

DER  
**DANIEL**  
PLAN

In 40 Tagen zu einem  
ganzheitlichen Leben

Rick Warren  
Daniel Amen + Mark Hyman

Dieses Buch bietet Informationen zu Gesundheit, Fitness und Ernährung und dient nur Bildungszwecken. In keiner Weise soll und kann es den Besuch beim Arzt oder die medizinische Behandlung ersetzen. Bitte suchen Sie den Rat Ihres Arztes, bevor Sie einschneidende Veränderungen im Bereich Ernährung oder Fitness vornehmen. Nur er kann Ihnen sagen, ob diese Ihren Bedürfnissen angemessen sind – besonders, wenn Sie schwanger sind oder bei Ihnen oder in Ihrer Familie bereits Vorerkrankungen vorliegen. Auch sind die Vorgaben Ihres Arztes immer den Angaben in diesem Buch vorzuziehen. Wenn Sie Fragen zu Ihrer Gesundheit haben, sollten Sie jederzeit zuerst medizinische Hilfe suchen. Stellen Sie bei Schwindelgefühlen, Schmerzen oder Atemnot die sportliche Betätigung sofort ein.

Dieses Buch ist Ihnen gewidmet.  
Wir hoffen und beten, dass dieses Buch Sie dazu inspiriert,  
die Reise zu einem ganzheitlichen Leben zu beginnen.  
Wir beten, dass Sie Gottes Gegenwart, Kraft und Absichten  
für Ihr Leben auf die Spur kommen, während Sie sich auf  
den „Daniel-Plan“ einlassen.

*Ich hoffe, dass es dir gut geht und du an Leib und  
Seele so gesund bist wie in deinem Glauben.*  
3. Johannes 2 (Willkommen daheim)

# Inhalt

Kapitel 1: WIE ALLES BEGANN .....	9
Kapitel 2: DIE GRUNDLAGEN .....	31
Kapitel 3: GLAUBE .....	56
Gottes Kraft .....	58
Unser Beitrag zur Veränderung .....	72
Kapitel 4: GENUSS .....	86
Gesunde Lebensmittel: Was sollten wir essen? ...	90
Ungesunde Lebensmittel: Was sollten wir meiden? .....	130
Verändern Sie Ihre Essgewohnheiten .....	159
Kapitel 5: GESUNDHEIT .....	190
Stark werden .....	193
Entdecken Sie Aktivitäten, die Sie begeistern ...	203
Legen Sie los .....	223
Kapitel 6: GELASSENHEIT .....	232
Ändern Sie Ihr Denken, ändert sich Ihre Gesundheit .....	234
Erneuern Sie Ihr Denken .....	251
Einstellung und Zielgerichtetheit .....	269

Kapitel 7: GEMEINSCHAFT .....	284
Das Geschenk einer liebevollen Gemeinschaft ...	287
Die Grundlagen .....	296
Kapitel 8: EIN NEUER LEBENSSTIL .....	313
Kapitel 9: DAS FITNESSPROGRAMM	
EINE 40-TAGE-HERAUSFORDERUNG .....	329
Spiel des Tages .....	334
Ausdauer- und Krafttraining .....	347
Kapitel 10: 40-TAGE-MAHLZEITEN	
ESSEN FÜR DIE GESUNDHEIT .....	352
40-TAGE-GRUNDMAHLZEITEN .....	354
DER DETOX-PLAN .....	360
REZEPTE .....	370
ANMERKUNGEN .....	411



# Wie alles begann

**PASTOR RICK WARREN**

**W**ow! *Die sind ja alle so FETT!* Dieser schockierende Gedanke schoss mir an einem freundlichen Frühlingstag durch den Kopf, während ich mit meiner Gemeinde einen besonderen Taufgottesdienst feierte. Ich gebe zu, das war kein sehr netter Gedanke, schon gar nicht für einen Pastor, der gerade dabei war, 827 Menschen zu taufen. Aber zu meiner Entschuldigung muss ich sagen: Ich konnte einfach nicht mehr, denn unsere Kirche tauft so, wie auch Jesus im Jordan getauft wurde: Jeden der 827 Menschen tauchte ich komplett unter Wasser und hob ihn anschließend wieder empor.

An diesem Tag hob ich, basierend auf dem Durchschnittsgewicht der Amerikaner, mehr als 66 000 Kilogramm (mal die Gewichts-erleichterung durch das Wasser nicht mitgerechnet)!

Ich hatte schon viel über die steigende Ausbreitung von Fettleibigkeit, Diabetes und Herzerkrankungen in den USA und der westlichen Welt gelesen, aber an diesem Tag spürte ich, wie gewichtig die Gesundheitsprobleme in unserem Kulturkreis mittlerweile wirklich waren. Stellte ich zunächst nur fest, dass alle, die ich taufte, übergewichtig waren, traf mich mein zweiter Gedanke ganz persönlich:

Ich bin ja auch fett! Ich bin genauso außer Form wie alle anderen!

In diesem Moment der Klarheit realisierte ich, was für ein schlechtes Vorbild ich abgab. Wie konnte ich von meinen

Gemeindemitgliedern erwarten, dass sie sich besser um ihren Körper kümmern, wenn ich selbst so ein schlechtes Beispiel war? Ich hatte mein „wachsendes Problem“ 30 Jahre lang ignoriert. Doch das bedarf einer Erklärung.

Ich wuchs in einer Familie auf, in der weder geraucht noch getrunken wurde, aber wir aßen alles – egal, wie ungesund es auch war. Schon in meiner Jugend drehte sich vieles in meinem Leben ums Essen.

Die Erinnerungen an meine Kindheit, die guten wie die schlechten, sind mit Essen verbunden. Wenn wir glücklich waren, feierten wir mit einem Essen. Wenn wir traurig waren, trösteten wir uns mit Essen. Wenn ich als Kind einen schlechten Tag hinter mir hatte, gab es zur Entspannung Kekse mit Milch oder ein Stück frisch gebackenen Kuchen.

Da wir auf dem Land lebten und sehr viel Grund besaßen, pflanzte mein Vater einen riesigen Gemüsegarten an, meine Mutter liebte das Kochen, und wir alle liebten das Essen.

Essen war für uns eine Form der Unterhaltung und wir hatten jeden Abend gewaltige Mahlzeiten. Tatsächlich war unser selbst geschreinerter, vier Meter langer Esstisch (gefertigt aus einer einzigen, 10 Zentimeter dicken Redwood-Platte) das größte Möbelstück in unserem Haus. Er beherrschte unser Zuhause, und unser gesamtes Familienleben kreiste um die Mahlzeiten, die wir miteinander an diesem Tisch einnahmen.

Da ich mit Gesundheit, einem guten Stoffwechsel und einem aktiven Leben gesegnet war, konnte ich alles essen und so viel ich wollte, ohne auch nur ein Kilo zuzunehmen. Als ich Kay heiratete, war ich dünn wie ein Fahnenmast, obwohl ich selten Sport trieb und ständig Junkfood aß. Ich achtete überhaupt nicht auf meine Gesundheit.

1980, mit 25 Jahren, gründeten wir die *Saddleback*-Gemeinde in Südkalifornien. Als die Gemeinde schnell auf eine Größe von Tausenden Mitgliedern anwuchs, arbeitete ich von morgens bis abends,

aß schnell mal zwischendurch etwas, verbrachte aber Stunden im Sitzen: beim Leiten von Meetings, bei der Beratung von Leuten und bei der Vorbereitung von Predigten. So kamen jedes Jahr ein paar Kilo mehr dazu, aber weil ich nach wie vor viel Energie hatte und mich nicht groß um mein Aussehen scherte, ignorierte ich mein wachsendes Gesundheitsproblem. 2010 war ich dann schwer übergewichtig.

Ironischerweise hatte ich im Verlauf des vergangenen Jahrzehnts fast 21 000 Mitglieder unserer Gemeinde in 196 Länder geschickt, um dort durch ein von uns entwickeltes Programm – „P. E. A. C. E.-Plan“ genannt – den Kranken und Armen zu dienen. Das „C“ von P. E. A. C. E. steht für „Care for the sick“, also „Sorgt für die Kranken“, und unsere Mitglieder hatten sich auf der ganzen Welt hingebungsvoll für die Gesundheit vieler eingesetzt, die unter Mangelernährung, schlechter Wasserversorgung, Malaria und Aids litten. Meinen eigenen immer schlechter werdenden Gesundheitszustand und den vieler Gemeindemitglieder hatte ich jedoch völlig übersehen.

