



# HEILUNG für die NATIONEN

FEBRUAR 2025



*Erreichen*  
**ALLE  
ÜBERALL  
MIT DER HEILUNG  
KRAFT GOTTES**

**FREITAG, 14. bis  
SONNTAG, 16.  
MARCH 2025**

**TÄGLICH  
14  
UHR**

[www.healingstreams.tv/LHS](http://www.healingstreams.tv/LHS)

# LEBE IN GOTTES WIRKLICHKEIT



**Wenn aber der Geist dessen, der Jesus aus den Toten auferweckt hat, in euch wohnt, so wird derselbe, der Christus aus den Toten auferweckt hat, auch eure sterblichen Leiber lebendig machen durch seinen Geist, der in euch wohnt. (Römer 8:11)**

Ich habe einmal die Geschichte von John G. Lake gelesen. Während seiner Zeit als Missionar in Südafrika kam es zu einem Ausbruch der Beulenpest, der viele Menschen dahinraffte. Es wurde gesagt, dass alles Personal, was kame, um die Kranken zu pflegen und die Toten zu begraben, Schutzkleidung tragen mussten, aber Lake tat das nicht.

Auf die Frage, warum er sich nicht mit der tödlichen Krankheit angesteckt habe, antwortete er, dass das Gesetz des Geistes des Lebens in Christus Jesus ihn vom Gesetz der Sünde und des Todes befreit hat (Römer 8,2). Solange er im Lichte dieses Gesetzes lebte, konnte sich kein Keim an ihn heften.

Um den zweifelnden Medizinern die Realität des Wortes Gottes zu demonstrieren, bat Lake darum, ein Experiment mit lebenden Proben der Beulenpestbakterien an ihm durchzuführen. Sie infizierten seine Hände mit lebenden Bakterien betrachteten sie unter einem Mikroskop. Zu ihrem größten Erstaunen starben die Bakterien bei Kontakt mit Lakes Hand! Der Mann hatte über das Leben Gottes in sich so sehr nachgedacht, dass er wusste, dass sein Körper von keiner Krankheit angesteckt werden konnte.

Das ist die größere Wahrheit; Sie ist größer als Heilung. Das Leben eines Christen ist nicht der Krankheit unterworfen; Es ist ein die Krankheit zerstörendes Leben! Im Alten Testament sagte Gott, dass das Leben des Fleisches (des menschlichen Körpers) im Blut ist (3. Mose 17,11), und deshalb kommt es zu einer Krankheit, wenn das Blut infiziert wird.

Wenn du jedoch von Neuem geboren bist, hörst du auf, durch Blut zu leben. Die Bibel sagt, dass, wenn Christus in dir ist, dann ist dein Leib zwar tot ist wegen der Sünde, der Geist gibt

ihm aber Leben wegen der Gerechtigkeit (Römer 8,10). Das bedeutet, dass der Heilige Geist deinem physischen Körper Leben verleiht, aufgrund deiner neuen Natur der Gerechtigkeit.

Der nächste Vers von Römer 8 macht es noch stärker; Dort heißt es: "Wenn aber der Geist dessen, der Jesus aus den Toten auferweckt hat, in euch wohnt, so wird derselbe, der Christus aus den Toten auferweckt hat, auch eure sterblichen Leiber lebendig machen durch seinen Geist, der in euch wohnt." (Römer 8,11). Das macht dich unüberwindbar für Krankheit, Seuche und Gebrechen.

Lebe heute im Bewusstsein deines Sieges. Frei von Krankheit, Leiden und Gebrechen. Der Herr Jesus Christus hat alles Notwendige getan, um dich aus jeder misslichen Lage zu befreien. Du musst nichts tun, um dich für Gottes Segen zu qualifizieren. Jesus hat alles getan, was erforderlich war.

In diesem Bereich des Lebens brauchst du keine Heilung für deinen Körper, weil in ihm keine Krankheit erfolgreich gedeihen kann. Gott möchte, dass alle Seine Kinder in diesem Gebiet des Lebens funktionieren. Wenn du von Neuem geboren wirst, bist du an der Heilung vorbei gegangen; Du bist der Geheilte und Gott nährt deinen Körper ständig durch Seinen Geist, der in dir lebt.

Mehr noch, du bist ein Heiler geworden. Jesus sagte: "Heilt die Kranken." Er sagte nicht: "Suche nach Heilung." Bleibe mit Gottes Wort verbunden, das von deiner Gesundheit spricht. Glaube es, empfang es, sprich es aus und handle danach. Es ist die höchste Autorität, wenn es um deine Gesundheit geht.

