

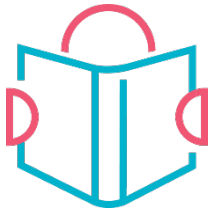
Lektion 184 - Auf den Körper achten

Die Gesetze für körperliche Gesundheit befolgen



Bereite dich auf das Schriftstudium vor, indem du ein [Lied](#) anhörst und ein Gebet sprichst.  Erstelle in deinem Notizbuch für das Seminar einen Eintrag für diese Lektion. Schreibe beim Lesen alle Fragen auf, die du hast, und suche nach Antworten.

Unser Körper ist ein unglaubliches Geschenk von unserem Vater im Himmel, der uns liebt. Wir achten dieses Geschenk, indem wir kluge Entscheidungen treffen, wie wir auf unseren Körper achten. Diese Lektion kann dir helfen, dem Vater im Himmel und Jesus Christus deine Dankbarkeit zu zeigen, indem du gut auf deinen Körper achtest.



Aufgabe zur Lehre



Lies den ersten Absatz im Abschnitt [„Dein Körper ist heilig“](#) in dem Heft Für eine starke Jugend – ein Wegweiser für Entscheidungen, Seite 23. Denke darüber nach, wie sich das Wissen, dass dein Körper ein erstaunliches Geschenk Gottes ist, auf deine Einstellung zu deinem Körper auswirken kann.

Denk an jemanden, von dem du meinst, dass er einen gesunden oder kräftigen Körper hat. Was hat derjenige wohl gemacht, um seinen Körper gesund zu erhalten? Warum kann es schwierig sein, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln und gut auf seinen Körper zu achten?

Bemüh dich beim Durcharbeiten dieser Lektion um Inspiration vom Heiligen Geist, um zu erfahren, wie du auf deinen Körper achten kannst.

Bearbeite mindestens zwei der folgenden Aufgaben.

Unser Körperbild



Befasse dich mit den folgenden Ratschlägen des Herrn, gegeben durch Präsident Russell M. Nelson und Präsident Jeffrey R. Holland vom Kollegium der Zwölf Apostel sowie in den heiligen Schriften. Markiere Textstellen zum Thema Körperbild, die dir wichtig sind:

Russell M. Nelson, [„Entscheidungen für die Ewigkeit“](#)

Jeffrey R. Holland, [„An die Jungen Damen“](#)

[Genesis 1:26,27](#)

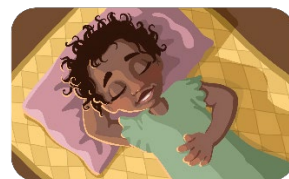
[1 Korinther 6:19,20](#)



Schau dich im Spiegel an oder mach ein Foto von dir. Schreibe drei bis fünf Punkte über deinen Körper auf, für die du dankbar bist. Vielleicht möchtest du den Rat, den du gefunden hast, in dein Studientagebuch schreiben.

Schlaf

Lies [Lehre und Bündnisse 88:124](#) und achte darauf, was der Herr hier über den Schlaf sagt.



Zu wenig Schlaf kann zu erheblichen Gesundheitsproblemen führen. Die meisten Experten empfehlen Jugendlichen acht bis zehn Stunden Schlaf in der Nacht (siehe National Sleep Foundation, [„How Much Sleep Do](#)

[You Really Need?“, 1. Oktober 2020, thenf.org\).](#)
Unzureichender Schlaf kann dazu führen, dass man müde ist, beeinträchtigt ist und anfällig wird für körperliche und psychische Probleme. Wenn wir uns müde fühlen, sind wir oft auch anfälliger für Versuchungen.



Wähle ein, zwei kleine Dinge aus, die du an deinem Tagesablauf ändern kannst, um deinen Schlaf zu verbessern. Mach dir Notizen und hänge sie an einer Stelle in deinem Zimmer auf, wo du daran erinnert wirst, diese Änderungen vorzunehmen.

Bewegung und ein aktiver Lebensstil

Müßiggang bedeutet, dass man seine Zeit verschwendet, faul ist oder der Arbeit aus dem Weg geht. Lies die folgenden Verse und achte darauf, wie der Herr den Müßiggang sieht:

[Lehre und Bündnisse 42:42](#)

[Lehre und Bündnisse 60:13](#)

[Lehre und Bündnisse 75:3](#)



Denke über die folgenden Fragen nach:

Was meinst du, warum der Herr möchte, dass wir aktiv und fleißig sind?

Wie hat der Herr dich schon gesegnet, als du dich bemüht hast, aktiv und fleißig zu sein?

Wie können Sport und ein aktiver Lebensstil unsere psychische Gesundheit verbessern? Wie kann uns das helfen, dem Herrn zu dienen?



Stehe auf und bewege dich fünf Minuten lang. Schreibe in dein Studientagebuch, was du dabei empfunden hast.

Gesunde Essgewohnheiten

Lies die folgenden Verse und achte auf den Rat des Erretters zu gesunden Essgewohnheiten:

[Lehre und Bündnisse 59:16-20](#)

[Lehre und Bündnisse 89:10-16](#)



Überlege dir, welche Hindernisse einer gesunden Ernährung im Wege stehen. Denk darüber nach, was wir tun können, um vom Herrn Hilfe dabei zu erhalten, diese Hindernisse zu überwinden.



