

NEWSTART[®]

- !** Einleitung
- !** Entstehung
- !** Copyright
- !** Kriterien

EURO-AFRIKA DIVISION

Abteilung für Gesundheitsdienste

2001

A. EINLEITUNG

Die Gesundheitsreform gehört als wesentlicher Bestandteil des christlichen Lebensstils zu den Glaubensgrundsätzen der Siebenten-Tags Adventisten. Nach biblischem Verständnis ist unser Körper ein Tempel des Heiligen Geistes (1 Kor. 6:19-20). Von daher leitet sich die Verpflichtung ab, für körperliches und geistliches Wohlbefindengleichermassenbesorgt zu sein (Röm. 12:1,2; 1. Thess. 5:23; 1. Kor. 10:31). Gott selbst ist der wahre Arzt (2. Mo. 15:26) der Seinen Sohn für unsere endgültige Rettung von Sünde und Tod gegeben hat (Joh. 3:16; Röm. 6:23). Dieser Planet wird einst in seinen ursprünglichen Zustand wiederhergestellt werden, in dem es weder Leid noch Tod mehr geben wird (Offb. 21:1-4).

Eine gesunde Lebensweise basiert auf den biblischen Grundsätzen von

- persönlicher Hygiene (2. Mo. 19:10; 3. Mo. 15:13; 5. Mo. 23:13)
- gesunder Ernährung (1. Mo. 1:29; 1. Mo. 3:18; 3. Mo. 3:17; 3. Mo. 7:23-27; 3. Mo. 11)
- Regelmässigkeit in der Arbeit (2. Mo. 20:9; Spr. 6:6; Spr. 12:11, 24; Joh. 5:17)
- ausreichender Ruhe (2. Mo. 20:8-11; Mar. 6:31)
- Enthaltbarkeit von schädlichen Substanzen (Spr. 20:1; Spr. 23:29-35; Gal. 5:21)
- geschlechtlicher Reinheit (2. Mo. 20:14; 1.Kor. 6:18; 5. Mo. 23:17)
- sozialer Wohlfahrt (2. Mo. 20:12-17; 5. Mo. 10:17-19; Zach. 7:10)
- Umweltschutz (1. Mo. 2:15)
- geistiger Reinheit (Spr. 17:22; Phil. 4:8)
- Vergebung (1 Joh. 1:9; Apg. 4:12)
- geistlichem Wohlbefinden durch völliges Vertrauen in Gottes Gnade und Liebe (Ps. 37:5-6).

E.G. White hat, von Gott inspiriert, der Adventgemeinde vielfache Unterweisungen auf dem Gebiet der gesunden Lebensweise gegeben. Diese Grundsätze werden im folgenden Zitat aus *Ministry of Healing*, S.127, zusammengefasst:

"Reine Luft, Sonnenlicht, Enthaltbarkeit, Ruhe, Bewegung, gesunde Ernährung, Wasseranwendung, Gottvertrauen - dies sind die wahren Heilmittel."

Der Begriff NEWSTART ist gebildet aus den Anfangsbuchstaben dieser acht Heilfaktoren :

Nutrition, **E**xercise, **W**ater, **S**unshine, **T**emperance, **A**ir, **R**est, **T**rust in God.
(Ernährung, Bewegung, Wasser, Sonnenlicht, Enthaltbarkeit, Luft, Ruhe, Gottvertrauen.)

Die acht angeführten Heilfaktoren gründen sich auf naturgesetzliche Zusammenhänge. Viele wissenschaftliche Abhandlungen geben dafür die Bestätigung. Mehr denn je finden diese Methoden in der ärztlichen Praxis Eingang, besonders bei der Behandlung von chronischen Krankheiten, wie Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht, Herzerkrankungen u.a. Sie haben aber nicht nur einen therapeutischen Wert, sondern dienen auch der Verhütung vieler Krankheiten, wenn sie Teil eines gesunden Lebensstils werden.

B. ENTSTEHUNG

Einige der erwähnten Heilmethoden werden seit Jahrzehnten in der ärztlichen Praxis erfolgreich angewandt, so z.B. durch Hydrotherapie, Luftbäder, Gymnastikprogramme, Heildiäten usw. Bedeutende Namen sind damit verbunden wie Bircher-Benner, Kollath, Priessnitz, Kneipp, Cooper, Pritikin und andere. Einer adventistischen Ärztegruppe des Weimar-Instituts in Kalifornien ist es zu verdanken, dass vor ca. 20 Jahren diese Heilfaktoren zusammen mit geistlichen Komponenten in einem umfassenden Therapieprogramm unter dem Namen NEWSTART® vereinigt worden sind.

Eine gesunde Lebensweise enthält zwar die Prinzipien von NEWSTART. Dies bedeutet jedoch keine Gleichsetzung mit dem NEWSTART®-Programm. Denn hierbei handelt es sich um ein besonderes therapeutisches und erzieherisches Programm, das unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt wird und eine ausgewogene Reihe von Behandlungen, Instruktionen, körperlicher Tätigkeit, und vegetarischer Ernährung einschliesst.

