

Schlank mit dem Schöpfer

(Ernährung und [Religion](#))

Von [Marc Pitzke](#), New York

Der letzte Schrei in den USA: Diäten und Fitnessprogramme, die sich auf die Bibel stützen - ihre Jünger essen und trimmen sich nach dem Alten Testament. Aus der einst verrückten Idee ist längst ein lukratives Millionengeschäft geworden.

New York - Vor zehn Jahren, im Alter von 19, fand sich Jordan Rubin "völlig am Ende". Der junge College-Sportler aus Florida litt an einer chronischen Darmentzündung, die mit Anämie, Arthritis, Diabetis, Haarausfall, Fieber, Schlaflosigkeit und entsetzlichen Schmerzen einherging. Die Ärzte waren ratlos. "Ich reiste um die ganze Welt, um Heilung zu finden", erinnert sich Rubin. "Nichts half." Sein Zustand verschlechterte sich so dramatisch, dass er schließlich halb invalide im Rollstuhl landete.

Doch dann, berichtet Rubin, habe er durch Zufall ein altes Buch wiederentdeckt, das seine Leiden fast über Nacht beendet habe. Es seien die flotten Ernährungs- und Lifestyle-Tipps dieses Buches gewesen, die ihm das Leben gerettet hätten: viel Fisch, viel Naturkost, kein Schweinefleisch - und jeden Tag schön beten. Binnen eines Jahres, behauptet Rubin auf seiner Website, sei er komplett gesundet.

Dieses Buch war die Bibel.

Jordan Rubin ist kein Einzelfall. Immer mehr Amerikaner greifen nach dem Wort Gottes, in der Hoffnung, sich mit alttestamentarischer Weisheit von großen wie kleinen Zipperlein befreien zu können - ob es nun lebensbedrohliche Leiden sind wie Jordan Rubins Darmentzündung oder die US-Volkskrankheit Nummer Eins, Fettsucht.

<http://www.spiegel.de/panorama/0,1518,grossbild-476569-358678.00.html>
<http://www.spiegel.de/panorama/0,1518,grossbild-476569-358678.00.html>

Keine Milch von Hormonkühen

Diäten, Ernährungs- und Fitnessprogramme, die sich auf die Bibel stützen, sind der letzte Schrei auf dem alternativen Gesundheitsmarkt der USA. Fit mit dem Herrn: Was vor einiger Zeit als fixe Idee begann, diagnostiziert jetzt selbst die "New York Times", "ist zum großen Geschäft geworden".

<http://www.spiegel.de/panorama/0,1518,grossbild-476569-358678.00.html>
<http://www.spiegel.de/panorama/0,1518,grossbild-476569-358678.00.html>

Rubin zum Beispiel - "ich bin ein Jude, der an Jesus glaubt" - hat aus seiner Odyssee ein florierendes Business gemacht. Voriges Jahr schrieb er einen Gesundheitsratgeber namens "The Master's Diet" (Die Diät des Schöpfers) und begann, durch Hörsäle und Provinz-Aulen zu tingeln, um sein Programm zu predigen - eine 40-Tage-Rosskur, denn so lange irrte schließlich auch das Volk Israel durch die Wüste. Das Buch wurde zum landesweiten Bestseller, und daraus wurde inzwischen ein Versandkonzern für Kassetten, CDs, DVDs, Videos, Kosmetika, Vitamine und Heilöle. Dessen Jahresumsatz: fast 60 Millionen Dollar.

Heilige Schrift: Lifestyle-Tipps aus der Bibel

Bibel-Kuren sind mehr als Brot und Wein. Sie können alles Mögliche umfassen - so lange das Alte Testament es irgendwie absegnet. Manche essen nur, was Gott "bewusst als Nahrung erschaffen hat", wie Rubin es formuliert, etwa Honig statt Zucker, kein Schwein natürlich, auch kein Wild. Andere essen nur, was mit biblischer Natur und dem menschlichen Körper "kompatibel" sei, also keine "künstliche Kost", wie Milch von Hormonkühen. Wieder andere kopieren den asketisch-spirituellen Lebensstil des Gelobten Landes. "Die Bibel ist kein Gesundheitsratgeber", sagt Rubin. "Aber sie bietet einen tollen Plan, um die meisten unserer Krankheitssymptome zu heilen."

Wurzel im Glauben

Rubins "Diät, an die man glauben kann", stößt auf eine ohnehin boomende Branche. So finden sich auf den Vorzeigeregalen von Barnes & Noble, dem größten US-Buchhändler, neuerdings nicht nur Belletristik und Biographien - sondern immer öfters auch Ratgeber mit unmissverständlichen Titeln wie "What Would Jesus Eat?", "Body by God", "Daily Word for Weight Loss" oder "The Hallelujah-Diet".

