

**Der Gesundheitsreformer**

*Sabbatschullektionen*

*Januar - März 2007*

# Inhalt

- 5 Den Plan Gottes kennen
- 12 Fortschreitende Wahrheit
- 19 Vom Himmel anerkannte Heilung
- 26 Wir sind, was wir essen
- 34 Ernährung und Gesundheit
- 41 Nahrung fürs Leben
- 48 Himmlische Segnungen
- 55 Ein Strom
- 63 Körperliche Betätigung – ein Segen
- 70 Das Atmen und die Gesundheit
- 77 Erholung für die Müden
- 84 Die blaue Schnur
- 91 Eine Dankeshaltung
- 99 Andachtskalender Januar – März 2007

## Sabbatschullektionen

82. Jahrgang, Nr. 1, Januar - März 2007  
vierteljährlich herausgegeben durch die  
Generalkonferenz der

Siebenten Tags Advenstisten Reformationsbewegung  
P. O. Box 7240 • Roanoke • VA 24019-0240 / USA

Adresse für Deutschland: Schloss Lindach  
73527 Schwäbisch Gmünd  
Tel.: (07171) 1040670  
Fax.: (07171) 1040689  
E-Mail: sta@sta-ref.de  
Internet: www.sta-ref.de

## SPENDEN BITTE AN:

Wegbereiter Verlag • Kontonummer: 19807-603  
BLZ 500 100 60 • Postbank Frankfurt/M

Die **Sabbatschullektionen** – ein tägliches Studienprogramm – gründen sich ausschließlich auf die Bibel und die Schriften des Geistes der Weissagung, ohne zusätzliche Kommentare. Die Anmerkungen sind so kurz wie möglich gehalten und dienen zur Erklärung. In einigen Fällen sind Klammern [] eingefügt, um Klarheit, den rechten Zusammenhang und gute Lesbarkeit zu sichern. Es wird dringend empfohlen, auch die als „zum Studium empfohlen“ angeführten Zeugnisse zu beachten.

**Illustrationen:** Vorder- und Rückseite: PhotoDisc; MapResources S. 4, 62, 98; Comstock S. 33, 98.

**Preis:** 2,50 € pro Exemplar zzgl. Versandkosten. Bestellungen bitte an die links angegebene Adresse schicken. Der Einzelpreis kann ohne Ankündigung geändert werden. Bei einem Wohnortwechsel bitte umgehend die Adressänderung durchgeben.

# Vorwort

Das Lehren durch praktisches Beispiel, ist die beste Art der Anleitung. Deshalb müssen wir die Grundsätze der Gesundheitsreform kennen, die der Herr seinem Volk gegeben hat, um die Leiden dieser Welt zu lindern. Wenn wir diese Grundsätze der Gesundheit kennen und ausleben, werden wir damit zwei wichtige Ziele erreichen: 1) eigene Gesundheit und Glück erlangen und 2) imstande werden, medizinische Missionare zu sein und die Leiden der sündvollen Menschheit zu lindern.

„Es sollte immer klar erkannt werden, dass das hohe Ziel, das durch [das Battle Creek Gesundheitsinstitut] erreicht werden kann, nicht nur die Gesundheit ist, sondern die Vollkommenheit und Heiligkeit, welche durch einen kranken Körper und einen kranken Geist nicht erlangt werden können. Doch kann dieser Zweck nie erreicht werden, wenn wir die Sache nur aus der Sicht eines Weltmenschen angehen.

Ein kranker Körper verursacht Störungen im Gedankengang und verhindert das Werk der heiligen Gnade an Gemüt und Herz.“ – *Gesundes Leben*, S. 41. 42.

„Wenn Christen ihren Leib unterwerfen, ihren Appetit und ihre Leidenschaften der Kontrolle eines erleuchteten Gewissens überlassen, wenn sie es als Pflicht ansehen, die sie Gott und ihren Nächsten schulden, den Gesetzen zu gehorchen, denen Gesundheit und Leben unterworfen sind – dann werden sie sich des Segens körperlicher und geistiger Kraft erfreuen. Sie werden moralische Stärke besitzen, gegen Satan anzukämpfen, und im Namen dessen, der um ihretwillen die Esslust überwand, werden auch sie mehr als Sieger sein.“ – *Zeugnisse*, Band 4, S. 42.

„Die Welt braucht Arbeiter, die wie Christus für die Leidenden und Sünder wirken. Es müssen in der Tat viele Menschen erreicht werden. Die Welt ist voller Krankheit, Leiden, Elend und Sünde. Sie ist voll von solchen, die unsre Dienste brauchen – von Schwachen, Hilflosen, Unwissenden und Erniedrigten.“ – *Counsels on Health*, S. 13.

Lasst uns beten, dass der Herr uns beim Studium dieses Themas die Weisheit und Kraft gibt, die wir benötigen, um treue Gesundheitsreformer zu sein.

*Eure Geschwister der Generalkonferenz-Sabbatschulabteilung.*

## Erste Sabbatschulgaben

### für die Mission in Kamerun

Eine der jüngsten Missionen in Afrika ist Kamerun und zugleich auch ein sehr schnell wachsendes Feld im Weinberg des Herrn. Anfänglich wurde es von Missionaren aus Nigeria und Südafrika besucht und jetzt braucht dieses westafrikanische Land eure Hilfe, um weiter zu wachsen.



Kamerun ist ein wenig größer als der US Staat Kalifornien (475.440 km<sup>2</sup>) und hat über 17 Millionen Einwohner. Die durchschnittliche Lebenserwartung beträgt 51 Jahre. AIDS ist in diesem Land zu einem wachsenden Problem geworden und mehr als 600.000 Menschen leiden an dieser Krankheit (ungefähr 7% der Bevölkerung). Außerdem werden die Menschen von extrem hohen Raten von Malaria, bakteriellem Durchfall, Hepatitis A, Typhus, Gelbfieber und Meningitis geplagt.

Kamerun wurde im Jahre 1961 aus zwei Kolonien, einer britischen und einer französischen Kolonie, gebildet. Aus diesem Grunde sind sowohl Englisch als auch Französisch offizielle Landessprachen. Auch die Sabbatschullektionen werden in beiden Sprachen studiert, obwohl es notwendig ist, sie auch in die 24 wichtigsten Sprachgruppen Afrikas zu übersetzen, die vor allem auf dem Lande gesprochen werden. 79% der Bevölkerung kann lesen und schreiben.

Nur 40% der Bevölkerung sind Christen, die anderen sind Anhänger des Islam (20%) oder anderer ansässiger Glaubensrichtungen (40%).

Die Regierung ist relativ stabil, aber die Wirtschaft dieses Landes lässt viel zu wünschen übrig. Das Bruttosozialprodukt im Jahre 2005 betrug weniger als 2.400 US Dollar; 30% der Bevölkerung ist arbeitslos und 48% der Bevölkerung lebt in Armut.

Die heute gesammelten Gaben werden dem Bau einer Zentrale für die Mission in Kamerun zukommen. Die Gläubigen hier haben mit ihren beschränkten Mitteln alles in ihrer Macht stehende für dieses Projekt getan. Die Mittel, mit denen wir das große Werk begonnen haben, kamen von Seiten der Generalkonferenz, den Vereinigungen und Unionen Nordamerikas, sowie personelle Unterstützung aus Nigeria. Jetzt bitten wir um eure großzügige Hilfe, um dieses Lichthaus für den Herrn in Kamerun fertigzustellen.

*Eure Geschwister aus Kamerun*

## Den Plan Gottes kennen

„Mein Sohn, merke auf meine Worte und neige dein Ohr zu meiner Rede. Lass sie nicht von deinen Augen fahren; behalte sie in deinem Herzen. Denn sie sind das Leben denen, die sie finden, und gesund ihrem ganzen Leibe.“ (Sprüche 4, 20-22.)

„Alle, die in Demut und mit Wissensdurst im Worte Gottes nach Führung suchen und die Umstände des Heils kennen wollen, werden verstehen, was die Heilige Schrift sagt... Der Herr wird nicht zu jenen sprechen, die unbesorgt sind.“ – *The Review and Herald*, 15. Dezember 1896.

„Der Herr ist mein Hirte; mir wird nichts mangeln. Er weidet mich auf einer grünen Aue und führet mich zum frischen Wasser. Er erquicket meine Seele; er führet mich auf rechter Straße um seines Namens willen. Und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich. Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde. Du salbest mein Haupt mit Öl und schenkest mir voll ein. Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang, und ich werde bleiben im Hause des Herrn immerdar.“ (Psalm 23.)

„Der Heiland kommt denen sehr nahe, die sich Gott übergeben. Wenn es je eine Zeit gab, in der wir das Wirken des Geistes Gottes auf unseren Herzen und im Leben nötig hatten, ist das jetzt. Christus spricht zu jedem Einzelnen von uns und sagt: ‚Ich halte deine rechte Hand. Ich war tot, und siehe, ich bin lebendig von Ewigkeit zu Ewigkeit.‘ In der Frage der Gesundheitsreform muss unserem Volk eine entschiedene Botschaft gepredigt werden. Lasst uns zusammenkommen, damit unsere Gebete nicht gehindert werden. Gott kann im Leben von Predigern nicht geehrt werden, die diese Grundsätze der Reform aufgeben. Er wird sich aber jeder Seele offenbaren, die mit der Gerechtigkeit Christi bekleidet wird. Wir müssen uns jetzt aufmachen und in all unseren Schulen dem Licht folgen, das Gott uns zu dieser Frage gegeben hat.“ – *Backsliding in Health Reform* (1908), S. 4.



## 1. WIE KANN ICH WISSEN?

- a. Was sollten wir tun, wenn wir den Willen Gottes im Bezug auf ein Anliegen kennen wollen? Jakobus 1, 5. 6; Johannes 5, 39; Psalm 119, 125.

---



---

„Junge Männer und Frauen geraten oftmals in Positionen, in denen sie nicht wissen, was sie tun sollen. Ihre Neigung zieht sie in eine Richtung und der Heilige Geist Gottes zieht sie in die andere Richtung. Satan bedrängt sie durch seine Versuchungen, der Neigung ihres natürlichen Herzens zu folgen. Wer aber Christus treu sein will, wird auf die Stimme hören, die spricht: ‚Dies ist der Weg; den gehet.‘ (Jesaja 30, 21.) Sie werden sich für den Weg des Gerechten entscheiden, obwohl er schwerer und schmerzhafter zu befolgen ist als der Weg ihres eigenen Herzens... Wir brauchen in den täglichen Angelegenheiten unseres Lebens göttliche Weisheit, um rechte Entscheidungen zu treffen und den sicheren Weg zu wählen, weil er der Richtige ist. Wer nach seinem eigenen Urteil handelt, wird den Neigungen seines eigenen Herzens folgen, aber wessen Gedanken für das Wort Gottes offen sind, der wird jeden Schritt mit Gebet bedenken, damit er Gott ehren und dem Weg des Herrn folgen kann... Er wird erkennen, dass er Gott mit Seele, Leib, Geist und Kraft gehört.“ – *The Youth's Instructor*, 19. September 1895.

- b. Durch welche andere Mittel, außer seinem geschriebenen Wort, spricht Gott zu uns? Jesaja 30, 21; Hebräer 3, 7. 8; Offenbarung 3, 20.

---



---

„Gott redet zu uns durch die Natur, durch die Offenbarung seines Wortes, durch seine Vorsehung wie durch das Walten seines Geistes. Dies genügt jedoch nicht; wir müssen ihm auch unsere Herzen auftun.... Mag auch unser Innerstes sich zu ihm hingezogen fühlen, mögen wir auch seine Werke, seine Barmherzigkeit und seine Segnungen vor Augen haben und bewundern, so heißt das doch nicht im vollsten Sinne des Wortes, mit ihm in enger Gemeinschaft zu stehen. Wenn wir das wollen, müssen wir ihn in den Angelegenheiten unseres täglichen Lebens zu Rate ziehen.“ – *Der Weg zu Christus*, S. 67.

## 2. DIE BEDIENUNGSANLEITUNG

- a. Was hat uns Gott gegeben, um uns auf den rechten Weg zu weisen?  
2. Timotheus 3, 16.

---

„Die Bibel lehrt uns, was Gottes Wille für uns ist. [2. Timotheus 3, 16 zitiert.] Die Lehren dieses Wortes sind genau das, was wir für alle Lebensumstände brauchen. Es ist eine ausreichende Richtlinie für den Glauben und unser Handeln, denn dadurch spricht die Stimme Gottes zur Seele und gibt den Gliedern seiner Familie Anweisungen, wie sie ihr Herz mit allem Fleiß bewahren können. Wenn dieses Wort nicht nur gelesen, sondern wirklich studiert wird, vermittelt es uns eine Fundgrube des Wissens, mit dem wir jedes von Gott erhaltene Talent verbessern können. Es lehrt uns, dass wir verpflichtet sind, die uns gegebenen Fähigkeiten zu nutzen. Wir können den Anforderungen Gottes gehorsam sein, wenn wir von seinen Grundsätzen geleitet werden.“ – *The Review and Herald*, 15. Dezember 1896.

- b. Welche Helfer hat Gott in seiner Gemeinde erwählt, um sein Volk zu belehren? Epheser 4, 11-14 (vgl. 2. Korinther 6, 7; Offenbarung 19, 10).

---

„Wir müssen die ganze Waffenrüstung Gottes anlegen und den Weisungen folgen, die durch den Geist der Weissagung gegeben werden. Wir müssen die Wahrheit für diese Zeit lieben und ihr gehorchen. Das wird uns vor der Annahme von Irrtümern bewahren. Gott hat durch sein Wort zu uns gesprochen. Er hat zu uns geredet durch die Zeugnisse an die Gemeinde und durch die Bücher, die uns helfen, unsere gegenwärtige Pflicht und die Stellung klarzulegen, die wir jetzt einnehmen müssen.“ – *Zeugnisse*, Band 8, S. 298.

- c. Woher wissen wir, dass Gott ein besonderes Licht für jeden Zeitabschnitt der Geschichte hat? Sprüche 29, 18; 2. Petrus 1, 12; Apostelgeschichte 2, 17-20.

---

„Diejenigen, die heute behaupten, Licht zu haben, und den Lehren der gesalbten Botschafter Gottes widersprechen, welche unter der Leitung des Heiligen Geistes wirkten, und diejenigen, die neue Theorien vorbringen, welche die Säulen unseres Glaubens untergraben, tun nicht den Willen Gottes, sondern bringen ihre eigenen Irrtümer ein, welche die Gemeinde vom Anker der Wahrheit wegreißen, wenn sie angenommen werden. Sie werden einfach nur treiben und jegliche Irrtümer annehmen, die ihnen entgegengebracht werden.“ – *Manuscript Releases*, vol. 4, S. 247.

**3. DER PLAN, ZU ERLÖSEN**

- a. Was ist die Grundlage des Erlösungsplans? Matthäus 1, 21; Psalm 130, 7. 8.

---

„Der Herr wünscht, dass wir unsere Seelen genauso schätzen wie Christus sie geschätzt hat – soweit wir dies verstehen... Jesus starb, um den Menschen vom ewigen Verderben zu retten. Daher müssen wir uns als erkaufte Eigentum betrachten [1. Korinther 6, 19. 20 zitiert]. All unsere geistigen und körperlichen Kräfte gehören dem Herrn. Auch unsere Zeit gehört ihm. Wir müssen den bestmöglichen Zustand erreichen, um seinen Dienst zu verrichten, ständig in Verbindung mit Christus bleiben und täglich das teure Opfer betrachten, das für uns gebracht wurde, damit wir durch ihn zur Gerechtigkeit Gottes verwandelt werden können.“ – *In Heavenly Places*, S. 60.

- b. Was umfasst die Erlösung? Römer 6, 22. 23; Epheser 2, 5. 6.

---

„Wir müssen die Frage ernsthaft und aufrichtig betrachten: ‚Haben wir uns vor Gott gedemütigt, damit der Heilige Geist mit seiner umwandelnden Kraft durch uns wirken kann?‘ Als Kinder Gottes ist es unser Vorrecht, vom Heiligen Geist umgewandelt zu werden. Wenn das eigene Ich gekreuzigt wird, nimmt der Heilige Geist die zerbrochenen Herzens sind und macht sie zu Gefäßen seiner Ehre. Sie sind in seinen Händen wie der Ton in den Händen des Töpfers. Jesus Christus wird solche Männer und Frauen in ihrer geistigen, körperlichen und moralischen Kraft stärken, die Gnade des Geistes wird dem Charakter Stabilität verleihen. Sie werden einen Einfluss zum Guten ausüben, weil Christus in ihrer Seele weilt.“ – *The Southern Review*, 5. Dezember 1899.

- c. Welche Umwandlung muss in uns stattfinden, wenn wir unter den Erlösten sein wollen? 1. Thessalonicher 5, 23; 2. Petrus 3, 14.

---

„Ihr seid nicht euer selbst? Denn ihr seid teuer erkaufte.“ (1. Korinther 6, 19. 20.) Eure körperlichen und geistigen Kräfte gehören Gott und sollten in seinem Dienst verwendet werden. Es gibt Seelen, die gerettet werden müssen und es gibt ernsthafte Arbeit, die für den Herrn getan werden muss. Halbherzige und anmaßende Anstrengungen werden nicht angenommen werden.“ – *The Signs of the Times*, 29. Mai 1884.

**4. DIE ZEITLICHE ABSTIMMUNG**

- a. Woher wissen wir, dass wir in den letzten Tagen leben? Matthäus 24, 3-14. 24-33. Was wird im himmlischen Heiligtum vor dem Kommen Christi stattfinden? Offenbarung 11, 18. 19; 1. Petrus 4, 17.

- b. Welches Ereignis in der Geschichte Israels deutet auf den Tag des Gerichts hin? 3. Mose 16, 30-34.

- c. Welche Anweisungen gab Gott seinem Volk für diesen Tag? 3. Mose 23, 28-32.

- d. Welche besonderen Anweisungen hat Gott für sein Volk heute? 2. Petrus 3, 11-14; Römer 13, 11-14; Jakobus 4, 7-10.

---

„Ich war verwundert, als ich erfuhr, wie wir jenen helfen können, die ihr Bestes tun, um die Gebote Gottes zu halten und nach ihnen zu leben. Gott ruft uns dazu auf, unsere Bedürfnisse einzuschränken, um eine wahre Erfahrung in der täglichen Selbstverleugnung zu erlangen. Obwohl wir uns nicht dazu gedrungen fühlen, unseren Appetit zu beschränken, sollten wir zeigen, dass wir nicht leben, um zu essen, sondern essen, um zu leben. Gott verlangt eine vollständige Weihe, die Seele, Körper und Geist in seinen Dienst stellt. Die Zeit ist kostbar, Kraft ist kostbar und kein Glied seiner Familie sollte durch unnötige Arbeit überanstrengt und damit vom Dienst Gottes ausgeschlossen werden, seine Seele nicht in der Liebe Gottes zu erhalten. Der Herr verlangt, dass wir ein einfaches Leben führen. Unsere Nahrung soll nicht aus teurem Essen bestehen oder aus unnötigen Gerichten, die Zeit und Kraft bei der Vorbereitung brauchen. Es ist uns zum Nutzen, wenn wir die Zeit betrachten, in der wir leben. Wir werden dazu aufgerufen werden, am Werk für die Rettung von Seelen von Männern, Frauen und Kindern teilzunehmen. Wir müssen dieses Werk in dem Geist tun, den Christus in seiner Mission an den Tag legte, und das Wort erfüllen: ‚Wer mir will nachfolgen, der verleugne sich selbst und nehme sein Kreuz auf sich und folge mir nach‘ (Markus 8, 34). Dann wird er mein Jünger sein.“ – *The Home Missionary*, 1. Dezember 1894.

**5. HEUTE, WENN DU SEINE STIMME HÖRST**

- a. **Gott gab Israel Licht und Anweisungen. Wie gingen sie damit um?** Hebräer 3, 10; Hesekiel 20, 6-8. 13.
- 
- 

- b. **Was war die Wurzel ihrer Ablehnung?** Hebräer 3, 19.
- 

„Obwohl der Herr Israel die größten Beweise seiner Gunst gab und unter der Voraussetzung des Gehorsams auch die große Verheißung, dass sie sein heiliges Volk sein sollten, das königliche Priestertum, konnte er aufgrund ihres Unglaubens und ihres Ungehorsams seine Verheißung nicht erfüllen... Einige bekennen sich Jahr um Jahr zum Christentum und scheinen in einigen Bereichen Gott zu dienen, und sind trotzdem weit von ihm entfernt. Sie lassen sich von Appetit und Lust beherrschen und folgen ihren eigenen ungeheilten Neigungen; sie lieben Vergnügen und die Bewunderung von Menschen mehr als Gott oder seine Wahrheit. Gott liest aber die Geheimnisse des Herzens... Der Charakter offenbart sich durch Werke, nicht nur durch die gelegentlichen guten Werke und gelegentlichen Missetaten, sondern durch die Neigung zu gewohnheitsmäßigen Worten und Taten.“ – *The Signs of the Times*, 27. März 1884.

- c. **Was ist der Unterschied zwischen Glauben und Vermessenheit?** Jakobus 1, 21-25; 2, 14.
- 
- 

„Der Glaube ist in keiner Weise mit Vermessenheit zu vergleichen... Die Vermessenheit ist eine satanische Verfälschung des Glaubens. Der Glaube ergreift Gottes Verheißungen und bringt Frucht im Gehorsam. Die Vermessenheit erhebt auch Anspruch auf die Verheißungen, gebraucht sie aber, um Übertretungen zu entschuldigen, wie Satan es tat. Der wahre Glaube hätte das erste Elternpaar im Garten Eden veranlaßt, der Liebe Gottes zu vertrauen und seinen Geboten zu gehorchen; die Vermessenheit aber verleitete sie, sein Gesetz zu übertreten in der Annahme, seine große Liebe würde sie vor den Folgen der Sünde bewahren.“ – *Das Leben Jesu*, S. 111.

- d. **Was werden wir mit Gottes Anweisungen tun, wenn wir wirklich an ihn glauben?** Johannes 14, 15; 5. Mose 11, 1; 26, 17.
- 

**PERSÖNLICHE WIEDERHOLUNGSFRAGEN**

1. **Wie führt uns Gott, um seinen Willen zu erfahren? Weiß ich, wie ich geleitet werden muss?**
2. **Welche Einstellung habe ich beim Studium des Wortes Gottes? Suche ich nach der Wahrheit, um sie auszuleben?**
3. **Welche Antwort sollte ich geben, wenn ich den Willen Gottes verstehe?**
4. **Was ist im Werk der Erlösung für jeden Einzelnen beinhaltet?**
5. **Wie sollte die Tatsache, dass wir in der Zeit des Gerichts leben, uns darin beeinflussen, wie wir leben?**

**Wer sind die Geheiligten?** „Es gibt Tausende, die getäuscht werden, weil sie einem bestimmten Gefühl vertrauen und das Wort Gottes verwerfen. Sie bauen nicht auf die einzig sichere Grundlage – das Wort Gottes. Eine Religion, die an intelligente Wesen gerichtet ist, wird verständliche Beweise dafür bringen, dass sie wahr ist, denn es werden Resultate im Herzen und im Charakter offenbar werden. Die Gnade Christi wird sich in ihrem täglichen Benehmen offenbaren. Wir können diejenigen, die angeblich geheiligt worden sind, einfach fragen: ‚Bringst du Früchte des Geistes in deinem Leben? Zeigst du die Sanftmut und Demut Christi und offenbarst du die Tatsache, täglich in der Schule Christi gelernt und dein Leben nach dem Beispiel seines selbstlosen Lebens ausgerichtet zu haben?‘ Der beste Beweis, den ein jeglicher von uns für seine Verbindung mit dem Gott des Himmels haben kann, ist das Halten der Gebote. Der einzig verlässliche Beweis, dass wir in Christus verweilen, ist, das Bild Christi widerzuspiegeln. Wenn wir dies tun, beweisen wir damit, dass wir durch die Wahrheit geheiligt sind, denn die Wahrheit zeigt sich in unserem täglichen Leben.“

Es gibt Tausende, ja sogar Millionen, die in ihrem Glaubensleben einen Fehler machen. Sie machen die Religion zu einer Angelegenheit, die von ihrem Leben, ihren Gedanken und Worten sowie ihren täglichen Handlungen unabhängig ist. Ihre Religion ist eine Täuschung der Sinne, ihre Ideen und Grundsätze, die sie als Heiligung darstellen, sind Täuschungen. Manche sprechen davon, dass sie Stimmen hören und übernatürliche Dinge sehen, aber in ihrem täglichen Leben gibt es kein Zeichen dafür, dass der Geist Gottes in ihrem Herzen eine Änderung bewirkt hat, denn sie sind fleischlich gesinnt, mit dem Gesetz Gottes verfeindet, lieben Gott nicht und gehorchen seinen Geboten nicht.“ – *The Signs of the Times*, 28. Februar 1895.

## Fortschreitende Wahrheit

„Aber der Gerechten Pfad glänzt wie das Licht, das immer heller leuchtet bis auf den vollen Tag.“ (Sprüche 4, 18.)

„Das Licht, das der Herr über [die Gesundheitsreform] in seinem Wort gegeben hat, ist deutlich, und die Menschen werden auf mancherlei Weise geprüft werden, ob sie es beachten wollen. Jede Gemeinde, jede Familie braucht Unterricht in christlicher Mäßigkeit. Alle sollen wissen, wie sie sich im Essen und Trinken verhalten müssen, um gesund zu bleiben. Wir befinden uns inmitten der Abschlusszenen dieser Weltgeschichte. In den Reihen der Sabbathalter muss harmonisches Handeln vorherrschen.“ – *Zeugnisse, Band 6, S. 378.*

**Zum Lesen empfohlen:** **Bewusst essen, S. 41-46; 69-70.**  
**Zeugnisse, Band 6, S. 326-329; 378. 379.**

„Und wir haben desto fester das prophetische Wort, und ihr tut wohl, dass ihr darauf achtet als auf ein Licht, das da scheint in einem dunkeln Ort, bis der Tag anbreche und der Morgenstern aufgehe in euren Herzen.“ (2. Petrus 1, 19.)

„Die Erde ist des Herrn und was darinnen ist, der Erdboden, und was darauf wohnt. Denn er hat ihn an die Meere gegründet und an den Wassern bereitet. Wer wird auf des Herrn Berg gehen, und wer wird stehen an seiner heiligen Stätte? Der unschuldige Hände hat und reines Herzens ist; der nicht Lust hat zu loser Lehre und schwört nicht fälschlich: der wird den Segen vom Herrn empfangen und Gerechtigkeit von dem Gott seines Heils. Das ist das Geschlecht, das nach ihm fragt, das da sucht dein Antlitz, Gott Jakobs. Macht die Tore weit und die Türen in der Welt hoch, dass der König der Ehren einziehe! Wer ist derselbe König der Ehren? Es ist der Herr, stark und mächtig, der Herr mächtig im Streit. Machet die Tore weit und die Türen in der Welt hoch, dass der König der Ehren einziehe! Wer ist derselbe König der Ehren? Es ist der Herr Zebaoth; er ist der König der Ehren. Sela.“  
(Psalm 24.)

### 1. DER URSPRÜNGLICHE PLAN

a. Wo finden wir Gottes ursprünglichen Plan für unser Leben? 1. Mose 1, 26-28.

b. Was war Gottes ursprünglicher Plan für die Gesundheit seiner Geschöpfe? 1. Mose 1, 29; 2, 15; 3, 18. Präzisiere die verschiedenen Aspekte der Anleitungen zur Gesundheit, die in den Versen angeführt werden.

„Im Anfang umgab [Gott] unsere ersten Eltern mit allem Herrlichen für Auge und Ohr, woran wir uns seinem Wunsche gemäß heute noch erfreuen sollen. Je mehr wir in Harmonie mit dem ursprünglichen Plan Gottes kommen, desto günstiger wird unsere Lage sein, die Gesundheit für Leib, Geist und Seele zu erlangen.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes, S. 371.*

„Um zu wissen, welches die beste Nahrung ist, müssen wir Gottes ursprünglichen Plan für die Diät des Menschen studieren. Er, der den Menschen schuf und seine Bedürfnisse versteht, wies Adam seine Nahrung an. ‚Sehet da,‘ sagte er, ‚ich habe euch gegeben allerlei Kraut, das sich besamt... und allerlei fruchtbare Bäume, die sich besamen zu eurer Speise‘ (1. Mose 1, 29). Als der Mensch das Paradies verließ, erhielt er, um seinen Lebensunterhalt durch den Landbau unter dem Fluch der Sünde zu erlangen, die Erlaubnis, auch ‚das Kraut auf dem Felde‘ zu essen (1. Mose 3, 18).

Getreide, Früchte, Nüsse und Gemüse bilden die von unserem Schöpfer für uns gewählte Diät. Diese Speisen, einfach und natürlich zubereitet, sind die gesündesten und nahrhaftesten. Sie teilen eine Kraft, eine Ausdauer und eine Verstandesschärfe mit, welche durch eine verwickeltere und erregende Diät nicht erzielt werden.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes, S. 299. 300.*

„Soweit es möglich ist, sollten wir zum ursprünglichen Plan Gottes zurückkehren. Von nun an soll das Fleisch toter Tiere nicht mehr auf meinen Tisch gelangen. Dasselbe gilt für jene Zutaten in den Nachtischen, deren Zubereitung viel Zeit und Kraft in Anspruch nimmt. Wir können freizügig und in verschiedener Form Obst essen. Dabei laufen wir nicht Gefahr, uns die Krankheiten zuzuziehen, die durch den Genuß von Fleisch, das kranken Tieren entstammt, verursacht werden. Wir müssen unsere Eßlust zügeln, so dass uns einfache und gesunde Kost schmeckt. Davon sollten wir allerdings ausreichend essen, damit wir nicht Hunger zu leiden brauchen.“ – *Bewusst essen, S. 256 (1894).*



## 2. DIE PRÜFUNG

- a. Welche genauen Anweisungen erhielten Adam und Eva von Gott? 1. Mose 2, 16. 17. Was sollten sich die Kinder Israels vor Augen halten? 5. Mose 8, 2.

---

„Als Adam und Eva in den Garten Eden gestellt wurden, trug alles zu ihrer Freude bei.“ – *The Signs of the Times*, 24. Februar 1898.

„Adam und Eva wurden geprüft, damit es bewiesen werden konnte, ob sie dem Wort ihres Schöpfers gehorchen oder seine Anforderungen missachten würden. Der Schöpfer des Menschen war sein Vater und hatte ein Recht auf den Dienst, der ihm gebracht werden sollte. Körper, Seele und Geist – der ganze Mensch war das Eigentum Gottes... Er erklärte ihnen sehr genau, dass sie durch Gehorsam zu seinem heiligen Gesetz gegenüber glücklich bleiben und letztendlich mit Unsterblichkeit gesegnet werden würden. Sie würden das ewige Leben erhalten, wenn sie ihr Benehmen nach den Grundsätzen des Gesetzes Gottes ausrichteten... Es wurde jede Vorsorge getroffen, um der menschlichen Rasse den Segen zu sichern und dem sündlosen Paar wurde nur eine kleine Beschränkung aufgetragen, um ihre Treue Gott gegenüber zu testen.“ – *The Signs of the Times*, 8. Oktober 1894.

- b. Wie fielen unsere Ureltern, als sie geprüft wurden? 1. Mose 3, 1-6; Römer 5, 19; Jakobus 4,17; 1. Johannes 3, 4.

---

„Eva hatte alles, was sie brauchte, um glücklich zu sein. Sie war von Früchten aller Art umgeben. Doch die Frucht des verbotenen Baumes erschien ihr begehrenswerter als die Früchte aller anderen Bäume im Garten, von denen sie ungehindert hätte essen können. Sie war unmäßig in ihren Wünschen. Sie aß, und durch ihren Einfluss aß auch ihr Mann. Ein Fluch lastete auf beiden.“ – *Spiritual Gifts*, vol. 4a, S. 120.

- c. Was geschah wegen der falschen Entscheidung, die Adam und Eva machten? 1. Mose 3, 16-19; Römer 3, 23.

---

„Auch die Erde verfiel wegen dieser Sünde dem Fluch. Seit dem Sündenfall gibt es Unmäßigkeit in beinahe jeder Art.“ – *Spiritual Gifts*, vol. 4a, S. 120.

## 3. DIE FOLGEN DER SÜNDE

- a. Was war Adam und Evas langfristige Folge ihrer Wahl? 1. Mose 6, 11-13. 17. Wie wiederholt sich die Geschichte? Matthäus 24, 37-39.

