



von Steffi Greger - Brot des Lebens #021 vom 26.03.2026 - JC channel - Der Jesus Christus Kanal - [JCchannel.com](https://www.jcchannel.com)

## **Preiset Gott mit eurem Leibe - Cola, Burger & Co.**

### **Für mein Auto nur das Beste - und für mich?**

Ein Auto braucht regelmäßige Wartung und Pflege, Tanken allein reicht da nicht aus. Auch unsere Computer und Handys pflegen wir gewissermaßen, indem wir regelmäßige Updates machen, den Virenschanner drüberlaufen lassen, Datenmüll entsorgen usw. Aber wie sieht es mit uns selbst aus? Lassen wir uns die gleiche liebevolle Pflege angedeihen, die wir unseren Maschinen zukommen lassen? Oder haben wir vor lauter Autowäsche und Computerupdates schon wieder keine Zeit, ein vernünftiges Essen zuzubereiten und kaufen uns stattdessen mal eben einen Burger - mit einer großen Cola, versteht sich? Schade eigentlich, denn Gott hat uns, also auch unseren Leib liebevoll geschaffen und bis ins kleinste Detail wunderbar gemacht. Und deshalb stellen wir uns heute einfach mal die Frage, wie und warum wir mit diesem Geschenk Gottes, unserem eigenen Körper, fürsorglich und rücksichtsvoll umgehen können und was die Bibel dazu sagt.

Und damit begrüße ich dich ganz herzlich zu unserer heutigen Ausgabe von Brot des Lebens, hier bei JC channel, ich bin Steffi Greger.

### **Low Carb, vegan oder Gottes Ernährungsplan?**

Wer heutzutage alle bekannten Ernährungsformen aufzählen will, der braucht ein gutes Gedächtnis, denn es gibt unzählige verschiedene. Da sind die sogenannten Omnivoren, also die Allesfresser, dann die Vegetarier in den unterschiedlichsten Ausprägungen und die Veganer. Das wären schon mal die bekanntesten. Daneben gibt es noch etliche andere, so zum Beispiel die ketogene und die Low Carb, also die kohlenhydratarme Ernährung. Und alle werden von

ihren Anhängern mit voller Überzeugung verfochten und als Ultima Ratio - als der Weisheit letzter Schluss - propagiert.

Sicher, wissenschaftlich betrachtet haben alle diese Ernährungsformen ihre Vor- und ihre Nachteile. Aber die Frage ist doch viel eher: Macht es wirklich Sinn, manche Lebensmittelgruppen komplett von unserem Speiseplan zu streichen? Nahrung, also Lebensmittel, das ist ein Geschenk Gottes! Im Vaterunser steht, so lesen wir es in

Matthäus 6, Vers 11:

*„Unser tägliches Brot gib uns heute.“*

Und damit ist nicht nur der Laib Brot vom Bäcker gemeint. Dieses „tägliche Brot“ umfasst alles, was wir an Nahrung brauchen, um gesund leben zu können. Gott segnet uns im Überfluss mit pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln. Er würde uns nie etwas schenken, was für uns schädlich wäre! Wollen wir da wirklich sagen: „Vielen Dank, aber so etwas esse ich nicht, das verträgt sich nicht mit meiner Diät“?

Selbstverständlich sollen wir achtsam mit unseren Lebensmitteln umgehen, und dazu gehört nicht nur, dass wir bitte nicht sinnlos Essen wegwerfen, weil wir halt mal eben zu viel gekauft oder auf dem Teller haben. Achtsamkeit beim Essen bedeutet auch, dass wir uns nicht gedankenlos den Bauch nach Lust und Laune vollschlagen mit dem, nach was uns gerade der Sinn steht. Wer sich etwa immer wieder nur Fleisch und Wurst einverleibt und Salat und anderes Grünzeug lediglich als Viehfutter betrachtet, das er den armen Tieren nicht wegessen will, der wird über kurz oder lang Verdauungsbeschwerden und andere gesundheitliche Probleme bekommen.

