



ADVENTISTEN UND  
*gesundes  
Leben*



» Ich bin gekommen,  
damit sie **Leben** haben  
und es in Überfluss  
haben.«

JOHANNES 10,10 (ELB)



## Warum tritt die Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten für eine gesunde Lebensweise ein?

Für eine gesunde Lebensweise einzutreten, hat bei Adventisten eine lange Tradition. Dem Beispiel von Christus folgend, haben wir den Wunsch, uns um die gesundheitlichen Belange der Menschen zu kümmern, indem wir Kurse zum Thema »Gesunde Lebensweise« geben und die praktische Umsetzung fördern. Darüber hinaus bieten wir Gesundheits- bzw. medizinische Dienstleistungen – in Kliniken, Krankenhäusern und Gesundheitszentren auf der ganzen Welt.

Immer wieder werden Adventisten als Beispiel herangezogen, wenn es um die Vorteile einer gesunden Lebensweise geht. Denn in aller Vielfalt der Lebensstile gibt es einige grundsätzliche Überzeugungen, die Adventisten weltweit teilen. In einem *Newsweek*-Artikel zum Thema »100 werden: Diese 11 Gewohnheiten helfen Ihnen dabei« listet die Autorin Deborah Kotz die Schlüsselprinzipien für ein gesundes und langes Leben auf.<sup>1</sup> Eine der Empfehlungen lautet: »Leben Sie wie ein Siebenten-Tags-Adventist.« Kotz schreibt: »Siebenten-Tags-Adventisten haben eine durchschnittliche Lebenserwartung von 89 Jahren, also ungefähr zehn Jahre mehr als der amerikanische Durchschnitt. Eine der grundlegenden Glaubenslehren besagt, dass es wichtig ist, den Körper als Leihgabe von Gott wertzuschätzen. Das bedeutet, dass auf Tabak, Alkohol und den übermäßigen Genuss von Süßem verzichtet wird. Die Mitglieder treiben typischerweise viel Sport, leben vegetarisch und legen Wert auf Familie und Gemeinschaft.«

*National Geographic*, ein anderes weit verbreitetes Magazin, führt

ebenfalls Adventisten als Beispiel für eine gesunde Lebensweise an. In einem Artikel über die sogenannten »Blue Zones« – also die Gebiete der Erde, in denen die Menschen deutlich länger leben – wird die adventistische Kleinstadt Loma Linda, Kalifornien, als eines dieser Zentren der Langlebigkeit identifiziert. Der Autor Dan Buettner hat Loma Linda besucht und die Menschen und ihren Lebensstil studiert. In seinem *National-Geographic*-Buch *The Blue Zones* schreibt er über die Einwohner von Loma Linda: »Ergebnisse von Studien zeigen, dass sie als Gruppe in puncto längste Lebenserwartung derzeit an der Spitze der Vereinigten Staaten stehen.«<sup>2</sup>

**Bei einem gesunden, langen Leben geht es nicht bloß um die Anzahl der Jahre, es geht auch um die Qualität dieser Jahre.**

»Was für ein Privileg ist es, einen Gott zu haben, der sich um unsere Gesundheit kümmert und möchte, dass es uns gut geht. Er hat uns mit einem wunderbaren Körper beschenkt, einem wachen Geist und Beziehungen, die unser Leben reich machen. Durch die Verbindung mit ihm bekommt unser Leben Stabilität, Stärke und Geborgenheit. In diesem Sinn bedeutet ganzheitliche Gesundheit Wohlbefinden und Lebensqualität, ein Geschenk, das wir mit Freude und Dankbarkeit genießen dürfen.« sagt Sara Salazar Winter, Leiterin der Gesundheitsabteilung der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Deutschland.

# Die Schlüssel zu einem langen, gesunden Leben

Wir möchten Ihnen gerne die aus unserer Sicht wichtigsten Prinzipien für eine gesunde Lebensweise vorstellen:

## 1. Gott wohnt in uns und wir sind sein Tempel.

Unser Körper ist ein Geschenk von Gott. Deshalb wollen wir verantwortungsvoll mit ihm umgehen. Es ist ein Privileg, diesen Tempel bei guter Gesundheit zu erhalten. So kann Gott besser in und durch uns wirken und wir können genauso werden, wie Gott uns haben will.

