

RUHE – ein GEN sorgt dafür

Viele moderne Menschen leben in einer ständigen Hetze. Sie nehmen sich kaum Zeit zum Frühstück, eilen am Morgen bereits mißmutig aus dem Haus und zwingen sich mit dem Auto durch ein Verkehrschaos. Ihre Nerven sind bis zum äußersten gespannt. Geht dann am Arbeitsplatz auch noch etwas schief, platzt ihnen meistens der Kragen. Für gestreßte Menschen ist Ruhe und eine geordnete Lebensweise von größter Wichtigkeit. Ein Aufenthalt am Lande, in unmittelbarer Berührung mit der Natur, kann wohltuende Hilfe bieten. Viel schlimmer als die tägliche Hetze ist jedoch seelischer Streß, den man sich durch Haß, Ärger, Streitsucht und Mangel an Versöhnungsbereitschaft zuzieht. Für viele Menschen ist die Lieblosigkeit unseres Zeitalters der größte innere Streß geworden. Wenn Probleme nicht gelöst werden, verlagern sie sich in unser Unterbewußtsein und stressen uns solange, bis schließlich Krankheiten entstehen und wir wirklich nicht mehr weiter wissen.

Wir Menschen des 20. Jahrhunderts leben ständig zwischen extremer Anspannung und Entspannung. Streßbewältigung soll zum Lebensgewinn werden, indem wir uns bewußt machen, daß es gesünder und vorteilhafter ist, im positiven Streß zu verweilen und zu lernen, diesen zu fördern. Dazu gehört eine positive Lebensbewältigung, Kreativität, Vergebungsbereitschaft, Frohsinn, Liebe und Tatendrang.

Das Kardinalproblem der meisten Menschen von heute liegt im Fehlen des Ruhetages (Sabbats); denn auch Gott gönnte sich einen Ruhetag, und diesen setzte er auch für uns Menschen ein. (1. Mose 2, 1-3)

Nicht zuletzt spielt auch die Nachtruhe eine große Rolle für unsere Gesundheit. Wir sollen ca. 8 Stunden schlafen und wenn möglich, zwei bis drei Stunden vor Mitternacht zu Bett gehen. Der Schlaf vor Mitternacht ist doppelt so wirksam wie der Morgenschlaf. In der Nacht tritt Erneuerung und Erholung ein, unsere Gene werden repariert.

Es wurde nachgewiesen, daß Krankenschwestern, die Nachtdienst geleistet haben, viermal öfter an Brustkrebs erkrankten als jene Frauen, die bei Tag arbeiteten. Gott gab uns zur Arbeit das Sonnenlicht und die Dunkelheit zum Ausruhen. Wir kennen zwei Schlafzyklen: im ersten Zyklus, der 20 – 25 % unseres Schlafes ausmacht, träumen wir. Im zweiten Zyklus tritt der Tiefschlaf ein, der 75 % unseres Nachtschlafes ausmacht. Diese Zyklen wechseln fünf bis sechsmal pro Nacht und können durch Alkohol und Tabletteneinnahme empfindlich gestört werden, indem die Traumphase ausgeschaltet wird. Wenn unser Schlaf gestört wird, oder wenn wir öfter wenig schlafen, treten Konzentrationsstörungen und sogar Depressionen auf; weiters wird unser Immunsystem geschwächt.

Der wöchentliche Ruhetag und das Ruhe-Gen

Gott hat uns so geschaffen, daß wir am 7. Tag, dem Sabbat, ruhen sollen. Wenn wir an diesem Tag nicht ruhen, werden vermehrte Streßhormone ausgeschüttet. Wissenschaftler haben im Tierversuch mit Ratten etwas Interessantes entdeckt. Wenn Ratten eine Woche lang Streß ausgesetzt wurden und am 7. Versuchstag ausruhten, sank das Streßhormon bedeutend ab; am ersten Wochentag, dem Sonntag, stieg dieses jedoch wieder an, selbst dann, wenn an diesem Tag geruht wurde. Bei diesem Rattentest wurden dann die Tiere

alle 7 Tage der Woche gleich stark dem Streß ausgesetzt. Am 3. und 4. Tag wurde zwar eine Anpassung festgestellt und die Streßkurve sank ein wenig, aber am 7. Tag wurde der höchste Wert verzeichnet. Wenn man die Ratten an diesem Tag keinem Streß aussetzte und ruhen ließ, sank der Wert stark ab. Wurde an einem anderen Tag geruht, senkte sich der Streßpiegel überhaupt nicht, auch am Sonntag nicht. Gott schuf in uns das Sabbat-Gen, und wir können wiederum erkennen, wie die Bibel mit den Erkenntnissen der Wissenschaft konform geht.

Die Wissenschaft nennt dieses Gen P 53 Gen, das unter anderem für die Gen-Reparatur und für die Rückbildung von Tumoren zuständig ist. Gott spricht zu uns: „Halte meine Gebote, so wirst du leben!“ Sprüche 7,2. Im 2. Mose 20, 8 – 11 rät er uns: „Gedenke des Sabbattages.....“ An diesem Tag möchte er uns besonders viel Liebe schenken!

