



Studiennotizen zur *Believer's Voice of Victory*-Sendung

Tag 1 – Bluthochdruck | Die stille Gefahr für deine Gesundheit

Einleitung

Courtney Copeland, Enkelin von Kenneth und Gloria Copeland und Chief Marketing Officer bei Kenneth Copeland Ministries, begrüßt ihre Gäste, Dr. Don und Mary Colbert.

Dr. Colbert ist ein staatlich anerkannter Anti-Aging-Arzt mit über 35 Jahren Praxiserfahrung. Er ist ein bekannter Redner, und seine Bücher wurden über 10 Millionen Mal verkauft; mehrere davon standen auf der Bestsellerliste der New York Times. Für weitere Informationen über gute Gesundheit lesen Sie Dr. Colberts Buch *Live Long and Strong: The Twelve Health Markers That Add Years to Your Life and Strength to Your Days*, erhältlich ab Mai 2026.

Studiere es

I. Was ist Bluthochdruck?

- Es ist wichtig zu verstehen, was Bluthochdruck ist, warum er gefährlich ist und wie man ihm begegnen kann, um die Gesundheit zu schützen und kraftvoller zu leben.
- Bluthochdruck ist die Kraft, mit der das Blut gegen die Wände der Arterien drückt.
- Der optimale Blutdruckwert wird inzwischen als 130/80 definiert.
- Diese Erkrankung betrifft fast die Hälfte aller Erwachsenen und bleibt oft unbemerkt.
- Bluthochdruck ist gefährlich. Er wird der „stille Killer“ genannt, weil es keine offensichtlichen Symptome gibt.
 - Währenddessen schädigt er langsam die Arterien und lebenswichtige Organe.
 - Er kann zu Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenversagen und mehr führen.

II. Was treibt den Blutdruck zu hoch?

- Bluthochdruck entsteht durch schlechte Lebensgewohnheiten wie ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel und Übergewicht.
- Er wird auch durch Entzündungen im Körper verursacht, die durch den Verzehr von verarbeiteten und frittierten Lebensmitteln entstehen.
- Andere zugrunde liegende Probleme wie Schlafapnoe oder hormonelle Ungleichgewichte beeinflussen den Blutdruck des Körpers.

III. Ein ausgewogener Weg zu Gesundheit ist möglich.

- Verbessern Sie Ihre Ernährung, indem Sie entzündungsfördernde Lebensmittel weglassen und gesündere Alternativen wählen.
- Steigern Sie die Bewegung, nehmen Sie ab und ziehen Sie Intervallfasten in Betracht.
- Überwachen Sie Ihre Gesundheitswerte regelmäßig und behalten Sie Ihre allgemeine Gesundheit im Blick.
- Gehen Sie praktische Schritte, während Sie zugleich im Glauben weitergehen und Gott für gute Gesundheit vertrauen.

- Erkennen Sie an, dass die Fürsorge für Ihren Körper zu Ihren göttlichen Anforderungen der Haushalterschaft gehört.
- Verbinden Sie sowohl medizinische Weisheit als auch geistliche Wahrheiten.

IV. Handeln Sie frühzeitig, um gute Gesundheit zu bewahren.

- Bluthochdruck kann behandelt und sogar verhindert werden.
- Wenn man ihn ignoriert, kann sich langfristiger Schaden entwickeln.
- Kleine, beständige Veränderungen heute können Ihre Gesundheit in der Zukunft schützen.

Mach es persönlich

Stress, Sorge, Angst oder Furcht können Ihren Blutdruck über gesunde Grenzen hinaus ansteigen lassen. Die Lösung ist zweifach: 1) Achten Sie auf Ihre Ernährung, und 2) treffen Sie die Entscheidung, Ihre Sorgen, Nöte und Ängste auf den Herrn zu werfen.

Beten Sie mit uns:

Himmlicher Vater, du bist meine Quelle des Friedens. Ich bitte dich, mich an deine Liebe und Treue zu mir zu erinnern, verbunden mit deiner Kraft, die mich aus jeder Furcht, Sorge oder jedem Stress befreien wird. Ich werde mich auf dich verlassen. Danke, dass du mich liebst. In Jesu Namen. Amen.

Anhang

Was wäre, wenn sich in Ihrem Körper ein ernstes Gesundheitsproblem entwickeln würde und Sie hätten keine Ahnung davon? In *Believer's Voice of Victory* spricht Courtney Copeland mit Dr. Don und Mary Colbert darüber, warum Sie Ihre Werte kennen müssen, wenn es um Ihre Leber geht. Entdecken Sie, wie verborgene Entzündungen und alltägliche Gewohnheiten den wichtigsten Filter Ihres Körpers still und leise belasten könnten. Diese augenöffnende Folge wird Sie herausfordern, Ihre Gesundheit genauer anzuschauen und einfache Veränderungen vorzunehmen, die Ihre Zukunft verwandeln könnten.

Einleitung

Courtney Copeland, Enkelin von Kenneth und Gloria Copeland, begrüßt ihre Gäste, Dr. Don und Mary Colbert. Dr. Colbert ist ein staatlich anerkannter Anti-Aging-Arzt mit mehr als 35 Jahren Praxiserfahrung. Er ist ein bekannter Redner, und seine Bücher wurden über 10 Millionen Mal verkauft; mehrere davon standen auf der Bestsellerliste der New York Times. Für weitere Informationen über gute Gesundheit lesen Sie Dr. Colberts Buch *Live Long and Strong: The Twelve Health Markers That Add Years to Your Life and Strength to Your Days*, erhältlich ab Mai 2026.