In 1. Korinther 6,19–20 heißt es dazu: »Oder wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch wohnt und den ihr von Gott habt? ... Verherrlicht also Gott in eurem Leib!« (EÜ)

## 2. Wir haben die Entscheidungsfreiheit.

Wir möchten Sie ermutigen, sich die Gesundheitsprinzipien zu eigen zu machen und damit mehr Lebensqualität zu gewinnen.

Gott arbeitet nicht mit Zwang; vielmehr lädt er uns ein, und wir dürfen eine persönliche Entscheidung treffen («Schließlich ist jeder für sein eigenes Verhalten verantwortlich.«, Galater 6,5 NLB). Gesund zu sein hat natürlich viele Vorteile und befähigt den Einzelnen dazu, anderen besser dienen zu können und an seinen eigenen spirituellen und körperlichen Zielen zu arbeiten. **Wir haben alle unterschiedliche Voraussetzungen, sind aber geeint in der persönlichen Verantwortung für unsere**

**Gesundheit.** Die biblische Lehre »Denn was der Mensch sät, das wird er ernten« (Galater 6,7 LUT 2017) spiegelt sich in den Entscheidungen und den entsprechenden Folgen, die Menschen im Zusammenhang mit ihrer Gesundheit erleben, deutlich wider.

## 3. Auf die Ernährungsweise kommt es an.

Eine ausgewogene Ernährung, bestehend aus hochwertigen Lebensmitteln, liefert die wesentlichen Nährstoffe, damit der Körper wachsen kann, gesund bleibt und über ausreichend Energie verfügt. Minderwertige Lebensmittel, unzureichende Nahrungsaufnahme sowie übermäßiges Essen führen dazu, dass die Körperfunktionen leiden. **Eine gesunde Ernährung besteht zu einem großen Teil aus vollwertigen, naturbelassenen, pflanzenbasierten Lebensmitteln.**

Die folgende Aussage, niedergeschrieben von der Mitbegründerin der Adventgemeinde, Ellen White, erklärt das Prinzip des Verzehrs gesunder Nahrungsmittel am besten: »Getreide, Früchte, Nüsse und Gemüse bilden die Nahrung, die unser Schöpfer für uns vorgesehen hat (1. Mose 1,29).« Diese Nahrungsmittel sind, wenn sie so einfach und natürlich wie möglich zubereitet werden, am gesündesten und nahrhaftesten.<sup>3</sup> In 1. Korinther 10,31 (LUT 2017) schlägt Paulus eine umfassende Sichtweise vor: »Ob ihr nun esst oder trinkt oder was ihr auch tut, das tut alles zu Gottes Ehre.« Diese schlichten Aussagen dienen Adventisten seit über 150 Jahren als Richtschnur.



» Du zeigst mir den Weg,  
der zum **Leben** führt.«

PSALM 16,11 (HFA)