# INHALT

AUSGABE  
FEBRUAR 2025



04

BERICHT VON  
DEN  
HEILUNGSSTRÖ-  
MEN



09

BESONDERE  
WUNDER



10

GESUNDES  
LEBEN



## Gebet der Errettung

Wenn du Jesus Christus zum Herrn deines Lebens machen willst, dann sprich dieses Gebet und glaube von ganzem Herzen:

"Herr Gott, ich komme zu Dir im Namen Jesu. Ich glaube, dass Jesus Christus der Sohn des lebendigen Gottes ist. Ich glaube, dass Gott ihn von den Toten auferweckt hat, und ich bekenne, dass Jesus Christus von heute an der Herr meines Lebens ist. Ich empfangen durch den Glauben Vergebung der Sünden für meine Seele. Genau jetzt empfangen ich im Namen unseres Herrn, Jesus Christus, das ewige Leben in meinen Geist. Ich bin von Neuem geboren!"

Wenn du gerade das Gebet gesprochen hast, sende bitte eine E-Mail an [info@httnmagazine.org](mailto:info@httnmagazine.org). Gott segne dich.

## GEHE VON EINER STADT ZUR ANDEREN!

Announce the HEILUNGS  
STRÖME with the HEILUNGS  
to the Nations Magazine.

Weitere Informationen findest du unter  
[www.httnmagazine.org](http://www.httnmagazine.org)



■ #PHOTOSPEAK ■ SPRECHENDES BILD Menschen und Orte in Nepal auf die Healing Streams Live Healing Services vorbereiten.

## DIE HEILUNGSSCHULE IST EIN HEILUNGSDIENST VON PASTOR CHRIS OYAKHILOME

Das Magazin Heilung für die Nationen wird von der Heilungsschule herausgegeben. Alle Rechte vorbehalten. Die vollständige oder teilweise Vervielfältigung ohne schriftliche Genehmigung ist untersagt. ISSM 1597 - 0833



# Erreichen ALLE ÜBERALL MIT DER HEILUNG MACHT GOTTES

~ Ein HEILUNGS-STRÖME-Bericht

**D**ie Oktoberausgabe 2024 der Healing Streams Live Healing Services mit Pastor Chris und Pastor Benny war das am meisten erwartete Ereignis des Jahres 2024. Es war ein legendäres Geschehen, das Teilnehmer weltweit miterlebten

Dies war eine historische Ausgabe, bei der Pastor Chris Oyakhilome und Pastor Benny Hinn zum ersten Mal zusammenkamen, um die epochalen Heilungsströme durchzuführen. Verbunden aus der ganzen Welt versammelten sich Milliarden von Menschen in verschiedenen Zeitzonen, um erstaunliche Manifestationen von Gottes Macht zu erleben.

### Momente der Begeisterung zur Eröffnung

Jeder Tag des Programms begann mit Klängen himmlischer Anbetung, als die Loveworld Sänger die Majestät des allmächtigen Gottes priesen.

Die geschätzte Leiterin der Heilungsschule, Pastor Deola Phillips, stimmte jeden Tag ein, indem sie eine Eröffnungsansprache hielt, welche die Aufmerksamkeit der weltweiten Gemeinde auf die Möglichkeiten und Chancen lenkte, die jeder Tag mit sich brachte.

"Erstaunliche Manifestationen des Geistes werden genau dort geschehen, wo du bist. Verbinde dich mit dem Programm im Glauben. Es beginnt damit, dass du deine volle Aufmerksamkeit schenkst. Wiederhole alles,

was hier geschieht wo du bist, verweigere es, dich von irgendwelchen Umständen ablenken zu lassen, und nicht einmal Schmerz kann deine Heilung aufhalten. Glaube und handle nach dem, was du hörst, und du wirst ein Wunder empfangen", sagte sie.

Angesehene leitende Pastoren – Pastor Tom Amenkhienan, Pastor Ray Okocha und Pastor Johan De Beer – begleiteten Pastor Deola täglich auf der Bühne und teilten verwandelnde Zeugnisse mit von früheren Ausgaben der Heilungsströme. Viele freuten sich auf diese Abschnitte, insbesondere auf die aufmunternden Worte der Pastoren, die ihnen halfen, sich auf das Wunder vorzubereiten.

"Es ist völlig unmöglich, dass du in der Gegenwart Gottes bist und nichts passiert. Höre nicht auf deine Gefühle, höre auf den Heiligen Geist", forderte Pastor Tom auf.

Pastor Ray fügte hinzu: "Diese Ausgabe der Heilungsströme ist Gottes Geschenk der Liebe an dich. Genau dort, wo du bist, wirst du heute geheilt werden, auch wenn die Krankheit von einem Dämon verursacht wird. Ich freue mich darauf, dass die Kraft Gottes über dich kommt."