Diese Taufe war ein Weckruf, der mich auf meine persönlichen Gesundheitsprobleme und die unserer Gemeindemitglieder aufmerksam machte. Ich wusste, drastische Veränderungen waren vonnöten, also begann ich, mich mit Gesundheitsvorsorge zu beschäftigen. Was ich dabei lernte, schockierte mich:

- Zum ersten Mal in der Geschichte leiden genauso viele Menschen unter den Folgen von zu viel Essen, wie Menschen unter Mangelernährung leiden. Während Millionen damit kämpfen, genug zu essen zu bekommen, kämpfen Millionen mit den Auswirkungen von Übergewicht.<sup>1</sup>
- Sieben von zehn Amerikanern wiegen zu viel.<sup>2</sup> In Deutschland sind ebenfalls rund 70 Prozent der Männer und 50 Prozent der Frauen übergewichtig. Tendenz steigend, so die Ergebnisse der zweiten nationalen Studie aus dem Jahr 2008.

- Diabetes, Herzkrankheiten und andere Erkrankungen, die auf einen ungesunden Lebensstil zurückzuführen sind, sind heutzutage für den Tod von mehr Menschen verantwortlich als alle ansteckenden Krankheiten weltweit zusammen.<sup>3</sup>

Am darauffolgenden Sonntag stand ich vor meiner Gemeinde und legte dieses Geständnis öffentlich ab:

„Ich habe mich nicht um meine Gesundheit gekümmert und war ein sehr schlechtes Vorbild für euch. Während wir vielen weltweit halfen, haben wir das Problem hier zu Hause ignoriert. Deswegen bitte ich euch heute hier um Vergebung! Gott erwartet von uns, dass wir auf den Körper, den er uns gegeben hat, achten, was ich in all den Jahren nicht getan habe. Ich habe jedes Jahr zwar nur ein bisschen mehr als ein Kilo zugenommen, aber ich war 30 Jahre lang euer Pastor. Das heißt, ich muss insgesamt 40 Kilo abnehmen! Möchte irgendeiner von euch sich mir anschließen und gesund werden?“

Die Gottesdienstbesucher antworteten mit anhaltendem Applaus.

Ehrlich gesagt hatte ich erwartet, dass sich mir vielleicht ein paar Hundert Leute anschließen würden, doch ich war überwältigt, als sich mehr als 12 000 *Saddleback*-Gemeindemitglieder für diesen Weg entschieden. Nun brauchte ich einen Plan. Er sollte einfach sein, wenig kosten und für jeden passend sein. Weil ich an jenem Tag über einen Mann aus der Bibel namens Daniel predigte, der Junkfood verweigerte und den König zu einem Gesundheitswettbewerb herausforderte, nannte ich das Programm den „Daniel-Plan“.

Weil ich nichts übers „Gesünder-Werden“ wusste, konsultierte ich drei national anerkannte Mediziner – Dr. Daniel Amen, Dr. Mark Hyman und Dr. Mehmet Oz –, um mich zu informieren und gemeinsam mit ihnen das Konzept für unsere Gemeinde zu entwickeln.

Alle drei Mediziner stellten uns dankenswerterweise ihr Fachwissen und ihre Zeit kostenlos zur Verfügung, da ihnen unsere Gesundheit genauso am Herzen lag wie mir.

Während des ersten Jahres mit dem „Daniel-Plan“ verloren die Mitglieder der *Saddleback*-Gemeinde zusammen mehr als 113 Tonnen an Gewicht! Aber wichtiger noch: Wir erlangten mehr Wissen über diese Dinge, entwickelten neue Fähigkeiten und legten uns gute Gewohnheiten für eine gesunde Lebensweise zu. Der „Daniel-Plan“ ist weitaus mehr als eine Diät. Er ist ein Lebensstil, der auf biblischen Prinzipien und fünf lebenswichtigen Faktoren basiert: Glaube, Genuss, Gesundheit, Gelassenheit und Gemeinschaft. Die beiden Bereiche „Glaube“ und „Gemeinschaft“ sind das, was ich die Geheimzutat nenne, die den „Daniel-Plan“ – oder man könnte auch sagen das G<sup>5</sup>-Konzept – so effektiv machen. Wenn Sie Gott und eine liebende Gruppe als Beistand haben, wird Ihre eigene Willenskraft so gestärkt, dass Sie positive Veränderungen erfahren können und so beständiger auf dem Weg bleiben.

Im Klartext: Es gibt keine magische Pille, keine Schnelllösung, kein Blitzrezept und keine Abkürzung, die Sie über Nacht gesund machen und zu einem ganzheitlichen Leben führen könnten. Sie müssen jeden Tag weise Entscheidungen treffen. Sie werden wahrscheinlich Rückschläge erleiden. Da geht es mir genauso! Tatsächlich erhole ich mich gerade, während ich diese Worte schreibe, von einem solchen Rückschlag. Meine Familie hat einen tragischen Verlust erlitten, der für uns alle niederschmetternd war. In meiner Trauer schlief ich wenig, was mich erschöpfte, körperlich wie seelisch. Von Trauer und Erschöpfung übermannt, hörte ich auf, gesunde Entscheidungen zu treffen, und nahm wieder kräftig zu. All die Kilos, die ich schon verloren hatte, fanden den Weg zu mir zurück. Aber: Rückschläge sind Teil einer dauerhaften Veränderung. Anstatt mich darüber aufzuregen, bat ich einfach Gott und meine Freunde, mir zu helfen, wieder auf Kurs zu kommen.

Der Plan, dessen Bekanntschaft Sie in diesem Buch machen

werden, ist wirklich ziemlich einfach. Vertrauen Sie Ihren Körper Gott an. Bitten Sie um seine Hilfe, und lassen Sie sich auf eine kleine Gruppe von Menschen ein, die Sie auf Ihrer Reise unterstützt. Fangen Sie dann mit den gesunden Entscheidungen an – zum Beispiel fettige Teilchen gegen frische Früchte auszutauschen oder ausreichende Bewegung zu einem festen Bestandteil Ihres Tagesablaufs zu machen. Entscheiden Sie sich für Vollwertkost als festen Bestandteil Ihrer Ernährung. Pflegen Sie einen aktiveren Lebensstil. Schlafen Sie mehr. Bauen Sie Stress ab. Bei dem Ganzen geht es nicht um eine abgehobene Wissenschaft, sondern nur um gesunden Menschenverstand. Bei allem erwartet Gott schlussendlich nur, dass Sie das Gehirn, welches er Ihnen gegeben hat, auch benutzen.

Viele Diäten und Fitness-Pläne benutzen Schuldgefühle als Motivator, aber das funktioniert auf lange Sicht nie. Kurzzeitig kann man sich moralisch zu allem verpflichten, aber das hält nur so lange an, wie die Schuldgefühle oder die Angst vor dem Krankwerden andauern. Im Gegensatz dazu funktioniert der „Daniel-Plan“, weil der Motor dieses Konzepts Liebe ist. Gottes bedingungslose Liebe erfahren, lernen, ihn *zurück*zulieben, lernen, das Leben und Gottes gute Gaben zu lieben, lernen, sich selbst zu lieben, wie Gott Sie geschaffen hat, und lernen, Liebe in einer kleinen Gruppe zu erfahren und zu geben, das macht den Kern dieses Programms aus.

Paulus sagt über die Liebe: „Sie erträgt alles, sie glaubt alles, sie erhofft alles – ja, sie erduldet alles“ (1. Korinther 13,7; WD). Es ist Liebe – nicht Furcht, nicht Schuldgefühle, nicht Gruppenzwang –, die uns durchhalten lässt, wenn wir am liebsten aufgeben wollen.