---

„Dieselben Sünden, welche in den Tagen Noahs Gottes Gericht herausforderten, werden auch heutzutage begangen. Männer und Frauen geben sich dem Essen und Trinken so hin, dass die schließlichen Folgen Schwelgerei und Trunkenheit sind.“ – *Christliche Mäßigkeit*, S. 14.

- b. Wie wurde die Nahrung der Menschen nach der Sintflut geändert? Vergleiche 1. Mose 1, 29; 3, 18 mit 1. Mose 9, 3.4.

- c. Warum wurde nach 1.500 Jahren wieder Fleischnahrung erlaubt? Psalm 90, 9. 10.

---

„Das Essen von Fleisch wurde als Folge des Sündenfalls erlaubt. Vor der Sintflut gab es keine Vorkehrung für die Verwendung von tierischer Nahrung.“ – *This Day With God*, S. 210.

„Die für die Menschheit ursprünglich vorgesehene Ernährung umfasste nicht tierische Speisen. Erst nach der Sintflut, als jedes grüne Blatt auf Erden zerstört war, erhielt der Mensch die Erlaubnis zum Fleischgenuss.“ – *Bewusst essen*, S. 166.

„Für unsere ersten Eltern hat Gott Früchte in ihrem natürlichen Zustand bereitgestellt. Er übertrug Adam die Verantwortung für den Garten; er sollte ihn hegen und pflegen. ‚Ich habe euch gegeben allerlei Kraut... und allerlei fruchtbare Bäume ... zu eurer Speise!‘ Kein Tier sollte ein anderes aus Gründen der Nahrung umbringen. Nach der Sintflut wurde das Essen von Fleisch erlaubt, um die Lebenserwartung der lang lebenden Rasse zu kürzen. Es wurde wegen der Härte des menschlichen Herzens erlaubt.“ – *Testimony Studies on Diet and Foods*, S. 68.

- d. Welcher Unterschied, der Noah und seinen Nachfahren bekannt war, sollte in Bezug auf Fleischnahrung befolgt werden? 1. Mose 7, 2. 3. 8. 9.

---

„Vor dieser Zeit hatte Gott den Menschen nicht erlaubt, tierische Nahrung zu genießen. Er wollte, dass sie sich ausschließlich von den Erzeugnissen der Erde nährten. Da nun alles Grün vernichtet war, durften sie das Fleisch der reinen Tiere essen, die in der Arche bewahrt geblieben waren.“ – *Patriarchen und Propheten*, S. 84. 85.



## 4. DIE WÜSTENWANDERUNG

- a. Welche Nahrung stellte Gott für das Volk Israel nach ihrem Auszug aus Ägypten bereit? 2. Mose 16, 15. 35.

---

„Als Gott die Kinder Israel aus Ägypten führte, war es seine Absicht, sie im Lande Kanaan als ein reines, glückliches und gesundes Volk anzusiedeln. Wenn wir einen Blick auf die Mittel werfen, durch die er dieses Ziel zu erreichen trachtete, sehen wir, dass er sie einer Zucht unterwarf, die bei freudiger Einhaltung, ihnen und ihrer Nachkommenschaft zum Wohle gereicht hätte. Fleisch entzog er ihnen weitgehend. Er hatte ihnen auf ihr dringendes Flehen hin den Fleischgenuss gestattet, bevor sie den Berg Sinai erreichten, doch er versorgte sie damit nur einen Tag lang. Es wäre Gott ein leichtes gewesen, Fleisch auf dieselbe Weise wie das Manna bereitzustellen, doch zu ihrem Wohle wurde den Israeliten eine Einschränkung auferlegt. Es war seine Absicht, sie mit Nahrungsmitteln zu versorgen, die ihren Bedürfnissen besser entsprachen als die scharfen [engl.: erregenden] Speisen, an die viele von ihnen in Ägypten gewöhnt waren. Die irgeleitete Esslust sollte einer gesünderen Einstellung weichen, so dass sie die für die Menschheit ursprünglich bestimmten Nahrungsmittel – die Früchte der Erde, die Gott Adam und Eva im Garten Eden gegeben hatte – mit Freude genießen könnten.“ – *Christliche Mäßigkeit*, S. 150. 151.

- b. Welche Einstellung hatten viele Israeliten bezüglich ihrer Nahrung und wie antwortete Gott darauf? 4. Mose 11, 4-6. 18-20; Psalm 78, 18-31; 106, 14. 15.

---

„[Die Kinder Israels] murrten über die Einschränkungen Gottes und verlangten nach den Fleischtöpfen Ägyptens. Gott gab ihnen auch Fleisch, aber es gereichte ihnen zum Fluche.“ – *Christliche Mäßigkeit*, S. 151.

- c. Wie sollen wir von diesem Vorfall während der Wüstenwanderung lernen? Hebräer 3, 12-19; 1. Korinther 10, 6-11; Psalm 78, 18.

---

„Die Reisen der Kinder Israel sind genau niedergeschrieben... dies getreue Bild wird vor uns entrollt als eine Warnung, damit wir nicht ihrem Beispiel des Ungehorsams folgen und gleich ihnen fallen.“ – *Zeugnisse*, Band 1, S. 678.

## 5. DAS MANNA HEUTE

- a. Beschreibe die fortschreitenden Änderungen in der Ernährung Elias. 1. Könige 17, 4-6. 12-16; 19, 6.

- b. Was hat Gott seinem Volk in diesen letzten Tagen gegeben, anstatt ihnen Manna zu senden? Römer 15, 4; 1. Korinther 10, 31.

---

„Immer wieder wurde mir gezeigt, dass Gott versucht, uns Schritt für Schritt zu seinem ursprünglichen Plan zurückzuführen: die Menschen sollten sich von den natürlichen Erzeugnissen des Bodens ernähren. Bei denen, die auf die Wiederkunft des Herrn warten, wird das Fleischessen schließlich unterlassen werden. Fleisch wird nicht mehr auf ihrem Speisezettel stehen. Wir sollten dieses Ziel im Auge behalten und ständig darauf hinarbeiten. Solange wir noch Fleisch genießen, zeigen wir, dass wir mit dem Lichte, das Gott uns in Gnaden gegeben hat, noch nicht völlig übereinstimmen. Besonders sollten sich diejenigen, welche in unseren Gesundheitsanstalten mit der Krankenpflege beschäftigt sind, sich gewöhnen, von Früchten, verschiedenen Getreidearten und Gemüse zu leben. Wenn wir selbst darin nach Grundsätzen handeln und als wahre Christen unseren eigenen Geschmack bezähmen und erziehen, dann werden wir auch einen Gott wohlgefälligen Einfluss auf andere ausüben und für eine gesunde Lebensweise bahnbrechend wirken.“ – *Christliche Mäßigkeit* (1890), S. 151.

„Mir wurde erneut gezeigt, dass die Gesundheitsreform ein Zweig des Gesamtwerkes ist, der ein Volk auf das Kommen des Herrn vorbereiten soll. Dieser Zweig ist mit der dritten Engelsbotschaft so eng verbunden wie die Hand mit dem Körper.“ – *Counsels on Diet and Foods* (1871), S. 69.

- c. In welchem Geisteszustand müssen wir als Volk Gottes sein und seine Anweisungen beachten, um das himmlische Kanaan zu erreichen? Römer 15, 6; 1. Korinther 1, 10; Philipper 1, 27; 2, 2.

---

„Kann [der Herr] geehrt werden, wenn die Hälfte der Arbeiter an einem Platz lehrt, daß die Grundsätze der Gesundheitsreform so eng mit der dritten Engelsbotschaft verbunden sind wie der Arm mit dem Körper, während ihre Mitarbeiter durch ihr Verhalten Grundsätze lehren, die für das Gegenteil zeugen?“ – *Gesundes Leben*, S. 32.

## PERSÖNLICHE WIEDERHOLUNGSFRAGEN

1. Was war der ursprüngliche Plan für ein gesundes Leben?
2. Was war das Resultat der Hingabe zum Appetit, entgegen der Anweisung Gottes?
3. Wie passte Gott seinen Gesundheitsplan an?
4. Warum nährte Gott sein Volk so lange mit Manna?
5. Habe ich Gottes Gesundheitsgrundsätze schon studiert? Bin ich jetzt bereit, sie nicht nur zu studieren, sondern auch die nötigen Änderungen herbeizuführen?

**Bittere Strafe.** „Gott gab [den Israeliten] die gewünschten Fleischspeisen. Er ließ sie aber auch die Folgen dafür tragen, dass sie ihre zügellose Esslust befriedigten. Brennendes Fieber raffte eine große Anzahl von ihnen dahin. Diejenigen, welche durch ihr Murren am meisten Schuld auf sich geladen hatten, wurden erschlagen, sobald sie das Fleisch, nach dem ihnen so sehr gelüstete, gekostet hatten.“ – *The Spirit of Prophecy*, vol. 1, S. 285.

**Lehren und Predigen.** „Wegen unklugen Verhaltens im Essen scheinen die Sinne einiger halb gelähmt zu sein, und sie sind träge und schläfrig. Diese bleichgesichtigen Prediger erleiden die Folgen der Unmäßigkeit und sind keine Empfehlung für die Gesundheitsreform.“ – *Zeugnisse*, Band 4, S. 452.

**Bessere Nahrung für das Volk Gottes.** „Es wäre Gott ein leichtes gewesen, [die Israeliten] ebenso mit Fleisch wie mit Manna zu versorgen. Wenn er es nicht tat, geschah es zu ihrem Besten. Er wollte sie mit Nahrung versehen, die ihren Bedürfnissen besser entsprach als die fiebererregende Kost, an die sich viele von ihnen in Ägypten gewöhnt hatten. Ihr verdorbener Geschmack sollte sich Gesünderem zuwenden, damit ihnen die ursprünglich für den Menschen vorgesehenen Dinge wieder schmeckten. Das waren die Früchte der Erde, die Gott Adam und Eva in Eden gab. Darum entzog Gott den Israeliten weitgehend die tierische Nahrung.“ – *Patriarchen und Propheten*, S. 357.

**Das Ziel der Reform in Dingen der Hygiene.** „Man sollte sich immer vor Augen halten, dass das große Ziel Lebensreform [engl.: Gesundheitsreform] darin besteht, die höchstmögliche Entwicklung von Geist, Seele und Leib zu erreichen. Alle Gesetze der Natur, die Gesetze Gottes sind, haben unser Wohlergehen im Auge. Gehorsam ihnen gegenüber wird unser Glück in diesem Leben fördern und uns bei der Vorbereitung für das zukünftige Leben eine Hilfe sein.“ – *Christliche Mäßigkeit*, S. 153.

## Vom Himmel anerkannte Heilung

„Wirst du der Stimme des Herrn, deines Gottes, gehorchen und tun, was recht ist vor ihm, und zu Ohren fassen seine Gebote und halten alle seine Gesetze, so will ich der Krankheiten keine auf dich legen, die ich auf Ägypten gelegt habe; denn Ich bin der Herr, dein Arzt.“ (2. Mose 15, 26.)

„Es gibt mancherlei Möglichkeiten, die Heilkunst auszuüben, aber nur eine, die Gott gutheißt. Gottes Heilmittel sind die schlichten Kräfte der Natur, die den Körper durch starke Wirkung weder zu sehr anstrengen noch schwächen.“ – *Zeugnisse* (1885), Band 5, S. 467.

**Zum Lesen empfohlen:** **Gesundes Leben**, S. 47-49; 190. 191.  
**Bewusst essen**, S. 27-30.

„Um das erhabene Wesen der Wahrheit, den Wert der Versöhnung und die ewigen Dinge recht schätzen und würdigen zu können, braucht ihr einen nüchternen, tatkräftigen Verstand. Wenn ihr einer falschen Lebensweise huldigt, euch ungesund ernährt und dadurch eure Geisteskräfte schwächt, lasst ihr der Erlösung und dem ewigen Leben nicht die Wertschätzung zukommen, die euch anregt, euer Leben dem Leben Christi anzupassen. Dann werdet ihr nicht jene ernstesten, aufopfernden Anstrengungen zur völligen Übereinstimmung mit dem Willen Gottes machen können, die sein Wort fordert und die notwendig sind, um euch für die Verwandlung zur Unsterblichkeit geschickt zu machen.“ – *Counsels on Diet and Foods* (1868), S. 47.

„Selbst wenn ihr genau auf die Qualität eurer Nahrung achtet, glaubt ihr, dass ihr Gott an eurem Leibe und in eurem Geiste, welche Gott gehören, verherrlicht (1. Korinther 6, 20), wenn ihre eine solche Menge Nahrung zu euch nehmt? Diejenigen, die den Magen mit so viel Nahrung belasten, können die Wahrheit nicht schätzen, wenn sie vorgeführt wird. Sie können die betäubten Gehirnnerven nicht erwecken, den Wert der Versöhnung und des großen Opfers, das für den gefallenen Menschen gebracht wurde, zu ermessen. Es ist für solche unmöglich, die große kostbare und überaus reiche Belohnung zu würdigen., die den treuen Überwinden vorbehalten ist. Dem sinnlichen Teil unserer Natur darf niemals gestattet werden, die Moral und den Geist zu beherrschen.“ – *Zeugnisse* (1870), Band 2, S. 359.

## 1. KRANKHEIT UND LEID ÜBERALL UM UNS HERUM

- a. Warum gibt es so viel Krankheit und Leid um uns herum? Galater 6, 7; 5. Mose 28, 15. 21. 22. 60. 61.

---

„Es ist eine wunderbare Sache, wenn wir unsere Gesundheit sicherstellen, indem wir die rechte Verbindung zu den Gesetzen des Lebens entwickeln. Viele von uns haben dies aber nicht getan. Ein großer Teil der Krankheiten und Leiden um uns herum ist die Folge von Übertretungen der Naturgesetze und wurde von den Betroffenen durch ihre falschen Gewohnheiten selbst verursacht.“ – *Counsels on Health*, S. 49.

- b. Warum gibt es auch unter dem bekennenden Volk Gottes Krankheiten? Sprüche 3, 7. 8; 4, 20-22.

---

„Satan, der Urheber von Krankheit und Elend, wird sich dort Gottes Volk nähern, wo er sich den größten Erfolg verspricht. Seit seinem erfolgreichen Versuch mit Eva, die er veranlasste, von der verbotenen Frucht zu essen, hat er auf die Esslust in großem Maße Einfluss genommen. Er wandte sich mit seinen Versuchungen zuerst an das Mischvolk, die gläubig gewordenen Ägypter, und stachelte sie zu aufrührerischem Murren auf. Sie wollten sich nicht mit der gesunden Ernährung, die Gott für sie vorgesehen hatte, zufrieden geben. Ihre irregeleitete Esslust verlangte nach mehr Abwechslung und vor allem nach Fleischspeisen.“ – *Bewusst essen*, S. 167.

- c. Was können wir im Bezug auf dieses Problem tun? 1. Korinther 6, 19. 20; Römer 12, 1. 2.

---

„Wenn es darum geht, was wir selbst für uns tun können, muß ich mich selbst kennenlernen. Ich muß immer weiter lernen, wie ich meinen Körper, den Gott mir gegeben hat, behandle, damit ich ihn gesunderhalten kann. Ich muß essen, was meinem Körper zum Besten dient und ich muß darauf achten, Kleidung zu tragen, die meine Blutzirkulation unterstützt. Ich darf nicht auf Bewegung und frische Luft verzichten. Ich muß soviel Sonnenlicht, wie möglich an mich heranlassen. Ich brauche Weisheit, um ein guter Wächter meines Körpers zu sein.“ – *Wie führe ich mein Kind*, S. 229.

## 2. DIE KUNST DES HEILENS

- a. Was tun die meisten Menschen, wenn sie krank sind? Matthäus 9, 12; Lukas 8, 43. Wie werden viele in Satans Falle gefangen?

---

„Diese satanischen Helfer geben vor, Krankheiten heilen zu können. Sie führen ihre Kräfte auf elektrische Ströme, Erdmagnetismus oder die sogenannten ‚Heilmittel der Sympathie‘ zurück, während sie in Wirklichkeit nur die Kanäle für die elektrischen Ströme Satans sind. Dadurch zieht er Menschen mit Leib und Seele in seinen Bann.“ – *The Signs of the Times*, 24. März 1887.

- b. Welche Warnung bezüglich Satans Heilmethoden sollten wir befolgen? Sprüche 16, 25; Hesekiel 44, 23.

---

„Es sollte immer im Vordergrund stehen und als oberstes Ziel betrachtet werden, dass durch dieses Werkzeug nicht nur die Gesundheit, sondern ebenso Vollkommenheit und der Geist der Heiligkeit erlangt werden soll, die zu erlangen einem kranken Körper und Geist unmöglich ist. Dieses Ziel kann niemals erreicht werden, wenn die Sache nur vom Blickwinkel eines Weltmenschen aus betrachtet wird.“ – *Zeugnisse*, Band 1, S. 579.

- c. Was möchte Gott durch seine Heilmethoden, außer unseren Körper, noch wiederherstellen? Psalm 103, 1-3; Markus 6, 13; Philipper 2, 5.

---

„Die Apostel fast aller spiritistischer Gemeinschaften geben vor, die Macht zu haben, Kranke zu heilen. Sie schreiben ihre Kräfte elektrischen Strömen, dem Erdmagnetismus, den sogenannten ‚Heilmitteln der Sympathie‘ oder den verborgenen Potenzen im menschlichen Verstand zu. Und selbst im heutigen christlichen Zeitalter sind es nicht wenige, die zu diesen Wunderheilern gehen, statt der Macht des lebendigen Gottes und dem Geschick gut ausgebildeter christlicher Ärzte zu vertrauen.“ – *Evangelisation*, S. 550.

- d. Was ist der grundlegende Unterschied zwischen Gottes und Satans Methode?

„Christi Heilmittel reinigen den Körper, Satan aber hat den Menschen dazu gebracht, das in seinen Körper zu lassen, was dieses menschliche System schwächt. Der Körper wird verstopft und die feinen, wunderbaren Einrichtungen Gottes werden zerstört.“ – *Selected Messages*, bk. 2, S. 289.



## 3. DER HIMMLISCHE PLAN

- a. Was sind Gottes Heilmethoden? Psalm 67, 2. Wie sollten diese Methoden ein Segen sein?

---

„Gottes Heilmittel sind die schlichten Kräfte der Natur, die den Körper durch starke Wirkung weder zu sehr anstrengen noch schwächen. Frische Luft und Wasser, Sauberkeit, angemessene Kost, ein reines Leben und starkes Gottvertrauen sind Heilmittel, aber Tausende sterben, weil sie ihnen fehlen. Diese Heilmittel kommen aus der Mode, weil ihre Anwendung Mühe verursacht, wovor sich die Menschen scheuen. Frische Luft, Bewegung, reines Wasser und saubere, freundliche Räume sind mit geringem Kostenaufwand allen erreichbar. Medikamente aber sind ebenso teuer für den Geldbeutel wie in ihren Folgen für den Körper.“ – *Zeugnisse, Band 5, S. 467. 468.*

- b. Welche Aufgabe gibt Gott uns, um unserer Gesellschaft zu helfen? Matthäus 10, 8.

---

„Menschen werden von verschiedenen Seiten des Evangeliums angesprochen. Der Herr hat uns unterwiesen, so zu arbeiten, dass alle Schichten erreicht werden. Die Botschaft muss in der ganzen Welt gepredigt werden. Unsere Sanatorien sollen mithelfen, die Zahl der Kinder Gottes zu vollenden. Wir dürfen keine Mammutanstalten errichten, da es so unmöglich sein würde, den Patienten die Botschaft zu verkündigen, die ihren Seelen Heil bringt. An vielen Orten sollen kleine Sanatorien errichtet werden.“ – *Medical Ministry, S. 327.*

- c. Wie können wir Gottes Werk am besten verrichten? Johannes 12, 36; Matthäus 5, 16.

---

„Unsere Sanatorien mitten in Naturlandschaften zu haben, heißt Gottes Plan befolgen. Je genauer man Gottes Plan beachtet, desto wunderbarer wird er für die Wiederherstellung der Leidenden wirken.“ – *Counsels on Health, S. 266.*

„Christi Mitarbeiter sollten seinen Weisungen uneingeschränkt folgen. Es ist Gottes Werk, und wenn andere durch uns gesegnet werden sollen, müssen seine Absichten durchgeführt werden. Unser Ich darf nicht zum Mittelpunkt gemacht werden und Ehren empfangen. Wenn wir nach unseren eigenen Vorstellungen planen, wird Gott uns auch unseren eigenen Fehlern überlassen.“ – *Das Leben Jesu, S. 361.*

## 4. WAS VON INNEN ERREICHT WERDEN KANN

- a. Wie werden wir selbst daraus einen Nutzen ziehen, wenn wir Gottes Anweisungen für unsere Gesundheit befolgen? 3. Johannes 2; 1. Thessalonicher 5, 23; Psalm 63, 6.

---

„Gott hat für den Lebensunterhalt und für das Glück all seiner Geschöpfe reichlich vorgesorgt. Wenn sie seine Gebote niemals übertreten hätten und wenn alle in Übereinstimmung mit seinem göttlichen Willen handeln, würden sie an Stelle von Elend und fortwährendem Übel Gesundheit, Frieden und Glück erfahren.“ – *Counsels on Diet and Foods, S. 20.*

- b. Wie wirkt sich Mäßigkeit in der Ernährung, außer auf unsere körperliche Gesundheit, auch auf unseren Geist aus? Sprüche 16, 32. Welche Warnung sollten wir uns zu Herzen nehmen? Sprüche 23, 1-3. 20. 21.

---

„Bedenkt: alles was in den Magen gelangt, beeinflusst nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Fett und reizstarkes Essen erregt das Nervensystem und stumpft das sittliche Wahrnehmungsvermögen ab, so dass Verstand und Gewissen von sinnlichen Impulsen übertönt werden. Es ist schwierig und schier unmöglich, Geduld und Selbstbeherrschung zu üben, wenn man im Essen unmäßig ist.“ – *Wie führe ich mein Kind, S. 288.*

„Wenn das menschliche Wesen mit den himmlischen Kräften zusammenarbeitet, wird seine körperliche und geistige Entwicklung höher und besser sein. Sein Verstand wird erweitert und seine Kraft zum Guten wird wachsen.“ – *The Signs of the Times, 16. April 1896.*

- c. Mit welchem großen Ziel wirkt Gott an unserem körperlichen und geistigen Wohlbefinden? Sprüche 3, 1-4; Jesaja 40, 31.

---

„Wenn wir Fragen der Wahrheit und Pflicht betrachten, erkennen wir, dass im Dienste des Meisters starke und mutige Arbeiter benötigt werden. Gott braucht als Arbeiter Männer und Frauen, die über gute körperliche Kräfte verfügen, einen klaren, aktiven Verstand sowie entschiedene moralische Grundsätze haben, die nicht durch Versuchungen erschüttert oder wegen Schwierigkeiten beiseitegelegt werden können. Es werden solche Menschen gebraucht, die all ihre geistigen, moralischen und körperlichen Kräfte gleichzeitig entwickelt haben; praktische Männer und Frauen, welche die Religion Christi lehren und sie in ihrem täglichen Leben und bei der Arbeit ausleben werden.“ – *The Review and Herald, 11. Oktober 1898.*

## 5. WAS AUSSERHALB ERREICHT WIRD

- a. Wie werden andere aus unserem Beispiel einen Nutzen ziehen, wenn wir persönlich den Plan Gottes befolgen? 1. Timotheus 4, 11-16.

„Es wurden auf der Welt alle möglichen Vorkehrungen der Linderung für die leidende Menschheit getroffen, aber den Leidenden muss die Wahrheit in ihrer Einfachheit durch Männer und Frauen gebracht werden, die den Geboten Gottes treu sind.“ – *The Kress Collection*, S. 13.

„Ich wurde angewiesen, den Lehrern der Gesundheitsreform zu sagen: Geht voran! Die Welt benötigt allen Einfluss, der ausgeübt werden kann, um den Strom moralischen Elends einzudämmen. Lasst alle, welche die dritte Engelsbotschaft lehren, treu zur Fahne stehen. [Römer 12, 1. 2 zitiert.] Möge der Herr alle, die am Wort und der Lehre dienen, mit den klarsten Botschaften der Wahrheit ausrüsten. Wenn seine Arbeiter diese Botschaften einfach, zuversichtlich und mit aller Autorität verkündigen, wird der Herr mit ihnen zusammenwirken... Sie sollten die Menschen auch mit den lebendigen Grundsätzen der Gesundheitsreform bekannt machen, auf welchem Gebiet sie größtenteils unwissend sind.“ – *Zeugnisse*, Band 9, S. 109. 114.

„Der Heiland offenbart in seinen Wundern die Kraft, welche beständig um des Menschen willen am Wirken ist, ihn zu unterstützen und zu heilen. Gott wirkt Tag für Tag, Stunde für Stunde, ja jeden Augenblick durch die Kräfte der Natur, um uns am Leben zu erhalten, uns aufzubauen und wiederherzustellen. Wenn irgend ein Teil des Körpers verletzt ist, so geht sofort eine Heilung vor sich, die Naturkräfte beginnen ihr Werk, die Gesundheit wiederherzustellen, aber diese durch dieselben wirkende Kraft ist die Kraft Gottes. Alle lebensspendende Kraft kommt von ihm. Wenn jemand von einer Krankheit genest, so ist es Gott, der ihn wiederherstellt.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 114. 115.

- b. Für welches zukünftige Ereignis hilft uns die Gesundheitsreform bei der Vorbereitung? Psalm 91, 1-10.

„Während zu jenem Zeitpunkt das Erlösungswerk abgeschlossen wird, kommt Trübsal über die Erde. Die Völker werden zornig sein, doch werden sie noch zurückgehalten werden, damit sie das Werk des dritten Engels nicht verhindern. Zu jenem Zeitpunkt wird der ‚Spätregen‘, die Erquickung vom Angesicht des Herrn, kommen, um dem lauten Ruf des dritten Engels Kraft zu geben und die Heiligen darauf vorzubereiten, während der Ausgießung der letzten sieben Plagen durchzuhalten.“ – *Maranatha*, S. 170.

## PERSÖNLICHE WIEDERHOLUNGSFRAGEN

1. Was kann jeder Einzelne tun, um Krankheiten einzuschränken?
2. Sind alle Heilmethoden von Gott?
3. Mit welchem Test können wir die Früchte einer Methode erkennen?
4. Was möchte Gott erreichen, wenn er Menschen körperlich heilt?
5. Wie werden Gottes Gesundheitsgrundsätze in der Zeit der letzten Plagen helfen?

**Reinheit und Krankheiten.** „Ein Mangel an Reinheit wird zu Krankheiten führen. Krankheit kommt nicht ohne Ursache. Heftige Fieberepidemien wüten in Dörfern und Städten, die früher als gesund galten. Manche wurden hinweggerafft, während andere als Wracks überlebten und für ihr ganzes Leben von der Krankheit gezeichnet sind. In vielen Fällen befinden sich auf den Grundstücken derjenigen, die diesen Epidemien zum Opfer fallen, die Brutstätten der Krankheit, die ihr tödliches Gift in die Atmosphäre senden, um von der Familie und der Nachbarschaft eingeatmet zu werden. Es ist befremdend, die vorherrschende Unwissenheit gegenüber den Auswirkungen, welche Nachlässigkeit und Sorglosigkeit auf die Gesundheit haben, mit ansehen zu müssen.“ – *The Adventist Home*, S. 22.

**Gewohnheiten und Krankheiten.** „Unsere Vorfahren haben uns Gewohnheiten und Neigungen vererbt, die die Welt mit Krankheit erfüllen. Die Sünden der Eltern, die von irregeleiteten Gelüsten stammen, werden an den Kindern bis in die dritte und vierte Generation mit beängstigender Macht heimgesucht.“ – *Counsels on Health*, S. 49.

**Selbstbefriedigung und Krankheiten.** „Viele Personen ziehen sich Krankheit durch ihre Selbstbefriedigung zu. Sie haben nicht in Übereinstimmung mit dem Naturgesetz oder den Grundsätzen strenger Reinheit gelebt. Andere haben die Gesundheitsgesetze beim Essen und Trinken, Kleiden oder Arbeiten missachtet. Oft ist irgendein Laster die Ursache der Schwäche von Geist und Körper. Würden diese Personen des Segens der Gesundheit teilhaftig werden, so würden viele von ihnen fortfahren, denselben Weg achtloser Übertretung von Gottes Natur- und geistigen Gesetzen zu verfolgen. Sie würden den Schluss daraus ziehen, dass, wenn Gott sie in Beantwortung der Gebete heilt, sie dann die Freiheit haben, ihre gesundheitswidrigen Gewohnheiten fortzusetzen und einem verdorbenen Appetit ohne Einschränkung zu frönen. Wenn Gott ein Wunder tun und diesen Personen die Gesundheit wieder schenken würde, so würde er dadurch die Sünde ermutigen.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 231.

**Satan und Krankheiten.** „Christi Heilmittel reinigen den Körper, aber Satan hat den Menschen dazu versucht, das in seinen Körper zu lassen, was ihn schwächt. Der Körper wird verstopft und die feinen, wunderbaren Schöpfungen Gottes zerstört.“ – *Selected Messages*, bk. 2, S. 289.

## Wir sind, was wir essen

„Dieweil wir nun solche Verheißungen haben, meine Liebsten, so lasset uns von aller Befleckung des Fleisches und des Geistes uns reinigen und fortfahren mit der Heiligung in der Furcht Gottes.“ (2. Korinther 7, 1.)

„Wer sich zur Gesundheitsreform bekennt, in seinem Verhalten im täglichen Leben aber ihren Grundsätzen zuwiderhandelt, schadet seiner eigenen Seele und hinterlässt einen schlechten Eindruck in den Gemütern der Gläubigen und Ungläubigen.“ – *Bewusst essen*, S. 29.

Zum Lesen empfohlen: Zeugnisse, Band 1, S. 510-514, 644-645.  
Das Leben Jesu, S. 97-108.

„Die Misshandlung des Magens durch Befriedigung der Esslust ist ein fruchtbarer Boden für die meisten Gemeindegewissigkeiten. Diejenigen, die unmäßig und unvernünftig essen und arbeiten, werden auch unvernünftig reden und handeln. Ein Unmäßiger kann nicht geduldig sein. Es ist nicht notwendig, ein Alkoholiker zu sein, um unmäßig zu sein. Die Sünde der Unmäßigkeit im Essen – zu oft, zu viel und üppige, ungesunde Nahrung – zerstört die gesunde Tätigkeit der Verdauungsorgane, beeinträchtigt das Gehirn, verwirrt die Urteilsfähigkeit und verhindert vernünftiges, ruhiges, gesundes Denken und Handeln. Dies ist eine fruchtbare Quelle von Gemeindegewissigkeiten... Alle jene, die gleichgültig sind und sich von diesem Werk entschuldigen und auf den Herrn warten, das für sie zu tun, was er von ihnen fordert, für sich selbst zu tun, werden für zu leicht erfunden werden, wenn die Sanftmütigen auf Erden, die seine Verfügungen befolgten, am Tage des Zorns des Herrn geborgen sind.“ – *Zeugnisse*, Band 1, S. 644. 645.

„Derjenige, der das Licht schätzt, welches Gott durch die Gesundheitsreform gegeben hat, empfängt damit eine wichtige Hilfe in dem Werk der Heiligung durch die Wahrheit und der Vorbereitung auf die Unsterblichkeit.“ – *Counsels on Diet and foods*, S. 59. 60.

„Gerade hierbei, womit das Verderben seinen Anfang genommen hatte, musste auch das Erlösungswerk beginnen. Wie Adam durch die Befriedigung der Esslust in Sünde fiel, so musste Christus durch die Verleugnung der Esslust überwinden.“ – *Das Leben Jesu*, S. 100.

### 1. DIE QUERSUMME ERGIBT EINS

a. Aus welchen Bestandteilen besteht der Mensch? Lukas 10, 27.

„Wenn unser Leben durch Heiligung unseres Geistes, unserer Seele und unseres Körpers dem Leben Christi entsprechen, wird unser Beispiel einen machtvollen Einfluss auf diese Welt haben.“ – *Sermons and Talks*, vol.1, S. 300.

„Der Herr nimmt kein geteiltes Herz an, er will den ganzen Menschen. Er hat alles am Menschen geschaffen und brachte ein vollkommenes Opfer, um Körper und Seele des Menschen zu erlösen.“ – *Special Testimonies on Education*, S. 83.

b. Welches Verhältnis besteht zwischen unserer körperlichen Betätigung und unserem geistlichen Zustand? 3. Johannes 2; 1. Korinther 3, 17.

„Man sollte sich immer vor Augen halten, dass das große Ziel Lebensreform [engl.: Gesundheitsreform] darin besteht, die höchstmögliche Entwicklung von Geist, Seele und Leib zu erreichen. Alle Gesetze der Natur, die Gesetze Gottes sind, haben unser Wohlergehen im Auge. Gehorsam ihnen gegenüber wird unser Glück in diesem Leben fördern und uns bei der Vorbereitung für das zukünftige Leben eine Hilfe sein.“ – *Bewusst essen*, S. 23.