Studiere es

I. Die Leber ist Gottes Entwurf für ein kraftvolles Filtersystem.

- „Geliebter, ich wünsche, dass es dir in allem wohlgehe und du gesund bist, wie es deiner Seele wohlgeht.“ (3. Johannes 1,2).
- Die Leber ist der am härtesten arbeitende Filter Ihres Körpers, von Gott so geschaffen, dass er Ihre Gesundheit erhält und schützt.
- Indem Sie ihre Aufgabe verstehen, Risiken erkennen und bewusste Entscheidungen treffen, können Sie ihre Funktion unterstützen und in größerer Gesundheit leben.

II. Mit mehr als 500 Funktionen geschaffen, ist die Leber eines der lebenswichtigsten Organe. Sie filtert Giftstoffe, verarbeitet Nährstoffe und unterstützt die Energieproduktion.

- Weitere wichtige Funktionen der Leber:
 - Sie filtert das Blut.
 - Sie baut Zucker zur Energiegewinnung ab.
 - Sie hilft bei der Blutgerinnung.

- Sie verarbeitet Fette und Giftstoffe.

III. Verstehen Sie die Warnsignale der Leber.

- Die Leber zeigt nur sehr wenige Symptome, bis der Schaden weit fortgeschritten ist.
- Krankheitsverlauf: Fettansammlung → Entzündung → Fibrose → Zirrhose.
- Lassen Sie sich regelmäßig untersuchen (kennen Sie die ALT/AST-Werte).
- Warten Sie nicht auf Symptome; handeln Sie vorausschauend.

IV. Meiden Sie Lebensmittel, die der Leber schaden.

- Hauptverursacher sind:
 - Zucker und Maissirup mit hohem Fructosegehalt.
 - Raffinierte Lebensmittel und ungesunde Fette.
 - Alkohol und bestimmte Medikamente.
- Bestimmte Lebensmittel und Medikamente belasten die Leber und verringern ihre Fähigkeit zur Entgiftung.
- Um der Leber zu helfen:
 - Reduzieren Sie Zucker und verarbeitete Lebensmittel.
 - Meiden Sie schädliche Substanzen, die die Leber belasten.
 - Wählen Sie vollwertige, nährnde Lebensmittel.

V. Unterstützen Sie die Lebergesundheit mit diesen praktischen Schritten zur Wiederherstellung.

- Gesunde Ansätze sind unter anderem:
 - Pflegen Sie eine ausgewogene Ernährung (mediterran oder gesundes Keto).
 - Nehmen Sie antioxidantienreiche Lebensmittel zu sich, z. B. hochwertiges Olivenöl.
 - Meiden Sie Giftstoffe (Plastik, schädliche Chemikalien und Teflon-Kochgeschirr).
- Praktizieren Sie Intervallfasten und reduzieren Sie ständiges Essen, damit sich die Leber erholen kann.

Mach es persönlich

Es ist Gottes Wille, dass Sie lange und stark leben. Das bedeutet, dass Sie für Ihren Körper sorgen. Sie brauchen eine gesunde Leber, um schädliche Giftstoffe herauszufiltern. Da es nur sehr wenige Symptome von Leberversagen gibt, ist es wichtig, dass Ihre Leberwerte und -spiegel regelmäßig überprüft werden. Lesen Sie Dr. Colberts Buch über geeignete Testmarker und Werte.

Beten Sie mit uns:

Himmlicher Vater, du bist meine Quelle für gute Gesundheit. Bitte hilf mir, gute Entscheidungen in Ernährung und Lebensstil zu treffen, damit ich lange und stark leben kann. Danke für das Geschenk der Gesundheit. In Jesu Namen. Amen.

Tag 2 – Was macht Zucker wirklich mit deiner Gesundheit?

Studiere es

- I. Sich um deinen Körper zu kümmern, ist ein Akt guter Haushalterschaft – kein Mangel an Glauben.
 - Gott verheißt dem Gläubigen ein langes Leben (1. Mose 6:3; Psalm 91:16).
 - Wenn du verstehst, wie Zucker deinen Körper, deinen Verstand und deinen Geist beeinflusst, hilft dir das, gesündere Entscheidungen zu treffen, die Gott ehren.
 - Die Wahrheit über Gesundheit kann bestehende Gewohnheiten herausfordern, aber sie führt in die Freiheit.
 - Was du regelmäßig isst, prägt deine langfristige Gesundheit.
 - Es besteht ein Zusammenhang zwischen Zuckerkonsum und zunehmenden Krankheiten.
 - Fast die Hälfte der Menschen in den Vereinigten Staaten ist diabetisch oder prädiabetisch – meist aufgrund eines ungesunden Lebensstils.
- II. Zuckerquellen finden sich in vielen Lebensmitteln.
 - Zucker steckt in alltäglichen Lebensmitteln wie Brot, Reis, Chips und verarbeiteten Produkten.
 - Raffinierte Lebensmittel verursachen schnelle Blutzuckerspitzen, und Entzündungen bauen sich in deinem Körper auf.
 - Außerdem fördern sie Alterung, schädigen die Arterien und führen zu körperlichem Abbau.
 - Schlechte Ernährung kann auch zu Muskelabbau, Müdigkeit und anderen Problemen führen.
 - Ein Mangel an Ballaststoffen bewirkt eine schnellere Zuckeraufnahme und stärkere Spitzen.
- III. Es gibt praktische Wege, die Kontrolle über deine Gesundheit zu übernehmen.
 - Bewusstsein ist der Schlüssel, um die Zuckermenge zu reduzieren, die du isst.
 - Wähle vollwertige Lebensmittel: gesunde Fette, Ballaststoffe und mageres Eiweiß.
 - Bewegung, Intervallfasten und richtige Ernährung helfen, den Blutzucker zu stabilisieren.
 - Nahrungsergänzungen oder medizinische Unterstützung können helfen, wenn es nötig ist.
- IV. Zucker zu widerstehen, ist schwierig.
 - Zucker stimuliert die Lustzentren im Gehirn und wird zu einer Quelle des Trostes.
 - Verlangen kann mit Hormonen, Mängeln oder Gewohnheiten zusammenhängen.
 - Viele Menschen nutzen Zucker, um zu bewältigen, statt um sich zu nähren.
 - Es gibt emotionale und geistliche Wurzeln, die ein Verlangen nach Zucker auslösen können.
 - Trauma, Stress und Unvergebenheit können ungesunde Gelüste antreiben.
 - Unvergebenheit kann eine Qual bringen, die wiederum deine Gesundheit zermüht (Matthäus 18:33-34).
 - Innere Kämpfe zeigen sich oft in der körperlichen Gesundheit.
 - Für Heilung ist es notwendig, geistliche, seelische und körperliche Bereiche anzugehen.
- V. Ersetze Zucker durch echte Stärke.
 - Gott ist die wahre Quelle von Freude und Kraft.
 - Der Heilige Geist ist dein Tröster – nicht Essen.
 - Die Entscheidung für Freude, Vergebung und Wahrheit hilft, ungesunde Kreisläufe zu durchbrechen.
 - Zucker beeinflusst deinen Verstand und deinen Geist ebenso wie deinen Körper.
 - Bleibende Veränderung kommt durch natürliche und geistliche Erneuerung.
 - Du kannst in Weisheit wachsen und in größerer Gesundheit und Freiheit leben.

