



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

Tag 1 – Die Leber | Der am härtesten arbeitende Filter deines Körpers

Einführung

Courtney Copeland, Enkelin von Kenneth und Gloria Copeland, begrüßt ihre Gäste, Dr. Don und Mary Colbert. Dr. Colbert ist ein fachärztlich anerkannter Anti-Aging-Arzt mit mehr als 35 Jahren Praxiserfahrung. Er ist ein bekannter Sprecher, und seine Bücher haben sich 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 2).
- Die Leber ist der am härtesten arbeitende Filter deines Körpers, von Gott dazu geschaffen, deine Gesundheit zu erhalten und zu schützen.
- Wenn du ihre Aufgabe verstehst, Risiken erkennst und bewusste Entscheidungen triffst, kannst du ihre Funktion unterstützen und in größerer Gesundheit leben.

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

- Weitere wichtige Funktionen der Leber:
 - Filtert das Blut.
 - Baut Zucker zur Energiegewinnung ab.
 - Hilft bei der Blutgerinnung.
 - Verarbeitet Fette und Giftstoffe.

III. Erkenne die Warnsignale der Leber.

- Die Leber zeigt nur sehr wenige Symptome, bis der Schaden weit fortgeschritten ist.
- Krankheitsverlauf: Fettansammlung → Entzündung → Fibrose → Zirrhose.
- Lass dich regelmäßig untersuchen (kenne deine ALT/AST-Werte).
- Warte nicht auf Symptome; handle vorausschauend.

IV. Meide Lebensmittel, die der Leber schaden.

- Hauptverursacher sind:
 - Zucker und Maissirup mit hohem Fruktosegehalt.
 - 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:
 - Reduziere Zucker und verarbeitete Lebensmittel.
 - Meide schädliche Substanzen, die die Leber belasten.
 - Wähle vollwertige, nährnde Lebensmittel.

V. Unterstütze die Gesundheit der Leber mit diesen praktischen Schritten zur Wiederherstellung.

- Gesunde Ansätze sind:
 - Achte auf eine ausgewogene Ernährung (mediterran oder gesundes Keto).
 - Iss antioxidantienreiche Lebensmittel wie hochwertiges Olivenöl.
 - Meide Giftstoffe (Kunststoffe, schädliche Chemikalien und Teflon-Kochgeschirr).
- Praktiziere intermittierendes Fasten und reduziere das ständige Essen, damit sich die Leber erholen kann.

Mach es persönlich

Es ist Gottes Wille, dass du lange und stark lebst. Das bedeutet, dass du dich um deinen Körper kümmerst. Du brauchst eine gesunde Leber, um schädliche Giftstoffe herauszufiltern. Da es nur sehr wenige Symptome von Leberversagen gibt, ist es wichtig, dass deine Lebermarker und -werte regelmäßig getestet werden. Lies Dr. Colberts Buch, um geeignete Testmarker und Referenzwerte kennenzulernen.

Bete mit uns:

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

Tag 2 – Die Schilddrüse | Der Stoffwechsel-Thermostat deines Körpers

Studiere es

I. Es ist wichtig, deine Werte zu kennen.

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

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

- Die Schilddrüse steuert den Stoffwechsel, die Energie und die Körpertemperatur.
- Wenn sie richtig funktioniert, unterstützt sie das gesamte System, einschließlich der Leber.
- Anzeichen 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 in deinem Körper nicht.
- Lass eine passende Diagnostik machen – über die einfachen 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 die richtige Behandlung und genaue Anweisungen von deinem Arzt geben.

- Nicht alle Schilddrüsenbehandlungen sind in Form oder Dosierung gleich. Befolge die Anweisungen, wann du ein Medikament einnehmen sollst – denn das ist wichtig.
- Wichtige Praxispunkte:
 - Nimm Schilddrüsenmedikamente auf nüchternen Magen ein.
 - Warte mindestens 30 Minuten, bevor du isst oder trinkst (besonders Kaffee).
 - Plane eine Blutabnahme nicht direkt nach dem Essen.
 - Befolge die Anweisungen zur Einnahme sorgfältig.
 - Arbeite mit kompetenten medizinischen Fachkräften zusammen.
 - Halte deine Routinen konsequent ein.

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

- Koche oder serviere keine Speisen in Plastikbehältern. Die chemische Industrie und Verpackungshersteller verwenden „Ewigkeitschemikalien“, die deiner Gesundheit schaden.
- Verwende, wann immer möglich, Glasbehälter statt Plastik, wenn du Essen erhitzt.