C. COPYRIGHT

Der Name NEWSTART® ist für dieses Programm gesetzlich geschützt und darf nicht ohne Erlaubnis verwendet werden. Damit sind auch die folgenden Produkte und Dienstleistungen, die den Namen NEWSTART® tragen, geschützt:

- Filme, Video- und Audiokassetten
- Unterrichtsmaterial, Druckerzeugnisse, Bücher, Zeitschriften, Broschüren
- Erziehung und Unterhaltung
- medizinische Dienstleistungen, Physiotherapie, Speisedienste, Gesundheitszentrum

Das Copyright liegt für folgende Länder vor:

- | | | | |
|---------------|-----------------|------------|----------------|
| - Belgien | - Liechtenstein | - Polen | - Spanien |
| - Bulgarien | - Luxemburg | - Portugal | - Tschechische |
| - Deutschland | - Monaco | - Rumänien | Republik |
| - Frankreich | - Niederlande | - Schweiz | |
| - Italien | - Österreich | - Slowakei | |

In Übereinkunft mit der Gesundheitsabteilung der Euro-Afrika-Division liegt das Copyright bei der Klinik La Lignière, 1196 Gland (Schweiz). Ein Antrag zur Verwendung des Namens NEWSTART® muss schriftlich an die Gesundheitsabteilung der Euro-Afrika-Division, Schosshaldenstr. 17, CH-3006 Bern, Tel. +41-31-359 15 15, gerichtet werden. Die Genehmigung wird nur gemeinschaftseigenen Institutionen oder adventistischen selbstunterhaltenden Unternehmungen erteilt.

Es liegt uns sehr daran, dass möglichst viele diesen Namen verwenden, um dadurch die Prinzipien des NEWSTART®-Programms zu verbreiten.

Die folgenden Kriterien gelten bei der Verwendung des Begriffes NEWSTART®:

<u>ERNÄHRUNG:</u>	<u>Zum Programm gehören:</u>	<u>Gehören nicht dazu:</u>
	(s. Anm.)	
ALLGEMEINES	Obst, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und aus diesen hergestellte Produkte.	Fleischerzeugnisse, Fisch, Geflügel, tierische Produkte. Milch, Eier, Käse, Butter und Sahne werden während der Therapie nicht verwendet.
FETTE	Nüsse, Samen, Avocados, Oliven. Zum An fetten von Backformen kann ein wenig Öl verwendet werden.	
ZUCKER	Datteln, getrocknete oder frische Früchte, Obstsäfte und Obstsaftkonzentrate.	Raffinierter Zucker.
SALZ	3-4 gr. können beim Kochen beigefügt werden. Salzlose Kost wird bei Bedarf zubereitet.	Stark gesalzene Produkte.
GEWÜRZE	Milde Kräuter, milde Paprika, Zitronensaft.	Scharfe Gewürze, scharfer Pfeffer, Essig.
GETREIDE	Vollkorngetreide und -mehl, Naturreis.	
ANDERE		Bohnenkaffee, Schwarztee, colahaltige Getränke usw.
<u>BEWEGUNG:</u>	Spaziergänge, Gartenarbeiten, Wassergymnastik, Muskeltraining mit Geräten, Stretching, unterhaltende Spiele ohne Wettkampfcharakter	Yoga, Schwergewichtsheben, Spiele mit Wettkampfcharakter

<u>WASSER:</u>	<u>Zum Programm gehören:</u>	<u>Gehören nicht dazu:</u>
INNERLICH	Frisches, reines Wasser, 6-8 Gläser pro Tag	Verunreinigtes Wasser
ÄUSSERLICH	Hydrotherapie: Wechselduschen, Sauna, Whirlpool, heisse und kalte Wickel usw.	
<u>SONNENLICHT:</u>	Ausgeglichene Anwendung von Sonnenlicht, um eine nutzbringende Wirkung zu erhalten. Allmähliches Steigern beim Aufenthalt in der Sonne, Tragen von schützender Kleidung oder Verwendung von Sonnenschutz.	Sonnenbaden bis zum Sonnenbrand oder übermässiger Gebrauch von Höhensonne
<u>MÄSSIGKEIT:</u> (TEMPERENZ)	Mässigkeit in allen Dingen	Nikotin in jeder Form, Alkohol, Koffein, illegale Drogen
<u>LUFT:</u>	Reichlich frische, reine Luft	Verunreinigte, abgestandene Luft, schlechte Ventilation
<u>RUHE:</u>	Während des Tages sollten Pausen eingelegt werden, und 7-9 Stunden Nachtruhe sollten vorgesehen sein. Beachtung des siebten Wochentages als Sabbat, ein Tag der Ruhe und Freude. Der Sonntag und andere religiöse Feiertage werden von denen, die es wünschen, beachtet.	
<u>GOTTVERTRAUEN:</u>	Stressbewältigung beruhend auf Liebe, Glauben und Vergebung (und Vergebungsbereitschaft). Beachtung christlicher Wertvorstellungen, Motivationen und Beratung in geistlichen wie auch seelischen Belangen.	Bio-Feedback, östliche Meditationspraktiken, Ansätze und Philosophien aus dem Bereich der NEW AGE-Bewegung. Religiöse Sonderlehren. Hypnose u. ähnliche.

