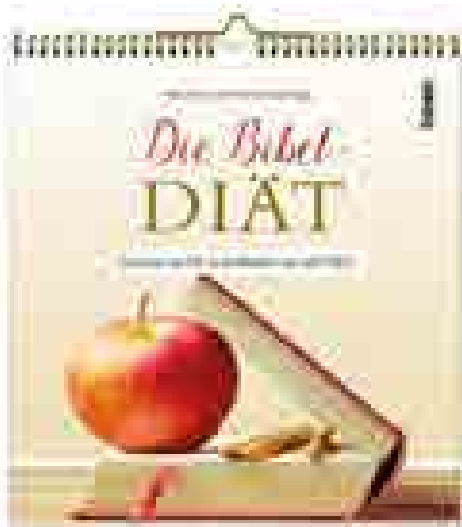


Leseprobe



Franziskus von Ritter-Groenesteyn

Die Bibel-Diät

Gesund fasten & abnehmen mit der Bibel

ca. 80 Seiten, 21 × 22,5 cm, Spiralbindung, durchgehend farbig, mit zahlreichen Farbfotos, mit stabiler Rückwand zum Aufstellen oder zum Aufhängen

ISBN 9783746249865

Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

©St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2017

Franziskus von Ritter-Groenestejn

Die Bibel- DIÄT

Gesund fasten & abnehmen mit der Bibel

benno



Bibeltexte:

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, vollständig durchgesehene und überarbeitete Ausgabe © 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Fotos:

Titelblatt: © Maglara/shutterstock, Blatt 1: © Marco2811/fotolia, © bluedog studio/shutterstock (Vorder- bzw. Rückseite), Blatt 2: © Vixit/shutterstock, © Anatoli Styf/shutterstock, Blatt 3: © Izf/shutterstock, © Artem Oleshko/shutterstock, Blatt 4: © sonsam/shutterstock, © K. Narloch-Liberra/shutterstock, Blatt 5: © symbiot/shutterstock, © lililu/fotolia, Blatt 6: © Evgeny Karandaev/shutterstock, © Shanti Hesse/shutterstock, Blatt 7: © SE Photographer/shutterstock, © Syda Productions/shutterstock, Blatt 8: © monticello/shutterstock, © Pixavril/shutterstock, Blatt 9: © Israel Hervas Bengochea/shutterstock, © Gunnar Pippel/shutterstock, Blatt 10: © zinaidasopina112/fotolia, © VGstockstudio/shutterstock, Blatt 11: © doris oberfrank-list/fotolia, © Irena Misevic/shutterstock, Blatt 12: © Sergios/shutterstock, © Olga Danylenko/shutterstock, Blatt 13: © Art Stocker/shutterstock, © Julie Hagan/fotolia, Blatt 14: © goodmoments/shutterstock, © carballo/shutterstock, Blatt 15: © vgstudio/shutterstock, © Africa Studio/shutterstock, Blatt 16: © Jacob Lund/shutterstock, © Ekaterina Pokrovsky/fotolia, Blatt 17: © Smile Studio/shutterstock, © Artem Oleshko/shutterstock, Blatt 18: © Wlad74/shutterstock, © Nok Lek/shutterstock, Blatt 19: © Oleksandra Naumenko/shutterstock, © eAlisa/fotolia, Blatt 20: © sergeyshibut/shutterstock, © Ekaterina Smirnova/shutterstock, Blatt 21: © Jacek Chabraszewski/shutterstock, © Liddy Hansdottir/fotolia, Blatt 22: © contrastwerkstatt/fotolia, © allstars/shutterstock, Blatt 23: © Olga Pink/shutterstock, © karandaev/fotolia, Blatt 24: © Jesse Nguyen/shutterstock, © Africa Studio/shutterstock, Blatt 25: © NovoPicsDE/fotolia, © Anna Khomulo/fotolia, Blatt 26: © Galyna Andrushko/fotolia, © Taina Sohlman/shutterstock, Blatt 27: © mzabarovsky/shutterstock, © spk-photostock/shutterstock, Blatt 28: © sarsmis/fotolia, © Pakhay Oleksandr/fotolia, Blatt 29: © YuriyZhuravov/shutterstock, © josef

rapek/fotolia, Blatt 30: © Jürgen Fälchle/fotolia, © Kalamurzing/shutterstock, Blatt 31: © Africa Studio/shutterstock, © sirtravelalot/shutterstock, Blatt 32: © holbox/shutterstock, © Shark_749/shutterstock, Blatt 33: © Greg Epperson/shutterstock, © Halfpoint/shutterstock, Blatt 34: © 5ph/fotolia, © Santorines/fotolia, Blatt 35: © Subbotina Anna/shutterstock, © PhuShutter/shutterstock, Blatt 36: © Eugene Sergeev/shutterstock, © Pao Laroid/shutterstock, Blatt 37: © kieferpix/fotolia, © stockcreations/shutterstock, Blatt 38: © sondem/shutterstock, © Andreas P/fotolia, Blatt 39: © peppi18/fotolia, © Ditty_about_summer/shutterstock, Blatt 40: © alinamd/fotolia, © Elena Schweitzer/fotolia

Besuchen Sie uns im Internet:

www.st-benno.de

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm, zu Neuerscheinungen und Aktionen.