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

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

Mach es persönlich

Wenn du im Glauben und in Erkenntnis gehst, bringst du dich in eine Position, wiederhergestellt und voller Kraft zu werden. Du kannst ein Leben in größerer 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 – Prostata-Gesundheit | Frühe Aufmerksamkeit schützt das Leben

Studiere es

I. Früherkennung ist wichtig, wenn es um die Gesundheit der Prostata geht.

- Einer von acht Männern wird an Prostatakrebs erkranken. In bestimmten Bevölkerungsgruppen ist das Risiko sogar noch höher.
- Früherkennung durch regelmäßige Untersuchungen (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 die Vorsorge 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 den Körper bei der Reinigung zu unterstützen.
- Übernimm gesündere Ernährungsgewohnheiten (mediterran oder ähnlich).

II. Welche Funktion hat die Prostata?

- Die Prostata umgibt die Harnröhre und beeinflusst die Blasenfunktion.
- Mit zunehmendem Alter können hormonelle Veränderungen die Prostata vergrößern und den Alltag beeinträchtigen.
- Zu den Symptomen können häufiges Wasserlassen und gestörter Schlaf gehören.
- Erkenntnisse aus Tests und aus dem Nachverfolgen von Werten helfen, Prostataproblemen vorzubeugen.
 - PSA-Werte und die Geschwindigkeit ihrer Veränderung müssen überwacht werden.
 - Zusätzliche Hilfsmittel wie MRT, Untersuchungen und Kontrolltests sollten genutzt werden.
- Früherkennung öffnet die Tür zu weniger invasiven Behandlungsmethoden.
- Eine entzündungshemmende Ernährung und wichtige Nährstoffe können die Gesundheit der Prostata unterstützen.

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

- Ein Vers, der Gesundheit verheißt: „...durch dessen Striemen ihr heil geworden seid.“ (1. Petrus 2:24).
- Glaube und Wissen wirken zusammen, nicht getrennt voneinander.
- 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.
 - Verbinde geistliche Wahrheit mit praktischer Haushalterschaft.

Mach es persönlich

Die Gesundheit der Prostata 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 lebst,

bringst du dich in die Position, das lange, gesunde Leben zu führen, das Gott verheißen hat. Und du kannst stark sein – ausgerüstet und voller Bestimmung.

Lies, meditiere und empfang deine Heilung auf der Grundlage dieser Heilungsverse:

- Psalm 107:20: „Er sendet sein Wort und heilt sie, und er errettet sie aus ihren Gruben.“
- 3. Johannes 1:2: „Geliebter, ich wünsche, dass es dir in allem wohlgehe und du gesund bist, wie es deiner Seele wohlgeht.“
- Lukas 6:19: „...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 Sünden vergibt, der alle deine Krankheiten heilt;“

Tag 4 – Testosteron | Kraft und Energie für lebenslange Gesundheit

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 entworfen, dass er mit Kraft, Vitalität und Ausdauer funktioniert.
- Die Rolle von Testosteron bei Männern:
 - Es baut Muskeln, Kraft und Leistungsfähigkeit auf, unterstützt Energie und Vitalität, schützt die Gehirnfunktion und fördert die Prostatagesundheit (bei guter Balance).
- Die Rolle von Testosteron bei Frauen:
 - Es unterstützt die Knochengesundheit und die Gesundheit des Gehirns, fördert Energie und Ausdauer und hilft, Vitalität und Langlebigkeit zu erhalten.

II. Es gibt Anzeichen für einen niedrigen Testosteronspiegel.

- Bei Männern: Müdigkeit und wenig Energie, Verlust von Muskelmasse und Kraft, zunehmende Reizbarkeit oder Stimmungsschwankungen, Haarausfall und das Einschlafen nach dem Essen.
- Bei Frauen: chronische Müdigkeit, geringe Libido, reduzierte Belastbarkeit – was die Lebensqualität und Beziehungen negativ beeinflusst.

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 Supplements.
- Verwende parabenfreie und phthalatfreie Produkte.
- Begrenze die Belastung durch Umweltgifte.
- Achte auf eine gesunde Körperzusammensetzung.
- Setze Prioritäten für tiefen, erholsamen Schlaf.
- Krafttraining und körperliche Aktivität.
- Testosteron ist ein Schlüssel, um stark zu leben – nicht nur lange.
- Mit Wissen und konsequentem Handeln können Werte wiederhergestellt und optimiert werden.
- Du kannst deine Kraft erhalten, deine Energie bewahren und deinen Lauf stark vollenden.

