

# Liebe Leserinnen und Leser,

Essen Sie auch gerne Äpfel?

„An apple a day keeps the doctor away!“, sagt ein bekanntes englisches Sprichwort.

Dass Äpfel gesund sind, ist inzwischen allseits bekannt. Und einen Apfel pro Tag zu essen, würde bei vielen Speiseplänen die tägliche Vitaminzufuhr deutlich erhöhen. Aber ein Apfel alleine reicht nicht aus, um den Körper fit zu halten. Das braucht eine insgesamt ausgewogene Ernährung.



Foto: Lutz

Was für unseren Körper gut ist, das wissen wir, auch wenn wir uns nicht immer danach richten. Wie steht es aber mit unserem Geist?

„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von jedem Wort, das aus dem Munde Gottes kommt“, zitierte Jesus aus dem 5. Buch Mose, als der Teufel ihn versuchte (Mt. 4).

Worte aus dem Munde Gottes, die finden wir z.B. in der Bibel, in geistlichen Liedern oder im Gottesdienst. Es gibt geistliche Vitaminstöße wie die tägliche Losung der Herrnhuter Brüdergemeinde, die in meiner Küche auf der Fensterbank

liegt und auch als App auf dem Smartphone installiert ist. Täglich ein Bibelvers aus dem Neuen und einer aus dem Alten Testament als geistlicher „Apfel“ für den Tag. Das setzt einen Impuls, gibt eine Anregung oder eine Ermutigung, manchmal auch eine Ermahnung für den Tag. Ich kann mich von diesem Vers durch den Tag führen lassen. Das tut gut. Genau wie ein Apfel.

Allerdings – auch hier macht sich bemerkbar, wenn die sonstige Ernährung nicht viel zu bieten hat. Wann habe ich das letzte Mal einen längeren Bibeltext gelesen? Darüber nachgedacht, ihn auf mich wirken lassen, gefragt, was Gott mir damit sagen möchte?

Im Regal steht die Bibel, die ich mir mit 16 auf einer Jugendfreizeit in England gekauft habe. Bei Ihnen steht sicher auch eine Bibel im Schrank, die Sie zu einem besonderen Anlass überreicht bekommen oder selber gekauft haben. Es tut gut, darin zu lesen: ein Kapitel oder auch mal ein ganzes Buch. Das bringt auf neue Gedanken und tut dem Herzen gut. Nehmen wir uns die Zeit dafür! Es lohnt sich.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und Euch Gesundheit für Körper, Seele und Geist.

*Bettina Karstens*