„Denen, die sich der Esslust hingeben, ist es unmöglich, christliche Vollkommenheit zu erlangen.“ – *Bewusst essen*, S. 23.

„Wenn wir die Kräfte des Geistes oder Körpers durch üble Gewohnheiten oder Befriedigungen verkehrter Neigungen schwächen, wird es uns unmöglich, Gott so zu verherrlichen, wie wir es sollten.“ – *Counsels on Diet and Foods*, S. 21.

„Es ist genauso eine Sünde, die Gesetze unseres Körpers zu verletzen, wie die zehn Gebote zu brechen. In beiden Fällen ist das eine Übertretung der Gesetze Gottes. Wer das Gesetz Gottes in Bezug auf seinen Körper verletzt, wird geneigt sein, das vom Sinai gesprochene Gesetz Gottes zu brechen.“ – *Bewusst essen*, S. 20.

c. Wie beschreibt die Heilige Schrift unsere heilige Verantwortung in der Sorge um unseren Körper? Römer 12, 1.

„Zur Zeit des alten Israel wurde jede Gabe zum Opfer dargebrachte Gabe sorgfältig untersucht. Fand man irgendeinen Makel an dem Opfertier, so wurde es abgewiesen; denn Gott hatte befohlen, dass ‚kein Fehl‘ (2. Mose 12, 5) am Opfer sein sollte. So wird auch den Christen geboten, ihre Leiber zum Opfer zu begeben, das da lebendig, heilig und Gott wohlgefällig sei. Dazu müssen aber alle ihre Kräfte in dem bestmöglichen Zustand erhalten werden. Jede Handlung, die die körperliche oder geistige Kraft schwächt, macht den Menschen für den Dienst seines Schöpfers untauglich. Könnte Gott Wohlgefallen an etwas finden, das nicht unser Bestes ist?“ – *Der große Kampf*, S. 473.



## 2. DER CHARAKTER AUF DEM TELLER

- a. In welcher Hinsicht sollten wir nicht darüber nachdenken, was wir morgen essen oder trinken werden (Matthäus 6, 25-33; Lukas 12, 29-31)? Psalm 37, 25. Was sagt die Bibel im Bezug auf die Wahl unserer Nahrung? 1. Korinther 10, 31.

---

„Die Gewohnheiten dieses Zeitalters sind ernsthafte Hindernisse, unseren christlichen Charakter zu vervollkommen. Körperlich gesehen, bestehen wir aus dem, was wir essen, und unser Verstand wird sehr von unserem Körper beeinflusst.“ – *The Signs of the Times*, 6. Januar 1876.

- b. Was hat die Wahl unserer Nahrung mit unserer Charakterentwicklung zu tun? Sprüche 23, 1-7.

---

„Unsere Gewohnheiten im Essen und Trinken zeigen, ob wir der Welt angehören oder der Schar, die der Herr durch seinen machtvollen Keil von der Welt getrennt hat.“ – *Zeugnisse*, Band 6, S. 372.

„Wodurch soll der junge Mann seine bösen Neigungen unterdrücken und das Gute und Edle in seinem Charakter entwickeln? Indem er die Worte beachtet: ‚Ihr esset nun oder trinket oder was ihr tut, so tut es alles zu Gottes Ehre‘ (1. Korinther 10, 31).“ – *Diener des Evangeliums*, S. 113.

- c. Wie können andere von unseren Essensgewohnheiten betroffen sein? 1. Timotheus 4, 12.

---

„Krankheit wird durch Übertretung der Naturgesetze verursacht und ist eine unausbleibliche Folge davon. Unsere erste Pflicht, die wir Gott, uns selbst und unseren Mitmenschen schulden, besteht darin, Gottes Gesetzen zu gehorchen, die auch das Naturgesetz einschließen. Wenn wir krank sind, legen wir unseren Freunden eine ermüdende Last auf und werden selbst untauglich zur Erledigung unserer Pflichten unseren Familien und unseren Nachbarn gegenüber. Wenn ein früher Tod das Ergebnis unserer Verletzung der Naturgesetze ist, bringen wir Kummer und Leiden über andere. Wir berauben unsere Nachbarn der Hilfe, die wir ihnen leisten sollten, und unsere Familien des Trostes und der Unterstützung, die wir ihnen bieten könnten. Und wir berauben Gott des Dienstes, den er von uns zur Mehrung seines Ruhmes beansprucht. Sind wir dann nicht im schlimmsten Sinne Übertreter von Gottes Gesetz?“ – *Counsels on Diet and Foods*, S. 21.

## 3. AUSLÖSER DES ÄRGERS

- a. Kann unsere Nahrung tatsächlich auch falsches Verhalten auslösen? Prediger 10, 17; Psalm 141, 4.

---

„Während wir uns bemüht haben, unseren Geschwistern die Grundsätze der Gesundheitsreform nahe zu bringen und zu ihnen über die Bedeutung der Verherrlichung Gottes im Essen, Trinken und allen anderen Dingen des täglichen Lebens gesprochen haben, brachten viele durch ihre Handlungsweise zum Ausdruck, dass es niemanden etwas angehe, ob sie dies oder jenes essen. Was sie auch immer tun, die Folgen müssten sie in jedem Falle selbst tragen. Liebe Freunde, ihr irrt euch gewaltig! Ihr seid nicht die einzigen Leidtragenden einer falschen Lebensweise... Wie viel zählt aber euer Urteil, wenn eure Nervenkraft bis aufs Äußerste belastet ist und eure Lebenskräfte vom Gehirn abgezogen werden, damit die unzuträgliche Speise, ja sogar die gesunde, aber im Übermaß genossene Nahrung verdaut werden kann? Wie viel bedeutet das Urteil solcher Menschen? Ihr Urteil ist durch das Übermaß unverdauter Nahrung getrübt. Deshalb beeinflusst eure Lebensführung auch uns. Es ist einfach unmöglich, dass ihr einer falschen Lebensführung frönt, ohne dass andere Menschen in Mitleidenschaft gezogen werden.“ – *Zeugnisse*, Band 2, S. 352. 353.

- b. Welche Frucht des Geistes ermöglicht es uns, Geduld in unsere Charakterentwicklung mit einzubeziehen? 2. Petrus 1, 6.

---

„Du musst zuerst Mäßigkeit im Essen üben, bevor du ein geduldiger Mensch sein kannst.“ – *Counsels on Diet and Foods*, S. 65.

- c. Welche Gewohnheiten verbessern die Klarheit unserer Gedanken und unseres Unterscheidungsvermögens? 3. Mose 10, 9. 10. Wie wird dies auch anderen helfen? Daniel 12, 3; Hesekiel 44, 23.

---

„Wer durch Gewohnheiten der Unmäßigkeit seinem Geist und Körper schadet, bringt sich selbst in eine Lage, in der er geistliche Dinge nicht verstehen kann. Der Verstand ist verwirrt und damit gibt der Mensch in Versuchungen bereitwillig nach, weil er keine klare Erkenntnis zwischen Gut und Böse hat. Sündige Hingabe verunreinigt den Körper und macht den Menschen unfähig zum geistlichen Dienst. Wer die Grundsätze wahrer Mäßigkeit schätzt, hat eine wichtige Hilfe zur Hand, um durch die Wahrheit geheiligt und für das ewige Leben vorbereitet zu werden. Wie kann er aber vollkommene Heiligkeit in der Furcht Gottes erreichen, wenn er die Gesetze seines Körpers missachtet?“ – *The Signs of the Times*, 27. Januar 1909.

## 4. FORTSCHREITENDE ERNÄHRUNGSREFORM

- a. Warum gab Gott seinem Volk bestimmte Anweisungen, was sie essen sollen? 3. Mose 3, 17; Apostelgeschichte 15, 20; 2. Mose 15, 26.

---

„Wir leben in einer kritischen Zeit. Die menschliche Familie wird von allerlei Krankheiten befallen und zum Großteil ist es die Folge davon, dass sie sich vom Fleisch toter Tiere ernähren. Manche haben die Folgen einer fleischlichen Ernährung gesehen und ändern sich trotzdem nicht. Warum? Weil sie ihren Geschmack zum Genuss von Fleisch erzogen haben und sie diesem Geschmack um jeden Preis nachgeben müssen. Anstatt das Fleisch auf die gesündeste Weise vorzubereiten, wählen viele die ungesündeste Methode. Das Fleisch schwimmt im Fett, weil es dem verdorbenen Geschmack entspricht. Sowohl das Blut als auch das Fett der Tiere werden als Luxus verpeist. Der Herr gab aber besondere Anweisungen, dass diese nicht gegessen werden sollten. Warum? Weil ihr Genuss das Blut im menschlichen Körper verderben würde. Die Missachtung der besonderen Anweisungen des Herrn hat eine Vielzahl von Schwierigkeiten und Krankheiten auf die Menschen gebracht.“ – *Manuscript Releases*, vol. 7, S. 423. 424.

- b. Was sollten die Kinder Israel meiden? 3. Mose 11 (ganzes Kapitel, zusammengefasst in den Versen 46 und 47). Zu welchen fortschreitenden Änderungen wurde uns geraten?

---

„Die Reformkost muss stufenweise entwickelt werden. Lehrt die Leute, Speisen ohne Milch und Butter zuzubereiten. Sagt ihnen, dass bald die Zeit kommt, da der Genuss von Eiern, Milch, Sahne oder Butter nicht mehr ratsam ist, da die Krankheiten unter den Tieren so zunehmen wie die Bosheit unter den Menschen. Die Zeit ist nahe, da alle Tiere der Schöpfung wegen der Bosheit des gefallenen Menschengeschlechts unter Krankheiten, dem Fluch unserer Erde, seufzen werden.“ – *Bewusst essen*, S. 154.

„In den meisten Fällen sind zwei Mahlzeiten am Tag angebracht als drei. Wenn das Abendessen früh eingenommen wird, stört es die Verdauung der vorangegangenen Mahlzeit. Wenn es später eingenommen wird, ist es vor dem Schlafengehen noch nicht verdaut. So kommt der Magen um eine ausreichende Ruhe. Der Schlaf ist gestört, das Gehirn und die Nerven ermüdet, der Appetit auf das Frühstück ist geschwächt, der ganze Organismus ist unangeruht und für die Aufgaben des Tages unvorbereitet.“ – *Bewusst essen*, S. 79.

## 5. KLARERE ERKENNTNIS

- a. Welchen anderen Vorteil genießen wir, wenn wir die beste Nahrung für uns wählen? 1. Korinther 2, 14-16.

- b. Weit wichtiger als der körperliche Vorteil ist das geistige Unterscheidungsvermögen. Warum ist dies jetzt so wichtig? 2. Timotheus 3, 13.

---

„Gottes Volk soll in diesen letzten Tagen nicht Finsternis anstelle von Licht wählen. Sie sollen nach dem Licht suchen und es erwarten... Das Licht wird in immer helleren Strahlen scheinen und die Wahrheit, wie sie in Jesus ist, immer klarer offenbaren, damit menschliche Herzen verbessert und moralische Finsternis, die Satan über das Volk Gottes bringen möchte, verbannt werden kann... Wenn wir uns der Zeit des Endes nähern, wird eine tiefere und klarere Erkenntnis nötig sein, ein festeres Wissen des Wortes Gottes, eine lebendige Erfahrung und die Heiligkeit des Herzens und des Lebens, um ihm zu dienen.“ – *That I May Know Him*, S. 347.

- c. Was war die erste Versuchung Christi in der Wüste, und warum ist dies eine Lehre für uns? Matthäus 4, 3. 4.

---

„In diesem Kampf zwischen dem Fürsten des Lebens und dem Fürsten dieser Welt stand Gewaltiges auf dem Spiele.“ – *Das Leben Jesu*, S. 97.

„Viele betrachten diesen Kampf zwischen Christus und Satan so, als hätte er keine besondere Tragweite für ihr eigenes Leben. Sie nehmen darum auch wenig inneren Anteil an ihm. Und doch wiederholt sich dieser Kampf in jedem Menschenherzen. Keiner verlässt die Reihen Satans, um in den Dienst Gottes zu treten, der nicht den schärfsten Angriffen des Bösen ausgesetzt wäre. Die Verlockungen, denen Christus widerstand, waren derselben Art, wie sie auch an uns herantreten und von uns so schwer überwunden werden. Sie wurden ihm in so viel stärkerem Maße aufgezwungen, wie sein Charakter erhabener war als der unsrige. Mit der furchtbaren Sündenlast der Welt, die auf ihm lag, widerstand der Heiland den fleischlichen Lüsten, der Welt- und der Eigenliebe, die nur zu Vermessenheit führt. In diesen Versuchungen unterlagen Adam und Eva, und auch wir werden leicht von ihnen überwunden.“ – *Das Leben Jesu*, S. 99. 100.

## PERSÖNLICHE WIEDERHOLUNGSFRAGEN

1. Steht es uns frei, mit unserem Körper zu tun, was wir wollen, ohne uns zu schaden?
2. Warum rät Gott uns dazu, verführerische Nahrung zu meiden? Kann ich mich an Beispiele erinnern, die gemieden werden sollten?
3. Was ist notwendig, um uns zu einem geduldigen Volk zu machen? Bin ich geduldig?
4. Warum gibt Gott seinem Volk solch gezielte Anweisungen? Bin ich dankbar für seinen Rat?
5. Ist Erkenntnis mit der Zeit mehr oder weniger notwendig?

**Im Licht wandeln.** „Es gibt einige, die sich Gläubige nennen, die gewisse Teile der Zeugnisse als Botschaft von Gott annehmen, andere aber, die ihre Lieblingssünden verdammen, verwerfen sie. Sie handeln damit sowohl ihrem eigenen wie dem Wohl der Gemeinde zuwider. Es kommt darauf an, dass wir im Licht wandeln, solange wir das Licht haben. Wer sich zur Gesundheitsreform bekennt, in seinem Verhalten im täglichen Leben aber ihren Grundsätzen zuwiderhandelt, schadet seiner eigenen Seele und hinterlässt einen schlechten Eindruck in den Gemütern der Gläubigen und Ungläubigen.“ – *Bewusst essen*, S. 29.

**Lehrt eure Kinder.** „Ihr solltet eure Kinder belehren. Ihr solltet sie unterweisen, wie sie die Laster und Verdorbenheiten dieses Zeitalters meiden können. Stattdessen setzt ihr euren Kindern Butter, Eier und Fleischgerichte vor. Ihr speist sie mit solchen Dingen, die ihre niederen Leidenschaften erregen, und dann kommt ihr in die Versammlung und bittet Gott, eure Kinder zu segnen und zu retten. Wie hoch steigen eure Gebete? Ihr habt zuerst ein Werk zu tun. Wenn ihr selbst alles für eure Kinder getan habt, was Gott euch auferlegt hat, dann könnt ihr im Vertrauen die besondere Hilfe beanspruchen, die Gott euch zu gewähren verheißen hat.“ – *Zeugnisse*, Band 2, S. 357. 358.

**Das göttliche Beispiel.** „Die wichtigste der Lehren, die uns die Heilige Schrift aus der Versuchungsgeschichte Jesu vermittelt, ist sein Sieg über die menschlichen Triebe und Begierden... Nur nach der unaussprechlichen Qual, die der Heiland erlitt, können wir das Sündhafte unbeherrschter Genusssucht erlassen. Sein Beispiel lehrt uns, dass wir nur dann Hoffnung auf ein ewiges Leben haben können, wenn wir unsere Begierden und unsere Leidenschaften dem Willen Gottes unterwerfen... Unser Herr hat dadurch, dass er uns auf unserem Pilgerpfad vorangeschritten ist, den Weg der Überwindung gebahnt.“ – *Das Leben Jesu*, S. 106. 107.

## Erste Sabbatschulgaben

## für die Sozialarbeitsabteilung



Als die Sünde auf diese Erde kam, wurde der Mensch von Natur aus selbstsüchtig und es entwickelte sich ein unausgeglichener finanzieller Zustand auf der Welt.

Einerseits gibt es eine Minderheit, die den Reichtum der Welt kontrolliert, andererseits lebt eine große Mehrheit der Weltbevölkerung in schrecklicher Not, manchmal sogar ohne Kleidung und Nahrungsmittel. Die Zunahme an Bosheit und Gewalttätigkeit in vielen Teilen der Welt hat Gottes Gericht über diese Erde gezogen. Die Folge der Sünde wird in der Bibel mit folgenden Worten beschrieben: „Die Liebe wird in vielen erkalten.“ (*Matthäus 24, 12.*)

Neueste Berichte über die Armut in der Welt schreiben:

Das Welthungerproblem ist charakterisiert durch ein Ungleichgewicht oder unangemessene Aufteilung von Menschen und Nahrung, was sowohl sofortige als auch langfristige Folgen hat, die das Wohl von Millionen Menschen betreffen. Es kommt zu Hunger und Unterernährung, wenn Menschen nicht imstande sind, einen angemessenen Teil der auf der Welt vorhandenen Nahrung für sich sicherzustellen. Die Nahrungs- und Landwirtschaftsorganisation (FAO) der Vereinten Nationen (UN) schätzt, dass bis zu 500 Millionen Menschen an Hunger und Unterernährung leiden. Der internationale Entwicklungsrat (ODC) schätzt, dass im Jahre 1980 bis zu 400 Millionen Menschen in Entwicklungsländern in absoluter Armut lebten. Das Hungerprojekt schätzt, dass jedes Jahr 13 bis 18 Millionen Menschen an Hunger sterben. Oft sind diese Zustände dauerhaft, sie sind eine tägliche Tatsache unseres Lebens.

Als bekennliches Volk Gottes haben wir eine heilige Pflicht, allen zu helfen, „allermeist aber an des Glaubens Genossen“.

Gemäß Matthäus 25, 31-46 wird unser ewiges Schicksal auf der Grundlage der Liebe für Christus und unsere Mitmenschen entschieden. Unsere Bereitschaft, anderen zu helfen, wird offenbaren, ob wir Christus wirklich als unseren persönlichen Heiland und Herrn kennen oder ob wir uns nur oberflächlich zur Wahrheit bekennen.

Möge der Herr uns helfen, bei diesen besonderen Sabbatschulgaben im Februar 2007 reichlich zu geben, um den „Glaubensgenossen“ zu helfen.

*Davi P. Silva, Leiter der Sozialhilfeabteilung der Generalkonferenz*



## Ernährung und Gesundheit

„Hütet euch aber, dass eure Herzen nicht beschwert werden mit Fressen und Saufen und mit Sorgen der Nahrung und komme dieser Tag schnell über euch.“ (Lukas 21, 34.)

„Nur wenige sind sich darüber klar, in welchem Umfang die Nahrung mit ihrer Gesundheit, ihrem Charakter, ihrer Leistungsfähigkeit und letztlich ihrem ewigen Schicksal zu tun hat. Die sittlichen und geistigen Kräfte sollten die Esslust jederzeit beherrschen. Der Körper diene dem Geist und nicht umgekehrt.“ – *Patriarchen und Propheten*, S. 544.

**Zum Lesen empfohlen:** **Bewusst essen, S. 79-82.**  
**Wie führe ich mein Kind, S. 240-243. 249.**

„Der Prophet Maleachi erklärt: ‚Siehe, ich will euch senden den Propheten Elia, ehe denn da komme der große und schreckliche Tag des Herrn. Der soll das Herz der Väter bekehren zu den Kindern und das Herz der Kinder zu ihren Vätern, dass ich nicht komme und das Erdreich mit dem Bann schlage.‘ (Maleachi 3, 23. 24 (4, 5. 6.)) Hier beschreibt der Prophet den ‚Charakter des Werkes‘. Diejenigen, die den Weg für Christi zweites Kommen bereiten sollen, sind durch den treuen Elia dargestellt, gleichwie Johannes im Geiste Elias erschien, um den Weg für Christi erstes Kommen zu bereiten. Der große Gegenstand der Reform muss erörtert, und die öffentliche Meinung muss aufgerüttelt werden. Mäßigkeit in allen Dingen muss mit der Botschaft verbunden werden, damit Gottes Volk sich von seiner Abgötterei, seiner Genusssucht und seiner Verschwendungssucht in der Kleidung und anderen Dingen abwendet. Die Selbstverleugnung, Demut und Mäßigkeit, die von den Gerechten, die Gott besonders leitet und segnet, verlangt wird, soll den Leuten im Gegensatz zu den verschwenderischen, gesundheitsschädlichen Gewohnheiten derer vorgeführt werden, die in diesem entarteten Zeitalter leben.“ – *Counsels on Health*, S. 72. 73.

### 1. DAS BESTE ESSEN

a. Welche Frucht ist ein Beweis dafür, dass der Geist Gottes in uns weilt? Galater 5, 22. 23; Philipper 4, 5.

b. Was ist die inspirierte Definition „wahrer Mäßigkeit“?

„Wahre Mäßigkeit lehrt uns, Schädliches zu meiden und wohlüberlegt nur das zu verwenden, was der Gesundheit förderlich ist.“ – *Patriarchen und Propheten*, S. 544.

„Haltet das Werk der Gesundheitsreform hoch!‘ lautet die Botschaft, die ich an euch richten soll. Erklärt ihren Wert so klar und deutlich, dass ein weitverbreitetes Bedürfnis nach ihr geweckt wird. Der Verzicht auf alle schädlichen Nahrungsmittel und Getränke ist die Frucht wahrer Frömmigkeit. Wer wirklich bekehrt ist, wird alle schädlichen Gewohnheiten und Lüste aufgeben. Durch vollständige Enthaltensamkeit wird er das Verlangen nach Genüssen, die die Gesundheit zerstören, überwinden.“ – *Bewusst essen*, S. 228.

c. Woher wissen wir, was schädlich ist? Römer 12, 2.

„Alle, die unvernünftig und unmäßig essen und arbeiten, sprechen und handeln auch unüberlegt. Nicht nur wer alkoholische Getränke zu sich nimmt, gilt als unmäßig. Unmäßiges Essen – zu oft, zuviel und zu üppig – zerstört die gesunde Tätigkeit der Verdauungsorgane, beeinträchtigt die Gehirntätigkeit und verringert vernünftiges, ruhiges, besonnenes Denken und Handeln.“ – *Wie führe ich mein Kind*, S. 249.

„Die Annahme, dass Muskelkraft vom Genuss tierischer Speisen abhängt, ist ein Irrtum. Die Bedürfnisse des Organismus können besser befriedigt werden, wenn man sie weglässt. Auch kann man sich ohne sie einer besseren Gesundheit erfreuen. Die Getreidearten enthalten zusammen mit Früchten, Nüssen und Gemüse alle Nährstoffe, die zur guten Blutbildung notwendig sind. Diese Nährstoffe werden von einer Fleischkost nicht in dieser Güte und Fülle geliefert. Wäre Fleisch für unsere Gesundheit und Körperkraft notwendig, wäre es in den Ernährungsplan aufgenommen worden, der am Anfang für die Menschen erstellt wurde.“ – *Bewusst essen*, S. 186.

## 2. WAS DU ZULÄSST, FÖRDERST DU GLEICHZEITIG

- a. Ist Gehorsam eine Frage der Annehmlichkeit, des Geschmacks oder des Grundsatzes? Matthäus 5, 19; Jakobus 2, 10; Matthäus 6, 24.

„Gott hat gesprochen, und er will, dass der Mensch gehorchen soll. Er fragt nicht danach, ob es dem Menschen angenehm ist, so zu handeln. Der Herr des Lebens und der Herrlichkeit hatte nicht seine Annehmlichkeit und sein Vergnügen im Auge, als er seine hohe Herrscherstellung verließ. Die Menschen von den Folgen ihres Ungehorsams zu erlösen, darum wurde er Mensch; er lernte Schmerzen und Kummer kennen und nahm Schmach und Tod auf sich. Jesus starb; nicht, um den Menschen in seinen Sünden, sondern von seinen Sünden zu erretten. Der Mensch soll seinen an Irrtümern reichen Weg aufgeben, dem Beispiel Christi nacheifern, sein Kreuz auf sich nehmen und ihm nachfolgen, sich selbst verleugnen und Gott unter allen Umständen gehorsam sein.“ – *Zeugnisse, Band 4, S. 274. 275.*

- b. Welcher besondere Rat bezieht sich auf eine gesunde Verdauung und auf Disziplin? Prediger 3, 1.

„Der Magen ermüdet, weil er fortwährend mit der Verdauung der Nahrung – nicht einmal der gesündesten – beschäftigt ist. Weil ihnen keine Ruhepause gegönnt wird, erschlaffen die Verdauungsorgane, daher das Schwächegefühl und das Verlangen nach häufigen Mahlzeiten. Heilung kann nur erfolgen, wenn die Anzahl der Mahlzeiten eingeschränkt, wenn die Menge verringert und der Magen erzogen wird, sich mit einfacher Kost zu begnügen, und wenn nur zweimal, höchstens jedoch dreimal am Tage gegessen wird. Der Magen braucht regelmäßige Arbeits- und Ruhezeiten. Daher ist das Essen zwischen Mahlzeiten eine der schlimmsten Übertretungen der Gesetze der Gesundheit. Mit guten Gewohnheiten und der rechten Nahrung wird der Magen sich langsam erholen.“ – *Counsels on Diet and Foods, S. 175.*

- c. Durch welchem Prozess wird Wein gewonnen, der auch in Sprüche 23, 29-32 beschrieben wird? Sollten wir diesen Prozess in unserem Magen zulassen?

„Durch unrichtige Zusammenstellung der Speisen werden Störungen verursacht; die Speisen gären, das Blut wird verunreinigt und der Verstand verwirrt. Die Gewohnheit, zu viel zu essen oder bei einer Mahlzeit vielerlei zu sich zu nehmen, verursacht häufig schlechte Verdauung... Krankheit tritt an die Stelle von Gesundheit.“ – *Counsels on Diet and Foods, S. 110. 111.*

## 3. DURCH DAS WORT GOTTES GEHEILIGT

- a. Welchen Grundsatz sollten wir beachten, wenn wir unsere Nahrung wählen? 1. Timotheus 4, 3-5. Welche Nahrung wurde im Wort Gottes nach dem ursprünglichen Plan geheiligt? 1. Mose 1, 29.

„Werden mehrere Speisen aufgetragen, nehme ich nur die, von denen ich weiß, dass ich sie vertrage. Auf diese Weise bleibt mir die klare Verstandeskraft erhalten. Ich vermeide es, wissentlich etwas zu essen, was Gärung erzeugt. Das ist die Pflicht aller Gesundheitsreformer. Wir müssen von der Ursache auf die Wirkung schließen. Es ist auch unsere Pflicht, uns in allen Dingen der Mäßigkeit zu befleißigen.“ – *Bewusst essen, S. 261.*

- b. Nach dem Sündefall fügte Gott etwas der Nahrung hinzu. Was war das? 1. Mose 3, 18.

„Obwohl wir Einfachheit in der Ernährung empfehlen, sollte es verstanden werden, dass wir nicht eine magere Ernährung empfehlen. Es sollte ausreichend Obst und Gemüse in gutem Zustand vorhanden sein. Überreife Früchte oder verwelktes Gemüse sollte nicht verwendet werden. Obst und Gemüse sollte nicht zur gleichen Mahlzeit gegessen werden. Esst bei einer Mahlzeit Brot und Obst und bei der nächsten Brot und Gemüse. Auf diese Weise können wir all die Abwechslung haben, nach der wir uns sehnen. Wenn wir Pudding und Kuchen haben wollen, dann lasst die Mahlzeit aus Brot und diesen Nahrungsmitteln bestehen.“ – *The Signs of the Times, 30. September 1897.*

- c. Gott gab seinem Volk nach der Sintflut Fleisch zu essen. Später, als er sie auf den Einzug in das verheißene Land vorbereitete, gab er ihnen Manna. Wie wird ihre Reaktion in unseren Tagen wiederholt? Philipper 3, 19; Jesaja 65, 4. 5; 66, 15-17; 22, 12-14.

„Wer die Gesetze Gottes in seinem Körper übertritt, wird nicht zögern, die Gesetze Gottes zu übertreten, die auf dem Berge Sinai ausgesprochen wurden. Wer nicht nach dem Grundsatz essen und trinken will, so wie er das Licht erhalten hat, sondern von seinem Appetit geleitet wird, der wird auch nicht beständig darin sein, in anderen Dingen von Grundsätzen geleitet zu werden. Die Verbreitung der Reform im Essen und Trinken wird den Charakter entwickeln und ohne Zweifel Licht für jene bringen, die ihren ‚Bauch zu ihrem Götzen‘ machen.“ – *Counsels on Health, S. 39.*

## 4. MANCHE DINGE KÖNNEN TRÜGERISCH SEIN

- a. Welche göttliche Anweisung ist uns gegeben, wenn wir wissen, dass wir zu süßen Dingen neigen? Sprüche 24, 13; 25, 27. Zuviel des Guten ist nicht gut. Aus welchem Grund wurde der Rat in Sprüche 25, 16 gegeben?

---

„Schädliche Dinge werden in solchem Maße gegessen und getrunken, dass sie die Verdauungsorgane stark belasten. Die Lebenskräfte werden unnötig verschwendet, um die Nahrung loszuwerden, was Erschöpfung verursacht und die Blutzirkulation stört. Als Folge davon wird ein Mangel an vitaler Energie im Körper verspürt... Christen sollten niemals zulassen, dass ihr Einfluss solch einem Kurs unterliegt, indem sie von den vorbereiteten Leckereien essen. Sie müssen verstehen, dass ihr sie nicht besucht, um eurem Appetit nachzugeben, sondern um ihrer Gesellschaft willen, um Gedanken und Gefühle auszutauschen und sich gegenseitig ein Segen zu sein.“ – *Counsels on Diet and Foods*, S. 88.

- b. Was sind die „Leckereien“ und warum werden sie als „falsch“ bezeichnet? Sprüche 23, 3.

---

„Zucker ist dem Magen nicht bekömmlich. Er verursacht Gärung, die ihrerseits das Denkvermögen beeinträchtigt und das Gemüt verdüstert.“ – *Bewusst essen*, S. 135.

- c. Welchen Grundsatz sollten wir bedenken, wenn wir darüber entscheiden, was wir in unseren Mund tun? 1. Korinther 10, 31; Sprüche 23, 1; Daniel 1, 8.

---

„Feste religiöse Grundsätze stellen einen unschätzbaren Schatz dar. Sie vermitteln den reinsten, höchsten und erhabensten Einfluss, den Sterbliche besitzen können. Solche Menschen haben einen festen Anker. Jede ihrer Handlungen ist wohlüberlegt, damit sie in ihrer Auswirkung einem anderen keinen Schaden zufügen und ihn von Christo wegführe. Das ständige Gebet ihres Herzens lautet: Herr, wie kann ich dir am besten dienen und deinen Namen auf Erden verherrlichen? Wie kann ich mein Leben gestalten, um deinem Namen hier auf Erden zum Ruhme zu verhelfen? Wie kann ich andere Menschen dahin bringen, dich zu lieben, zu ehren und dir zu dienen? Schaffe in mir den Wunsch, nur deinen Willen zu Tun!“ – *Zeugnisse*, Band 2, S. 132.

## 5. DEN APPETIT UNTER KONTROLLE HALTEN

- a. Was hat Gott denen verheißen, die danach trachten, seinen Willen zu tun? Psalm 1, 1-3; Offenbarung 22, 14.

---

„Wenn Christen ihren Leib unterwerfen, ihren Appetit und ihre Leidenschaften der Kontrolle eines erleuchteten Gewissens überlassen, wenn sie es als Pflicht ansehen, die sie Gott und ihren Nächsten schulden, den Gesetzen zu gehorchen, denen Gesundheit und Leben unterworfen sind – dann werden sie sich des Segens körperlicher und geistiger Kraft erfreuen. Sie werden moralische Stärke besitzen, gegen Satan anzukämpfen, und im Namen dessen, der um ihretwillen die Esslust überwand, werden auch sie mehr als Sieger sein.“ – *Zeugnisse*, Band 4, S. 42.

„Stimmt unser Wollen und Tun mit Gottes Willen und Wegen überein und folgen wir dem Wunsch unseres Schöpfers, dann wird er den menschlichen Organismus in gutem Zustand erhalten. Er wird die moralischen, geistigen und körperlichen Kräfte erneuern, so dass er durch uns zu seiner Verherrlichung wirken kann. Seine erneuernde Kraft offenbart sich ständig in unserem Körper.“ – *Bibelkommentar*, S. 57.

- b. Was ist wichtig, um eine Disziplin im Appetit zu entwickeln? 1. Korinther 9, 25-27.