Die Bibel sagt uns auch, dass jede bleibende Veränderung damit beginnt, dass wir uns „mit Leib und Seele“ Gott anvertrauen. Paulus selbst erinnert uns daran, dass die beste Art, Gott zu verehren, darin besteht, ihm das Leben ganz anzuvertrauen (vgl. Römer 12,1). Wörtlich heißt es dann: „Wenn ihr an das übergroße Erbarmen denkt, das ihr durch Gott erfahren habt, dann möchte ich euch, Schwestern und Brüder, ermutigen, den einzig entsprechenden

Gottesdienst zu feiern: Gebt euch diesem Gott mit eurem Leib und eurem Leben hin. Das ist die Opfergabe, die Gottes Herz erfreut und seiner Liebe entspricht. Passt euch in eurem Denken und Verhalten nicht einer Welt an, die Gott nicht kennt. Lasst euer Leben durch den Geist Gottes so umgestalten, dass ihr nicht nur alles mit anderen Augen seht, sondern auch erspüren könnt, was Gott mit euch in dieser oder jener Situation vorhat“ (Römer 12,2; WD).

Diese Verse machen deutlich, dass es alles andere als gleichgültig ist, wie wir unseren Körper behandeln. Zweitausend Jahre, nachdem Paulus diese Worte geschrieben hat, wissen wir nicht nur, dass der Verstand unseren Körper beeinflusst, sondern ebenfalls, dass unser Körper auch unseren Verstand beeinflussen kann.

Wie Sie mit Ihrem Körper umgehen, gibt den Ton für alles andere vor. Körperliche Gesundheit hat auch prägenden Einfluss auf Ihre geistige, geistliche und Ihre emotionale Gesundheit. Darüber hinaus hat sie auch Bedeutung für Ihre Beziehungen und sogar Ihre finanzielle Situation. Wie oft haben Sie schon ein Buch gelesen, eine Predigt gehört oder eine Veranstaltung besucht, alles Dinge, die Sie motivierten, Ihr Leben zu verändern, aber dann hatten Sie einfach nicht die körperliche Energie, um es auch in die Praxis umzusetzen. Stattdessen haben Sie sich wieder auf die Couch gelegt und ferngesehen.

Mich persönlich motiviert sehr, dass ich die nötige Energie und Wachheit haben möchte, um auch andere Veränderungen in meinem Leben vorzunehmen. Ich schätze mal, dass es auch bei Ihnen Lebensbereiche gibt, die Sie zum Positiven verändern möchten. Also werden wir gemeinsam Ihren Energielevel erhöhen, denn man kann nichts wirklich machen, wenn der Körper einfach nur schlapp ist. Wir fangen also mit der grundlegendsten Ebene Ihres Lebens an: Ihrer körperlichen Gesundheit.

## WAS SAGT GOTT ÜBER IHREN KÖRPER?

Meine Familie besuchte in meiner Kindheit und Jugend jeden Sonntag den Gottesdienst. Ich hörte in Tausenden von Predigten, was Gott über unsere Seele, unseren Verstand, unseren Willen und unsere Emotionen zu sagen hat. Aber ich habe noch nie eine Predigt darüber gehört, was Gott eigentlich von unserem Körper hält. Das Thema kam einfach nicht vor. Während unsere Kultur geradezu besessen ist von der körperlichen Schönheit und einem sexy Aussehen, ignorieren viele Gläubige ihren Leib, als wäre er im Prinzip bedeutungslos. Aber das stimmt nicht. Gott hat viel zu sagen über den Körper, den er uns gegeben hat. In der Bibel wird an vielen Stellen davon gesprochen; stellvertretend für die vielen Texte hier ein Abschnitt aus dem 1. Korintherbrief:

*Alles ist mir erlaubt, aber nicht alles hilft mir und anderen weiter. Alles ist mir erlaubt, aber nichts auf der Welt darf mich beherrschen. Was wir essen, wandert in den Magen, und der Magen ist für das Essen da. Für wen das Essen sein Ein und Alles ist, sollte daran denken, dass die Speise samt dem Magen sehr vergänglich ist. Ähnliches gilt für unsere Sexualität. Unser Körper dient nicht nur der Befriedigung unserer Bedürfnisse, sondern er ist zuerst einmal Wohnung unseres Herrn. Unser Leib ist für den Herrn da, wie auch er für unseren Leib da ist. Wir vertrauen darauf, dass Gott, der ja Jesus vom Tod zurückgeholt hat, auch uns mit derselben Kraft auferwecken wird. Vergesst nie, dass ihr alle Glieder am Leib Jesu seid. Wenn ich nun ein Glied an seinem Körper bin, sollte ich dieses Glied mit einer Hure verbinden? Schließlich wird ja jeder Mann, der zu einer Hure geht, mit ihr „ein Fleisch“. Wenn aber jemand mit Jesus eine Beziehung hat, dann ist er mit ihm „ein Geist“. Ihr könnt also nicht beides tun. Meidet daher jede Art von Unzucht! Nicht jedes Fehlverhalten, das ein Mensch an den Tag legt, betrifft direkt seinen Körper – mit einer Ausnahme:*

*Wer sich sexuell vergeht, der vergeht sich damit an seinem eigenen Leib. Und hier möchte ich euch noch einmal an etwas erinnern, das ich schon früher gesagt habe: Euer Leib ist der Tempel des Heiligen Geistes. Ihn habt ihr von Gott erhalten, darum gehört er nicht mehr euch selbst, und ihr könnt auch mit ihm nicht machen, was ihr wollt. Ihr seid zu einem zu hohen Preis errettet worden! Macht also Gott auch mit eurem Leib Ehre! (1. Korinther 6,12–20; WD).*

Wow! Diese Beschreibung dessen, was Gott als richtig und falsch ansieht, wenn es um unseren Körper geht, ist an Deutlichkeit wohl nicht so leicht zu überbieten. In dieser und anderen Stellen der Bibel lernen wir fünf grundlegende Wahrheiten über unseren Körper, die so ziemlich gegen alles stehen, was heutzutage in unserer Kultur gang und gäbe ist.

**1. Mein Körper gehört Gott.** Er ist sein Besitz und nicht meiner. Er gehört nicht mir, sondern ihm. Er hat ihn mir nur anvertraut. Er hat meinen Körper erschaffen und erwartet von mir, dass ich ihn so verwende, wie er es beabsichtigt hat. Ich denke, die Reaktion auf einen solchen Gedanken ist in unserer Zeit blanke Rebellion. Unsere Kultur bringt uns bei: „Ich kann mit meinem Körper machen, was ich will“, aber Gott sagt: „Nein, da liegst du falsch. Es ist nicht dein Körper, weil du ihn nicht erschaffen hast. Ich habe ihn erschaffen und dir geliehen, damit du lebst, solange ich dich auf der Erde lasse, und ich erwarte, dass du auf meine Schöpfung achtgibst.“

Tatsache ist, dass alles, was Sie auf der Erde sehen können, von Gott erschaffen wurde. Er hat es gemacht, ihm gehört es. Was Ihrer Meinung nach Ihnen gehört, ist nur geliehen. Das Christentum hat sich bis heute noch nicht von dem Dualismus<sup>4</sup> befreit, der über die griechische Philosophie in das frühchristliche Denken Einzug hielt: Nur das Geistige sei wichtig, der Körper hingegen lästig und für die Seele geradezu ein Gefängnis. Leider entwertete eine weitverbreitete Leibfeindlichkeit in einer bestimmten christlichen Tradition auf

folgenschwere Weise den Körper. Die Bibel sagt uns aber genau das Gegenteil: Unser Körper ist heilig, weil Gott ihn gemacht hat und alles, was er macht, einen tiefen Sinn hat. Wir sollen Gott mit unserem ganzen Leib ehren; wir können, ja *dürfen* nicht unser Leben in einen guten Teil (Geist) und einen schlechten (Körper) aufteilen. Gott hat beides als Einheit erschaffen und beides zusammen ist sein Eigentum.

