



Fit und gesund durch dir richtige Ernährung



**Die richtige Nahrung für
meinen Glauben**

















**Gal. 5,19 Offenkundig sind aber die Werke des
Fleisches, als da sind: Unzucht, Unreinheit,
Ausschweifung, 20 Götzendienst, Zauberei,
Feindschaft, Hader, Eifersucht, Zorn, Zank,
Zwietracht, Spaltungen, 21 Neid, Saufen, Fressen
und dergleichen. (LUT)**



Gal. 5,19 **Offenkundig sind aber die Werke des Fleisches, als da sind: Unzucht, Unreinheit, Ausschweifung, 20 Götzendienst, Zauberei, Feindschaft, Hader, Eifersucht, Zorn, Zank, Zwietracht, Spaltungen, 21 Neid, Saufen, Fressen und dergleichen. (LUT)**



Esra 8, 21 **Und ich rief dort am Fluss Ahawa ein Fasten aus, damit wir uns vor unserm Gott demütigten, um von ihm den rechten Weg zu erbitten für uns und unsere Kinder und alle unsere Habe.**



Matth 6,16: **Wenn ihr fastet, setzt keine Leidensmiene auf wie die Heuchler. Sie vernachlässigen ihr Aussehen, damit die Leute ihnen ansehen, dass sie fasten. Ich sage euch: Sie haben ihren Lohn damit schon erhalten.**



Kol. 2, 20-23: .. was lasst ihr euch dann Satzungen auferlegen, als lebetet ihr noch in der Welt: 21 »Du sollst das nicht anfassen, du sollst das nicht kosten, du sollst das nicht anrühren« .. Es sind menschliche Gebote und Lehren. 23 Diese haben zwar einen Schein von Weisheit durch selbst erwählte Frömmigkeit und Demut und dadurch, dass sie den Leib nicht schonen; sie sind aber nichts wert und befriedigen nur das Fleisch.



Hebr 5,12: **Eigentlich müsstet ihr längst in der Lage sein, andere zu unterrichten; stattdessen braucht ihr selbst wieder jemand, der euch die grundlegenden Wahrheiten der Botschaft Gottes lehrt. Ihr habt sozusagen wieder Milch nötig statt fester Nahrung.**



2. Timotheus 3, 16: **Denn alles, was in der Schrift steht, ist von Gottes Geist eingegeben, und dementsprechend groß ist auch der Nutzen der Schrift: Sie unterrichtet in der Wahrheit, deckt Schuld auf, bringt auf den richtigen Weg und erzieht zu einem Leben nach Gottes Willen.**



Matthäus 4,4: **Es steht geschrieben: Nicht vom Brot allein soll der Mensch leben, sondern von jedem Wort, das durch den Mund Gottes ergeht.**



5.Mose 8,3: Er ließ euch hungern, damit ihr lernt, dass ihr ohne ihn nicht leben könnt. Und er gab euch das Manna zu essen, von dem ihr bis dahin nichts gewusst hattet, so wenig wie eure Vorfahren; denn er wollte euch zeigen: Der Mensch lebt nicht nur von Brot, sondern er lebt zuerst und zuletzt von dem Wort, jedem einzelnen Wort, das aus dem Mund des HERRN kommt.



Matthäus 4,4: **Es steht geschrieben: Nicht vom Brot allein soll der Mensch leben, sondern von jedem Wort, das durch den Mund Gottes ergeht.**



Matthäus 4,4: **Es steht geschrieben: Nicht vom Brot allein soll der Mensch leben, sondern von jedem Wort, das durch den Mund Gottes ergeht.**



Johannes 1,14: **Und das Wort ward Fleisch und wohnte unter uns, und wir sahen seine Herrlichkeit, eine Herrlichkeit als des eingeborenen Sohnes vom Vater, voller Gnade und Wahrheit.**



Röm 10,17: So kommt der Glaube aus der Predigt, das Predigen aber durch das Wort Christi. (LUT)

Wie wir gesehen haben, setzt der Glaube das Hören der Botschaft von Christus voraus. (NGÜ)



Röm 12,2: Passt euch nicht den Maßstäben dieser Welt an, sondern lasst euch von Gott verändern, damit euer ganzes Denken neu ausgerichtet wird. Nur dann könnt ihr beurteilen, was Gottes Wille ist, was gut und vollkommen ist und was ihm gefällt.



- Hochmut/Arroganz, sich anderen überlegen fühlen
- Richtendes und unbarmherziges Denken
- Habgier/Neid
- Mangelnde Selbstbeherrschung, z. B. Zorn und Wut
- Völlerei und Gier
- Neid, Missgunst und Bitterkeit
- Trägheit/Faulheit
- Feigheit / Menschenfurcht
- Sorgen



- Demut
- Barmherzigkeit, Mildtätigkeit
- Besonnenheit
- Mäßigung, Selbstbeherrschung
- Wohlwollen
- Fleiß
- Ehrlichkeit
- Mut
- Gottvertrauen



1. Kor. 9, 25: Jeder, der an einem Wettkampf teilnehmen will, unterwirft sich einer strengen Disziplin. Die Athleten tun es für einen Siegeskranz, der bald wieder verwelkt. Unser Siegeskranz hingegen ist unvergänglich. (NGÜ)



- **Mehr Nähe zu Gott**
- **Mehr Sicherheit und Stärke im Glauben**
- **Mehr Erfüllung mit seinem Geist**
- **Mehr für andere zum Segen werden**
- **Mehr geistliche Klarheit, Kraft und Autorität**
- **Mehr in die Identität als königlicher Priester Gottes eintreten, der seine Umgebung verändert.**



Amen