

KAPITEL 1

**Ohne Gottvertrauen
taugen alle
Heilmittel nichts.**



KAPITEL 1



SENDUNG VOM 6.5.2004

Rund um Gesund

Befindet sich Deutschland im Wellness und Fitnesswahn?

von **Monika Kirschner**

"Allzu viel ist ungesund" sagt der Volksmund, doch beim Streben nach Gesundheit scheint vielen der Sinn für das richtige Maß verloren gegangen zu sein. Das große Bedürfnis der Deutschen nach Gesundheit und die verbreitete extreme Betonung der Vorsorge führt dazu, daß immer mehr Menschen Wellness- und Fitness-Übungen übertreiben und medizinische Angebote in Anspruch nehmen und selbst bezahlen, die überflüssig sind. In Zeiten knapper Kassen und seit der Einführung der Praxisbudgets versuchen Ärzte immer häufiger, ihre Patienten von Diagnostik und Therapien zu überzeugen, die sie selber bezahlen sollen.

Solche medizinische Leistungen werden "IGeL-Leistungen" genannt. IGeL ist die Abkürzung für Individuelle GesundheitsLeistungen. Sie sind das passende Angebot der Ärzte zum allgemein herrschenden Gesundheitswahn und sie verdienen gut daran.

KAPITEL 1

Doch nicht nur in den Praxen wird häufig mehr gemacht als nötig und gut tut. Auch im Alltag krepeln inzwischen Millionen Deutsche ihr Leben um. Das unwidersprochene Motto heißt: "Hauptsache gesund!" Größer als der Bundeshaushalt sind die Ausgaben für Fit- und Wellness. Kein Lebensbereich bleibt ausgespart: vom Feng Shui Schlafzimmer über das Körnerfrühstück zur Stretching-Übung am Arbeitsplatz. Abends geht's ins Fitnessstudio und dann am besten noch ohne Abendessen wieder ins Bett. Jedoch gibt es keine Studie, die solide belegt, was alle diese Aktivitäten wirklich langfristig bewirken und ob sie tatsächlich die Lebensqualität erhöhen.

Unser Studiogast, der Kölner **Psychiater Dr. Manfred Lütz hat zu diesem Thema einige provokante Thesen. Er meint:**



**Um den Tod heraus
zu zögern, nehmen
wir uns das Leben.**

KAPITEL 1

Doch auch andere fragen sich allmählich, wo uns der Gesundheitswahn noch hinführen soll. So zum Beispiel die jungen Mütter der Gruppe "Bitte nicht stören", denen die vielen Checks Angst machen und die sich dagegen wehren, dass 80% aller Schwangerschaften inzwischen als Risikoschwangerschaft gelten.

Oder der Schauspieler **Jürgen Tarrach, der mit seinem Buch **"Richtig fressen."****



Rezepte zum Sattwerden" gegen alle Ernährungsregeln opponiert. Außerdem fragen wir uns, wie der Gesundheitsboom auf Menschen wirkt, die tatsächlich krank sind. Gehören sie nicht mehr dazu?

KAPITEL 1

Ich werde den Eindruck nicht los, Gesundheit ist eine Ware, die ich mir verdienen muss. Andererseits muss ich viel Geld hinlegen, wenn ich die Ware Gesundheit selbst nicht mehr zu bieten habe. Nach welchen Kriterien ist unser Gesundheitssystem aufgebaut? Auf er Lobby des Geldes?

JEREMIA 46,11

II Geh hinauf nach Gilead und hole Balsam, Jungfrau, Tochter Ägypten! Aber a es ist umsonst, dass du viel Heilmittel gebrauchst; du wirst doch nicht heil.

Die Worte des Bibelwortes sind schon einige Tausend Jahre alt, könnte es sein, daß sie dennoch brandaktuell sind? Die Medikamentenausgaben steigen ins unermessliche – und die Anzahl der Kranken Menschen nimmt trotzdem rapide zu. Was läuft hier falsch?



KAPITEL 1

Warum werden wir Menschen, trotz der vielen Heilmittel nicht heil? Warum nehmen Krankheiten so rapide zu?