<http://www.spiegel.de/panorama/0,1518,grossbild-476591-358678,00.html>

Der bibelfeste Weg zu Schönheit, Schlankeit und Wohlbefinden ist symptomatisch für eine Gesellschaft, die zunehmend von religiösem Eifer durchwirkt ist, von Politik zur Pop-Kultur. "Es ist kein Geheimnis, dass die populärsten Songs, Bücher und Filme heutzutage ihre Wurzeln im Glauben haben", sagt Rubin in Anspielung auf Renner wie Mel Gibsons Kreuzigungs-Epos "Passion Christi", die christliche Selbsthilfe-Bibel "The Purpose-Driven Life" des kalifornischen Predigers Rick Warren oder die religiös beseelten Science-Fiction-Kultromane der "Left Behind"-Serie.

<http://www.spiegel.de/panorama/0,1518,grossbild-476591-358678,00.html>

Da war es nur eine Frage der Zeit, dass auch die Diät-Gurus diese Marktlücke entdeckten.

<http://www.spiegel.de/panorama/0,1518,grossbild-476591-358678,00.html>

"Völlerei ist eine Sünde"

AP

Korpulenter US-Bürger:
"Gewichtsverlust ohne
Geißel"

Stephen Arterburn ist einer dieser Gurus. Er hat schon Dutzende Bücher zum Thema "Schlank mit Jesus" geschrieben; mit seinem "Lose It for Life Workshop", einem dreitägigen Seminar für hoffnungslose Diät-Fälle, reist der Wanderprediger rastlos durch die Lande. Sein Rezept lautet: "Gewichtsverlust aus emotionaler und spiritueller Perspektive - ohne Druck, Scham, Geißel oder Schuld."

Arterburns "Intensiv-Lehrgänge" für jeweils bis zu 18 Personen, in der Regel von donnerstags bis samstags, bestehen aus dem Vorspielen von DVDs, Gruppentherapie und Privat-"Lektionen" durch den Meister selbst. Kostenpunkt: 595 Dollar pro Diätsuchendem. Registrierte Mitglieder des "Clubs New Life" - Mitgliedsgebühr ist eine freiwillige "Spende" von mindestens 25 Dollar im Monat - bekommen darauf Rabatt. Arterburn moderiert auch sein eigenes Radioprogramm, New Life Radio, eine Art Fitness- und Ernährungspredigt, die von 150 US-Privatsendern ausgestrahlt wird.

"Wenn du willst, dass die Welt von Jesus Notiz nimmt", sagt Arterburn, "dann solltest du selbst wie Jesus aussehen - und leben." Und das erreichen die Seligen, zumindest nach der Arterburn-Methode, durch eine Kombination aus Atkins-Diät und Sonntagsschule: Verzicht auf Kohlehydrate und kleine Portionen nebst einer Art religiösen Schnelltherapie, die die psychologischen Wurzeln der Fettleibigkeit mittels Bibelziten und Gebet ausrotten soll. "Wir machen das nicht, um attraktiver zu werden", betont Arterburn, "sondern, damit die Leute Jesus sehen, wenn sie uns anschauen."

Es war auch höchste Zeit. Schließlich hat es offenbar vor allem die US-Christengemeinde nötig, kräftig abzuspecken. Schon 1998 sorgte nämlich eine Studie der Purdue University in Indiana mit dem peinlichen Befund für Schlagzeilen, dass ausgerechnet gläubige Amerikaner im Durchschnitt übergewichtiger seien als ungläubige. "Völlerei ist eine Sünde, die Priester gerne übersehen", schrieb der Soziologieprofessor Kenneth Ferraro damals.

"Ich betete mich dünn"

Der Untersuchung zufolge lag der Anteil der Fettsüchtigen in denjenigen US-Bundesstaaten am höchsten, die die stärkste Mitgliedschaft in Kirchen und religiösen Gruppen aufwiesen, etwa Michigan, Mississippi und Indiana. In eher säkularen Staaten dagegen - Massachusetts, Hawaii, Colorado - seien die Leute schlanker. Auch die Religion selbst gab dabei Ausschlag: Baptisten waren demnach am korpulentesten, Juden, Moslems und Buddhisten indes am schlankesten. Eine Folgestudie gab es freilich nie; wie die Lage heute steht, ist also unklar.

<http://www.spiegel.de/panorama/0,1518,grossbild-336934-358678,00.html>

<http://www.spiegel.de/panorama/0,1518,grossbild-336934-358678,00.html>

DPA

Dicke Amerikaner: Höchste Zeit

Die fromme Diätwelle ist die Renaissance eines alten Trends, nur lukrativer. Bereits 1957 schrieb der Presbyterianerprediger Charlie Shedd die Fibel "Pray Your Weight Away" (Bete Dein Gewicht weg). Gottesfürchtige Fitnessprogramme namens Overeaters Victorious, Believerscise und Faithfully Fit waren kurzlebige Phänomene in den sechziger und siebziger Jahren. Die Pastorin Deborah Pierce, die sich von 210 Pfund zum "Mode-Model" herunter gehungert hatte, verdaute ihre Abschlacke dereinst in dem Buch "I Prayed Myself Thin" (Ich betete mich dünn). Andere Diät-Renner jener Tage waren "God's Answer to Fat" und "Help Lord - The Devil Wants Me Fat!"