- Wenn du dich für Gesundheit entscheidest, bringt das Freiheit in dein Leben.

Mach es persönlich

Wir alle wissen, dass Lebensmittel, die Zucker enthalten oder die der Körper in Zucker umwandelt, so gut schmecken! Sie sind köstlich und sorgen dafür, dass wir uns gut fühlen.

Du kannst aufhören, Essen zu benutzen, um deine Stimmung zu verbessern, und dein Vertrauen auf Gott setzen. Verlass dich auf sein Wort, um Niederlage in Erfolg zu verwandeln, Depression in Kraft und Launenhaftigkeit in freudige Erwartung dessen, was Gott in dir und durch dich tun wird.

Schreibe auf, über welche Bibelstelle du nachsinnen willst, um dich zu ermutigen, statt zu etwas Süßem zu greifen. Nutze diese Bibelstelle, um jeder negativen Emotion zu begegnen, die dich davon wegzieht, Gott zu vertrauen. Denk daran, was Paulus sagte: „Alles vermag ich in dem, der mich kräftigt.“ (Philipper 4:13).

Anhang

Könnten deine ständige Müdigkeit, Gewichtszunahme oder dein „Gehirnnebel“ auf eine kleine Drüse zurückzuführen sein? In *Believer's Voice of Victory* zeigen Courtney Copeland sowie Dr. Don und Mary Colbert auf, warum es entscheidend ist, beim Thema Schilddrüse seine Werte zu kennen. Erfahre, wie dieser kraftvolle „Thermostat“ nahezu jedes System deines Körpers beeinflusst – und warum so viele Menschen die Warnsignale übersehen. Diese Folge wird dir die Augen dafür öffnen, was dich möglicherweise wirklich davon abhält, dich rundum wohlzufühlen.

Studiere es

I. Es ist wichtig, deine Werte zu kennen.

- Gesundheitsmarker, die durch Laborwerte und Tests bestimmt werden, zeigen, was der Körper nicht immer fühlen oder sehen kann. Sie helfen, verborgene Probleme frühzeitig zu erkennen.
- Bitte um umfassende Laboruntersuchungen, nicht nur um Basispanels. Die Arten der Tests und die optimalen Werte findest du in Dr. Colberts neuem Buch *Live Long and Strong*.
- Lerne deine wichtigsten Marker kennen und verfolge sie mit Nachuntersuchungen alle sechs Monate.
- Übernimm Verantwortung dafür, deine Gesundheit zu verstehen.

II. Die Schilddrüse ist der Thermostat und Energieregler des Körpers.

- Die Schilddrüse steuert Stoffwechsel, Energie und Körpertemperatur.
- Wenn sie richtig funktioniert, unterstützt sie das gesamte System – einschließlich der Leber.
- Symptome einer Schilddrüsenfehlfunktion:
 - Müdigkeit, Gewichtszunahme und Schwellungen.
 - Kalte Hände und Füße.
 - Dünner werdendes Haar, brüchige Nägel und Aufgedunsenheit, besonders um die Augen.
- Ignoriere anhaltende Müdigkeit oder Veränderungen an deinem Körper nicht.
- Lass dich richtig testen – über einfache Schilddrüsen-Basiswerte hinaus.

III. Wenn die Schilddrüse nicht richtig arbeitet, sind auch andere Systeme betroffen.

- Eine Schilddrüsenfehlfunktion beeinflusst:
 - Cholesterin, Blutzucker, Gewicht und Blutdruck.
- Eine träge Schilddrüse führt zu einem trägen Körper.
- Gehe die Ursachen an – nicht nur die Symptome.

IV. Lass dir von deinem Arzt die richtige Behandlung und genaue Anweisungen geben.

- Nicht alle Schilddrüsenbehandlungen sind in Form oder Dosierung gleich. Befolge die Anweisungen, wann du ein Medikament einnehmen sollst – denn das ist wichtig.

- Wichtige Praktiken:

- Nimm Schilddrüsenmedikamente auf nüchternen Magen ein.
- Warte mindestens 30 Minuten, bevor du etwas isst oder trinkst (vor allem Kaffee).
- Lass keinen Bluttest direkt nach dem Essen durchführen.
- Befolge die Einnahmeanweisungen sorgfältig.
- Arbeite mit kompetenten Gesundheitsdienstleistern zusammen.
- Sei konsequent in deinen Routinen.

V. Achte auf mögliche Störfaktoren, Gifte und alltägliche Belastungen, die deine Hormone, deine Schilddrüse und deine allgemeine Gesundheit beeinflussen.

