

SABBATSCHULLEKTIONEN

für Erwachsene



Gesundes Leben

85. Jahrgang, Nr. 4

Oktober – Dezember 2010

Inhalt

- 5 Leben und Gesundheit
- 10 Der menschliche Körper
- 16 Körper und Geist
- 22 Gottes Medizin
- 27 Ernährung, Gesundheit und Mäßigkeit
- 33 Die ursprüngliche Ernährung
- 38 Körperliche Bewegung
- 44 Wasser
- 49 Saubere Luft atmen
- 55 Das Sonnenlicht
- 60 Ruhe und Erholung
- 65 Die Kleidung eines Christen
- 71 Dankbarkeit und Freude
- 77 Andachtskalender Oktober – Dezember 2010

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.

Sabbatschullektionen

85. Jahrgang, Nr. 4,
Oktober-Dezember 2010
vierteljährlich herausgegeben durch die
Generalkonferenz der
Siebenten Tags
Adventisten
Reformationsbewegung
P. O. Box 7240 Roanoke
VA 24019-0240 / USA

Adresse für Deutschland:
Schloss Lindach
73527 Schwäbisch
Gmünd - Lindach
Tel.: (07171) 10 40 680
Fax.: (07171) 10 40 689
E-Mail: sta@sta-ref.de
Internet: www.sta-ref.de

Preis: 2,50 €

pro Exemplar zzgl. Versandkosten (Rechnung wird für die Lektion ausgestellt, evtl. Spenden unterstützen weitere Literatur). Der Einzelpreis kann ohne Ankündigung geändert werden.

Bei einem Wohnortwechsel bitte umgehend die Adressänderung an die oben genannte Adresse durchgeben.

Illustrationen:

Design Pix auf der Titelseite; istock.com auf S. 32, 76; Photodisc auf der Rückseite.

Vorwort

Ist jemand in unserer Umgebung krank? Wenn ja, dann werden diese Lektionen sicherlich benötigt! Die ganze Welt scheint immer kränker zu werden, und es wäre wunderbar, wenn wir völlig von Krankheit frei sein könnten. Wie nötig ist es für alle, die auf den großen Arzt vertrauen, dass sie seine Heilsalbe auf Herz und Körper auftragen, damit wir zu siegreichen Zeugen werden, die seinen Namen in diesen letzten Tagen wahrhaft verherrlichen.

„Die Welt bedarf heute, was sie vor neunzehnhundert Jahren bedurfte – einer Offenbarung Christi. Es ist ein großes Reformationswerk erforderlich, und nur durch die Gnade Christi kann das Werk der Wiederherstellung von Leib, Seele und Geist ausgeführt werden.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 147.

Ist die Ernährung wichtig? „Wir sollten die Gesundheit des Leibes für das Wachstum in der Gnade und für die Erlangung eines ausgeglichenen Gemüts als wesentlich ansehen. Sorgen wir dagegen nicht in ordentlicher Weise für den Magen, so behindern wir die Bildung eines rechtschaffenen, gesitteten Charakters... Verkehrte Gewohnheiten im Essen und Trinken führen zu verkehrtem Denken und Handeln.“ – *Zeugnisse*, Bd. 8, S. 153.

Wäre es zu unserem Vorteil, wenn wir mehr über körperliche Ertüchtigung, Luft, Sonnenschein, Mäßigkeit und Ruhe wüssten? „Solche, welche die Beweise der Liebe Gottes wahrnehmen, welche etwas von der Weisheit und dem Segen seiner Gesetze und den Folgen des Gehorsams verstehen, werden ihre Pflichten und Verpflichtungen von einem ganz anderen Standpunkt aus betrachten lernen. Anstatt die Beobachtung der Gesundheitsgesetze als ein Opfer oder eine Selbstverleugnung anzusehen, werden sie dieselben, wie es wirklich ist, als einen unschätzbaren Segen betrachten.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 151.

Wie ist es mit dem Wasser? „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.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 241.

Wie steht es mit der Kleidung? „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*, Bd. 4, S. 689.

„Sollten die Kinder Gottes, die seinen besonderen Schatz darstellen, nicht versuchen, Gott auch mit ihrer Kleidung zu verherrlichen... und durch ihren einfachen Stil Stolz, Eitelkeit und Extravaganz der vergnügungssüchtigen Weltmenschen zu tadeln? Gott verlangt das von seinem Volk.“ – *Our High Calling*, S. 271.

Das sind nur einige Bereiche, in denen unsere christliche Erfahrung auf einen höheren Stand gebracht werden sollte. Es soll uns alles zu unserem Besten dienen. Lasst uns daher diese Lektionen mit einer offenen Einstellung studieren und uns daran erfreuen!

Die Sabbatschulabteilung der Generalkonferenz.

BANKVERBINDUNG:

SPENDEN FÜR LITERATUR / 1. SABBATSCHULGABEN BITTE AN EINS DER KONTEN ÜBERWEISEN:

Gem. d. STA Ref. Bew. • Kontonummer: 96487439 Gem. d. STA Ref. Bew. • Kontonummer: 17597702
BLZ 360 100 43 • Postbank Essen BLZ 600 100 70 • Postbank Stuttgart

Erste Sabbatschulgaben

für die Mongolei

Die Mongolei ist ein großes Land und befindet sich im östlichen Teil Zentralasiens zwischen China und Russland. Die geringe Bevölkerungszahl von ca. 2,9 Mio. Menschen lebt auf einer Fläche von rund 1.565.000 km². Ungefähr 40% der Menschen leben in Ulan-Bator, der Hauptstadt und gleichzeitig größten Stadt des Landes. Ein Großteil der Menschen sind Nomaden



und leben in runden Fellzelten in der offenen Steppe, einem flachen Gebiet ohne Baumwuchs. Die Viehzucht bildet die Grundlage ihrer Wirtschaft. Das Klima in der Mongolei schwankt zwischen extremer Hitze und extremer Kälte. Der Sommer ist kurz, und es kann nur wenig Gemüse gedeihen. Seit die demokratische Regierung eingesetzt wurde (1992), wurde durch die Verfassung die freie Marktwirtschaft eingeführt. Landwirtschaft und Industrie werden von der Regierung unterstützt, und viele Landwirte benutzen moderne Hilfsmittel wie Traktoren und Mähdrescher. Zahlreiche ausländische Unternehmen investieren in diesem Land und bauen die Industrie in neuen Gebieten der Mongolei auf. Durch den Regenmangel ist es jedoch in vielen Teilen des Landes schwierig, eine Ernte einzubringen, da die Wüste Gobi sich über ein Viertel der Landesfläche erstreckt.

Die Mehrzahl der Bevölkerung folgt einer Lamaismus genannten Art des tibetanischen Buddhismus.

Die Reformationsbotschaft wurde vor 10-11 Jahren von Südkorea in die Mongolei gebracht. Bruder Branko Jaksic war zu der Zeit Regionalsekretär und besuchte das Land mehrere Male.

In der letzten Zeit haben wir aus der Mongolei immer wieder eine dringende Bitte erhalten. Die Geschwister laden eine Familie ein, um dorthin zu ziehen, und das Werk unter den Mongolen zu fördern.

Wir bitten unsere Brüder, Schwestern und Freunde auf der ganzen Welt, sich das Werk in diesem Teil der Welt ans Herz zu legen. Gebt bitte eine großzügige Gabe für den Bau einer Zentrale – eines zentralen Versammlungsortes – von wo aus das Licht der gegenwärtigen Wahrheit scheinen kann. Denkt bitte daran, dass Gott auch in der Mongolei seine Diener hat, die „ohne Tadel und lauter, Gottes Kinder, unsträflich scheinen ‚als Lichter in der Welt‘.“ (Propheten und Könige, S. 133.) Wir müssen ihnen jedoch jetzt die helfende Hand reichen, für die sie uns jetzt schon im Voraus danken.

*Im Auftrag unserer Geschwister in der Mogolei
John Ciric, Regionalsekretär für die Pazifik-Region*

Leben und Gesundheit

„Mein Lieber, ich wünsche in allen Stücken, dass dir's wohl gehe und du gesund seist, wie es denn deiner Seele wohl geht.“ (3. Johannes 2.)

„Alle Leben spendende Kraft kommt von [Gott]. Wenn jemand von einer Krankheit geneset, so ist es Gott, der ihn wiederherstellt.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 113.

Zum Lesen empfohlen: Ein Tempel des Hl. Geistes, Kap. 8, S. 166-172.

Sonntag

26. September

1. EIGENTUM GOTTES

a. Aus welchen zwei Hauptgründen gehören wir Gott? 1. Mose 1, 27; 1. Korinther 6, 20 (erster Teil); 1. Petrus 1, 18, 19.

„Du gehörst Gott, denn er hat dich geschaffen. Du gehörst ihm durch die Erlösung, denn er hat sein Leben für dich gegeben“ – *Sons and Daughters of God*, S. 171.

b. Wie offenbart sich das Mitgefühl Gottes in seinem Wunsch für uns? Jesaja 63, 9; 3. Johannes 2.

„Unser himmlischer Vater sieht den beklagenswerten Zustand der Menschen, die, wenn auch zum großen Teil unwissend, den Grundsätzen einer gesunden Lebensweise zuwiderhandeln. Aus Liebe und Mitleid zu der Menschheit lässt er das Licht der Gesundheitsreform scheinen.“ – *Counsels on Health*, S. 21.

c. Wie sollten wir nach Gott trachten? 1. Korinther 6, 20 (zweiter Teil); 10, 31.

„Wir müssen jeden Teil unseres Körpers gut erhalten, damit wir ihn für Gott benutzen können. Behaltet ihn Gott vor. Unsere Gesundheit hängt vom rechten Umgang mit unserem Organismus ab. Wir dürfen keine unserer von Gott erhaltenen Kräfte missbrauchen – weder die körperlichen, geistigen noch moralischen. All unsere Gewohnheiten müssen der Kontrolle eines Geistes unterstellt werden, der selbst unter der Kontrolle Gottes steht.“ – *Sons and Daughters of God*, S. 171.