Doch bis heute ist die Wirkung solch heilsbringender Hunger-, Schönheits- und Wohlfühlkuren nicht mehr und nicht weniger bewiesen als die säkularer Diäten. Abgesehen davon haben Kritiker noch andere Bedenken. "Die Annahme, man sei als schlanke Person ein besseres Kind Gottes als eine dicke, ist eine Form der Götzenanbetung", sagt die Religionsprofessorin Mary Louise Bringle, die Autorin des Buches "The God of Thinness". "Du betest deine

Körpermaße an, nicht Gott."

"Und siehe, es war sehr gut"

Jordan Rubin glaubt jedenfalls seine göttliche Berufung gefunden zu haben. Er verspricht seinen Jüngern Gewichtsverluste von bis zu 30 Pfund in 40 Tagen, plus bessere Gesundheit, besseren Schlaf und weniger Stress.

Schließlich, so sagen die Bibel-Faster, stehe alles im ersten Buch Moses: "Und Gott sprach: Sehet da, ich habe euch gegeben alle Pflanzen, die Samen bringen, auf der ganzen Erde, und alle Bäume mit Früchten, die Samen bringen, zu eurer Speise. (...) Und Gott sah an alles, was er gemacht hatte, und siehe, es war sehr gut."

(4) Americans look to Jesus for diet

Five loaves, two fish and a goblet of red wine could be on the menu for Americans if a new diet takes off.

Michelle Roberts, BBC News health reporter, Published: 2005/05/23 00:21:47 GMT - Don Colbert, a Florida doctor, believes asking yourself "What would Jesus eat?" is the best way to stay fit, slim and trim. In his book, which gets its title from this question, he explores some of the Old Testament dietary laws and looks at foods mentioned in the Bible.

He says: "If you truly want to follow Jesus in every area of your life you cannot ignore your eating habits. "The health of Americans is going down and it is largely down to our bad food choices. "We have an obesity epidemic. People eat when they are stressed and eat on the run and everyone is super-sizing their meals.

"A lot of people have no desire to change their foods. Instead, they just go on medication to control their symptoms of obesity-related disease. But it shouldn't be this way. "By getting them to look at the biblical side it allows them to slow down and make the correct choice about their diet and lifestyle," he said.

So what did Jesus eat?

At the last supper, Jesus is said to have eaten bread and drunk wine.

Luke 24:42 says: "And they gave him [Jesus] a piece of a broiled fish, and of a honeycomb. And he took it, and did eat before them."

While Luke 10.8 says: "Whenever you enter a town and they receive you, eat what is set before you," which would seem to suggest that Jesus was not encouraging fussiness about food.

Dr Colbert said: "Jesus ate primarily natural foods in their natural states - lots of vegetables, especially beans and lentils. "He would have eaten wheat bread, a lot of fruit, drunk a lot of water and also red wine. "And he would only eat meat on special occasions, maybe once a month, just like the parable of the prodigal son who ate fatted calf."

Mediterranean diet

Eric Eve, a tutor in theology and a New Testament scholar at Oxford University, said: "The staple diet of a Mediterranean peasant in Jesus' day would have been bread.

"Round Lake Tiberias - the Sea of Galilee - fish would also have been significant, though for peasants perhaps only in small quantities to provide a relish for the bread. "Grapes and olives were also grown in Galilee, but more as cash crops for the wine and oil trade than for peasant consumption."

He said food was probably scarce. "Many of them probably went hungry much of the time, or achieved only bare subsistence."

But he said: "I can't imagine many modern Americans taking enthusiastically to all the features of a "biblical" diet

Biblical dietary laws

"For example Leviticus 11.22 says 'Of them you may eat: the locust according to its kind, the bald locust according to its kind, the cricket according to its kind, and the grasshopper according to its kind.'"

Dr Colbert said: "He did not eat meats that were an abomination. "He followed the Levitical laws. He would not have eaten pigs and rabbits or fish that did not have scales, such as crabs and shrimps.

"These foods are higher in arachidonic acid, which is an inflammatory fatty acid, as well as saturated fat that predisposes us to disease. "So, again, it is best if we eat these animals, which were forbidden in the Old Testament, only very rarely and in smaller amounts, I tell my patients."

Gift from God

Dr Colbert said it was also the manner in which people ate in biblical times that was important.

"They would eat for hours and take their time. The disciples would be lounging around and conversing while dining, not eating fast food on the go like we do."

Reverend Dr Gordon Gatward, director of the Arthur Rank Centre, part of the Royal Agricultural Society of England, said: "Some of the stricter religious people have accused Jesus of being a wine bibber and a glutton because Jesus did like parties.

"But what is interesting is that with both Christian and Jewish faiths, the focal celebration and worship surrounds a meal. We say grace before a meal because food is a gift from God. "But it is about more than just the physical diet. It is also about the spiritual diet. The Christian faith takes a holistic view."
food-monitor 24.05.2005
