

ERnährt
Was Gott zum Thema Essen sagt

Rainer Imming

Es ist ein Knabe hier, der fünf Gerstenbrote und zwei Fische hat; aber was ist dies für so viele? Und er nahm die fünf Brote und die zwei Fische, blickte auf zum Himmel, segnete und brach die Brote und gab sie seinen Jüngern, damit sie ihnen vorlegten; und die zwei Fische verteilte er unter alle. Und sie aßen alle und wurden gesättigt.

(Die Speisung der 5000 – Die Bibel, Johannesevangelium, Kapitel 6, Vers 9, und Markusevangelium, Kapitel 6, Verse 41–42)

ERnährt

Was Gott zum Thema
Essen sagt

Rainer Imming

Daniel 

© Daniel-Verlag 2010
Lychener Str. 7, OT Retzow
17279 Lychen
www.daniel-verlag.de
1. Auflage 2010

Satz: Daniel-Verlag
Umschlaggestaltung: Daniel-Verlag
Druck: ????

ISBN 978-3-????

Inhalt

Einleitung	7
1 Ein Garten in Eden	
Urformen der Ernährung	12
2 Noah	
Gute und schlechte Nahrungsmittel?	20
3 Ein Volk von Schafzüchtern	
Ernährung Bewegung	30
4 In der Wüste	
Grundnahrungsmittel Wasser	38
5 Mose	
Speisegebote	51
6 In Kanaan	
Regionale Ernährungsformen	68
7 König Salomo	
Ernährung in Zeiten des Überflusses	76
8 Die Zeit der Propheten	
Fastenzeiten	85
9 Der Herr Jesus Christus	
Das Brot des Lebens	95
10 Abendmahl	
Zeit für ein Mahl	105
11 Frühes Christentum	
Mit Danksagung essen	116
12 Die Zukunft	
Hunger in der Welt und eine neue Schöpfung	127
Anhang 1 – Kinderernährung und Allergieprävention	143
Anhang 2 – Gesunde Kochen	148
Nachwort	157

Einleitung

„Unser täglich Brot gibt uns heute“ – mitten im Vaterunser, das so umfassende Bitten wie „Dein Reich komme“ und „Errette uns von dem Bösen“ enthält, steht diese Bitte um das (all)tägliche Brot. Damit wird deutlich, dass unser Leben hier nicht nur von großen – wir würden heute sagen „globalen“ – Dingen abhängt, sondern auch von scheinbar kleinen Dingen wie den Nahrungsmitteln, für die das Brot oft stellvertretend steht. „Das Gebet des Herrn umschließt in einem ungeheuren Spannungsbogen die größten und die kleinsten Dinge. Dieser Bogen wölbt sich von der Bitte um das kommende Reich, also um die totale Wandlung aller Dinge und Machtverhältnisse, bis hin zur täglichen Brotration.“¹

Nahrungsmittel und ihre landwirtschaftliche Gewinnung: ein Thema, das sich durch die gesamte Bibel zieht, und der Hintergrund zahlreicher Ereignisse und Erzählungen. Nahrungsmittel sind aber nicht nur ein Thema der Bibel, sondern auch unserer heutigen Gesellschaft: Mehr als 40 % aller Europäer fürchten, dass Nahrungsmittel ihre Gesundheit schädigen könnten, wobei die deutsche Bevölkerung einen Spitzenplatz einnimmt. Echte oder vermeintliche Gesundheitsrisiken durch Nahrungsmittel werden als gefährlicher eingestuft als die Teilnahme am