Einfach anmelden unter www.st-benno.de.

ISBN 978-3-7462-4986-5

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig
Covergestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig
Innenlayout: Rungwerth Design, Düsseldorf
Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (A)

Gott, mein Gott bist du,
dich suche ich,
es dürstet nach dir
meine *Seele*.

Ps 63,2



Vierzig Tage – vierzig Impulse


Dieser Kalender versteht sich nicht als reiner Diätplan, sondern vielmehr als ein vierzig-tägiger Impulsgeber mit selbst gestalteten Oasentagen alle sieben Tage für Körper, Geist und Seele. In der Balance dieser drei liegt ein tiefes Geheimnis. Wir merken vielleicht, dass es auch körperliche Auswirkungen hat, wenn es uns seelisch nicht gut geht. Und umgekehrt kann man sich fragen: Wenn wir körperlich etwas zum Guten verändern möchten, wo sollten wir ansetzen? Beginnt richtiges Fasten nicht im Herzen?

Sich in Geist und Seele neu zu justieren, hat häufig einen wohltuenden Nebeneffekt: Ganz wie von selbst gesundet auch der Körper. Hallelu-JA!

Tu deinem Leib etwas Gutes,
damit deine Seele Lust hat,
darin zu wohnen.

Teresa von Ávila





Ich **unterweise** dich
und zeige dir den Weg,
den du gehen sollst.
Ich will dir **raten**,
über dir wacht mein **Auge**.

Ich will dir den Weg zeigen

Wer kennt das nicht? Mit zwanzig ist man noch schlank und rank. Mit dreißig schon etwas breiter und mit vierzig bilden sich die Ringe und Pölsterchen immer weiter aus. Die Hose kneift, der alte Anzug will einfach nicht mehr passen. Dabei hat man nicht übertrieben viel gegessen, eigentlich ganz normal, wie man meint, und doch wird alles, was mal gepasst hatte, enger. Dieser Prozess vollzieht sich schleichend. Hier ein paar Gramm, da ein paar Gramm, nicht mehr als vielleicht zehn Gramm pro Tag, dazwischen wieder ein paar Tage des Abnehmens, vielleicht wegen mehr des Sports als sonst, etwa Skifahren oder Schwimmen. Man sieht die Veränderung nicht, weil sie von Tag zu Tag so gering ausfällt, aber mit den Jahren merkt man sie dann doch. Da bildet sich plötzlich ein Doppelkinn aus, da kneift der Rock, die Hose. Die Fotos schauen irgendwie breiter aus. Freunde sagen, du hast dich aber verändert. Und ehe man sich versieht, hat man zehn, zwanzig Kilo mehr auf den Hüften. Hauptschuld daran tragen die kleinen Dickmacher wie Schokolade zwischendurch, im Sommer dreimal täglich Eis, dazu Campari-Orange, im Winter dann die leckeren Lebkuchen und zur Osterzeit die unvermeidliche Schokolade. Wer danach nicht trainiert, wird diese Pfunde nicht mehr los. Dazu kommen noch die täglichen Kekse, Gummibären und sonstigen Süßigkeiten, von denen man meistens erst dann lässt, wenn man sich satt fühlt.

Ich war, was Sport angeht, sehr faul. Den letzten aktiven Sport betrieb ich in der Schule und das auch eher zwangsweise. Seitdem galt für mich nur eine Art Spar-Mobilitäts-Erhaltungsprogramm von nicht einmal drei Minuten Dauer. Diese Art zu leben forderte unaufhaltsam ihren Tribut. Hier zwickte es und da zwackte es, ich kränkelte so vor mich hin, mit steifem Hals, Schnupfen, Grippe, und war ständig müde. Am meisten litt ich unter chronischen Schmerzen in der linken Schulter. Darüber hinaus passten mir die Hosen nicht mehr, denn unübersehbar quoll der Bauch auseinander und auch das Gesicht wurde breiter. Es war an der Zeit, dagegen etwas zu unternehmen. Für mein Vorhaben bot sich die 40-tägige Fastenzeit vor Ostern an.



Mein Herr und mein Gott,
nimm alles von mir,
was mich hindert zu dir,
gib alles mir,
was mich fördert zu dir,
nimm mich mir und
gib mich ganz zu eigen dir. Amen.