- Koche oder serviere kein Essen in Plastikbehältern. Die Chemie- und Verpackungsindustrie verwendet „Ewigkeitschemikalien“, die deiner Gesundheit schaden.
- Verwende, wenn möglich, beim Erwärmen von Speisen Glasbehälter statt Plastik.

VI. Wiederherstellung ist möglich; Gott hat einen Plan zu heilen und zu erneuern.

- Verbinde den Glauben an Gott mit praktischem Handeln.
 - Gott ist derjenige, „der alle deine Krankheiten heilt“ (Psalm 103:3).
- Wenn die Schilddrüse wiederhergestellt ist, beginnen viele andere Systeme sich zu normalisieren.
- Der Körper ist so geschaffen, dass er sich selbst heilen kann, wenn er die richtige Unterstützung erhält.
- Verliere nicht die Hoffnung! Heilung ist ein Prozess, der durch kleine, beständige Schritte unterstützt wird.

Mach es persönlich

Wenn du in Glauben und Erkenntnis vorangehst, bringst du dich in eine Position, in der du wiederhergestellt wirst und voller Kraft bist. Du kannst ein Leben mit mehr Gesundheit und Bestimmung genießen.

Schreibe Psalm 103:3 auf. Dann nutze Gottes Verheißung, um für deine Heilung zu beten. Höre auf die Anweisungen des Heiligen Geistes und gehorche dem, was er dir sagt. Gott ist dein Heiler!

Tag 3 – Cholesterin | Was es ist und warum es wichtig ist

Studiere es

- I. Cholesterin ist ein notwendiger Bestandteil deiner Gesundheit.
 - Cholesterin ist ein Fettstoff im Blut, der die Hormonproduktion unterstützt.
 - Cholesterin wird oft missverstanden, ist aber für den Körper unerlässlich.
 - Cholesterin an sich ist nicht das Problem; ein Ungleichgewicht beim Cholesterin ist es.
- II. Nicht jedes Cholesterin ist schlecht; Art und Balance sind entscheidend.
 - HDL ist gut, weil es dein System unterstützt und reinigt.
 - LDL kann schlecht sein. Es ist unterschiedlich: Manche Formen sind harmlos, andere gefährlich.
 - Erweiterte Tests zeigen das tatsächliche Risiko hinter den Zahlen eines einfachen Bluttests.
 - Die gefährlichsten Cholesterinrisiken zeigen sich in Folgendem:
 - Kleines, dichtes LDL trägt zur Plaquebildung bei
 - Oxidiertes Cholesterin aus verarbeiteten Lebensmitteln fördert Entzündungen
 - Lp(a) steht in engem Zusammenhang mit frühen Herzinfarkten und Schlaganfällen.
- III. Ursachen für hohe Cholesterinwerte haben verschiedene Quellen:
 - Ernährungsweisen mit vielen gesättigten Fetten.
 - Ernährungsweisen mit viel Zucker.
 - Ernährungsweisen mit vielen verarbeiteten Lebensmitteln.
 - Entzündungen.
 - Umweltgifte.
 - Genetische Faktoren.
- IV. Cholesterinwerte können auf natürliche Weise verbessert werden.
 - Erkenntnis und Handeln führen zu besseren Ergebnissen für die Gesundheit.
 - Iss mediterran mit gesunden Fetten und Ballaststoffen.
 - Verwende gezielte Nahrungsergänzungsmittel.
 - Bleibe aktiv.
 - Baue im Lauf der Zeit beständige, gesunde Gewohnheiten auf.
 - Medikamente können helfen, sollten aber nur eingesetzt werden, wenn es notwendig ist.
 - Überprüfe deine Blutwerte regelmäßig, um deine Gesundheit im Blick zu behalten.
 - Wenn du die wichtigen Marker kennst, kannst du deine Gesundheit selbst in die Hand nehmen.
 - Erweiterte Tests geben ein besseres, genaueres Bild deiner Gesundheit.
- V. Setze dein Vertrauen auf Gott und übernimm persönliche Verantwortung für deine Gesundheit.
 - Haushalterschaft bedeutet auch zu verstehen, was in deinem Körper vor sich geht.
 - Deine medizinische Diagnose ist nicht dein endgültiges Ergebnis.
 - Arbeite mit Gott zusammen, während du praktische Schritte zu mehr Gesundheit gehst.
 - Sei in Bezug auf deine Gesundheit proaktiv, nicht passiv.
 - Beständigkeit sowohl in natürlichen als auch in geistlichen Praktiken wird bleibende Ergebnisse hervorbringen.

Mach es persönlich

Jahrelang haben Ernährungsberater uns gesagt, wir sollten auf unser Cholesterin achten, weil ein niedrigerer Cholesterinspiegel besser sei. Sie gaben uns Ernährungshinweise, die uns ermahnten, gesund zu essen – und wenn wir das nicht täten, müssten wir mit Problemen in unserem Körper rechnen.

Dann rückten neue Ernährungsrichtlinien in den Fokus, und das Thema „niedrigeres Cholesterin“ trat in den Hintergrund.

Durch Dr. Don Colbert werden wir daran erinnert, wie wichtig es ist, eine Ernährung beizubehalten, die gutes Cholesterin unterstützt und zugleich schlechtes Cholesterin minimiert.

Was kannst du tun?

Nr. 1: Lass regelmäßig Untersuchungen machen, die die Werte beider Cholesterinarten genau bestimmen.

Nr. 2: Passe deine Ernährung so an, dass du nur das isst, was gute Gesundheit unterstützt.

Nr. 3: Es reicht nicht, nur gesunde Grundsätze zu kennen; du musst sie auch in die Praxis umsetzen in deinem Leben!

Nr. 4: Übe Selbstdisziplin. Bitte den Herrn, dir zu helfen, dich selbst als gesund zu sehen!