2. GESUNDHEIT UND ERLÖSUNG

- a. **Warum können wir die Gesundheit mit einem Schatz oder einer kostbaren Perle vergleichen? Matthäus 13, 44-46.**

„Die Gesundheit ist ein Schatz. Von allen zeitlichen Gütern ist sie das kostbarste. Reichtum, Wissen und Ehre sind mit dem Verlust der gesunden Lebenskraft teuer erkaufte. Nichts davon kann Zufriedenheit und Glück sichern, wenn die Gesundheit fehlt. Es ist eine schreckliche Sünde, die uns von Gott gegebene Gesundheit zu missbrauchen. Solch ein Missbrauch schwächt uns für das Leben und macht uns zu Verlierern, selbst wenn wir dadurch ein Höchstmaß an Bildung gewinnen.“ – *Christian Temperance and Bible Hygiene*, S. 150.

- b. **Was geschieht oft mit denen, die mit den Sorgen dieser Welt überladen sind und ihre Gesundheit vernachlässigen? Lukas 21, 34; 9, 25.**

„Manche opfern körperliche und geistige Verpflichtungen, um ihr Glück zu finden, und verlieren dabei sowohl ihren Geist als auch ihren Körper. Andere suchen ihr Glück im Nachgeben des unnatürlichen Appetits und erachten dies als erstrebenswerter als ihre Gesundheit und ihr Leben. Viele lassen sich von ihren Leidenschaften gefangen nehmen und opfern körperliche Kraft, ihren Verstand und ihre moralischen Kräfte, um ihre Lust zu befriedigen. Sie werden vorzeitig ins Grab hinabsteigen und am Tag des Gerichts des Selbstmords schuldig sein.“ – *Sons and Daughters of God*, S. 61.

- c. **Welchen Segen hat uns Gott gegeben, um unsere Gesundheit wiederherzustellen?**

„Die Natur ist Gottes Arzt. Die reine Luft, der helle Sonnenschein, die lieblichen Blumen und majestätischen Bäume, die Obstgärten und Weinberge sowie Bewegung im Freien inmitten einer solchen Umgebung vermitteln Gesundheit, das Elixier des Lebens. Der Aufenthalt im Freien ist die einzige Medizin, die viele Kranke brauchen. Ihr Einfluss besitzt Macht, Krankheiten zu heilen, die durch den üblichen Lebensstil verursacht wurden, ein Verhalten, das die körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte schwächt und zerstört.“ – *Counsels on Health*, S. 170.

- d. **Was ist die größte Gabe, die Gott den Menschen gegeben hat, damit sie das ewige Leben erhalten können? Johannes 3, 16; 17, 3.**

3. DIE GESUNDHEITSREFORM

- a. **Welche Botschaft wurde uns mit der Absicht gegeben, unsere Gesundheit zu schützen? Römer 12, 1. 2.**

„Unser himmlischer Vater hat das Licht der Gesundheitsreform geschickt, um uns gegen die üblen Folgen einer entarteten Esslust zu schützen, damit diejenigen, die Reinheit und Heiligkeit lieben, die guten Gaben, die er für sie bereitet hat, mit Überlegung gebrauchen. Wenn sie Mäßigkeit im täglichen Leben üben, können sie durch die Wahrheit geheiligt werden.“ – *Bewusst essen*, S. 23.

- b. **Was sind die Resultate, wenn wir die Gesundheitsreform beachten? Jeremia 33, 6. Wie wurde E. G. White durch die Gesundheitsreform gesegnet?**

„Die Grundsätze einer gesunden Lebensweise haben eine hohe Bedeutung sowohl für uns persönlich als auch für uns als Volk. Als ich zuerst die Botschaft über die Gesundheitsreform empfing, war ich schwach und kraftlos und litt unter häufigen Ohnmachtsanfällen. Ich rief zu Gott um Hilfe, da offenbarte er mir die Gesundheitsreform. Er unterwies mich, dass alle, die seine Gebote halten, in ein geheiligtes Verhältnis zu ihm gebracht werden müssen, und dass sie durch Mäßigkeit im Essen und Trinken Geist und Körper in der für den Dienst Gottes günstigsten Verfassung erhalten sollen. Dieses Licht hat sich als großer Segen für mich erwiesen. Ich stellte mich auf den Standpunkt eines Gesundheitsreformers, weil ich wusste, dass der Herr mich stärken würde. Ich befinde mich heute trotz meines Alters bei besserer Gesundheit als in meinen jüngeren Jahren.“ – *Counsels on Health*, S. 132. 133 [Schwester White schrieb diese Worte im Alter von ungefähr 75 Jahren].

- c. **Was sind die drei Hauptziele der Gesundheitsreform? Titus 2, 11-14.**

„Begebt euch nicht auf die Seite des Widerstands, was die Gesundheitsreform betrifft... Diese wird fortschreiten, denn sie ist das von Gott auserwählte Mittel, um das Leid in unserer Welt zu lindern und dazu bestimmt, sein Volk zu reinigen.“ – *Counsels on Diet and Foods*, S. 38.

„Das Licht, das uns Gott in der Gesundheitsreform geschenkt hat, dient sowohl uns als auch der Welt zum Heil.“ – *Bewusst essen*, S. 232.

„Schon seit Jahren lenkt der Herr die Aufmerksamkeit seines Volkes auf die Lebensreform [engl.: Gesundheitsreform]. Sie ist eine der großen Arbeitsbereiche der Vorbereitung auf das Kommen des Menschensohnes.“ – *Bewusst essen*, S. 41.

4. DIE GESETZE DER GESUNDHEIT

- a. Was hat Gott eingeführt, damit der menschliche Körper einwandfrei funktioniert? 5. Mose 6, 16.

„Der Schöpfer hat die Funktionen unseres Körpers geschaffen und zum Leben erweckt. Alle sind wunderbar und weise aufeinander abgestimmt. Gott selbst versprach, diesen perfekten Mechanismus gesund zu erhalten, wenn der Mensch seinerseits den Gesetzen Gottes gehorchen und mit ihm zusammenarbeiten würde. Jedes Gesetz, das den menschlichen Organismus beherrscht, sollte in seinem Ursprung, seinem Charakter und seiner Wichtigkeit als ebenso göttlich betrachtet werden wie das Wort Gottes. Jede unachtsame Handlung, jeder Missbrauch des wunderbaren Mechanismus unter Verletzung der ausdrücklichen Gesetze ist eine Übertretung des Gesetzes Gottes.“ – *Counsels on Diet and Foods*, S. 17.

- b. Aus welchem Grund enthielt das Gesetz, das Israel gegeben wurde, auch Regeln, die sich auf die Gesundheit bezogen? 5. Mose 6, 24.

„Was wir essen und trinken, hat einen wichtigen Einfluss auf unser Leben und unseren Charakter. Christen sollten ihre Ess- und Trinkgewohnheiten in Übereinstimmung mit den Naturgesetzen bringen. Gehorsam gegenüber den Gesundheitsregeln sollte ernsthaft studiert werden, denn absichtliche Unwissenheit in diese Dingen ist Sünde.“ – *Wie führe ich mein Kind*, S. 245.

- c. Wer ist der Ursprung des Lebens, und was denkt er über Krankheit? Klagelieder 3, 33; Johannes 1, 4; 5, 26; 10, 10 (letzter Teil).

„Unser himmlischer Vater quält oder betrübt die Menschenkinder nicht willentlich. Er ist nicht der Urheber von Krankheit und Tod; er ist die Quelle des Lebens. Er möchte, dass die Menschen leben, und er will, dass sie den Lebens- und Gesundheitsgesetzen gehorchen, damit sie leben können.“ – *Counsels on Health*, S. 563.

- d. Welches der Gesetze, die sich auf die Gesundheit beziehen, ragt als besonders wichtig hervor? 1. Korinther 9, 25; 6, 12.

„Um seine Gesundheit zu bewahren, ist Mäßigkeit in allen Dingen notwendig – Mäßigkeit in der Arbeit, Mäßigkeit im Essen und Trinken.“ – *Bewusst essen*, S. 23.

5. DIE ERNÄHRUNG DANIELS

- a. Welchen Erfolg hatte Daniel als junger Gefangener in Babylon, und was hatte das mit seiner Ernährung zu tun? Daniel 1, 8-10.

„Um seelisch und intellektuell die größtmögliche Reife zu erreichen, muss man von Gott Weisheit und Kraft erbitten und gleichzeitig konsequent, maßvoll und ausgewogen leben.“ – *Counsels on Diet and Foods*, S. 32.

- b. Wer sind diejenigen, die leider zu Feinden des Kreuzes Christi werden, selbst nachdem sie von Krankheiten geheilt wurden? Philipper 3, 18. 19; 1. Petrus 2, 11.

„Wer gar eine vermessene Haltung einnimmt, indem er sagt: ‚Der Herr hat mich gesund gemacht, darum brauche ich meine Ernährung nicht einzuschränken. Ich kann essen und trinken, wie es mir gefällt‘, wird binnen kurzer Zeit an Leib und Seele die heilende Kraft Gottes brauchen. Wenn der Herr euch auch gnädig geheilt hat, so dürft ihr deshalb nicht denken, dass ihr die ungezügelter Gewohnheiten der Welt mitmachen könnt. Tut vielmehr, was Christus nach vollbrachter Heilung befahl: ‚Gehe hin und sündige hinfort nicht mehr!‘ (Johannes 8, 11.) Die Esslust darf nicht euer Gott sein.“ – *Bewusst essen*, S. 25.

- c. Wie können wir unseren selbstgefälligen Appetit überwinden? Daniel 1, 8; Philipper 4, 13; 1. Korinther 9, 26. 27.

„Sein Vertrauen setzte [Daniel] in die Kraft, die Gott allen jenen versprochen hat, die in Demut zu ihm kommen und sich ganz auf seine Kraft verlassen.“ – *Bewusst essen*, S. 73.

FRAGEN ZUM WIEDERHOLEN UND NACHDENKEN

- a. Wie bezieht sich die Tatsache, dass wir Geschöpfe Gottes sind, auf unsere Gesundheit?
 b. Was müssen alle bedenken, die meinen, sie hätten keine Zeit, sich um ihre Gesundheit zu kümmern?
 c. Warum ist die Gesundheitsreform wichtig?
 d. Was offenbart die strenge Haltung der Gesundheitsgesetze ganz deutlich?
 e. Wie laufen wir in Gesundheitsfragen Gefahr, uns die Gnade Gottes anzumaßen?