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

1. KORINTHER 10,31 (LUT 2017)

### Im Einzelnen empfehlen Adventisten hinsichtlich einer gesunden Ernährung folgende Prinzipien:

- Essen Sie viele verschiedene Obst- und Gemüsesorten, vorzugsweise frisch oder tiefgekühlt. Eine vegetarische Ernährung wird empfohlen, aber jedes Mitglied kann sich diesbezüglich selbst entscheiden. Einige Adventisten essen Fleisch, wie es in 3. Mose beschrieben wird (d. h. Fische, die Flossen und Schuppen haben, Geflügel, Rind und Lamm). Die meisten adventistischen Vegetarier integrieren vielfältige Fleischersatzprodukte in ihre Mahlzeiten, zum Beispiel Gemüseburger, Tofu und andere eiweißhaltige Lebensmittel auf Pflanzen- und Nussbasis, die in Naturkostläden und auf regionalen Märkten erhältlich sind. Eine wachsende Anzahl Adventisten praktiziert eine vegane, also rein pflanzenbasierte Ernährung. Diese ist nicht nur gesund für den Einzelnen – wenn sie wirklich ausgewogen ist –, sondern nach heutigen Erkenntnissen auch gesünder für unseren Planeten.
- Wählen Sie überwiegend Brot und Getreideerzeugnisse aus Vollkorn statt Weißbrot, weißem Reis und Lebensmitteln aus raffiniertem Getreide. Beispiele für Vollkornprodukte sind unter anderem Haferbrei, Müsli, Vollkornbrot, ungeschälter Reis, Vollkornnudeln und Quinoa.
- Essen Sie viele Hülsenfrüchte, beispielsweise Linsen, Bohnen, Erbsen, Soja, Tofu und Kichererbsenpaste (Hummus).
- Nehmen Sie häufig (am besten täglich) Nüsse und Samen zu sich. Walnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Erdnüsse, Mandelmus und Erdnussbutter stellen hier nur ein paar von vielen Möglichkeiten dar.
- Nehmen Sie jeden Tag ein gesundes Frühstück zu sich und gestalten Sie das Abendessen möglichst kalorienarm.
- Beim Verzehr von Milchprodukten und Eiern sollte auf einen mäßigen Gebrauch geachtet werden. Viele Leute entscheiden sich für pflanzliche Milch-Alternativen auf der Basis von Soja, Mandeln, Reis oder Hafer (möglichst mit Kalzium und B12 angereichert).
- Begrenzen Sie Ihren Verzehr von Zucker, süßen Getränken und Süßigkeiten. Genießen Sie die Süßigkeiten der Natur, wie Beeren, Ananas, Pfirsiche, Mandarinen und Datteln. Wählen Sie statt zuckerhaltiger Getränke pure Fruchtsäfte, etwa Traubensaft, Orangensaft oder Apfelsaft oder ungesüßte Fruchtschorlen.
- Begrenzen Sie Ihren Verzehr von Salz und stark natriumhaltigen Lebensmitteln. Das mag für viele ein neues Konzept sein; unter Menschen, die eine optimale Ernährungsweise anstreben, gewinnt es aber zunehmend an Beliebtheit.



#### 4. Wir sind zur Bewegung geschaffen.

##### Körperliche Aktivität und Gesundheit hängen untrennbar zusammen.

Zu den zahlreichen Möglichkeiten, die sich hier anbieten, gehören beispielsweise schnelles Gehen, Fahrradfahren, Schwimmen, Joggen, Aktivsport, Krafttraining und Arbeiten in Hof und Garten. Auch sollten Sie, anstatt über längere Zeit hinweg zu sitzen, häufige Pausen einbauen, in denen Sie herumlaufen oder sich dehnen. Die folgende Aussage in Bezug auf körperliche Aktivität dient der Kirche seit über 100 Jahren als Orientierung: »Wenn es das Wetter erlaubt, sollte jeder, dem es möglich ist, täglich an der frischen Luft spazieren gehen, Sommer wie Winter.«<sup>4</sup> Während dieses Konzept seither allen Mitgliedern empfohlen wird, fand es erst im Laufe der Zeit zunehmend Wertschätzung und Anwendung.

