Richtung und Absicht – Maimonides über Ernährung und Gesundheit

26. April 2018 – 11 Iyyar 5778

Richtung und Absicht – Maimonides über Ernährung und Gesundheit

Rabbi Moshe ben Maimon (1135-1204) lebte in Ägypten und wurde als Maimonides, als Philosoph, Kodifizierer und Arzt bekannt. Sein berühmtestes Werk wurde die “Mischne Torah” – ein Kompendium aller Gebote aus der Tora und dem Talmud.

In den Werken von Maimonides stimmen Halacha – religiöse Gebote – und Ethik überein. Maimonides verwendet ein breites Konzept von Halacha: Es geht darum, Tugenden zu fördern, die letztlich zur wahren Erkenntnis führen. Die Halacha ist ein System von Lebens- und Verhaltensregeln, die in der Tora, dem offenbarten Gesetz, enthalten sind. Es war die Aufgabe der Talmudgelehrten, die zwischen 200 und 500 in Babylon und Israel lebten, den Inhalt der schriftlichen Tora zu verdeutlichen und in die Regeln der mündlichen Lehre aufzunehmen. Die Quellen, auf die sich Maimonides stützt, sind Passagen aus den Sammlungen von Mischna, Talmud und Midrasch (d.h. Exegese). Maimonides achtet in seiner Arbeit auf die Gesundheit von Körper und Geist in den “Rules of Behaviour”.

Die Verhaltensregeln – Hilchot De’ot – haben zwei Ziele:

- Imitatio Dei, G’tt ähneln und folgen in seinen Wegen, und
- ein Versuch, G’tt im Alltag so gut wie möglich kennenzulernen.

Für Maimonides sind Körper und Geist eins. Obwohl das Studium der Psychosomatik in den Niederlanden erst in diesem Jahrhundert begonnen hat, besteht der Zusammenhang zwischen psychischen Erkrankungen und körperlichen Störungen bereits sehr deutlich in der geistigen Welt von Maimonides.

Die Lehre der Mitte

Maimonides ist ein Anhänger der Lehre der Mitte: die richtige Größe ist der Weg der Mitte. Dies gilt für alle Eigenschaften des Menschen.

Wie kommen wir zum richtigen Zentrum? Man sollte nicht allzu zornig sein, aber man sollte auch nicht zu kalt reagieren, dass man sich um nichts kümmert. Die Mitte ist das Richtige. So kann man sich nur nach Dingen sehnen, die der Körper wirklich braucht und ohne die man nicht leben kann. Es steht geschrieben: “Der Gerechte isst, um seine Seele zu sättigen” (Sprüche 13:25). Das gilt auch für das verbale Verhalten, das aus dem Mund kommt: “Der Mensch muss hauptsächlich schweigen und nur über Dinge sprechen, die Weisheit betreffen oder die man für den Körper braucht”.

Richtung und Absicht

Die Richtung und Absicht unseres Handelns wird auch von Maimonides angegeben: “Man muss alle seine Handlungen auf die Erkenntnis G´ttes konzentrieren”. Wie soll das geschehen? Wenn man arbeitet, muss man nicht nur Geld verdienen wollen. Arbeiten Sie nicht mehr, als für den Kauf von Lebensmitteln,

Getränken, einem Heim und dem Unterhalt der Familie notwendig ist. Beim Essen oder Trinken oder beim Geschlechtsverkehr sollte man nicht nur zum Vergnügen unterwegs sein. Man muss essen und trinken, um seinen Körper in Form zu halten.

Erkennen Sie G’tt

Wenn Sie nur gesund bleiben oder Kinder haben wollen, sind Sie nicht auf dem richtigen Weg. Am Ende muss alles darauf ausgerichtet sein, G’tt zu erkennen. Auch die Gesundheit von Körper und Geist muss darauf ausgerichtet sein, denn es ist unmöglich, sich mit den Wissenschaften zu beschäftigen, wenn man krank ist oder den Körper verletzt.

Laut Maimonides ist die Gesundheit von Körper und Geist nur auf den G’ttesdienst ausgerichtet:

“Weil gute Gesundheit zum religiösen Denken des Judentums passt – ohne das man G’tteserkenntnis erwirbt – ist es notwendig, sich von Dingen fernzuhalten, die dem Körper schaden. Man sollte nie essen, wenn man keinen Hunger hat und nur trinken, wenn man durstig ist. Man muss direkt zur Toilette gehen, wenn Sie das Bedürfnis haben, das zu tun.

Nicht zu viel essen

“Es ist nicht klug, so viel zu essen, wie man will.” Man muss versuchen, ein Viertel unter dem Sättigungspunkt zu bleiben. Beim Essen sollte nur eine kleine Menge Wasser getrunken werden. Während des Verdauungsprozesses muss man trinken, was man braucht. Der erste Schritt ist, zum W.C. zu gehen. und erst dann zum Tisch.

Vor dem Essen sollte der Körper erwärmt werden. Nach einiger Anstrengung ruht man etwas, bis sich der Geist beruhigt hat und erst dann isst man. Du musst dich zum Essen setzen. Sie

dürfen nicht laufen, fahren oder ermüden, bevor die Nahrung im Darm verdaut ist. Wenn Sie sich unmittelbar nach dem Essen anstrengen, verursachen Sie schädliche Erkrankungen.

Acht Stunden Schlaf

“Es genügt, ein Drittel des Tages, also acht Stunden, zu schlafen. Die letzten Stunden der Nacht sind die Schlafzeit par excellence, also steht man auf, bevor die Sonne aufgeht. Man muss auf der Seite schlafen, am Anfang der Nacht auf der linken Seite und am Ende der Nacht auf der rechten Seite. Unmittelbar nach dem Essen zu schlafen ist unklug und man wartet nicht weniger als drei bis vier Stunden nach dem Essen, bevor man ins Bett geht. Tagsüber zu schlafen ist nicht gut.

Die Funktionsweise von Lebensmitteln

“Nahrungsmittel, die den Darm freisetzen, wie Trauben, Feigen, Birnen und Melonen, werden vor den Mahlzeiten gegessen. Sie sollten nicht mit anderen Lebensmitteln vermischt werden, bis sie durch den Magen gegangen sind. Danach kann man andere Dinge essen.

Einige Lebensmittel sind besonders schlecht, und es ist besser, sie nie zu essen. Beispiele sind alter gesalzener Fisch und alter gesalzener Käse. Achten Sie darauf, dass der Darm immer locker ist, so dass Sie ein wenig in Richtung Durchfall sitzen. Wenn der Stuhl nicht entlastet wird oder wenn man einen schwierigen Stuhlgang hat, ist dies eine Ursache für verschiedene Krankheiten.

Hauptregel für die Gesundheit

“Es gibt eine andere Regel für die körperliche Gesundheit. Wenn der Mensch sich anstrengt, nicht bis zur Sättigung isst und leicht auf die Toilette geht, wird er nicht krank und bleibt gesund, auch wenn er ungesunde Nahrung isst.“

Die meisten Krankheiten werden durch Krämpfe verursacht, auch wenn sie durch gutes Essen verursacht werden. König Salomo sagt in seiner Weisheit: “Wer seinen Mund und seine Zunge beobachtet, bewahrt seine Seele für schlechte Dinge” (Sprüche 21:23). Das bedeutet, dass Sie gesund bleiben, wenn Sie kein schlechtes Essen konsumieren und sich nicht übersättigen.

Die bisherige Diät gilt nur für gesunde Menschen. Bei Krankheit oder im Alter muss sich die Person entsprechend den medizinischen Anforderungen verhalten.