Der menschliche Körper

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

„Wir mögen die Werke Gottes in der Natur betrachten und bewundern, aber der menschliche Körper ist das wunderbarste von allem.“ – *Counsels to Parents, Teachers and Students*, S. 125.

Zum Lesen empfohlen: *Erziehung*, Kap. 21, S. 181-186.

Sonntag

3. Oktober

1. DEN MENSCHLICHEN KÖRPER STUDIEREN

a. Welchen Punkt sollten wir gemäß dem Willen Gottes an erster Stelle halten? Matthäus 6, 33; Psalm 86, 11; Sprüche 9, 10.

b. Warum sollten wir am Studium der Physiologie (Körperkunde) interessiert sein? Psalm 139, 14.

„Eltern sollten in ihren Kindern das Interesse für körperliche Zusammenhänge wecken. Sobald sie anfangen, vernünftig zu denken, sollte man sie über die Belange ihres Körpers aufklären... Deshalb ist die Physiologie ein sehr wichtiges Unterrichtsfach für Kinder. Und dann haben die Eltern die Aufgabe, für die praktische Durchführung der Körperpflege zu sorgen.“ – *Counsels to Parents, Teachers and Students*, S. 125.

c. Was müssen wir von der engen Verbindung zwischen unserem Körper und unserer geistigen Gesundheit verstehen? Psalm 119, 73.

„Die Gesetzmäßigkeiten, die unseren ganzen leiblichen Organismus regieren, hat Gott jedem Nerv, jedem Muskel und jeder Faser des Körpers aufgeprägt. Jeder fahrlässige oder willkürliche Verstoß gegen diese Regeln ist eine Sünde gegen unseren Schöpfer.“ – *Erziehung*, S. 182.

Montag

4. Oktober

2. „WUNDERBAR GESCHAFFEN“

a. Was können wir von den Funktionen der verschiedenen Körperteile lernen? 1. Korinther 12, 18. 14.

„Wenn sie [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 verunstalten, 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 leiden, ohne andere Körperteile zu beeinflussen? 1. Korinther 12, 26.

„Das harmonische Zusammenwirken aller Körperteile – des Gehirns, der Knochen und der Muskeln – ist zur vollständigen und gesunden Entwicklung des ganzen menschlichen Organismus notwendig.“ – *Fundamentals of Christian Education*, S. 426.

c. Wie müssen wir uns um unseren Körper kümmern? 1. Korinther 3, 16.

„Schaurig und wunderbar hat der Herr den menschlichen Leib gebildet und er gebietet uns, ihn kennen zu lernen, seine Bedürfnisse zu verstehen und unseren Teil zu tun, um ihn vor Schaden und Befleckung zu bewahren.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 275.

d. Warum ist es wichtig, auch den kleinsten Teil unseres Körpers gesund zu erhalten? 1. Korinther 12, 25.

„Die Gaben des Geistes und Körpers müssen sorgfältig behütet werden; sie dürfen nicht durch Selbstgenügsamkeit geschwächt werden. Jede Kraft muss sorgfältig bewahrt werden, damit sie immer einsatzbereit ist. Kein Teil des Körpers darf durch Missbrauch geschwächt werden, denn jeder Teil, wie klein er auch sein mag, hat einen Einfluss auf das ganze Wesen. Der Missbrauch eines Nervs oder Muskels schwächt den Körper als Ganzes. Diejenigen, für die Christus sein Leben hingab, müssen ihre Gewohnheiten mit seinem Willen in Übereinstimmung bringen.“ – *The Upward Look*, S. 379.

3. DER STROM DES LEBENS

a. Wovon hängt das Leben jeder Zelle ab? 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, damit das Blut samt Sauerstoff und Nährstoffen in alle Teile des Körpers gelangen kann? 1. Mose 2, 8. 15.

„Kindern sollten einfache Lehren im Gebrauch der verschiedenen Körperteile beigebracht werden. Die Idee, dass körperliche Ertüchtigung jedes Organ stärkt und jeden Teil des lebendigen Wesens nährt und neues Leben gibt, sollte ihnen schärfstens eingeprägt werden. Dies ist das Gesetz Gottes, dem der Körper unterliegt. Jeder Körperteil muss regelmäßig trainiert werden... Das Gehirn muss denken und planen, und die Muskeln müssen den Willen des Gehirns ausführen.“ – *Manuscript Releases*, Bd. 5, S. 222. 223.

„Vollkommene Gesundheit erfordert eine vollkommene Zirkulation.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 297.

c. 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.“ – *Counsels on Diet and Foods*, S. 110.

d. Worum sollten wir Gott bitten, um das Beste für unser Wohlergehen zu tun? Psalm 51, 12.

„Es ist für jeden Menschen möglich, eine reine und edle Männlichkeit zu besitzen, 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.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 180.

4. DIE GEFAHR DES VERGIFTETEN BLUTES

a. Wie wird das Blut am häufigsten vergiftet? Jesaja 22, 13.

„Üppige Gerichte werden den Kindern vorgesetzt, stark gewürzte Speisen, fette Braten, Kuchen und Pasteten. Dieses überwürzte Essen reizt den Magen und weckt die Gier nach noch stärkeren Reizmitteln... außerdem lässt man sie noch zwischen den Mahlzeiten naschen, und wenn sie zwölf oder vierzehn Jahre alt sind, haben sie oft schon Verdauungsstörungen.“ – *Counsels on Diet and Foods*, S. 235. 236.

„Menschen, die ihre Esslust befriedigt haben, indem sie reichlich Fleisch, stark gewürzte Soßen, verschiedene Arten von fettreichen, sehr süßen Kuchen und Eingemachtes zu sich nehmen, können nicht unmittelbar an einer einfachen, gesunden und nahrhaften Kost Gefallen finden. Ihr Geschmack ist so verdorben, dass sie keinen Appetit auf eine gesunde Nahrung, bestehend aus Obst, einfachem Brot und Gemüse, haben. Sie dürfen nicht erwarten, dass ihnen eine Kost von vornherein schmeckt, die so verschieden ist von der, die sie bisher mit Genuss gegessen haben.“ – *Bewusst essen*, S. 86.

b. Welche ernsthaften Folgen hat das Essen von stark gewürzten und anregenden Speisen?

„Fettes und reizstarkes Essen erregt das Nervensystem und stumpft das sittliche Wahrnehmungsvermögen ab, so dass Verstand und Gewissen von sinnlichen Impulsen übertönt werden... Aus Liebe zu uns gab unser himmlischer Vater das Licht der Gesundheitsreform, um uns vor Schäden zu bewahren, die aus einer hemmungslosen Befriedigung des Appetites folgen.“ – *Counsels on Diet and Foods*, S. 243.

„Die Tische christlicher Eltern sollten nicht mit stark gewürzten Speisen beladen sein.“ – *Counsels to Parents, Teachers, and Students*, S. 126.

c. Wodurch kann die Anwendung von Medikamenten in den meisten Fällen ersetzt werden und warum? Johannes 4, 7 (letzter Teil); Hesekiel 47, 12.

„Der Herr hat uns gelehrt, dass im rechten Gebrauch des Wassers große Heilkraft liegt. Diese Behandlungen müssen mit Sorgfalt durchgeführt werden. Wir wurden angewiesen, in der Behandlung von Kranken auf Verwendung von Medikamenten zu verzichten. Es gibt einfache Kräuter, die zur Heilung von Kranken verwendet werden können und die sich ganz anders auf den Körper auswirken als jene Medikamente, die das Blut vergiften und das Leben gefährden.“ – *Selected Messages*, Bd. 2, S. 288.

5. DER SCHÖPFER UND HÜTER DES KÖRPERS

a. Wer bewahrt den menschlichen Körper? Psalm 36, 10; 66, 8. 9.

„Der Schöpfer wacht über den menschlichen Körper und hält ihn in Gang. Wäre da nicht seine ständige Sorge, würde der Puls nicht schlagen, das Herz würde nicht weiter pumpen und das Gehirn würde aufhören, seine Aufgabe auszuführen.“ – *Counsels on Health*, S. 586.

b. Warum gibt es dann überhaupt Krankheiten? Hosea 4, 6 (erster Teil); Jesaja 24, 4. 5.

„Die größte Ursache des menschlichen Leidens liegt darin, dass die Menschen nicht wissen, wie sie mit ihrem eigenen Körper umgehen sollen.“ – *Counsels on Diet and Foods*, S. 241.

c. Was müssen wir lernen, um Gesundheit und langes Leben zu genießen? 1. Korinther 10, 31; 3, 9.

„Wenn die Gewohnheiten im Essen und Trinken der Kontrolle des Verstandes unterliegen und der Mensch zur Ehre Gottes isst und trinkt, wird sein Leben verlängert werden. Esst, um zu leben; lebt nicht, um zu essen.“ – *This Day With God*, S. 123.

„All die mannigfaltigen Fähigkeiten des Leibes, der Seele und des Geistes hat der Mensch von Gott empfangen, um sie zu üben und so den höchstmöglichen Stand an Vollkommenheit zu erreichen. Der Mensch muss dafür aber den göttlichen Plan befolgen, und wird damit zum Mitarbeiter Gottes. Jede Fähigkeit und jede Gabe, die uns von Gott gegeben wurde, muss zu seiner Ehre benutzt werden.“ – *This Day With God*, S. 90.

FRAGEN ZUM WIEDERHOLEN UND NACHDENKEN

- Warum müssen Kinder ein tieferes Verständnis des Physiologie erlangen, statt nur die Regeln der Gesundheit zu erlernen?
- Wie werden wir durch das Studium mit körperlichem Wohlbefinden gesegnet werden?
- Warum ist das Blut so wichtig?
- Welche Gefahren bringt das Essen von stark gewürzter Nahrung mit sich?
- Was muss im Hinblick auf unseren Körper unser Ziel sein?