**2. Jesus hat auch für meinen Körper bezahlt, als er am Kreuz starb.** Wie wir vorhin gesehen haben (1. Korinther 6,19–20), wurde für unseren Körper ein hoher Preis gezahlt. Wenn Menschen in einer Versteigerung etwas verkaufen, sind sie manchmal überrascht, dass ihr Gegenstand wertvoller eingeschätzt wird, als er tatsächlich ist. Tatsache ist, dass etwas so viel wert ist, wie jemand bereit ist, dafür zu zahlen. Gott hat niemals eine Person erschaffen, die er nicht lieben würde. Wenn Sie wissen wollen, wie wertvoll Ihr Leben ist, dann müssen Sie nur auf das Kreuz sehen. Mit seinen weit ausgestreckten Armen sagte Jesus: „So wertvoll bist du für mich. Ich liebe dich so sehr! Ich würde eher sterben, als ohne dich zu leben.“ Kurzum: Sie sind unbezahlbar!

Wenn Gott nun sein Wertvollstes, seinen Sohn, gab, damit dieser für Sie starb, meinen Sie nicht, dies könnte ein Grund sein, besser mit sich und Ihrem Körper umzugehen? Wenn Sie ein eine Million Euro teures Rennpferd gekauft hätten, würden Sie es dann ungesundes Junkfood fressen lassen und nachts dauernd wach halten? Natürlich nicht! Sie würden Ihre Investition schützen. Jesus hat ebenfalls in Sie investiert. Er hat für Ihr Leben mit dem seinen bezahlt und erwartet, dass Sie seine Investition mit Sorgfalt behandeln.

**3. Gottes Geist lebt in meinem Körper.** Wenn Sie eine Beziehung zu Gott eingegangen sind (darüber mehr im Kapitel „Glaube“), dann wird Ihr Körper ein Tempel Gottes, ein Zuhause für seine Liebe. Und jetzt stellen Sie sich doch einmal vor, jemand randaliert in

einem Tempel und beschädigt dessen Einrichtung. Sähen Sie über so ein Verbrechen einfach hinweg? Natürlich nicht! Aber viele behandeln ihren Körper genauso: Sie berauben ihn der Erholung und des Schlafes, sie über-essen sich, setzen Körper und Geist zu großem Stress aus und kümmern sich erst um ihn, wenn die Schäden nicht mehr zu übersehen sind.

#### **4. Gott erwartet, dass ich mich um meinen Körper kümmere.**

Ich bin nicht der Besitzer meines Körpers, aber ich bin der Verwalter, sozusagen sein Manager. Sich um seinen Körper zu kümmern ist eine Frage „geistlicher Verwaltung“. Eigentlich sagt mir Gott sogar, dass ich eines Tages Rechenschaft darüber ablegen muss, was ich aus allem, was er mir gegeben hat, gemacht habe, und das beinhaltet auch meinen Körper. Ich werde vor Gott stehen und diese Frage beantworten müssen.

#### **5. Gott wird unseren Leib nach unserem Tod auferwecken.**

Gott ist es nicht gleichgültig, was mit dem geschieht, das er geschaffen hat. Im Moment leben Sie mit Version 1.0 Ihres Körpers. Version 2.0 werden Sie im Himmel erhalten. In unserem Text steht: „Wir vertrauen darauf, dass Gott, der ja Jesus vom Tod zurückgeholt hat, auch uns mit derselben Kraft auferwecken wird“ (1. Korinther 6,14; WD). Wir wissen nicht wirklich und können uns auch nicht vorstellen, wie diese wiederauferstandenen Körper sein werden, aber es gibt ein paar Hinweise. Wir wissen, dass Jesus, nachdem er aus dem Grab auferstanden war, 40 Tage lang immer wieder in Jerusalem und Umgebung gesehen wurde. Einmal erschien er sogar einer großen Gruppe von etwa 500 Personen.

Daher schlussfolgern wir, dass andere Menschen Ihren Körper 2.0 immer noch erkennen werden, aber es wird einen großen Unterschied geben: Im Himmel wird Ihr Körper vollkommen sein, ohne Fehler, Problemstellen, Wunden und Schmerzen.

Haben Sie den Satzteil „mit derselben Kraft“ im oben zitierten

Bibelvers bemerkt? Darin unterscheidet sich der „Daniel-Plan“ von anderen Versuchen, die eigene Gesundheit dauerhaft zu fördern. Er baut auf das Vertrauen zu Gott und auf seine Kraft, die Ihnen helfen wird, sich zu verändern, also nicht (nur) auf Ihre eigene Willenskraft. Wenn wir ehrlich sind, hält unsere Willenskraft ein paar Wochen, vielleicht sogar ein paar Monate an. Deswegen brechen wir Neujahrsvorsätze ja auch so schnell. Sich aus reiner Willenskraft verändern zu wollen ist sehr anstrengend. Man hält es eine Weile durch, aber es fühlt sich unnatürlich und stressig an.

Im Rahmen des „Daniel-Plans“ werden Sie die Kraft des Gebets kennenlernen, die Kraft des Vertrauens, die Kraft, mit der Gottes Geist Ihre Gedanken ordnen wird, die Kraft der Gemeinschaft in einer kleinen Gruppe, die Sie unterstützt, und vor allem die Kraft von Gottes Heiligem Geist in Ihnen, der Ihnen hilft, das zu verändern, was Gott und Sie selbst so dringend verändern wollen.

## GEWOHNHEITEN SIND DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG

Große und anhaltende Veränderungen zu erreichen ist niemals leicht – ob es Veränderungen in unserem Umgang mit anderen oder mit unserer Zeit sind, wie wir unsere Finanzen nutzen, in unserem Arbeitsverhalten oder eben auch wie wir unseren Körper behandeln. Jedes Mal, wenn wir etwas verbessern oder ändern wollen, starten wir normalerweise mit Enthusiasmus und hoffnungsvollen Erwartungen, aber im Laufe der Zeit verschwinden diese Gefühle und mit ihnen auch unsere Entschlossenheit. Deswegen ist der Schlüssel zu anhaltendem Erfolg die Entwicklung von Gewohnheiten – neue positive Gewohnheiten, welche die alten schädigenden ersetzen. Die Bibel bezeichnet das als „den alten Menschen ablegen und den neuen anziehen“ (vgl. Epheser 4,22.24), was unsere Gewohnheiten mit einschließt.

Unsere Gewohnheiten haben die Kontrolle über unser Leben. Erst formen wir sie, dann formen sie uns. Wenn ich Sie bitten würde, eine Liste aller Ihrer schlechten Gewohnheiten aufzustellen, würde Ihnen das vermutlich nicht schwerfallen. Meist kennen wir unsere Schwachstellen und wissen, dass sie nicht hilfreich sind. Tatsächlich sind viele schädlich. Warum brechen wir dann nicht einfach mit alten Gewohnheiten?

*So manche schlechte Angewohnheit haben Sie schon länger – und Sie haben sich offensichtlich bereits damit arrangiert.* Egal, ob übergewichtig oder magersüchtig, ob man zu viel isst oder einem Schlankheitsideal nachhungert, egal, ob Sie außer Form sind oder nicht genug Energie haben – all das ist nicht über Nacht passiert. Auch Ihre Gesundheit hat sich wahrscheinlich langsam verschlechtert. Viele Ihrer Gewohnheiten als Erwachsener entwickelten sich schon in Ihrer Kindheit. Manche lassen sich vielleicht auf unerfüllte emotionale oder geistliche Bedürfnisse zurückführen. Andere entstanden aus Furcht. Und ein paar sollen möglicherweise negative Emotionen mildern, etwa Einsamkeit oder das Gefühl, nicht geliebt zu werden.

*Sie identifizieren sich mit diesen ungesunden Gewohnheiten.* Jedes Mal, wenn Sie jemanden sagen hören: „Ich komme immer zu spät“ oder: „Ich mache mir ständig Sorgen“ oder: „Ich kann keinem Nachtisch widerstehen“, dann identifiziert sich diese Person mit ihrer schlechten Angewohnheit. Wir verwechseln oft unsere Identität mit unseren Gewohnheiten, dabei können Gewohnheiten verändert werden! Sie sind etwas, das wir tun, und nicht etwas, das wir sind! Sie haben Schwächen, aber Sie selbst sind nicht die Summe dieser Schwächen. Sie sind eine einzigartige Kreatur Gottes, von Natur aus alles andere als fehlerfrei, aber dennoch von Gott geliebt. Kein Mann oder keine Frau wird Sie so sehr lieben, wie Gott es tut. Seine Liebe hängt nicht von Ihren Gewohnheiten ab.