Pastor Johan war sehr lehrreich: "Wo immer ihr seid,



sind die Engel mit dabei. Sei aufmerksam und beteilige dich an allem, was wir tun. Wenn wir sagen bete, dann bete. Wenn wir anbeten, bete an. Wenn du diese Schritte befolgst, wirst du derjenige sein, der hier Zeugnis ablegt."

#### **Wirkungsvolle Berichte über das Wunderbare**

Um andere zu inspirieren, fest im Glauben zu stehen und ihre Wunder zu ergreifen, kamen einige, die ihre Heilung während früherer Programme und durch die Verwendung von Materialien der Heilungsschule erhielten, um ihre Triumphgeschichten zu erzählen.

Dieses Segment wurde vom Executive Repräsentanten der Heilungsschule und Moderator von "Real Miracles Today", (Wahre Wunder heute) Evangelist Dr. Eddy Owase, moderiert. Er forderte die Zuhörer folgendermaßen auf: "Wenn ihr diese Zeugnisse hört, dann hört genau zu, was die Menschen sagen; wie die Bedingungen waren und was sie taten. Der Kreislauf der Krankheit wird schon, wenn du zuhörst, durchbrochen, denn die gleiche Kraft steht zur Verfügung, um dein Leben zu verändern."

Pastor Yohanna aus dem Iran litt jahrelang an einer chronischen Rückenfistel. Er erzählt seine Geschichte: "Vor zwölf Jahren hatte ich Fieber. Meine Eltern brachten mich ins Krankenhaus, wo die Ärzte eine Fistel in meinem Körper entdeckten. Sie empfahlen eine Operation, warnten mich aber, dass ich mich danach monatelang nicht bewegen könnte. Die Fistel entzündete sich und verströmte oft einen üblen Geruch. Es beeinflusste mein Leben und meinen Dienst als Pastor.

"Dann organisierte ich ein Heilungszentrum für meine

Mitglieder, damit sie an den Heilungsströmen teilnehmen konnten. Ich wurde während des Programms geheilt. Tage später war die Infektion verschwunden! Keine blutigen Ausströmungen mehr. Keine Schmerzen mehr. Ich kann jetzt jede Farbe von Kleidung tragen, die ich mag. Ich bin perfekt! Diese Begegnung hat meinen Glauben gestärkt."

Im Mai 2021 verlor Cheng aus China plötzlich das Gehör auf beiden Ohren. Das Leben wurde unerträglich, als Stille eintrat. Gespräche, gesellschaftliche Treffen und Arbeit wurden unmöglich. Die Last von Isolation, Angst und Depression wurde mit jedem Tag schwerer.

Inmitten ihres Kampfes entdeckte Cheng die Heilungsströme und beschloss, daran teilzunehmen. Während eines Heilungsgottesdienstes betete Pastor Chris speziell für diejenigen, die an Taubheit leiden. Plötzlich spürte Cheng ein Knacken in ihren Ohren. In diesem Augenblick war ihr Gehör wiederhergestellt! "Als Pastor Chris betete, hörte ich ihn sofort, die laufende Anbetung und alle um mich herum. Seit meiner Heilung bin ich voller Freude", bezeugt Cheng.

#### **Ausgießungen göttlicher Kraft und Liebe**

Als sich der Glaube vieler Herzen in der weltweiten Zuhörerschaft steigerte, erhoben sich auch Hände und Stimmen, während die Menschen den Herrn anbeteten und staunten.

Der heroische Augenblick, auf den viele gewartet hatten, kam, als Pastor Chris und Pastor Benny die Bühne betraten. Sie schickten Wellen der Heilung an alle, die in Schlangen auf ihre Heilung warteten, sowohl vor Ort als auch online im Namen Jesu. Die folgenden Erweise von



*Erreichen*

## ALLE ÜBERALL MIT DER HEILUNG MACHT GOTTES

~ Ein HEILUNGS-STRÖME-Bericht

Gnade und Macht, erinnerten an biblische Geschichten. Zeugnisse strömten wie Flüsse, als viele entdeckten, dass die Beschränkungen, die ihnen durch Krankheit und Leiden auferlegt worden waren, für immer verschwanden.

Die 16-jährige Kelly aus Großbritannien war im Mai 2024 einkaufen, als ein ungewöhnliches Gefühl ihren Körper erfasste und ihre Beine zittern ließ, bis sie zusammenbrach. Sie wurde mit einem Krankenwagen ins Krankenhaus gebracht, wo Krampfanfälle und ein Beintrauma diagnostiziert wurden. Sie hatte Schwierigkeiten zu gehen und konnte die Treppe nicht steigen. Da sie nicht zur Schule gehen oder sich auf ihr Lernen konzentrieren konnte, waren ihre Tage voller Frustration und Verzweiflung.

