



# Gott suchen und finden

Teil 1 Auf was verzichten?



# Unser prophetischer November Text

Wohin ist dein Geliebter gegangen,  
Du Schönste unter den Frauen?  
Wohin hat sich dein Geliebter gewandt?  
Wir wollen ihn mit dir suchen!

Mein Geliebter ist in seinen Garten hinabgegangen,  
zu den Balsambeeten, um sich in den Gärten zu ergehen  
und Lilien zu pflücken!  
Ich bin meines Geliebten,  
und mein Geliebter ist mein,  
der unter den Lilien weidet.



# Spieglein, Spieglein an der Wand, was ist die beste Diät im ganzen Land?

## Entwicklung von Diäten seit den 1970igern

- Kalorien Reduktion
- Ballaststoffanreicherung
- Viel Protein, wenig Kohlehydrate
- Niedriger glykemischer Index
- Glykemische Last
- Intermetierendes Fasten

## Dr. Patrick Holfords letzte Ergebnisse zum Thema

- Niedrige glykemische Last Diät
- kombiniert mit intermetierenden „Fastentagen“ und
- etwas „Widerstands- & Intervall-training“.



# Maßvoller Verzicht ist der Schlüssel

## CR Calorie - Restriction

- 1200 – 1400 Kalorien
- Leben länger
- Leben gesünder
- Fast unmöglich einzuhalten
- Gefahr von Unterernährung

## Zuviel Nahrungsaufnahme

- Kurzatmigkeit
- Höherer Verschleiß
- Verschiedene Krankheitsbilder
- Verkürztes Leben



# Im Mittelpunkt: Der Blutzuckerspiegel

## Zu hoch & unausgeglichen

- Muss ausgeglichen werden
- Führt zu Fetteinlagerung wegen zuviel Energie und zuviel Müll
- Befeuert den Kreislauf des Heißhungers aufgrund zu schneller Senkung des Blutzuckerspiegels

## Niedrig & gleichbleibend

- Durch regelmässige und maßvolle Nahrungszufuhr
- Aufgrund des Verzichts auf sich schnell freisetzende Kohlenhydrate.
- Wegen regelmässiger körperlicher Betätigung



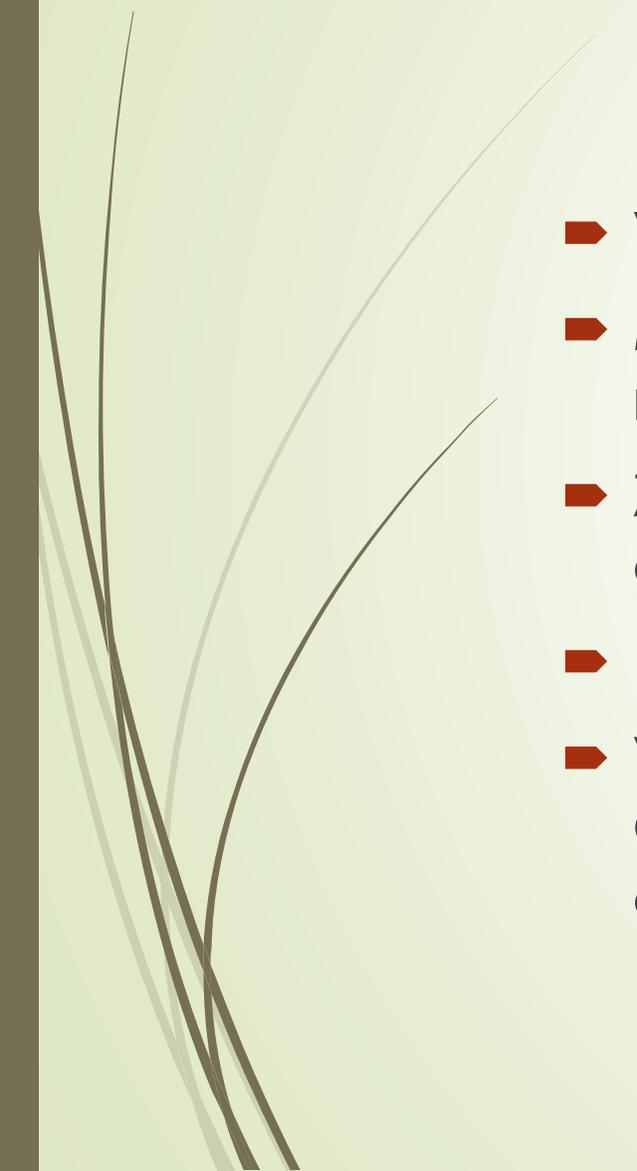
# Veränderte Genaktivität ist der Schlüssel hinter dem Gesundheitserfolg