<u>VERSCHIEDENE KRITERIEN:</u>	<u>Zum Programm gehören:</u>	<u>Gehören nicht dazu:</u>
MASSAGE	Therapeutische Massage, Lymphdrainage, Trigger-Punkt-Massage ausgeführt von geschulten Masseuren/Masseusen.	Reflexologie, Akupressur Keine gemischt-geschlechtliche Massage.
ÄRZTLICHE BEHANDLUNG	Blutuntersuchung, EKG, Anamnese und Untersuchung, Konsultationen durch staatlich geprüfte Ärzte.	Akupunktur, Irisdiagnose, Homöopathie u.ä.
ERZIEHUNG	Gesundheitsvorträge, in denen die acht wirklichen Heilmittel in einer wissenschaftlichen Art und Weise unter Verwendung von Fakten, didaktisch gut dargelegt und vorge- tragen werden. Ferner sollte aktuelles Anschauungsmaterial zur Untermauerung zur Verfügung stehen. Persönliches Beispiel ist oft die beste Unterrichtstechnik.	
KOCHINSTRUK- TIONEN	Den Patienten soll vermittelt werden, wie sie die Ernährungsrichtlinien im Alltag anwenden können. Zu diesem Zweck findet mindestens dreimal pro Woche eine Kochinstruktion statt.	
DAUER DES PRO- GRAMMS	Mindestens 10 Tage	

Anmerkungen über die Benutzung von Medikamenten

Ein großer Teil der Patienten, die zum NEWSTART®-Programm kommen, stehen bereits in ärztlicher Behandlung und benutzen regelmäßig Medikamente wie Insulin, blutdrucksenkende Medikamente, Diuretika, Beruhigungsmittel oder andere. Anfangs werden diese Medikamente meistens weiterhin verabreicht und unter ärztlicher Aufsicht allmählich reduziert oder evtl. gänzlich abgesetzt, je nachdem, wie der Patient auf das NEWSTART®-Programm anspricht. In speziellen Situationen kann auch die Verabreichung anderer Medikamente erforderlich sein.

Anmerkungen zur Ernährung während des NEWSTART®-Programms

Eine Studiengruppe der Weltgesundheitsorganisation kam zu der Schlussfolgerung, dass

"die Bedürfnisse für die Gesundheit der Bevölkerung am besten durch eine kohlenhydratreiche, fettarme Kost gedeckt werden, reich an stärkehaltigen Speisen (z.B. Getreide, Knollen und Hülsenfrüchte) zusammen mit einem grossen Anteil an Gemüse und Obst." *Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases*, WHO 1990, S. 158.

Dieselbe Expertengruppe konstatiert auch folgendes:

"Eine beträchtliche Menge von epidemiologischen und klinischen Daten zeigt, daß ein reichlicher Genuß von pflanzlicher Nahrung und komplexen Kohlenhydraten mit einem verminderten Risiko für verschiedene chronische Krankheiten verbunden ist, besonders Herz- und Gefäßleiden, bestimmte Krebsarten, Bluthochdruck und Diabetes." *Id.*, S. 99.

Diese Aussagen stimmen völlig mit der Stellung unserer Gemeinschaft überein, wie es E. G. White zum Ausdruck gebracht hat:

"Um zu wissen, welches die besten Nahrungsmittel sind, sollte man die Ernährungsweise studieren, die Gott von Anbeginn an für die Menschen vorgesehen hat. Getreidearten, Obst, Nüsse und Gemüse, das sind die Nahrungsmittel, die unser Schöpfer für uns ausersehen hat. In naturbelassenem Zustand oder auf einfache Art und Weise zubereitet, bieten sie die gesündeste und nahrhafteste Ernährung. Diese Art der Ernährung gibt Kräfte, Ausdauer und körperliche wie geistige Energie, wie sie raffinierter zubereitete und anregendere Speisen niemals vermitteln können." *Ministry of Healing*, S. 296, 297.

Daher wird während des NEWSTART®-Programms (als ein medizinisch-therapeutisches Programm) eine cholesterinfreie Kost verwendet, in der die Fette vorwiegend von Nüssen, Samen, Oliven und Avocados Verwendung finden. Lebensmittel wie Weißmehl, raffinierter Zucker, Honig und Öle sollen, wenn überhaupt, sehr sparsam verwendet werden.

Schliesslich müssen solche Patienten, die sich entscheiden, über längere Zeit vegan zu leben, informiert werden, dass sie eine ausreichende Menge von Vitamin B₁₂ und Kalzium benötigen.