Es spricht auch nichts dagegen, sich ab und zu mal was Süßes oder etwas Ähnliches zu gönnen. Aber wer sich regelmäßig die Chips beim Fernsehen tütenweise zu Gemüte führt und die dann mit einem halben Liter Energydrink runterspült, der ruiniert sich einfach auf die Dauer seine Gesundheit.

Wenn wir also nicht auf der einen oder auf der anderen Seite vom Pferd fallen wollen, das heißt, einerseits unsere Ernährung nicht zum Götzen machen aber uns andererseits auch nicht wahllos mit industriellen Pseudolebensmitteln vollstopfen wollen, ist es hilfreich, mal darüber nachzudenken, was Gott sich gedacht hat als er unsere Nahrungsmittel hat wachsen lassen.

## **Gottes Speisegebote - immer noch aktuell**

Wer seine Nase einmal ins 3. Buch Mose steckt, genauer gesagt in Kapitel 11, der trifft dort auf - nennen wir es doch einfach Gottes Ernährungsregeln für sein Volk, die Israeliten. Diese göttlichen Regeln werden heute in den Augen vieler Menschen zwar als völlig antiquiert und nur noch für orthodoxe Gläubige gültig angesehen. Der amerikanische Internist Dr. Reginald Cherry allerdings schreibt in seinem Buch „Der biblische Gesundheitsratgeber“ über die alttestamentarischen Speisegebote Folgendes: „Diese alten hebräischen Dokumente enthalten faszinierende Erkenntnisse über Medizin, Gesundheit und Hygiene, die ihrer Zeit um Jahrhunderte voraus wa-

ren. Die moderne Medizin hat wiederholt bewiesen, dass die Gebote und Gesundheitsregeln, die Gott den Israeliten gab, auch für unsere Gesundheit von großer Bedeutung sein können.“ Zitat Ende. Und es leuchtet bestimmt jedem von uns ein, dass zwischen dem, was wir tagtäglich essen und trinken, und unserem Gesundheitszustand ein direkter Zusammenhang besteht.

Dass zum Beispiel übermäßiger Zuckerkonsum nicht nur süchtig nach Zucker macht, sondern auch Übergewicht, Karies und Diabetes verursachen kann, ist eine alte Weisheit.

Aber kommen wir nochmal auf die Gebote Gottes zurück. Da erklärt Gott beispielsweise in 3. Mose 11, Vers 7 das Schwein für unrein, also für etwas, das die Israeliten nicht essen sollen. Die moderne Ernährungswissenschaft hat erkannt, dass Schweinefleisch eine der ungesündesten Fleischarten ist.

Des Weiteren, so lesen wir es in 3. Mose 17 ab Vers 10, verbietet Gott seinem Volk den Verzehr von Blut, egal, von welchem Tier es stammt. Wenn du jetzt meinst: „Ja, aber so ein Stück Blutwurst schmeckt halt nun mal lecker“, dann gebe ich dir einerseits vollkommen recht. Sie schmeckt wirklich gut! Nur ist Blut ein ganz wunderbarer Überträger von Infektionserregern aller Art, und von denen lassen sich etliche auch nicht durch Kochen oder anderweitiges starkes Erhitzen unschädlich machen. Das hat uns die BSE-Krise vor gut 25 Jahren sehr deutlich vor Augen geführt.

Zu guter Letzt schauen wir nochmal in Kapitel 11. Da mahnt Gott sein Volk eindringlich, von Aas der Finger zu lassen. Heute würden wir Gammelfleisch dazu sagen. Und wer von uns schon mal verdorbenes Fleisch gegessen hat und sich anschließend von den Folgen erholen musste, der wird dieses Gebot Gottes mit Sicherheit gern unterschreiben!

Wenn wir also Gottes Gebote in Bezug nicht nur auf unsere Nahrung sondern auf unsere ganze Gesundheit und auch auf die Hygiene ernst nehmen, werden wir erfahren, dass sie alles andere als antiquierter Kram, sondern im Gegenteil immer noch brandaktuell und vor allem sinnvoll sind.