Anhang

Was wäre, wenn ein einfacher Test helfen könnte, deine Zukunft zu schützen oder sogar dein Leben zu retten? In *Believer's Voice of Victory* betonen Courtney Copeland sowie Dr. Don und Mary Colbert, warum Männer ihre Werte im Blick haben müssen, wenn es um die Prostatagesundheit geht. Entdecke verborgene Risiken, die Rolle von Ernährung und Entzündungen sowie die Kraft der frühzeitigen Erkennung. Schalte ein zu diesem wichtigen Gespräch, das Klarheit, Dringlichkeit und Hoffnung in ein Thema bringt, das viel zu viele meiden.

Studiere es

I. Früherkennung ist wichtig, wenn es um Prostatagesundheit geht.

- Einer von acht Männern wird Prostatakrebs entwickeln. In bestimmten Bevölkerungsgruppen ist das Risiko sogar noch höher.
- Früherkennung durch regelmäßige Tests (PSA-Tests und körperliche Untersuchungen) ist entscheidend für Vorbeugung und Behandlung.
 - Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sollten etwa im Alter von 40–45 Jahren beginnen.
 - Männer müssen Verantwortung für vorbeugende Gesundheitsfürsorge übernehmen.
- Viele Prostataprobleme hängen mit chronischen Entzündungen zusammen, die durch die Ernährung begünstigt werden.
- Lebensmittel, die zu Prostataproblemen beitragen, sind:
 - Verarbeitetes Fleisch (Nitrite/Nitrate).
 - Zu viel rotes Fleisch.
 - Zucker, raffinierte Kohlenhydrate, Transfette und gesättigte Fette.
- Konzentriere dich darauf, die Aufnahme entzündungsfördernder Lebensmittel zu reduzieren.
- Erhöhe die Ballaststoffzufuhr, um dem Körper bei der Reinigung zu helfen.
- Übernimm gesündere Ernährungsgewohnheiten (mediterran oder ähnlich).

II. Welche Funktion hat die Prostata?

- Die Prostata umgibt die Harnröhre und beeinflusst die Harnfunktion.
- Mit zunehmendem Alter können hormonelle Veränderungen die Prostata vergrößern und das tägliche Leben beeinträchtigen.
- Zu den Symptomen können häufiges Wasserlassen und gestörter Schlaf gehören.

- Wissen, das man durch Tests und Nachkontrollen gewinnt, hilft, Prostataproblemen vorzubeugen.
 - PSA-Werte und die Geschwindigkeit, mit der sich diese Werte verändern, müssen überwacht werden.
 - Weitere Hilfsmittel wie MRT, Untersuchungen und Kontrolltests sollten genutzt werden.
- Früherkennung öffnet die Tür zu weniger invasiven Behandlungen.
- Eine entzündungshemmende Ernährung und wichtige Nährstoffe können die Prostatagesundheit unterstützen.

III. Glaube an Gott und Gehorsam ihm gegenüber fördern Weisheit und Heilung.

- Ein Bibelvers, der Gesundheit verheißt: „...durch dessen Striemen ihr heil geworden seid.“ (1. Petrus 2,24).
- Glaube und Erkenntnis wirken zusammen, nicht getrennt.
- Gottes Wort verheißt Heilung, doch Weisheit leitet deine täglichen Entscheidungen.
- Dem Gläubigen ist verheißen: „Ich werde ihn sättigen mit Länge des Lebens ...“ (Psalm 91,16).
 - Stütze dich auf Gottes Verheißungen für Gesundheit.
 - Lass Schuldgefühle oder Scham los und geh im Glauben weiter voran.
 - Verbinde geistliche Wahrheit mit praktischer Haushalterschaft.

Mach es persönlich

Prostatagesundheit ist nicht nur ein medizinisches Thema; sie ist auch eine Frage der Haushalterschaft. Du musst deinen Körper im Blick behalten und für ihn sorgen. Wenn du im Glauben und in Erkenntnis wandelst, bringst du dich in die Position, das lange, gesunde Leben zu leben, das Gott verheißen hat. Und du kannst stark sein, ausgerüstet und voller Zielsetzung.

Lies, meditiere und empfang deine Heilung auf Grundlage dieser Bibelstellen über Heilung:

- Psalm 107:20: „Er sendet sein Wort und heilt sie, und er errettet sie aus ihren Gruben.“
- 3 Johannes 2: „Geliebter, ich wünsche, dass es dir in allem wohlgehe und du gesund bist, wie es deiner Seele wohlgeht.“
- Lukas 6:19: „Und die ganze Volksmenge suchte ihn anzurühren, denn es ging Kraft von ihm aus und heilte alle.“
- Jakobus 5:14-15: „Ist jemand krank unter euch? Er rufe die Ältesten der Versammlung zu sich, und sie mögen über ihm beten und ihn mit Öl salben im Namen des Herrn. Und das Gebet des Glaubens wird den Kranken heilen, und der Herr wird ihn aufrichten, und wenn er Sünden begangen hat, wird ihm vergeben werden.“
- 1. Petrus 2:24: „...durch dessen Striemen ihr heil geworden seid.“
- Psalm 103:3: „Der alle deine Ungerechtigkeit vergibt, der alle deine Krankheiten heilt;“