Todesursachen in Prozent Bundesstatistik aus dem Jahr 1995

Todesursache	Anteil an Gesamt-Todesursachen In Prozent ausgedrückt
Herz – Kreislauf - Erkrankungen	48,50
Tumorerkrankung- gut - bösartig	24,10
Ernährung - Stoffwechselkrankheit	3,00
Verdauungsorgane	4,70
Kfz – Unfälle	1,00
Andere Ursachen – Psychische	18,70
Gültig für das Jahr 1995	100,00

**wie Gesund ist
die Deutsche
Bevölkerung
wirklich?**

KAPITEL 1



KAPITEL 1



Sind wir so krank, weil wir nicht im Glauben gesund sind? Wissen wir nicht mehr was Gesundheit oder Krankheit ist, weil wir den persönlichen Glauben an unseren Schöpfer verloren haben?

„Gesundheit ist im letzten Gottvertrauen.“ Sind die Worte von Karl Kötschau, nach zu lesen in dem Buch: „Biblische Ratschläge zur Gesundheit“ Von Manfred Heide - Seite 33.



KAPITEL 1



Dr. Devrient:

Die ärgsten Feinde der menschlichen Gesundheit sind nicht die Bakterien, sondern die Bequemlichkeit, Mangel an Verantwortungsgefühl, Gleichgültigkeit gegen sich und andere, Verwechslung von Biologie und Technik und der Mangel an Mut und Bekenntum!

**GLAUBE UND
GESUNDHEIT**



**Christliches
Zeugnis
2001/3**

KAPITEL 1

GLAUBE MACHT GESUND WARUM DIESE AUSSAGE STIMMT

Kurt Osswald

Der Zusammenhang zwischen Gesundheit, ethischem Verhalten und Religion wurde seit 1968 weltweit in mehr als 200 wissenschaftlichen Studien nachgewiesen.

Eine weitere Studie unter Leitung von Dr. med. René Hefti, Klinik SGM Langenthal, wird nächstens abgeschlossen. Gläubige Christen sind gesünder als Atheisten, und wenn sie erkranken, können sie mit ihren Beschwerden besser umgehen.

Atheisten und Agnostiker neigen mehr zu körperlichen und seelischen Ge- brechen (Drogensucht, Neurosen, Depressionen), zu egoistisch- aggressivem Verhalten und sind viel stärker gefährdet durch Selbstmord. Gläubige Christen bemühen sich vermehrt, ihren Körper als «Tempel des Heiligen Geistes» zu beachten, ernähren sich gesünder, bewegen sich mehr in Gottes freier Natur und sind in ihren Gemeinden in ein Beziehungsnetz eingebunden. Gesundheit im ganzheitlichen Sinne kann ohne Religion nicht erreicht werden. Dies lässt sich ebenfalls an den sieben Grundbedingungen für Gesundheit der WHO überprüfen. Sie lauten:

- 1. Stabiles Selbstwertgefühl**
- 2. Positives Verhältnis zum eigenen Körper**
- 3. Freundschaft und soziale Beziehungen**
- 4. Eine intakte Umwelt**
- 5. Sinnvolle Arbeit und gesunde Arbeitsbedingungen**
- 6. Gesundheitswissen und Zugang zur Gesundheitsversorgung**
- 7. Lebenswerte Gegenwart und die begründete Hoffnung auf eine lebenswerte Zukunft**

KAPITEL 1

Beweise durch wissenschaftliche Studien



Zwischen August 1982 und Mai 1983 wurde im **San Francisco Medical Center in Zusammenarbeit mit der University of California an 393 Patienten eine Doppelblindstudie durchgeführt. Die Patienten mit kurz zuvor erlittenem Herzinfarkt wurden in eine Herzüberwachungsstation eingewiesen und in einer prospektiven (Fälle werden laufend protokolliert), randomisierten (nach Zufallsprinzip ausgewählt) und doppelblind (weder Arzt noch Patient wissen, welcher Kategorie der Patient zugeteilt wurde) geführten Studie in ein Protokoll aufgenommen.**

Die Studie sah vor, für die eine Hälfte der Patienten «beten zu lassen». Die zu erfüllenden Kriterien waren, christlich getauft zu sein, aktiv am Gemeindeleben teilzunehmen und täglich mindestens einmal zu beten. Jedem Patienten, für den gebetet wurde, teilte man drei bis sieben Beter zu.

KAPITEL 1

Die klinischen Parameter, bei der die durch Gebet betreute Gruppe wesentlich besser abschnitt, waren Herzleistungsschwäche, Verbrauch von Medikamenten zur Kreislauf-Entwässerung, Herzstillstand, Lungenentzündung, Antibiotikaverbrauch und künstliche Beatmung.