## **Regional und saisonal anstatt global und ganzjährig**

„Think global, eat local“ ist ein mittlerweile nicht mehr ganz so neuer Trend in der Ernährung. Wer sich daran hält, der baut in seinen Speiseplan möglichst regionale und saisonale Lebensmittel ein. Vielleicht fragst du dich, was das mit unserem Thema zu tun hat, wo es doch darum geht, wie wir mit unserem Körper, den uns Gott geschenkt hat, achtsam und liebevoll umgehen können.

Im 1. Korintherbrief in Kapitel 10, Vers 31, schreibt Paulus:

*„Ob ihr nun esst oder trinkt oder was ihr auch tut, das tut alles zu Gottes Ehre.“*

Damit meint der Apostel nicht, dass wir Gott zuliebe schön ordentlich mit Messer und Gabel essen sollen und beim Trinken nicht kleckern. Es geht vielmehr darum, Gott für seine Schöpfung zu danken und ihn zu ehren, indem wir rücksichtsvoll mit ihr umgehen. Und zu Gottes Schöpfung gehört einerseits unsere ganze Umwelt und andererseits auch wir selbst.

Und so sollten wir uns, um zu unserem Ernährungsmotto zurückzukommen, ernsthaft überlegen, ob wir zum Beispiel wirklich Äpfel kaufen wollen, die aus 20.000 Kilometern Entfernung hierher geflogen wurden, oder ob die Äpfel vom Bauern aus dem Nachbarort nicht viel besser für uns sind. Die müssen nicht für einen langen Transportweg konserviert werden - das ist gesünder für uns - und es braucht kein Flugzeug mit einem enormen Spritverbrauch, um sie zu uns zu bringen - das ist besser für die Umwelt.

Auch was sogenannte Superfoods angeht, macht es Sinn, einmal darüber nachzudenken, ob wir wirklich irgendwelche exotischen Obst- und Gemüsesorten oder andere derartige Dinge essen müssen, nur um uns gesund zu ernähren. Sicherlich kommen von wissenschaftlicher Seite laufend neue Erkenntnisse über die Inhaltsstoffe der unterschiedlichsten Nahrungsmittel. Allerdings sind diese Erkenntnisse auch nur einzelne Mosaiksteinchen im großen Gesamtbild von Gottes Schöpfung, die wir nie ganz überblicken werden. Wenn wir mit dem, was wir täglich essen und trinken, Gott ehren und ihm Respekt zeigen wollen, dann vertrauen wir ihm doch einfach, dass er zur jeder Jahreszeit hier bei uns das wachsen lässt, was wir genau in dieser Zeit brauchen, um gesund zu bleiben. Es hat seinen Grund, warum die Paprika in unserer Gegend im Sommer geerntet werden und der Rosenkohl im Winter Saison hat. Und es ist ebenfalls Teil von Gottes Plan, dass viele Pflanzen nur in warmen südlichen Gegenden der Erde wachsen, während andere weiter im Norden beheimatet sind.

Wenn wir uns mit dem zufrieden geben, was in unserer eigenen Umgebung wächst und gedeiht, anstatt zum Beispiel ganzjährig auf Südfrüchte aus zu sein, die in unseren Breitengraden gar nicht wachsen, tun wir damit nicht nur uns selbst einen großen Gefallen; auch Gott freut sich darüber, dass wir sein liebevoll gestaltetes Nahrungsangebot zu schätzen wissen.