#### 5. Tabak, Alkohol und Erholungsdrogen gefährden die Gesundheit.

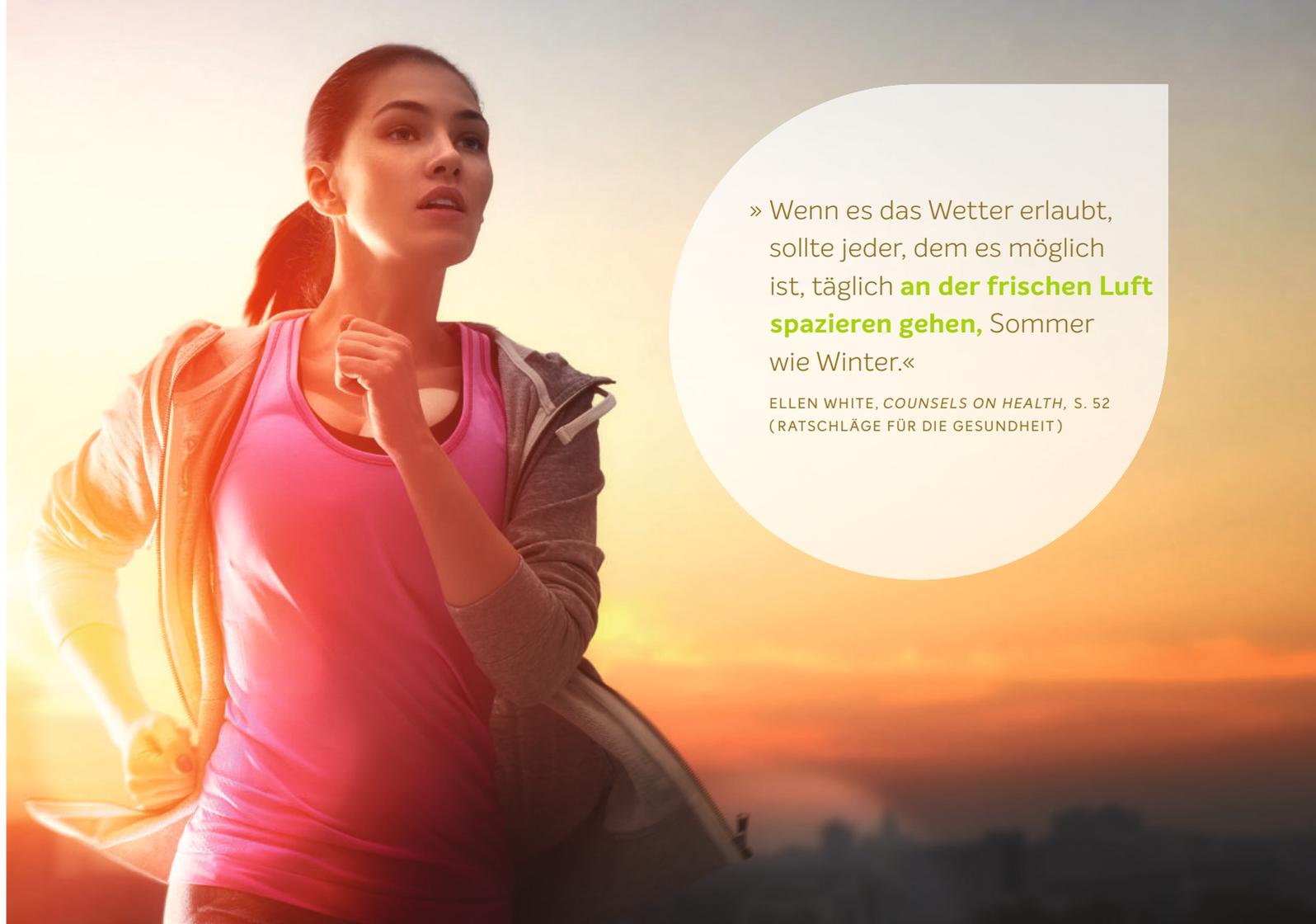
Adventisten verstehen es als christliche Pflicht, **Dinge zu meiden, die die Gesundheit offensichtlich zerstören** (wie das Rauchen). Gleiches gilt für Dinge, die den Geist oder das Urteilsvermögen negativ beeinflussen (wie Drogen oder Alkohol). Von Koffein wird ebenfalls abgeraten, da es abhängig machen und gesundheitsschädlich sein kann. Gesündere Alternativen zu Aufputzmitteln in Form von koffeinhaltigen Energydrinks sind zum Beispiel erholsamer Schlaf oder eine gesunde Mahlzeit.

#### 6. Das rechte Maß ist entscheidend.

Zum Maß halten gehört, dass man Dinge vermeidet, die schädlich sind, und vernünftig mit Dingen umgeht, die gut sind. Mit anderen Worten: Übertreiben Sie es nicht. Gehen Sie nicht bis zum Äußersten. Investieren Sie eine gesunde Anzahl von Stunden in Arbeit, aber seien Sie nicht arbeitswütig. Nehmen Sie sich Zeit für Erholung, aber verbringen Sie nicht Ihre ganze Zeit mit Unterhaltungsmedien. Essen Sie gute Lebensmittel, aber in gesunden Portionen. Seien Sie aktiv, aber übertreiben Sie es nicht. Sitzen Sie nicht zu viel, unterbrechen Sie längere Phasen des Sitzens durch kürzere Einheiten körperlicher Aktivität. **Maß zu halten hält das Leben im Gleichgewicht.**