1 H. Thielicke, *Das Gebet, das die Welt umspannt – Reden über das Vaterunser*, Gießen (Brunnen-Verlag) 2008, S. 79.

Straßenverkehr.² Auf die Problematik der Risikowahrnehmung werde ich hier nicht weiter eingehen³, aber es ist deutlich, dass Ernährung und Gesundheit auch in einer Gesellschaft, in der es an Nahrungsmitteln nicht mangelt, eng miteinander verknüpft sind und Nahrungsmittel dabei merkwürdigerweise nicht mehr vorbehaltlos als „Lebensmittel“ wahrgenommen werden, sondern als Risikofaktoren. Und weil Nahrungsmittel bei vielen nicht mehr als sichere Mittel zum Leben gelten, gibt es nun Nahrungsmittel mit gesundheitsförderndem Zusatznutzen, sogenanntes Wellfood⁴. Nahrungsmittel sind damit ein wesentlicher Teil eines der derzeitigen Megatrends, nämlich der Wunsch nach Wellness, nach ganzheitlicher Gesundheit.

Die Trends unserer Gesellschaft lassen Christen nicht unberührt. Auch Christen machen sich Gedanken über eine gesunde Ernährung, wiegen ihre Pfunde, stehen grübelnd vor dem Selbstbedienungsregal im Supermarkt, lesen entsprechende Ratgeber, erschrecken angesichts regelmäßiger Lebensmittelskandale, jagen doch immer wieder irgendwelchen „Schnäppchen“-Angeboten auch bei Lebensmitteln hinterher ... und fragen sich, ob es in Gottes Wort auch hierzu Antworten gibt. Natürlich gibt es auch unter Christen Leute, die

2 European Commission [Hrsg.], *Eurobarometer Risk Issues*, Brüssel (EU) 2006; R. v. Alvensleben, *Risikowahrnehmung des Verbrauchers: Woraus resultiert die Verunsicherung?*, Bonn (BLL-Schriftenreihe Heft 127) 1998.

3 Weiterführend: J. Gelbert, *Die Risikobewältigung im Lebensmittelrecht*, Bayreuth (PCO Verlag) 2001; Bundesamt für Risikobewertung [Hrsg.], *Rechtfertigen „gefühlte“ Risiken staatliches Handeln?*, Berlin (BfR) 2007.

4 Bundesvereinigung der deutschen Ernährungsindustrie (BVE), *Consumer's Choice '07 – Wellfood trend drives food market*, Berlin/Nürnberg (BVE/GfK) 2007.

das alles gar nicht interessiert, andere aber übernehmen irgendwelche Ernährungsratschläge und fügen sie manchmal geradezu leidenschaftlich in ihr christliches Glaubensgut ein. Und an Ratgebern in Ernährungsfragen mangelt es wahrlich nicht: Im allwissenden Internet käme man mit dem Lesen aller Websites hierzu in diesem Leben nie zu Ende, jede Buchhandlung bietet einige Regale voll davon, jede Zeitung hat ihre Ratgeberseite, und das Fernsehen bietet viele bunte Kochshows. Das Spektrum reicht von seriös-wissenschaftlich bis esoterisch, wobei dann auch christliche Ernährungsberatung natürlich nicht fehlen darf.

Der Ausgangspunkt zur Beantwortung auch dieser Fragen ist für Christen der Glaube an Gott als den Schöpfer. Niemand weiß besser darüber Bescheid, wie die Schöpfung funktioniert – also auch wir Menschen mit unseren Lebensbedürfnissen –, als eben dieser Schöpfer. Darum ist es naheliegend, zu fragen, ob Gott uns in seinem Wort, der Bibel, Hinweise gibt, wie wir auch in diesem Bereich unseres Lebens entsprechend seinen guten Vorstellungen leben können. Es herrscht diesbezüglich unter Christen eine erhebliche Verunsicherung. Ich bin Lebensmittelchemiker (eine Berufsbezeichnung, die in dieser Kombination bereits manchen erleichen lässt: Lebensmittel + Chemie!), und wenn ich dies im Gespräch erwähne, ist eine der häufigsten Folgefragen von Christen und Nichtchristen: Und was isst du dann noch? Unterhält man sich weiter oder liest man christliche Ernährungsratgeber, begegnet man oft einem etwas merkwürdigen Gemenge aus gezielt ausgewählten Bibelzitate, Ernährungstipps aus irgendwelchen anderen Quellen und subjektiven Erfahrungen. Gibt es also eine „biblische Ernährungsweise“ oder stimmt ir-

gendeine der aktuellen Ernährungsempfehlungen mit den Aussagen des Wortes Gottes mehr überein als andere?