DAS STUDIUM DER PHYSIOLOGIE

„Die Eltern sollten danach trachten, ihre Kinder für die lebenswichtigen Vorgänge im Körper zu interessieren. Leider haben nur wenige Jugendliche eine genaue Kenntnis der Geheimnisse des Lebens. Auch viele Eltern widmen dem wunderbaren menschlichen Körper und den komplizierten Beziehungen und Wechselwirkungen seiner Organe nur wenig Aufmerksamkeit. Obwohl Gottes Wort sagt: ‚Mein Lieber, ich wünsche in allen Stücken, dass dir’s wohl gehe und du gesund seist, wie es denn deiner Seele wohl geht‘ (3. Johannes 2), erkennen sie dennoch nicht den Einfluss des Körpers auf den Geist und den des Geistes auf den Körper. Nichtigkeiten nehmen ihre Aufmerksamkeit in Anspruch, doch als Entschuldigung geben sie vor, keine Zeit zu haben, um sich die nötigen Kenntnisse anzueignen, damit sie die Kinder richtig unterweisen können.

Würden sich alle die notwendigen Kenntnisse hierüber aneignen und wären von der Wichtigkeit ihrer praktischen Anwendung überzeugt, wären die Verhältnisse besser. Ihr Eltern, lehrt eure Kinder, stets von der Ursache auf die Wirkung zu schließen. Macht ihnen klar, dass sie leiden müssen, wenn sie die Gesundheitsgesetze übertreten. Zeigt ihnen, dass Nachlässigkeit der leiblichen Gesundheit gegenüber zur Nachlässigkeit auf moralischem Gebiet führt. Eure Kinder brauchen geduldige, treue Fürsorge. Es genügt nicht, sie zu ernähren und zu kleiden; bemüht euch auch um die Entwicklung ihrer geistigen Kräfte, und erfüllt ihre Herzen mit rechten Grundsätzen. Aber wie oft werden vor lauter Verlangen nach äußerer Erscheinung die Schönheit des Charakters oder die Anmut des Gemüts aus den Augen verloren! Ach, ihr Eltern, lasst euch doch nicht von den Ansichten der Welt beherrschen! Trachtet nicht danach, ihren Standard zu erreichen. Entscheidet selbst, welches das große Lebensziel ist, und dann nehmt alle Kräfte zusammen, um dieses Ziel zu erreichen. Ihr könnt nicht ungestraft die richtige Erziehung eurer Kinder vernachlässigen. Ihr mangelhafter Charakter wird von eurer Untreue zeugen. Das Böse, das ihr ihnen ungerügt durchgehen lasst, anstößiges, ungehobelter Benehmen, Unhöflichkeit und Ungehorsam, gewohnheitsmäßige Nachlässigkeit und Unaufmerksamkeit werden euren Namen entehren und euer Leben bitter machen. Das Schicksal eurer Kinder liegt zu einem großen Teil in eurer Hand. Versagt ihr in euren Pflichten, werdet ihr sie möglicherweise in die Reihen des Feindes führen, wo sie ihm helfen, andre zu verderben. Unterrichtet ihr sie hingegen gewissenhaft und seid ihr ihnen durch euer Leben ein gutes Vorbild, dann könnt ihr sie zu Christus führen; sie ihrerseits werden wieder andre beeinflussen, so dass durch eure Mitwirkung viele gerettet werden.“ – *Counsels on Health*, S. 428. 429.

Körper und Geist

„Denn ihr seid teuer erkaufte; darum so preist Gott an eurem Leibe und in eurem Geiste, welche sind Gottes.“ (1. Korinther 6, 20.)

„Die Beziehung zwischen dem Geist und dem Körper ist sehr eng. Sobald der eine leidet, empfindet der andere es auch. Der Zustand des Geistes wirkt sich auf die leibliche Gesundheit aus“ – *Counsels on Health*, S. 28.

Zum Lesen empfohlen: Das Leben Jesu, Kap. 12, S. 97-108.

Sonntag

10. Oktober

1. EINE ENGE BEZIEHUNG

a. Woraus besteht der Mensch? 1. Thessalonicher 5, 23.

„Gotteskinder sollten jede Gelegenheit wahrnehmen, in der Gnade zu wachsen und durch die Wahrheit an Leib, Seele und Geist geheiligt zu werden. Wenn sie alle die Gesundheit zerstörenden Genüsse aufgeben, werden sie klarer erkennen, worin wahre Frömmigkeit besteht.“ – *Bewusst essen*, S. 27.

b. Welche Verbindung besteht zwischen dem, was unsere Körper tun, und unserem geistlichen Zustand? 1. Korinther 3, 17.

„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.

„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.“ – *Bewusst essen*, S. 20.

c. Wie beschreibt die Heilige Schrift die Heiligkeit der Aufgabe, für unseren Körper Sorge zu tragen? Römer 12, 1.

Montag

11. Oktober

2. WIR SIND, WAS WIR ESSEN

a. Was sagt die Bibel vom Essen und Trinken und der Verbindung zwischen dem, was wir essen und dem, was wir sind? Sprüche 23, 1-3. 6. 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*, Bd. 6, S. 372.

„Die heutzutage üblichen Gewohnheiten stellen ein ernstes Hindernis für die Vervollkommnung des christlichen Charakters dar. Unser Körper setzt sich aus dem zusammen, was wir essen, und unser Geist wird von unserem Körper beeinflusst.“ – *The Signs of the Times*, 6. Januar 1876.

b. Welche Beziehung wird auf der neuen Erde zwischen der Natur eines Tieres und seiner Nahrung bestehen? Jesaja 11, 6. 7; 65, 25.

c. Welche falschen Gewohnheiten beeinflussen den Charakter und den Geist vom Kindesalter an?

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

„Unsere Kinder müssen belehrt werden, auf so unnötige Dinge wie Bonbons, Kaugummi, Eiscreme und anderes Naschwerk zu verzichten.“ – *Bewusst essen*, S. 137.

„Die Mütter begehen einen großen Fehler, indem sie ihnen erlauben, zwischen den Mahlzeiten zu essen. Der Magen gerät dadurch in Unordnung, und die Grundlage für zukünftige Leiden wird gelegt. Ihre Reizbarkeit kann durch ungesunde, noch unverdaute Nahrung hervorgerufen worden sein, aber die Mutter meint, dass sie keine Zeit dazu habe, dieser Frage nachzugehen, um ihre schädliche Handlungsweise zu berichtigen... Sie gibt den kleinen Leidenden ein Stück Kuchen oder einen anderen Leckerbissen, um sie zu beruhigen, aber das vergrößert nur das Übel.“ – *Bewusst essen*, S. 104.

„[Eure Kinder] werden gerade mit den Dingen ernährt, die ihre niederen Leidenschaften erregen. Ihr kommt dann in die Versammlungen und bittet Gott, eure Kinder zu segnen und zu bewahren. Werden eure Gebete weit aufsteigen? Zuerst müsst ihr eure Pflicht erfüllen. Wenn ihr alles, was euch Gott aufgetragen hat, für eure Kinder getan habt, könnt ihr vertrauensvoll die besondere Hilfe beanspruchen, die euch Gott verheißen hat.“ – *Bewusst essen*, S. 162.

3. VERÄNDERTE NERVEN

- a. Erkläre warum unsere Nahrung ein schlechtes Verhalten hervorrufen kann. Prediger 10, 17; Jesaja 22, 12-14.

„Ernährung hat sehr viel mit Religion zu tun. Die Art und Weise, wie wir mit dem Magen umgehen, wirkt sich stark auf unsere geistliche Erfahrung aus. Essen und Trinken im Einklang mit den Naturgesetzen führt zu tugendhaften Handlungen. Wenn der Magen aber durch Gewohnheiten missbraucht wird, die sich nicht auf Naturgesetze gründen, ergreift Satan die Gelegenheit und nutzt den Magen als Feind der Gerechtigkeit. Er ruft eine Störung hervor, die sich auf das ganze Wesen auswirkt. Heilige Dinge können nicht mehr geschätzt werden, der geistliche Eifer nimmt ab, der Seelenfrieden wird beeinträchtigt und es kommt zu Uneinigkeit, Streit und Zwietracht. Es werden ungeduldige Worte gesprochen, unfreundliche Dinge getan, unehrliche Handlungen begangen, und der Zorn regt sich. All das geschieht, weil die Nerven im Gehirn durch den Missbrauch beeinträchtigt wurden, der am Magen begangen wurde.“ – *Counsels on Health*, S. 577. 578.

- b. Welche Eigenschaft des Geistes geht Hand in Hand mit der Geduld? 2. Petrus 1, 5. 6.

„Zuerst musst du im Essen mäßig sein, ehe du geduldig sein kannst.“ – *Counsels on Diet and Foods*, S. 65.

- c. Welche Gewohnheiten helfen uns, klare Gedanken und ein klares Urteilsvermögen zu haben? 3. Mose 10, 9. 10; Daniel 12, 3.

„Diejenigen, die durch Gewohnheiten der Unmäßigkeit ihrem Körper und Geist schaden, bringen sich selbst in eine Lage, wo sie geistliche Dinge nicht mehr verstehen können. Der Geist ist verwirrt, und sie geben leichtfertig der Versuchung nach, weil sie den Unterschied zwischen Recht und Unrecht nicht mehr klar erkennen. Sündhafte Nachgiebigkeit verunreinigt den Körper und macht den Menschen ungeeignet zum Gottesdienst. Wer die Grundsätze wahrer Mäßigkeit schätzt, hat eine große Hilfe auf seiner Seite, um sein Ziel zu erreichen, durch die Wahrheit geheiligt und auf die Ewigkeit vorbereitet zu werden. Wie kann er aber vollkommene Heiligkeit in der Furcht Gottes erreichen, wenn er die Gesetze seines Körpers nicht befolgt?“ – *The Signs of the Times*, 27. Januar 1909.

4. DAS MORALISCHE EMPFINDEN IST BETROFFEN

- a. Was zeigt die Verantwortung der Menschheit gegenüber dem Tierreich? Sprüche 12, 10 (erster Teil). Was ist andererseits die Hauptursache für das Leiden der Tiere?