Heilen und erlösen



Für den Medizinprofessor und Autor des Buches «Glaube macht gesund», Dale A. Matthews, ist es völlig eindeutig: Es braucht beides, gute medizinische Versorgung und die Kraft des Gebets. Er schreibt in seinem Buch: «Im Neuen Testament wird das griechische Wort <sozo> sowohl für <heilen> wie für <erlösen> verwendet, so dass unser irdisches Gesundwerden und die Befreiung z.B. von seelischen Verletzungen durch Jesus Christus miteinander verknüpft werden.»

Mediziner der University of Alabama untersuchten 1991 den Umgang mit Stress und Angst vor einer Herzoperation. Von 100 Herzpatienten, die eine Bypass-Operation erwarteten, gaben die weitaus meisten (97 Prozent) an, dass sie vor der Operation beteten, über zwei Drittel von ihnen berichteten, dass für sie das Gebet absolut hilfreich war.

Diese und andere Untersuchungen zeigen, dass durch Gebete Schmerzen nachlassen und der Stress abnimmt (Dr. David Larson, Nationales Institut für Gesundheitsforschung).

KAPITEL 1

universität Alabama



Dr. Elisabeth McSherry erforschte die Wirkung von Seelsorge an 700 älteren Herzpatienten, die mit kostenintensiven und komplizierten Methoden behandelt werden mussten.

Die eine Gruppe der Senioren wurde im üblichen Masse von Krankenhausseelsorgern betreut – durchschnittlich drei Minuten pro Tag. Die zweite Gruppe erhielt intensive tägliche Besuche, die im Schnitt eine Stunde dauerten. Ergebnis: Die seelsorgerlich besser betreuten Patienten konnten das Spital 1,8 bis 2,1 Tage früher verlassen.

KAPITEL 1

Der verstärkte Seelsorgedienst kostete das Spital 100 Dollar mehr pro Patient. Aber durch die frühere Entlassung wurden diese Kosten mehrfach eingespart.

Gebet bringt positive Veränderungen

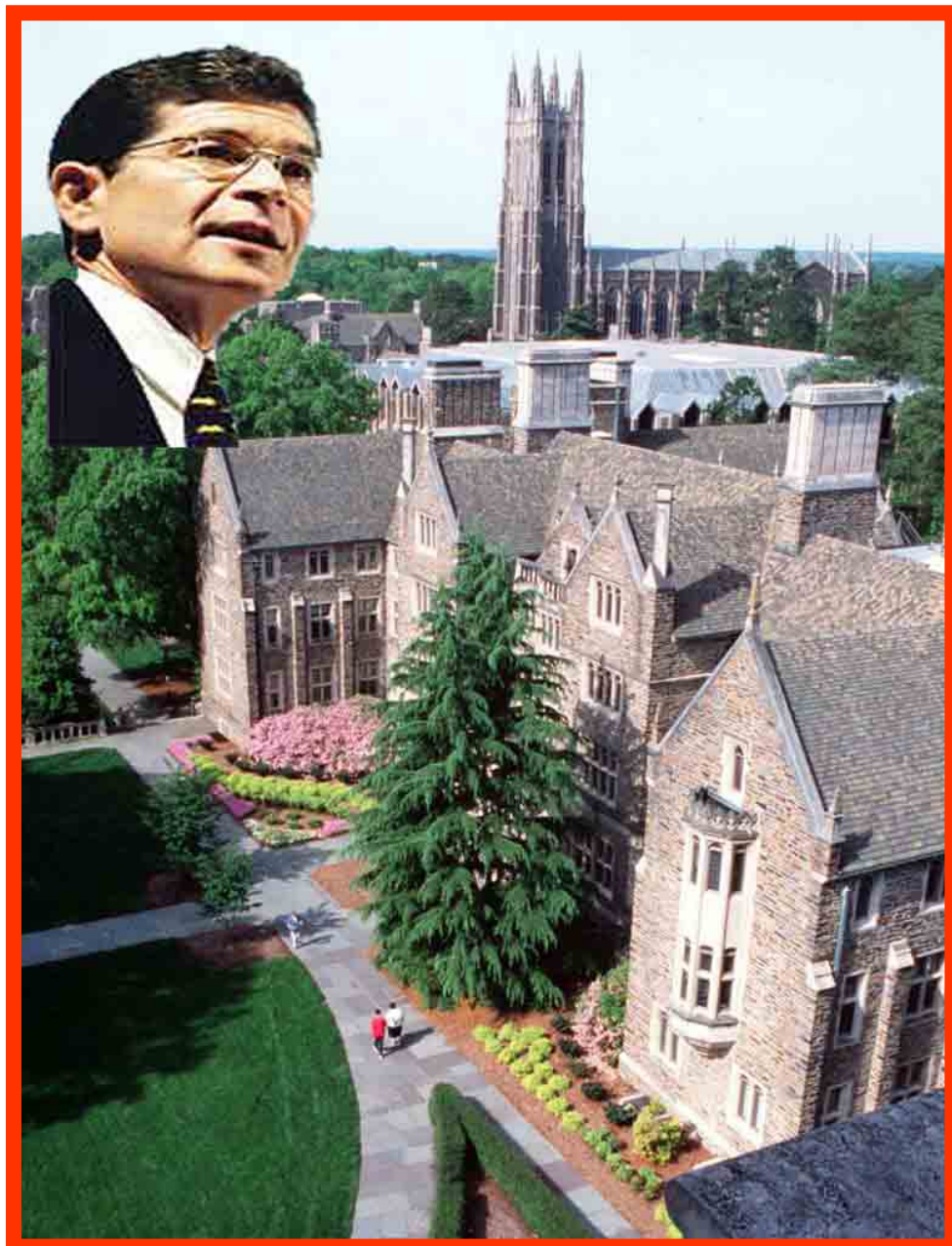
Dr. Herbert Benson, Mediziner an der **Harvard University**, fand heraus, dass wiederholtes Gebet und die Abweisung störender Gedanken körperliche Veränderungen in Gang bringen, die Entspannung bewirken. Diese Entspannung ist nach seiner Untersuchung eine gute Therapie bei der Behandlung von verschiedenen Leiden wie Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, chronischen Schmerzen, leichten bis mittleren Depressionen und anderen Erkrankungen.