Tag 4 – Entzündungen aufgedeckt | Die Ursachen und die Heilmittel

Studiere es

- I. Entzündungen sind ein Zeichen dafür, dass der Körper aus dem Gleichgewicht geraten ist.
 - Viele Menschen haben mit Entzündungen zu tun, ohne es zu merken.
 - Gesundheitsmarker und Blutwerte zeigen, was im Körperinneren wirklich vor sich geht.
 - Dieses Wissen befähigt Sie, mit Gott zusammenzuarbeiten und bessere Entscheidungen für Ihre Gesundheit zu treffen.
 - Es liegt Kraft darin, Ihre Blut-Laborwerte zu kennen. Wichtige Gesundheitsmarker sollten regelmäßig überprüft werden.
 - Was Sie beständig tun – Ernährung, Lebensstil, Gewohnheiten – bringt mit der Zeit Ergebnisse hervor.
- II. Was Entzündung ist und warum sie gefährlich ist.
 - Entzündungen sind eine Hauptursache vieler chronischer Krankheiten wie Herzerkrankungen, Schlaganfall, Krebs und Diabetes.
 - Der wichtigste Marker zur Messung des Entzündungsniveaus ist CRP (C-reaktives Protein). Höhere Werte weisen auf ein erhöhtes Risiko und inneren Stress im Körper hin.
 - Bauchfett ist ein weiterer wichtiger Hinweis. Es fördert Entzündungen und wirkt als Quelle, die Giftstoffe produziert.
 - Eine gesunde Taille zu bewahren, ist entscheidend, um Ihr Risiko zu senken.
- III. Es gibt mehrere häufige Ursachen für Entzündungen.
 - Eine schlechte Ernährung – besonders Lebensmittel mit viel Zucker, verarbeiteten Zutaten und gesättigten Fetten – verursacht Entzündungen.
 - Eine weitere Ursache können Nahrungsmittelunverträglichkeiten sein, zum Beispiel Weizen, Milchprodukte, Soja und Samenöle.
 - Chronische oder verborgene Infektionen im Körper können Entzündungen verursachen.
 - Darmprobleme wie ein durchlässiger Darm und Schäden durch bestimmte Nahrungsbestandteile gehören ebenfalls zu den Ursachen.
- IV. Welche Lösungen im Lebensstil helfen, Entzündungen zu reduzieren?
 - Eine gesunde Ernährungsweise annehmen, zum Beispiel ein mediterraner Ansatz.
 - Regelmäßige Bewegung.
 - Guter Schlaf.
 - Gewichtsmanagement.
 - Bauchfett reduzieren.
 - Auslösende Lebensmittel erkennen und weglassen.
- V. Es gibt emotionale und geistliche Wurzeln von Entzündungen.
 - Entzündungen müssen sowohl natürlich als auch geistlich angegangen werden. Unverarbeitete Emotionen wie Schuld, Scham, Zorn und Bitterkeit wirken sich auf die körperliche Gesundheit aus. Trauma und Stress können Entzündungsmarker erhöhen.
 - Autoimmunprobleme stehen oft in Verbindung mit inneren emotionalen Kämpfen.
 - Die heilende Kraft von Vergebung und Gemeinschaft ist wesentlich.
 - Vergebung ist entscheidend für emotionale und körperliche Heilung (Matthäus 18,21–22). An Kränkungen festzuhalten, kann zu anhaltender Krankheit beitragen.

- In der Liebe zu leben, unterstützt gute Gesundheit. In Liebe, Freude und Frieden zu leben, stärkt den Körper. „Ein neues Gebot gebe ich euch, dass ihr einander liebt, damit, wie ich euch geliebt habe, auch ihr einander liebet.“ (Johannes 13,34–35).
- Tägliche Vergebung zu wählen, verhindert die Ansammlung emotionaler und körperlicher „Toxizität“. Im Einklang mit dem Heiligen Geist zu leben, hilft, sich sowohl vor geistlichem als auch körperlichem Schaden zu schützen. Bewusstsein, Handeln und Glaube wirken zusammen für dauerhafte Gesundheit.
- Indem Sie beständige Veränderungen vornehmen, können Sie Krankheit vorbeugen und kraftvoller leben. „Irrt euch nicht, Gott lässt sich nicht spotten! Denn was irgend ein Mensch sät, das wird er auch ernten.“ (Galater 6,7).

Mach es persönlich

So viele gesundheitliche Probleme sind still und verborgen, bis Krankheit in Ihrem Körper sichtbar wird.

Schreiben Sie eine Sache auf, die Sie an Ihrer Ernährung verändern können, die Sie zu einem gesünderen Lebensstil hinführt; und dann *tun Sie es!*

Anhang

Haben Sie einen Rückgang an Energie, Kraft oder Motivation bemerkt und sich gefragt, warum? Bei *Believer's Voice of Victory* spricht Courtney Copeland mit Dr. Don und Mary Colbert darüber, warum es so wichtig ist, beim Thema Testosteron Ihre Werte zu kennen. Von Stress bis zu Umweltgiften – entdecken Sie, was Ihre Vitalität unbemerkt schwächen könnte. Diese Folge wird Sie mit praktischen Lösungen inspirieren, damit Sie sich wieder stark, fokussiert und voller Leben fühlen.

Studiere es

I. Testosteron ist ein grundlegendes Hormon – sowohl für Männer als auch für Frauen.

- Testosteron ist entscheidend für Kraft, Energie, Gehirnfunktion und Langlebigkeit.
- Gott hat den Körper so geschaffen, dass er mit Kraft, Vitalität und Ausdauer funktioniert.
- Die Rolle von Testosteron bei Männern:
 - Es baut Muskeln, Kraft und Ausdauer auf, unterstützt Energie und Vitalität, schützt die Gehirnfunktion und unterstützt die Prostatagesundheit (wenn es im richtigen Gleichgewicht ist).
- Die Rolle von Testosteron bei Frauen:
 - Es unterstützt die Knochendichte und die Gehirngesundheit, fördert Energie und Ausdauer und hilft, Vitalität und Langlebigkeit zu erhalten.

II. Es gibt Anzeichen für einen niedrigen Testosteronspiegel.

- Bei Männern: Müdigkeit und niedrige Energie, Verlust von Muskeln und Kraft, erhöhte Reizbarkeit oder Stimmungsschwankungen, Haarausfall und nach dem Essen einzuschlafen.
- Bei Frauen: chronische Müdigkeit, niedrige Libido, verminderte Ausdauer sowie eine negative Auswirkung auf Lebensqualität und Beziehungen.