*Auf die Dauer müssen Sie Ihre ungesunden Gewohnheiten teuer bezahlen.* Obwohl sie auf lange Sicht Schmerzen verursachen, scheinen sie zunächst einmal lohnenswert. Und jeder Eindruck von

Belohnung wird wiederholt. Der süchtig machende Geschmack von Junkfood, das Kurzzeithoch von Kohlenhydraten oder der Genuss, zu faulenzeln statt Sport zu treiben, verschaffen sofortige Befriedigung. Wir wollen uns *jetzt* gut fühlen, nicht später. Viele der sozialen Probleme, die wir in unserer heutigen Kultur sehen können, sind das Ergebnis unseres Widerwillens, auf eine sofortige „Belohnung“ zu verzichten. Um diesen zu überwinden, dürfen Sie den größeren Lohn, den Sie durch das Treffen gesunder Entscheidungen erhalten, nicht aus dem Blick verlieren.

*Sie haben einen Feind, der Sie entmutigen möchte.* Leider müssen Sie nicht nur gegen Ihre eigenen Neigungen angehen, sondern auch gegen den Widersacher Gottes, den die Bibel den Betrüger und Ankläger nennt und der als „Menschenverderber von Anbeginn“ keine Gelegenheit auslässt, Ihre ungesunden Angewohnheiten zu verstärken. Er möchte nicht, dass Sie ein gesundes Leben führen, weil dies Gott ehrt. Also versucht er zu verhindern, dass Sie schlechte Gewohnheiten loslassen. Er sät Zweifel: „Für wen hältst du dich eigentlich? Du wirst dich nie verändern! Du hast es früher auch nicht geschafft. Warum sollte es diesmal klappen? Es ist hoffnungslos und du bist hoffnungslos. Also versuch es erst gar nicht!“ (Im Kapitel „Gelassenheit“ werden wir uns näher mit dem Umgang mit negativen Gedanken beschäftigen.)

Wenn wir uns diese vier Faktoren anschauen, die gegen uns arbeiten, dann verwundert es nicht, dass die meisten scheitern, wenn es darum geht, sich gesunde Gewohnheiten anzueignen. Noch einmal: Man braucht mehr als gute Absichten und Willensstärke, um sich zu verändern. Man ist auf Gottes Hilfe angewiesen.

## FÜNF FAKTOREN FÜR EINE DAUERHAFTE VERÄNDERUNG

Der „Daniel-Plan“ basiert auf fünf Faktoren für dauerhafte Veränderungen, die sowohl im 8. Kapitel des Johannesevangeliums als auch im 4. Kapitel des Epheserbriefes und in vielen anderen Bibeltellen gefunden werden können:

**1. Wenn Sie bleibende Veränderungen sehen möchten, müssen Sie Ihr Leben auf der Wahrheit aufbauen.** Eine der bekanntesten Aussagen von Jesus finden wir im Johannesevangelium: „Ihr seid erst dann wirklich meine Jünger, wenn ihr an dem festhaltet, was ich euch gesagt habe. Dann werdet ihr selbst die Wahrheit erfahren und diese Wahrheit wird euch frei machen“ (Johannes 8,31f.; WD). Jesus verspricht, dass die Wahrheit Sie befreien wird. Aber zuerst wird die Wahrheit Sie wahrscheinlich unglücklich machen! Wir mögen es nicht, die Wahrheit über uns, unsere Schwächen, unsere schlechten Angewohnheiten und besonders über unsere Motivationen zu erfahren. Aber so lange Sie sich nicht mit der Wahrheit konfrontieren, warum Sie tun, was Sie tun, und bis zu den Wurzeln Ihrer Gewohnheiten vordringen, bleiben Veränderungen meist oberflächlich und kurzlebig.

Die meisten populären Diäten sind Modeerscheinungen, die schnelle Lösungen, wirksame Pillen und geheime Kuren anbieten, die beispielsweise das Fett angeblich „schmelzen“ lassen. Der „Daniel-Plan“ dagegen hilft Ihnen, sich der Wahrheit über sich selbst, Ihrer Beziehung zu Gott, Ihren Essgewohnheiten, Ihrem Lebensentwurf und Ihrem Umgang mit anderen Menschen zu stellen. Wenn Sie nach einer Sofortlösung suchen, dann können Sie dieses Buch jetzt weglegen. Aber wenn Sie ein authentisches, ganzheitlich gesundes Leben führen wollen, dessen Grundlage die Wahrheit Gottes ist, und wenn Sie bereit sind, ehrlich mit sich selbst, mit Gott und ein paar vertrauenswürdigen Freunden zu sein, dann lesen Sie weiter.

Nichts wird sich auf Dauer verändern, solange Sie sich nicht mit der Wahrheit über sich selbst und Gottes guten Gedanken über Ihr Leben auseinandersetzen. Dieses Buch ist eine Einführung, die Sie auf den richtigen Pfad bringen kann, aber die Reise selbst wird den Rest Ihres Lebens in Anspruch nehmen.

**2. Bleibende Veränderungen setzen weise Entscheidungen voraus.** Jeder *möchte* gerne gesund sein, aber nur wenige *entscheiden sich* dafür, gesund zu sein. Es braucht mehr als Wünsche oder Träume, um gesund zu werden – es braucht eine klare Entscheidung. Sie werden sich erst ändern, wenn Sie sich entschieden haben, sich zu ändern. Man wird nicht durch Zufall gesund. Es funktioniert nur mit einem festen Vorsatz. Es ist eine Entscheidung. Genauer: ein Leben voller Entscheidungen. Und alles beginnt mit einem grundlegenden Entschluss. Als Pastor treffe ich viele Personen, die Gott bitten, er möge sie von Krankheiten heilen, die aber eigentlich von selbst verschwinden würden, wenn die Betroffenen gesündere Entscheidungen fällen würden. Warum sollte Gott Sie von einer Krankheit heilen, die durch Ihren ungesunden Lebensstil verursacht wurde, wenn Sie nicht bereit sind, Ihre Gewohnheiten infrage zu stellen? Gott wartet darauf, dass Sie anfangen, gesunde Entscheidungen zu treffen. Wenn Sie also auf ein Zeichen von oben gewartet haben: Hier ist es!

Während Sie immer mehr gesunde Entscheidungen treffen, werden Sie sich ändern. „Ihr wisst also, dass ihr nicht so weiterleben könnt, wie ihr früher gelebt habt. Legt den alten Menschen ab, der sich von seinen selbstsüchtigen Wünschen verlocken lässt! Sie sind trügerisch und bringen ihm nur den Tod. Lasst eure Gesinnung vom Geist Gottes erneuern! Zieht den neuen Menschen an, den Gott nach seinem Bild geschaffen hat und der so lebt, wie Gott es haben will. Der Weg dazu ist euch durch das Wort der Wahrheit eröffnet, das nicht trügt“ (Epheser 4,22–24; GN).

## WESSEN SKLAVE SIND SIE?

Vor Jahren sang Bob Dylan: „Du musst jemandem dienen, es könnte der Teufel sein oder der Herr.“ In unserer modernen Kultur, die Verantwortungslosigkeit begünstigt, berate ich viele Menschen, die zum Sklaven ihrer eigenen Begierden geworden sind. Jedes Mal, wenn man eine schlechte Entscheidung trifft, wird es schwieriger, eine gute zu treffen. Paulus schreibt: „Man kann nur einem Herrn gehorchen: Wir dienen entweder dem Bösen, dann führen wir das alte, todgeweihte Leben weiter, oder wir dienen der Gerechtigkeit, die Gott uns durch Jesus geschenkt hat, dann sind in unserem Leben wie selbstverständlich die Forderungen des Gesetzes erfüllt“ (Römer 6,16f.; WD).

Glücklicherweise bietet Gott Ihnen seine Kraft an, um gesunde Entscheidungen zu fällen. *„Denn das will Gott von euch. Er hat euch den Willen geschenkt, Jesus nachzufolgen, und er ist auch in der Lage, euch die Kraft zu geben, dass ihr treu an ihm festhaltet“* (Philipper 2,13; WD). Wenn Sie anfangen, sich am „Daniel-Plan“ zu orientieren, werden Sie sehen, wie Sie Ihren und Gott seinen Teil zu Ihrer physischen Gesundheit und geistlichen Reife beitragen. Sie tun das, was Sie können, und Gott tut, was nur er kann.