„Es ist eine Folge der Sünde, ‚dass alle Kreatur sehnet sich mit uns und ängstet sich noch immerdar‘. (Römer 8, 22.) Die Sünde brachte nicht nur für den Menschen, sondern auch der Tierwelt Leiden und Tod... Wer Tiere misshandelt, weil sie in seiner Gewalt sind, ist ein Feigling und Tyrann zugleich. Die Neigung, dem Mitmenschen oder unvernünftigen Tieren wehe zu tun, ist satanisch. Manche denken nicht daran, dass ihre Grausamkeit jemals bekannt werden könnte, weil die armen, stummen Tiere nichts verraten können. Aber wenn diesen Menschen die Augen aufgetan werden könnten wie im Falle Bileams, sähen sie einen Engel Gottes, der droben in den Vorhöfen des Himmels gegen sie als Zeuge auftritt.“ – *Patriarchen und Propheten*, S. 425.

- b. Warum wird das Krankheitsrisiko durch das Essen von Fleischnahrung erhöht?

„Fleisch war niemals die beste Nahrung; aber gegen den Genuss desselben ist nun doppelt Einwand zu erheben, seit die Krankheit unter den Tieren so sehr zunimmt.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 318.

„Das Mastverfahren, um die Tiere schlachtreif zu machen, lässt sie erkranken. Werden sie auch noch so gesundheitsgemäß gemästet, der Abtrieb erhitzt sie und lässt sie erkranken, ehe sie den Markt erreichen. Die Säfte und das Fleisch dieser kranken Tiere gelangen unmittelbar ins Blut und gehen in den Blutkreislauf des menschlichen Körpers über, ja bilden dessen Säfte und Fleisch. Auf diese Weise entstehen im Organismus Geschwüre. Wenn ein Mensch bereits ungesundes Blut hat, verschlimmert er es noch erheblich durch den Genuss des Fleisches dieser kranken Tiere.“ – *Zeugnisse*, Bd. 2, S. 68.

- c. Was ist die Hauptursache von Krankheiten? 5. Mose 28, 15. 21

„Satan ist der Urheber von Krankheit... Es besteht eine göttlich vorgesehene Verbindung zwischen Sünde und Krankheit... Sünde und Krankheit stehen im Verhältnis zueinander als Ursache und Wirkung.“ – *Gesundes Leben*, S. 58.

„Krankheit wird durch Übertretung der Naturgesetze verursacht.“ – *Zeugnisse*, Bd. 3, S. 176.

5. EIN GESUNDER GEIST IN EINEM GESUNDEN KÖRPER

- a. Welche Nahrungsmittel können ein Risiko für unsere Gesundheit darstellen, und warum? Römer 8, 22.

„Bald [kommt] die Zeit..., 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.“ – *Bewusst essen*, S. 149.

- b. Welcher Teil unseres Wesens kann besser entwickelt werden, wenn wir unseren Körper in einem guten Gesundheitszustand bewahren? Sprüche 4, 23.

„Das Gehirn ist das Organ und Werkzeug des Geistes und kontrolliert den ganzen Körper. Um die anderen Körperteile gesund zu erhalten, muss auch das Gehirn gesund sein; und um das Gehirn gesund zu halten, muss das Blut rein sein. Wenn das Blut durch rechte Gewohnheiten im Essen und Trinken rein gehalten wird, wird das Gehirn richtig genährt werden.“ – *Mind, Character, and Personality*, Bd. 1, S. 60.

- c. Welche Lehre können wir aus Christi erster Versuchung in der Wüste ziehen? Matthäus 4, 3. 4.

„Christus überwand, indem er der Esslust widerstand. Unsere einzige Hoffnung, Eden wiederzuerlangen, ist durch entschiedene Selbstbeherrschung.“ – *Counsels on Diet and Foods*, S. 167.

- d. Warum ist geistliches Unterscheidungsvermögen für uns heute so wichtig?
1. Timotheus 3, 13.

FRAGEN ZUM WIEDERHOLEN UND NACHDENKEN

- Welche Verbindung besteht zwischen Gottes Sittengesetz und unserem Körper?
- Was verursacht süße Nahrung vor allem bei Kindern?
- Was ist allzu oft der versteckte Grund für Streitigkeiten?
- Welche Faktoren sollten in Verbindung mit Tieren bedacht werden?
- Warum ist Christi Sieg über den Appetit in der Wüste so entscheidend für uns?

GEIST UND KÖRPER

„Es lohnt sich, über die körperliche und geistliche Ausbildung in den Schulen der Hebräer nachzudenken. Der Wert solcher Erziehung wird heute nicht erkannt. 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. Welches Studium könnte für junge Leute wichtiger sein als das dieses wunderbaren, uns von Gott anvertrauten Organismus und seiner Gesunderhaltung?

Wie zur Zeit Israels müssten heute alle jungen Leute praktisch ausgebildet werden. Jeder sollte irgendein Handwerk erlernen, mit dem er in Notzeiten seinen Lebensunterhalt verdienen kann. Das ist nicht nur für ihn wichtig als Sicherung gegen die Wechselfälle des Lebens, sondern auch wegen seiner allseitigen Entwicklung. Selbst wenn jemand genau wüsste, dass er seinen Unterhalt nie mit der Hände Arbeit zu verdienen brauchte, sollte er dennoch unterwiesen werden, handwerklich zu arbeiten. Ohne körperliche Bewegung wird niemand kräftig und gesund sein; und regelmäßige Arbeit trägt nicht wenig zur Ertüchtigung und Charakterbildung bei.

Jeder Schüler sollte einen Teil des Tages mit körperlicher Tätigkeit zubringen. So würde die Jugend an Fleiß gewöhnt und gewönne Selbstvertrauen. Außerdem bliebe sie vor vielem Schlechten bewahrt, das so oft die Folge von Müßiggang ist. Das alles ist vorrangig in der Erziehung; denn wer Fleiß, Sorgfalt und Lauterkeit fördern hilft, handelt in Übereinstimmung mit dem Schöpfer.

Helft der Jugend, den Sinn des Lebens zu verstehen, nämlich Gott zu ehren und segensreich für ihre Mitmenschen zu sein. Zeigt ihnen die besorgte Liebe des himmlischen Vaters und die hohe Bestimmung, auf die sie in der Lebensschule vorbereitet werden sollen. Macht ihnen deutlich, dass sie zur Gotteskindschaft berufen sind und dass das eine Auszeichnung ist. Dann würden sich Tausende mit Abscheu von dem herabziehenden, selbstsüchtigen Tun und den nichtigen Vergnügungen abwenden, die sie bisher so fesselten. Sie würden schließlich das Unrecht hassen und meiden, nicht nur wegen der Aussicht auf Belohnung oder aus Furcht vor Strafe, sondern aus dem Empfinden heraus, dass es minderwertig ist, weil es ihre von Gott verliehenen Kräfte schwächt und einen Makel für ihr gottähnliches Menschentum darstellt.“ – *Patriarchen und Propheten*, S. 582. 583.

Gottes Medizin

„Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat: der dir alle deine Sünden vergibt und heilet alle deine Gebrechen.“ (Psalm 103, 2. 3.)

„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, Bd. 5, S. 467.*

Zum Lesen empfohlen: *Gesundes Leben, Kap. 34, S. 207-217.*

Sonntag

17. Oktober

1. KRANKHEIT UND LEID

a. Warum gibt es so viel Krankheit und Leid um uns herum? Jesaja 24, 4-6.

„Es ist wichtig, unsere Gesundheit zu sichern, indem wir uns in das richtige Verhältnis zu den Gesetzen des Lebens stellen, was viele nicht getan haben. Ein großer Teil der Krankheiten und Leiden unter uns ist das Resultat der Übertretungen der Gesetze des Körpers, und kommt auf den Betreffenden aufgrund seiner schlechten Gewohnheiten.“ – *Counsels on Health, S. 49.*

b. Was können wir tun, um Krankheiten zu vermeiden? 2. Mose 15, 26.

„Wenn es darum geht, was wir selbst für uns tun können, muss ich mich selbst kennen lernen. Ich muss immer weiter lernen, wie ich meinen Körper, den Gott mir gegeben hat, behandle, damit ich ihn gesund erhalten 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.*

Montag

18. Oktober

2. DIE HEILENDE KRAFT

a. Wer kann sowohl unsere geistliche als auch unsere körperliche Krankheit heilen? Psalm 103, 3.

„[Der Herr Jesus Christus] ist die einzige Quelle des Heils.“ – *The Upward Look, S. 141.*

b. Was sollten wir immer in Gedanken behalten, wenn es um den Arzt der Ärzte geht? Lukas 8, 43-48.

„Christus ist das wahre Haupt des ärztlichen Berufes. Als der Oberarzt steht er jedem gottesfürchtigen Doktor zur Seite, welcher die Leiden der Menschheit lindern möchte. Während der Arzt die Heilmittel der Natur für körperliches Leiden benutzt, sollte er seine Patienten auf den verweisen, der die Krankheiten von Seele und Leib heilen kann. Christus führt das aus, wozu die Ärzte nur hilfreich beitragen können; sie versuchen die Heilung der Natur zu unterstützen, Christus selbst ist der Heiler. Der Arzt sucht das Leben zu bewahren; Christus teilt Leben mit.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes, S. 113.*

c. Welche Kraft wird durch die Heilmittel der Natur offenbart? Johannes 9, 5-7; Jesaja 38, 21.

„Wenn irgendein 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 Leben spendende 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.*

d. Unter welcher Bedingung will Gott unsere Gesundheit wiederherstellen, und wie weit reicht diese Wiederherstellung? Johannes 5, 14; 1. Thessalonicher 5, 23.

„Es ist vergebliche Arbeit, das Volk zu lehren, auf Gott als einen Arzt für ihre Gebrechen zu blicken, solange sie nicht unterrichtet werden, ungesunde Gewohnheiten abzulegen. Um seinen Segen in Erhörung des Gebets zu empfangen, müssen sie mit dem Bösen brechen und lernen, Gutes zu tun. Ihre Umgebung muss gesundheitlich, ihre Lebensweise richtig sein. Sie müssen in Übereinstimmung mit dem Gesetz Gottes leben, sowohl mit dem Natur- als auch mit dem Sittengesetz.“ – *Diener des Evangeliums, S. 192.*

3. DIE MITTEL DER NATUR

- a. Welche Heilmittel der Natur sollten wir als von Gott gegeben anerkennen, um Krankheiten zu heilen? Hesekiel 47, 12.