---

„[5. Mose 6, 1. 2 zitiert] In diesem Abschnitt werden wir gelehrt, dass das Befolgen der göttlichen Forderungen den Gehorsam unter die Gesetze stellt, die das körperliche Wohl betreffen. Wer sich gesund erhalten möchte, der muss alle Esslust und alle Leidenschaften unterwerfen. Er darf sich in keinem Fall einer begehrliehen Leidenschaft und einer unmäßigen Esslust hingeben, denn diese müssen unter Gottes Leitung bleiben. Seine körperlichen, geistigen und sittlichen Kräfte müssen so weise genutzt werden, dass alle körperlichen Funktionen in gutem Zustand bleiben.“ – *Bibelkommentar*, S. 57.

- c. Einfach und regelmäßig essen hilft uns, unsere Gewohnheiten zu üben. Wer zeigte uns durch sein Beispiel einen ähnlichen Lebensstil und stellt die Gläubigen in den letzten Tagen dar? Matthäus 3, 1-4.

---

„Nach einer regulären Mahlzeit sollte man den Magen fünf Stunden ausruhen lassen. Nicht ein einziges Stückchen Essbares sollte zwischendurch gegessen werden. In der Zwischenzeit wird der Magen seine Arbeit leisten und wird dann in der Lage sein, weitere Nahrung zu verdauen.“ – *Wie führe ich mein Kind*, S. 242.

## PERSÖNLICHE WIEDERHOLUNGSFRAGEN

1. Warum will Gott nicht, dass wir schädliche Dinge zu uns nehmen? Bin ich bereit, diese Dinge zurückzulassen?
2. Wie hilft uns das Beispiel Jesu, jeglichen Wunsch und Appetit nach fleischlicher Nahrung zu überwinden?
3. Hat Gott jemals beabsichtigt, dass sein Volk unreine Dinge essen und sogar töten soll?
4. Warum ist es falsch, in der Zeit des Gerichts mit häufigen Festmahlen zu feiern?
5. Was wird uns am meisten helfen, um Selbstkontrolle zu entwickeln? Übe ich mich darin?

**Lebenskraft verschwenden.** „Unmäßigkeit im Essen und Trinken, Unmäßigkeit im Arbeiten, Unmäßigkeit in fast allem besteht überall. Menschen, die große Anstrengungen machen, eine bestimmte Arbeit in einer festgesetzten Zeit auszuführen, und ihre Arbeit fortsetzen, wenn ihr eigener Verstand ihnen sagt, dass sie ruhen sollten, werden nie dadurch gewinnen. Sie leben von geliehenem Kapital. Sie verbrauchen Kräfte, die sie später bedürfen. Wird Anspruch auf die Willenskraft erhoben, die sie unachtsam verschwendeten, dann versagen sie aus Mangel daran. Die körperliche Kraft ist verschwunden, und die Geisteskraft ist unbrauchbar. Ihre Zeit der Not ist gekommen, und ihre Hilfsmittel sind erschöpft. Ein jeder, der den Naturgesetzen ungehorsam ist, muss einmal den Preis dafür zahlen. Gott hat uns mit körperlicher Kraft gesegnet, und wenn wir diese Kraft durch ständige Überanstrengung verbrauchen, wird unsere Nützlichkeit nachlassen und unser Leben zu früh enden.“ – *The Signs of the Times*, 30. September 1897.

**Der Magen ruht.** „Ehe wir uns zur Ruhe begeben, sollte der Magen seine Arbeit beendet haben, damit er sich, wie alle anderen Teile des Körpers, wohlverdienter Ruhe hingeben kann. Die Verdauungsarbeit sollte nicht während der Stunden des Schlafs vor sich gehen. Wenn der überbeanspruchte Magen seine Arbeit verrichtet hat, ist er erschöpft, wodurch sich ein allgemeines Schwächegefühl einstellt. Hierin täuschen sich viele und denken, dass das Verlangen nach Nahrung dieses Gefühl verursacht und sie nehmen mehr Nahrung zu sich, ohne dem Magen eine Ruhepause einzuräumen, was dieses Schwächegefühl vorübergehend lindert. Je mehr dem Appetit nachgegeben wird, desto mehr wird er danach verlangen. Diese Schwäche ist meist die Folge des Fleischessens, sowie zu häufigem und zu üppigem Essen.“ – *Counsels on Diet and Foods*, S. 175.

## Nahrung fürs Leben

„Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin; wunderbar sind deine Werke, und das erkennet meine Seele wohl.“ (Psalm 139. 14.)

„Es ist für jeden Menschen möglich, ein reines und edles Leben, ein Leben des Sieges über den Appetit und alle Lüste zu führen, wenn er seinen schwachen, schwankenden, menschlichen Willen mit dem ewigen unwandelbaren Willen Gottes verbinden will.“ – *The Faith I Live By*, S. 154.

**Zum Lesen empfohlen:** Gedanken vom Berg der Seligpreisungen, S. 102-106.  
Zeugnisse, Band 6, S. 369-379.

„Als Brüder und Schwestern unseres Herrn sind wir zu einem heiligen, glücklichen Leben berufen. Wir haben uns auf den schmalen Weg des Gehorsams begeben. Lasst uns jetzt unseren Geist durch Gemeinschaft miteinander und mit Gott erfrischen. Wir sehen, dass der Tag Gottes naht; lasst uns daher oft zusammenkommen, um sein Wort zu studieren und einander zu ermutigen, bis zum Ende treu zu sein. Diese irdischen Versammlungen sind Gottes Mittel, durch welche wir Gelegenheit haben, miteinander zu sprechen und jede mögliche Hilfe zu sammeln, um uns richtig darauf vorzubereiten, in den himmlischen Höfen die Erfüllung unseres verheißenen Erbes zu erhalten.

Denkt daran, dass ihr bei jeder Versammlung Christus, dem Herrn der Versammlungen, begegnet. Ermutigt ein persönliches Interesse aneinander, denn es reicht nicht aus, Menschen einfach nur zu kennen. Wir müssen die Menschen in Jesus Christus kennen. Es wurde uns aufgetragen „einander zu gedenken“. Das ist der Hauptgedanke des Evangeliums. Der Hauptgedanke der Welt ist das eigene Ich.

Ich möchte diejenigen ermutigen, die sich in kleinen Gruppen versammeln, Gott anzubeten. Geschwister, seid nicht verzagt, weil ihr so wenige seid. Der Baum, der auf der Ebene allein steht, senkt seine Wurzeln tiefer in die Erde, breitet seine Zweige nach jeder Seite hin weiter aus und wird stärker und ebenmäßiger, während er mit dem Sturm allein kämpft oder sich im Sonnenschein erfreut. So kann auch der Christ, der von aller irdischen Hilfe abgeschnitten ist, lernen, sich ganz auf Gott zu verlassen, und aus jedem Kampf Stärke und Mut gewinnen.“ – *Our High Calling*, S. 166.



## 1. DEN MENSCHLICHEN KÖRPER STUDIEREN

- a. Gott hat uns angeordnet, vieles zu studieren. Was hat Vorrang auf dieser Liste? Was ist das Erste, das wir lernen und unseren Kindern beibringen sollen? Psalm 86, 11.

---



---

„Eltern sollten in ihren Kindern das Interesse für Körperkunde wecken. So bald sie anfangen, vernünftig zu denken, sollte man sie über die Belange ihres Körpers aufklären. Wir können die Wunder der Schöpfung in der Natur bewundern und betrachten, aber der menschliche Körper ist das Größte. Es ist daher von größter Wichtigkeit, dass mit den Fächern, die für die Kinder ausgewählt werden, Körperkunde einen wichtigen Platz bekommt. Alle Kinder sollten sie lernen. Dann haben die Eltern die Aufgabe, für die praktische Durchführung der Körperpflege zu sorgen.“ – *Counsels to Parents, Teachers, and Students*, S. 125.

- b. Warum ist dieses Studium wichtig? Psalm 119, 73.

---



---

„Da die Naturgesetze ebenfalls göttliche Gesetze sind, ist es unsere Pflicht, ihnen sorgfältiges Studium zu widmen. Wir sollten ihre Forderungen betreffs unsers Körpers studieren und sie befolgen. Unwissenheit in diesen Dingen ist Sünde.“ – *Zeugnisse*, Band 6, S. 369.

„Manche Themen, die gewöhnlich nicht im Studium der Physiologie eingeschlossen sind, sollten durchdacht werden – Themen, die viel wertvoller für den Schüler sind, als viele der technischen Daten, die er normalerweise in seinen Kopf stopfen muss. Grundsätzlich sollten die jungen Leute lernen, dass Naturgesetze die Gesetze Gottes sind – genauso göttlich wie die Zehn Gebote. Die Gesetze, die unseren Körper beherrschen, hat Gott in jeden Nerv, Muskel, auf jede Faser unseres Körpers gelegt. Jede leichtsinnige und absichtliche Übertretung dieser Gesetze ist eine Sünde gegen unseren Schöpfer. Wie wichtig ist es darum, eine gründliche Kenntnis dieser Gesetze zu vermitteln.“ – *Wie führe ich mein Kind*, S. 226.

## 2. „ERSTAUNLICH WUNDERBAR GEMACHT“

- a. In 1. Korinther 12 ist eine Lehre enthalten, die über den Körper handelt. Was können wir von seiner Zusammensetzung der verschiedenen strukturellen Ebenen lernen? 1. Korinther 12, 18. 14.

---



---

„Wenn [die Schüler] beim Studium der Physiologie erkennen, dass sie in der Tat ‚so erstaunlich wunderbar gemacht‘ (Psalm 139,14; van Eß-Übersetzung) sind, werden sie mit Ehrfurcht erfüllt werden. Statt Gottes Werk zu verunstaten, werden sie alles daran setzen, das Bestmögliche aus sich selbst zu machen, um den herrlichen Plan des Schöpfers zu verwirklichen. So werden sie auch die Beobachtung der Gesundheitsgesetze nicht als ein Opfer oder als Selbstkasteiung ansehen, sondern als eine unschätzbare Gnade und als einen Segen, was er auch in Wirklichkeit ist.“ – *Erziehung*, S. 186.

- b. Kann ein Körperteil betroffen sein, ohne einen anderen Teil mit zu beeinflussen? 1. Korinther 12, 26. Was wird uns vom Studium des Körpers gesagt?

---



---

„Die harmonische Zusammenarbeit aller Teile – Gehirn, Knochen und Muskeln – ist notwendig für die volle und gesunde Entwicklung des ganzen menschlichen Organismus.“ – *Fundamentals of Christian Education*, S. 426.

- c. Warum ist es wichtig, auch die kleinsten Teile unseres Körpers gesund zu erhalten? 1. Korinther 12, 25; Lukas 16, 10.

---



---

„Die Gaben Körper und Geist müssen sorgfältig bewacht werden; unsere Gaben dürfen nicht durch Selbstbefriedigung geschwächt werden. Jede Kraft muss sorgfältig erhalten werden, damit sie immer zum Einsatz bereit ist. Kein Teil des Körpers darf durch Missbrauch geschwächt werden. Jeder Teil, wie klein er auch sein mag, hat einen Einfluss auf den ganzen Körper. Der Missbrauch eines Nervs oder Muskels schwächt die Nützlichkeit des ganzen Körpers. Diejenigen, für die Christus sein Leben gegeben hat, sollten ihre Gewohnheiten in Übereinstimmung mit seinem Willen bringen.“ – *The Upward Look*, S. 379.

### 3. DAS BLUT IST DER STROM DES LEBENS

- a. Woher erhält jede Zelle das notwendige Leben? 3. Mose 17, 14; 5. Mose 12, 23.

---

„Um gute Gesundheit zu besitzen, müssen wir gutes Blut haben; denn das Blut ist der Lebensstrom. Es ersetzt das Verbrauchte und ernährt den Körper. Wenn es mit den richtigen Nahrungsstoffen versehen und durch Berührung mit reiner Luft gereinigt und belebt wird, so bringt es allen Teilen des Systems Leben und Kraft. Je vollkommener der Blutkreislauf ist, desto besser wird diese Arbeit vollbracht werden.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 275.

- b. Was ist notwendig, um das mit Sauerstoff und Nährstoffen angereicherte Blut in alle Teile des Körpers zu transportieren? 1. Mose 2, 8.

---

„Kinder sollten die einfachen Lehren, wie wir die verschiedenen Organe unseres Körpers benutzen, auswendig lernen. Das Verständnis, dass körperliche Betätigung jedes Organ stärkt und jedem Teil der lebendigen Maschinerie neues Leben und Nahrung bringt, sollte in ihnen tief eingewurzelt werden. Dies ist das Gesetz, das Gott über den Körper gesetzt hat. Jeder Teil muss trainiert werden. Das harmonische Zusammenwirken des Ganzen ist notwendig, damit jedes Familienmitglied im Heim dienen und einander dabei helfen, Erziehung und Disziplin zu erhalten. Das Gehirn muss planen und die Muskeln müssen den Willen des Gehirns ausführen.“ – *Manuscript Releases*, vol. 5, S. 222. 223.

„Vollkommene Gesundheit hängt von vollkommener Blutzirkulation ab.“ – *Zeugnisse*, Band 2, S. 523.

- c. Worum sollten wir Gott bitten, damit wir das Beste für unser Wohlbefinden tun? Psalm 86, 11; 1. Korinther 6, 20.

- d. Wie wirkt sich Gärung im Magen auf den ganzen Körper aus?

„Durch unrichtige Zusammenstellung der Speisen werden Störungen verursacht; die Speisen gären, das Blut wird verunreinigt und der Verstand verwirrt.“ – *Zeugnisse*, Band 7, S. 242.

### 4. MEDIKAMENTE VERGIFTEN DAS BLUT

- a. Gegen welches andere Übel müssen wir uns schützen, wenn wir die Wichtigkeit guten Blutes verstehen? Offenbarung 21, 27; 18, 23.

---

„Und es wird nicht hineingehen irgend ein Gemeines und das da Greuel tut und Lüge, sondern die geschrieben sind in dem Lebensbuch des Lammes.“ „Und das Licht der Leuchte soll nicht mehr in dir leuchten, und die Stimme des Bräutigams und der Braut soll nicht mehr in dir gehört werden! Denn deine Kaufleute waren Fürsten auf Erden; denn durch deine Zauberei sind verführt worden alle Heiden“ (Offenbarung 21, 27; 18, 23).

ANMERKUNG: Das Wort „Zauberei“, welches in Offenbarung 18, 23 verwendet wird, lautet auf Griechisch „pharmakeia“, und bedeutet „Arzneimittel“ oder „Medikament“. – James Strong, *Strong's Exhaustive Concordance*, Greek Dictionary of the New Testament, p. 75, entry Nr. 5331.

„Wenn ihr Physiologie (Körperkunde) in ihrem wahren Sinn versteht, werden eure Rechnungen für Medikamente viel kleiner ausfallen, bis ihr schließlich ganz aufhört, mit ihnen umzugehen. Der Arzt, der in seiner Praxis von Medikamenten abhängt, zeigt, dass er die zarte Maschinerie des menschlichen Körpers nicht versteht. Er bringt einen Samen in das System ein, das seine zerstörenden Eigenschaften ein ganzes Leben lang nicht verlieren wird. Ich sage das, weil ich mich nicht traue, es für mich zu behalten. Christus zahlte zu viel für die Erlösung des Menschen, als dass dieser seinen Körper jetzt so sorglos durch Medikamenteneinnahme behandelt.“ – *Medical Ministry*, S. 229.

- b. Was sollten wir stattdessen verwenden? Offenbarung 22, 2.

---

„Der Herr hat uns gelehrt, dass im Wasser große Heilkraft verborgen ist, wenn es richtig benutzt wird. Diese Behandlungen sollten sorgfältig angewendet werden. Wir sind belehrt worden, dass unsere Behandlung von Kranken ohne Medikamente erfolgen soll. Es gibt einfache Kräuter, die zum Heilen von Kranken benutzt werden können, und dessen Auswirkungen auf den Körper sich wesentlich von den Medikamenten unterscheiden, die das Blut vergiften und das Leben bedrohen.“ – *Selected Messages*, bk. 2, S. 288.

## 5. DIE RICHTIGEN ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

- a. Wer ist verantwortlich für die Entscheidungen, die wir treffen? Josua 24, 15 (letzter Teil).

---

„Der Herr wird uns nicht in Gruppen retten, sondern wir treffen unsere Entscheidung als Einzelne. Wir müssen die Gnade Gottes einzeln auf unsere Seele wirken lassen und können nicht füreinander entscheiden, welchen Weg wir einnehmen.“ – *The Faith I Live By*, S. 154.

- b. Woran sollten wir uns im Umgang miteinander erinnern? Römer 14, 13; 15, 1. 2; 2. Timotheus 2, 24. 25.

---

„Was wunder, wenn auch das Volk dieses Geistes [der Pharisäer] wurde, sich in Gewissenssachen einmengen und einer den andern in Angelegenheiten richtete, die der Betreffende allein mit sich und Gott abzumachen hatte! Jesus hat diesen Geist und diesen Brauch im Auge gehabt, wenn er sagte: ‚Richtet nicht, auf dass ihr nicht gerichtet werdet.‘ Das bedeutet: Macht euch nicht zum Gesetz anderer. Glaubt nicht, dass eure Ansichten, eure Pflichtauffassung und eure Schriftauslegung ohne weiteres auch für andere maßgebend sei, und geht vor allem nicht her, sie in eurem Herzen zu verdammen, wenn ihr Verhalten eurer Anschauung nicht entspricht. Richtet andere auch nicht in dem Sinne, dass ihr ihre Beweggründe in Frage stellt.“ – *Gedanken vom Berg der Seligpreisungen*, S. 102. 103.

- c. Oftmals denkt man, dass man nicht über Dinge reden soll, die jemanden kränken mögen. Was sagt das Wort Gottes dazu? Römer 15, 14; Hebräer 3, 13; Jakobus 3, 2. Was sollten wir zuerst tun? Hebräer 12, 13.

- d. Welche biblischen Beispiele zeigen, dass Gemeinderegeln ihren Platz haben? Apostelgeschichte 15, 28. 29; 1. Korinther 5, 11; 5. Mose 21, 20. 21.

## PERSÖNLICHE WIEDERHOLUNGSFRAGEN

1. Warum soll ich mich um die scheinbar unbedeutendsten Teile meines Körpers kümmern?
2. Studiere ich die Anatomie und Physiologie des Körpers, wie Gott uns aufgetragen hat? Hilfe ich anderen dabei, dieses Studium zu verstehen?
3. Befinde ich mich dort, wo Gott mich für die Besserung meines körperlichen, geistigen und geistlichen Wohlbefindens haben möchte?
4. Bringe ich Gift in meinen Körper ein oder nur gute Dinge, die Gott uns gegeben hat?
5. Bin ich bereit, ein Beispiel zu sein und anderen zu helfen, anstatt durch meine falschen Gewohnheiten und Einstellungen ein Stein des Anstoßes zu sein?

**Botschafter der Gnade.** „In Gewissensangelegenheiten dürfen niemandem Fesseln angelegt werden. Niemand ist berechtigt, eines anderen Denken zu beherrschen, für ihn zu entscheiden oder ihm seine Pflichten vorzuschreiben. Gott verleiht jedem Menschen die Freiheit, selbst zu denken und seiner Überzeugung zu folgen. ‚So wird nun ein jeglicher für sich selbst Gott Rechenschaft geben.‘ (Römer 14, 12.) Niemand darf seine eigene Persönlichkeit in der eines andern Menschen aufgehen lassen. In allen grundsätzlichen Fragen muss es heißen: ‚Ein jeglicher sei in seiner Meinung gewiss.‘ (Römer 14, 5.) Im Reiche Jesu Christi gibt es weder gebieterische Unterdrückung noch Zwangsmittel. Auch die Engel des Himmels steigen nicht auf die Erde herab, um hier zu herrschen und Ehrerbietung zu erzwingen, sondern um als Botschafter der Gnade gemeinsam mit den Erdenbewohnern die menschliche Natur zu adeln.“ – *Das Leben Jesu*, S. 542.

**Die Jugend für ein gesundes Leben vorbereiten.** „Falsche Gewohnheiten verringern die Empfänglichkeit der Jugend für biblische Anweisungen. Die Kinder müssen geschützt werden vor der Hingabe zum Appetit und besonders vor Verwendung von Aufputsch- und Schmerzmitteln. Der Tisch christlicher Eltern sollte nicht mit Nahrungsmitteln überladen sein, die stark und scharf gewürzt sind.“ – *Counsels to Parents, Teachers, and Students*, S. 126.

**Gesundheitliche Gefahren meiden.** „Unzählige Kranke könnten wieder gesund werden, wenn sie die Apotheke nicht mehr als ihren Lebensretter betrachteten, sondern auf alle Medikamente verzichten und ganz einfach leben würden; und zwar ohne schwarzen Tee, Bohnenkaffee, Alkohol oder scharfe Gewürze, die den Magen irritieren und schwächen, so dass er nicht einmal einfache Nahrung ohne Anreiz verdauen kann. Der Herr ist bereit, sein Licht klar und erkennbar leuchten zu lassen, so dass alle, die schwach und kraftlos sind, dazulernen können.“ – *Medical Ministry*, S. 229.

## Himmlische Segnungen

„Lobe den Herrn, meine Seele! Herr, mein Gott, du bist sehr herrlich; du bist schön und prächtig geschmückt. Licht ist dein Kleid, das du an hast; du breitest aus den Himmel wie einen Teppich.“ (Psalm 104, 1. 2.)

„Lasst euch davon überzeugen, dass Bewegung, Sonnenlicht und frische Luft Segnungen sind, die der Himmel vorgesehen hat, um die Kranken gesund zu machen und denen, die nicht krank sind, die Gesundheit zu erhalten.“ – *Zeugnisse, Band 2, S. 527.*

**Zum Lesen empfohlen:** Zeugnisse, Band 2, S. 121-127.  
In den Fußspuren des gr. Arztes, S. 278-280.

„Der Herr hat alle Vorkehrungen getroffen, um uns eine reiche und freudige Erfahrung zu gewährleisten... Das Leben ist mit Licht verbunden, und wenn wir kein Licht von der Sonne der Gerechtigkeit erhalten, können wir in ihm kein Leben haben. Dieses Licht ist aber für jede Seele bereitgestellt und nur wenn wir uns dem Licht entziehen, werden wir von Finsternis befallen. Jesus sagte: ‚Wer mir nachfolgt, der wird nicht wandeln in der Finsternis, sondern wird das Licht des Lebens haben‘ (Johannes 8, 12). In der Welt um uns herum kann es ohne Licht kein Leben geben. Wenn die Sonne ihre Strahlen zurückhalten würde, so gäbe es keine Pflanzen und Tiere. Das beleuchtet für uns die Tatsache, dass wir ohne die Strahlen der Sonne der Gerechtigkeit kein geistliches Leben haben können. Wenn wir eine blühende Pflanze in einen dunklen Raum stellen, wird sie bald verwelken und sterben. Genauso können wir ein gewisses geistliches Leben haben und es verlieren, indem wir uns in einer Atmosphäre des Zweifels und der Finsternis aufhalten.“ – *Sons and Daughters of God, S. 281.*

„Der christliche Kampf ist ein Gefecht und ein Marsch, der Ausdauer erfordert. Es muss ein schwieriges Werk getan werden und für alle, die sich mit diesen falschen Ideen der Leichtigkeit und Bequemlichkeit als Soldaten in die Armee Christi melden und dann Prüfungen begegnen, erweist sich dieses verhängnisvoll für ihr christliches Leben. Gott gibt die Belohnung nicht an jene, dessen ganzes Leben auf dieser Welt der Selbstbefriedigung und dem Vergnügen galt.“ – *Manuscript Releases, vol. 14, S. 28.*

### 1. AM VIERTEN TAG

a. Was wurde am ersten Tag der Schöpfung geschaffen? 1. Mose 1, 3.

---



---

b. Was wurde am vierten Tag geschaffen? 1. Mose 1, 16.

---



---

c. Woher wissen wir, dass Sonnenlicht für optimale Gesundheit unentbehrlich ist? 1. Mose 1, 18.

---



---

„Die Sonne ist ein von Gott gegebener Arzt.“ – *Manuscript Releases, vol. 20, S. 25.*

„Das Verhalten, das wir empfehlen, wird euer Leben nicht vernichten noch euch Schaden zufügen. Ihr könnt nur Nutzen daraus ziehen. Ihr braucht nicht übereilt und leichtsinnig vorzugehen. Beginnt vorsichtig, setzt euch mehr und mehr der frischen Luft aus, bewegt euch und fahrt in der Reform fort, bis ihr zu einem nützlichen Glied der Gesellschaft und zu einem Segen für eure Familie und eure Umgebung geworden seid. Lasst euch davon überzeugen, dass Bewegung, Sonnenlicht und frische Luft Segnungen sind, die der Himmel vorgesehen hat, um die Kranken gesund zu machen und denen, die nicht krank sind, die Gesundheit zu erhalten. Gott entzieht euch nicht diese freien, vom Himmel gewährten Segnungen. Ihr habt euch selbst Strafe auferlegt, indem ihr euere Türen denselben verschlossen habt. Vernünftig angewandt, werden diese einfachen aber kraftvollen Heilmittel die Natur unterstützen, wirklich bestehende Schwierigkeiten zu überwinden und werden die Einbildungskraft in gesunde Bahnen lenken und den Körper beleben.“ – *Zeugnisse, Band 2, S. 526. 527.*

d. Wem gibt Gott seine Segnungen? Matthäus 5, 45.

---



---

„Der Eine, der sein Leben gab, damit wir nicht verloren gehen, ist der göttliche Lehrer. Er trägt der natürlichen Welt auf – dem Regen, der auf diese Erde fällt, dem Tau, dem glorreichen Sonnenlicht – ihren Segen, sowohl auf die Dankbaren als auch auf die Undankbaren, zu schütten. Die Gaben Gottes sprechen jede Seele an und bestätigen Christi Zeugnis von der großen Güte seines Vaters.“ – *The General Conference Bulletin, 1. Oktober 1899.*



## 2. HEILENDE STRAHLEN

- a. Wie beschreibt die Bibel das Licht der Sonne? Prediger 11, 7. Welchen Segen erhalten wir von der Sonne der Gerechtigkeit? Maleachi 4, 2. (3, 20.)

---

„Gesegnet und wohltuend sind die Strahlen vom Licht der Sonne der Gerechtigkeit, die jetzt ihre leuchtenden, heilenden Strahlen auf jeden scheinen lässt, der die Fenster seiner Seele zum Himmel öffnet.“ – *The Upward Look*, S. 257.

„Christus ist der Brunnquell des Lebens. Vielen tut eine klarere Erkenntnis von ihm Not; sie sollten geduldig, freundlich, aber doch ernstlich belehrt werden, wie der ganze Mensch den heilenden Kräften des Himmels zugänglich werden kann. Wenn das helle Licht der Liebe Gottes die verdunkelten Räume der Seele erleuchtet, wird die ruhelose Müdigkeit und Unzufriedenheit verschwinden, Zufriedenheit und Freude werden dem Geiste Kraft und dem Körper Gesundheit und Energie verleihen.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 251. 252.

„Durch [nützliche] Beschäftigung, [die der Kraft des Einzelnen entspricht] und reichliche Benutzung von Luft und Sonnenschein könnte mancher abgezehrte Invalide Gesundheit und Kraft wieder erlangen.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 250.

- b. Welche Segnungen möchte Gott uns geben, indem er unsere Augen für das Licht der Wahrheit öffnet? Apostelgeschichte 26, 18; Markus 4, 26-28. Welchen Nutzen haben Pflanzen und Menschen von der Sonne?

---

„Der fahle und schwächliche Getreidehalm, der sich durch die Kälte des Frühlings durchgekämpft hat, zeigt das natürliche und gesunde, satte Grün, wenn er ein paar Tage lang die Gesundheit und Leben spendenden Sonnenstrahlen genossen hat. Geht spazieren und erfreut euch des Lichts und der Wärme der herrlichen Sonne, ihr Bleichen und Kränklichen, und teilt mit der Pflanzenwelt ihre belebende, gesunde Kraft.“ – *Gesundes Leben*, S. 212.

- c. Wer und was sind die Quellen unseres geistlichen Lichts? Psalm 27, 1; Sprüche 6, 23.
- 

## 3. WÄRME UND SCHÖNHEIT

- a. Was geschieht, wenn wir das Licht nicht schätzen und nicht darin wandeln? Johannes 12, 35; 1. Johannes 1, 5.

- 
- b. Wie können wir Sonnenschein als Heilmittel benutzen? Wie werden wir gesegnet, wenn der „Morgenstern“ in unseren Herzen aufgeht (2. Petrus 1, 19)? Johannes 8, 12; 17, 13; 16, 33.

---

„Invaliden berauben sich zu oft des Sonnenlichts. Dies ist eines der heilkräftigsten Mittel der Natur. Es ist ein sehr einfaches und deshalb unmodernes Heilmittel, sich der Strahlen des göttlichen Sonnenlichtes zu erfreuen und unser Heim mit seiner Gegenwart zu verschönern... Unsere eigene Torheit hat uns verleitet, uns aller kostbaren Dinge zu berauben, der Segnungen, die Gott für uns vorgesehen hat, und die, wenn richtig angewendet, von unermesslichem Wert für die Wiederherstellung der Gesundheit sind. Wenn ihr euer Heim angenehm und einladend machen wollt, dann erhellet es mit frischer Luft und Sonnenschein. Schiebt eure schweren Vorhänge beiseite, öffnet die Fenster und die Blenden, und erfreut euch des reichen Sonnenlichts, auch wenn es die Farben eurer Tapeten und Teppiche bleicht. Das kostbare Sonnenlicht mag eure Teppiche verblassen lassen, aber es wird den Wangen eurer Kinder eine gesunde Farbe verleihen. Wenn ihr Gottes Gegenwart und ernste und liebevolle Herzen besitzt wird ein einfaches Heim, erhellet von Luft und Sonnenschein, für eure Familie und jeden müden Reisenden, der herzlich willkommen geheißen wird, ein Himmel auf Erden sein.“ – *Zeugnisse, Band 2*, S. 518. 519.

- c. Wie sollen wir das Licht der Welt auf andere widerspiegeln, wenn wir Christus angenommen haben? Psalm 42, 12; Matthäus 5, 16.

---

„Die Kinder Gottes müssen viel lernen. Sie werden einen vollkommenen Frieden genießen, wenn sie ihre Gedanken auf ihn gerichtet haben, der zu weise ist, um zu irren und zu gut, um ihnen zu schaden. Sie sollen den Schein des Lächeln Gottes auffangen und an andere widerspiegeln; sie sollen sehen, wie viel Sonnenschein sie in das Leben ihrer Nächsten bringen können; sie sollen sich Christus nahen, so dass sie mit ihm zusammensitzen können wie seine kleinen Kinder – in süßer, heiliger Einigkeit. Sie dürfen niemals vergessen, dass sie die ernsthafte Pflicht haben, die Liebe und Zuneigung Gottes, die sie empfangen haben, an andere weiterzureichen. Auf diese Weise können sie einen freudigen Einfluss ausüben, der alle segnet, mit denen sie in Berührung kommen, und ihren Weg erleuchtet.“ – *Medical Ministry*, S. 45.

## 4. WORTE AN DIE WEISEN

- a. Welche Lehre sollten alle Männer und Frauen aus der Wirkung der Sonne auf das Gras und die Blumen ziehen? Jakobus 1, 10. 11. In welchem Sinn wird ein wahrer Christ mit einer Palme in der Wüste verglichen? Psalm 92, 13; Johannes 6, 35; 7, 37.

---

„Seht den müden Reisenden, der über den heißen Sand der Wüste geht! Dort gibt es keinen Schutz vor den Strahlen der tropischen Sonne. Sein Wasservorrat geht zu Ende, und er hat nichts, womit er seinen brennenden Durst stillen kann. Seine Zunge ist geschwollen; er taumelt wie ein Betrunkener. Als er glaubt, er müsse in der schrecklichen Wüste verloren gehen, ziehen in seinen Gedanken Bilder von seiner Heimat und seinen Freunden vorüber. Plötzlich sieht er in der Ferne, in der trockenen, sandigen Wüste eine Palme – grün und frisch. Da kommt wieder Hoffnung auf und sie beschleunigt seinen Puls. Er zieht weiter, denn er weiß, dass das, was der Palme Lebenskraft und Frische gibt, seine erhitztes Blut kühlen und ihm wieder Leben geben wird.

Wie die Palme in der Wüste dem müden Reisenden ein Führer und Trost ist, so soll es auch der Christ für die Welt sein. Er kann müde Seelen, die voller Rastlosigkeit in der Wüste der Sünde dem Tode nahe sind, zum lebendigen Wasser führen. Er weist seine Mitmenschen immer zu Jesus, der uns eingeladen hat: ‚Wen da dürstet, der komme zu mir und trinke!‘ (Johannes 7, 37).“ – *In Heavenly Places*, S. 240.