Nimmt man mit diesen Fragestellungen die Bibel zur Hand, wird beim Lesen bald deutlich, dass sie zwar voller Aussagen zu Nahrungsmitteln und ihrer Gewinnung ist, diese sich aber im Lauf der Geschichte, die in der Bibel geschildert wird, gewandelt haben. Die Lebensumstände der Menschen waren im Garten in Eden andere als in der Wüste Sinai, zur Zeit des Königs Salomo andere als zur Zeit des Herrn Jesus. Zwischen dem Garten in Eden und uns heute steht der Sündenfall, seit dem die Schöpfung nicht mehr nur „gut“ ist, sondern auch „Dornen und Disteln“ hervorbringt, natürliche Stoffe, die uns schaden. Dies stellt eine Anfrage an jeden – auch christlich begründeten – Naturidealismus, nach dem „naturbelassene“ Nahrungsmittel immer nur gut wären. Im Folgenden möchte ich daher versuchen, das Thema „Ernährung in der Bibel“ im jeweiligen geschichtlichen und kulturellen Kontext zu behandeln.

Die folgenden Kapitel stehen in der chronologischen Reihenfolge der biblischen Berichte. Jedes Kapitel hat ein in der Kapitelüberschrift genanntes Hauptthema und ist in drei Teile untergliedert. Im ersten Teil eines Kapitels werden zunächst die Aussagen der Bibel für den jeweiligen Zeitraum dargestellt. Darauf aufbauend möchte ich im zweiten Teil der Kapitel verschiedene aktuelle Themen der Ernährung ansprechen und schließlich im dritten Teil jedes Kapitels fragen, wie diese zu den entsprechenden Bibeltexten stehen, ob man daraus eine „biblische Ernährungsweise“ ableiten kann. Dies wird der Schwerpunkt dieses Buches sein. Damit wird ein biblischer Bedeutungsbereich von Nahrungsmitteln und ihrer Ge-

winnung nur am Rande behandelt werden, nämlich ihre übertragene Bedeutung in Gleichnissen und ihre typologische Bedeutung.

Dieses Buch ist, wie schon aus dem Buchtitel ersichtlich, von einem Christen geschrieben. Wenn Sie sich selbst nicht als Christ bezeichnen würden, wird Ihnen mancher Denkansatz und manche Argumentation möglicherweise erst einmal „merkwürdig“ vorkommen. Ich möchte Sie dennoch einladen, mit dem Lesen bis zum Ende des Buches durchzuhalten. Vielleicht stoßen Sie auf Gedanken, die doch des Merkens würdig sind.

1

Ein Garten in Eden

Urformen der Ernährung

1.1

Die Frage nach der richtigen Ernährung lässt sich nicht von der Frage trennen, was der Mensch ist. Manche Ernährungswissenschaftler versuchen zu rekonstruieren, wie sich die ersten Menschen ernährt haben. Dabei wird ganz überwiegend von einer evolutionären Entwicklung des Menschen ausgegangen. Auf die notwendige Kritik an diesem weltanschaulichen Ansatz möchte ich hier nicht weiter eingehen⁵, sondern gleich auf die biblische Alternative zu sprechen kommen.