KAPITEL 1

Die Psychologen Chu und Klein haben in einer Langzeitstudie belegt, dass sich regelmäßiger Gottesdienstbesuch heilsam auf seelisch Erkrankte auswirkt. Bei Schizophrenie-Patienten sinkt dadurch die Gefahr merklich, dass sie in der Zeit von 12 Jahren nach ihrer Entlassung erneut ins Krankenhaus eingeliefert werden müssen.

Eine Studie des Psychiaters Harold Koenig der renommierten Duke-University (North-Carolina) hat den Wert christlicher Gemeinschaft und gemeinsamen Gebetes im Gottesdienst bestätigt.



KAPITEL 1

Die 1996 veröffentlichte Untersuchung ist die größte Studie, die je über Gemeinschaftsleben durchgeführt wurde. Koenig fand an 4'000 zufällig ausgewählten Senioren heraus: Ältere Menschen, die regelmäßig Gottesdienste besuchen, sind weniger depressiv und körperlich gesünder als diejenigen, die allein zu Hause beten.

Das persönliche Gottesbild
entscheidet mit



Universität Trier – Sebastian Murken

19.03.2006 - 17:13:27 - 16

KAPITEL 1

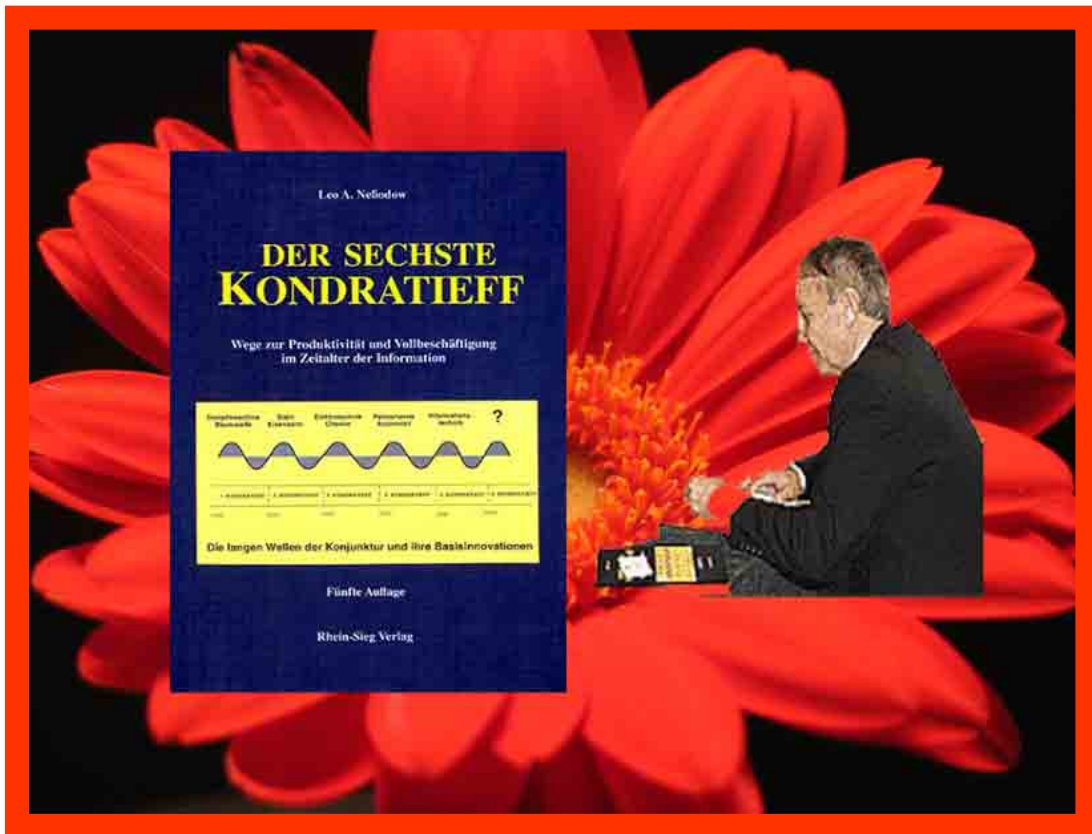
Eine **Studie an der Universität Trier**, Deutschland, unter der Leitung von **Sebastian Murken** kam zum Schluss, dass die Ergebnisse bei psychosomatischen Patienten auch negativ sein können, wenn der Patient ein strenges und strafendes Gottesbild hat. Der Patient hat dann kein stabiles Selbstwertgefühl und kommt sich klein, minderwertig und verdammenswert vor. Diese Studie wurde an 465 Patienten durchgeführt. Welche Erfolge sich bei