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

- Gottes Entwurf 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 dich dabei, deine Berufung zu erfüllen.
- Mose behielt im Alter Kraft und Sehvermögen (5. Mose 34:7).

Mach es persönlich

Es ist Gottes Wille, dass du gesund bist – körperlich ebenso wie geistlich.

So viele gesundheitliche Probleme sind still und verborgen, bis Krankheit in deinem Körper sichtbar wird und du vor ernsthaften Gesundheitsproblemen stehst. Prüfe deine Laborwerte auf unbekannte Ungleichgewichte.

Bitte den Herrn, dir eine Sache zu zeigen, die du an deiner Ernährung oder deinem Bewegungsverhalten ändern kannst, um dein allgemeines Wohlbefinden zu verbessern. Schreibe es hier auf:

Tag 5 – Vitamin D und wichtige Marker | Deine Gesundheit von innen heraus schützen

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, die richtigen Werte aufrechtzuerhalten (Bereich 50–80). Wenn die Vitamin-D-Werte zu niedrig sind, besteht ein erhöhtes Krankheitsrisiko. Wenn die Vitamin-D-Werte zu hoch sind, kann es zu möglichen Problemen wie Hyperkalzämie kommen.
- II. Schauen wir uns die Kraft von Vitamin D im Körper an.
 - Vitamin D hilft dabei, Kalzium in die Knochen zu transportieren. 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 Regionen des Gehirns. Es unterstützt das Gedächtnis und schützt vor kognitivem Abbau. Es fördert die Neurogenese (Bildung neuer Gehirnzellen). Es hilft, geschädigte Gehirnzellen zu reparieren. 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 lenkt Kalzium in den Körper.
 - Vitamin K2 sorgt dafür, dass Kalzium in die Knochen gelangt und nicht in die Arterien.
 - Wenn wir älter werden, beginnen die Knochen schwächer zu werden und die Arterien beginnen zu verhärten.
 - Zusammen unterstützen diese Vitamine ein richtiges Kalziumgleichgewicht und die Herz-Kreislauf-Gesundheit.
- IV. Schütze deine Nieren. Verstehe den stillen Filter deines Körpers.
 - Warum die Gesundheit der Nieren wichtig ist.
 - Die Nieren sind das Filtersystem des Körpers.
 - Sie entfernen Abfallstoffe und regulieren lebenswichtige Funktionen.
 - Es gibt versteckte Bedrohungen für die Nierengesundheit.
 - Übermäßiger Medikamentengebrauch mit Ibuprofen, Aspirin, Aleve und Tylenol.
 - Dehydrierung.
 - Nierenerkrankungen bleiben oft unbemerkt.
 - Viele Menschen fühlen sich „gut“, bis der Schaden weit fortgeschritten ist.
 - Zu den Warnsignalen gehören Bläschen oder Schaum im Urin.
 - Eine späte Diagnose kann zu Nierenversagen im Stadium 3 oder 4 führen.
 - Die zwei größten Feinde der Nieren sind hoher Blutzucker und hoher Blutdruck.
 - Die Nierenfunktion kann durch Gewichtsmanagement, ernährungsbezogene Maßnahmen und nierenschützende Nährstoffe geschützt werden.
- V. Regelmäßige Tests sind unerlässlich.

- Wichtige Gesundheitsmarker, die man im Blick behalten sollte: Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin, Homocystein, Entzündungsmarker, Leberfunktion, Nierenfunktion, Prostata, Testosteron, Schilddrüse, Taillenumfang, Body Mass und Vitamin D3.

Mach es persönlich

Dr. Colberts Buch enthält so viele Informationen über die akzeptablen Bereiche dieser Gesundheitsmarker und darüber, was zu tun ist, wenn die Werte nicht dort sind, wo sie sein sollten. Er ermutigt dich, deine Gesundheitsmarker weiterhin zu kontrollieren und deinen Lebensstil fortlaufend anzupassen, um eine gute körperliche Gesundheit zu erleben. Er gibt dir die Werkzeuge, die du brauchst, um gesund zu werden! Bitte lass uns wissen, welche Fortschritte du auf deinem Weg zu einem gesunden Leben machst. Kontaktiere uns, indem du hier klickst, oder besuche uns auf Facebook.

Partnerschaft ist ein wichtiger Teil des Hauses des Glaubens; und wir brauchen dich! Kontaktiere uns noch heute, um mehr über die Vorteile einer Partnerschaft mit KCM zu erfahren. Gehe auf kcm.org/Partner oder rufe uns unter 1-800-600-7395 an.

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