Der Mensch ist Gottes Geschöpf, speziell geschaffen im Bild Gottes (1. Mose 1,26). Dazu hat Gott „Staub vom Erdboden“ genommen und den „Odem des Lebens“ hineingehaucht (1. Mose 2,7). Der Mensch ist also hinsichtlich seines Körpers aus dem Material dieser Erde geschaffen. In seiner Körperlichkeit ist er nicht grundsätzlich anders als die übrige Schöpfung, so dass es nicht überrascht, dass der Mensch ähnliche Körperfunktionen aufweist (auch im Bereich Ernährung) wie manche Tiere und dass auch vergleichbare Nährstoffe benötigt

5 Lesenswert hierzu: A. v. Stein: *Creatio – biblische Schöpfungslehre*, Lychen (Daniel-Verlag) 2005 (weitgehend allgemeinverständlich); oder: R. Junker, S. Scherer: *Evolution – ein kritisches Lehrbuch*, Gießen (Weyel Biologie) 2006 (naturwissenschaftliche Grundkenntnisse erforderlich).

werden. Die Einzigartigkeit des Menschen liegt auf einer anderen, höheren Ebene (Geist und Seele, die Ebenbildlichkeit mit Gott), die hier nicht das Hauptthema ist. Jedoch darf die Einheit von Geist, Seele und Leib auch beim Thema Ernährung nicht vergessen werden, da sich Beeinträchtigungen in dem einen Bereich oft auf die anderen Bereiche auswirken. Insofern ist das biblische Menschenbild schon vom Grundsatz her ein ganzheitliches Menschenbild.

Hierauf aufbauend gibt Gott dem Menschen zur Erhaltung seiner Körperfunktionen nun bestimmte Teile seiner Schöpfung zur Speise: samentragendes Kraut und Früchte der Bäume (1. Mose 1,29). Auch im Weiteren werden für den Menschen bis zum Sündenfall nur diese Nahrungsmittel genannt (1. Mose 2,9.15ff.). Konkrete Pflanzen werden nicht genannt, so dass man samentragendes Kraut vor allem mit Getreide und eventuell Gemüse in Verbindung bringen kann und Früchte der Bäume mit Obst.

Der Mensch ist also ursprünglich zum „Pflanzenfresser“ oder – wie wir üblicherweise sagen – „Vegetarier“ bestimmt. Dies ist nach dem biblischen Bericht unmissverständlich, wonach auch Tiere nur das „grüne Kraut“ zugewiesen bekamen (1. Mose 1,30). Nach dem Sündenfall ändert sich dies nicht sofort. Gegenüber Adam spricht Gott weiterhin nur über „Kraut des Feldes“ (ist hiermit eventuell erst Gemüse gemeint?) und „Brot“ (1. Mose 3,17ff.). Kain bringt ein Opfer „von der Frucht des Erdbodens“, und Abel züchtet Schafe (1. Mose 4,2ff.).

Adam und Eva sollten auch über die Tierwelt herrschen, das heißt sie in Verantwortung vor Gott verwalten (1. Mose 1,28). Bei Abel werden Tiere erstmals ausdrücklich als Nutztiere erwähnt (auch danach in 1. Mose 4,20).

Jedoch gibt es noch keinen ausdrücklichen Hinweis darauf, dass das Fleisch dieser Tiere von Menschen verzehrt wurde. Es ist möglich, dass Tiere allein zur Gewinnung von Wolle oder Fellen zur Bekleidung (vgl. 1. Mose 3,21) und eventuell zur Milchgewinnung genutzt wurden. Angesichts der Gewalttätigkeiten unter den Nachkommen Kains (1. Mose 4,23f.) ist es aber nicht unwahrscheinlich, dass dort auch das Töten von Tieren zum Fleischverzehr, eventuell mit dem Blut (vgl. 1. Mose 9,4), üblich war.

Ausdrücklich erwähnt wird der Fleischverzehr vor der Sintflut jedoch nicht. Erst danach bekommt Noah neben dem „grünen Kraut“ auch Fleisch der Tiere (ohne das Blut) zur Speise zugewiesen (1. Mose 9,3ff.). Dabei ist zu beachten, dass Noah gerecht und untadelig war, Gnade in den Augen des HERRN fand (1. Mose 6,8f.) und zu diesem Zeitpunkt gerade das Gericht über die Bosheit der Menschen beendet war. Es widerspräche also der in Gottes Wort geschilderten Situation, wenn man annähme, die hier von Gott geäußerte Erlaubnis, Fleisch zu essen, sei für die Menschen nicht gut.

