

*Ernährungsleitlinien
zur Gesunderhaltung von Leib, Seele und Geist*

*Eine Zusammenstellung aus der
Neuoffenbarung Jesu durch Jakob Lorber*

www.jakob-lorber.info

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Vorwort..... | 7 |
| 1. Grundsätzliches..... | 9 |
| 1.1. Ernährungsrichtlinien..... | 9 |
| 1.1.1. Lebensweise der Urväter..... | 9 |
| 1.1.2. Warum Moses die Speisegebote gegeben wurden..... | 10 |
| 1.1.3. Jesus hebt die Speisegebote nicht auf..... | 10 |
| 1.1.4. Hauptregel Einfachheit und Mäßigkeit..... | 11 |
| 1.1.5. Auswirkungen verkünstelter Ernährung..... | 14 |
| 1.1.6. Essen, was man vorgesetzt bekommt..... | 15 |
| 1.1.7. Unreine Speisen in der Zeit der Not erlaubt..... | 16 |
| 1.1.8. Gemeinschaftlichkeit, Regelmäßigkeit, Tischgebet..... | 16 |
| 1.2. Schwelgen und Fasten..... | 17 |
| 1.2.1. Grundsätzliches..... | 17 |
| 1.2.2. Schwelgen und Prassen..... | 17 |
| 1.2.3. Rechtes Fasten..... | 18 |
| 1.2.4. Übertreibung kann zur Sünde werden..... | 21 |
| 1.2.5. Kein Verdienst durch Fasten, Beten, Sich-Enthalten..... | 21 |
| 1.2.6. Fasten befreit nicht von der Sünde..... | 21 |
| 1.3. Der Verdauungsprozess..... | 22 |
| 1.3.1. Der Ernährungsvorgang im menschlichen Körper..... | 22 |
| 1.3.2. Gebirgsluft wirkt sich wohltuend auf die Verdauung aus..... | 24 |
| 1.3.3. Böse Naturgeister im Fleisch und Blut des Menschen..... | 24 |
| 1.3.4. Fleischteufel in Wein, Bier und Branntwein..... | 25 |
| 1.3.5. Ärger erzeugt Galle und verpestet das Blut..... | 26 |
| 1.3.6. Leicht erregbare Menschen – Zorn..... | 26 |
| 2. Über die Speisen..... | 27 |
| 2.1. Rein, frisch, gut zubereitet..... | 27 |
| 2.2. Ein Blick auf die Gewohnheiten im Kreise Jesu..... | 28 |
| 2.2.1. Im Kreise Jesu..... | 28 |
| 2.2.2. Jesus Leibspeise..... | 33 |
| 2.2.3. Jesus Leibspeise geistig gesehen..... | 34 |
| 2.2.4. Maria lehrt kochen..... | 34 |
| 2.2.5. Aufbewahrungsmethoden..... | 35 |
| 2.2.6. Geschirr..... | 35 |
| 2.2.7. Eine Anleitung zum Bau eines Fischteiches..... | 37 |
| 2.2.8. Beispiele für Speisewunder..... | 37 |

| | |
|--|-----------|
| 2.3. Zu den einzelnen Nahrungsmitteln..... | 41 |
| 2.3.1. Brot..... | 41 |
| 2.3.2. Salz..... | 42 |
| 2.3.3. Brot, Salz und Wein zur Stärkung und als Vorspeise..... | 43 |
| 2.3.4. Auch Berggeister bedürfen der Stärkung..... | 45 |
| 2.3.5. Brot und Wein zu Jesus Gedächtnis..... | 45 |
| 2.3.6. Fisch..... | 46 |
| 2.3.7. Krebs..... | 47 |
| 2.3.8. Fleisch..... | 47 |
| 2.3.9. Blut der Tiere..... | 50 |
| 2.3.10. Hülsenfrüchte..... | 50 |
| 2.3.11. Obst..... | 50 |
| 2.3.12. Wurzelfrüchte..... | 51 |
| 2.3.13. Kartoffeln..... | 52 |
| 2.3.14. Notreifes..... | 52 |
| 2.3.15. Zucker..... | 53 |
| 2.3.16. Kaffee..... | 53 |
| 2.3.17. Milch..... | 54 |
| 2.3.18. Wasser..... | 55 |
| 2.3.19. Alkohol..... | 56 |
| 2.3.20. Bier..... | 57 |
| 2.3.21. Most..... | 57 |
| 2.3.22. Wein..... | 57 |
| 2.4. Schädlichkeit verschiedener Speisen..... | 58 |
| 2.4.1. Leckerbissen..... | 58 |
| 2.4.2. Ein Wort zum Tabak..... | 59 |
| 3. Krankheit..... | 61 |
| 3.1. Ursprung aller Krankheiten..... | 61 |
| 3.2. Die Hauptursachen für die meisten Krankheiten..... | 61 |
| 3.2.1. Krankheit durch Nichteinhaltung der Gebote..... | 61 |
| 3.2.2. Krankheit aufgrund verkünstelter Ernährungsweise..... | 62 |
| 3.2.3. Krankheit durch falsche Ernährung der Eltern..... | 64 |
| 3.2.4. Bauchleiden von Frauen durch Eindringen schlechter Geister..... | 65 |
| 3.3. Diät bei Krankheit und Einnahme von Sonnenheilmitteln..... | 66 |
| 3.3.1. Allgemeine Erklärungen zur Diät..... | 66 |
| 3.3.2. Während der Diät meiden..... | 67 |
| 3.3.3. Empfohlene Ernährung während der Diät..... | 67 |
| 3.4. Erste Kost bei schwerster Krankheit und Ausgezehrtheit..... | 68 |
| 3.5. Enthaltensamkeitsempfehlungen bei starken Trieben..... | 68 |

| | |
|---|------------|
| 3.6. Weitere Diätrichtlinien bei bestimmten Krankheiten..... | 69 |
| 3.6.1. Bleichsuchtdiät..... | 69 |
| 3.6.2. Blut, dickes..... | 70 |
| 3.6.3. Blutreinerung..... | 71 |
| 3.6.4. Brustkatarh..... | 71 |
| 3.6.5. Lebensfeuernverbrauch, unverhältnismäßiger – evangelische Kur..... | 72 |
| 3.6.6. Magenleiden..... | 72 |
| 3.6.7. Nervenstärkung..... | 73 |
| 3.6.8. Rheumatische Leiden..... | 73 |
| 3.6.9. Skrofeln, Gicht, Grippe..... | 73 |
| 3.6.10. Die heilbringendste Diät..... | 74 |
| 4. Der Heilsweg..... | 75 |
| 4.1. Worauf es ankommt..... | 75 |
| 4.2. Nachfolger Jesus sein..... | 77 |
| 4.3. Wahre Lebensspeise und wahrer Lebenstrank..... | 78 |
| 4.4. Essen und trinken im Himmel..... | 80 |
| Anhang..... | 81 |
| Ernährung und Vorratshaltung zu Zeiten der Urväter..... | 83 |
| Moses Speisegebote nach Bibel und Neuoffenbarung..... | 87 |
| Hat Jesus die Speisegebote des Alten Testaments aufgehoben?..... | 95 |
| Weizen..... | 101 |
| Säuglings- und Kinderernährung..... | 113 |
| Zucker..... | 119 |
| Wein..... | 121 |
| Evangelium des Weinstocks..... | 127 |
| Ernährungsempfehlungen von Jesus im Überblick..... | 133 |
| Richtlinien für Speisen im Überblick..... | 135 |
| Richtlinien für Getränke im Überblick..... | 141 |
| Quellen- und Abkürzungsverzeichnis..... | 143 |