III. Es gibt Faktoren, die Testosteron senken können.

- Lebensstilfaktoren wie Bauchfett, chronischer Stress und schlechter Schlaf.
- Umweltgifte wie Weichmacher in Shampoos, Deodorants und Duschgels.
- Substanzen, die Östrogen erhöhen, wie Pestizide, Alkohol, Marihuana, einige Schmerzmittel und andere verschreibungspflichtige Medikamente.
- Optimale Testosteronbereiche sind wie folgt:
 - Frauen: ideal 75–150.
 - Männer: ideal 500–1000.

IV. Es gibt Behandlungs- und Wiederherstellungsoptionen.

- Lebensstil: Bauchfett reduzieren, Stress bewältigen und die Schlafqualität verbessern.
- Medizinische Unterstützung: Injektionen, Pellets und Cremes.
- Unterstützung durch Nahrungsergänzung: gezielte Nahrungsergänzungsmittel.
- Verwenden Sie parabenfreie und phthalatfreie Produkte.
- Begrenzen Sie die Belastung durch Umweltgifte.
- Achten Sie auf eine gesunde Körperzusammensetzung.
- Priorisieren Sie tiefen, erholsamen Schlaf.
- Krafttraining und körperliche Aktivität.
- Testosteron ist ein Schlüssel, um stark zu leben – nicht nur lange.
- Mit Wissen und Handeln können die Werte wiederhergestellt und optimiert werden.
- Sie können Kraft bewahren, Energie erhalten und Ihren Lauf stark vollenden.

V. Was ist die biblische Perspektive auf Kraft und Langlebigkeit?

- Gottes Design ist Kraft von innen nach außen.
 - „Damit er euch gebe, nach dem Reichtum seiner Herrlichkeit mit Kraft gestärkt zu werden durch seinen Geist an dem inneren Menschen.“ (Epheser 3,16).
- Körperliche Gesundheit unterstützt Ihre Fähigkeit, Ihre Berufung zu erfüllen.
- Mose behielt im Alter Kraft und Sehkraft (5. Mose 34,7).

Mach es persönlich

Es ist Gottes Wille, dass Sie gesund sind – körperlich ebenso wie geistlich.

So viele gesundheitliche Probleme sind still und verborgen, bis Krankheit in Ihrem Körper sichtbar wird und Sie mit ernsthaften Gesundheitsproblemen konfrontiert sind. Prüfen Sie Ihre Laborwerte auf unbekanntes Ungleichgewichte.

Bitten Sie den Herrn, Ihnen eine Sache zu zeigen, die Sie bei Ihrer Ernährung oder Bewegung verändern können, die Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessert. Schreiben Sie es hier auf:

Tag 5 – Der Zusammenhang zwischen Homocystein, deinem Gehirn und deinem Gedächtnis

Studiere es

- I. Homocystein ist eine verborgene Bedrohung für die Gesundheit des Gehirns.
 - Homocystein ist ein stiller Marker, der Gedächtnis und Gehirnfunktion beeinträchtigt.
 - Homocystein im Körper anzugehen, ist Weisheit – nicht ein Mangel an Glauben.
 - Homocystein ist eine toxische Aminosäure, die Blutgefäße und Gehirnzellen schädigt.
 - Es trägt zu Plaquebildung, Entzündungen und Schrumpfung des Gehirns bei.
 - Gene wie APOE4 erhöhen das Risiko für Alzheimer.
 - Lebensstilentscheidungen bestimmen, wie diese Gene zur Auswirkung kommen.
- II. Einige Hauptursachen für einen hohen Homocysteinspiegel sind folgende:
 - Zu viel Koffein, wie es in Kaffee und Energy-Drinks enthalten ist.
 - Zucker, verarbeitete Lebensmittel.
 - Schlechte Ernährung im Allgemeinen.
 - Niedrige B-Vitaminwerte.
 - Sinkender Hormonspiegel.
- III. Homocystein beeinträchtigt Ihr Gehirn durch Gehirnnebel, Gedächtnisverlust und verminderte Klarheit.
 - Außerdem besteht ein erhöhtes Alzheimer-Risiko.
 - Es besteht ein erhöhtes Risiko für kognitiven Abbau.
- IV. Wie man Homocystein senkt und das Gehirn schützt.
 - Halten Sie den Homocysteinspiegel durch Tests und die richtige Supplementierung unter 10.
 - Ernähren Sie sich gehirngesund (Fisch, Beeren und gesunde Fette).
 - Bewegen Sie sich.
 - Schlafen Sie gut.
 - Begrenzen Sie Koffein und Zucker.
- V. Setzen Sie Ihren Glauben ein und nehmen Sie Autorität über Ihren Körper.
 - Das Gehirn kann sich reparieren und neue Verbindungen bilden.
 - Beständigkeit in gesunden Gewohnheiten kann die Gehirnfunktion wiederherstellen.
 - Eine Diagnose ist nicht das letzte Wort.
 - Achten Sie auf den Zustand Ihres Körpers und stehen Sie weiterhin auf Gottes Verheißungen von Gesundheit und Heilung.
 - Sprechen Sie Leben über Ihren Verstand und Ihr Gedächtnis aus.

Mach es persönlich

Diese medizinischen Begriffe sind Ihnen vielleicht neu, aber unterm Strich müssen Sie sich gesund ernähren, sich bewegen und Ihren Glauben anwenden, um lange und stark zu leben. Es liegt an Ihnen, Ihren Lebensstil zu verändern, um in Gesundheit zu leben.

Ihre körperliche und geistliche Gesundheit liegt uns am Herzen – lassen Sie uns daher an Ihren Fortschritten teilhaben. Kontaktieren Sie uns, indem Sie hier klicken oder uns auf Facebook besuchen.

