

Ernährungstipps aus der Bibel

Vier Fragen an Bio-Landwirt Rudolf Kring

Was macht eine gesunde Ernährung aus?

Bei meinen Überlegungen zählt nur eine natürliche Ernährung. Denn wir alle sind ein Stück Natur: Je natürlicher wir uns ernähren, desto besser passt das zu unserer Natur. Das Problem ist, dass heute die meisten Menschen aufgrund des modernen Lebensstils keinen Bezug mehr zur Natur haben und von daher auch gar nicht mehr wissen, was natürlich ist.

Kann die Bibel Hinweise zur Ernährung liefern?

In der Bibel wird an vielen Stellen darauf hingewiesen, dass wir Gottes Gesetze und seine Ordnungen einhalten sollen. Die Gesetze beziehen sich auf das mosaische Gesetz, das durch Jesus Christus ein Ende gefunden hat. Aber die Ordnungen behalten bis heute ihre Gültigkeit, so lange Himmel und Erde bestehen. Wir würden heute nur statt von Ordnungen eher von Naturgesetzen sprechen (z.B. Psalm 119,90 + 91; Psalm 148,6). Und diese Naturgesetze können wir nicht verändern. Wir können aber lernen, im Einklang mit ihnen zu leben. Wir müssen uns bewusst sein, dass unser ganzes irdisches Leben – auch unsere Ernährung oder Verdauung – nur nach den in der Schöpfung festgelegten Naturgesetzen ganz natürlich funktionieren kann.

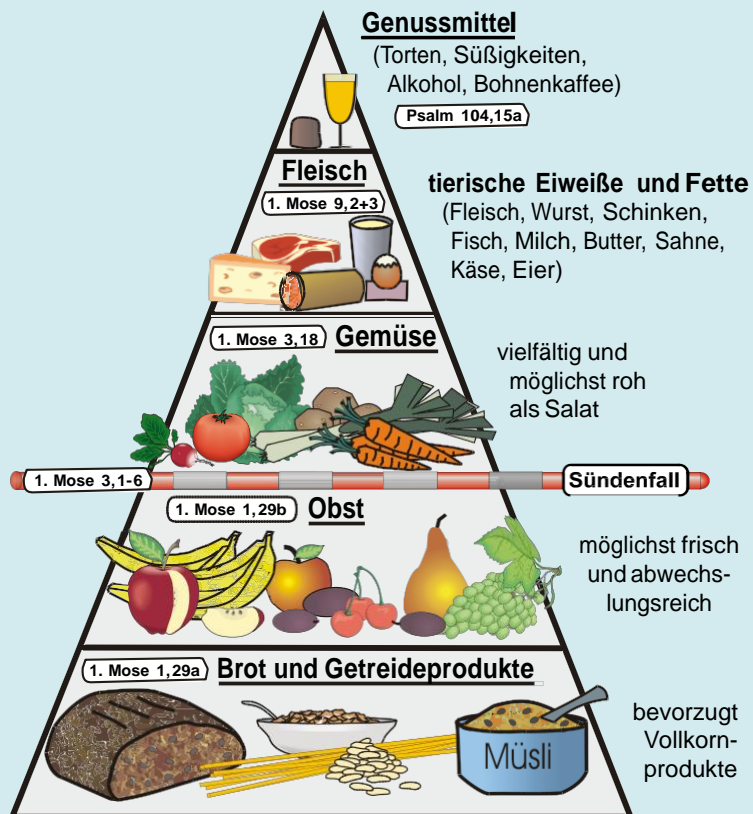
Was empfiehlt die Bibel konkret?

Bei der allerersten Begegnung Gottes mit den Menschen segnete Gott den Menschen (1. Mose 1,29). In diesem Segen heißt es unter anderem „Siehe, ich habe Euch alle samentragende Gräser (Getreide) gegeben, die auf der ganzen Fläche der Erde wachsen und jeden Baum, an dem samentragende Baumfrucht ist: Es soll Euch zur Nahrung dienen.“ Wer die Bibel als Richtschnur nimmt, der setzt somit Getreideprodukte, die aus vollem Korn hergestellt sind, an die erste Stelle seiner Ernährung, gefolgt von Obst. Nach dem Sündenfall kommt schließlich noch Gemüse („Kraut des Feldes“, 1. Mose 3,18) hinzu. Erst an letzter Stelle spricht Gott von tierischen Produkten (1. Mose 9,3).

Unterscheidet sich eine biblisch aufgebaute Ernährungspyramide von der heutigen?

Wenn wir die biblischen Aussagen zur Ernährung in der angegebenen Reihenfolge darstellen, entsteht eine hochaktuelle Pyramide. Was Ernährungswissenschaftler in den vergangenen Jahren erkannt haben, wurde in der Bibel schon vor etwa 3000 Jahren niedergeschrieben: Die heute in aller Welt anerkannte Ernährungspyramide finden wir somit auf den ersten Seiten der Bibel! Es ist letztlich auch ein Zeugnis, dass die Schöpfung Gottes und das Buch Gottes – die Bibel – übereinstimmen. •

Ernährungspyramide – Empfehlungen für eine gesunde Ernährung, die Nahrungsmittel und ihre Anteile veranschaulicht



Rudolf Kring (76) ist Landwirt im Ruhestand und hat sich ausführlich mit den Themen gesunde Ernährung und Umweltschutz beschäftigt. Er ist durch Bücher, Vorträge und Sendungen des ERF bekannt geworden sowie durch

Beiträge im öffentlich-rechtlichen Fernsehen und Radio. Mit seiner Frau lebt er im hessischen Lich-Birklar. www.r-kring.homepage.t-online.de