Patienten durch eine gute Seelsorge und Gebet erzielen lassen, wurde bei dieser Studie nicht untersucht. Ein verzerrtes Gottesbild hat seine Ursachen. Häufig werden Patienten damit allein gelassen, weil es dem Pflegepersonal teilweise untersagt ist, mit dem Patienten über geistliche Schwierigkeiten und über den Glauben zu reden, geschweige denn zu beten.

Interessante Zusammenhänge

Weitere Untersuchungen werden von Dale A. Matthews, David B. Larson und Constance P. Barry beschrieben. So zeigen Studien, dass Patienten durch Glauben und Gebet nach Operationen weniger lang bettlägerig sind, weniger Schmerzmittel benötigen und ihr Blutdruck schneller sinkt. 70 Prozent aller krebserkrankten Todesfälle werden durch gesundheitsschädigende Einflüsse mitverursacht. Dazu gehören Dauerstress, Alkohol- und Nikotingenuss, gestörte Beziehungen und schockartige negative Erlebnisse. Die neuesten Untersuchungen zeigen auch, dass eine gesunde Lebensweise, genügend Schlaf, natürliche Ernährung mit viel Obst, Gemüse, wenig Fleisch, Zucker und Fett gesundheitsfördernd sind und die Widerstandskraft erhöhen.

Im **«Sechsten Kondratieff»** von **Leo A. Nefiodow**, einem Werk, das die Konjunktur und Basisinnovationen der Menschheitsgeschichte untersucht, steht: **«Unnötiges Leid in der Welt wird vermieden, wenn die Menschen sich konsequent darum bemühen, nach Gottes Geboten zu leben. Das Streben des Christen in der Welt ist ein Ausrichten auf Gott.»**

