

**BRING 12**  
NIMM ZWEI



Leben &  
Gesundheit®

«Und Jesus ging ringsum in alle Städte und Dörfer, lehrte in ihren Synagogen und predigte das Evangelium von dem Reich und heilte alle Krankheiten und alle Gebrechen. Und als er das Volk sah, jammerte es ihn; denn sie waren verschmachtet und zerstreut wie die Schafe, die keinen Hirten haben. Da sprach er zu seinen Jüngern: Die Ernte ist groß, aber wenige sind der Arbeiter. Darum bittet den Herrn der Ernte, dass er Arbeiter in seine Ernte sende.»

Matthäus 9,35-38

**BRING12**  
NIMM ZWEI



Leben &  
Gesundheit®

«Und Jesus ging ringsum in alle Städte und Dörfer, lehrte in ihren Synagogen und predigte das Evangelium von dem Reich und heilte alle Krankheiten und alle Gebrechen. Und als er das Volk sah, **jammerte es ihn**; denn sie waren verschmachtet und zerstreut wie die Schafe, die keinen Hirten haben. Da sprach er zu seinen Jüngern: Die Ernte ist groß, aber wenige sind der Arbeiter. Darum bittet den Herrn der Ernte, dass er Arbeiter in seine Ernte sende.»

Matthäus 9,35-38

**BRING 12**  
NIMM ZWEI



Leben &  
Gesundheit®

«Und er machte sich auf und kam zu seinem Vater. Als er aber noch weit entfernt war, sah ihn sein Vater und **es jammerte ihn**; er lief und fiel ihm um den Hals und küsste ihn.»

Lukas 15,20

**BRING12**  
NIMM ZWEI



Leben &  
Gesundheit®

«Denn Gott ist mein Zeuge, wie mich nach euch allen verlangt  
von **Herzensgrund** in Christus Jesus.»

Philipper 1,8

**BRING12**  
NIMM ZWEI



Leben &  
Gesundheit®

«Ist nun bei euch Ermahnung in Christus, ist Trost der Liebe, ist Gemeinschaft des Geistes, ist **herzliche** Liebe und Barmherzigkeit ...»

Philipper 2,1

«So zieht nun an als die Auserwählten Gottes, als die Heiligen und Geliebten, **herzliches** Erbarmen, Freundlichkeit, Demut, Sanftmut, Geduld ...»

Kolosser 3,12



Leben & Gesundheit®

«Endlich aber seid allesamt gleich gesinnt, mitleidig,  
brüderlich, **barmherzig**, demütig.»

1. Petrus 3,8



Leben &  
Gesundheit®

«Ein Samariter aber, der auf der Reise war, kam dahin; und als er ihn sah, **jammerte** er ihn.»

Lukas 10,33

«Es traf sich aber, dass ein Priester dieselbe Straße hinabzog, und als er ihn sah, ging er vorüber. Desgleichen auch ein Levit: Als er zu der Stelle kam und ihn sah, ging er vorüber.»

Lukas 10,31-32

**BRING12**  
NIMM ZWEI



Leben &  
Gesundheit®

«Und der HERR sprach zu Abraham: ...

Ich will dich zum großen Volk machen, und will dich segnen  
und dir einen großen Namen machen, **und du sollst ein Segen  
sein.**

Ich will segnen, die dich segnen, und verfluchen, die dich  
verfluchen; **und in dir sollen gesegnet werden alle  
Geschlechter auf Erden.»**

1. Mose 12,1-3

**BRING12**  
NIMM ZWEI



Leben &  
Gesundheit®

«Und Jesus ging ringsum in alle Städte und Dörfer, lehrte in ihren Synagogen und predigte das Evangelium von dem Reich und heilte alle Krankheiten und alle Gebrechen. Und als er das Volk sah, jammerte es ihn; denn sie waren verschmachtet und zerstreut wie die Schafe, die keinen Hirten haben. Da sprach er zu seinen Jüngern: Die Ernte ist groß, aber wenige sind der Arbeiter. Darum bittet den Herrn der Ernte, dass er **Arbeiter in seine Ernte sende.**»

Matthäus 9,35-38

**BRING12**  
NIMM ZWEI



Leben  Gesundheit®

**BRING 12**  
NIMM ZWEI



Leben &  
Gesundheit®

«Unser Gesundheitsschrifttum ist die helfende Hand des Evangeliums, es öffnet der Wahrheit die Türen und rettet viele Seelen. Ich glaube, nichts schließt so schnell die Herzen auf wie diese Literatur.»

