

# NICHT FÜR DEN KÖRPER

Elder Harold G. Hillam  
von der Siebzigerpräsidentschaft

Der Stern, Juni 1996

Während der letzten beiden Jahre meiner Ausbildung zum Zahnarzt konnte ich die wöchentlichen Vorlesungen eines der besten Kiefer- und Gesichtschirurgen der Welt besuchen. Er hatte eine lange und intensive Ausbildung genossen. Nachdem er das Studium der Zahnmedizin abgeschlossen hatte, hatte er weitere akademische Grade in Kieferorthopädie, Mundchirurgie, plastischer Chirurgie und Pathologie erlangt. Aufgrund seiner Fähigkeiten war er ein gefragter Chirurg, der in vielen Teilen der Welt Operationen durchführte, um nach einem Unfall einen Mund oder ein Gesicht wiederherzustellen oder um einen Tumor zu entfernen, der ein entstelltes Gesicht zurückließ, so daß die besonderen Fähigkeiten dieses Arztes gebraucht wurden, um das Gesicht wiederherzustellen.

Wir hatten wöchentliche Vorlesungen bei diesem bekannten Chirurgen. Sie wurden im Hörsaal der Anatomie abgehalten, so daß die Studenten sehen konnten, welche Krankheit ein Patient hatte und was für Ergebnisse durch den chirurgischen Eingriff erzielt wurden. In den Vorlesungen vor der Behandlung wurden die klinischen Befunde und die Laborbefunde vorgestellt und die möglichen Krankheitsursachen erörtert.

Es war interessant, wie oft die Krankheitsursache einer der schädlichen Stoffe war, die der Herr der Menschheit durch den Propheten Joseph Smith offenbart hat. Die Tatsache, daß der Herr das Wort der Weisheit - mit all den wichtigen Ratschlägen, was für unseren Körper von Nutzen ist und was ihm schadet - offenbart hat, lange bevor dieses Wissen von den Medizinern gelehrt wurde, ist für mich ein großes Zeugnis, daß Joseph Smith vom Herrn als Prophet der Wiederherstellung

berufen war.

Während dieser Vorlesungen hätte ich meine Augen schließen und mir vorstellen können, ich wäre in einer unserer Kircherversammlungen und würde über die Segnungen des Wortes der Weisheit belehrt. Bei fast jeder Vorlesung brandmarkte dieser bekannte Chirurg den Tabak wegen seiner schädlichen Auswirkungen, die wir mit eigenen Augen sehen konnten.

Zu jener Zeit galt das Rauchen als eine der Hauptursachen von Lungenkrebs bereits als erwiesen. Weniger bekannt war jedoch, daß Tabak auch Mundkrebs verursachte. In jenem Hörsaal sah ich als junger Student die zerstörerischen Auswirkungen von Krebs im Bereich des Mundes und des Gesichts, die nicht nur dem Rauchen zugeschrieben wurden, sondern auch dem Kautabak. Wenn dieses starke Reizmittel ständig mit dem Mundgewebe in Berührung gebracht wurde, führte das oftmals zu Tumoren, die das ganze Gesicht verunstalteten.

„Und weiter: Tabak ist nicht für den Körper, auch nicht für den Bauch, und ist nicht gut für den Menschen.“ (LuB89:8.)

Auch Alkohol wurde in diesen Vorlesungen als Reizmittel gebrandmarkt, das im empfindlichen Gewebe von Mund und Rachen andere Arten von Tumoren verursachte.

„Und weiter: Starkes Getränk ist nicht für den Bauch.“ (LuB89:7.)

Auch über Tee und Kaffee wurde gesprochen, nicht nur wegen ihrer nachteiligen chemischen Auswirkungen auf den Körper, sondern auch wegen der Temperatur der Getränke. Diese Getränke werden oft so heiß getrunken, daß viele Leute, ohne es zu merken, nahezu kochende Flüssigkeit zu sich nehmen. Auch hier konnte man die schädlichen Auswirkungen

en beobachten.

„Und weiter: Heißes Getränk ist weder für den Körper noch für den Bauch.“ (LuB 89:9.)

Warum aber wirken sich diese Stoffe auf diese Weise aus? Warum erkrankt der eine daran, und ein anderer hat in derselben Situation niemals gesundheitliche Probleme?

Unser Dozent erklärte, daß sich die Zellen unter normalen Umständen auch ganz normal verhalten; gewisse Faktoren können jedoch auslösen, daß die Zellen außer Kontrolle geraten. Die Zellen können dann zu schnell wachsenden und zerstörerischen Tumoren werden, die das Gesicht verunstalten oder sogar lebensbedrohend sind. Wie empfindlich die Zellen auf einen solchen auslösenden Faktor reagieren, hängt von der Natur des einzelnen ab. Bei manchen Menschen genügt eine ganz geringe Stimulation, um die Zellveränderung auszulösen, während andere resistenter zu sein scheinen. Dieses innere Empfindlichkeitsniveau, bei dem die Zellveränderung ausgelöst wird, wäre eine Erklärung dafür, warum manche Menschen lange leben und offenbar von gesundheitlichen Problemen verschont bleiben, während andere sehr schnell erkranken.