KAPITEL 1



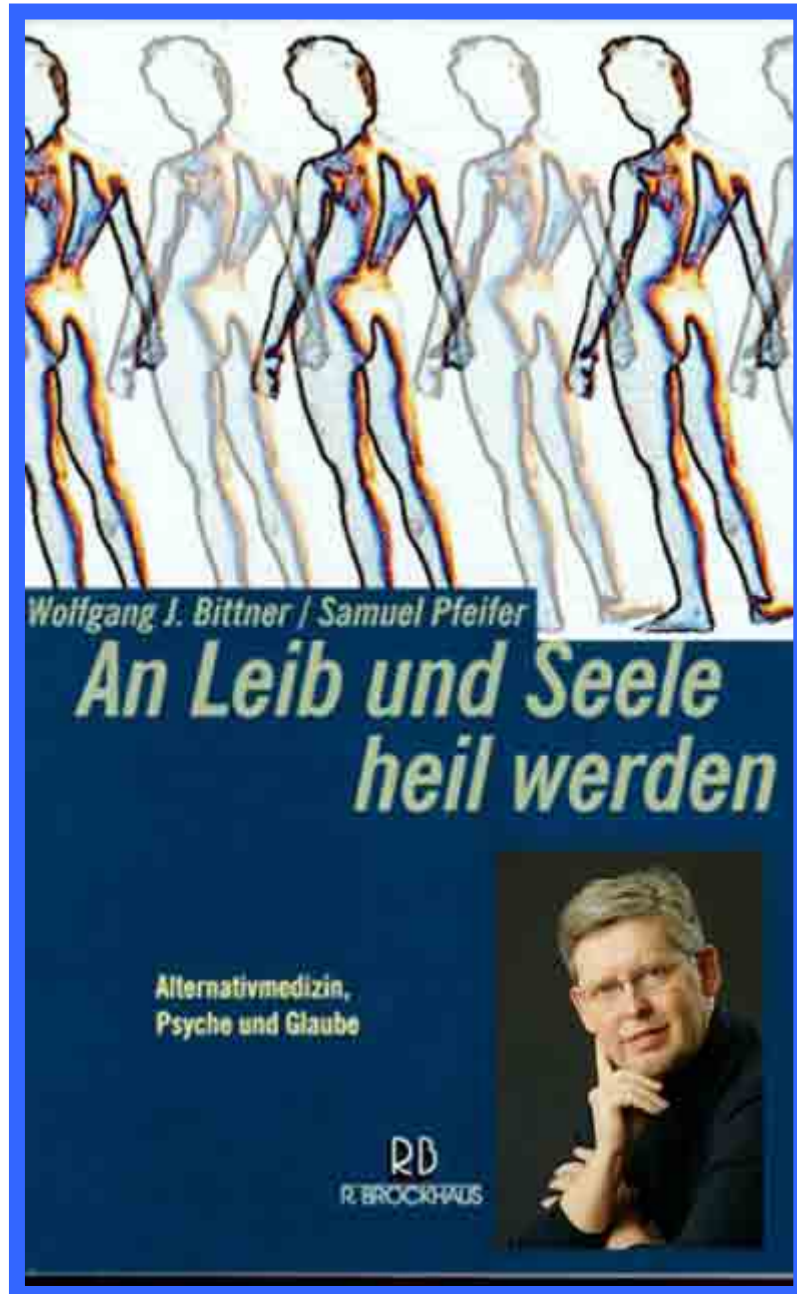
Aus Liebe zu Gott ist er bereit, nicht nur sein Schicksal anzunehmen, sondern auch die Probleme anderer Mitzutragen. Im Gegensatz zum Buddhismus besitzt die psychosoziale und seelische Ebene im Christentum eine zentrale Bedeutung. «Einer trage des anderen Last», sagt Paulus, «so werdet ihr das Gesetz Christi erfüllen» (Galaterbrief 6, 2).»

Dr. med. Samuel Pfeifer schreibt im **CDK-Bulletin 2/2001:**

«In meiner ärztlichen Erfahrung hat sich gezeigt, dass eine christliche Gemeinde wesentlich zur Rehabilitation von psychisch leidenden Menschen beitragen kann. In jeder Gemeinde gibt es die «Mühseligen und Beladenen», gerade die also, die Jesus in die Nachfolge gerufen hat. So erzählt Frau D.: «Durch den Tod meiner Mutter und die Arbeitslosigkeit meines Mannes bin ich in eine schwere Krise geraten. Für einige Wochen war ich sogar in einer Klinik. Allein könnte ich noch nicht daheim sein. Aber ich habe in meiner Gemeinde eine echte Unterstützung. Ich weiß, dass Menschen für mich beten. Im Frauenkreis bekomme ich Ermutigung und praktische Hilfe.