Nikolaus von Flüe

Der **Herr** sprach: Ich habe das Elend meines Volkes in Ägypten gesehen und ihre laute Klage über ihre Antreiber habe ich gehört. Ich kenne sein Leid. Ich bin herabgestiegen, um es der Hand der Ägypter zu entreißen und aus jenem Land hinaufzuführen in ein schönes, weites Land, in ein Land, in dem Milch und Honig fließen ...

Ex, 3,7-8

Die Reise beginnt

Wenn wir uns auf die Reise der Gewichtsreduktion begeben, sind wir den alten Israeliten, die ihrem Sklavendasein entkommen wollten, nicht unähnlich. Auch wir wollen dem Diktat der Pfunde entrinnen, wir wollen nicht mehr länger Sklave unseres Hungers sein, sondern selbst bestimmen, was, wann und wie wir essen. Sobald wir die Fleischtöpfe Ägyptens verlassen haben, sind wir in der Wüste des Fastens angelangt. Hindernisse aller Art säumen unseren Weg. Zunächst einmal, gerade in der ersten Woche, müssen wir unseren inneren Schweinehund besiegen und das Meer all unserer Begehrlichkeiten teilen und mitten hindurch schreiten. Manche von uns werden schreien und klagen wie die Israeliten.



Zu Mose sagten sie:
 Gab es denn keine Gräber in Ägypten,
 dass du uns zum Sterben in die Wüste holst?
 Was hast du uns da angetan,
 uns aus Ägypten herauszuführen?
 Haben wir dir in Ägypten nicht gleich gesagt:
 Lass uns in Ruhe!
 Wir wollen Sklaven der Ägypter bleiben;
 denn es ist für uns immer noch besser,
 Sklaven der Ägypter zu sein,
 als in der Wüste zu sterben.
 Mose aber sagte zum Volk: Fürchtet euch nicht!
 Bleibt stehen und schaut zu,
 wie der Herr euch heute rettet!
 Wie ihr die Ägypter heute seht,
 so seht ihr sie niemals wieder.
 Der Herr kämpft für euch,
 ihr aber könnt ruhig abwarten.

Ex 14,11-14

Ihr wisst, dass die **Prüfung**
eures *Glaubens* Geduld bewirkt.
Die **Geduld** aber soll zu
einem vollkommenen *Werk* führen ...

Was Sie brauchen

Frisch ans Werk. Wer erfolgreich sein will im Ringkampf wider die Pfunde, sollte diesen Spruch beherzigen: Also, was braucht man zur Vorbereitung? Zunächst mal braucht man ...

... DAS CHIRURGISCHE BESTECK

... zur Entfernung lästiger Pölsterchen und Ringe besteht in Ihrem Falle aus einer Präzisionswaage. Vergessen Sie ihr altes Teil. Es sei denn, Sie wollen eine bewusste Frust-Schwelle in ihr Abspeckprogramm einbauen. Der Autor spricht aus Erfahrung, gespart am falschen Ende wog er sich mit seiner alten Waage und war sehr frustriert, wenn er nach einem harten Tag ohne süße Trösterchen zwei Kilo zugelegt hatte, statt ein halbes ab. Irgendwann, nach 20 Tagen und 20 Nächten, war ihm das dann zu blöd, er kaufte sich eine Präzisionsdigitalwaage und siehe da, fortan entsagte er dem schnöden Frust.

... EINEN PRIESTER

... wenn Sie katholisch sind: ab zur Beichte. Das erleichtert die Seele schon mal unheimlich. Denn hier gilt „Werft all eure Sorgen auf ihn (Gott), denn er kümmert sich um euch.“ 1 Petr 5,7;

... einen Pastor oder Seelsorger, wenn Sie evangelisch sind.

... EINE RÜSTUNG

Sprich Ausdauer, Ausdauer und nochmals Ausdauer.

Doch wie macht man nun sein Herz stark, wenn man Ausdauer nicht hat oder wieder einmal unter den berüchtigten Heißhungerattacken leidet?

Die Bibel weiß Rat:

Zieht an die Waffenrüstung Gottes, um den listigen Anschlägen des Teufels zu widerstehen!

Eph 6,11


Wiederum haben es Katholiken leicht. Sie haben quasi ein ganzes Waffenarsenal zur Verfügung, sozusagen einen liturgischen Panzer:

- ~ hl. Messe, Stundengebet, Rosenkranz, Anbetung;
- ~ Protestanten haben den Lobpreis und das Gebet;
- ~ Atheisten: Gehen Sie mal raus in die Natur, hören Sie Mozart und überlegen Sie, ob so viel Schönheit einfach zufällig entsteht.