- b. Welche Art von geistlicher Kleidung benötigen wir, um die „Wüsten“ dieser Welt zu durchqueren? Offenbarung 3, 18; 19, 8; Sacharja 3, 3. 4.

---

„Die Menschen dürfen nicht sich selbst überlassen werden, um in Dunkelheit den Weg entlang zu stolpern, weil sie nicht wissen, was vor ihnen liegt und für die kommenden Prüfungen unvorbereitet sind. Es muss ein Werk für diese Zeit getan werden und die Menschen müssen darauf vorbereitet werden, in der Zeit der Not zu bestehen, und alle müssen ihren Teil in diesem Werk erfüllen. Sie müssen mit der Gerechtigkeit Christi gekleidet und so in der Wahrheit gefestigt sein, dass die Täuschungen Satans nicht als wahre Wunder der Macht Gottes angenommen werden.“ – *Selected Messages*, bk. 3, S. 389.

- c. Aus welchem Grund hat uns Gott in diese Welt gestellt? Philipper 2, 15. 16; 1. Petrus 2, 9.

## 5. FÜR ALLE KOSTENLOS

- a. Welche Zusicherung macht das Leben in dieser Welt lebenswert? Psalm 27, 1; Römer 8, 31.

---

„Ich hoffe, dass ihr unter den direkten Strahlen der Sonne der Gerechtigkeit bleibt, damit die leuchtenden Strahlen vom Angesicht Jesu Christi hell auf euer Herz scheinen können und ihr diese Strahlen anderen widerspiegeln könnt.“ – *The Ellen G. White 1888 Materials*, S. 710.

- b. Welches ist das kostbarste Geschenk des Himmels, das wir erhalten können, und unter welcher Voraussetzung wird es uns angeboten? Jesaja 55, 1. 7; Lukas 14, 33.

---

„Geld kann sie nicht kaufen, der Verstand kann sie nicht begreifen und Macht kann nicht damit walten, aber alle, die sie annehmen, werden Gottes glorreiche Gnade kostenlos erhalten. Die Menschen können ihre Not verspüren, ihrem Selbstvertrauen entsagen und die Erlösung als Geschenk annehmen. Diejenigen, die in den Himmel eingehen, werden die Wände nicht nach ihrem Maß messen, auch werden die Tore nicht wegen ihrer kostbaren Gaben von Gold oder Silber geöffnet, sondern sie werden aufgrund der Verdienste des Kreuzes Christi Eintritt in das Haus des Vaters erhalten.“ – *God's Amazing Grace*, S. 179.

- c. Welche Art von Sonnenschein sollten wir in unserem Heim haben? Epheser 4, 32.

---

„Das Heim sollte ein Ort sein, wo Frohsinn, Höflichkeit und Liebe wohnt; und wo diese Tugenden weilen, wird dauerndes Glück und Freude herrschen. Schwierigkeiten mögen über die Schwelle des Heimes dringen, denn diese sind das Los der Menschheit. Geduld, Dankbarkeit und Liebe sollten den Sonnenschein im Herzen bewahren, wenn auch der Tag noch so bewölkt sein mag. In einem solchen Heim weilen die Engel Gottes.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 399.

## PERSÖNLICHE WIEDERHOLUNGSFRAGEN

1. Warum gibt Gott allen Menschen Sonnenschein?
2. Sonnenschein tötet Bakterien. Welche Sünde wird das Licht des Sohnes Gottes aus unserem Leben entfernen?
3. Wandle ich in dem Licht, das mir von Gott offenbart wurde?
4. Kann ich zu viel vom Sohn des Lichts erhalten?
5. Habe ich die Gabe Christi wirklich angenommen, und bin ich wirklich dankbar dafür?

**Ein herrliches Licht.** „Gottes Volk kommt nicht um aus Mangel an Erkenntnis... Licht, kostbares Licht scheint auf Gottes Volk. Doch kann es sie nicht retten, wenn sie nicht zustimmen, sich retten zu lassen, es völlig auszuleben und es ändern mitzuteilen, die sich in Finsternis befinden. Gott ruft sein Volk zur Tat auf. Ein persönliches Werk des Bekennens und der Aufgabe von Sünden und der Rückkehr zum Herrn ist erforderlich. Der eine kann es nicht für den andern tun. Religiöse Erkenntnis hat zugenommen, und dies bringt zusätzliche Verpflichtungen mit sich. Die Gemeinde hat großes Licht empfangen, und dies verurteilt alle, die sich weigern, darin zu wandeln. Wären sie blind, hätten sie keine Sünde. Aber sie haben das Licht gesehen und viel Wahrheit gehört, und doch sind sie nicht weise und heilig. Viele haben seit Jahren keinen Fortschritt in der Erkenntnis und wahrer Heiligkeit gemacht. In geistlicher Hinsicht sind sie Zwerge. Anstatt zur Vollkommenheit zu schreiten gehen sie zurück in die Dunkelheit und Knechtschaft Ägyptens. Ihre Sinne sind nicht auf Gottseligkeit und wahre Heiligkeit gerichtet.“ – *Zeugnisse, Band 2, S. 126.*

**Das himmlische Interesse an unserem Wohlbefinden.** „Wie stark und hell scheint die Gnade und Liebe Gottes in seinem Umgang mit seinem Erbe... Der ganze Himmel ist zutiefst an unserem Wohlbefinden interessiert, damit Satan uns nicht kontrollieren und uns an seinen Charakter angleichen kann. ‚Denn siehe, es kommt ein Tag, der brennen soll wie ein Ofen; da werden alle Verächter und Gottlosen Stroh sein, und der künftige Tag wird sie anzünden, spricht der Herr Zebaoth, und wird ihnen weder Wurzel noch Zweige lassen. Euch aber, die ihr meinen Namen fürchtet, soll aufgehen die Sonne der Gerechtigkeit und Heil unter ihren Flügeln; und ihr sollt aus und ein gehen und hüpfen wie die Mastkälber‘ (Maleachi 3, 19. 20).“ – *This Day With God, S. 123.*

## Ein Strom

„Und er sprach zu mir: Es ist geschehen. Ich bin das A und das O, der Anfang und das Ende. Ich will dem Durstigen geben von dem Brunnen des lebendigen Wassers umsonst.“ (Offenbarung 21, 6.)

„Weil sie reinen Wassers und reiner Luft ermangelten, sind Tausende gestorben, die sonst am Leben geblieben wären... Die Menschen bedürfen dieser Segnungen, um gesund zu werden. Sie sollten aufgeklärt werden und die Medikamente beiseite lassen. Sie sollten sich an Bewegung im Freien gewöhnen, sommers und winters ihre Wohnungen lüften und möglichst kalkfreies Wasser zum Trinken und Baden verwenden. Dann würden sie sich verhältnismäßig wohl und glücklich fühlen, anstatt sich elend durch das Leben zu schleppen.“ – *Bewusst essen, S. 195.*

**Zum Lesen empfohlen:** *Bewusst essen, S. 195-211.*

„Uns wurde die Gnadeneinladung ausgesprochen, zu Gefäßen der Ehre zu werden und daher brauchen wir uns keine Sorgen zu machen um den Spätregen. Wir müssen das Gefäß nur rein halten, mit der richtigen Seite nach oben, um den himmlischen Regen zu empfangen und beten: ‚Gieße den Spätregen in mein Gefäß. Lass das Licht des herrlichen Engels, der sich mit dem dritten Engel vereinigt, auf mich scheinen. Gib mir einen Anteil am Werk, lass es mich verkündigen, lass mich ein Mitarbeiter Christi sein.‘ Wenn ihr Gott so bittet, bereitet er euch durch seine Gnade vor. Ihr braucht euch keine Sorgen zu machen, ihr braucht nicht daran zu denken, dass eine bestimmte Zeit kommen wird, da ihr gekreuzigt werden müsst. Die Zeit der Kreuzigung ist jetzt. Jeden Tag und jede Stunde muss das Ich sterben. Das Ich muss gekreuzigt werden und wenn die Zeit kommt, dass Gottes Volk geprüft wird, werden ewige Arme euch umfassen. Die Engel Gottes werden eine Feuerwand um euch aufstellen und euch retten. All eure Selbstkreuzigung wird euch dann nicht helfen, dies muss geschehen, bevor das Schicksal der Seelen entschieden ist. Das Ich muss jetzt gekreuzigt werden, während wir ein Werk vor uns haben, wenn wir jedes uns anvertraute Talent nutzen können. Jetzt müssen wir unsere Gefäße ausleeren und von jeder Unreinheit säubern; jetzt müssen wir vor Gott geheiligt werden. Das ist unser Werk in diesem Augenblick. Wir dürfen nicht auf eine bestimmte Zeit warten, damit dieses wunderbare Werk geschieht, denn heute ist die Zeit dafür. Heute übergebe ich mich Gott.“ – *Manuscript Releases, vol. 1, S. 179. 180.*

## 1. WIR BRAUCHEN WASSER

- a. Welches ist eine der grundlegendsten Bedürfnisse des Menschen? Johannes 4, 7; Sprüche 25, 21.

---

„Ich würde... häufig baden und viel reines und weiches Wasser trinken.“  
– *Bewusst essen*, S. 195.

- b. Wie wichtig ist Wasser für unser körperliches Wohlbefinden? Richter 15, 18.

---

„Das Trinken klaren Wassers und das Einatmen frischer Luft belebt die lebenswichtigen Organe, reinigt das Blut und hilft der Natur in ihrer Aufgabe, Krankheitszustände zu überwinden.“ – *The Review and Herald*, 5. Dezember 1899.

- c. Wie ist die Wichtigkeit des Wassers beschrieben?

„In Gesundheit und Krankheit ist reines Wasser eine der größten Segnungen des Himmels. Die richtige Anwendung desselben fördert die Gesundheit. Wasser ist das Getränk, welches Gott zur Stillung des Durstes von Mensch und Tier vorgesehen hat. Trinkt reichlich, es hilft den Bedürfnissen des Systems und unterstützt die Natur, der Krankheit zu widerstehen. Die äußerliche Anwendung des Wassers ist eine der einfachsten und befriedigendsten Mittel, den Blutkreislauf zu regeln.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 241.

- d. Welche geistige Wahrheit ist durch Wasser versinnbildet? Johannes 4, 10. 14.

---

„Noch heute ertönt Jesu Ruf an die dürstenden Seelen in aller Welt. Mit noch größerer Kraft und Anstrengung als am letzten Tage des Festes in Jerusalem ergeht des Heilandes Einladung an die Menschen. Der Brunnen des lebendigen Wassers steht allen offen, den Müden und Erschöpften wird der erfrischende, stärkende Trank des ewigen Lebens angeboten. ‚Wen da dürstet, der komme zu mir und trinke!‘ ‚Wen dürstet, der komme; und wer da will, der nehme das Wasser des Lebens umsonst.‘ (Offenbarung 22, 17.) ‚Wer aber von dem Wasser trinken wird, das ich ihm gebe, den wird ewiglich nicht dürsten, sondern das Wasser, das ich ihm geben werde, das wird in ihm ein Brunnen des Wassers werden, das in das ewige Leben quillt.‘ (Johannes 4, 14.)“ – *Das Leben Jesu*, S. 447.

## 2. WIR MÜSSEN GEREINIGT WERDEN

- a. Welches andere Werk Christi wird durch eine Eigenschaft des Wassers versinnbildet? Johannes 13, 5. 10; Jesaja 1, 16.

---

„Liebe Geschwister, wir benötigen die Reformation, die alle Erlösten haben müssen, wodurch der Geist und das Herz von jeder Sünde gereinigt werden. Im Leben derer, die vom Blut Christi erkaufte wurden, wird man ständig Selbstaufopferung sehen. Man wird Güte und Gerechtigkeit sehen; die stille, innere Erfahrung wird das Leben mit Gottähnlichkeit, Glauben, Sanftmut und Geduld erfüllen. Das soll unsere tägliche Erfahrung sein. Wir müssen Charaktere formen, die von der Sünde frei sind – Charaktere, die in und durch die Gnade Christi gerecht gemacht wurden... Unsere Herzen müssen von aller Unreinheit befreit werden, nämlich durch das Blut, das vergossen wurde, um Sünde zu entfernen.“ – *Counsels on Health*, S. 633. 634.

„Die äußerliche Anwendung des Wassers ist eine der einfachsten und befriedigendsten Mittel, den Blutkreislauf zu regeln. Ein kaltes oder kühles Bad ist ein vorzügliches Stärkungsmittel. Warme Bäder öffnen die Poren und tragen auf diese Weise zur Ausscheidung von Unreinigkeiten bei. Warme und neutrale Bäder beruhigen die Nerven und machen den Blutkreislauf gleichmäßig.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 241.

- b. Warum ist diese Reinigung so bedeutsam? Psalm 51, 7. 9.

---

„Gott reinigt ein Volk, damit sie im Gericht mit reinen Händen und Herzen vor ihm stehen. Der Standard muss erhöht und die Gedanken gereinigt werden. Die Betörung der erniedrigenden Handlungen muss aufgegeben und die Seele zu reinen Gedanken und heiligen Gewohnheiten erhoben werden.“ – *The Review and Herald*, 24. Mai 1887.

- c. Welcher Teil unseres Wesens muss gereinigt werden? Jakobus 4, 8.

---

„Die Reinigung muss in unserem Herzen und Geist beginnen und sich in den Handlungen fortsetzen. Die Charaktere unserer ärztlichen Missionare müssen verfeinert und veredelt werden. Dieses Resultat kann nur dann erreicht werden, wenn diese Arbeiter zu Teilhabern des göttlichen Bildes werden und der Verdorbenheit der Weltlust fliehen.“ – *The Review and Herald*, 20. August 1903.



## 3. VÖLLIGE REINIGUNG

- a. Wie können wir vollständige Reinigung erlangen? Psalm 51, 3. 11; 1. Johannes 1, 9. Woher wissen wir, dass eine teilweise Weihe nicht akzeptabel ist? Matthäus 6, 24; 22, 37; Johannes 16, 13.

---

„Werden wir die Stimme Gottes durch sein Wort hören, die uns Warnungen und Gebote mitteilt und uns zu einem neuen Kampf und einer vollständigeren Weihe aufruft, die all unsere anvertrauten Talente und Kräfte mit einbezieht? Meine lieben Geschwister, die ihr mit dem ernsthaften Werk beschäftigt seid, Gottes Mundstück zu sein, stellt sicher, dass die Schatzkammer des Herzens rein und heilig ist.“ – *Manuscript Releases*, vol. 19, S. 318.

- b. Was sollten wir untersuchen, bevor wir uns dem Herrn im Gebet nähern? Klagelieder 3, 40; 2. Korinther 13, 5. Welche körperliche Reinigung ist außerdem noch notwendig? Hebräer 10, 22; 2. Mose 19, 10; 1. Mose 35, 2.

---

„Die Haut muss sorgfältig und gründlich gereinigt werden, damit die Poren ihrer Aufgabe nachkommen und den Körper von Giftstoffen befreien können. Deshalb benötigen schwächliche, kranke Personen unbedingt die Vorzüge und Segnungen des Badens zweimal die Woche, und manchmal noch öfter. Ob jemand krank oder gesund ist, durchs Baden wird die Atmung angeregt. Die Muskeln werden beweglicher, Gehirn und Körper werden belebt, der Verstand wird aufnahmefähiger, und jede Fähigkeit wird lebendiger. Ein Bad beruhigt die Nerven. Es belebt die Atmung im allgemeinen, beschleunigt die Zirkulation, überwindet Verstopfung und Hindernisse im Organismus und hilft den Nieren und der Blase. Baden hilft den Eingeweiden, dem Magen, der Leber und erfüllt alle mit neuer Energie und neuem Leben. Es fördert ebenfalls die Verdauung, und anstatt den Organismus zu schwächen, wird er gestärkt. Anstatt die Anfälligkeit für Erkältungen zu vermehren, stählt ein richtig genommenes Bad gegen Erkältungen, weil die Zirkulation verbessert und die Ausscheidungsorgane, die mehr oder weniger überfüllt sind, entlastet werden. Das Blut wird an die Oberfläche gebracht und kann leichter und gleichmäßiger durch die Adern fließen.“ – *Zeugnisse*, Band 3, S. 78.

## 4. WASSER, EIN GROSSER SEGEN

- a. Warum ist das Wort Gottes so genau in den Details der hygienischen Gewohnheiten? 2. Korinther 7, 1.

---

„Gott erwartet heute ebenso ein reines Herz und persönliche Sauberkeit wie damals, als er den Kindern Israel ihre besonderen Hygieneanweisungen gab. Da Gott bei den Wüstenwanderern so genau auf die Reinheit Wert legte – die doch fast immer an der frischen Luft waren – so verlangt er nicht weniger von denen, die in überdachten Häusern leben, wo mehr Unreinheit sichtbar sein kann, und einen ungesunden Einfluss hat.“ – *Counsels on Health*, S. 82.

- b. Was gibt Gott freizügig? Psalm 104, 10. 11. 13; Matthäus 5, 45.

---

„Gott ist für das ganze Weltall die Quelle des Lebens, des Lichtes und der Freude. Wie die Lichtstrahlen von der Sonne, wie die Wasserströme von einer lebendigen Quelle ausgehen, so strömen die Segnungen von ihm über alle seine Geschöpfe. Wenn aber dieses göttliche Leben in den Herzen der Menschen wohnt, dann wird es sich von ihnen in Liebe und Wohltat über andere ergießen.“ – *Der Weg zu Christus*, S. 55.

- c. Welche Lehre sollten wir vom natürlichen Durst ziehen? Psalm 42, 2.

- d. Was ist die beste Zeit, um viel Wasser zu verwenden?

---

„Hätte man den Menschen bei Fieber reichlich Wasser zu trinken gegeben und auch äußerliche Wasseranwendungen gemacht, wären ihnen lange Tage und Nächte des Leidens erspart geblieben. Das kostbare Leben vieler Menschen hätte gerettet werden können. Doch Tausende wurden von heftigem Fieber hinweggerafft, das sie auszehrte, bis es keinen Nährboden mehr vorfand und die inneren Organe zerstört waren. Sie starben nach einem schrecklichen Todeskampf, in dessen Verlauf man ihnen das Wasser vorenthalten hatte, das ihren brennenden Durst hätte lindern können. Gebäude löscht man bei Brand mit Wasser, aber menschlichen Lebewesen verwehrt man es, das Feuer, das ihre inneren Organe aufzehrt, damit zu bekämpfen.“ – *Bewusst essen*, S. 195.

## 5. FÄLSCHUNGEN SIND SCHÄDLICH

- a. Nenne die Substanzen, die in der Kategorie der schädlichen Getränke mit angeführt werden müssten. Sprüche 23, 20. 21. 29-32; 1. Korinther 3, 16, 17.

---

„Tee ist für den Organismus Gift. Christen sollten ihn deshalb meiden. Die Wirkung von Kaffee ist in gewisser Hinsicht die gleiche wie die von Tee, aber die Auswirkung auf den Organismus ist noch schlimmer. Er regt an. Doch in dem gleichen Verhältnis, wie er über das normale Maß hinaus belebt, tritt nachher Erschlaffung und völliges Abgespanntsein ein.“ - *Bewusst essen*, S. 197.

- b. Welche Art von Wein wurde bei der Hochzeit zu Kana gereicht und was wurde Timotheus geraten? Jesaja 65, 8; Johannes 2, 7-10; 1. Timotheus 5, 23.

---

„Der Wein, mit dem der Herr die Gäste versorgte, und jener, den er den Jüngern als Sinnbild seines Blutes gab, war reiner Traubensaft. Das lässt auch der Prophet Jesaja anklingen, wenn er von dem Most ‚in der Traube‘ spricht und sagt: ‚Verdirb es nicht, denn es ist ein Segen darin !‘ (Jesaja 65, 8). Es war Christus, der im Alten Testament Israel warnte: ‚Der Wein macht Spötter, und starkes Getränk macht wild; wer davon taumelt, wird niemals weise.‘ (Sprüche 20, 1). Und er selber beschaffte auch kein solches Getränk... Der unvergorene Wein, den er für die Hochzeitsgäste beschaffte, war ein gesundes und erfrischendes Getränk. Es wirkte so, dass der Geschmackssinn mit einem der Gesundheit zuträglichen Appetit in Übereinstimmung gebracht wurde.“ - *Das Leben Jesu*, S. 134.

- c. Der Wein im Krug war frischer Traubensaft. Was würde mit dem Traubensaft geschehen, wenn man ihn in alte Weinflaschen schütten würde? Matthäus 9, 17. Was bedeutet die Warnung, die Jesus gab?

- d. Welche Qualität von Obst sollten wir gemäß der göttlichen Anordnung wählen?

„Zusammen mit Brot werden Obstsaft sehr geschätzt sein. Gutes, reifes, nicht angefaultes Obst ist etwas, wofür wir dem Herrn danken sollen, denn es ist der Gesundheit zuträglich.“ - *Bewusst essen*, S. 211.

## PERSÖNLICHE WIEDERHOLUNGSFRAGEN

1. Wie wichtig ist Wasser, und wie oft brauche ich es?
2. Ist körperliche Reinigung wirklich so wichtig? Wie bezieht sie sich auf meine geistliche Reinigung?
3. Habe ich Christus gebeten, mich von aller Unreinheit zu säubern? Habe ich ihn gebeten, mir zu zeigen, was gereinigt werden muss?
4. Gibt es in meinem Leben Fälschungen, die ich trinke oder serviere?
5. Warum soll ich alles meiden, das nicht geistlich oder körperlich gesund ist?

**Eine Erweckung ist notwendig.** „Unsere Gemeiden benötigen eine geistliche Erweckung. Jetzt ist die Zeit, um das Werk der Reue und Sündenbekenntnis zu vertiefen. Jetzt ist die Zeit für die Kinder Gottes, um dem Heiligen Geist zu erlauben, ein gründliches Werk zu tun und um alle Selbstsucht und alles Verkehrte aus ihren Herzen zu entfernen. Möge der Herr euch und der ganzen Gemeinde helfen, das ist mein Gebet.“ - *Atlantic Union Gleaner*, 9. September 1903.

**Die Vorzüge des Wassers.** „Aber viele haben niemals die segensreichen Folgen richtiger Wasseranwendung aus Erfahrung kennen gelernt und sind bange davor. Wasserbehandlungen werden nicht so geschätzt wie sie sollten, und dieselben geschickt anzuwenden, erfordert Arbeit, die viele nicht tun mögen. Aber niemand sollte fühlen, dass Unwissenheit oder Gleichgültigkeit über diesen Gegenstand ihn etwa entschuldigen. Es gibt viele Arten und Weisen, wie man Wasser zur Linderung von Schmerzen und zur Einschränkung von Krankheit anwenden kann. Alle sollten mit der Anwendung einfacher häuslicher Behandlungen vertraut werden. Besonders aber Mütter sollten wissen, wie sie für ihre Familien in Gesundheit und Krankheit sorgen müssen.“ - *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 241.

**Versäume niemals das Baden.** „Wer gesund ist, sollte keinesfalls auf Baden verzichten; wenigstens zweimal in der Woche. Wer krank ist, hat unreines Blut, und die Haut befindet sich in ungesundem Zustand. Die unzähligen Poren oder kleinen Mündchen durch welche der Körper atmet, sind verstopft und mit Unrat angefüllt.“ - *Zeugnisse*, Band 3, S. 77. 78.

**Die sichtbaren Zeichen.** „Tee- und Kaffeetrinkern kann man es vom Gesicht ablesen, welchen Genüssen sie huldigen. Die Haut wird bleich und leblos. Von einer gesunden Farbe ist nichts mehr zu sehen.“ - *Bewusst essen*, S. 197.

Sabbat, den 3. März 2007

## Erste Sabbatschulgaben

für Belo Horizonte, Brasilien



Belo Horizonte ist die Hauptstadt des Brasilianischen Staates Minas Gerais. Es ist die viertgrößte Stadt Brasiliens, gleich nach Sao Paulo, Rio de Janeiro und Salvador. Der Name der Stadt bedeutet „schöner Horizont“.

Die offizielle Metropole hat 5 Millionen Einwohner. Sie hat eine exzellente Infrastruktur von Bauten, die sowohl nationale als auch internationale Veranstaltungen beherbergen kann.

Das wunderbare Wachstum der Gemeinde in diesem Staat bedeutet, dass die Infrastruktur der Gemeinde nicht mehr für das Missionswerk und die evangelistischen Versammlungen ausreicht. Die Zentrale für das Minas Gerais Feld (Teil der nordbrasilianischen Union) ist zu klein, um all die verschiedenen Abteilungen unterzubringen.

Die Brüder der Generalkonferenz haben das Bauprojekt in Belo Horizonte vor einigen Jahren genehmigt. In der Zwischenzeit kam es durch die Öffnung von mehreren neuen Missionen, vor allem in Afrika und der Karibik, zu einer Verzögerung mit diesen Opfern. Jetzt ist die Zeit gekommen, da die Schüler der Sabbatschulen auf der ganzen Welt dem Werk in Südamerika helfen können.

Wir danken euch im Voraus für eure reichlichen Gaben für dieses Bauprojekt in der nordbrasilianischen Union.

*Eure Geschwister aus der nordbrasilianischen Union*

9. Lektion

Sabbat, den 3. März 2007

## Körperliche Betätigung – ein Segen

„Du wirst dich nähren deiner Hände Arbeit.“ (Psalm 128, 2.)

„Untätigkeit ist eine fruchtbare Ursache von Krankheit. Bewegung und Heilgymnastik fördern und regeln den Blutkreislauf.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 242.

**Zum Lesen empfohlen:** Zeugnisse, Band 3, S. 82-86.  
Zeugnisse, Band 2, S. 187-193.

„Wie sollten wir doch arbeiten, um die Verheißung zu erhalten, die allen Treuen im Dienste Gottes angeboten wurde! Ist eine Ewigkeit der Wonne nicht eine lebenslange, beharrliche Anstrengung wert? Wer Christus wirklich folgen will, wird sich nicht selbst überlassen und irregeleitet werden. Ihre Zuneigung wird auf himmlische Dinge geleitet werden und nicht auf irdische. Sie werden von der Gnade Gottes verwandelt und ihr Leben mit Christus in Gott verborgen werden. Die Energie des wahren Christen wird verwendet werden, um geistliche Kraft zu erlangen. Er wird seine anvertrauten Talente schätzen und seine Verantwortung verspüren, sie zur Ehre Gottes zu nutzen. Der Diener Gottes wird sein Eigentum schätzen, es aber nicht anhäufen. Er wird es nur wertschätzen, wie es das Kommen des Königreichs Christi auf diese Erde beschleunigen kann. Er wird wie Christus arbeiten, um die Menschheit zu segnen. Er wird seine Kräfte zu höchsten Zielen verwenden, nicht um das Ich zu verherrlichen, sondern damit jede Gabe gestärkt wird, um Gott das Beste zu bringen. Er wird nicht ‚träge‘ sein in dem, was er tut, sondern ‚brünstig im Geiste‘ (Römer 12, 11).“ – *The Signs of the Times*, 12. Januar 1891.

## 1. GLÜCK HÄNGT VON ARBEIT AB

- a. Was ist die beste Arbeit zum Wohl der Krone der Schöpfung Gottes?  
1. Mose 2, 8. 15.

---



---

„Gott schuf Adam und Eva im Paradies und umgab sie mit allem, was nützlich und lieblich war... Kein Kraut, keine Blume noch Baum fehlte, die der Nützlichkeit oder Ausschmückung dienen konnte. Der Erschaffer des Menschen wusste, dass das Kunstwerk seiner Hände nicht glücklich sein konnte ohne Beschäftigung. Das Paradies ergötzte ihre Seele. Aber das genügte nicht. Sie brauchten Arbeit, um die wunderbaren Organe ihres Körpers in Tätigkeit zu versetzen. Der Herr hatte die Organe zum Gebrauch bestimmt. Hätte Glück im Nichtstun bestanden, wäre der Mensch in seiner heiligen Unschuld unbeschäftigt geblieben. Der den Menschen gemacht hatte, wusste jedoch, was zu seinem Glück diente, und sobald Gott ihn geschaffen hatte, wies er ihm seine Arbeit zu. Um glücklich zu sein, musste er arbeiten.“ – *Zeugnisse, Band 3, S. 84. 85.*

- b. Warum ist ein aktives Leben als Segen gedacht? Psalm 128, 2.

---



---

„Ein anderer Segen ist die richtige Bewegung. Jedes Organ und jeder Muskel muss im lebenden Organismus sein Werk tun. Jedes Zahnrad in einer Maschine muss ein lebendiges, aktiv funktionierendes Zahnrad sein. Die wunderbaren und feinen Werke der Natur müssen aktiv in Bewegung gehalten werden, um das zu tun, wofür sie geschaffen wurden... Ohne solche Bewegung kann der Geist nicht funktionieren und wird untätig, unfähig, scharf und schnell zu reagieren.“ – *My Life Today, S. 130*

- c. Was sagt das geschriebene Wort über Arbeit und Trägheit? 2. Thessalonicher 3, 10. 12.

---



---

„Die Eltern sollten ihren Kindern Beschäftigung verschaffen. Nichts ist eine sicherere Quelle des Bösen als Untätigkeit. Körperliche Arbeit, die auch eine gesunde Ermüdung der Muskeln zur Folge hat, wird einen Appetit auf einfache, gesunde Kost hervorrufen.“ – *Bewusst essen, S. 104.*

## 2. ÜBERARBEITET EUCH NICHT

- a. Was müssen wir bedenken, auch wenn wir geschaffen wurden, um aktiv zu sein? Markus 6, 31.

---

„Bringt Hoffnung, Mut und Freundlichkeit in das Werk des Tages mit ein, aber überarbeitet euch nicht. Es ist wesentlich besser, einige der geplanten Dinge ungetan zu lassen, als sich zu erschöpfen und den Mut zu verlieren, der für die Erledigung der Aufgaben des nächsten Tages nötig ist. Übertretet heute nicht die Gesetze der Natur, oder ihr werdet eure Kraft für den nächsten Tag verlieren.“ – *Mind, Character, and Personality, vol. 2, S. 376.*

Überarbeitung ist oft die Ursache mangelnder Selbstbeherrschung. Der Herr aber nötigt niemals zu übereilten, unüberlegten Schritten. Viele büden sich Lasten auf, die der gnädige himmlische Vater niemals auf sie legte. Pflichten, die Gott niemals aufgetragen hat, hetzen einander. Wir sollten bedenken, dass wir seinem Namen keine Ehre machen können, wenn wir uns derart überlasten, dass wir herzkrank und nervenschwach werden, dass wir uns aufregen, erzürnen und herumzanken. Wir sollen ja nur das Maß der Verantwortung auf uns nehmen, das uns der Herr gegeben hat; wir sollen ihm vertrauen und dadurch unsre Herzen rein und sanft und teilnahmsvoll erhalten.“ – *Ruf an die Jugend, S. 101.*

„Es besteht die Gefahr, dass von Frauen, die im Werk angestellt sind, zu schwere Arbeit, ohne richtige Ruhepausen, erwartet wird. Solche extreme Belastung sollte den Mitarbeiterinnen nicht auferlegt werden. Einige werden sich nicht wehtun, doch andere, die verantwortungsbewusst sind, werden sich gewiss übernehmen. Zeiten der Ruhe sind für alle notwendig, besonders jedoch für Frauen.“ – *Evangelisation, S. 452.*

- b. Was soll unser oberstes Lebensziel sein, während wir versuchen, eine gute körperliche und geistige Gesundheit zu erhalten? Lukas 12, 30. 31.

---

„[Matthäus 6, 28-30 zitiert.] In der Bergpredigt sagte er diese Worte außer den Kindern und jungen Menschen noch vielen anderen. Er sprach zu der Menge. Da waren Männer und Frauen mit allen ihren Sorgen und Nöten, mit all ihrer Enttäuschung und Trauer.“ – *Christi Gleichnisse, S. 9.*

„Die Zeit ist nutzbringend angewandt, die wir einsetzen, um eine gute körperliche und seelische Gesundheit zu erlangen und zu erhalten. Wir können es uns nicht leisten, auch nur eine Funktion der Seele oder des Körpers durch Überarbeitung oder Missbrauch zu schwächen oder verkümmern zu lassen. Denn wir müssen ganz gewiss die Folgen tragen.“ – *Wie führe ich mein Kind, S. 246.*



### 3. MENSCHEN AUFRECHT GEHEND GESCHAFFEN

- a. Welches andere Element des körperlichen Wohlbefindens wird in der Heiligen Schrift gelehrt? Apostelgeschichte 14, 10; Prediger 7, 29.