Unterteile eine Seite in deinem Studientagebuch in drei Spalten. Beschrifte die Spalten mit „Lebensmittel, die zu vermeiden sind“, „Lebensmittel, die gelegentlich gegessen werden sollten“ und „Gesunde Lebensmittel“. Überlege, was du normalerweise isst, und schreibe es in die entsprechenden Spalten. Stelle fest, wie es um deine Essgewohnheiten steht und inwieweit du dich gesund ernährst.

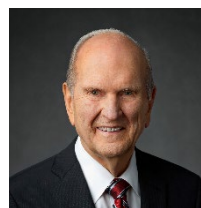


Fragen und Antworten

Befasse dich mit mindestens einer dieser häufigen Fragen:

Zu welchem Zweck haben wir einen Körper erhalten?

Präsident Russell M. Nelson, der Herzchirurg war, hat gesagt:



Je älter ich werde, desto mehr wächst auch mein Wissen. Dank diesem Wissen begreife ich mehr und mehr, dass das Geschenk unseres physischen Körpers ein

Wunder ist, das alles übersteigt. Unser liebevoller Vater im Himmel hat einem jeden von uns einen einzigartigen Körper gegeben. Er hat ihn als Wohnstätte unseres Geistes geschaffen, um uns allen in unserem Bestreben, das Maß unserer Erschaffung gänzlich zu erfüllen, zu helfen. Unser Körper ermöglicht es uns, den großartigen Plan der Erlösung, den der Vater im Himmel für seine kostbaren Kinder entworfen hat, zu erleben. Er möchte, dass wir schließlich mehr wie er werden und zu ihm zurückkehren und bei ihm leben. Diese großartige Segnung wäre nicht möglich, wenn wir

nicht zuerst in diesem Zustand der Bewährung einen physischen Körper erhielten. (Russell M. Nelson, [„Euer Körper – lernt dieses wunderbare Geschenk schätzen“](#), Liahona, August 2019, Seite 50)

Sieh dir das Video von Elder D. Todd Christofferson vom Kollegium der Zwölf Apostel an. Oder lies die [Aussage aus der Ansprache „Gedanken über ein gottgeweihtes Leben“](#).

Gibt es einen Zusammenhang zwischen meiner Gesundheit und anderen Bereichen meines Lebens?

Elder Adrián Ochoa von den Siebzigern hat erklärt:



Das Leben kann schwierig sein, und manchmal leiden wir unter Ängsten, Niedergeschlagenheit oder geringer Selbstachtung. Denkt daran, dass sowohl für die körperliche als auch für die seelische Gesundheit gilt, dass

Bewegung und Fleiß dazu beitragen, dass man eine positive Einstellung behält. Wenn ihr gut auf euren Körper achtet, kommt das auch eurem Verstand zugute. Und es trägt dazu bei, dass euch bewusst wird, dass ihr als Kind Gottes selbstsicher und glücklich sein sollt. Unsere seelische, unsere körperliche und unsere geistige Verfassung sind allesamt miteinander verflochten. (Adrián Ochoa, [„Seid stark, lebt gesund, seid klug“](#), Liahona, Oktober 2013, Seite 52)

Bischof Gérald Caussé von der Präsidierenden Bischofschaft hat erklärt:



Die Gewohnheiten, die ihr euch jetzt im Hinblick auf euer Wohlbefinden aneignet, werden sich euer Leben lang sowohl zeitlich als auch geistig auf euch auswirken. Ihr solltet dabei nicht den eitlen Trends der Welt folgen.

Es geht nicht darum, hier oder da etwas Fett zu verlieren oder ein paar Kilo mehr Gewicht zu heben, um so muskulös zu sein wie euer Mitbewohner! Ziel ist es, sich besser zu fühlen und Ausgewogenheit in zeitlichen und geistigen Belangen zu finden. Dann habt ihr die besten Aussichten, ein Leben lang bei guter Gesundheit zu sein, was euch wiederum Freude bringt, euer Vertrauen in eure irdischen Fähigkeiten stärkt und euch euer ewiges Potenzial bewusstmacht. (Gérald Caussé, [„Harmony of Body and Spirit: A Key to Happiness“](#), Andacht an der Brigham-Young-Universität, 13. Oktober 2020, Seite 5, speeches.byu.edu)



Nachdenken und sich austauschen

Teile mir etwas mit, was du in dieser Lektion gelernt hast. Schicke mir deine Antwort per Text, Sprachnachricht oder Video. Schicke mir oder teile mir beispielsweise mit:

Den Rat, den du in Bezug auf Körperbild, Schlaf, Bewegung, einen aktiven Lebensstil und gesunde Essgewohnheiten geben würdest

Eine der Aktivitäten, die du gemacht hast. Erzähle, was du dabei herausgefunden hast und wie du dich verbessern willst.

Fragen, die diese Lektion für dich aufgeworfen hat; wie du versuchen wirst, Antworten auf deine Fragen zu finden, und wie deine Klasse dir helfen kann

Alles andere aus dieser Lektion, was dich dazu inspiriert, ein besserer Jünger Jesu Christi zu sein