Die Hoffnung kam mit der Oktoberausgabe der Live Heilungsdienste. Kelly wurde in dem Moment geheilt, als Pastor Chris und Pastor Benny gemeinsam für sie beteten. Sie erzählt: "Ich wusste sofort, dass die Krankheit vorbei war. Mein Bein gewann wieder an Kraft und ich begann wieder normal zu gehen. Ich bin sogar die Treppe hinaufgestiegen! Früher konnte ich meine Füße nicht berühren, aber jetzt kann ich es. Mein Körper ist wieder gesund! Danke, Herr Jesus!"

Emmanuel aus Kanada fuhr mit seinem Fahrrad, als er einen katastrophalen Sturz erlitt, der ihn lähmte. Nach der Behandlung lautete die Prognose, dass er nie wieder laufen würde. Er war angewiesen auf einen Rollstuhl, Halskrause und Windeln. "Ich war eine Last für meine Frau. Ich trug Windeln wie ein Baby. Ich war hilflos. Aber trotz allem habe ich an Gott festgehalten", erzählt er.

Verzweifelt auf der Suche nach einem Wunder ergriff Emmanuel die Gelegenheit für eine Wende, als er nach Nigeria reiste, um an den Heilungsströmen

teilzunehmen. Pastor Chris diente ihm und trieb den Geist der Schwäche aus.

Sofort erhob sich Emmanuel, nahm die Halskrause ab und stieg zum ersten Mal seit Jahren mit triumphierenden Schritten aus dem Rollstuhl. "Von diesem Tag an benutze ich weder den Rollstuhl noch meinen Rollator. Ich kann jetzt perfekt laufen", bezeugt er.

Für Ali aus Algerien begannen die Kämpfe im Jahr 2017, als er Prostataprobleme bekam. Die Nächte waren am schlimmsten; Er wachte immer wieder auf, um unter unerträglichen Schmerzen auf die Toilette zu gehen. Dies führte zu Komplikationen, die sein Unbehagen noch verstärkten. Trotz zahlreicher Medikamente hielten die Schmerzen an. Er kämpfte sechs lange Jahre gegen dieses Leiden, bis er von den Heilungsdiensten hörte.



Als Pastor Chris und Pastor Benny dienten, vollzog sich eine wundersame Verwandlung. Ali bezeugt: "Nach dem Gebet ging ich auf die Toilette und urinierte zum ersten Mal seit sechs Jahren ohne Schmerzen. Ich muss nicht mehr alle 15 Minuten auf die Toilette. Früher fühlte ich mich die ganze Zeit schwach, aber jetzt bin ich voller unglaublicher Kraft in meinem Körper. Ehre sei Gott!"

Die täglichen Sitzungen der Heilungsströme führten Teilnehmer auf der ganzen Welt zu neuen Höhen der Offenbarung, während die Männer Gottes das Wort predigten und Einsicht vermittelten.

Pastor Chris hielt eine inspirierende Botschaft über das himmlische Reich Jesu Christi und sagte: "Jesus hatte den Auftrag, den Einfluss und die Macht Seines Reiches



auf dieser Welt auszudehnen. Er wollte die Segnungen und die Güte Seines Reiches in diese Welt bringen. Er kam, um die Wohltaten Seines Reiches durch Errettung auf die Menschheit auszudehnen."

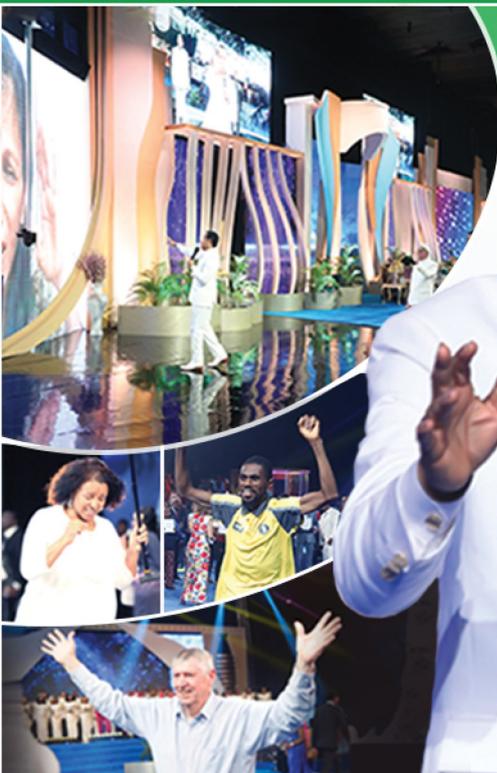
Pastor Benny lehrte über "Die Eigenschaften und Ämter der Gottheit" und erläuterte das Wesen des Christentums. "Gottes lebendiges, atmendes, berührbares Wort ist Jesus. „Jesus ist Gottes vollständiges und letztes Wort“, bekräftigte er. "Das Christentum ist eine lebendige Beziehung zu Gott in seinem Sohn Jesus. Im wahren Christentum geht es nicht um Jesus. Das wahre Christentum ist Jesus!"