Fleisch ergänzt somit nach Gottes gutem Willen die ursprünglich vegetarische Ernährung des Menschen. Aus der Reihenfolge kann man jedoch ableiten, dass pflanzliche Nahrungsmittel wie Getreide, Obst und Gemüse die Grundstoffe der Ernährung bilden sollten und tierische Lebensmittel wie Fleisch diese ergänzen.

1.2

Ist der Mensch nun im Blick auf Körperbau und -funktionen ein „Pflanzenfresser“ oder ein „Fleischfresser“? Die Unterscheidung in Pflanzen- und Fleischfresser ist kei-

neswegs so eindeutig, wie es scheint. Es gibt im Tierreich vielfältige Überschneidungen; in manchen Familien sind einige Arten überwiegend Pflanzenfresser, andere überwiegend Fleischfresser. Die Nahrungsaufnahme ist auch abhängig vom Nahrungsangebot oder, bei Nutztieren, von den Haltungsformen. Als Unterscheidungsmerkmale werden häufig der Gebissaufbau, der Magen, Größe und Funktion des Blinddarms sowie Länge und Gestaltung des Darms (bezogen auf die Gesamtkörperlänge) herangezogen. Auch diese Kriterien sind nicht immer scharf voneinander abgrenzbar. Aufbau und Funktion dieser Organe beim Menschen zeigen, dass er weder ein reiner Pflanzenfresser noch ein reiner Fleischfresser ist. Er wird üblicherweise – auch wenn es uns nicht schmeichelt – zu den „Allesfressern“ gezählt, wie z. B. auch das Hausschwein.

Bei den modernen Ernährungsempfehlungen, die die Herkunft des Menschen zu berücksichtigen versuchen, gibt es mindestens zwei Sichtweisen, die sich allerdings diametral entgegenstehen. Einige meinen, der frühzeitliche Mensch habe sich, unter evolutionären Gesichtspunkten, überwiegend pflanzlich ernährt. Andere meinen demgegenüber, der Mensch sei vor allem Jäger gewesen und habe sich überwiegend von Fleisch ernährt (heute als sogenannte Steinzeit-Diäten beworben).⁶ M. Brandt, der nicht von einem evolutionstheoretischen Ansatz ausgeht, stellt dar, dass nach archäologischen Befunden und im Vergleich zu heute lebenden Naturvölkern Fleisch einen deutlichen Anteil an der Ernährung der Menschen in der Frühzeit hatte.⁷

6 A. Ströhle, A. Hahn, *Evolutionäre Ernährungswissenschaft und „steinzeitliche“ Ernährungsempfehlungen – Stein der alimentären Weisheit oder Stein des Anstoßes?*, Ernährungs-Umschau 53 (2006) S. 10–16 und S. 52–58.

7 M. Brandt, *Wie alt ist die Menschheit? Demographie und*

Nicht alle modernen Ernährungsempfehlungen, die eine vegetarische Ernährung bevorzugen, leiten diese von evolutionstheoretischen Überlegungen ab. Die Gründe für eine vegetarische Ernährung können vielfältig sein, zum Beispiel: religiöse Tabus, ethische Ablehnung des Tötens von Tieren, ökologische Gründe (Welthungerproblem/Umweltbelastung), ästhetische Gründe (Ekel vor Fleisch als Nahrungsmittel) und viele andere mehr.⁸