Die FOXO Gen Aktivität vermehrt sich

- Aufgrund weniger schwankendem und niedrigen Insulinspiegel
- führt zur Unterdrückung der Aktivität von mit Altern und Fettablagerung im Zusammenhang stehenden Genen

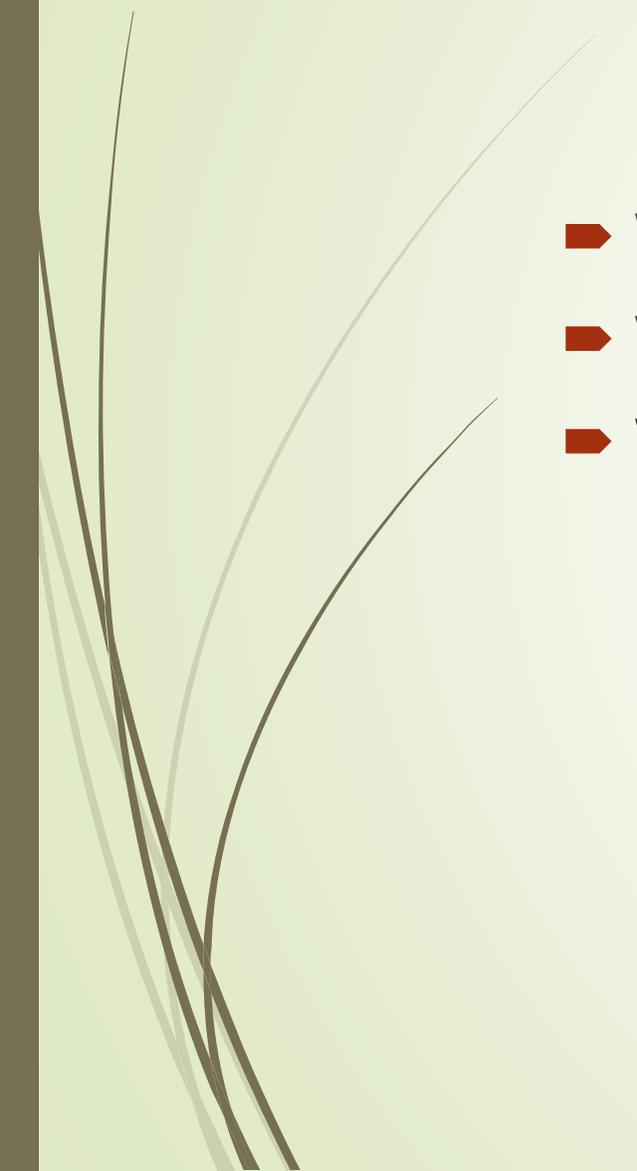


# Was lernen wir für Gemeinde daraus?

- Veränderung im Körper geschieht nicht von selbst!
  - Man kann aus einer Abwärtsspirale eine Aufwärtsspirale machen!
  - Zum langfristigen Erfolg führt eigentlich die Einübung eines anderen, besseren Lebensstils.
  - Das geht nicht ohne Bereitschaft zu Verzicht und Umstellung!
  - Viele sehnen sich nach dem Idealgewicht und mehr Gesundheit, doch nicht Allen gelingen die Umstellungen dauerhaft!
- 



# Unser Gebot der Stunde!

- Wer bittet, der empfängt!
  - Wer sucht, der findet!
  - Wer anklopft, dem wird aufgetan!
- 



Wir glauben: Jetzt ist eine Zeit Gott zu suchen!

Wohin ist dein Geliebter gegangen,

Du Schönste unter den Frauen?

Wohin hat sich dein Geliebter gewandt?

Wir wollen ihn mit dir suchen!



Mach mit bei unseren Fasten- und Gebetstagen

**November 2019**

**Gott suchen und finden**

**Wir suchen Gottes Antworten für unsere Gemeinde**

- **Mi. 20.11.2019 20.00 – 21.30 Fasten und Gebetsabend**
- **Do. 21.11.2019 20.00 – 21.30 Fasten und Gebetsabend**
- **Fr. 22.11.2019 20.00 – 21.30 Lobpreisabend**