Wir brauchen Ihre Partnerschaft, um das Evangelium vom Dach der Welt bis hinunter zum Ende der Erde und einmal ringsherum zu verbreiten. Kontaktiere uns, um mehr darüber zu erfahren, wie du Partner von KCM werden kannst. Gehe auf kcm.org/Partner oder rufe uns an unter 1-800-600-7395.

Denk daran: Gott liebt dich, wir lieben dich, und JESUS IST HERR!

Anhang

VON INNEN NACH AUSSEN

Tun Sie alles, was Sie können, um Ihr Gehirn und Ihr Gedächtnis für die Zukunft zu schützen? Bei *Believer's Voice of Victory* geht Courtney Copeland gemeinsam mit Dr. Don und Mary Colbert einem wenig bekannten Faktor für gesundes Leben nach: Homocystein. Entdecken Sie, wie dieser verborgene Marker Ihren Geist beeinflussen kann – und was Sie schon jetzt tun können, um wach und stark zu bleiben. Schalten Sie ein und finden Sie Hoffnung und praktische Schritte für lebenslange Gehirngesundheit.

Studiere es

- I. Gott hat den Körper so geschaffen, dass er am besten funktioniert, wenn er richtig genährt und gut gepflegt wird.
 - Vitamin D ist einer der wichtigsten Nährstoffe für die tägliche Gesundheit.
 - Vitamin D unterstützt das Immunsystem.
 - Optimale Gesundheit erfordert, angemessene Werte aufrechtzuerhalten (Bereich 50–80). o Wenn der Vitamin-D-Spiegel zu niedrig ist, besteht ein erhöhtes Krankheitsrisiko. o Wenn der Vitamin-D-Spiegel hoch ist, kann es zu möglichen Problemen wie Hyperkalzämie kommen.
- II. Schauen wir uns die Kraft von Vitamin D im Körper an.
 - Vitamin D hilft, Kalzium in die Knochen zu bringen. o Es unterstützt starke Knochen und Zähne.
 - Die Auffüllung von Vitamin D ist entscheidend für langfristige Stärke.
 - Vitamin D ist für die Gesundheit des Gehirns und normale Funktionen erforderlich.
 - Vitamin-D-Rezeptoren befinden sich in wichtigen Gehirnregionen. o Es unterstützt das Gedächtnis und schützt vor kognitivem Abbau. o Es fördert die Neurogenese (Bildung neuer Gehirnzellen). o Es hilft, geschädigte Gehirnzellen zu reparieren. o Es ist besonders wichtig für Menschen mit genetischen Risiken (z. B. ApoE4).
 - Vitamin D reguliert Immunreaktionen und schützt vor Krankheiten und Infektionen.
- III. Vitamin D plus Vitamin K2 sind die wesentlichen Partner.
 - Vitamin D leitet Kalzium in den Körper.
 - Vitamin K2 sorgt dafür, dass Kalzium in die Knochen gelangt und nicht in die Arterien.
 - Mit zunehmendem Alter beginnen die Knochen schwächer zu werden und die Arterien beginnen zu verhärten.
 - Zusammen unterstützen diese Vitamine den richtigen Kalziumhaushalt und die Herz-Kreislauf-Gesundheit.
- IV. Schützen Sie Ihre Nieren. Verstehen Sie den stillen Filter Ihres Körpers.
 - Warum Nierengesundheit wichtig ist.
 - Die Nieren sind das Filtersystem des Körpers.
 - Sie entfernen Abfallstoffe und regulieren lebenswichtige Funktionen.
 - Es gibt verborgene Bedrohungen für die Gesundheit der Nieren.
 - Übermäßiger Medikamentengebrauch von Ibuprofen, Aspirin, Aleve und Tylenol.
 - Dehydrierung.
 - Nierenerkrankungen bleiben oft unbemerkt.

- Viele Menschen fühlen sich „gut“, bis der Schaden weit fortgeschritten ist.
- Warnzeichen sind unter anderem Bläschen oder Schaum im Urin.
- Späte Erkennung kann zu Nierenversagen im Stadium 3 oder 4 führen.
- Die zwei größten Feinde der Nieren sind hoher Blutzucker und Bluthochdruck.
- Die Nierenfunktion kann durch Gewichtsmanagement, ernährungsbezogene Maßnahmen und nierenschützende Nährstoffe geschützt werden.

V. Regelmäßige Tests sind unerlässlich.

- Wichtige Gesundheitsmarker zur Überwachung: Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin, Homocystein, Entzündungsmarker, Leberfunktion, Nierenfunktion, Prostata, Testosteron, Schilddrüse, Taillenumfang, Körpermasse und Vitamin D3.

Mach es persönlich

Dr. Colberts Buch enthält so viele Informationen über die akzeptablen Werte dieser Gesundheitsmarker und darüber, was zu tun ist, wenn Ihre Werte nicht dort sind, wo sie sein sollten. Er ermutigt Sie, Ihre Gesundheitsmarker weiter zu überprüfen und Ihren Lebensstil fortlaufend anzupassen, um eine gute körperliche Gesundheit zu erleben. Er gibt Ihnen die Werkzeuge, die Sie brauchen, um gesund zu werden! Bitte lassen Sie uns an Ihren Fortschritten auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil teilhaben. Kontaktieren Sie uns, indem Sie hier klicken oder uns auf Facebook besuchen.

Partnerschaft ist ein wichtiger Teil des Haushalts des Glaubens – und wir brauchen Sie! Kontaktieren Sie uns noch heute, um mehr über die Vorteile einer Partnerschaft mit KCM zu erfahren. Gehen Sie auf kcm.org/Partner oder rufen Sie uns an unter 1-800-600-7395.

Denk daran: Gott liebt dich, wir lieben dich, und JESUS IST HERR!

Kontakt

<https://kcm-de.org/>

<https://www.facebook.com/kcmdeutsch>

bvov@kcm-de.org

+49(0) 7622 6648 213