---

„Eine richtige Haltung sowohl beim Sitzen, als auch beim Stehen, sollte vordringlich angestrebt werden. Gott hat den Menschen aufrecht erschaffen und er wünscht, dass er nicht nur körperliche Segnungen, sondern auch geistige und sittliche Vorzüge besitzt, wie Anmut und Würde, Selbstbeherrschung, Mut und Selbstvertrauen. Das wird durch eine aufrechte Haltung ausgedrückt und auch gefördert. In diesem Punkt soll der Lehrer durch Wort und Tat Vorbild sein. Zeigt, was eine gute Haltung ist und besteht darauf, dass sie eingehalten wird.“ – *Wie führe ich mein Kind*, S. 227.

- b. Wie sollten wir im geistlichen Sinne aufrecht wandeln? Psalm 7, 11; 32, 11.

---

„Alle himmlischen Wesen sind beständig tätig; und der Herr Jesus hat in seinem Leben auf Erden jedem ein Beispiel gegeben. Er ging umher und ‚tat Gutes‘. Gott hat das Gesetz gehorsamer Tätigkeit festgesetzt.... Tätigkeit gibt Kraft.“ – *My Life Today*, S. 130.

- c. Was sollten wir in all unseren Gewohnheiten der Arbeit und des Ruhens tun? Kolosser 3, 23; Apostelgeschichte 10, 38.

---

„Wir müssen von unserem falschen Leben zum Glauben an das Evangelium bekehrt werden. Christi Nachfolger müssen nicht versuchen zu scheitern. Wenn sie sich das Leben Christi ständig vor Augen halten, werden sie im Geist und Herzen in sein Bild verwandelt werden. Dann werden sie ohne eigene Anstrengungen scheitern. Der Herr verlangt keine Zurschaustellung von Güte. In der Gabe seines Sohnes hat er vorgesehen, dass unser inneres Leben mit den Grundsätzen des Himmels beschenkt wird. Die Aneignung dieser Bereitstellung wird zu einer Darstellung Christi in dieser Welt führen. Wenn die Kinder Gottes die Wiedergeburt erleben, wird ihre Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit, Treue sowie ihre Grundsätze dies unfehlbar offenbaren.“ – *Counsels to Teachers, Parents, and Students*, S. 251.

### 4. DIE VORTEILE ERNTEN

- a. Welche Vorteile hat ein aktives Leben? 1. Mose 2, 15; Prediger 5, 11.

---

„Nicht nur die Organe des Körpers werden durch Übung gestärkt, sondern auch der Geist erhält Kraft und Erkenntnis durch die Tätigkeit dieser Organe.“ – *Zeugnisse, Band 3*, S. 85.

„Vernünftige Bewegung würde das Blut an die Oberfläche drängen und die inneren Organe entlasten. Lebhaftes, jedoch nicht gewalttätiges Bewegung, mit freudigem Geist ausgeführt, wird die Blutzirkulation anregen, der Haut eine gesunde Farbe verleihen und das Blut, belebt durch frische Luft, in die Gliedmaßen leiten.“ – *Zeugnisse, Band 2*, S. 522.

„Die Verdauung wird durch körperliche Bewegung angeregt.“ – *Zeugnisse, Band 2*, S. 560.

- b. Wie sollten wir jede Fähigkeit entwickeln, mit der wir geschaffen wurden? 1. Korinther 6, 20; 1. Thessalonicher 5, 23.

---

„All die mannigfaltigen Fähigkeiten des Leibes, der Seele und des Geistes hat der Mensch von Gott empfangen, um damit den höchstmöglichen Stand an Vollkommenheit zu erreichen. Das kann aber keine eigennützige, einseitige Bildung sein; denn der Charakter Gottes, dem wir ähnlich werden sollen, ist Güte und Liebe. Jede Eigenschaften und Fähigkeiten, mit denen uns der Schöpfer beschenkt hat, soll zu seiner Ehre und zur Förderung unserer Mitmenschen benutzt werden! Wir werden dann reinste, edelste und beglückendste Erfüllung finden.“ – *Christian Education*, S. 64.

- c. Was sollten wir von den Wettkampfsportarten lernen, die in der Welt praktiziert werden? 1. Korinther 9, 24-27.

---

„Unter den Jugendlichen ist die Leidenschaft für Football (Amerikanische Sportart) und andere selbstsüchtige Vergnügungen in ihrem Einfluss irreführend gewesen. Gebet, tägliche Weihe und Wachsamkeit wurden nicht aufrechterhalten.“ – *Manuscript Releases, vol. 6*, S. 127.

## 5. GEISTLICHE ÜBUNGEN

- a. Was ist in unserem Leben noch wichtiger als körperliche Betätigung? 1. Timotheus 4, 8. 7.

---

„Wenn der Geist nicht dazu erzogen wird, bei religiösen Themen zu verweilen, wird er in dieser Hinsicht kränklich und schwach sein. Wenn er bei weltlichen Unternehmungen verweilen kann, erweist er sich als stark, weil er in dieser Richtung erzogen wurde, und durch Übung ist er erstarkt. Der Grund, weshalb es Männern und Frauen so schwer fällt, ein religiöses Leben zu führen, liegt darin, weil sie den Verstand nicht in Frömmigkeit üben. Er ist dazu erzogen, sich entgegengesetzt zu bewegen. Wenn der Verstand nicht ständig angehalten wird, sich geistliche Erkenntnis anzueignen und das Geheimnis Gottes zu verstehen, ist er unfähig, ewige Dinge zu würdigen... Wenn das Herz zerteilt ist und in der Hauptsache bei den Dingen dieser Welt verweilt und nur wenig bei göttlichen Dingen, kann keine besondere Zunahme an geistlicher Stärke stattfinden.“ – *Zeugnisse, Band 2, S. 190.*

- b. Was ist in geistlichen Übungen beinhaltet? Jeremia 9, 23; Apostelgeschichte 24, 16.

- c. Was wird geschehen, wenn wir nicht sowohl körperlich als auch geistlich aktiv bleiben? Sprüche 24, 32-34; Matthäus 25, 26-29.

---

„[Lukas 21, 34-36 zitiert.] Dies ist eine Warnung an jene, die behaupten, Christen zu sein. Wer Licht bezüglich der wichtigen, prüfenden Wahrheiten für diese Zeit hatte und sich trotzdem nicht auf das Kommen des Menschensohnes vorbereitet hat, hat sich nicht gehütet. ‚Hütet euch aber, dass eure Herzen nicht beschwert werden mit Fressen und Saufen und mit Sorgen der Nahrung und komme dieser Tag schnell über euch.‘ Es gibt keine Zeit, wo geistliche Faulheit akzeptabel ist.“ – *Counsels to Writers and Editors, S. 24.*

- d. Welche Vorteile hat geistlicher Fleiß? Römer 12, 11. 12; Hebräer 6, 12; Philipper 2, 14-16.

## PERSÖNLICHE WIEDERHOLUNGSFRAGEN

1. Bin ich dankbar für meine Fähigkeit und Gelegenheit, körperlich zu arbeiten?
2. Bin ich mäßig in meiner Arbeit? Gibt es etwas, das ich ändern muss, um mehr mit dem Willen Gottes übereinzustimmen?
3. Wie ist meine Stellung, wenn ich laufe, sitze oder schlafe? Aufrecht stehen ist auch ein Zeichen von einer ehrlichen, vertrauenswürdigen Person. Bin ich so eine Person? Was kann ich tun, um meine körperliche und geistliche Aufrichtigkeit zu verbessern?
4. Welche Vorteile habe ich im Leben derer bemerkt, die körperlich aktiv sind?
5. Bin ich in meinen geistlichen Übungen fleißig oder faul? Keiner gewinnt einen Lauf ohne sich anzustrengen.

**Die richtige Erholung.** „Es gibt Erholungsmöglichkeiten, die sowohl für den Körper als auch für den Geist eine Wohltat sind. Ein erleuchteter scharfsinniger Verstand wird Mittel und Wege zu Entspannung und Zerstreung finden aus Quellen, die nicht nur harmlos, sondern sogar lehrreich sind. Erholung in frischer Luft und Entspannung durch Betrachten der Werke Gottes in der Natur sind größte Wohltaten.“ – *Zeugnisse, Band 4, S. 710.*

„Gesunde junge Männer und Frauen brauchen kein Cricket, Ballspiele oder andere Arten der Vergnügung, die sie zur eigenen Freude tun, um die Zeit zu verkürzen. Es gibt nützliche Dinge, die von jedem intelligenten Geschöpf Gottes getan werden können. Jemand braucht etwas von dir, das ihm helfen wird. Niemand in der Schöpfung Gottes wurde zur Drohne gemacht. Unser Glück und unsere Kräfte vermehren sich, wenn wir uns nützlich beschäftigen.“ – *The Youth's Instructor, 31. Januar 1901.*

**Gesunde Erziehung.** „Kleinkinder können beinahe in jede Körperhaltung hineingedrängt werden. Durch angemessene Übung und eine aufrechte Haltung kann sich ihr Körper gesund entwickeln. Es ist der Gesundheit und dem Leben abträglich, wenn Kinder drei bis fünf Stunden täglich auf harten, schlecht geformten Bänken in Schulräumen sitzen und die Luft inhalieren müssen, die durch den Atem vieler verunreinigt ist. Die schwachen Lungen werden angegriffen, das Gehirn, wovon der ganze Organismus seine Nervenkraft bezieht, wird geschwächt, weil es überbeansprucht wird, ehe die geistigen Organe genügend gekräftigt sind, um Strapazen zu ertragen.“ – *Selected Messages, bk. 2, p. 436.*

## Das Atmen und die Gesundheit

„Der Geist Gottes hat mich gemacht, und der Odem des Allmächtigen hat mir das Leben gegeben.“ (Hiob 33, 4.)

„Die Gesundheit des ganzen Organismus hängt von der gesunden Tätigkeit der Atmungsorgane ab.“ – *Gesundes Leben*, S. 30.

**Zum Lesen empfohlen:** Zeugnisse, Band 2, S. 513-527.

„Wacht auf, liebe Geschwister, wacht auf und schlaft nicht mehr. ‚Was steht ihr hier den ganzen Tag müßig?‘ Jesus ruft euch und sagt: ‚Gehet ihr auch hin in den Weinberg.‘ Jeder, der den Heiligen Geist empfangen hat, wird es deutlich zeigen, wenn er alle seine Kräfte im aktiven Dienst benutzt. Alle, die Christus tatsächlich im Glauben aufnehmen, werden arbeiten. Sie spüren die Bürde der Seelen. Gott ruft jetzt jeden auf, der die Erkenntnis der heiligen Wahrheit hat und ihr Treuhänder ist, sich zu erheben und das himmlische Licht an andere weiterzugeben. Wer vom Heiligen Geist erleuchtet wurde, wird dessen Werk am Leben und Charakter darstellen. Er wird ein Mittel sein, durch welches der Heilige Geist anderen Licht und Erkenntnis bringen wird. Die wunderbare Wahrheit, die uns in diesen letzten Tagen offenbart wurde, wird auch anderen offenbart werden. ‚Das Ende aller Dinge ist nahe‘. Der Herr hat zu euch in Amerika gesprochen und möge der Herr euch bewahren, dass Finsternis zur Zeit des großen Lichts über euch kommt, weil ihr nicht in dem Licht wandelt, das euch gegeben wurde. Es wird sicher Finsternis über euch kommen, die eurem Licht entspricht, wenn ihr jetzt nicht aus eurem Schlummer aufwacht und eure selbstsüchtigen Leidenschaften ablegt und gegen die Güter Gottes eintauscht. Zieht aus euren bequemen Heimen aus, entwickelt die Talente, die der Herr euch gegeben hat und erzählt anderen, was der Heilige Geist euch gelehrt hat. Gott verlangt von euch, dass ihr im Verhältnis zu dem Licht arbeitet, das er euch gegeben hat.“

– *The Review and Herald*, 5. Dezember 1893.

### 1. DER „ODEM DES LEBENS“ UND DER „ATEM DER SEELE“

a. Was ist der „Odem des Lebens“, den Adam von Gott erhielt? 1. Mose 2, 7.

„In Gott leben, weben und sind wir. Jeder Herzschlag und jeder Atemzug sind der belebende Einfluss dessen, der Adam den Odem des Lebens in seine Nase geblasen hat – der belebende Einfluss des allgegenwärtigen Gottes, des großen ICH BIN.“ – *The Review and Herald*, 8. November 1898.

b. Was ist der „Atem der Seele“? Lukas 11, 1.

„Das Gebet ist das Atmen der Seele. Es ist das Geheimnis der Kraft des Innenlebens. Kein andres Gnadenmittel kann dessen Stelle einnehmen; es bewahrt die Gesundheit der Seele. Das Gebet bringt das Herz in unmittelbare Verbindung mit dem Lebensquell und stärkt die Sehnen und Muskeln christlicher Erfahrung. Wird das Gebet vernachlässigt oder hastig, dann und wann, wie es eben gelegen ist, verrichtet, so verliert man seinen Halt an Gott; die Lebenskraft der geistigen Fähigkeiten geht verloren, der religiösen Erfahrung mangeln Gesundheit und Stärke.“ – *Diener des Evangeliums*, S. 226. 227.

c. Was war die Gewohnheit des Propheten Daniel im Bezug auf das Gebet? Daniel 6, 11. Was bedeutet es, unaufhörlich zu beten? 1. Thessalonicher 5, 17.

„Anhaltendes Gebet ist ununterbrochene Gemeinschaft mit Gott; das von Gott ausgehende Leben ergießt sich in das unsrige, während von unserem Reinheit und Heiligkeit zu Gott zurückströmen.“ – *Der Weg zu Christus*, S. 71.

„Während wir mit unserer täglichen Arbeit beschäftigt sind, sollten wir unsre Seele im Gebet zum Himmel erheben. Diese stillen Bitten steigen wie ein Wohlgeruch zum Gnadenthron empor, und der Feind wird zu Schanden. Ein Christ, dessen Herz in der Weise sich an Gott hält, kann nicht überwunden werden. Keine böse List kann seinen Frieden stören. Alle Verheißungen des Wortes Gottes, alle Macht der göttlichen Gnade, alle Hilfsmittel Jehovas stehen für seine Befreiung ein. Auf diese Weise wandelte Henoah mit Gott, und Gott war bei ihm, eine gegenwärtige Hilfe in jeder Not.“ – *Diener des Evangeliums*, S. 226.

## 2. GUT ATMEN

- a. Welcher Tadel wurde Israel gegeben, der uns zeigt, dass wir rechte körperliche und geistliche Gewohnheiten entwickeln müssen? 5. Mose 31, 12. Was müssen wir unseren Kindern unter anderem beibringen?

---



---

„Ermutigt [die Patienten], die frische Luft einzuatmen. Lehrt sie, tief zu atmen und beim Atmen und Sprechen die Bauchmuskeln zu üben. Diese Erziehung wird unschätzbar für sie sein.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 268.

„Es mag nötig sein, die Kleinen vor plötzlichem oder zu großem Temperaturwechsel zu schützen, aber man sollte darauf achten, dass sie, schlafend oder wach, Tag und Nacht reine, belebende Luft einatmen.“ – *The Adventist Home*, S. 263.

- b. Was geschieht, wenn wir nicht genug „atmen“, egal ob körperlich oder geistlich? Psalm 146, 4.

---



---

„Ihr habt nicht genügend Zufuhr frischer Luft gehabt. Bruder J. hat in seinem Magazin gearbeitet, sich seinen Geschäften gewidmet und sich nur beschränkt der frischen Luft ausgesetzt und Bewegung verschafft. Seine Blutzirkulation ist träge. Er atmet nur mit den Lungenspitzen. Nur selten benutzt er beim Atmen die Bauchmuskeln. Magen, Leber, Lunge und Gehirn leiden unter Mangel an tiefen, vollen Atemzügen, die das Blut beleben und ihm eine helle, lebendige Farbe vermitteln würden. Nur so kann das Blut rein erhalten bleiben und jedem Teil des lebendigen Organismus Farbe und Lebenskraft verleihen.“ – *Zeugnisse*, Band 2, S. 72.

„Wer nachts keine Luftzirkulation in seinem Schlafräum hatte, wacht meistens erschöpft und fiebrig auf, ohne die Ursache zu kennen. Der ganze Körper braucht Luft, frische Luft, konnte sie aber nicht atmen... Dann sollte die Kleidung Stück um Stück vom Bett entfernt und an die Luft gehängt werden. Man sollte die Fenster öffnen, die Vorhänge zurückziehen und die Luft einige Stunden lang in den Schlafzimmern frei zirkulieren lassen, wenn nicht sogar den ganzen Tag. Auf diese Weise werden sowohl Bett als auch Kleidung ausreichend gelüftet und die Unreinheiten werden aus dem Raum entfernt werden.“ – *Counsels on Health*, S. 58.

## 3. GUT SCHLAFEN

- a. Wie können wir auch bei Kälte frische Luft genießen und gut schlafen? Was ist unsere Pflicht gegenüber denen, die aus Armut nicht genügend Kleidung besitzen? 2. Mose 22, 26; Jesaja 58, 7; Jakobus 2, 15. 16.

---

„Viele sind von Kind auf belehrt worden, dass die Nachtluft der Gesundheit sehr schadet und deshalb von den Räumen ferngehalten werden muss. Zu ihrem eigenen Schaden verschließen sie die Fenster und Türen ihrer Schlafzimmer der Nachtluft, von der sie sagen, sie sei ihrer Gesundheit abträglich. Hierin sind sie betrogen. In der Abendkühle mag es notwendig sein, sich durch Extraleidung vor der Kälte zu schützen; aber sie sollten ihren Lungen Luft gewähren.

An einem Herbstabend reisten wir in einem überfüllten Zugabteil, wo die Luft durch die Atemluft so vieler Leute sehr verunreinigt war. Die Ausdünstungen von Lungen und Körpern verursachten bei mir ein Gefühl, als müsste ich ersticken. Ich öffnete mein Fenster und erfreute mich der frischen Luft, als eine Dame in sehr ernstem, flehentlichem Ton ausrief: ‚Schließen sie sofort das Fenster. Sie werden sich erkälten und krank werden, denn die Nachtluft ist sehr ungesund.‘ Ich erwiderte: ‚Meine Dame, wir haben überall die gleiche Luft, in diesem Zugabteil und außerhalb. Wenn sie sich weigern, die Nachtluft einzuatmen, dann müssen sie aufhören, zu atmen.‘ Gott hat für seine Geschöpfe Atemluft für jeden Tag vorgesehen, und die gleiche nur etwas kühler, für die Nacht. In der Nacht können sie nichts anderes einatmen als Nachtluft. Viele leiden unter Krankheiten, weil sie die reine Nachtluft nicht in ihre Räume hineinlassen. Die frische, reine Luft des Himmels ist eine der reichsten Segnungen, deren wir uns erfreuen können.“ – *Zeugnisse*, Band 2, S. 519. 520.

- b. Welche Verheißung wurde Israel unter der Voraussetzung des Gehorsams Gott gegenüber gegeben? 5. Mose 7, 11-15. Wie müssen wir mit dem Herrn zusammenarbeiten, wenn wir an der gleichen Verheißung teilhaben wollen?

---

„Im Freien, inmitten Gottes herrlicher Natur, wo sie frische, heilsame Luft atmen, kann man Kranken am besten von dem neuen Leben in Christus erzählen. Hier kann man Gottes Wort lehren.“ – *Counsels on Health*, S. 251.

„Die heiße Luft aus einem Ofen ist schädlich und würde nicht Luft durch die Spalten im Fenster kriechen, wäre sie giftig und würde Leben zerstören. Die Hitze des Ofens zerstört die Frische der Luft und schwächt die Lungen... Gebrechliche Menschen sind von ihrer Krankheit geschwächt und brauchen all die erfrischende Luft, die sie ertragen können, um ihre Lebensorgane zu stärken und die Krankheit zu bekämpfen.“ – *Spiritual Gifts*, vol. 4a, S. 152.



#### 4. REINE LUFT GEGEN LUFTVERSCHMUTZUNG

##### a. Welches Umfeld ist der beste Ort zur Erholung von einer Krankheit?

„Für viele, die in den Städten leben, die keinen Fußbreit grüner Grasfläche besitzen, die Jahr für Jahr auf schmutzige Höfe und enge Gassen, auf Steinmauern und Pflaster und einen durch Staub und Rauch verdunkelten Himmel blicken, würde es fast wie der Himmel selbst erscheinen, wenn sie aufs Land gebracht werden könnten, umgeben von grünen Feldern, Wäldern, Hügeln und Bächen, dem klaren Himmel und der frischen, reinen Luft des Landes... Sie würden in der Natur seine Stimme vernehmen, die zu ihren Herzen von seinem Frieden und seiner Liebe spricht, und Leib, Seele und Geist würde sich zu der heilenden, lebenspendenden Macht hingezogen fühlen.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 194.

##### b. Welches Umfeld ist einer der schlimmsten Orte zur Erholung?

„Der Lärm, die Aufregung und Verwirrung der Städte... wirken sehr ermüdend und erschöpfend auf Kranke. Die mit Rauch, Staub, giftigen Gasen und Krankheitskeimen erfüllte Luft ist eine Lebensgefahr.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 266.

„Wenn ein Haus gebaut wird, wo sich das Wasser rundherum sammeln kann und dort stehen bleibt, bis es langsam vertrocknet, so steigen fortwährend schädliche Ausdünstungen von der feuchten Erde auf, und diese sind oft die Veranlassung von Halsschmerzen, Fieber oder Lungenkrankheiten.“ – *Counsels on Health*, S. 58. 59.

##### c. Welche Art von Verschmutzung müssen wir in diesen letzten Tagen erwarten, wenn wir Jesaja 24, 5 mit Offenbarung 16, 17 vergleichen?

---

##### d. Welche Anweisung, die Lot gegeben wurde, ist auch heute gültig im Bezug auf die Luftverschmutzung in den Städten? 1. Mose 19, 17.

---

„Es stehen uns ernste Zeiten bevor und die Familien sollten aus den Städten raus gehen und aufs Land ziehen... Lasst diejenigen, die unter schwacher Gesundheit leiden, aufs Land ziehen.“ – *Home and Church School Manual* (1900), S. 42.

#### 5. GEISTLICHE MÜDIGKEIT

##### a. Welches ungewöhnliche Ereignis in Apostelgeschichte 20, 9 wird von vielen während des Gottesdienstes wiederholt? Warum ist es sehr gefährlich, im geistlichen Sinne zu schlafen? Matthäus 25, 5; 1. Thessalonicher 5, 6-8; 1. Petrus 4, 7. 8. erster Teil.

„Die Vernachlässigung einer richtigen Ventilation ist für einen guten Teil der Schläfrigkeit und Trägheit verantwortlich zu machen, die den Erfolg so mancher Predigt rauben und die Arbeit des Lehrers erschweren und schädigen.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 278.

„Ich fühlte mich gedungen, während meines Vortrags zweimal zu unterbrechen und alle zum Singen aufstehen zu lassen, denn die Leute schienen wie betäubt zu schlafen, die während der Woche hart zu arbeiten hatten. Die Fenster wurden so oft wie möglich geöffnet.“ – *The Review and Herald*, 27. September 1887.

##### b. Was können wir tun, um „geistliche Schläfrigkeit“ zu vermeiden? Römer 13, 11.

---

„Der Herr hat wiederholt deutlich kundgetan, welches Werk er der Gemeinde in Battle Creek und allen Geschwistern in Amerika aufgetragen hat. Sie müssen einen weit höheren Stand geistlichen Fortschritts einnehmen, als es bisher der Fall war. Sie müssen vom Schlaf erwachen, aus dem Lager gehen und für verlorene Seelen wirken.“ – *Zeugnisse*, Band 8, S. 79.

„Lasst jede Gemeinde aus ihrem Schlaf erwachen; lasst die Glieder sich in der Liebe Jesu und der Sympathie für untergehende Seelen vereinen, zu ihren Nächsten ausgehen und sie auf den Weg der Erlösung leiten. Unser Führer hat alle Macht im Himmel und auf Erden.“ – *Lake Union Herald*, 30. Dezember 1908.

„Lasst jede Gemeinde aufstehen und Stolz, Eitelkeit und Weltlichkeit beiseitelegen und ihre Herzen vor Gott in Reue demütigen, weil sie so wenige Bürden für Christus getragen haben.“ – *The Review and Herald*, 7. Dezember 1886.

„In den Gemeinden muss ein Werk getan werden. Es muss ein anderes Zeugnis ausgehen. Ich bin sehr alarmiert, denn in den Gemeinden gibt es Selbstsucht und Sünde, Unehrllichkeit, Kritik und Kritelei. Es ist höchste Zeit, dass wir aus unserem Schlaf aufwachen. Ihr habt den Geist des Gebets zu lange verloren: betet, betet ernsthaft. Hab Mitleid mit deinem leidenden Werk, Mitleid mit der Gemeinde, den einzelnen Gläubigen, oh, Vater der Gnaden. Nimm alles von uns, das uns unrein macht, verweigere uns was du willst, aber nimm deinen Heiligen Geist nicht von uns!“ – *East Michigan Banner*, 15. März, 1905.

## PERSÖNLICHE WIEDERHOLUNGSFRAGEN

1. Habe ich meinem Schöpfer gedankt für den Odem, damit ich heute leben darf?
2. Habe ich gelernt, ohne Unterlass zu beten, genauso wie ich atme?
3. Verstehe und praktiziere ich das tiefe Atmen, indem ich mein Zwerchfell benutze?
4. Schlafe ich mit frischer Luft in meinem Zimmer?
5. Atme ich etwas Giftiges ein und wenn ja, was kann ich tun, um diesen Zustand zu ändern?
6. Bin ich im Gottesdienst wachsam oder bin ich ein schläfriger Heiliger? Wie kann ich aufwachen?

**Die Seele braucht Gebet.** „Wir sollten auch im häuslichen Kreise beten, aber vor allen Dingen das Gebet im Kämmerlein nicht vernachlässigen; denn diese Art der Verbindung mit Gott verleiht uns besonderes Leben. Unser innerer Mensch kann unmöglich wachsen und gedeihen, wenn wir das Gebet vernachlässigen.“ – *Der Weg zu Christus*, S. 71.

**Tabak und das Gehirn.** „Der Gebrauch von Tabak ist eine Gewohnheit, die das Nervensystem oft stärker in Mitleidenschaft zieht als die Verwendung von Alkohol. Tabak bringt sein Opfer in stärkere Abhängigkeit als Alkohol... Tabak schwächt das Gehirn und lähmt das feine Empfindungsvermögen, so dass der Geist geistliche Dinge nicht klar unterscheiden kann, besonders solche Wahrheitspunkte, die schlechte Gewohnheiten korrigieren.“ – *Wie führe ich mein Kind*, S. 252.

**Das Gift des Tabaks.** „Tabak ist ein betrügerisches und tödliches Gift. Zuerst erregt es die Nerven des Körpers, dann lähmt es sie. Es ist gerade deshalb so sehr gefährlich, weil seine Auswirkungen auf den Körper zunächst so unauffällig vor sich gehen, dass sie kaum wahrgenommen werden. Unzählige Menschen sind diesem schleichenden Gift schon zum Opfer gefallen.“ – *Spiritual Gifts*, vol. 4a, S. 128.

**Luft im Gemeindehaus.** „Unsere Gemeinden brauchen eine Reform in Sachen Belüftung. Es ist gefährlich für jene, deren Herzen schwach sind, in der Gemeinde zu sprechen, in denen die Luft von den Ausatmungen menschlicher Körper gefüllt ist. Unsere Gemeinderäume sollten gut gelüftet sein, damit die Luft, die wir während der zwei Stunden des Sitzens einatmen, so rein wie möglich ist.“ – *The Gospel Herald*, 1. Januar 1901.

**Vorteile der Arbeit draußen.** „Lasst Männer und Frauen auf Feldern, in Weinbergen und Gärten arbeiten. Das wird den Nerven und Muskeln Gesundheit und Stärke bringen. Drinnen zu leben und zu Invaliden zu werden, ist ein sehr schlechtes Werk. Wenn die Kranken ihren Nerven und Muskeln die richtige Betätigung an der frischen Luft gäben, würde ihre Gesundheit erneuert werden.“ – *Manuscript Releases*, vol. 19, S. 230.

## Erholung für die Müden

„Kommet her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.“ (Matthäus 11, 28.)

„Der Schlaf, der die Natur wieder zurechtbringt, erfrischt den müden Körper und bereitet ihn auf die Pflichten des nächsten Tages vor.“ – *The Adventist Home*, S. 289.

**Zum Lesen empfohlen:** Das Leben Jesu, S. 351-356.  
Der Weg zu Christus, S. 32. 33.

„[Christus] erkannte... dass sie Ruhe nötig hatten, nachdem sie übermüdet von ihrer Reise zurückgekommen waren... ‚Und er sprach zu ihnen: Geht ihr allein an eine einsame Stätte und ruhet ein wenig.‘ (Markus 6, 30. 31.) Christus ist voller Mitgefühl und Sorge für alle, die in seinem Dienst stehen. Er zeigte hier seinen Jüngern, dass Gott nicht Opfergaben, sondern Barmherzigkeit verlangt. Sie hatten alle Kräfte im Dienst für das leidende Volk aufgebraucht und waren dadurch leiblich und seelisch erschöpft; nun mussten sie ruhen... Die Ruhe, die sich Jesus mit seinen Jüngern gönnte, bedeutete nicht etwa Nachsicht gegen sich selbst... Obgleich Jesus Wunder wirken konnte und auch seinen Jüngern diese Macht verliehen hatte, empfahl er seinen ermüdeten Mitarbeitern, einen ländlichen Platz aufzusuchen und dort zu ruhen. Als er ihnen sagte, dass die Ernte groß und der Arbeiter wenige seien, wollte er nicht, dass sie nun unaufhörlich arbeiten sollten, sondern er fügte hinzu: [Matthäus 9, 28 zitiert.]... Es ist unklug, sich beständig dem Druck der Arbeit und der Anspannung auszusetzen, selbst wenn diese Zeit dazu dient, für das geistliche Wohl anderer zu sorgen; denn dadurch wird die eigene Frömmigkeit vernachlässigt und die Kräfte des Geistes, der Seele und des Körpers werden überanstrengt. Wohl müssen die Jünger Jesu Selbstverleugnung üben und Opfer bringen; aber sie müssen auch dafür Sorge tragen, dass durch ihren Übereifer Satan nicht aus ihrer menschlichen Schwäche Vorteile gewinnt und das Werk Gottes dadurch geschädigt wird.“ – *Das Leben Jesu*, S. 351-354.

## 1. GOTT GIBT UNS SEINE LIEBLICHE RUHE

- a. Welcher Teil des Lebens nimmt ungefähr ein Drittel unserer Zeit ein? Psalm 4, 9.

---



---



---

- b. Welches Beispiel zeigt, warum Gott uns den Schlaf gibt? Matthäus 26, 45.

---



---



---

„Die Natur wird während der Stunden des Schlafs [die] Lebenskraft [der Kinder] erneuern, wenn ihre Gesetze nicht übertreten werden.“ – *Gesundes Leben*, S. 67.

- c. Welches Beispiel haben wir auch im Leben Jesu zum Beweis, dass der Körper Ruhe und Erholung braucht? Lukas 8, 23; Markus 4, 38.

---



---



---

„Endlich war der Heiland von dem Gedränge der Menge befreit. Überwältigt von Müdigkeit und Hunger, legte er sich hinten im Schiff nieder und schlief bald ein.“ – *Das Leben Jesu*, S. 325.

„Auf dem Wege nach Galiläa gelangte Jesus auch nach Samaria. Es war mittags, als er das schöne Tal Sichem erreichte, an dessen Eingang der Jakobsbrunnen lag. Ermüdet von der Reise, ließ sich der Heiland zur Rast nieder, während die Jünger hingingen, um Speise zu kaufen.“ – *Das Leben Jesu*, S. 167.

„Der Abend bricht schon herein, da ruft Jesus drei seiner Jünger – Petrus, Jakobus und Johannes – zu sich und führt sie über Felder und unebene Wege auf einen einsamen Berg. Der Heiland und die Jünger haben den Tag mit Wandern und Lehren verbracht; nun ermüdet sie der ziemlich beschwerliche Weg merklich. Auch Christus, der seelische und körperliche Lasten von den Leidenden nahm, der Kranke gesund gemacht, Besessene geheilt und neues Leben in schwache Körper hat strömen lassen, ist gleich den Jüngern vom Aufstieg ermattet.“ – *Das Leben Jesu*, S. 416.

## 2. FRÜH INS BETT, FRÜH WIEDER AUF

- a. Welchen inspirierten Rat haben wir im Bezug auf den Schlaf? Psalm 127, 2.