KAPITEL 1

Ich fühle mich zwar noch schwach, aber der Glaube gibt mir Mut!>>



Samuel Pfeifer stellte in seinem Buch **«An Leib und Seele heil werden»** zehn Thesen zu einer ganzheitlichen Medizin aus christlicher Sicht auf. Er befürwortet unter anderem das segnende Gebet über Kranken im Rahmen der von Jakobus 5 gegebenen Anweisungen sowie die Offenheit für übernatürliche Heilungen und Wunder durch das Wirken des Heiligen Geistes in der christlichen Gemeinde und im Kontext des Evangeliums.

KAPITEL 1

Gebets-Erlebnisse von Ärzten

Dr. med. Georg Schiffner, Oberarzt in einer Hamburger Klinik und Vorsitzender des Verbandes Christen im Gesundheitswesen, schrieb:



«Im US-amerikanischen Gesundheitswesen zeigen sich überraschende Trends, wie der ehemalige US-Gesundheitsminister Koop kommentiert:

**«Während in den 50er und 60er Jahren geistliche Gespräche in der Medizin absolutes Tabu waren, wird heute das Gebet in Krankenhäusern als Heilmittel wieder willkommen geheißen.»
Viele positive Stellungnahmen zur Integration von Glaube und Gebet in der Medizin liegen von anerkannten amerikanischen Ärzten vor.**

KAPITEL 1

Der Psychiater A. Kornhaber (Bundesstaat New York) drückte es so aus: **«Wer Gott bei einem Patientengespräch ausklammert, vernachlässigt seine ärztliche Sorgfaltspflicht.»»**



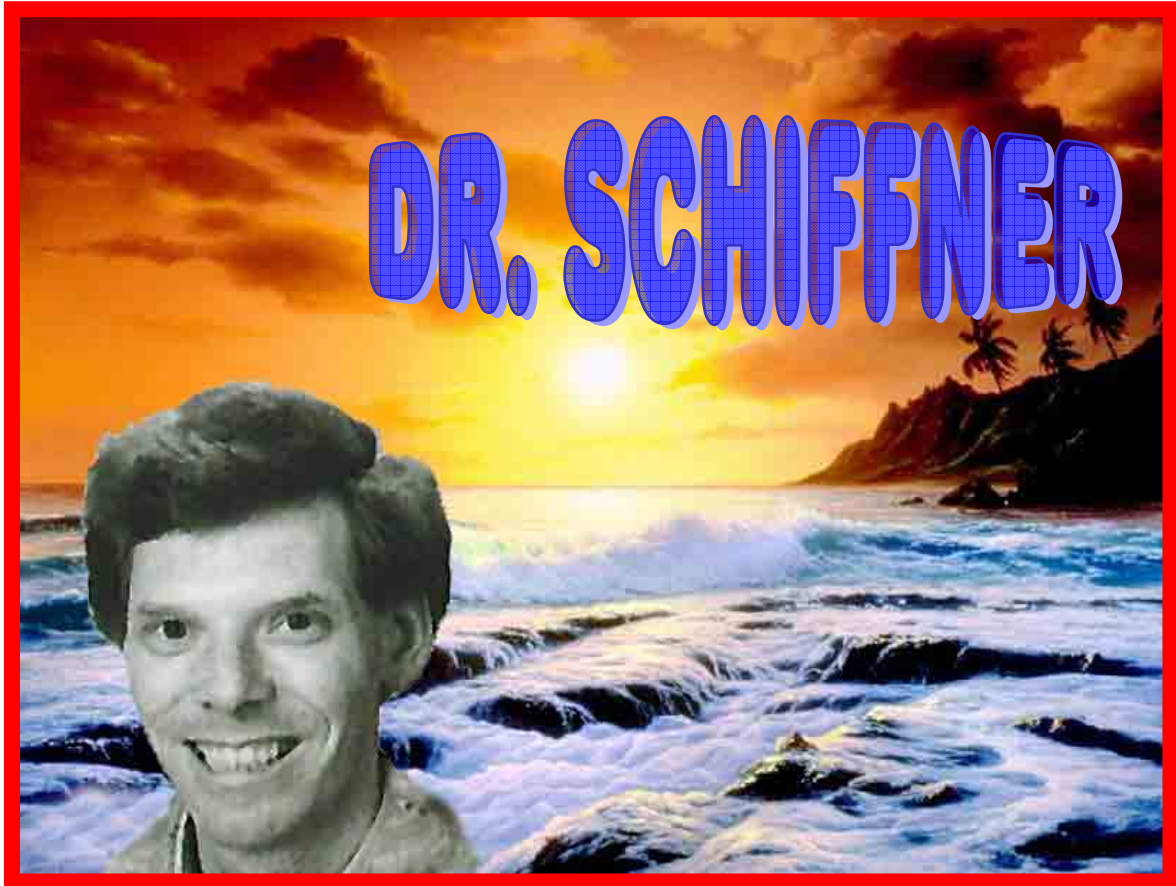
Ein Beispiel, bezeichnend für viele Ärzte und Mitarbeiter in Spitälern und Heimen, das **Georg Schiffner erlebte:**