### **3. Bleibende Veränderungen benötigen eine neue Denkweise.**

Die Art und Weise, wie Sie denken, bestimmt, wie Sie sich fühlen, und wie Sie sich fühlen, bestimmt wiederum, wie Sie handeln. Wenn Sie Ihr Verhalten ändern wollen, müssen Sie erst Ihr Denken ändern. Ihre Gedanken sind der Autopilot Ihres Lebens.

Paulus sagt: „Passt euch in eurem Denken und Verhalten nicht einer Welt an, die Gott nicht kennt. Lasst euer Leben durch den Geist Gottes so umgestalten, dass ihr nicht nur alles mit anderen Augen seht, sondern auch erspüren könnt, was Gott mit euch in dieser oder jener Situation vorhat“ (Römer 12,2 f.; WD). Mehr dazu im Kapitel „Gelassenheit“.

Darf ich Ihnen eine persönliche Frage stellen? Welche alten Denkweisen müssen Sie ablegen? Wo müssen Sie „umdenken“? Halten Sie an ein paar selbstzerstörerischen Gedanken über Essen, Ihren Körper, Sex oder Arbeit fest, die Ihnen letztlich Schaden zugefügt haben? Um gesund zu werden, müssen Sie sich von ungesunden Entscheidungen verabschieden. Sie müssen anders über Ihren Körper und über jeden Bereich Ihres Lebens denken. Paulus sagt: „Habt beim Umgang miteinander stets vor Augen, was für einen Maßstab Jesus Christus gesetzt hat“ (Philipper 2,5; GN). Und um zu erkennen, wie dieser Maßstab aussieht, muss man einfach seine Gedanken mit dem füllen, was Jesus gesagt und getan hat.

In diesem Buch werden Sie lernen, wie man sein Denken verändern kann, zum Beispiel, wie Sie negative Gedanken durch positive ersetzen, anstatt sie zu verdrängen. Was auch immer Sie bekämpfen wollen, bleibt bestehen. Je stärker man gegen ein Gefühl ankämpft, desto stärker kontrolliert es einen. Wenn wir Versuchungen besiegen wollen, müssen wir eingefahrene Denkmuster durchbrechen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit konzentriert auf etwas anderes Gutes und die Versuchung verliert sofort Macht über Sie.

**4. Bleibende Veränderungen benötigen die Kraft des Heiligen Geistes.** Ich hatte ja schon erwähnt, dass Sie Gottes Kraft brauchen, um sich zu verändern. Gottes Heiliger Geist hilft uns, mit unseren schlechten Angewohnheiten zu brechen und uns von unseren Zwängen und Abhängigkeiten zu befreien. Da er uns seine Hilfe anbietet, wäre es ziemlich dumm, sie nicht in Anspruch zu nehmen. Paulus stellt im Brief an die Galater die Frage: „Wollt ihr

jetzt allen Ernstes das, was der Heilige Geist in euch begonnen hat, aus eigener Kraft und aus eigenen Anstrengungen zu Ende führen?“ (Galater 3,3; WD).

Je mehr ich dem Heiligen Geist erlaube, mich zu leiten und mich mit seiner Kraft zu versorgen, desto mehr wachsen positive Charaktereigenschaften heran, welche die schlechten Angewohnheiten ersetzen. Die Bibel bezeichnet diese Eigenschaften als die „Frucht des Geistes“ (vgl. Galater 5,22–23). Paulus listet sie auf: Liebe, Freude, Friede, Langmut, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut, Selbstbeherrschung. Achten Sie einmal auf die zuletzt genannte Eigenschaft: Selbstbeherrschung. Sie wissen bereits, wie wichtig diese ist, und Sie kennen den Schaden, der entsteht, wenn Sie diese Frucht des Geistes Gottes nicht haben ... Aber was die meisten nicht wissen, ist, dass das Geheimnis der Selbstkontrolle darin besteht, uns selbst zu erlauben, uns vom Heiligen Geist „beherrschen“ zu lassen.

Das ist das exakte Gegenteil von dem, was die meisten Leute denken. Fragen Sie irgendjemanden auf der Straße: „Woran müssen Sie denken, wenn Sie den Ausdruck hören: vom Geist Gottes beherrscht?“ Höchstwahrscheinlich werden die Leute jemanden beschreiben, der die Kontrolle über sein Leben völlig verloren hat. Aber das Gegenteil ist der Fall. Die Bibel sagt uns, je mehr wir dem Heiligen Geist erlauben, uns zu führen und zu leiten, desto größer wird unsere Selbstbeherrschung! Wie auch der Apostel Paulus gesagt hat: „Allem bin ich gewachsen, weil Christus mich stark macht“ (Philipper 4,13; GN). Kein Konzept der Welt kann den Menschen ein derartiges Versprechen machen!

**5. Bleibende Veränderungen benötigen eine ehrliche Gemeinschaft.** Das ist die traurige Tatsache: Einige Ihrer Gewohnheiten und Verhaltensmuster haben so tiefe Wurzeln, dass Sie diese nie allein werden entfernen und durch etwas anderes ersetzen können. Sie haben wahrscheinlich viele Male versucht, sich zu verändern,

und sind viele Male daran gescheitert, die erreichten Veränderungen aufrechtzuerhalten. Wenn Sie diese Problembereiche von sich aus verändern könnten, dann hätten Sie das längst getan. Aber manche Gewohnheiten sind so stark, dass Sie nur als Team dazugehen können.

Das ist eigentlich sogar eine gute Sache, weil sie uns dazu zwingt, anzuerkennen, dass wir ohne die anderen nicht weiterkommen. Das ist Teil von Gottes Plan. Wir wurden geschaffen, um in Gemeinschaft zu leben. Wir wurden von Gott als Beziehungswesen entworfen. Das Allererste, was Gott hinsichtlich des Menschen dachte, war: „Es ist nicht gut, wenn der Mensch allein ist“ (1. Mose 2,18; GN). Einsamkeit widerspricht Gottes Wesen völlig. Also schuf er uns so, dass auch wir einander brauchen.

Die größten Veränderungen in Ihrem Leben werden sich nur dann vollziehen, wenn Sie sich einer kleinen Gruppe vertrauter Freunde öffnen, die Sie unterstützen und denen gegenüber Sie auch eine gewisse Rechenschaft ablegen können. Sie brauchen keinen pedantischen Aufseher, sondern ein paar Freunde, die sich regelmäßig mit Ihnen in einer kleinen Gruppe treffen. In der *Saddleback*-Gemeinde treffen sich mehr als 32 000 Menschen Woche für Woche in 7000 Kleingruppen. Ich weiß also aus Erfahrung, dass es der beste und effektivste Weg für Sie ist, mit der Unterstützung anderer unterwegs zu sein. Als in unserer Gemeinde 12 000 Personen insgesamt mehr als 113 000 Kilo Gewicht verloren, konnten wir feststellen, dass diejenigen, die Teil einer Kleingruppe waren, zweimal so viel verloren hatten wie jene, die das Programm allein durchzuziehen versuchten.

In dem Kapitel „Gemeinschaft“ lernen Sie ein paar konkrete Möglichkeiten kennen, wie Ihnen eine Kleingruppe auf Ihrem Weg zur Gesundheit helfen kann. Etwa, indem sie für Sie betet, Sie ermutigt, unterstützt und Ihnen Rückmeldung gibt. Außerdem erfahren Sie dort, wie wichtig laut Bibel Gemeinschaft ist und welchen Segen sie birgt.

Sie brauchen nicht viele Leute, um zur Durchführung dieses Programms eine kleine Gruppe zu bilden. Sie können mit nur zwei oder drei Personen anfangen. Vielleicht kennen Sie die Verheißung Jesu: „Denn wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen“ (Matthäus 18, 20; WD). Der „Daniel-Plan“ kalkuliert das mit ein: Jesus wird mit Ihnen sein.