#### 7. Wohlbefinden kann nur erreichen, wer sich ausruht.

Um körperlich und geistig gesund zu sein, braucht jeder Mensch Ruhe und Entspannung sowie eine angemessene Menge Schlaf (Erwachsene mindestens sieben bis acht Stunden pro Nacht, Kinder noch mehr). Für ein ausgeglichenes Leben ist es erforderlich, sich mindestens einen Tag pro Woche freizunehmen, um auszuruhen und sich zu erholen. Zum adventistischen Glauben gehört, dass **jede Woche 24 Stunden lang Sabbat gefeiert** wird, an dem man die täglichen Arbeiten beiseitelegt und einen geruhsamen Tag mit Familienaktivitäten, Anbetung und dem Genuss der wunderschönen Natur verbringt, die Gott uns geschenkt hat.

A woman with dark hair tied back, wearing a pink tank top and a grey zip-up hoodie, stands against a bright sunset background. She is looking off to the side with a thoughtful expression, her hand near her chin. The scene is bathed in warm, golden light from the setting sun.

» Wenn es das Wetter erlaubt, sollte jeder, dem es möglich ist, täglich **an der frischen Luft spazieren gehen**, Sommer wie Winter.«

ELLEN WHITE, *COUNSELS ON HEALTH*, S. 52  
(RATSCHLÄGE FÜR DIE GESUNDHEIT)



» Mein Lieber, ich wünsche,  
dass es dir in allen  
Stücken gut gehe und **du**  
**gesund seist**, so wie es  
deiner Seele gut geht.«

3. JOHANNES 1,2 (LUT 2017)

## 8. Eine gesunde Umwelt ist ein entscheidender Faktor für Gesundheit.

Es gibt einige einfache Maßnahmen, um sich vor Krankheiten zu schützen: Waschen Sie Ihre Hände, halten Sie Ihren Körper und Ihre Kleidung sauber, halten Sie auch die Küche und die Bereiche, in denen Speisen zubereitet werden, sauber und keimfrei und sorgen Sie dafür, dass der Wohnbereich sauber und hygienisch bleibt. Auch sauberes Trinkwasser, einwandfreie sanitäre Anlagen und eine ebensolche Abfallentsorgung sind unerlässlich. Nach der Überzeugung der Adventisten ist **Wasser das beste Getränk von allen** und gezuckerten Getränken vorzuziehen. Sonnenschein ist der Gesundheit ebenfalls förderlich, aber genießen Sie ihn in maßvollen Dosen, um Hautkrebs zu vermeiden. Auch sollte jeder dabei mithelfen, unsere Umwelt – einschließlich unserer Atemluft – sauber und unverschmutzt zu halten, da dies eine essenzielle Grundlage für ein gesundes Leben aller Menschen darstellt.

**9. Gesundheit ist ganzheitlich zu sehen.** Adventisten glauben, dass ein optimaler Gesundheitszustand dann erreicht werden kann, wenn die körperlichen, mentalen, sozialen und geistlichen Dimensionen des Lebens in ausbalancierter Art und Weise zusammenwirken. Folglich ist es wichtig, **sich nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf seelischer und geistiger Ebene gesunde Gewohnheiten anzueignen.** Ganzheitliche Gesundheit beinhaltet zum Beispiel auch:

- Stressbegrenzung – gute Bewältigungsstrategien
- hoffnungsvoll und optimistisch sein
- Zeit im Gebet und die Besinnung auf Gottes Wort, die Bibel
- die Werke Gottes schätzen
- sich ehrenamtlich engagieren
- gute Beziehungen aufbauen, das Familienleben stärken
- Mitgefühl, Liebe und Vergebung leben

**10. Regelmäßige ärztliche Fürsorge trägt dazu bei, die Gesundheit zu schützen.** Selbst wenn es so aussieht, als hätte man alles richtig gemacht, kann es trotzdem passieren, dass man sich einen Arm bricht, eine Infektion bekommt oder ein chronisches Gesundheitsproblem entwickelt. **Sich regelmäßig in ärztliche Fürsorge zu begeben und auch Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen,** stellt einen wichtigen Aspekt einer gesunden Lebensweise dar. Dazu gehören neben täglichem Putzen und Reinigen der Zähne mit Zahnseide auch regelmäßige zahnärztliche Kontrolluntersuchungen und Zahnreinigungen. Natürlich erreichen nicht alle Adventisten all diese hohen Ziele, aber die meisten bemühen sich sehr darum, ein gesundes Leben zu führen. Sie streben auch danach, andere auf diesem Weg zu ermutigen und zu unterstützen, wobei sie eine unvoreingenommene Haltung beibehalten, die es dem Einzelnen gestattet, sich zu entscheiden, zu lernen und unter Gottes Führung gesündere Lebensgewohnheiten anzunehmen.

