

PDF
DOWNLOAD

>KURZ< **Geschichten**
Aus dem Leben

Essen und Trinken





Essen und Trinken

... halten Leib und Seele zusammen. Das stimmt. Denn ohne Essen und Trinken wären wir bald nicht mehr hier.

Wer weiß schon, dass wir selbst bei absoluter Ruhe und ohne jegliche Nahrungsaufnahme mindestens 1200 Kilokalorien Energie pro Tag verbrauchen? In Ruhe, aber ohne Hungern sind es etwa 1800 kcal. Wenn wir arbeiten, steigt je nach Art der Tätigkeit der Energiebedarf stark an. Ein bekannter Forscher – der Endokrinologe Professor Jerrold Olefsky von der Universität San Diego in Kalifornien – gibt einem normal ernährten, gesunden Menschen eine Chance von maximal etwa 60 Tagen Überlebenszeit bei völligem Fasten. Das gilt allerdings nur dann, wenn dem Körper in dieser Zeit ausreichend Mineralwasser und Vitamine zugeführt werden.

Weil unser Körper zu 60 bis 70 Prozent aus Wasser besteht, ist es wichtig, viel zu trinken. Mindestens 1,5 bis 2 Liter am Tag, wenn es mehr ist, umso besser. Verliert der Körper Flüssigkeit, verdickt sich das Blut. Schon bei einem Flüssigkeitsverlust von nur 2 Prozent

ermüden wir. Trinken wir weiter nichts, schaltet der Körper ein „Wassersparprogramm“ ein. Die Durchblutung und die Ausscheidungen werden reduziert, die Herzfrequenz steigt. 4 Prozent Verlust führen zu Kopfschmerzen, bei 5 Prozent beginnen Bewusstseinsstörungen und Krämpfe. Wenn der Mensch 10 bis 15 Prozent seines Flüssigkeitsvolumens verliert, stirbt er.

Aber wir brauchen mehr als Essen und Trinken, die Leib und Seele zusammenhalten. Jesus Christus sagt: „Nicht von Brot allein soll der Mensch leben, sondern von jedem Wort, das durch den Mund Gottes ausgeht“ (Matthäus 4,4). Und er sagt auch: „Ich bin das Brot des Lebens; wer zu mir kommt, wird nicht hungern, und wer an mich glaubt, wird niemals dürsten“ (Johannes 6,35). Deshalb ist es so wichtig, die Bibel zu lesen.

Denn es geht nicht nur um dieses kurze Leben, sondern darum, wo man die Ewigkeit zubringen wird. Das ist ein ernster Gedanke. Und Gottes Wort zeigt den Weg zum ewigen Leben und den, der den Weg dorthin gebahnt hat: Jesus Christus. Er sagt: „Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben. Niemand kommt zum Vater als nur durch mich“ (Johannes 14,6). Willst du ihm vertrauen? „Wen dürstet, der komme; wer will, nehme das Wasser des Lebens umsonst“ (Offenbarung 22,17).