EGW, Manuscript, 113

**BRING 12**  
NIMM ZWEI



Leben &  
Gesundheit®

# Gute Gesundheit!

Zeitschrift für allgemeine Gesundheitspflege.

14. Jahrgang.
Februar 1911.
Nr. 2.

Hochdruck unserer Originaltexten nur mit Querverweissung gestattet!

## Noch etwas über das Fasten.

Von Dr. med. V. H. De Hertel.



Seit mir in der G. G. (Juni 1909) über das Fasten aus der Feder von Dr. Kellogg berichtet wurde, wurde dieser Frage von sehr reichen Experimentierenden sorgfältige Beachtung geschenkt. Es wurde von einer Seite bemerkt, daß das Fasten eine gute Hilfe sei, den Körper von angesammeltem Unreinig-

keiten zu befreien; und es ist eine Tatsache, daß bei vielen krankhaften Zuständen kein Appetit vorhanden ist, was in Wirklichkeit ein Signal ist, daß sich der Körper demüthet, unnützes Material zu veratmen oder vielmehr solche Stoffe, die er in keinen lebensfähigen Zustand nicht sofort verwerten kann. Man soll nun bemerken, daß, wenn man diesen von der Natur gegebenen Hinweis befolgt, und jetzt eine längere Zeit hindurch, als von der Natur angeordnet wird, dauerndes Gutes daraus entspringt.

Wie unser wertvolles Organ sich ermannen werden, nahm Dr. Kellogg den Standpunkt ein, daß eine übermäßig lange Enthaltung von Nahrung unvor-

theilhaft zu Selbstvergiftung führe, indem sie den Darmkanal mit verdauenden, durch die Gänge ausgeschiedenen Stoffen verstopfe. Sein Argument war mehr auf Schlußfolgerungen von bekannten physiologischen Dingen als auf wirklich wissenschaftliche Feststellung gegründet. Physiologen sagen uns, daß der Körper 18 bis 24 Stunden, nachdem die Speise in die Eingeweide übergegangen ist, anfängt, sich selbst aufzulösen; und da der Körper eine beständige Wahrungsaufnahme von irgendwofür haben muß, um das Lebensfeuer brennend zu erhalten, so folgt daraus, daß er seine eigene Verwesung aufbraucht, wenn die natürliche Festuhr fehlt, und er beginnt, dabei mit den Giftablagernungen. Es ist deshalb eine Tatsache, daß selbst ein Vegetarier, der länger als einen Tag isst, mehr oder weniger zu einem Selbstvergifteten wird, nur ist er anstatt andere Leute, sich selbst auf.

Dennes Forscher, von welchem die Feder der G. G. in letzter Zeit über geführt haben, hat kürzlich an sich selbst einen Versuch gemacht. Er fastete 17 Tage lang, gerade um zu sehen, welchen Einfluss dies auf seinen Appetit haben würde. Die Erfolge wurden von ihm in einem Briefe in Good Health veröffentlicht, aus welchem wir folgendes anführen:

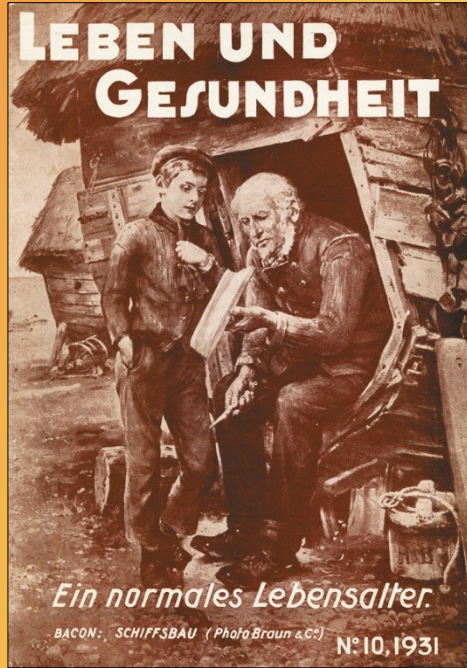
Ich beendete meine Periode der Magnerie am Schluss des sechsten Tages, nicht weil der Hunger oder irgend welche acute Unbehaglichkeit mich dazu zwang, sondern weil ich die gesunden Folgen der Selbstvergiftung zu fühlen begann. O. h., ich weisse an, daß es Selbstvergiftung war, denn mein Kopf wurde schwer und eingenommen, meine Zunge immer mehr belegt und mein Atem war für mich selbst und andere unbehaglich. Dies konnte nicht von Verdaulichkeitsstörungen herrühren, denn seit über zwei Wochen hatte keine Verdaulichkeitsstörungen. Während der Zeit brach keine heftigen Beschwerden bestand ich mich jeden Tag leichter und besser bis zum sechsten Tage. Ich verlor jeden Tag durchschnittlich ein Pfund und konnte dies gut ertragen. . . . Wie die