Mit diesem Wissen begreifen wir vielleicht auch, warum es im Wort der Weisheit heißt: „... angepaßt der Fähigkeit der Schwachen und Schwächsten unter allen Heiligen.“ (LuB 89:3.) Wenn jemand gegen einen bestimmten schädlichen Stoff nur in geringem Maße resistent ist, löst unter Umständen bereits ein einmaliges Zusammentreffen die unerwünschte und gefährliche Zell Veränderung aus.

Es ist interessant, wie weit die Medizin heute gekommen ist und die Worte eines Propheten bestätigt, der das Wort der Weisheit, dieses großartige Gesundheitsgesetz, offenbart hat, als die darin enthaltenen Grundsätze kaum bekannt waren. Als junger Student war ich von den Kenntnissen dieses hervorragenden Chirurgen zutiefst beeindruckt. Er schien ein umfangreiches Wissen zu haben, und ich war fasziniert von seinen Fähigkeiten. Und dennoch war sein Wissen nur gering, wenn man es mit dem Wissen des großen „Arztes“ vergleicht, der die Aussätzigen

heilte, Lazarus von den Toten auferweckte und den Blinden das Augenlicht schenkte. Von ihm stammt das Wort der Weisheit, und die medizinische Wissenschaft holt nur langsam auf.

Heute liefert jeder Tag mehr und mehr Beweise, die zeigen, wie wichtig es ist, nach dem Gesundheitsgesetz des Herrn zu leben, und wie gefährlich diese verbotenen Stoffe für unseren Körper sind. Die öffentliche Meinung hat sich teilweise der Wahrheit zugewandt. Gesundheitlich fit zu sein, steht heute hoch im Kurs. Millionen Dollar werden für Trainingsgeräte und Fitness-Clubs ausgegeben. Heute wird zumindest ein Teil des Wortes der Weisheit von einigen eher akzeptiert, doch hat der Satan für jeden fehlgeschlagenen Plan immer noch einen anderen bereit - Drogen, Unsittlichkeit, Pornographie und die Schwächung der Familie.

Ich werde immer dankbar sein für den weisen Rat meines starken und inspirierten Vaters, der mir gesagt hat: „Wenn du bei der ersten Versuchung Nein sagst, brauchst du dir keine Gedanken darüber zu machen, ob du bei der zweiten Nein sagen kannst.“ Das Wissen, daß ich mir keine weiteren Gedanken zu machen brauchte, wenn ich die Kraft hatte, beim erstenmal Nein zu sagen, schenkte mir viel Sicherheit. Es lag nur an mir.

**W**as wir nicht tun sollen, kommt im Wort der Weisheit YV(LuB 89) klar zum Ausdruck. Doch die Führer der Kirche und die heiligen Schriften, vor allem das Wort der Weisheit, sagen uns auch vieles, was wir jeden Tag für unsere Gesundheit tun können.

„Wären wir mehr darauf bedacht, uns an den Teil des Wortes der Weisheit zu halten, in dem es darum geht, was wir tun sollen, so wäre es wohl leichter, uns auch daran zu halten, was wir nicht tun sollen.“ (John A. Widtsoe, Generalkonferenz, April 1926.)

## **DAS KÖNNEN WIR TUN:**

**BEWEGUNG:** Geistiges Wohlergehen ist wesentlich, aber wie man sich körperlich fühlt, ist ebenfalls von Bedeutung. Haben Sie jeden Tag genügend Bewegung? Präsi-

dent Ezra Taft Benson hat gesagt: „Ruhe und körperliche Bewegung sind ganz wesentlich. Ein Spaziergang an der frischen Luft kann den Geist erfrischen.“ (Ensign, November 1974, Seite 66.)

SCHLAF: Es stimmt, daß im Abschnitt 89 nichts darüber steht, wie lange wir jede Nacht schlafen sollten, aber schlagen Sie doch einmal LuB 88:124 auf: „Hört auf, länger als nötig zu schlafen. Geht früh zu Bett, damit ihr nicht müde seiet; steht früh auf, damit ihr an Körper und Verstand gestärkt seiet.“

Ihr Körper braucht ausreichend Ruhe. Das heißt aber nicht, daß man den ganzen Tag verschlafen soll.

ERNÄHRUNG: Die richtige Ernährung ist eine weitere Möglichkeit, gut für seinen Körper zu sorgen. In der heiligen Schrift heißt es, daß Körnerfrucht gut für uns ist (siehe LuB 89:14) und daß Fleisch vom Menschen gebraucht werden soll, jedoch sparsam (LuB 89:12).

Unser gütiger himmlischer Vater belehrt uns beständig darüber, was unserem Glück und unserer Gesundheit dient. Wir können uns dafür entscheiden, seinen offenbarten Rat gewissenhaft zu befolgen und somit im täglichen Leben gesegnet zu sein. Durch Untersuchungen und Experimentieren wird die Welt mit der Zeit diese Wahrheiten herausfinden, wie ich es als junger Student erfahren habe. Wer jedoch gläubig und gehorsam ist, erfreut sich unterdessen bereits der Segnungen.