Des Weiteren unterscheidet man verschiedene Formen der vegetarischen Ernährung: Lakto-Ovo-Vegetarier verzehren neben pflanzlichen Nahrungsmitteln auch Milch und Eier (und Erzeugnisse daraus), Lakto-Vegetarier zusätzlich nur Milch, Ovo-Vegetarier zusätzlich nur Eier, Veganer meiden alle vom Tier stammenden Nahrungsmittel (Fleisch, Fisch, Milch, Eier, evtl. Honig), Rohköstler meiden fast alle vom Tier stammenden Nahrungsmittel und jede erhitzte Nahrung. Die meisten Vegetarier hierzulande sind Lakto-Ovo-Vegetarier oder Lakto-Vegetarier. Mit diesen beiden Ernährungsformen kann man sich nach derzeitiger ernährungswissenschaftlicher Meinung – eine abwechslungsreiche Auswahl der Nahrungsmittel vorausgesetzt – ausreichend ernähren, ohne Mangelerscheinungen befürchten zu müssen. Einzige Ausnahmen sind die Vitamin-B₁₂-Zufuhr und evtl. die Versorgung mit gut resorbierbarem Eisen, auf die insbesondere während Schwangerschaft und Stillzeit zu achten ist. Für das Fleisch spricht außer der teilweise besseren Verfügbarkeit bestimmter Nährstoffe die Qualität der Proteine (Eiweiße). Die Tabelle

Steinwerkzeuge mit überraschenden Befunden, Holzgerlingen (Hänssler) 2006.

8 C. Leitzmann et alii, *Ernährung in Prävention und Therapie*, Stuttgart (Hippokrates) 2003, S. 163ff.

zeigt, dass die biologische Wertigkeit⁹ von Fleischproteinen höher ist als die von Getreide. Durch geschickte Kombination von Milch- und Eiprodukten sowie Kartoffeln (die den Israeliten nicht zur Verfügung standen) lässt sich das jedoch ausgleichen. Wesentlich kritischer zu bewerten sind vegane Ernährungsformen, bei denen eine ausgewogene Zufuhr aller Nährstoffe nicht sicher bzw. eine sehr detaillierte Planung der Ernährung erforderlich ist.

Proteine aus:	Biologische Wertigkeit [%]
Hühnervollei	100
Kartoffel	99
Rindfleisch	92
Thunfisch	92
Kuhmilch	88
Käse	85
Soja	85
Reis	81
Roggen	79
Gerste	74
Bohnen	72
Mais	71
Linsen	60
Weizen	59
Pilze	52

1.3

Wenn es um die Frage nach der ursprünglichen Ernährung des Menschen geht, wird deutlich, dass man mit bestimmten Ernährungsempfehlungen auch eine dazugehörige Weltanschauung einkaufen kann. Dies gilt nicht nur für evolutionär begründete Theorien. Die „makrobiotische Ernährung“ z. B. beruht auf dem Konzept des Yin und Yang¹⁰. In die moderne Form der ayurvedi-

9 „Biologische Wertigkeit“ bezeichnet hier die Ähnlichkeit der Nahrungsproteine mit dem menschlichen Proteinbedarf, also ihre Aminosäurezusammensetzung. Maßstab ist dabei Hühnereiprotein, das als 100 % definiert wird. Daten überwiegend nach A. Scheck, *Ernährungslehre kompakt*, Sulzbach i. T. (Umschau) 2009, S. 50f.

10 Yin und Yang sind Begriffe des chinesischen Daoismus und sollen das Kühle und Dunkle bzw. das Warme und Helle aller Dinge beschreiben.

schen Ernährung gingen Gedanken des Begründers der Transzendentalen Meditation ein, und Nahrungsmittel in „Demeter“-Qualität beruhen auf den anthroposophischen Ideen von Rudolf Steiner.¹¹ Da eine Ernährungsempfehlung also nicht nur küchentechnische Kenntnisse vermittelt, sondern uns ganzheitlich anspricht und evtl. auch ein bestimmtes Bild des Menschen, der Schöpfung und Gottes transportiert, sollte man als Christ kritisch hinterfragen, ob diese mit Gottes Wort vereinbar sind. Man sollte sozusagen ergänzend zur biologischen Wertigkeit, die für den Körper wichtig ist, nach der „theologischen Wertigkeit“, der Beziehung der Ernährungsempfehlung zu Gott, dem Schöpfer, fragen.