1898 wurde in der deutschen Schweiz die erste adventistische Monatszeitschrift «Gute Gesundheit!» ins Leben gerufen.

BRING 12  
NIMM ZWEI



Leben & Gesundheit®

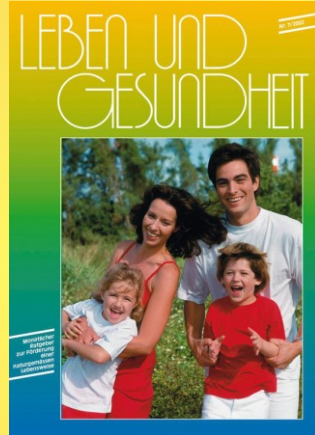
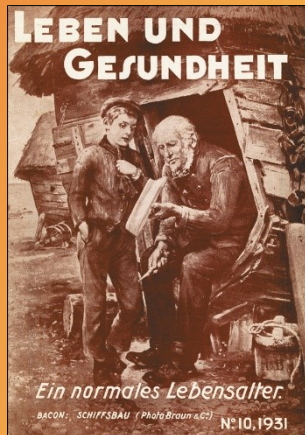


Daraus entstand 1929  
«Leben und Gesundheit».  
Die Zeitschrift umfasste  
damals 16 Seiten.  
Ein Jahresabonnement  
kostete CHF 6,—

**BRING12**  
NIMM ZWEI



Leben &  
Gesundheit®



**BRING 12**  
NIMM ZWEI



**Leben & Gesundheit**

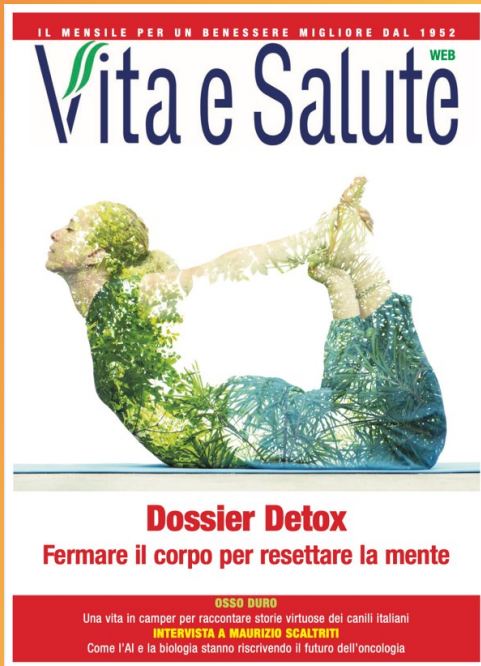


In Frankreich wurde das Magazin  
«Vie et Santé» im Jahr 2002  
eingestellt.

**BRING12**  
NIMM ZWEI



Leben & Gesundheit®



In Italien wurde der Druck des Magazins «Vita e Salute» im Jahr 2025 eingestellt. Es existiert nur noch digital.

**BRING12**  
NIMM ZWEI



Leben &  
Gesundheit®



«Leben & Gesundheit»  
existiert noch! Es erscheint jeden  
zweiten Monat ...

... und du kannst Teil davon sein!



Leben &  
Gesundheit®

«Unser Gesundheitsschrifttum ist die helfende Hand des Evangeliums, es öffnet der Wahrheit die Türen und rettet viele Seelen. Ich glaube, nichts schließt so schnell die Herzen auf wie diese Literatur.»

EGW, Manuscript, 113

**BRING 12**  
NIMM ZWEI



Leben &  
Gesundheit®

**BRING 12**  
NIMM ZWEI



Leben &  
Gesundheit®