Viele, die nicht gerettet waren, hatten die Gelegenheit, von Neuem geboren zu werden, als der Mann Gottes, Pastor Chris, am Ende eines jeden Gottesdienstes einen Ruf zur Errettung aussprach. Er würdigte auch die Besuche von Pastoren aus verschiedenen Nationen.

Beim großen Finale beteten Pastor Chris und Pastor Benny speziell für Familien und Nationen der ganzen Welt, proklamierten Frieden über die Nationen, widerstanden Kriegen und setzten Gottes Willen und Plan durch.

Die Heilungsströme im Oktober 2024 waren ein Meilenstein in unserer historischen Heilungskampagne. Es war eine herrliche Zeit, die alle Erwartungen übertraf und in einer Verbreitung von Heilung, Segnungen und Zeugnissen gipfelte, wie sie die Welt noch nie gesehen hatte.

Verpasse nicht die Ausgabe im März 2025. Begleite uns zu einem weiteren rekordverdächtigen Event von Freitag bis Sonntag, 21. bis 23. März. Beginne jetzt mit den Vorbereitungen, indem du dich unter [www.healingstreams.tv/LHS](http://www.healingstreams.tv/LHS) registrierst.



**FREITAG, 14.  
SONNTAG, 16.  
MÄRZ 2025**

bis

**TÄGLICH  
14  
UHR**

[www.healingstreams.tv/LHS](http://www.healingstreams.tv/LHS)



# KÜNDIGE DIE HEILUNGSSTRÖME FÜR MILLIARDEN AUF DER GANZEN WELT AN

## Als HEROLD kannst du:

- Erstelle einen einzigartigen HEROLD-Link, mit dem du Neuigkeiten von den Heilungsströmen an andere weitergibst.
- Greife auf mehrsprachige Werbematerialien der Heilungsschule zu, um verschiedene Gemeinschaften zu erreichen.
- Lade deine Freunde, Familie und Kontakte ein, sich der Gebetswolke anzuschließen und ein vereintes Gebetsnetzwerk für die Heilungsströme aufzubauen.
- Richte lebendige Heilungszentren ein, um die Heilungsströme-Programme für alle zugänglicher zu machen.
- Inspiriere dein Netzwerk, für din Initiativen der Heilungsschule zu spenden
- Verfolge deinen Einfluss in Gebet, Öffentlichkeitsarbeit, Durchdringung von Orten und Partnerschaft von deinem personalisierten Dashboard aus.

LOS GEHT'S @ [herald.healingSTRÖME.tv](https://herald.healingSTRÖME.tv)



## Markiere in deinem Kalender diese Veranstaltungen im Februar

GLOBALER ABENDMAHLSGOTTDIENST  
MIT PASTOR CHRIS  
~ 2. Februar 2025

DENE LOVEWORLD SPECIALS -  
STAFFEL 10 PHASE 3  
~ 5. - 7. Februar 2025

LOBPREISABEND MIT  
PASTOR CHRIS  
~ 9. Februar 2025

HELIVE HEILUNG FÜR  
DIE NATIONEN  
~ 21. - 23. Februar 2025

Nimm live teil @ [www.healingstreams.tv](https://www.healingstreams.tv) ODER mit der Healing to the Nations App

# SPECIAL MIRACLES

WITH THE  
HEALING TO THE NATIONS  
MAGAZINE



## NACH 18 JAHREN GEHEILT



**A**nfang 2023 stieß ich auf den Heilungsdienst des Mannes Gottes, Pastor Chris, als ich bei mir zu Hause fernsah. Ich habe recherchiert und bin auf das Magazin "Heilung für die Nationen" gestoßen. Ich bekam so viele Exemplare, wie ich wollte, um zu lesen. Ich konnte nicht aufhören, das Magazin zu lesen. Ich meditierte über das Wort und machte täglich Bekenntnisse über mein Leben.

18 Jahre lang litt ich an Bluthochdruck, nachdem er 2005 diagnostiziert wurde. Die ganze Zeit habe ich viel Geld für Medikamente und Krankenhaustermine ausgegeben. Es gab Nebenwirkungen von den Behandlungen. Um zu gehen, musste ich mich seitwärts bewegen. Auch fiel es mir schwer zu schlafen, weil meine Hand ständig zitterte. Dieser Zustand kann behandelt, aber nie wirklich geheilt werden.