## Was die Forschung sagt

W eil sich mehr Adventisten für einen gesünderen Lebensstil entscheiden als die Allgemeinheit, haben die Nationalen Gesundheitsinstitute der USA (NIH) finanzielle Mittel für Forschungen über das Gesundheitsverhalten von Adventisten bereitgestellt. Außerdem führt die Loma Linda Universität derzeit eine zweite große, von den NIH geförderte Gesundheitsstudie unter Adventisten durch, die mehr als 90.000 Mitglieder in ganz Nordamerika einbezieht.

Frühere Studien haben ergeben, dass Adventisten als Gruppe weniger Herzleiden haben, viele Krebsarten bei ihnen weniger häufig vorkommen und sie erheblich länger leben als die Allgemeinbevölkerung. Die »**Adventistische Gesundheitsstudie 1**« brachte mehrere bedeutende Erkenntnisse:

- Adventistische Frauen lebten durchschnittlich 4,4 Jahre länger und adventistische Männer 7,3 Jahre länger als ihre nicht-adventistischen Nachbarn.
- Die Forscher identifizierten bei Adventisten fünf



Lebensgewohnheiten, die die Lebenserwartung um bis zu zehn Jahre verlängerten: Verzicht auf das Rauchen, pflanzenbasierte Ernährung, Verzehr von Nüssen an den meisten Tagen der Woche, regelmäßige körperliche Aktivität und Aufrechterhaltung eines gesunden Körpergewichts.<sup>6</sup>

Bei der »**Adventistischen Gesundheitsstudie 2**« wurden bereits weitere gesundheitliche Vorteile einer hauptsächlich pflanzenbasierten Ernährung festgestellt. Im Vergleich zu Nicht-Vegetariern ist bei adventistischen Vegetariern Folgendes zu beobachten:

- weniger Fettleibigkeit (sie wogen durchschnittlich ca. 30 Pfund weniger als Nicht-Vegetarier),
- weniger Diabetes (ca. 55 Prozent niedrigere Quote),
- weniger Bluthochdruck (42 Prozent niedrigere Quote),
- niedrigere Cholesterinwerte (ca. 55 Prozent niedrigere Quote),
- weniger Krebs (ca. halb so viele Fälle von Darmkrebs),
- weniger Herzleiden (30 bis 50 Prozent niedrigere Herzinfarkt-Quote),
- geringere Gesamtmortalität (auf Grundlage der jüngsten Forschung ein 12 Prozent niedrigeres generelles Sterberisiko).



» Der HERR wird  
seinem Volk **Kraft** geben;  
der HERR wird sein Volk  
segnen mit **Frieden**.«

PSALM 29,11 (LUT 2017)



» HERR, ich danke dir dafür,  
dass du mich so **wunderbar  
und einzigartig** gemacht  
hast! Großartig ist alles,  
was du geschaffen hast –  
das erkenne ich.«

PSALM 139,14 (HFA)

**E**inem Bericht über die Lebenserwartung von Adventisten in den »Archives of Internal Medicine« zufolge werden nur ca. 20 Prozent der amerikanischen Männer 85 Jahre alt oder älter.<sup>6</sup> In Japan, dem Land mit der höchsten Lebenserwartung weltweit, sind es 23,6 Prozent. Aber unter Adventisten insgesamt erreichen 41 Prozent ein Alter von 85, und von den vegetarisch lebenden Männern wird fast die Hälfte 85. Die National-Geographic-Studie über die Blue Zones ergab, dass in Loma Linda, Kalifornien, zehnmal mehr Menschen leben, die 100 werden, als im Rest der Nation.<sup>7</sup>