Während Sie diese Kapitel lesen, werden Sie bemerken, dass der „Daniel-Plan“ nicht kompliziert, sondern einfach und überschaubar ist: Sie bewerten Ihren momentanen Gesundheitszustand und vertrauen Ihren Körper Gott an. Sie bitten um Gottes Hilfe. Sie versammeln ein paar Freunde um sich, um eine wöchentliche Unterstützungsgruppe zu bilden. Sie beginnen, gesunde Entscheidungen zu treffen, die dann durch ständige Bekräftigung (durch Gott, Gedanken und Gefährten) zu Gewohnheiten werden. Und zuletzt erwarten Sie von Gott, was er Ihnen durch Paulus versprochen hat: „Ich bin ganz sicher: Gott wird sein Werk, das er bei euch angefangen hat, auch vollenden bis zu dem Tag, an dem Jesus Christus kommt“ (Philipper 1,6; GN).

Ich bin stolz, dass Sie gesünder leben wollen, und ich hoffe, dass Sie sich den Tausenden anschließen, die bereits den „Daniel-Plan“ als Werkzeug genutzt haben, um das zu ändern, von dem sie fürchteten, es würde sich niemals ändern lassen. Das ist Ihre Chance!

Keiner kann sagen, was Gott durch Sie alles bewirken wird, während Sie mehr Energie bekommen, klarer denken, selbstbewusster sind, körperlich stärker und agiler werden. Ich werde für Sie beten, besonders mit diesen Worten aus dem Neuen Testament: „Ich wünsche Ihnen, dass es Ihnen in jeder Hinsicht gut geht und Sie gesund sind. Damit meine ich natürlich auch Ihr Seelenleben“ (3. Johannes 2; WD).

Ich würde mich freuen, von Ihnen zu hören, während Sie dem „Daniel-Plan“ folgen. Mich interessiert, was in Ihrem Leben, in Ihrer Kleingruppe und in Ihrer Gemeinde passiert. Sie können mir eine E-Mail an [PastorRick@Saddleback.com](mailto:PastorRick@Saddleback.com) schreiben oder mich

auf Twitter (@RickWarren), Facebook (PastorRickWarren) oder LinkedIn (PastorRickWarren) besuchen. Sie können sich zudem auf der Website von „Daniel-Plan“ ([danielplan.com](http://danielplan.com)) registrieren, auf der Sie meine kostenlose tägliche Andacht *Daily Hope* lesen und andere hilfreiche Materialien erhalten können. Willkommen auf dieser Reise!

### MACHEN SIE DEN ERSTEN SCHRITT

Sind Sie bereit, zu einer Reise aufzubrechen, die zu einem ganzheitlich gesünderen Leben führt? Ist es Zeit, Veränderungen anzugehen? Legen Sie los; gehen Sie vor sich selbst und Gott diese Verpflichtung ein. Wir bieten Ihnen in den kommenden Kapiteln viel Unterstützung an und vermitteln Ihnen die Grundlagen, um erfolgreich zu sein. Erstellen Sie Ihr kostenloses Profil auf [www.danielplan.com](http://www.danielplan.com). (Derzeit gibt es diese Internetseite nur auf Englisch. Wir hoffen, dass Sie trotzdem davon profitieren werden.)

# Die Grundlagen

DU SOLLST DEN HERRN, DEINEN GOTT, MIT DEINEM  
GANZEN HERZEN, MIT DEINER GANZEN SEELE, MIT DEINER GANZEN  
KRAFT UND MIT DEINEM GANZEN DENKEN LIEBEN UND DEINEN  
MITMENSCHEN GENAUSO, WIE DU DICH SELBST LIEBST.  
LUKAS 10,27; WD

Steven Komanapalli wog über 145 Kilogramm, als er in *Saddleback* mit dem „Daniel-Plan“ begann. Sein Cholesterinspiegel war hoch. Das LDL-Cholesterin betrug fast 400 mg/dl (der Normalwert liegt bei maximal 160 mg/dl). Er stand an der Schwelle zu einer Diabetes und musste bereits mehrere Medikamente einnehmen. Steven erzählte offen: „Meine Reise mit dem ‚Daniel-Plan‘ begann, als meine Frau und ich uns über die Geburt unseres ersten Kindes unterhielten und die damit verbundenen Pläne und Entscheidungen, denen wir uns als Eltern und Paar gegenübersehen. Mit einem Mal kamen wir auf unsere Lebenserwartung zu sprechen. Sie sagte zu mir: ‚Wenn du früh stirbst, werde ich dich vermissen. Aber wenn du an etwas stirbst, das du hättest vermeiden können, werde ich enttäuscht sein, weil du nicht alles getan hast, was du hättest tun können, um mit mir und unserer Tochter alt zu werden.‘ Das musste sie mir nicht zweimal sagen.“

Steven nahm die Worte seiner Frau ernst, und egal, was die Ärzte und Rick Warren im Rahmen des „Daniel-Plans“ auch vorschlugen: Er tat es. Er nahm seinen Glauben unter die Lupe. Er bat die Männer in seiner Kleingruppe um Unterstützung. Er begann, Tag für Tag gesund zu essen. Er fand Sportarten, die ihm Spaß machten.

Nach zwei Jahren hatte er 36 Kilo abgenommen und sein Gesundheitszustand hatte sich deutlich verbessert. Er nimmt heute weniger Medikamente. Und er hält sich immer noch an den „Daniel-Plan“, da dieser sein Leben verändert hat.

Hoffentlich inspiriert Stevens Geschichte auch Sie. Wir haben sie Ihnen erzählt, um zu zeigen, dass der Weg zu einem gesünderen Leben gangbar ist. Nun möchten wir Ihnen die fünf Bereiche Ihres Lebens zeigen, die alle zusammen Ihre Gesundheit beeinflussen – je nachdem mit guten oder schlechten Folgen. Der „Daniel-Plan“ basiert auf fünf Grundlagen: Glaube, Genuss, Gesundheit, Gelassenheit und Gemeinschaft. Wenn Sie in diesen Lebensbereichen Veränderungen vornehmen, dann werden Sie sich nicht nur körperlich besser fühlen. Jede dieser Grundlagen verbessert Ihr Leben, belebt Ihren Körper, bereichert Ihren Geist und erfüllt Ihr Herz. Wenn Sie sie in Ihr Leben integrieren, wird Sie das ebenfalls befähigen, ein liebevoller Mensch zu werden, der mit Freude seine Berufung in dieser Welt lebt.

Rick Warren spricht über Ihre spirituelle Gesundheit, und er begleitet Sie, während Sie dieses Fundament für Ihr Leben legen. Dr. Hyman erzählt Ihnen alles, was Sie über den Einfluss der Ernährung auf Verstand und Körper wissen müssen. Wenn Sie einmal erkennen, welche positiven Auswirkungen richtiges Essen haben kann, dann, so hoffen wir, wird Sie das inspirieren, sich neue Essgewohnheiten zuzulegen.

Sportphysiologe Sean Foy räumt Hindernisse aus dem Weg, die Sie davon abhalten, ausreichend Sport zu treiben. Er zeigt Ihnen, wie viel Spaß es machen kann, sich körperlich zu betätigen, und welche Vorteile das für Sie hat. Dr. Daniel Amen hilft Ihnen, Ihr Gehirn in das leistungsstarke, von Gott genial erdachte Organ zu verwandeln, indem er Ihnen zeigt, wie Sie dessen „Gesundheit“ steigern können – und wie Sie sich auf das Wesentliche konzentrieren und so gelassener leben können.

Doch erst das kraftvolle Zusammenwirken dieser Bereiche und

die ermutigende Unterstützung einer kleinen Gemeinschaft von Freunden bringen den entscheidenden Erfolg. Keiner der vier anderen Faktoren ist so wichtig wie dieser.

## DER FAKTOR „GLAUBE“

Jetzt mal ganz ehrlich: Geben Sie jedes Mal Ihren Glauben auf, wenn Sie auf Schwierigkeiten stoßen? Sagen Sie: „Vergiss es, Gott! Ich kann das nicht schaffen! Dann kann ich es mir auch gleich sparen!“? Nein! Wir wissen, dass das Fundament unseres Glaubens Gott ist. Und er ist derjenige, der den Glauben in uns weckt und aufrechterhält.