Darum, Brüder und Schwestern, haltet geduldig aus bis zur Ankunft des Herrn! Siehe, auch der Bauer wartet auf die kostbare Frucht der Erde, er wartet geduldig auf sie, bis Frühregen oder Spätregen fällt. Ebenso geduldig sollt auch ihr sein; macht eure Herzen stark ...

Jak 5,7–8a



A photograph of a clear glass filled with water and a slice of whole-grain bread on a wooden surface. The glass is on the right, and the bread is on the left. The background is a rustic wooden table with some crumbs scattered around.

Wenn ihr dem *Herrn*,
eurem Gott, dient,
wird er dein **Brot** und
dein **Wasser** segnen.

Ex 23,25a

Der Plan

Dem Leser ein weiteres speiseplandominiertes Patentrezept fürs Abnehmen zu servieren, kann und will nicht Ziel dieses Kalenders sein. Deshalb wird hier keine einzuhaltende Speisenfolge vorgegeben. Ziel des Kalenders ist es vielmehr, einen Umdenkungsprozess in Gang zu setzen: angestoßen durch kurze Tagesimpulse, Ernährungs- und Lebenshinweise aus der Bibel, wissenschaftliche Erkenntnisse und meine persönlichen Erfahrungen. Vorgegeben ist lediglich der äußere Rahmen mit folgenden Schwerpunkten:

- ~ Nicht mehr als 3 Hauptmahlzeiten und maximal 2 Zwischenmahlzeiten, außerhalb dieser Zeiten nichts.
- ~ Abends deutlich weniger essen. Heißhunger sollte man am Vormittag stillen.
- ~ Dem Heißhunger mit viel Wasserkonsum begegnen.
- ~ Wassertreibende Nahrungsmittel wie Spargel und Reis essen.
- ~ Keine zuckerhaltigen Getränke.
- ~ Stärkeprodukte wie Brot, Nudeln, Kartoffeln nur in geringen Mengen konsumieren und möglichst nicht am Abend.
- ~ Appetit auf Süßes durch Obst stillen. Wasserhaltiges Obst kann unbedenklich in großen Mengen konsumiert werden, ebenso Ananas.
- ~ Auf eiweißreiche Ernährung achten wie Fleisch und Fisch. Eiweißprodukte können den ganzen Tag konsumiert werden, sollten aber besonders zum Abend hin gegessen werden.
- ~ Möglichst nach 22 Uhr nichts mehr essen.
- ~ Tägliche Gewichtskontrolle immer zur selben Zeit.
- ~ 2 bis 3 Mal die Woche für je eine halbe Stunde (leichten) Sport. Wichtig ist vor allem die Regelmäßigkeit.

Suchen wir den Himmel.
Wir sind nicht gemacht,
um uns von Erde zu ernähren.

Katharina von Siena



5

Ihr werdet **Wasser** freudig schöpfen
aus den *Quellen* des Heils.

Jes 12,3



Das täglich Wasser

„Grundlage des Lebens sind Wasser, Brot und Kleidung ...“
Sir 29,21a

Wir kennen sie alle, die Ratschläge, täglich mindesten zwei bis drei Liter Wasser zu sich zu nehmen. Versuchen Sie das mal mit Sprudelwasser – es wird Ihnen nicht gelingen. Sprudelarmes oder sprudelfreies Wasser gibt es in den Regalen zuhauf. Drei Liter davon, das geht. Doch wer von den klugen Ratgebern denkt dabei an den Geldbeutel? In Zeiten, wo das kühle Nass immer teurer wird und inzwischen die Hälfte von einem Liter Benzin kosten kann, zehrt hoher Konsum weniger am Fett als mehr am Geldbeutel. Bis zu einem Euro pro Tag, macht das im Monat bereits einen halben Benzintank aus und aufs Jahr gesehen, kann man sich für den Gegenwert bereits einen Hometrainer kaufen.

Sollten Sie in Regionen gesunden Quellwassers wohnen, zögern Sie nicht und füllen Sie die Flasche Ihrer bevorzugten Marke mit Eau nature frisch aus dem heimatischen Zapfhahn in der Küche oder im Bad. Ihrer Gesundheit ist das nicht abträglich und Ihr Geldbeutel wird sich freuen.



Praktische Tipps

- ~ Nur Leitungswasser zu trinken, ist nicht angeraten, denn Ihr Körper braucht die Mineralien, wie sie nun mal konzentriert im Mineralwasser vorkommen, weniger aber im Eau nature. Die Mischung macht es also. Ideal wären zwei Liter Leitungswasser und ein Liter Mineralwasser.
- ~ Ein weiterer Effekt großer Wassermengen ist, dass man sich ständig satt fühlt, weil der Magen ja mit Flüssigem gefüllt ist, was den Vorteil hat, dass dadurch der Heißhunger auf das Süße zwischendurch entschieden gedämpft werden kann.