Das Lesen der vielen Zeugnisse in der Zeitschrift war ein Segen für mich. Sie zeigten mir, dass auch ich meine Heilung empfangen kann. Sie machten mich entschlossen, während ich mich auf meine Heilung freute. Ich schloss mich den Gebetswolken der Heilungsströme (Healing Streams Prayer Clouds) an und betete jeden Tag 15 Minuten. Ich fing auch an, das Magazin Heilung für die Nationen an andere weiterzugeben, was meinen Glauben an meine Heilung stärkte.

Dann, im Juli 2023, hatte ich eine göttliche Begegnung in einem Traum. Ich sah mich selbst bei einer Heilungskampagne mit Pastor Chris. Er diente mir, und ich empfang meine Heilung. Dies war die Bestätigung, dass meine Heilung, die mit der Zeitschrift "Heilung für die Nationen" begann, perfekt war. Ich bin vollständig geheilt!

Nach meiner Heilung verschwanden alle Symptome. Keine Medikamente mehr! Keine teuren Krankenhausrechnungen und keine Arzttermine mehr. Ich kann mich frei bewegen und Dinge tun, die ich vorher nicht tun konnte. Ich bin froh, dass ich einen solchen Dienst gefunden habe, der uns hilft, durch das Wort Gottes Leitung gegen medizinische Probleme zu erhalten.

Es ist über ein Jahr her, dass ich geheilt bin, und ich bin Gott dankbar für dieses Wunder. Ich habe meine Heilung durch das Magazin "Heilung für die Nationen" kostenlos erhalten.

Danke, Pastor Chris, für deinen Dienst, der unzähligen Menschen Heilung gebracht hat. Ich bin leidenschaftlich daran interessiert, mit diesem Magazin Heilungseinsätze durchzuführen. Ich gebe es an Familie und Freunde weiter, die gesundheitliche Probleme haben, und ermutige sie, Heilung durch Gottes Wort zu suchen. Möge Gott Sie weiterhin segnen.

~ Areon Bobby aus Papua-Neuguinea

Es ist an der Zeit, Berge zu versetzen und das Unmögliche zu tun. Bereite Menschen und Orte für die Heilungsströme vor.

- Verteile das Magazin Heilung für die Nationen
- Übersetze das Magazin in andere Sprachen
- Finanziere die Verbreitung des Magazins in Städten und Ländern

Um loszulegen, besuche bitte [www.httnmagazine.org](http://www.httnmagazine.org).



# NASCHEN INTELLIGENT

**S**eien wir ehrlich. Es gibt Zeiten, in denen man schnell etwas Leckeres braucht. Ob als Energieschub oder um den Hunger kurz zu unterdrücken, werden Snacks oft benutzt. Richtig gemacht, sollte das Naschen Teil einer ausgewogenen Ernährung sein. Das Wichtigste ist, die richtigen Snacks auszuwählen und wie und wann man sie isst.

## Warum intelligentes Naschen wichtig ist

Gedankenloses Naschen – insbesondere bei zuckerhaltigen, salzigen oder stark verarbeiteten Lebensmitteln – kann zu Gewichtszunahme und anderen gesundheitlichen Problemen führen. Warum also überhaupt snacken?

1. Um das Energieniveau zwischen den Mahlzeiten aufrechtzuerhalten und Energieabstürze zu vermeiden.
2. Um übermäßigen Hunger zu zügeln und dir zu helfen, möglicherweise zu viel zu Essen während der Mahlzeiten zu vermeiden.
3. Um die Nährstoffaufnahme von Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen mit der richtigen Auswahl zu steigern.

## Tipps für intelligentes Naschen

- **Plane im Voraus:** Bereite gesunde Snacks im Voraus zu, um nicht zu angenehmen Lebensmitteln zu greifen.
- **Portionskontrolle:** Biete Snacks in kleinen Schüsseln oder Behältern an, um übermäßiges Essen zu vermeiden.
- **Bereite ausgewogene Snacks zu:** Kombiniere Proteine, gesunde Fette und komplexe Kohlenhydrate, um satt und zufrieden zu bleiben.
- **Achte auf deinen Körper:** Nasche nur, wenn du wirklich hungrig bist, nicht aus Langeweile oder Stress.
- **Hydratisieren:** Manchmal braucht dein Körper Wasser und keine Nahrung. Trinke den ganzen Tag über in Abständen Wasser, damit Durst nicht mit Hunger verwechselt wird.

## Vorschläge für gesunde Snacks

Morgensnacks sorgen für einen Energieschub am Vormittag nach dem normalerweise leichten Frühstück. Vielleicht einen griechischen Joghurt mit Beeren (Proteine und Antioxidantien), Vollkorntoast mit Mandelbutter (Kohlenhydrate, Fette und Proteine) oder gekochte Eier (einfach zuzubereitende Proteine).