Diese Studien bestätigen, dass der adventistische Lebensstil, der schon seit über 150 Jahren innerhalb der Kirche gelehrt wird, viele gesundheitliche Vorteile mit sich bringt. Als diese Ideen in der Kirche erstmals verbreitet wurden, war die Keimtheorie noch nicht allgemein bekannt, die Menschen badeten selten, Aspirin war nicht erhältlich und es gab weder Röntgenaufnahmen noch Antibiotika, Pasteurisierung oder Impfungen. Dennoch haben **diese adventistischen Gesundheitslehren die Zeiten überdauert, stimmen mit der aktuellen wissenschaftlich gesicherten Gesundheitsforschung überein und haben eine Gruppierung entstehen lassen, die in Bezug auf Gesundheit und Lebenserwartung über klare Vorteile verfügt.**

Das war eine kurze Einführung darin, was Adventisten tun, um gesund zu bleiben und warum sie einen solchen Lebensstil empfehlen. Wenn Sie Interesse an einem erfüllten, gesunden Leben haben, können auch Sie von diesen einfachen, aber nachhaltigen Prinzipien einer gesunden Lebensweise profitieren – ganz im Sinne von 3. Johannes 1,2 (LUT 2017): **»Mein Lieber, ich wünsche, dass es dir in allen Stücken gut gehe und du gesund seist, so wie es deiner Seele gut geht.«**

<sup>1</sup> U.S. News and World Report, *100 werden: Diese 11 gesundheitsrelevanten Gewohnheiten helfen Ihnen dabei* (<http://health.usnews.com/health-news/living-well-usn/slideshows/in-pictures-11-health-habits-that-will-help-you-live-to-100>)

<sup>2</sup> Dan Buettner, National Geographic Society, *The Blue Zones* (<http://travel.nationalgeographic.com/travel/happiest-places/blue-zones-california-photos/>)

<sup>3</sup> Ellen White, *Bewusst essen – Bewusst leben*, S. 296

<sup>4</sup> Ellen White, *Counsels on Health*, S. 52

<sup>5</sup> Gary Frazer et al., *Archives of Internal Medicine* 161:1645-1652

<sup>6</sup> Gary Frazer, *Adventist Health Study 2*, 6th International Conference of Vegetarian Nutrition, Feb. 24, 2013

<sup>7</sup> Dan Buettner, National Geographic Society, *The Blue Zones*

## Zusammenfassung

1. Betrachten Sie Ihren Körper als Tempel und sorgen Sie gut für ihn – Gott wohnt in Ihnen.
2. Eine gesunde Lebensweise ist eine persönliche Entscheidung – sie wird empfohlen, ist aber nicht vorgeschrieben.
3. Essen Sie gesunde Mahlzeiten, in denen vollwertige, pflanzenbasierte Lebensmittel den Schwerpunkt bilden (Obst, Gemüse, Vollkorn, Nüsse und Hülsenfrüchte), und begrenzen Sie Ihren Verzehr von stark verarbeiteten Lebensmitteln und Lebensmitteln, die viel gesättigtes Fett und Cholesterin enthalten.
4. Seien Sie möglichst jeden Tag körperlich aktiv.
5. Meiden Sie Tabak, Alkohol, koffeinhaltige Getränke, Erholungsdrogen und andere schädliche Substanzen.
6. Halten Sie Maß – bei der Arbeit, beim Spielen, Fernsehen und Essen.
7. Schlafen Sie ausreichend (als Erwachsener sieben bis acht Stunden pro Nacht; Kinder und Jugendliche brauchen noch mehr), und nehmen Sie sich mindestens einen Tag pro Woche von der Arbeit frei, um auszuruhen und familiäre sowie geistliche Beziehungen zu stärken.
8. Nehmen Sie Sonnenlicht, sauberes Wasser und frische Luft in angemessenen Mengen auf; und bemühen Sie sich um gute sanitäre Verhältnisse und den Schutz der Umwelt.
9. Machen Sie sich eine ganzheitliche Lebensweise zu eigen: Bemühen Sie sich um gesunde Beziehungen, nehmen Sie eine positive Lebenseinstellung an, gleichen Sie Stress durch Entspannung aus, seien Sie dankbar und optimistisch, praktizieren Sie tägliches Gebet und Nachdenken über die Bibel, investieren Sie Zeit in selbstlosen Dienst und zeigen Sie sich im Alltag liebevoll und vergebungsbereit.
10. Lassen Sie sich regelmäßig ärztlich und zahnmedizinisch untersuchen und nehmen Sie Vorsorgeuntersuchungen wahr.