„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, Bd. 5, S. 467.*

„Gottes Wort billigt den Gebrauch von Heilmitteln. Hiskia, der König von Israel, war krank, und ein Prophet Gottes brachte ihm die Botschaft, dass er sterben sollte. Er schrie zu dem Herrn, und der Herr erhörte seinen Knecht und sandte ihm die Botschaft, dass seinem Leben fünfzehn Jahre zugefügt werden sollten. Nun würde ein Wort von Gott Hiskia sofort geheilt haben, aber es wurde die besondere Anweisung gegeben: ‚Bringt her ein Pflaster von Feigen; und da sie das brachten, legten sie es auf die Drüse und er ward gesund.‘ (2. Könige 20, 7.)

Bei einer Gelegenheit salbte Jesus die Augen eines Blinden mit Kot und gebot ihm: ‚Gehe hin zu dem Teich Siloah und wasche dich. Da ging er hin und wusch sich und kam sehend.‘ (Johannes 9, 7.) Die Heilung konnte allein durch die Macht des großen Arztes vollbracht werden, aber Christus gebrauchte die einfachen Mittel der Natur. Während er keine Arzneien verschrieb, billigte er den Gebrauch einfacher und natürlicher Mittel.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes, S. 236.*

„Reine Luft, Sonnenschein, Mäßigkeit, Ruhe, Bewegung, richtige Diät, die Anwendung von Wasser, Vertrauen in die göttliche Kraft – dies sind die wahren Heilmittel. Ein jeder sollte die Heilkräfte der Natur kennen und wissen, wie sie anzuwenden sind.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes, S. 129.*

- b. Was hat der Herr noch zur Heilung von Krankheiten vorbereitet? Psalm 104, 14.

„Der Herr hat in einfachen Pflanzen Gegenmittel für Krankheiten vorbereitet, welche im Glauben benutzt werden können, ohne den Glauben zu verleugnen; denn wenn wir diese von Gott gegebenen Segnungen, die uns zum Wohl dienen, benutzen, arbeiten wir mit ihm zusammen. Er kann Wasser und Sonnenschein benutzen, sowie die Kräuter, die er wachsen lässt, um Krankheiten zu heilen, die durch Unüberlegtheit oder Zufall über uns kommen. Wir zeigen damit keinen Glaubensmangel, wenn wir Gott bitten, seine Heilmittel zu segnen.“ – *Selected Messages, vol. 2, S. 289.*

4. MEDIKAMENTE VERMEIDEN

- a. Nenne einen Arzt unter den ersten Jüngern. Kolosser 4, 14. Welcher Rat ist den Ärzten gegeben?

„In ihrer Arbeit sollen Ärzte immer weniger Medikamente benutzen, statt sie immer mehr zu verschreiben.“ – *Selected Messages, Bd. 2, S. 282.*

- b. Welcher Rat hilft in vielen Fällen besser als die Einnahme von Medikamenten? Sprüche 3, 7. 8; 4, 20-22.

„Vermeidet die Anwendung von Medikamenten und beachtet sorgfältig die Gesundheitsgesetze. Wenn ihr Achtung vor eurem Leben habt, solltet ihr einfache Nahrung zu euch nehmen, auf einfachste Weise zubereitet, und euch mehr körperlich bewegen.“ – *Counsels on Diet and Foods, S. 82. 83.*

- c. Welches Werk muss unter uns getan werden, damit wir mehr und mehr auf die Heilmittel Gottes vertrauen? Sprüche 3, 6; 5. Mose 6, 1. 2.

„Entwöhnt euch der Medikamente, verwendet sie immer weniger... Die Natur wird auf Gottes Heilmittel ansprechen – frische Luft, reines Wasser, angemessene Bewegung und ein reines Gewissen... Viele könnten sich ohne ein Gramm Medizin erholen, wenn sie den Gesundheitsgesetzen gehorchten. Medikamente wären nur selten nötig.“ – *Selected Messages, Bd. 2, S. 281.*

- d. Was sollte der Patient in besonderen Fällen tun? Jakobus 5, 14-16.

„Es ist unser Vorrecht, jedes von Gott gegebene Mittel im Glauben zu nutzen und dann auf Gott zu vertrauen, wenn wir sein Versprechen angenommen haben. Wenn die Notwendigkeit einer Operation besteht und der Arzt bereit ist, diese durchzuführen, so ist es kein Beweis des Unglaubens, dies zu tun. Nachdem der Patient seinen Willen dem Willen Gottes unterstellt hat, soll er auf den großen Arzt und Heiler vertrauen, und sich selbst in völligem Glauben übergeben. Der Herr wird seinen Glauben auf die Art und Weise belohnen, wie sein Name am besten verherrlicht wird.“ – *Selected Messages, Bd. 2, S. 284. 285.*

5. ENTGEGENGESETZTE METHODEN

- a. Wer beansprucht fälschlicherweise die Macht, Krankheiten heilen zu können? 2. Korinther 11, 3; Offenbarung 12, 9.
- b. Durch wen betrügt Satan die Menschen, und welche sind einige seiner Methoden? Apostelgeschichte 8, 9-11; 5. Mose 18, 9-14; Matthäus 7, 21-23; 24, 24.

„Die Apostel fast aller spiritistischer Gemeinschaften geben vor, die Macht zu haben, Kranke zu heilen. Sie schreiben ihre Kräfte elektrischen Strömen, dem Erdmagnetismus, den so genannten ‚Heilmitteln der Sympathie‘ oder den verborgenen Potenzialen 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.“ – *Mind, Character, and Personality*, Bd. 2, S. 701.

„Wir brauchen uns nicht täuschen zu lassen... Gottes Wort erklärt, dass Satan Wunder wirken werde. Er wird Menschen krank machen, dann aber plötzlich seine satanische Macht von ihnen nehmen, und sie werden als geheilt betrachtet werden. Diese angeblichen Heilungen werden Siebenten-Tags-Adventisten auf die Probe stellen. Viele, die große Erkenntnis gehabt haben, werden nicht weiter in diesem Licht wandeln, weil sie nicht mit Christus eins geworden sind.“ – *Selected Messages*, bk. 2, S. 53.

c. Was ist der große Unterschied zwischen Gottes und Satans Methode?

„Die Heilmittel Christi reinigen den Körper, aber Satan hat den Menschen dazu verführt, seinem Körper solche Dinge zuzuführen, die ihn schwächen und die feine und wunderbare Schöpfung Gottes zerstören.“ – *Selected Messages*, Bd. 2, S. 289.

FRAGEN ZUM WIEDERHOLEN UND NACHDENKEN

- a. Was sollten wir uns betreffs der Erhaltung unserer Gesundheit geloben?
- b. Was erkennen die besten Ärzte bezüglich der Wiederherstellung der Gesundheit?
- c. Nenne einige der besten Arzneimittel des Himmels.
- d. Was sollten wir bei extremen Erkrankungen in Betracht ziehen?
- e. Welche Prüfung hinsichtlich der Heilung von Krankheiten kann sogar über die Auserwählten kommen?

Ernährung, Gesundheit und Mäßigkeit

„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: **Gesundes Leben, Kap. 15, S. 66-68.**

1. DIE BESTEN NAHRUNGSMITTEL

a. Welche Nahrungsmittel sind für Menschen am besten? 1. Mose 1, 29.

„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 besamet, ... 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.

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 raffiniertere und erregende Diät nicht erzielt werden.“ – *Counsels on Diet and Foods*, S. 81.

b. Welche Arten von Nahrungsmitteln können reichlich gegessen werden? Hohelied 7, 14.

„Wir empfehlen zwar eine einfache Kost, aber wir müssen klarstellen, dass wir nicht von dürrtger Nahrung sprechen. Es muss ausreichend Obst und Gemüse in gutem Zustand gegessen werden.“ – *The Signs of the Times*, 30. September 1897.

2. QUALITÄT UND QUANTITÄT

- a. Welche Arten von Nahrung sollten für eine gesunde Ernährung ausgewählt werden? Sprüche 23, 1.

„Die erste Erziehung, die die Kinder von ihrer Mutter erhalten sollten, solange sie noch klein sind, sollte sich auf ihre körperliche Gesundheit beziehen. Man sollte ihnen nur einfache Nahrung geben, die sie bei bester Gesundheit erhalten kann.“ – *Bewusst essen*, S. 99.

„Unser Körper wird aus den Stoffen aufgebaut, die wir essen. Um eine gute Qualität des Gewebes zu erzielen, müssen wir die richtige Art der Nahrung zu uns nehmen.“ – *Wie führe ich mein Kind*, S. 232.

- b. Welche Essgewohnheiten führen zu guter Gesundheit, und welcher Rat sollte in diesem Erziehungswerk eingebracht werden? Prediger 3, 2; 10, 17.

„Weil ihnen keine Ruhepause gegönnt wird, erschlaffen die Verdauungsorgane, daher das Schwächegefühl und das Verlangen nach häufigen Mahlzeiten. Das Heilmittel, nach dem sie verlangen, sind nicht so häufige und weniger üppige Mahlzeiten und einfache Nahrung, die sie zwei oder höchstens drei Mal am Tag zu sich nehmen.“ – *Counsels on Diet and Foods*, S. 175.

„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.

„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 unausgeruht und für die Aufgaben des Tages unvorbereitet.“ – *Bewusst essen*, S. 79.

- c. Welchen Grundsatz sollten wir im Auge behalten, wenn wir unsere Nahrung auswählen? Jakobus 4, 17.

„Wer sich beim Essen und Trinken nicht von Grundsätzen leiten lassen will, die er erkannt und begriffen hat, sondern sich weiterhin von seiner Esslust und seinem Appetit treiben lässt, wird auch keine Lust haben, sich in anderen Dingen von bestimmten Prinzipien leiten zu lassen.“ – *Counsels on Health*, S. 39.

3. GEFÄHRLICHE LEBENSMITTEL

- a. Welche Warnung wurde uns zwecks der Auswahl von Obst und Gemüse gegeben? Prediger 3, 1.

„Überreifes Obst und verwelktes Gemüse sollte nicht gebraucht werden. Obst und Gemüse sollte nicht zur selben Mahlzeit verzehrt werden.“ – *The Signs of the Times*, 30. September 1897.

- b. Was sagt die Bibel von solchen, die ihren Appetit nicht kontrollieren können? Sprüche 23, 21; Philipper 3, 19.