Nachmittagsnacks sind ideal, wenn es zu

Energieeinbrüchen kommt. Sie erfrischen deinen Körper und sorgen gleichzeitig für natürliche Süße. Zu den beliebten Möglichkeiten gehören Hummus und Gemüse, gemischte Nüsse und Samen sowie Apfelscheiben mit Erdnussbutter.

Abendliche Snacks sind leicht, um die Entspannung zu fördern, besonders wenn du dich vorbereitest, ins Bett zu gehen. Empfohlene Snacks sind Heißluft-Popcorn (kein Salz oder Butter für weniger Kalorien), Kräutertee mit dunkler Schokolade und Hüttenkäse mit geschnittenen Pfirsichen.

## Snacks für unterwegs sind ein Muss für einen geschäftigen Tag.

- **Studentenfutter:** Wähle eine Mischung aus ungesüßten Trockenfrüchten, Nüssen und Samen (vermeide solche mit zugesetztem Zucker oder Süßigkeiten).
- **Käse und Cracker:** Eine ausgewogene Option aus Kohlenhydraten, Proteinen und Fett.
- **Energie Bälle:** Haferflocken, Erdnussbutter und Honig machen diese nahrhaft und leicht zu transportieren.

## Nimm Gesunde Snackgewohnheiten an

1. **Stelle gesunde Möglichkeiten vor Augen:** Bewahre Obst, Nüsse und andere nahrhafte Snacks an einem Ort auf, an dem sie leicht gesehen werden.
2. **Vermeide Ablenkungen:** Konzentriere dich auf deinen Snack, anstatt zu essen, während du arbeitest oder fernsiehst.
3. **Achte auf Zucker:** Überprüfe die Etiketten auf versteckten Zucker in Müsliriegeln, aromatisierten Joghurts und verpackten Snacks.
4. **Mach sie selber, wenn möglich:** Stelle deine eigenen Snacks wie Gemüsechips her, um die Zutaten zu kontrollieren.
5. **Decke dich mit Zutaten ein:** Halte immer Artikel für schnelle, gesunde Snacks wie Nüsse, Vollkorncracker und frisches Obst bereit.

Naschen sollte deine Gesundheitsziele nicht gefährden. Wählen nährstoffreiche, ausgewogene Optionen und achten auf die Portionsgrößen. Rechne die Kalorien für Mahlzeiten und Snacks zusammen, um dein tägliches Kontingent nicht zu überschreiten.

Weitere Gesundheitstipps sind unter Healthy Living auf Healing Streams TV – [www.healingstreams.tv](http://www.healingstreams.tv) zu finden. Frühere Folgen sind im Bereich "Video on Demand".

# PROKLAMATIONEN DES GLAUBENS FÜR HEILUNG UND GESUNDHEIT

**Kämpfe den guten  
Kampf des Glaubens;  
ergreife das ewige  
Leben, zu dem du  
auch berufen bist  
und worüber du das  
gute Bekenntnis vor  
vielen Zeugen  
abgelegt hast.  
(1. Timotheus 6:12)**

## **PROKLAMATIONEN**

Ich bin mir ständig Gottes innewohnende Gegenwart und Macht bewusst, die mir die Herrschaft über Krankheit und Leiden geben. Angst, Sorge, Dunkelheit, Verwirrung und Ungewissheit haben keinen Platz in mir. Ich nutze Gottes Gegenwart und sonne mich in der Herrlichkeit und Verwandlung, die sie mit sich bringt.

Ich wurde in ein Leben unendlicher Freude gebracht, eine Freude, die aus meinem inneren Menschen kommt und die physischen Umstände übersteigt. Meine Freude kommt vom Geist; Sie ist unvergänglich und kann nicht durch Krankheit oder Infektion gedämpft werden. Ich bin immer stark und lebendig und zuversichtlich, dass die Freude des Herrn meine Stärke ist!

Ich mache mir keine Sorgen um meine Gesundheit oder irgendetwas anderes, denn der Herr hat alles, was mich betrifft, vollkommen gemacht. Mein Körper kann nicht von Krankheit, Seuche oder Gebrechen überrascht werden, denn er ist Gottes Heiligtum. Ich verherrliche Gott in meinem Körper, und er funktioniert zu jeder Zeit perfekt.

Das Rhema Gottes, das die Dinge verändert, ist immer in meinem Mund. Im Namen Jesu bin ich gesund und stark. Meine Organe werden durch Gottes Kraft gestärkt. Ich bin vortrefflich und voller Herrlichkeit, denn das Leben Gottes in mir ist größer als Krankheit, Seuche, Armut oder Versagen.