Gott schenkt uns die Gnade und auch die Fähigkeit, eine Beziehung zu ihm aufzubauen. Seine Kraft ist der Schlüssel zu jeder Veränderung in unserem Leben; das gilt auch für unsere Gesundheit. Er möchte, dass wir uns mit seiner Kraft verbinden, damit wir so leben können, wie er es für uns vorgesehen hat. Wenn Sie wirklich fest daran glauben würden, dass Gottes Kraft Sie in allem unterstützt, Sie mit Energie versorgt und auch durch schwierigere Phasen hindurchträgt: Was könnte Sie dann noch aufhalten?

Der „Daniel-Plan“ beginnt mit dem Thema „Glaube“, weil geistliche Gesundheit Ihnen ein Fundament gibt, mit dessen Hilfe Sie in allen Bereichen Ihres Lebens gesunde Gewohnheiten und Perspektiven annehmen können. Glaube ist ein Teil des „Erfolgsgeheimnisses“ des „Daniel-Plans“. Sie haben vielleicht Dutzende Diäten und Trainingsprogramme ausprobiert, aber beim Thema „Gesundheit“ geht es um mehr als nur um ein Programm. Ganzheitliche Gesundheit erreichen wir dann, wenn wir auf Gottes Kraft in unserem Leben vertrauen und sie erfahren. Gott möchte nichts lieber, als dass Ihr Leben gelingt. Er wird Ihnen die Kraft schenken, die Sie brauchen, damit Sie Ihre Seele, Ihren Verstand und Ihren Körper mit Sorgfalt, ja Liebe behandeln.

Wohin Gott uns führen möchte, dafür gibt er uns auch seine Kraft. Wozu er Sie herausfordert, dazu gibt er Ihnen auch den nötigen Willen. Ihre Kraft und Ihre Willensstärke sind nicht das Entscheidende; Ihr Vertrauen ist es, was zählt. Er möchte, dass Sie ein „Leben im Überfluss“ haben, das von einem festen Glauben, einem rundum gesunden Körper und einem lebhaften Geist getragen wird. Mit anderen Worten: Vertrauen Sie in allem, was Sie vorhaben, auf Gottes Kraft.

Leider haben sehr viele von uns unüberlegte, ungesunde Entscheidungen getroffen, die uns unsere geistige, geistliche oder kör-

perliche Energie rauben, die wir gebraucht hätten, um das mit Freude anzunehmen, wofür Gott uns auf diesen Planeten gestellt hat – unsere Berufung. Vielleicht denken einige von Ihnen jetzt: „Für mich ist es zu spät. Wenn ich jünger wäre, würde ich das ja tun.

Aber ich habe meine Chance ver-

passt. Und ich bin schrecklich außer Form. Ich werde nie so werden, wie ich eigentlich sein müsste.“ Aber es ist nie zu spät.

Denken Sie nur an Ihren Glauben: Er verändert sich ständig, wächst, wird immer wieder herausgefordert. Manchmal machen Sie einen Schritt vorwärts, manchmal einen zurück. Aber Sie wissen, dass Glaube ein lebenslanges Wettrennen ist. Im Hebräerbrief heißt es: „Darum sollten wir mit Ausdauer in dem vor uns liegenden Wettkampf laufen. Dabei sollten wir unsere Augen nicht von dem abwenden, der unseren Glauben in Bewegung setzt und vollendet, nämlich Jesus“ (Hebräer 12,1b–2a; WD). Lernen Sie, fest darauf zu vertrauen, dass Sie bei entsprechendem Engagement wirklich gesünder werden können – selbst wenn Sie sich das noch nicht vorstellen können, geschweige denn, dass es schon eingetreten wäre. Im gleichen Brief heißt es nämlich: „Was ist aber nun Glaube? Ist es

Ich bin ganz sicher, dass der, der mit euch diesen wunderbaren Weg des Glaubens begonnen hat, ihn auch mit euch bis zum Tag Jesu Christi vollenden wird.  
Philipper 1,6; WD

nicht das zuversichtliche Rechnen mit dem, was man erhofft, und ein festes Vertrauen auf das, was man nicht sieht?“ (Hebräer 11,1; WD). Glaube hat auch damit zu tun, dass wir uns die Zukunft im Vertrauen auf Gott schon im Voraus vorstellen können. Dass wir die Zukunft schon heute erahnen können. Jeder große Erfolg wurde nur deshalb erreicht, weil ihn jemand schon im Voraus für möglich gehalten hat. Als John F. Kennedy sein Land vor die Herausforderung stellte, Menschen auf den Mond zu bringen, gab es dafür noch nicht einmal eine ausreichend fundierte Technologie.

Das Gleiche trifft zu, wenn es um ganzheitliche Gesundheit geht. Sie sehen in den Spiegel und vertrauen fest darauf, dass Sie mit Gottes Hilfe gesund werden, obwohl die Person, die Sie im Spiegel sehen, erschöpft, gestresst, ja völlig außer Form ist.

#### EIN GROSSARTIGES GESCHENK

Nur der Glaube half mir, mich auf die Veränderung einzulassen, von der ich in der Gemeinde im Rahmen des „Daniel-Plans“ erfahren hatte. Ich stürzte mich gleich hinein. Ich kann mich noch an den Tag erinnern, als ich spürte, wie der Heilige Geist mir zu verstehen gab, dass ich nicht mehr länger die Kontrolle über mich selbst haben würde. Gott war dabei, meine Dickköpfigkeit abzubauen – zu meinem eigenen großen Vorteil. Er fing an, aus mir eine „neue Schöpfung“ zu machen und mich nach Gottes Plan umzugestalten, was sicher auch andere inspirieren würde. Ich musste eigentlich nur eines tun: sein Wirken an und in mir annehmen. Aber gleichzeitig wusste ich, dass dies mein Leben in mehr Bereichen verändern würde, als ich mir überhaupt vorstellen konnte.

MATTHEW BURSTEIN

Machen Sie weiter, selbst oder gerade dann, wenn Sie am liebsten aufhören würden. Die Holocaust-Überlebende Corrie ten Boom hat gesagt: „Wenn du auf die Welt schaust, verzweifelst du. Wenn du auf dich selbst schaust, wirst du depressiv, aber wenn du auf Jesus schaust, wirst du Ruhe finden.“ Es kommt immer darauf an, worauf Sie Ihren Blick richten: Worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit konzentrieren, bestimmt, wie Sie sich fühlen.

Es wird auf dieser Reise zu einem ganzheitlich gesunden Leben harte Tage geben. Wenn Sie es sich zur Gewohnheit machen, sich in schweren Zeiten an Gott zu wenden, dann werden Sie sich, wenn Sie in den verschiedenen Bereichen des „Daniel-Plans“ echten Schwierigkeiten gegenüberstehen, allein schon aufgrund Ihrer Gewohnheit Gott zuzuwenden. Und Gottes Gnade ist immer da, selbst wenn Sie müde sind oder am liebsten aufgeben würden.

Sie dürfen darauf vertrauen, dass Gott das Beste für Sie im Sinn hat, auch wenn Sie nicht sehen können, was er konkret tut. Wir werden während des „Daniel-Plans“ versuchen, so gut wie möglich zu erklären, warum wir bestimmte Empfehlungen machen – biblisch und wissenschaftlich. Aber letztendlich hängt das meiste von Ihrer Beziehung zu Gott und dem Vertrauen ab, das Sie in seine Kraft setzen. Abraham ist ein klassisches Beispiel für jemanden, der gehorsam war, obwohl er nicht verstand. Er war ungefähr 75 Jahre alt, als Gott ihn vor die Herausforderung stellte, alle seine Sicherheiten aufzugeben, in ein fremdes Land zu ziehen, von vorne zu beginnen und Stammvater eines großen Volkes zu werden. Mit 75 Jahren (vgl. Hebräer 11,8)! Erinnern Sie sich an Abrahams Glauben, wenn Sie sich Fragen stellen wie:

- „Wie gesund werde ich mit diesem Konzept? Hat es überhaupt Sinn?“
- „Wie lange wird es dauern?“
- „Wie merke ich, dass ich es geschafft habe?“