„Oftmals vertragen sich die verschiedenen Nahrungsmittel nicht, wenn sie zusammen in den Magen gelangen, und es kommt zur Gärung. Esst nicht zu viele verschiedene Nahrungsmittel zu einer Mahlzeit.“ – *This Day With God*, S. 340.

- c. Welche Risiken birgt das Essen von Fleisch?

„Krebs, Tumore und alle Entzündungskrankheiten werden vornehmlich durch Fleischessen hervorgerufen.“ – *Bewusst essen*, S. 179.

- d. Welche zwei Dinge sind verboten zu essen? 3. Mose 3, 17. Was sollten wir in Bezug auf weißes Mehl, Zucker, Gebäck, süßen Pudding und weitere Dinge verstehen?

„Wir halten Bratkartoffeln für nicht gesund... iss fettfrei [engl.: nur Gerichte, die frei von ausgelassenen (tierischen) Fetten sind].“ – *Bewusst essen*, S. 153.

„Alt und jung greift ungehemmt zu, wenn es Fleisch, Butter, Käse, üppige Süßspeisen, pikante Gerichte oder würzige Leckerbissen gibt. Diese Dinge tragen dazu bei, den Magen zu verstimmen, die Nerven zu erregen und die Verstandeskraft zu schwächen.“ – *Bewusst essen*, S. 153.

„Feinmehlbrot ermangelt der nahrhaften Elemente, welche das aus Vollweizen hergestellte Brot enthält. Es ist eine häufige Ursache von Verstopfung und anderen ungesunden Zuständen.“ – *Counsels on Diet and Foods*, S. 320.

„Gewöhnlich wird viel zu viel Zucker für die Speisen verwendet. Kuchen, süße Puddings, Pasteten, Gelees, Konfitüren sind echte Ursachen für Verdauungsstörungen. Besonders schädlich sind die Cremespeisen und Puddings, deren Hauptbestandteile Milch, Eier und Zucker sind.“ – *Bewusst essen*, S. 56.

„Zucker ist dem Magen nicht bekömmlich. Er verursacht Gärung, die ihrerseits das Denkvermögen beeinträchtigt und das Gemüt verdüstert.“ – *Bewusst essen*, S. 327.

4. ALLGEMEINE MÄSSIGKEIT ODER SELBSTBEHERRSCHUNG

- a. Welche Charaktereigenschaft – in Verbindung mit der Gesundheit – ist eines der Früchte des Geistes? Galater 5, 22. 23. Wie wird diese definiert? 1. Korinther 9, 25.

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

„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.

- b. Welche Schäden werden durch Unmäßigkeit verursacht? Sprüche 25, 28.

„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 mein Kind*, S. 249.

„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 auf Vorschuss. Sie verbrauchen die Lebenskraft, die sie für die Zukunft brauchen werden. Und wenn die Energie, die sie so unbesonnen verbraucht haben, gefordert wird, versagen sie... Wer die Gesetze der Gesundheit übertritt, wird irgendwann die Strafe dafür zahlen müssen. Gott hat uns körperliche Kraft gegeben, und wenn wir diese durch ständiges Überarbeiten erschöpfen, wird unsere Brauchbarkeit gemindert und unser Leben wird frühzeitig enden.“ – *The Signs of the Times*, 30. September 1897.

„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. In dieser Hinsicht täuschen sich viele. Denn sie schreiben dieses Gefühl einem Mangel an Nahrung zu und essen daher – ohne dem Magen eine Ruhepause zu gönnen – noch mehr. Dadurch wird das Gefühl der Schwäche für den Augenblick aufgehoben. Je mehr man dem Begehren der Esslust nachgibt, desto stärker ist das Verlangen nach Befriedigung.“ – *Counsels on Diet and Foods*, S. 175.

5. DIE KUNST DES KOCHENS

- a. Welche Wissenschaft sollte bereits in jungen Jahren gelernt werden und warum?

„Das Kochen mag als weniger erstrebenswert angesehen werden als einige andere Arbeitsgebiete, aber in Wirklichkeit ist es eine Wissenschaft, deren Wert über dem aller anderen Wissenschaften steht; so betrachtet Gott die Zubereitung gesunder Nahrung. Die, die treu ihren Dienst bei der Zubereitung gesunder, schmackhafter Kost tun, stehen in hohem Ansehen bei ihm.“ – *Bewusst essen*, S. 107.

„Es ist lebensnotwendig, dass die Kochkunst als einer der wichtigsten Zweige der Erziehung betrachtet wird.“ – *Counsels on Diet and Foods*, S. 260.

„Die Mütter sollten ihre Töchter, wenn sie noch ganz jung sind, in die Küche mitnehmen und ihnen die Kunst des Kochens beibringen.“ – *Bewusst essen*, S. 131.

„Für diejenigen, die kochen, ist es eine religiöse Pflicht zu lernen, wie sie gesunde Nahrung auf verschiedene Arten zubereiten können, damit sie sowohl schmackhaft als auch gesund ist.“ – *Counsels on Health*, S. 116.

- b. Welche Brotsorten sind die nährstoffreichsten und gesündesten?

„Ausschließlich Weizenmehl ist für eine ständige Ernährung nicht das Beste. Eine Mischung aus Weizen, Hafer und Roggen wäre nahrhafter als der seiner Nährstoffe beraubte Weizen.“ – *Bewusst essen*, S. 132.

- c. Was sagte Jesus von den zwei Arten von Brot, welche die Menschen brauchen? Matthäus 4, 4; Johannes 6, 33-35; 5, 39.

„Das Wort Gottes ist das Brot des Lebens.“ – *The Upward Look*, S. 125.

FRAGEN ZUM WIEDERHOLEN UND NACHDENKEN

- a. Welche Segnungen erhalten wir, wenn wir pflanzliche Nahrung essen?
 b. Warum ist es so wichtig zu lernen, unseren Appetit zu beherrschen?
 c. Nenne einige Nahrungsmittel, deren Gefahren viele nicht erkennen.
 d. Nenne zwei schlechte, unmäßige Entscheidungen, die oft nach Sonnenuntergang gemacht werden.
 e. Vergleiche die weltliche Kunst des Kochens mit den Anweisungen, die Gott uns gibt.

Erste Sabbatschulgaben

für Literatur in armen Ländern

Einmal im Jahr werden die ersten Sabbatschulgaben gesammelt, um in armen Ländern zu helfen, die benötigte Literatur zu bezahlen. Obwohl das Internet und andere Medien ein moderner Weg sind, das Evangelium zu verbreiten, haben viele Menschen in ärmeren Ländern keinen Zugriff auf diese modernen Mittel. Gedruckte Literatur stellt einen der effizientesten Wege dar, um sie mit dem Evangelium zu erreichen. Das Evangelium dringt in die ehemaligen kommunistischen, atheistischen und muslimischen Länder vor und kann so persönlich verteilt werden.

Die Dienerin Gottes sagt: „Lasst die Schriften, welche die Wahrheit der Bibel beinhalten, verstreut werden wie die Blätter im Herbst. Erhebt ihn, den Erlöser der Seelen, erhebt ihn höher und höher.“ – *In Heavenly Places*, S. 323.

„Unsere Literatur sollte in viele Sprachen übersetzt werden und überallhin gelangen. Die dritte Engelsbotschaft soll durch die Presse und durch Prediger verkündigt werden. Erwacht, die ihr an die Wahrheit für diese Zeit glaubt! Heute ist es eure Pflicht, alle nur möglichen Mittel aufzubringen, um allen zu helfen, die die Wahrheit verkündigen können.“ – *Zeugnisse*, Bd. 9, S. 63.

„Rufet laut, rühmet und sprecht: Herr, hilf deinem Volk, den Übrigen in Israel!“ (Jeremia 31, 7.) „Rufet laut“ bedeutet verkünden, drucken und das Gedruckte der Öffentlichkeit zugänglich machen. Gottes treue Diener sollen die frohe Botschaft der Erlösung verbreiten. Obwohl wir in den Vereinigten Staaten und anderen Ländern ein breites Angebot an Bibeln, Büchern und Broschüren zum Evangelisieren haben, bietet sich vielen anderen Ländern nicht dieses Vorrecht. Es ist unsere Aufgabe und unser Vorrecht, die Verteilung der Literatur in verschiedenen Teilen der Welt zu unterstützen. Obwohl die Bibel in viele Sprachen und Dialekte übersetzt wurde, sind grundlegende Bücher wie „Der Weg zu Christus“ Millionen von Menschen nicht zugänglich. Denkt an Albanien, ein Land mit über 3,5 Millionen Einwohnern, welches über Jahrzehnte im Kommunismus lebte. Jetzt ist es ein muslimisches Land mit begrenzten Möglichkeiten zur Verbreitung des Evangeliums. Wir haben vor kurzer Zeit das Buch „Der Weg zu Christus“ in die albanische Sprache übersetzt und benötigen dringend Spenden, um es zu vervielfältigen. Eure großzügigen Gaben werden helfen, das Buch „Der Weg zu Christus“ sowie die Sabbatschullektionen und andere Literatur in der albanischen Sprache zu drucken und zu verteilen.

Die Verlagsabteilung der Generalkonferenz



Die ursprüngliche Ernährung

„Und Gott sprach: Seht da, ich habe euch gegeben allerlei Kraut, das sich besamt, auf der ganzen Erde und allerlei fruchtbare Bäume, die sich besamen, zu eurer Speise.“ (1. Mose 1, 29.)

„Alle Naturgesetze, welche im Grunde Gottes Gesetze sind, haben nur unser Bestes im Auge. Wenn wir ihnen gehorsam sind, wird das unser Wohlergehen in diesem Leben fördern und uns auf das zukünftige Leben vorbereiten.“ – *Counsels on Health*, S. 386.

Zum Lesen empfohlen: **In den Fußspuren des großen Arztes, Kap. 23, S. 299-315.**

Sonntag

31. Oktober

1. GOTTES URSPRÜNGLICHER PLAN

a. Was war Gottes ursprünglicher Plan bei der Erschaffung der Menschheit? 1. Mose 1, 26-28.

b. Welche Nahrung wurde den Menschen am Anfang gegeben, um ihre Gesundheit zu erhalten? 1. Mose 1, 29. Was sollten wir aufgrund dessen bedenken? Jeremia 6, 16.