---



---



---

- b. Wie definieren wir „früh ins Bett“ in einer Welt, die die ganze Nacht aufbleiben kann? Psalm 104, 20-23.

---



---



---

„Da der Aufbau des Körpers während der Ruhestunden erfolgt, ist ein regelmäßiger, reichlicher Schlaf besonders in der Jugend vonnöten.“ – *My Life Today*, S. 143.

„[Ärzte] sollten lehren, dass beim Studium nach neun Uhr abends nichts gewonnen, aber viel verloren wird.“ – *Manuscript Releases*, vol. 8, S. 330.

„Ich weiß von den Zeugnissen, die mir ab und zu für geistige Arbeiter gegeben wurden, dass der Schlaf vor Mitternacht viel mehr wert ist als nach Mitternacht. Zwei Stunden guten Schlafs vor Mitternacht sind mehr wert als vier Stunden nach Mitternacht.“ – *Manuscript Releases*, vol. 7, S. 224.

„In unseren Schulen sollten die Lichter um halb zehn ausgehen.“ – *Counsels to Parents, Teachers, and Students*, S. 297.

- c. Was hält Gott davon, wenn wir seinen Plan ändern? Hiob 17, 12.

„Manche Jugendliche sind sehr gegen Ordnung und Disziplin eingestellt. Sie respektieren die Regeln des Hauses nicht, indem sie regelmäßig aufstehen. Sie liegen bei Tageslicht mehrere Stunden im Bett, wenn jedermann auf sein sollte. Sie verbrauchen nachts Licht, sind auf künstliches Licht angewiesen, anstatt das Licht, das die Natur zu passenden Stunden spendet, zu verwenden... Unser Gott ist ein Gott der Ordnung. Er wünscht, dass Seine Kinder gewillt sind, sich der Ordnung und Seiner Disziplin zu unterwerfen. Würde es deshalb nicht besser sein mit der Gewohnheit, die Nacht zum Tage zu machen und die frischen Morgenstunden zur Nacht zu verwandeln, zu brechen? Wenn die Jugendlichen sich an Regelmäßigkeit und Ordnung gewöhnen könnten, würden sie ihre Gesundheit, geistigen Fähigkeiten, ihr Gedächtnis sowie ihren allgemeinen Zustand verbessern.“ – *Wie führe ich mein Kind*, S. 70.

- d. Welche Ausnahmen gibt es? Lukas 6, 12; Johannes 3, 1. 2; 19, 39.

---



---



---

### 3. DIE ERSCHÖPFUNG WIRD OFFENBAR

- a. Was brauchen wir, wenn wir müde werden? 1. Mose 18, 4; Johannes 4, 6.

---



---

„Die Jünger Jesu mussten gelehrt werden, wie sie arbeiten und wie sie ruhen sollten. Heute müssen Gottes ausgewählte Arbeiter auf das Gebot Christi achten, sich absondern und ein wenig ruhen.“ – *My Life Today*, S. 133.

- b. Was ist die beste Vorsorge gegen Erschöpfung? Markus 6, 31.

---

„Es ist ein großer Fehler, einen Prediger beständig mit geschäftlichen Angelegenheiten in Anspruch zu nehmen, ihn von Ort zu Ort reisen und bis spät in die Nacht Ausschusssitzungen beiwohnen zu lassen. Das ermüdet und entmutigt ihn.“ – *Diener des Evangeliums*, S. 241.

- c. Was stört unseren Schlaf?

„Wenn überhaupt eine dritte Mahlzeit eingenommen wird, dann sollte sie sehr leicht sein und einige Stunden vor dem Zubettgehen stattfinden. Aber bei vielen klagt der arme, ermüdete Magen umsonst über Schwäche. Es wird ihm mehr Nahrung aufgezwungen, welche die Verdauungsorgane in Tätigkeit bringt, um wiederum dieselbe Pflichtenrunde aufzunehmen, selbst während der Stunden des Schlafs. Meistens ist dann der Schlaf durch unschöne Träume gestört und man wacht am Morgen unerfrischt auf. Es besteht ein Gefühl der Mattigkeit und Appetitlosigkeit. Dem ganzen Organismus mangelt es an Energie. Innerhalb kurzer Zeit sind die Verdauungsorgane erschöpft, weil man ihnen keine Zeit zum Ausruhen lässt. Wer so handelt, muss magenkrank werden, und er braucht sich nicht darüber zu wundern. Die Ursache hat zum unabwendbaren Resultat geführt.“ – *Gesundes Leben*, S. 151.

- d. Wie kann sich unsere persönliche Müdigkeit auf andere auswirken? 5. Mose 25, 18; 2. Mose 17, 11. 12.
- 
- 

### 4. RUHE BEDEUTET NICHT NUR SCHLAF

- a. Was brauchen wir außer Ruhe von der Arbeit? 2. Mose 33, 14; Matthäus 11, 28-30; Lukas 10, 5. 6.

---

„Gott hat sich selbst verpflichtet, diesen Mechanismus in gesunder Tätigkeit zu erhalten, wenn das menschliche Wesen seinen Gesetzen gehorcht und mit ihm zusammenwirkt.“ – *Gesundes Leben*, S. 31.

- b. Unter welcher Bedingung können wir die Ruhe Christi genießen? Johannes 14, 27; 2. Korinther 12, 9. 10. Was ist das Joch Christi, das uns Ruhe bringt? Jesaja 48, 17. 18; Jeremia 6, 16.

---

„Wenn euch Versuchungen bestürmen, wenn Sorge, Verwirrung und Finsternis eure Seele zu umlagern scheinen, so blickt dahin, wo ihr zuletzt das Licht gesehen habt. Ruht in Christi Liebe und unter seiner schützenden Obhut. Wenn Sünde um die Herrschaft in dem Herzen streitet, wenn Schuld die Seele bedrückt und das Gewissen belastet, wenn Unglaube den Geist verdunkelt so gedenkt daran, dass Christi Gnade genügt, die Sünde zu unterdrücken und die Finsternis zu vertreiben. Wenn wir in Gemeinschaft mit dem Heiland eintreten, betreten wir das Reich des Friedens.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 254.

- c. Was hält uns zurück, diese Ruhe zu bekommen? Römer 6, 20; Psalm 95, 9-11; Hebräer 3, 17. 18.

---

„Viele wohnen einer gottesdienstlichen Handlung bei und werden durch das Wort Gottes erfrischt und belebt. Weil sie aber zu wenig nachdenken, zu wenig ‚wachen und beten‘, verlieren sie bald wieder den Segen und fühlen sich verlassener als je zuvor. Oft glauben sie dann, Gott behandle sie zu hart; sie sehen nicht, dass die Schuld allein bei ihnen liegt. Indem sie sich von dem Heiland trennten, haben sie auch das Licht seiner Gegenwart ausgeschlossen.“ – *Das Leben Jesu*, S. 67.

- d. Wie kann ich in seine Ruhe eingehen? Hebräer 4, 11. 16.

---

„Nehmt den Heiligen Geist zu eurer geistlichen Erleuchtung und folgt seiner Leitung, um Gott kennenzulernen. Gehet, wohin der Herr euch führt und befolgt seine Gebote. Harret auf den Herrn, und er wird eure Kraft erneuern.“ – *Selected Messages, bk. 2*, S. 230.



## 5. DER LAUF DER SIEBEN TAGE

a. Welchen wöchentlichen Segen hat Gott uns gegeben, damit wir körperliche und geistige Ruhe haben können? 2. Mose 20, 10. 11.

---

b. Wie ist die Sabbatruhe mit unserer Erlösung verbunden? 2. Mose 31, 13; 1. Thessalonicher 5, 23; Markus 2, 27. 28.

---

„Allen, die den Sabbat als Zeichen der Schöpfungs- und Erlösungsmacht Christi annehmen, wird er eine Lust sein, und da sie Christus in diesem Tage sehen, werden sie sich in ihm freuen. Der Sabbat weist sie hin auf die Werke der Schöpfung als Beweis seiner mächtigen Kraft, zu erlösen. Während er an den verlorenen Frieden des Paradieses erinnert, spricht er von dem wiedererlangten Frieden durch den Heiland. Jedes Ding in der Natur wiederholt seine Einladung: ‚Kommet her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.‘ (Matthäus 11, 28.)“ – *Das Leben Jesu*, S. 277.

„Der Sabbat ist eine goldene Klammer, die Gott mit seinem Volk vereint.“ – *Maranatha*, S. 244.

c. Sollen wir am Sabbat unseren versäumten Schlaf nachholen? Was bedeutet es, am Sabbat zu ruhen? Jesaja 58, 13; Matthäus 12, 12; Apostelgeschichte 16, 13.

---

„Niemand glaube, dass er geheiligte Stunden nutzlos verbringen darf. Es missfällt Gott, wenn Sabbathalter einen großen Teil des Sabbats verschlafen. Sie entehren damit ihren Schöpfer, da sie durch ihr Verhalten bekunden, dass ihnen die sechs Wochentage zu kostbar sind, um sie zum Ausruhen zu verwenden. Sie müssen Geld verdienen, selbst unter Verzicht auf den notwendigen Schlaf, den sie allerdings wieder nachholen, indem sie den Sabbat verschlafen. Dann entschuldigen sie sich und sagen: ‚Der Sabbat wurde als Ruhetag gegeben. Ich will nicht auf meine Ruhe verzichten und an der Versammlung teilnehmen, denn ich habe Ruhe sehr nötig.‘ Solche Menschen verleben den heiligen Tag Gottes in völlig falscher Weise. Besonders am Sabbat sollten sie ihren Familien die Beachtung dieses Tages nahe legen und sich mit den andern Gläubigen, seien es wenige oder viele, im Gotteshaus versammeln. Der göttliche Einfluss, der auf dem Sabbat ruht, wird sie die Woche über begleiten, wenn sie ihre Zeit und Kraft geistlichem Leben widmen. Kein anderer Tag ist so geeignet, sich der geistlichen Betrachtung hinzugeben, wie der Sabbat.“ – *Zeugnisse*, Band 2, S. 691.

## PERSÖNLICHE WIEDERHOLUNGSFRAGEN

1. Wie würdest du ein rechtes Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe aufstellen?
2. Schlafe ich genug? Wenn nicht, was werde ich ändern, um dies zu erreichen?
3. Wie wirkt sich ein Schlafmangel auf mich und andere um mich herum aus?
4. Nehme ich Zeiten der Ruhe wahr, damit ich körperlich, geistig und geistlich erfrischt werde?
5. Erhalte ich wöchentlich den Segen, den Gott für mich vorgesehen hat?

**Eine rege Gefahr.** „Die Rabbiner hielten es für das Wesen der Religion, stets regste Betriebsamkeit zu entfalten. Sie bewiesen ihre überlegene Frömmigkeit durch äußerliche Leistungen. Sie trennten dadurch ihre Seele von Gott und vertrauten allein sich selbst. In der gleichen Gefahr stehen die Menschen heute noch.“ – *Das Leben Jesu*, S. 354.

**Zeit für geistliche Gedanken.** „Obwohl die Zeit kurz ist und ein großes Werk getan werden muss, ist der Herr nicht erfreut, wenn wir unseren Aktivitäten so lange nachgehen, dass es keine Zeit für Erholung, das Studium der Bibel und Umgang mit Gott gibt... Als Jesus sagte, dass die Ernte groß ist und es wenige Arbeiter gibt, drängte er seinen Jüngern nicht die Notwendigkeit von unaufhörlicher Arbeit auf... Er sagt seinen Jüngern, dass ihre Kraft stark geprüft würde und sie für die zukünftige Arbeit unbrauchbar sein werden, wenn sie nicht ein wenig ruhen... Im Namen Jesu, haushaltet mit euren Kräften, damit ihr ein größeres und besseres Werk tun könnt, nachdem ihr durch Ruhe erquickt wurdet.“ – *My Life Today*, S. 133.

**Schlaf und Magenprobleme.** „Wird diese Gewohnheit [spät zu essen – kurz vor dem Schlafengehen] über einen längeren Zeitraum hinweg beibehalten, so ist die Gesundheit ernstlich gefährdet. Das Blut wird unrein, die Gesichtsfarbe nimmt einen gelblichen Ton an, und oftmals kommt es zu Ausschlag. Ihr werdet oft Klagen über häufige Schmerzen und Empfindlichkeit in der Magengegend hören. Während seiner Arbeit wird der Magen oft so müde, dass sie gezwungen sind, mit der Tätigkeit auszusetzen und sich auszuruhen. Sie scheinen außerstande, sich diesen Zustand zu erklären; denn außer diesen genannten Schwierigkeiten sind sie scheinbar gesund... Nachdem der Magen, der überlastet war, seine Aufgabe erfüllt hat, ist er erschöpft, was einen Zustand der Mattigkeit hervorruft. Hier werden viele betrogen und glauben, es sei ein Mangel an Nahrung, der solche Gefühle hervorruft, und ohne dem Magen Zeit zur Ruhe zu gönnen, essen sie aufs neue, wodurch die Schwäche gegenwärtig überwunden scheint.“ – *Gesundes Leben*, S. 151. 152.

## Die blaue Schnur

„Ich freue mich im Herrn, und meine Seele ist fröhlich in meinem Gott; denn er hat mich angezogen mit Kleidern des Heils und mit dem Rock der Gerechtigkeit gekleidet.“ (Jesaja 61, 10.)

„Das Ausmaß körperlicher Leiden, das durch ungesunde Kleidung hervorgerufen wird, ist nicht abzuschätzen. Viele sind durch ihre Übereinstimmung mit den Forderungen der Mode zu lebenslangen Invaliden geworden. Verlagerungen und Missbildungen der Organe, Krebs und andere schreckliche Krankheiten gehören zu den Übeln, die durch modische Kleidung verursacht werden.“ – *Zeugnisse, Band 4, S. 689.*

**Zum Lesen empfohlen:** Zeugnisse, Band 4, S. 682-704.

„Es war der Feind alles Guten, welcher zur Erfindung der stets wechselnden Moden reizte. Er wünscht nichts so sehr als Gott Kummer und Unehre zu machen, indem er den menschlichen Wesen Elend und Verderben bringt. Eines der Mittel, durch welches er dies am erfolgreichsten bewerkstelligt, sind die Erfindungen der Mode, welche ebenso wohl den Körper schwächen wie den Geist entkräften und die Seele verkümmern lassen.“ – *Counsels on Health, S. 91.*

„Vom Heiligen Geist bewegt, sprach der Apostel: ‚Wir sind ein Schauspiel geworden der Welt und den Engeln und den Menschen.‘ (1. Korinther 4, 9.) Der ganze Himmel achtet auf den täglichen Einfluss, den die sogenannten Nachfolger Christi auf die Welt ausüben. Meine Schwestern, eure Kleidung spricht entweder für Christum und die heilige Wahrheit oder zugunsten der Welt. Wie steht es bei euch? Denkt daran, dass wir alle für den Einfluss, den wir ausüben, Gott Rede und Antwort stehen müssen.“ – *Zeugnisse, Band 4, S. 697.*

„Die Kleidung ist die Visitenkarte des Mannes oder der Frau. Vom Stil der Kleidung schließt man auf den Charakter einer Person. Eine bescheidene, christliche Frau wird sich unauffällig kleiden. Guter Geschmack und gebildeter Geist offenbaren sich in der Wahl der Garderobe.“ – *Wie führe ich mein Kind, S. 258.*

### 1. EIN AUSDRUCK DES INNENLEBENS

a. Was schrieb Gott im alten Israel vor, so dass sie als sein ausgewähltes Volk erkennbar waren? 4. Mose 15, 38-41.

„Nachdem die Kinder Israel aus Ägypten geführt worden waren, wurden sie angewiesen, am Saum ihrer Kleider einen einfachen blauen Streifen zu machen, damit sie sich von den benachbarten Nationen unterschieden. Dadurch sollten sie als Gottes besonderes Volk zu erkennen sein. Heute braucht das Volk Gottes kein besonderes Zeichen an seiner Kleidung zu haben. Doch das Neue Testament führt uns oft das alte Volk Israel als Beispiel an. Wenn Gott seinem Volk der damaligen Zeit so genaue Anweisungen in Bezug auf die Kleidung gab, wird er dann in unserer Zeit nicht auch auf die Kleidung seiner Kinder achten? Sollte es bei ihrer Kleidung keine Unterscheidung der Welt gegenüber geben? Sollte Gottes Volk, das sein Eigentum ist, den Herrn nicht selbst durch die Kleidung verherrlichen? Sollten sie nicht Vorbilder in Bezug auf die Kleidung sein? Sollten sie nicht ein Beispiel betreffs der Kleidung sein und durch ihren schlichten Stil nicht den Stolz, die Eitelkeit und Verschwendung der weltliebenden, vergnügungssüchtigen Bekenner tadeln? Das erwartet Gott von seinem Volk. Sein Wort sagt uns, dass ihm Stolz missfällt.“ – *Bibelkommentar, S. 52.*

b. Wie zeigen die folgenden Zitate, dass unser Äußeres zeigt, wem wir gehören? 1. Timotheus 2, 9. 10; Offenbarung 17, 4; Zephanja 1, 8; Matthäus 22, 11.

„Die äußere Erscheinung des Menschen ist häufig ein Ausdruck seines Innenlebens. Wie sorgfältig sollten wir da im Äußeren all das gestalten, wonach die Welt unsern Glauben beurteilt.“ – *Ruf an die Jugend, S. 267.*

„Ein klares, treffendes Zeugnis ist jetzt notwendig, wie es im Wort Gottes gegeben ist in Bezug auf die Schlichtheit der Kleidung. Das sollte unser Anliegen sein.“ – *Selected Messages, bk. 3, S. 253.*

c. Welche Art von Kleid bietet Christus uns an und warum? Offenbarung 3, 18. Was sagen viele angebliche Christen mit ihrer Einstellung? Jesaja 4, 1.

## 2. FÜR UNSERE GESUNDHEIT KLEIDEN

### a. Hat unsere Kleidung etwas mit unserer Gesundheit zu tun?

„Ein anderes ernstes Übel ist das Tragen von Röcken, deren Gewicht auf den Hüften ruht. Dies schwere Gewicht presst auf die inneren Organe und zieht sie abwärts; es verursacht Magenschwäche und ein Gefühl von Müdigkeit, welches die Trägerin veranlasst, sich vorwärts zu neigen, was wiederum die Lungen zusammenpresst und richtiges Atmen erschwert...“

Die Gesundheit erfordert, dass die Brust Raum hat, sich völlig auszudehnen, damit die Lungen imstande sind, volle Atemzüge zu nehmen. Wenn die Lungen eingeengt sind, so wird die Menge des von ihnen aufgenommenen Sauerstoffs verringert. Das Blut wird nicht richtig belebt und die verbrauchten giftigen Stoffe, welche durch die Lungen ausgeschieden werden sollten, bleiben zurück.“ – *Counsels on Health*, S. 91. 92.

### b. Was wird nur selten von Frauen und Männern praktiziert? 1. Timotheus 2, 9. 10.

„Vollkommene Gesundheit hängt von vollkommener Blutzirkulation ab. Besondere Aufmerksamkeit sollte den Gliedmaßen gelten, damit sie ebenso gut bekleidet sind wie die Brust und die Region über dem Herzen.“

– *My Life Today*, S. 145.

„Satan erfand die Moden, welche die Arme und Beine unbedeckt lassen, so dass der Blutstrom aus seiner normalen Bahn zurückgedrängt wird.“

– *Zeugnisse*, Band 2, S. 523.

### c. Welcher andere Rat ist notwendig, um das Wohlbefinden von Kindern und Erwachsenen zu bewahren?

„Eine andere große Ursache der Sterblichkeit bei Kleinkindern und Jugendlichen ist die Unsitte, ihre Arme und Schultern unbedeckt zu lassen. Diese Mode kann nicht oft genug angeprangert werden. Sie hat das Leben Tausender gefordert. Die Luft, die Arme und Gliedmaßen umgibt und um die Achselhöhlen zirkuliert, kühlt diese empfindlichen Körperteile, die so nahe bei den lebensnotwendigen Organen liegen, ab, hindert eine gesunde Blutzirkulation und verursacht Krankheiten, besonders der Lunge und des Gehirns.“ – *Gesundes Leben*, S. 137.

## 3. EINFACHE UNTERSCHIEDE

### a. Worauf wirkt sich unsere Kleidung noch direkter aus, außer unserem körperlichen Wohlbefinden? Matthäus 5, 27. 28.

„[Das siebte] Gebot verbietet nicht nur unkeusche Handlungen, sondern auch wollüstige Vorstellungen und Begierden oder irgendwelche Gewohnheiten, durch die sie erregt werden könnten.“ – *Patriarchen und Propheten*, S. 283.

„Wenn erst mal die Schranken weiblicher Bescheidenheit beseitigt wurden, erscheint nicht mal die niedrigste Lasterhaftigkeit als überaus sündig. Ach, welche furchtbaren Ergebnisse weiblichen Einflusses fürs Böse können wir in der heutigen Welt sehen!“ – *The Adventist Home*, S. 58. 59.

### b. Wie schaut Gott auf unsere Übertretung, wenn wir uns im Gegensatz zu seinem Wort kleiden? 5. Mose 22, 5.

„Immer häufiger beobachtet man die Neigung, dass sich Frauen in ihrer Kleidung und ihrem Aussehen dem anderen Geschlecht annähern und ihre Kleidung fast wie Herrenbekleidung aussieht, aber Gott bezeichnet dies als Greuel.... Gott möchte, dass sich Frauen und Männer auch in ihrer Kleidung klar unterscheiden. Er fand dies wichtig genug, um genaue Anweisungen darüber zu geben. Wenn beide – Frauen und Männer – sich gleich kleideten, würde dies Verwirrung und ein Zunehmen von Verbrechen nach sich ziehen.“ – *Wie führe ich mein Kind*, S. 267.

### c. Welche Weissagung warnt uns vor den geistlichen Folgen, wenn wir uns zur Schau kleiden und unseren Körper betonen? Jesaja 3, 16-24.

„Die Prophezeiung in Jesaja 3 wurde mir vorgeführt als auf diese letzten Tage Bezug nehmend. Die Tadel sind den Töchtern Zions erteilt, die nur an ihre äußere Erscheinung und Prachtentfaltung denken. Lest Vers 25: ‚Deine Mannschaft wird durchs Schwert fallen und deine Krieger im Streit.‘ Es wurde mir gezeigt, dass diese Schriftstelle sich buchstäblich erfüllen wird.“

– *Zeugnisse*, Band 1, S. 292.

### d. Was ist das Heilmittel für diesen Zustand? Hesekiel 36, 26. 27.

„Reinigt die Quelle, dann werden auch ihre Wasser rein sein. Ist das Herz in Ordnung, werden auch eure Worte, Kleider und Taten einwandfrei sein.“

– *Zeugnisse*, Band 1, S. 177.

## 4. WARNUNGEN UND AUFFORDERUNGEN

- a. Welcher Aspekt der Kleidung, der einen wichtigen Einfluss auf das körperliche Wohlbefinden hat, wird oft übersehen? Lukas 15, 22. Welche Art von Wetter verlangt besondere Sorgfalt? Psalm 147, 16. 17.

---

„Die Füße sollten durch warme Strümpfe und bequeme Schuhe mit dicken Sohlen vor Kälte und Feuchtigkeit geschützt werden.“ – *Pacific Health Journal*, 1. Mai 1905.

„Unsere Glieder und Füße sind angemessen von Kälte und Feuchtigkeit geschützt, um die Blutzufuhr mit all ihren Segnungen sicherzustellen... Es ist die sicherste Vorsorge gegen Erkältungen, Husten, Embolien des Gehirns und der Lungen, Entzündungen der Leber, Nieren und Lungen sowie hundert anderer Krankheiten.“ – *The Health Reformer*, 1. Mai 1872.

- b. Was sind einige der heidnischen Wege, die der Herr so hasst? 2. Mose 32, 25; 2. Könige 9, 30; 1. Johannes 2, 15. Welche Lehre sollten wir von den Engeln lernen, die vor Gott stehen? Jesaja 6, 2. 3.

---

„Die Mode verdirbt die Urteilskraft und verzehrt die geistliche Gesinnung unseres Volkes. Modehörigkeit erfüllt die Gemeinden der Siebententags-Adventisten und trägt mehr dazu bei, unser Volk von Gott zu trennen, als irgendeine andere Macht. Es wurde mir gezeigt, dass unsere Gemeindeordnung sehr unzureichend ist. Jeglicher übertriebene Bekleidungs Aufwand, der im Wort Gottes verboten ist, sollte ein ausreichender Grund zur Anwendung der Gemeindegerechtigkeit sein. Wer ungeachtet der Warnungen, Aufrufe und flehentlichen Bitten weiterhin seinem entarteten Willen folgt, erbringt den Nachweis, dass sein Innerstes keineswegs Christo ähnlich geworden ist. Das Ich, und nur das Ich, wird angebetet. Ein einziger dieser angeblichen Christen wird viele Menschen von Gott wegführen können.“ – *Zeugnisse*, Band 4, S. 703. 704.

- c. Ursprünglich für die Prostitution entwickelt, verursachen hochhackige Schuhe eine übertriebene Krümmung der Wirbelsäule und betonen damit bestimmte Körperteile. Für wessen Auge sind sie anziehend, versuchend und provozierend? 2. Petrus 2, 12-14.
- 

## 5. LEBENDIGE PREDIGER

- a. Was sollten wir tun, während wir ein Kleidungsstück prüfen, ob es dem Wort Gottes entspricht? Psalm 139, 23. 24.

---

„Unsere Worte, unsere Taten und unsere Kleidung sind täglich lebendige Verkündiger, die mit Christo sammeln oder zerstreuen. Dies ist keine unbedeutende Angelegenheit, die man mit einem Scherz abtun könnte. Die Bekleidungsfrage verlangt ernsthafte Überlegung und viel Gebet. Viele Ungläubige empfanden, dass es unrecht sei, zu Sklaven der Mode zu werden. Doch wenn sie manche beobachteten, die angeblich sehr fromm sein wollten, dass diese sich wie weltlich gesinnte Menschen kleiden und an leichtsinniger Gesellschaft Freude haben, kommen sie zu dem Schluss, dass ein derartiges Verhalten nicht falsch sein kann.“ – *Zeugnisse*, Band 4, S. 697.

- b. Was sollten wir tun, wenn wir uns bei bestimmten Kleidungsstücken nicht sicher sind? Jakobus 1, 5; Philipper 3, 15. 16.

- c. Was sollten wir im Bezug auf den Charakter Gottes bedenken? 2. Mose 20, 5; Maleachi 3, 6.

- d. Was würden andere bemerken, wenn wir wirklich mit der Gerechtigkeit Christi bekleidet wären? Apostelgeschichte 4, 13.

---

„Unsere Kleidung muss einfach sein, damit wir, wenn wir Arme besuchen, sie nicht in Verlegenheit bringen wegen des Unterschieds in ihrer und unsrer Erscheinung.“ – *Diener des Evangeliums*, S. 168.

„Mir wurde gezeigt, dass Kleidung, Worte und Werke für Gott Zeugnis ablegen sollten. Dann wird ein heiliger Einfluss alles erfüllen und davon Kenntnis geben, dass sie mit Christus gelebt haben. Die Ungläubigen werden sehen, dass die Wahrheit, die wir bekennen, einen heiligenden Einfluss besitzt, und dass der Glaube an die Wiederkunft Christi den Charakter der Männer und Frauen bestimmt. Wer einen Einfluss zum Besten der Wahrheit haben will, muss sie ausleben und Jesu demütigem Vorbild nacheifern.“ – *Ruf an die Jugend*, S. 95.



## PERSÖNLICHE WIEDERHOLUNGSFRAGEN

1. Von wem zeugen meine Kleider? Ist meine Erscheinung sittsam und deutet auf Jesus hin oder erhöhe ich mein „Ich“?
2. Kleide ich mich gesund? Bin ich warm, bedeckt und bequem gekleidet?
3. Trage ich etwas, wodurch ich jemanden zum Stolpern verleite?
4. Wie sieht es mit meinen Schuhen, Haaren, meinem Gesicht aus? Entsprechen sie den Wegen Gottes?
5. Bin ich willig, Christus in meinen Schrank einzuladen, damit er mir alles zeigt, was seinen gerechten Charakter nicht widerspiegelt?

**Seid gesund.** „Die Kleidung sollte in jeder Hinsicht die Gesundheit fördern. Gott wünscht vor allen Dingen, dass wir gesund sind – gesund an Leib und Seele. Und wir sollten mit ihm zusammenarbeiten, wenn es um unsere körperliche und geistige Gesundheit geht. Das wird auch durch eine gesunde Art, sich zu kleiden, gefördert.“ – *Wie führe ich mein Kind*, S. 249.

**Keine enge Kleidung.** „Jeder Teil der Kleidung sollte bequem sitzen und weder den Kreislauf noch eine freie, volle, natürliche Atmung behindern. Alles, was man trägt, sollte so lose sein, dass die Kleidung sich mithebt, wenn man die Arme in die Höhe streckt.“ – *Counsels on Health*, S. 93.

**Perfekte Zirkulation.** „Es ist unmöglich, gesund zu sein, wenn die Gliedmaßen für gewöhnlich kalt sind; denn wenn zu wenig Blut in denselben ist, wird in anderen Körperteilen zu viel sein. Vollkommene Gesundheit erfordert eine vollkommene Zirkulation; aber diese kann man nicht haben, wenn man auf dem Körper, wo die Lebensorgane liegen, drei- oder viermal so viel Kleidung trägt als an den Füßen und Gliedmaßen.“ – *Counsels on Health*, S. 93.

## Eine Dankeshaltung

„Seid dankbar in allen Dingen; denn das ist der Wille Gottes in Christo Jesu an euch.“ (1. Thessalonicher 5, 18.)

„Gute Taten sind ein doppelter Segen, sie kommen dem gütigen Geber und auch dem Empfänger zugute. Das innere Bewusstsein, recht zu tun, ist eine der besten Arzneien für kranke Körper und Gemüter. Wenn der Geist durch das Gefühl erfüllter Pflicht und die Befriedigung, andere glücklich gemacht zu haben, frei und glücklich ist, so flößt der freudige erhebende Einfluss dem ganzen menschlichen Wesen neues Leben ein.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 262.

**Zum Lesen empfohlen:** **Zeugnisse, Band 5, S. 468-470.**  
**In den Fußspuren des gr. Arztes, S. 245-264.**

„Die Liebe, welche Christus durch das ganze Wesen ergießt, ist eine belebende Kraft. Sie berührt alle Teile, das Gehirn, das Herz, die Nerven, mit Heilkraft. Durch sie werden die erhabensten Kräfte des Wesens zur Tätigkeit erweckt. Sie befreit die Seele von Schuld und Kummer, von Furcht und Sorge, welche die Lebenskräfte verzehren. Mit ihr kommt Ruhe und Seelenfriede, sie erweckt in der Seele eine Freude, welche nichts Irdisches zerstören kann, die Freude in dem heiligen Geist, die Gesundheit und Leben spendet. Die Worte unseres Heilandes: ‚Kommt her zu mir... ich will euch erquicken.‘ (Matthäus 11, 28) sind das göttliche Rezept zur Heilung körperlicher, geistiger und seelischer Leiden. Ogleich die Menschen die Leiden sich selbst durch ihr verkehrtes Handeln zugezogen haben, blickt er doch voll Mitleid auf sie. In ihm können sie Hilfe finden. Er will Großes für diejenigen tun, die ihm vertrauen.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 117. 118.

„Jeder Lichtstrahl, den wir anderen mitteilen, wird einen Widerschein in unseren eigenen Herzen erwecken. Jedes freundliche und mitfühlende Wort, das wir zu anderen Betrüben sprechen, jede Tat, die den Unterdrückten hilft, jede Gabe, die den Bedürfnissen unserer Mitmenschen dient, wobei wir Gottes Verherrlichung im Auge haben, werden dem Geber Segen bringen. Die in dieser Weise tätig sind, gehorchen dem Gesetz des Himmels und werden Gottes Wohlgefallen haben. Das Vergnügen, anderen Gutes getan zu haben, erweckt frohe Gefühle, welche die Nerven und den Blutkreislauf beleben und geistige und körperliche Gesundheit vermitteln.“ – *Zeugnisse, Band 4, S. 64. 65.*

## 1. EIN FREUDIGES HERZ

- a. Etwas anderes ist für unser körperliches, geistliches und geistiges Wohlbefinden notwendig, was auch unser Zeugnis an die Welt beeinflussen wird. Was ist das? Psalm 5, 12.