» Oder wisst ihr nicht, dass euer Leib  
**ein Tempel des Heiligen Geistes** ist,  
der in euch wohnt und den ihr von Gott  
habt? Ihr gehört nicht euch selbst;  
denn um einen teuren Preis seid  
ihr erkaufte worden. **Verherrlicht also  
Gott** in eurem Leib!«

1. KORINTHER 6,19–20 (EÜ)



## Ein kleiner geschichtlicher Überblick

Seit ihrer Gründung im Jahr 1863 betonte die Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten die Bedeutung der ganzheitlichen Gesundheit und beteiligte sich aktiv an der Förderung von Gesundheit und Heilung. Die erste adventistische medizinische Einrichtung, das Battle Creek Medical and Surgical Sanitarium, öffnete 1866 ihre Türen. In diesem Sanatorium wurde sowohl kurative als auch präventive Medizin ausgeübt. Die Patienten wurden durch Behandlungen oder Operationen geheilt, aber es wurde auch viel Wert darauf gelegt, ihnen zu zeigen, wie sie Krankheiten vorbeugen und die Gesundheit erhalten können. Der zuständige Oberarzt, Dr. John H. Kellogg, betonte oft, dass das Battle Creek Sanatorium eher eine Schule für die Gesundheit als ein Krankenhaus sei.

Bis heute hat die Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten, deren Mitgliederzahl auf über 20 Millionen angewachsen ist, 681 Gesundheitseinrichtungen auf der ganzen Welt gegründet.

Darüber hinaus bietet eine große Zahl an adventistischen Medizinerinnen und Mitgliedern die Gesundheitsversorgung in zahlreichen



Privatpraxen, Lifestyle-Zentren oder Waisenhäusern in Großstädten und ländlichen Gebieten an und bringen die Gesundheitsversorgung in die entlegensten Winkel der Erde sogar mit Flugzeugen oder Booten.

Die Adventistische Gesundheitsarbeit ist die moderne Fortsetzung des Dienstes Jesu durch die Gläubigen. Wie Jesus sind wir berufen, Gottes Liebe zu offenbaren, indem wir mitfühlend für die Kranken sorgen, die Nackten kleiden, den Hungrigen zu Essen und den Mutlosen Hoffnung geben.

### Adventistische Gesundheitseinrichtungen im Jahr 2016

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| <b>Insgesamt</b>                   | <b>681</b> |
| Krankenhäuser und Sanatorien       | 198        |
| Pflegeheime und Seniorenresidenzen | 133        |
| Kliniken und Apotheken             | 329        |
| Waisenhäuser und Kinderheime       | 21         |

» Das Leben und den Tod habe ich dir vorgelegt,  
den Segen und den Fluch! **So wähle das Leben**, damit du  
lebst, du und deine Nachkommen, indem du den HERRN,  
**deinen Gott, liebst** und seiner Stimme gehorchst und  
ihm anhängst! Denn das ist dein Leben und die Dauer  
deiner Tage.«

5. MOSE 30,19–20 (ELB)





Deutscher Verein für  
Gesundheitspflege  
seit 1899



INTER-EUROPEAN  
Adventist  
Health Ministries



FREIKIRCHE DER  
SIEBENTEN-TAGS-ADVENTISTEN®

HERAUSGEBER: Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V. // GESTALTUNG: Büro Friedland  
BILDNA.CHWEIBE // Shutterstock.com: Familie (S. 1), Laufen: lzf (S.1), Schlafen: Syda Productions (S.1), Obst: Romatidien (S.1),  
balbaz (S. 5), Monkey Business Images (S. 6), Yuganov Konstantin (S. 9), Robert Kneschke (S. 12/13), Waage: fizkes (S.12),  
// Thinkstock.com: oksix (S. 2), boggy22 (S. 7), Rawpixel (S. 14), Maridav (S. 17), vvivita (S. 19) // istockphoto.com: (S. 10)