Manchen Empfehlungen liegt also ein atheisiertes Weltbild zugrunde, einigen die Gottesbilder anderer Religionen – in der Bibel kompromisslos „Götzen“ genannt – und/oder esoterische oder magische Vorstellungen. Bei diesen glaubt man, die Qualität der Nahrungsmittel durch irgendwelche Rituale verbessern zu können. Dabei brauchen Christen keine Angst vor Nahrungsmitteln zu haben, die auf diese Weise hergestellt oder behandelt wurden. Dies geht aus den Worten des Paulus in 1. Korinther 8 und 10 hervor, die er vor dem Hintergrund schrieb, dass damals auf den Märkten Fleisch von Tieren angeboten wurde, die zuvor irgendwelchen Götzen geweiht worden waren: „Alles, was auf dem Fleischmarkt verkauft wird, esst, ohne zu untersuchen um des Gewissens willen“ (1. Korinther 10,25). Wie auch immer religiöse Rituale oder magische Handlungen geartet sein mögen: Sie ändern an der eigentlichen Beschaffenheit der Nahrungsmittel überhaupt nichts. Würde man als Christ fürchten, durch den Verzehr von Nahrungsmitteln

11 Deutsche Gesellschaft für Ernährung [Hrsg.], *Beratungs-Standards*, Bonn (DGE) 2009, Kapitel 2.3.

geschädigt zu werden, die auf diese Weise behandelt wurden, ohne dass man darum weiß, würde man selbst magisch denken.¹² Wenn man jedoch ausdrücklich darauf hingewiesen wird, die Speise habe einen besonderen Wert aufgrund einer dem Evangelium widersprechenden Behandlungsweise, sollte man als Christ nicht davon essen (vgl. auch Apostelgeschichte 15,28f.) – um des eigenen Gewissens willen und um das des anderen. Dabei geht es dann nicht mehr um die richtige Ernährung des Leibes, sondern darum, dass der andere Gefahr läuft, aufgrund seines Aberglaubens in einer viel existentielleren Frage um den Preis seiner Seele zu irren.

Allerdings gibt es für Christen auch keinen Grund, eine vegetarische Ernährung pauschal zu verwerfen. Sie ist unbestreitbar die ursprüngliche, von Gott gewollte Ernährungsform im Garten in Eden bis zur Sintflut. Der Fleischverzehr kommt ergänzend hinzu, ist aber nicht die Grundlage. Mit dieser Gewichtung von Getreide, Obst und Gemüse einerseits und Fleisch andererseits ergibt sich eine bemerkenswerte Übereinstimmung mit der grundsätzlichen Struktur vieler moderner Ernährungsempfehlungen der nationalen Gesellschaften für Ernährung.¹³ Die Bibel enthält zwar kein detailliertes Rezept für eine „paradiesische“ Ernährung, ihre Grundaussagen im geschichtlichen Zusammenhang helfen uns aber, auch in diesem Lebensbereich gute Entscheidungen treffen zu können.

12 In anderem Zusammenhang ähnlich argumentiert R. König, *Sanfte Heilverfahren*, Neuhausen-Stuttgart (Hänsler) 1987, S. 180ff.

13 Zum Beispiel: AID Infodienst Verbraucherschutz / Ernährung / Landwirtschaft mit Deutscher Gesellschaft für Ernährung [Hrsg.], *Die dreidimensionale Lebensmittelpyramide*, Bonn (AID/DGE) 2006. Vergleiche auch: R. Kring, *Gesund und fit durch natürliche Ernährung – Grundsätzliches*, Lahr (Johannis/ERF) 1998, S. 41.