---

„Man sollte sowohl den Einfluss des Geistes auf den Körper als auch den des Körpers auf den Geist betonen. Die elektrischen Ausstrahlungen des Gehirns, die durch geistige Tätigkeit stark gefördert werden, beleben unser ganzes System und tragen in unschätzbare Weise zur Abwehr von Krankheiten bei. Dies gilt es zu zeigen. Ebenso muss man die Macht des Willens und die Wichtigkeit der Selbstbeherrschung sowohl für die Erhaltung als auch für die Wiederherstellung der Gesundheit vor Augen führen, ferner die niederdrückende oder gar zerstörerische Wirkung von Ärger, Unzufriedenheit, Selbstsucht oder Unreinheit auf der einen, dagegen die wunderbare lebenspendende Kraft, die in Heiterkeit, Selbstlosigkeit und Dankbarkeit verborgen liegt, auf der anderen Seite. Die Schrift enthält eine physiologische Wahrheit, die wir wohl beachten sollten: [Sprüche 17, 22 zitiert.]“ – *Erziehung*, S. 182. 183

„Wenn wir trauernd umherlaufen, hinterlassen wir den Eindruck, dass Gott uns nicht froh und glücklich sehen will und legen damit ein falsches Zeugnis gegen unseren himmlischen Vater ab... Wenn wir aber im Dienst Gottes tätig sind, sollte das Herz mit Dankbarkeit erglühen, denn der Christ ist nicht alleingelassen, um auf unsicheren Wegen zu wandeln, er ist nicht eitlen Bedauern und Entmutigungen überlassen. Wenn wir auch die Vergnügungen dieses Lebens nicht genießen, so können wir doch freudig auf das künftige Leben blicken.“ – *The Review and Herald*, 14. Januar 1890.

- b. Bedeutet dies, dass wir uns und andere mit Leichtfertigkeit, Scherzen und Witzen unterhalten sollen? Epheser 5, 4.

- c. Wie können wir eine tiefe innere Freude haben? Galater 5, 22-25; Psalm 43, 5; Hebräer 13, 6.

---

„Gottes Wort sollte studiert und befolgt werden. Dann wird das Herz Ruhe, Frieden und Freude finden. Die Neigungen werden himmelwärts gerichtet sein. Wird aber die Wahrheit vom Leben getrennt, bleibt sie im äußeren Vorhof, dann wird das Herz nicht vom glühenden Feuer der Güte Gottes erwärmt.“ – *Zeugnisse*, Band 5, S. 575. 576.

## 2. GEISTIGE GESUNDHEIT

- a. Wie wirken sich unsere Gedanken auf unseren Körper aus? Sprüche 17, 22; 2. Timotheus 1, 7.

---

„Zwischen Körper und Geist besteht eine geheimnisvolle und wunderbare Beziehung. Sie reagieren aufeinander. Den Körper in einer gesunden Verfassung zu erhalten und seine Kräfte zu entfalten, damit der Organismus harmonisch arbeiten kann, sollte das Hauptanliegen unseres Lebens sein. Vernachlässigung des Körpers bedeutet auch Vernachlässigung des Geistes. Es gereicht nicht zur Verherrlichung Gottes, wenn seine Kinder einen kränklichen Körper und verkümmerten Geist haben.“ – *Zeugnisse*, Band 3, S. 514.

Zwischen Körper und Geist besteht eine enge Beziehung; und um einen hohen sittlichen und geistigen Stand zu erreichen, ist es unumgänglich, die Gesetze zu beachten, die unser körperliches Sein beherrschen. Will sich jemand zu einer starken, ausgeglichenen Persönlichkeit entfalten, muss er seine Geistes- wie Körperkräfte üben und entwickeln.“ – *Patriarchen und Propheten*, S. 582.

Nichts ist unwichtig, denn alles, was der Gesundheit des Körpers schadet, hat Auswirkung auf Geist und Charakter.“ – *Wie führe ich mein Kind*, S. 255.

- b. Womit sollten wir unseren Verstand beschäftigen? Philipper 4, 8.

- c. Wie kann ich Frieden haben, wenn ich von Umständen und Prüfungen überkommen werde? Philipper 4, 6. 7; Psalm 130, 5. 6; Klagelieder 3, 26.

---

„Eltern, sammelt die Strahlen himmlischen Lichts, die auf euren Pfad scheinen. Wandelt im Licht, wie Christus im Licht ist. Wenn ihr euch vornehmt, eure Kinder zu retten und auf der Straße der Heiligkeit zu bleiben, werden die herausforderndsten Versuchungen kommen. Aber lasst euren Halt nicht los. Klammert euch an Jesus. Er sagt: ‚Lass ihn an meiner Stärke festhalten, dass er Frieden mit mir macht; und er soll Frieden mir machen.‘ Schwierigkeiten werden auftreten. Ihr werdet auf Hindernisse stoßen. Blickt ständig auf Jesus. Wenn ein Notfall eintritt, dann fragt: ‚Herr, was soll ich jetzt tun?‘“ – *The Adventist Home*, S. 207. 208.

## 3. LEID TRAGEN

- a. **Wie wirkt sich Trauer, Bedauern, Unruhe und Schuld auf den Körper aus? Sprüche 12, 25.**

„Satan ist der Urheber aller Leiden, und der Arzt kämpft gegen Satans Tätigkeit und Macht. Vor allem nehmen die Gemütskrankheiten immer mehr überhand. Neun Zehntel all der Gebrechen, an denen die Menschen leiden, haben in ihnen ihren Grund. Vielleicht nagt irgendein geheimer Familienkummer am Herzen und schwächt die Lebenskräfte. Gewissensbisse über eine Sünde untergraben manchmal die Gesundheit und stören das seelische Gleichgewicht.“ – *Zeugnisse, Band 5, S. 468.*

- b. **Was sind einige der Dinge, die einen niedergeschlagenen Geist verursachen? Psalm 55, 5. 6; Matthäus 6, 34.**

„Gott wünscht nicht, dass wir mit trauerndem Geist umherlaufen. Wir sollen nicht auf die Dornen und Disteln unserer Erfahrung blicken, sondern in den Garten des Wortes Gottes gehen und die Lilien, Rosen und Nelken seiner Verheißungen pflücken. Wer auf die Schwierigkeiten seiner Erfahrung schaut, wird von Zweifel und Entmutigung sprechen, denn er sieht nicht Jesus, nicht das Lamm Gottes, welches der Welt Sünde trägt.“ – *Manuscript Releases, vol. 4, S. 160.*

- c. **Was ist das Heilmittel für einen niedergeschlagenen Geist? Psalm 51, 8-14; 55, 17-19; 61, 3-5; 77, 12. 13.**

„Ihr seid nicht euer selbst? Denn ihr seid teuer erkaufte.“ (1. Korinther 6, 19. 20.) Eure körperlichen und geistigen Kräfte gehören Gott und sollten in seinem Dienst verwendet werden. Es gibt Seelen, die gerettet werden müssen und es gibt ernsthafte Arbeit, die für den Herrn getan werden muss. Halbherzige und anmaßende Anstrengungen werden nicht angenommen werden.“ – *The Signs of the Times, 29. Mai 1884.*

- d. **Wann sollten wir vor allem freudig sein und warum? Psalm 128, 2.**

„Wer sich in Aufregung, Angst oder Eile befindet, täte gut daran, erst zu essen, wenn er Ruhe oder Erholung gefunden hat; denn die Lebenskräfte, die bereits schwer belastet sind, können nicht die notwendigen Verdauungssäfte liefern.“ – *Bewusst essen, S. 53.*

## 4. EIN LEBENDIGER GRUNDSATZ

- a. **Worauf wartet und wonach sehnt sich Gott? 3. Mose 26, 12; 2. Korinther 6, 16; Jesaja 57, 15; 66, 2.**

„Wer Unterricht in den Grundsätzen der Gesundheitsreform erteilt, sollte über Krankheiten und ihre Ursachen Bescheid wissen. Er sollte verstehen, dass jedes Tun des Menschen völlig mit den Lebensgesetzen übereinstimmen muss. Das Licht, das Gott über die Gesundheitsreform gegeben hat, ist zu unserer Erlösung und zur Rettung der Welt erforderlich. Männer und Frauen müssen über den menschlichen Körper, der von unserem Schöpfer als seine Wohnung erkoren wurde, und über den wir als treue Haushalter wachen sollen, unterrichtet werden. ‚Was hat der Tempel Gottes für Gleichheit mit den Götzen? Ihr aber seid der Tempel des lebendigen Gottes; wie denn Gott spricht: Ich will unter ihnen wohnen und unter ihnen wandeln und will ihr Gott sein, und sie sollen mein Volk sein.‘ (2. Korinther 6, 16.)“ – *Counsels on Health, S. 479.*

- b. **Durch wen und zu welchem Zweck möchte Gott in uns wohnen? Johannes 16, 13.**

- c. **Wie wird sich dies auf unsere Umgebung auswirken? Maleachi 3, 16; Epheser 5, 19. 20; Hebräer 10, 24. 25.**

„Wir leben in einer Welt voll Leiden. Schwierigkeiten, Prüfungen und Kummer warten unsrer den ganzen Weg entlang zu dem himmlischen Heim. Aber es gibt viele, welche des Lebens Lasten doppelt schwer machen, indem sie beständig Schwierigkeiten voraussehen. Wenn ihnen Widerwärtigkeit oder Enttäuschung begegnet so denken sie, dass alles zu Grunde geht, dass ihr Los das härteste von allen sei und dass sie sicherlich in Not kommen. Auf diese Weise bringen sie Elend über sich selbst und werfen einen Schatten auf alle, die um sie herum sind. Das Leben wird zu einer Last für sie; aber es braucht nicht so zu sein. Es wird sie eine entschiedene Anstrengung kosten, den Lauf ihrer Gedanken zu ändern; aber die Änderung kann gemacht werden. Ihre Glückseligkeit für dieses und für das zukünftige Leben hängt davon ab, dass sie ihre Gedanken auf freundliche Dinge richten. Lasst sie von dem dunklen Bilde absehen, welches nur in ihren Gedanken besteht und dieselben auf die Segnungen richten, welche Gott auf ihren Weg gestreut hat und darüber hinaus auf die unsichtbaren und ewigen. Für jede Prüfung hat Gott Hilfe vorgesehen.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes, S. 252.*

## 5. DIE ABSICHT GOTTES

## a. Warum schuf Gott die Menschheit? Offenbarung 4, 11.

„Wie groß ist die unendliche Liebe! Gott schuf die Welt, um den Himmel zu vergrößern. Er wünscht eine größere Familie geschaffener Wesen.“

– *Bibelkommentar*, S. 9.

b. Welche Zusammenarbeit ist unsererseits nötig, damit er in uns wohnt?  
2. Korinther 6, 17. 18; 7, 1; Johannes 14, 21. 23; Apostelgeschichte 5, 32.

„Die Voraussetzung, um in die Familie Gottes aufgenommen zu werden, ist das Ausgehen von der Welt und die Trennung von allen ihren verderblichen Einflüssen. Die Kinder Gottes dürfen keine Verbindung mit Götzendienst jeglicher Art haben. Sie müssen einen höheren Standard erreichen. Wir müssen uns von der Welt unterscheiden, dann sagt Gott: ‚Ich werde euch als Glieder meiner königlichen Familie aufnehmen, als Kinder des himmlischen Königs.‘ Als Gläubige der Wahrheit müssen wir uns in unserem Handeln von der Sünde und den Sündern unterscheiden. Unsere Bürgerschaft ist im Himmel.“ – *Fundamentals of Christian Education*, S. 481.

## c. Wie ist es möglich, all seine Anweisungen auszuleben? Römer 8, 7-14.

„Keinem, der vorgibt, fromm zu sein, darf die körperliche Gesundheit gleichgültig sein. Er darf sich nicht einbilden, dass Unmäßigkeit keine Sünde sei und sich nicht auf sein geistliches Leben auswirken werde. Zwischen der körperlichen und sittlichen Natur besteht eine enge Beziehung.“ – *Bewusst essen*, S. 62.

d. Welche Belohnung erwartet uns, wenn wir das tun, was Gott sagte?  
Jesaja 64, 3; 1. Korinther 2, 9.

„Es sollte immer im Vordergrund stehen und als oberstes Ziel betrachtet werden, dass durch dieses Werkzeug nicht nur die Gesundheit, sondern ebenso Vollkommenheit und der Geist der Heiligkeit erlangt werden soll, die zu erlangen einem kranken Körper und Geist unmöglich ist. Dieses Ziel kann niemals erreicht werden, wenn die Sache nur vom Blickwinkel eines Weltmenschen aus betrachtet wird.“ – *Zeugnisse*, Band 1, S. 579.

## PERSÖNLICHE WIEDERHOLUNGSFRAGEN

1. Habe ich ein freudiges oder trauriges Herz?
2. Welches Gedankenmuster muss ich ändern, um an gute Dinge zu denken?
3. Wie können wir Gott unsere Ängste geben, damit wir von ihnen frei werden?
4. Wofür kann ich Gott heute preisen?
5. Wünsche ich wirklich, dass der Herr in mir wohnt, und was muss ich ändern, um diese Erfahrung wahr zu machen?

**Den Himmel verschließen.** „Würden wir uns einfach und schicklich kleiden, ohne Rücksicht auf die Mode; würden wir immer einfache, gesunde Nahrung auf den Tisch bringen und allen Luxus und jede Verschwendung vermeiden; würden wir unsere Häuser zweckentsprechend einfach bauen und ebenso möblieren – dann zeigte dies die heiligende Macht der Wahrheit und würde einen beredten Einfluss auf Ungläubige ausüben. Wenn wir uns aber in diesen Dingen der Welt anpassen, ja in einigen Fällen die Weltmenschen noch übertrumpfen wollen, dann wird das Predigen der Wahrheit nur wenig oder gar keine Wirkung haben. Wer wird der feierlichen Wahrheit für diese Zeit glauben, wenn diejenigen, die sich bereits dazu bekennen, ihren Glauben durch ihre Werke verleugnen? Nicht Gott hat die Fenster des Himmels vor uns verschlossen, sondern unsere eigene Anpassung an die Sitten und Praktiken der Welt.“ – *Zeugnisse*, Band 5, S. 216.

**Die Religion Christi.** „Auch falsche Glaubenslehren wie die vom ewig brennenden Höllenfeuer und der endlosen Qual der Gottlosen, die ein Zerrbild vom Charakter Gottes geben, haben bei empfindsamen Gemütern die gleiche Wirkung. Ungläubige haben diese bedauernswerten Fälle gut ausgenutzt, wenn sie den Wahnsinn der Religion zur Last legten. Aber das ist eine grobe Verleumdung, die bald an sich selbst zu erfahren, ihnen nicht gefallen wird. Die Religion Christi ist weit davon entfernt, die Ursache des Irrsinns zu sein. Sie ist im Gegenteil eins seiner kräftigsten Heilmittel, denn sie wirkt wundersam beruhigend auf die Nerven.“ – *Zeugnisse*, Band 5, S. 468. 469.

**Diese Lehre ist nicht nur eine Theorie.** „Wahre Heiligung bedeutet folgendes: Sie ist keine bloße Theorie, ein Gefühl oder Worte, sondern ein lebendiges, wirksames Prinzip, das das tägliche Leben beeinflusst. Sie erfordert, dass unsere Gewohnheiten im Essen, Trinken und in der Kleidung die Erhaltung der körperlichen, geistigen und sittlichen Gesundheit sichern, damit wir dem Herrn unsere Leiber darbringen können – nicht als ein durch falsche Gewohnheit verderbtes Opfer, sondern als ein ‚Opfer, das da lebendig, heilig und Gott wohlgefällig sei‘.“ – *Bewusst essen*, S. 36.



# *Andachtskalender*

*Januar - März 2007*

*(Bei den Sonnenuntergangszeiten handelt es sich um ungefähre Zeitan-  
gaben. Die Sommerzeit, welche am 25. März beginnt und am 28. Oktober  
endet, wurde berücksichtigt. Um den heiligen Sabbat nicht zu übertreten,  
sollten wir ihn lieber ein paar Minuten früher beginnen und ein paar Minu-  
ten später beenden.)*

# Januar 2007

Dat.	Tag	Morgenandacht	Abendandacht aus <i>Zeugnisse für die Gemeinde, Bd. 4</i>
31.	So.	Hebräer 11, 8-10	S. 568-569 „Gott erwählte... schätzten.“
1.	Mo.	Offenbarung 1, 9	S. 569-571 „Prediger... hat.“
2.	Di.	Psalm 119, 145-148	S. 571-573 „Diener... werden.“
3.	Mi.	2. Korinther 4, 7	S. 573-575 „Wir brauchen... (Jes. 50, 4.)“
4.	Do.	Lukas 22, 31-32	S. 575-577 „Christus... zurückzuschlagen.“
5.	Fr.	Prediger 1, 1-7	Hiob 1, 1-5
6.	Sa.	1. Chronik 29, 11-13	Apostelgeschichte 1, 1-12
7.	So.	2. Mose 33, 14-19	S. 577-579 „Das Gebet... verlieh.“
8.	Mo.	Jeremia 29, 13-14	S. 579-581 „Diese Erfahrung... (Ps. 42, 5.)“
9.	Di.	2. Könige 10, 15-16	S. 581-582 „Während... hatten.“
10.	Mi.	1. Korinther 3, 5-8	S. 582-583 „Wirkten... preiszugeben.“
11.	Do.	Jesaja 28, 29	S. 584-585 „Warnungen... hervorbringt.“
12.	Fr.	Prediger 1, 8-11	Hiob 1, 6-22
13.	Sa.	Psalm 42, 1-5	Apostelgeschichte 2, 1-13
14.	So.	1. Korinther 3, 11-15	S. 585-587 „Einige... mögen.“
15.	Mo.	Johannes 15, 4-6	S. 587-589 „Der schwächste... abweicht.“
16.	Di.	1. Mose 39, 7-9	S. 589-591 „Dringende... eigene Ich.“
17.	Mi.	Epheser 3, 14-19	S. 591-593 „Moral... bekleiden.“
18.	Do.	1. Timotheus 3, 1-7	S. 593-595 „Für einen... Gottes.“
19.	Fr.	Prediger 1, 12-15	Hiob 2, 1-13
20.	Sa.	Psalm 43, 3-4	Apostelgeschichte 2, 14-21
21.	So.	1. Korinther 13, 13	S. 595-596 „Einige... bedeutet.“
22.	Mo.	Matthäus 26, 6-13	S. 597-599 „Pflichten... hätten.“
23.	Di.	Sprüche 4, 19-21	S. 599-601 „Gesundheit... Hand.“
24.	Mi.	1. Korinther 15, 58	S. 601-603 „Verantwortungsbewußte... sind.“
25.	Do.	2. Thessal. 2, 8-10	S. 603-605 „Christus... befinden.“

Dat.	Tag	Morgenandacht	Abendandacht aus <i>Zeugnisse für die Gemeinde, Bd. 4</i>
26.	Fr.	Prediger 2, 1-3	Hiob 3, 1-26
27.	Sa.	Psalm 44, 1-5	Apostelgeschichte 2, 22-41
28.	So.	Jakobus 3, 17	S. 605-607 „Es gibt... Wert ist.“
29.	Mo.	Johannes 14, 27	S. 607-608 „Der Friede... gestempelt.“
30.	Di.	Römer 14, 7-8	S. 609-611 „Geschwister... haben.“
31.	Mi.	1. Johannes 3, 1	S. 611-613 „Jesus... belohnt.“

## Sonnenuntergang - ungefähre Zeitangaben!

Ort \ Datum	05./06.01.	12./13.01.	19./20.01.	26./27.01.
D-Aschaffenburg	16:37 h	16:46 h	16:56 h	17:07 h
D-Chemnitz	16:20 h	16:29 h	16:39 h	16:51 h
D-Frankfurt/M	16:38 h	16:47 h	16:57 h	17:08 h
D-Karlsruhe	16:44 h	16:52 h	17:02 h	17:13 h
D-Köln	16:41 h	16:50 h	17:01 h	17:12 h
D-Leipzig	16:17 h	16:27 h	16:38 h	16:49 h
D-München	16:35 h	16:43 h	16:53 h	17:03 h
D-Nürnberg	16:31 h	16:40 h	16:50 h	17:01 h
D-Schwerin	16:09 h	16:19 h	16:31 h	16:44 h
D-Stuttgart	16:41 h	16:50 h	17:00 h	17:11 h
A-Bregenz	16:41 h	16:52 h	17:02 h	17:12 h
A-Graz	16:23 h	16:31 h	16:41 h	16:51 h
A-Innsbruck	16:39 h	16:47 h	16:56 h	17:07 h
A-Klagenfurt	16:30 h	16:38 h	16:47 h	16:57 h
A-Linz	16:23 h	16:31 h	16:41 h	16:52 h
A-Salzburg	16:31 h	16:39 h	16:48 h	16:59 h
A-Wien	16:15 h	16:23 h	16:32 h	16:44 h
CH-Bern	16:55 h	17:03 h	17:12 h	17:23 h
CH-Lausanne	17:00 h	17:08 h	17:18 h	17:28 h
CH-Romanshorn	16:45 h	16:54 h	17:03 h	17:14 h

# Februar 2007

Dat.	Tag	Morgenandacht	Abendandacht aus <i>Zeugnisse für die Gemeinde, Bd. 4</i>
1.	Do.	Jesaja 50, 4-5	S. 613-615 „Christlicher... würde.“
2.	Fr.	Prediger 2, 4-11	Hiob 4, 1-21
3.	Sa.	Psalm 45, 1-5	Apostelgeschichte 2, 42-47
4.	So.	Johannes 4, 13-14	S. 615-616 „Es wurde... bewahren.“
5.	Mo.	1. Korinther 6, 20	S. 616-618 „Pflegt... unterstützen.“
6.	Di.	Galater 5, 22	S. 618-619 „Mir wurde... zu legen.“
7.	Mi.	Matthäus 7, 13-14	S. 619-621 „Sparsamkeit... umgehen.“
8.	Do.	Johannes 6, 12-13	S. 621-623 „Alle... arbeiten.“
9.	Fr.	Prediger 2, 12-17	Hiob 5, 1-16
10.	Sa.	Psalm 45, 7-12	Apostelgeschichte 3, 1-10
11.	So.	1. Korinther 9, 26-27	S. 623-625 „Grundsatztreue... ist.“
12.	Mo.	Matthäus 4, 8-10	S. 625-626 „Stellung... sollten.“
13.	Di.	2. Korinther 6, 17-18	S. 626-628 „Christus... verleihen.“
14.	Mi.	Offenbarung 22, 17	S. 628-630 „Wenn... (Offbg. 22, 17.)“
15.	Do.	Psalm 19, 1-7	S. 630-632 „Der Geist... werden.“
16.	Fr.	Prediger 2, 18-23	Hiob 5, 17-27
17.	Sa.	Psalm 46, 1-6	Apostelgeschichte 3, 11-18
18.	So.	2. Timotheus 2, 19	S. 632-633 „Durch... alles.“
19.	Mo.	Jakobus 1, 6-8	S. 633-635 „Für Zweifler... nennt.“
20.	Di.	2. Korinther 4, 3-4	S. 635-637 „Eines... segnen.“
21.	Mi.	Matthäus 12, 36-37	S. 637-639 „Der Einfluss... finden.“
22.	Do.	Sprüche 13, 20	S. 639-641 „Der Umgang... anzurichten.“
23.	Fr.	Prediger 2, 24-26	Hiob 6, 1-13
24.	Sa.	Psalm 47, 6-10	Apostelgeschichte 3, 19-26

Dat.	Tag	Morgenandacht	Abendandacht aus <i>Zeugnisse für die Gemeinde, Bd. 4</i>
25.	So.	Lukas 16, 10	S. 641-642 „Keiner... werden.“
26.	Mo.	Jesaja 21, 11-12	S. 642-644 „Die... liebten.“
27.	Di.	Jeremia 17, 5-6	S. 644-645 „Geschwister... lehnen.“
28.	Mi.	1. Mose 3, 15	S. 645-648 „Ehe... (1. Chron. 29, 14.)“

## Sonnenuntergang - ungefähre Zeitangaben!

Ort \ Datum	02./03.02.	09./10.02.	16./17.02.	23./24.02.
D-Aschaffenburg	17:19 h	17:31 h	17:43 h	17:55 h
D-Chemnitz	17:03 h	17:15 h	17:28 h	17:40 h
D-Frankfurt/M	17:20 h	17:32 h	17:44 h	17:56 h
D-Karlsruhe	17:25 h	17:36 h	17:48 h	17:59 h
D-Köln	17:25 h	17:37 h	17:50 h	18:02 h
D-Leipzig	17:02 h	17:15 h	17:27 h	17:40 h
D-München	17:14 h	17:26 h	17:37 h	17:48 h
D-Nürnberg	17:13 h	17:24 h	17:36 h	17:48 h
D-Schwerin	16:58 h	17:12 h	17:26 h	17:39 h
D-Stuttgart	17:22 h	17:34 h	17:45 h	17:56 h
A-Bregenz	17:23 h	17:34 h	17:45 h	17:56 h
A-Graz	17:02 h	17:12 h	17:23 h	17:34 h
A-Innsbruck	17:17 h	17:28 h	17:39 h	17:50 h
A-Klagenfurt	17:08 h	17:18 h	17:29 h	17:39 h
A-Linz	17:03 h	17:14 h	17:25 h	17:37 h
A-Salzburg	17:09 h	17:20 h	17:31 h	17:42 h
A-Wien	16:55 h	17:06 h	17:17 h	17:29 h
CH-Bern	17:33 h	17:44 h	17:55 h	18:07 h
CH-Lausanne	17:38 h	17:49 h	17:59 h	18:10 h
CH-Romanshorn	17:25 h	17:36 h	17:47 h	17:57 h

# März 2007

Dat.	Tag	Morgenandacht	Abendandacht aus <i>Zeugnisse für die Gemeinde, Bd. 4</i>
1.	Do.	1. Timotheus 6, 11-12	S. 648-650 „Die Zeit... gespürt.“
2.	Fr.	Prediger 3, 1-10	Hiob 6, 14-30
3.	Sa.	Psalm 48, 1-4	Apostelgeschichte 4, 1-12
4.	So.	Psalm 34, 16-18	S. 650-652 „Die Zeitschriften... bewahren.“
5.	Mo.	Kolosser 3, 23-24	S. 652-653 „Unsere... nahezubringen.“
6.	Di.	Matthäus 11, 29-30	S. 654-656 „Satan... Auge haben.“
7.	Mi.	Titus 3, 8	S. 656-657 „Es gibt... Schwäche.“
8.	Do.	1. Korinther 4, 5	S. 658-659 „Junge... köstlich.“
9.	Fr.	Prediger 3, 11-15	Hiob 8, 1-22
10.	Sa.	Psalm 48, 10-15	Apostelgeschichte 4, 13-22
11.	So.	1. Korinther 1, 4-8	S. 659-661 „Satan ist... darin.“
12.	Mo.	Jakobus 4, 4	S. 662-664 „Liebe... heiligen.“
13.	Di.	1. Petrus 4, 10-11	S. 664-666 „Mose wäre... gehorchen.“
14.	Mi.	Matthäus 7, 24-27	S. 666-667 „Williger... machen.“
15.	Do.	Psalm 119, 11	S. 667-669 „Geschwister... Reich.“
16.	Fr.	Prediger 3, 16-22	Hiob 9, 1-10
17.	Sa.	Psalm 49, 17-21	Apostelgeschichte 4, 23-37
18.	So.	1. Timotheus 6, 6-10	S. 669-671 „Wenn... (1. Tim. 6, 6-12.)“
19.	Mo.	Matthäus 25, 24-29	S. 671-673 „Die Gegenwart... anerkennen.“
20.	Di.	2. Korinther 8, 9	S. 673-675 „Reichtum... wohnt.“
21.	Mi.	Jakobus 1, 13-16	S. 676-678 „Jesus... haben.“
22.	Do.	1. Petrus 1, 17-19	S. 678-680 „Diejenigen... Betrug.“
23.	Fr.	Prediger 4, 1-3	Hiob 10, 1-12
24.	Sa.	Psalm 50, 1-8	Apostelgeschichte 5, 1-11

Dat.	Tag	Morgenandacht	Abendandacht aus <i>Zeugnisse für die Gemeinde, Bd. 4</i>
25.	So.	Matthäus 16, 24-25	S. 680-682 „Die Jugend... dahingab?“
26.	Mo.	Matthäus 6, 28-29	S. 682-683 „Einfachheit... können.“
27.	Di.	1. Timotheus 2, 8-10	S. 683-686 „Die Pflichten... dargebracht.“
28.	Mi.	Psalm 119, 18	S. 686-687 „Viele... müssen.“
29.	Do.	Maleachi 3, 19 (4, 1)	S. 687-689 „Denn siehe... werden.“
30.	Fr.	Prediger 4, 7-12	Hiob 11, 1-19
31.	Sa.	Psalm 50, 22-23	Apostelgeschichte 5, 12-33

## Sonnenuntergang - ungefähre Zeitangaben! \*

Ort	Datum	02./03.03.	09./10.03.	16./17.03.	23./24.03.	30./31.03.
D-Aschaffenburg		18:07 h	18:18 h	18:30 h	18:41 h	19:52 h
D-Chemnitz		17:52 h	18:04 h	18:16 h	18:27 h	19:39 h
D-Frankfurt/M		18:08 h	18:20 h	18:31 h	18:42 h	19:53 h
D-Karlsruhe		18:11 h	18:22 h	18:32 h	18:43 h	19:54 h
D-Köln		18:14 h	18:26 h	18:38 h	18:49 h	20:01 h
D-Leipzig		17:52 h	18:04 h	18:16 h	18:28 h	19:40 h
D-München		17:59 h	18:10 h	18:20 h	18:30 h	19:41 h
D-Nürnberg		17:59 h	18:11 h	18:22 h	18:32 h	19:43 h
D-Schwerin		17:53 h	18:06 h	18:19 h	18:32 h	19:45 h
D-Stuttgart		18:08 h	18:19 h	18:29 h	18:40 h	19:50 h
A-Bregenz		18:07 h	18:17 h	18:27 h	18:37 h	19:47 h
A-Graz		17:44 h	17:54 h	18:04 h	18:14 h	19:24 h
A-Innsbruck		18:00 h	18:11 h	18:21 h	18:31 h	19:40 h
A-Klagenfurt		17:50 h	18:00 h	18:10 h	18:19 h	19:29 h
A-Linz		17:48 h	17:58 h	18:09 h	18:19 h	19:30 h
A-Salzburg		17:53 h	18:03 h	18:13 h	18:23 h	19:33 h
A-Wien		17:39 h	17:50 h	18:01 h	18:11 h	19:21 h
CH-Bern		18:16 h	18:26 h	18:36 h	18:46 h	19:56 h
CH-Lausanne		18:20 h	18:30 h	18:40 h	18:49 h	19:59 h
CH-Romanshorn		18:08 h	18:18 h	18:29 h	18:39 h	18:49 h

\* Sommerzeit berücksichtigt



## Neuerscheinung



*Fundamentale christliche  
Glaubenslehren der*

### **Siebenten Tags Adventisten Reformationsbewegung**

Kein von Menschen gemachtes Glaubensbekenntnis, sondern eine wertvolle Quelle der auf gut dokumentierten Beweisen begründeten Wahrheiten, die der Herr der Gemeinde der Siebenten Tags Adventisten Reformationsbewegung anvertraut hat.

Zu beziehen beim:  
Wegbereiter-Verlag  
Schloss Lindach  
73527 Schwäbisch Gmünd  
Tel.: (07171) 1040670  
Fax.: (07171) 1040689  
E-Mail: [wegbereiter-verlag@sta-ref.de](mailto:wegbereiter-verlag@sta-ref.de)  
Internet: [www.sta-ref.de](http://www.sta-ref.de)

## Neuerscheinung



### **Schatztruhe für Kinder**

Schatztruhe für Kinder – ist ein tägliches Studienprogramm für Eltern und Kinder, welches sich auf die Bibel und den Geist der Weissagung gründet. Die wahren Bibelgeschichten sollen von den Eltern laut vorgelesen werden. Diese Kinderlektionen beinhalten Lernhilfen, sowie Fragen, Lieder und Aufgaben, welche die Kleinen von ihren frühesten Jahren an zu unserem Schöpfer führen sollen.

Zu beziehen beim:  
Wegbereiter-Verlag  
Schloss Lindach  
73527 Schwäbisch Gmünd  
Tel.: (07171) 1040670  
Fax.: (07171) 1040689  
E-Mail: [wegbereiter-verlag@sta-ref.de](mailto:wegbereiter-verlag@sta-ref.de)  
Internet: [www.sta-ref.de](http://www.sta-ref.de)

# ERSTE SABBATSCHULGABEN



6. Januar  
für Kamerun  
(siehe Seite 4.)

3. Februar für die  
Sozialarbeitsabteilung  
(siehe Seite 33.)



3. März für  
Belo Horizonte  
(siehe Seite 62.)