**W**enn du das ewige Leben und die Segnungen des Heils in Christus Jesus ergreifst, musst du mutig deinen Glauben an Gottes Wort ausüben, in dem Wissen, dass alles seinem Wort unterworfen ist. Gott liebt es immer, wenn seine Kinder sich in Ihm rühmen. Du musst lernen, dich in Gott zu rühmen, indem du deinen Glauben aussprichst.

Wenn du lernst, die Größe und Macht Gottes in dir zu erkennen, wirst du niemals durch Krankheit oder Leiden zerbrochen. Das wussten die großen Männer der alten Zeit, was sie angesichts der Widrigkeiten furchtlos machte.

Studiere das Wirken Jesu und du wirst feststellen, dass Er immer mit Kühnheit sprach, besonders wenn Er Dämonen und Krankheiten begegnete. Jesus war so kühn, dass die Menschen über ihn staunten und Dämonen vor seiner Gegenwart zitterten. Wenn du konsequent so handelst und sprichst, schaffst du ein spirituelles Kraftfeld um dich herum, das der Teufel nicht durchdringen kann.

Ich bin lebendig für Gott, und mein Leib wird vom Heiligen Geist belebt. Ich bin immun gegen satanische Angriffe. Ich bin vor Krankheit sicher. Ich verbringe alle Tage meines Lebens in Gesundheit, weil das ewige Leben in mir wirkt.

Gepriesen sei Gott. In Christus habe ich den Sieg über den Tod. Das Leben, das ich jetzt lebe, lebe ich aus dem Glauben Christi, der mich geliebt und sich für mich hingegeben hat! Das Gottesleben in mir macht mich übernatürlich und uneinnehmbar für Krankheit, Seuche, Versagen, Tod und den Teufel.

Ich habe Macht über alle Fähigkeiten und Strategien des Teufels. Ganz gleich, wie er es versucht oder mit welchen Mitteln er versucht, meinen Körper anzugreifen, der Name Jesu gibt mir einen Vorteil, und ich triumphiere immer.

Ich habe unendliche Gnade empfangen, mit dem Sieg über Krankheit und Tod im Leben zu herrschen. Ich habe das ewige Leben, das es unmöglich macht, dass Krankheit oder Seuche meinen Körper beherrschen. Ich freue mich außerordentlich, weil keine Krankheit meinen Körper verderben oder verwüsten kann.

Ich lebe das gute Leben, das mir vorher zugesagt wurde. Ich genieße den florierenden Sieg, die herrliche Gesundheit und die vollkommene Herrschaft, die Christus für mich geschaffen hat.

VERBINDE DICH MIT EINER WELT VOLLER HEILUNGEN  
UND WUNDER, WO UND WANN IMMER DU BIST



Hole dir die

HEALING to the  
NATIONS  
TTP

@

[www.lwappstore.com](http://www.lwappstore.com)

Scannen den Code, um glaubensinspirierende und  
aufregende Videos der Zeugnisse von Heilungsströmen anzusehen.

[www.healingSTRÖME.tv/hovideos](http://www.healingSTRÖME.tv/hovideos)



#### SÜDAFRIKA

Christ Embassy HEILUNGS School  
303 Pretoria Avenue (Cnr. Harley and  
Bram Fischer), Randburg, Gauteng.

P. O. Box 323, Randburg 2125.

Tel: +27 11 326 2467  
+27 799 675 852  
+27 799 675 853

#### NIGERIA

Christ Embassy HEILUNGS School  
21/23 Ize Iyamu Road  
Ikeja, Lagos.

O. Box 13563, Ikeja, Lagos.

Tel: +234 808 678 3344  
+234 803 981 6243  
+234 (01) 888 5066

#### ASIEN

Christ Embassy HEILUNGS School  
2nd floor, Florida Amenity,  
Keshav Nagar,  
Pune 411036  
Maharashtra.

Tel: +9177 9499 3762  
+9192 0592 5531

#### VEREINIGTE STAATEN VON AMERIKA

Christ Embassy HEILUNGS School  
328 Changebridge Rd, Pine Brook,  
NJ 07058  
New Jersey.  
Tel: +1 832 724 9390  
+1 347 872 6811

#### KANADA

Christ Embassy HEILUNGS School  
31 Conair Parkway,  
Woodbridge ON  
L4H0S4.

Tel: +1 289 622 1634

#### VEREINIGTES KÖNIGREICH

Tel: +44 (0) 333 188 0710

#### EUROPA:

Tel: +4917662272458



Folge dem SuperUser der Heilungsschule auf KingsChat,  
um die neuesten Updates und Live-Nachrichten  
zu erhalten

Suche @hschool auf KingsChat auf und folge