### **Und Gott sah, dass es gut war...**

Was kann ich meinem Körper, diesem wunderbaren Geschenk Gottes, Gutes tun und wie kann ich Gott dafür danken, dass er mich so großartig gemacht hat? Darum geht es heute, und wer einmal seinen Blick aufmerksam durch einen Supermarkt schweifen lässt, dem dürfte auffallen, dass die unverarbeiteten Lebensmittel, wie etwa Obst und Gemüse mittlerweile einen ziemlich geringen Anteil ausmachen. Der Anteil an hochverarbeiteten Lebensmitteln, zum Beispiel Eintopf aus der Dose, Tiefkühlgerichte oder auch Frühstücksflocken nimmt stetig zu. Diese Form der Ernährung scheint zwar auf den ersten Blick sehr praktisch und bequem zu sein: Dose oder Packung aufreißen, erhitzen oder - bei den Frühstücksflocken - Milch dazu gießen, fertig ist das Essen! Wenn wir aber einen etwas genaueren Blick auf die Zutatenliste werfen, dann sollten uns angesichts der vielen Zusatzstoffe doch Zweifel kommen, ob wir unserem Körper und damit unserer Gesundheit diese Art von Nahrung wirklich antun wollen. Sicher wird ein Lebensmittelchemiker jetzt einwenden, dass all diese Zusätze streng untersucht und überprüft werden und gesundheitlich völlig unbedenklich sind. Nur, das war auch bei den Zusatzstoffen der Fall, die unserer Nahrung vor vierzig Jahren zugesetzt wurden und die heute aus triftigem Grund als gesundheitsschädlich eingestuft und deshalb verboten sind!

Es ist sehr schade, dass wir meinen, immer neue Lebensmittel erfinden zu müssen, anstatt uns über das zu freuen, was unser Schöpfer für uns natürlicherweise bereithält; wir verbiegen unsere natürlichen Rohstoffe durch die ausgeklügeltsten Verfahren so sehr, dass das Ausgangsmaterial überhaupt nicht mehr erkennbar ist.

Vielleicht kennst du ja noch den Unterschied zwischen einer Erdbeere, die du aus deinem Fruchtjoghurt gefischt hast, und einer Erdbeere, die hier in aller Ruhe im Garten wachsen durfte. Da liegen Welten dazwischen, stimmt's?

Es ist durchaus nachvollziehbar, dass jemand, der etliche Stunden am Tag auf der Arbeit verbringt, danach keinen Nerv mehr dafür hat, sich an den Herd zu stellen und aufwendig zu kochen. Aber ist es nicht unendlich schade, dass wir noch nicht einmal mehr die Zeit haben, das, was uns Gott als Nahrung geschenkt hat, egal ob Obst, Gemüse oder Fleisch, zuzubereiten und vor allem zu genießen? Und das nur, weil unsere To-Do-Listen sowohl auf der Arbeit als auch im Privaten immer länger werden!

Im 1. Buch Mose, gleich im ersten Kapitel, lesen wir bei allem, was Gott geschaffen hat, den Satz: „Und Gott sah, dass es gut war.“ Wir brauchen also nichts Neues zu erfinden; das, was Gott für uns hat, ist vollkommen gut! Freuen wir uns doch einfach drüber und genießen es!

## Segen oder Götze?

Schauen wir noch einmal auf das Gebet, das Jesus seine Jünger gelehrt hat, das Vaterunser, genauer gesagt auf die Bitte: „Unser tägliches Brot gib uns heute.“ Wie bereits erwähnt bezieht sich das Brot hier nicht nur auf Backwaren. Mit dem hebräischen Wort „lechem“ ist die gesamte Nahrung gemeint, die ein Mensch täglich braucht. In diesem Satz steckt etwas sehr wichtiges, nämlich das Vertrauen darauf, dass Gott uns jeden Tag mit allem versorgt, was wir an diesem Tag brauchen. Und das tut er sehr großzügig. Wer Gott so vertrauen kann, der hat es nicht nötig, Hamsterkäufe zu starten und zuhause Lebensmittel in XXL-Packungen zu horten, von denen womöglich noch die Hälfte verdirbt, einfach weil es zu viel ist. Aus diesem Grund verleiten uns die oft viel zu großen Portionen dazu, mehr zu essen als uns lieb ist und als gut für uns ist.