«Ich begleitete eine Patientin mit einem Enddarmtumor. Nachts bekam sie ein Verschlussyndrom – ein lebensbedrohlicher Zustand. Ich wurde gerufen und leitete die medizinischen Maßnahmen ein. Wir besprachen, dass es aus medizinischer Sicht eigentlich nur die Maßnahme einer Notoperation geben würde. Sie sagte entsetzt, dass sie dies auf keinen Fall möchte, dann lieber sterben! Ich fragte sie, ob sie Gottvertrauen habe und wir vielleicht auf dieser Ebene weitergehen könnten. Sie bejahte.

Ich fragte sie, ob ich für sie beten könne. Auf ihre Einwilligung hin habe ich dann die ganze Situation im Gebet zu Gott gebracht, auch ihre Angst vor dem Sterben.

KAPITEL 1

Am nächsten Morgen hatte sich der Darmverschluss gelöst. Das ist medizinisch nicht unmöglich, aber es ist selten. Die Frau erlebte eine neue Begegnung mit Gott. Sie merkte, dass es einen persönlichen Gott gibt, der sie liebt und das Gute für sie möchte.



Ich fragte sie, ob sie Kontakt zu einer Kirchengemeinde habe. Sie war von der Kirche ziemlich enttäuscht. Ich fragte sie, ob ich ihren zuständigen Pastor anrufen dürfe. Er kam. Die Beziehung zwischen ihr und der Gemeinde wurde bereinigt und <geheilt>»

Es geht beim Gebet um Heilung nicht nur um das Verschwinden der Symptome. Gott möchte immer, dass der ganze Mensch heil wird, auch die Beziehung zu Mitmenschen. Viele Menschen haben kein Glaubensfundament mehr. Die christlichen Gemeinden haben den Auftrag, Kranke zu lieben, mit ihnen zu beten und Hand in Hand mit medizinischen Maßnahmen gegen Krankheit zu kämpfen.

KAPITEL 1

Professor Hans-Jörg Senn, St.Gallen, Leiter des Zentrums für Tumordiagnostik und -prävention, kennt als Krebspezialist die Grosse Not schwer kranker Patienten. Er könnte seine Arbeit mit so viel Leid ohne Halt im Glauben und Gebet nicht tun. So wie Professor Senn gibt es unzählige Mitarbeiter im Gesundheitswesen, die ihre Kraft aus dem Gebet und dem Glauben schöpfen und z.B. auch vor wichtigen Entscheidungen und Operationen beten.



Glaube hat einen positiven Effekt auf die Gesundheit und hilft Menschen, sich von Krankheiten zu erholen oder damit fertig zu werden.

In Zusammenarbeit mit Gemeinden, christlichen Ärzten, Ernährungsberatern, Physio- und Bewegungstherapeuten, Absolventen der Schulung CgH (Christlich ganzheitliche Heilverfahren) und Seelsorgern sollen vermehrt christliche Gesundheitszentren entstehen, um so auf eine effiziente Weise den Kranken zu dienen oder vorbeugend Krankheiten zu vermeiden.

KAPITEL 1



Dale A. Matthews/David B. Larson/Constance P. Barry, The Faith Factor:

An Annotated Biography of Clinical Research on Spiritual Subjects. Rockville, Maryland 1993

Dale A. Matthews: Glaube macht gesund. Herder 2000

Sebastian Murken: Gottesbeziehung und psychische Gesundheit. Internationale Hochschulschriften, 1998

**Leo A. Nefiodow: Der sechste Kondratieff. Rhein-Sieg Verlag
Unterlagen von CiG (Christen im Gesundheitswesen).
Aumühle, Deutschland**

CDK-Bulletin, Christen im Dienst an Kranken, Bäretswil

www.christlicheszeugnis.ch/a01-3kurt_osswald.htm - 18k

KAPITEL 1



Psalm 30,3:

3 HERR, mein Gott, als ich schrie zu dir, da a
machtest du mich gesund.