Viele unserer Zivilisationskrankheiten rühren nicht nur von der Art der Lebensmittel her, sondern auch und vor allem von der Menge! Es spricht - in der Regel - absolut nichts dagegen, sich ab und zu mal ein Stück Kuchen oder Schokolade zu gönnen, oder zum Beispiel im Winter Plätzchen und Lebkuchen. Aber wenn wir uns regelmäßig die Vorteilspackungen an Donuts aus dem Discounter zu Gemüte führen oder uns in der Adventszeit mit Marzipan, Stollen und Zimtsternen bis zur Oberkante abfüllen, dann brauchen wir uns nicht zu wundern, wenn nicht nur unser Gewicht sondern auch unser Blutzucker astronomische Höhen erreicht.

Gleiches gilt für unseren Fleischkonsum. So ein Stück Braten ist eine feine Sache, aber doch bitte nicht jeden Tag Bratwürste, Frikadellen und Schnitzel!

Es gibt so viele leckere Lebensmittel, und Gott freut sich, wenn wir uns darüber freuen. Aber wenn wir danach gieren in der festen Überzeugung, ohne nicht mehr auszukommen, dann wird das, was er für uns zum Segen gedacht hat, zu einem Götzen.

Und genau aus diesem Grund schreibt Paulus im

1. Korintherbrief in Kapitel 6, Vers 12:

*„Alles ist mir erlaubt, aber nicht alles dient zum Guten. Alles ist mir erlaubt, aber es soll mich nichts gefangennehmen.“*

Und es ist doch viel schöner, ab und zu auf etwas zu verzichten und sich darauf zu freuen, es mal wieder essen zu können, als sich hoffnungslos daran zu überfressen und dann sagen zu müssen: „Ich kann's nicht mehr sehen“!

## **Abschluss**

Das war unsere heutige Folge von Brot des Lebens, heute mit der Frage, wie wir mit diesem einzigartigen Geschenk Gottes, nämlich unserem eigenen Körper, liebevoll und achtsam umgehen können.

Im 1. Brief an die Gemeinde in Korinth schreibt Paulus in Kapitel 6, Vers 20:

*„Denn ihr seid teuer erkaufte; darum preist Gott mit eurem Leibe.“*

Jesus, Gottes Sohn, hat mit seinem Leben am Kreuz bezahlt, damit wir wieder freien Zugang zu unserem Schöpfer haben! Und was liegt da näher, als ihm dafür zu danken, nicht nur mit schönen Worten, sondern zuallererst mit uns selbst, das schließt auch mit ein, was wir uns täglich an Nahrung angedeihen und wovon wir besser die Finger lassen.

Wenn wir uns darauf besinnen, woher unser Essen eigentlich stammt oder stammen sollte, nämlich aus der freien Natur, die Gott für uns geschaffen hat, und nicht aus dem Chemielabor, dann stellen wir bald fest, dass ein echter Apfel besser schmeckt als künstliches Apfelaroma in der Limo und ein Glas Wasser besser als ein Energydrink. Das ist nicht nur nachhaltiger sondern auch besser für uns. In diesem Sinne, lass es dir schmecken! Ich sag tschüss und mach's gut, bis zum nächsten Mal. Am Mikrofon war Steffi Greger.

## Impressum

Dieser Text ist ein Manuskript zum gleichnamigen wöchentlichen Podcast von JC channel.

Autor und Moderator des Podcasts: Steffi Greger.

Herausgeber: JC channel - Der Jesus Christus Kanal.

E-Mail: [webradio@JCchannel.com](mailto:webradio@JCchannel.com)

Website: <https://JCchannel.com>

Bild: Pixabay (bearbeitet)

Den Podcast findest du auf [Spotify Podcast](#) und auf unserer Website.

URL des Podcasts auf Spotify: <https://open.spotify.com/show/6k30d23txgpUmtK0xpSwmF>

Copyrights: Du kannst unsere Podcasts und die jeweiligen Manuskripte aufrufen, herunterladen und unverändert mit Quellenangabe für private oder nichtkommerzielle christliche Zwecke nutzen. Alle anderen Nutzungen bedürfen der schriftlichen Genehmigung. Anfragen kannst du per E-Mail an uns richten.