„Soweit es möglich ist, sollten wir zum ursprünglichen Plan Gottes zurückkehren.“ – *Bewusst essen*, S. 256.

c. Was fügte Gott der vorgesehenen Nahrung der Menschen nach dem Sündenfall noch hinzu? 1. Mose 3, 18.

„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.“ – *Child Guidance*, S. 384.

2. DER APPETIT WIRD GEPRÜFT

- a. Welcher Prüfung wurden Adam und Eva unterzogen? 1. Mose 2, 16. 17.

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

„Adam und Eva wurden geprüft, um zu sehen, ob sie dem Wort ihres Schöpfers gehorchen oder seine Gebote missachten würden. Der Schöpfer des Menschen war sein Vater und hatte jedes Recht auf den Dienst, den er verlangte. Des Menschen Körper, Seele und Geist waren Eigentum Gottes... Er machte ihnen klar, dass sie durch Gehorsam gegenüber seinem heiligen Gesetz Freude finden und letztendlich mit Unsterblichkeit gesegnet werden würden. Das ewige Leben sollte ihnen gehören, wenn sie ihr Leben den Grundsätzen des Gesetzes Gottes unterwarfen... Jede Vorkehrung wurde getroffen, um die Segnungen für die menschliche Rasse sicherzustellen, und nur eine kleine Einschränkung wurde dem sündlosen Paar gegeben, um ihre Treue Gott gegenüber zu prüfen.“ – *The Signs of the Times*, 8. Oktober 1894.

- b. Wie fielen unsere Ureltern, nachdem sie geprüft wurden, und welches Vermächtnis folgte darauf? 1. Mose 3, 1-6; 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.“ – *Bewusst essen*, S. 69.

- c. Was war die Folge der schlechten Entscheidung, die Adam und Eva trafen? Römer 5, 12.

„Auch die Erde verfiel wegen dieser Sünde dem Fluch. Seit dem Sündenfall gibt es Unmäßigkeit beinahe jeder Art. Die Begierde beherrscht den Verstand.“ – *Bewusst essen*, S. 69.

3. VORÜBERGEHENDE ÄNDERUNG

- a. Welche weit reichende Folge hatte Adams und Evas Entscheidung, bezüglich des Appetits ungehorsam zu sein? 1. Mose 6, 11-13. 17.

- b. 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 es in Schwelgerei und Trunkenheit ausartet.“ – *Counsels on Diet and Foods*, S. 146.

- c. Wie änderte sich die Ernährung des Menschen nach der Sintflut? Vergleiche 1. Mose 1, 29 und 3, 18 mit 1. Mose 9, 3. 4.

- d. Warum wurde Fleischnahrung nach 1.500 Jahren fleischloser Ernährung erlaubt? Psalm 90, 9. 10.

„Für unsere ersten Eltern hatte 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!‘ (1. Mose 1, 29.) Kein Tier sollte ein anderes umbringen, um sich zu ernähren. Nach dem Fall wurde Fleischnahrung für kurze Zeit erlaubt, um die Lebenserwartung der langlebigen menschlichen Rasse zu verkürzen. Das geschah aufgrund der Herzenshärte der Menschen.“ – *Testimony Studies on Diet and Foods*, S. 68.

- e. Welche Einschränkungen in der Ernährung wurden sowohl Noah und seinen Nachfahren als auch den Israeliten gegeben? 1. Mose 7, 2. 3. 8. 9; 3. Mose 11, 46. 47.

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

4. EIN VERSUCH, DEN URSPRÜNGLICHEN PLAN WIEDERHERZUSTELLEN

- a. Welche Nahrung gab Gott den Israeliten, nachdem sie Ägypten verlassen hatten? 2. Mose 16, 14. 15. 31. 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... 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.“
– *Bewusst essen*, S. 169. 170.

- b. Welche Einstellung hatten viele Israeliten hinsichtlich der Nahrung, und wie reagierte Gott darauf? 4. Mose 11, 4-6. 18-20; Psalm 78, 18-32; 106, 14. 15.

„[Die Israeliten] murrten über die ihnen von Gott auferlegten Einschränkungen und verlangten nach den Fleischtöpfen Ägyptens. Gott gewährte ihnen Fleisch, doch es erwies sich für sie als Fluch.“ – *Bewusst essen*, S. 170.

- c. Was sollten wir aus diesem Ereignis in der Wüste lernen? Hebräer 3, 12-19; Psalm 78, 18; 1. Korinther 10, 5. 6. 9-11.

„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.“ – *Gospel Workers (1915)*, S. 159. 160.

5. RÜCKKEHR ZUM URSPRÜNGLICHEN PLAN

- a. Wie schritt Elias Ernährung voran? 1. Könige 17, 4-6; 12-16; 19, 6.

- b. Beschreibe die Ernährung und Arbeit Johannes des Täufers und unsere eigene. Matthäus 3, 1-4.

„Johannes trennte sich von Freunden und vom üppigen Leben... Seine Nahrung, rein vegetarisch, Johannisbrot und wilder Honig, verurteilte die Genussucht und die Völlerei, die überall vorherrschte... 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.“ – *Zeugnisse*, Bd. 3, S. 69.

- c. Was ist Gottes Plan für sein Volk vor der Wiederkunft Christi? 1. Thessalonicher 5, 23. Erkläre die Warnung, die in Jesaja 22, 12-14 gegeben wird.

„Gott versucht, uns Schritt für Schritt zu seinem ursprünglichen Plan zurückzuführen: die Menschen sollten sich von den natürlichen Erzeugnissen des Bodens ernähren.“ – *Counsels on Health*, S. 450.

- d. Was wird im Himmel und auf der neuen Erde unsere Nahrung sein? Offenbarung 21, 1. 4; 22, 2; Psalm 78, 24.

„Ich sah dort die Frucht vom Baume des Lebens, Manna, Mandeln, Feigen, Granatäpfel, Weintrauben und viele andere Arten von Früchten.“ – *Erfahrungen und Gesichte*, S. 17.

FRAGEN ZUM WIEDERHOLEN UND NACHDENKEN

- Warum gab Gott unseren Ureltern nur pflanzliche Nahrung?
- Warum wurden sie in ihrem Appetit geprüft?
- Wie antworten wir denen, die auf Fälle des Fleischverzehr in der Heiligen Schrift hinweisen?
- Welche Warnung sollten wir von den Israeliten in der Wüste annehmen?
- In welcher Hinsicht soll sich unsere Erfahrung in der Ernährung in diesen letzten Tagen deutlich unterscheiden?

Körperliche Bewegung

„Du wirst dich nähren von deiner Hände Arbeit; wohl dir, du hast es gut.“ (Psalm 128, 2.)

„Untätigkeit ist eine fruchtbare Ursache von Krankheit. Bewegung fördert und regelt den Blutkreislauf.“ – *My Life Today*, S. 130.

Zum Lesen empfohlen: Zeugnisse, Bd. 2, S. 517-518; Bd. 3, S. 145-172; Bd. 4, S. 289-295; Bd. 1, S. 537-538; Bd. 4, S. 708-710; Erziehung, S. 194-197.

Sonntag

7. November

1. ARBEIT BRINGT FREUDE

a. Welche Tätigkeit wurde Adam für sein Wohlbefinden von Gott gegeben?
1. Mose 2, 8.

„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*, Bd. 3, S. 85.

b. Warum ist ein Leben voller Arbeit dazu ausersehen, ein Segen zu sein?
Psalm 128, 2.

„Ein weiterer kostbarer Segen ist richtige Bewegung. Jedes Organ und jeder Muskel hat in dem lebendigen Organismus seine Aufgabe...“

Ohne solche Bewegung kann der Verstand nicht im besten Zustand erhalten werden. Er wird inaktiv und verliert die Fähigkeit, die scharfen und schnellen Aktionen zu vollziehen, seinen Kräften Wirkung verschaffen.“ – *My Life Today*, S. 130.

c. Was sagt das geschriebene Wort über die Arbeit im Gegensatz zur Faulheit? 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. SICH ÜBERARBEITEN

a. Was sollten wir bedenken, auch wenn wir geschaffen wurden, um tätig zu sein? Markus 6, 31 (erster Teil).

„Fast eure Arbeit jeden Tag mit Hoffnung, Mut und Liebenswürdigkeit auf. Überarbeitet euch nicht. Es ist weitaus besser, einige Dinge unerledigt zu belassen, die ihr ursprünglich geplant hattet, als euch zu überanstrengen und die Kraft zu verlieren, die ihr benötigt, um die Aufgaben des nächsten Tages zu erfüllen. Übertretet heute nicht die Naturgesetze, damit ihr euch nicht der Kraft für den nächsten Tag beraubt.“ – *Mind, Character, and Personality*, Bd. 2, S. 376.

„Überarbeitung ist oft die Ursache mangelnder Selbstbeherrschung... Wir sollten bedenken, dass wir Gottes 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 unsere Herzen rein und sanft und teilnahmsvoll erhalten.“ – *Ruf an die Jugend*, S. 101.

„Es ist nicht weise, immer unter dem Druck der Arbeit und Aufregung zu sein, selbst dann nicht, wenn es gilt, den geistlichen Bedürfnissen der Menschen zu dienen, denn dadurch wird die persönliche Heiligung vernachlässigt und werden die Kräfte des Geistes, der Seele und des Körpers überbürdet. Selbstverleugung wird von Christi Dienern verlangt, und Opfer müssen gebracht werden; aber Gott will, dass alle die Gesundheitsgesetze erforschen und ihre Vernunft in der Arbeit für ihn gebrauchen, das von ihm gegebene Leben zu erhalten.“

Obgleich Jesus Wunder wirken konnte und seinen Jüngern die Kraft verliehen hatte, solche zu verrichten, wies er seine abgespannten Diener an, aufs Land zu gehen und zu ruhen.“ – *Diener des Evangeliums*, S. 217.

„Zeiten der Ruhe sind für alle notwendig, besonders jedoch für Frauen.“ – *Evangelisation*, S. 452.

b. Was sollte unser wichtigstes Ziel im Leben sein, auch wenn wir unsere geistige und körperliche Gesundheit nicht vernachlässigen sollen? Matthäus 6, 31-33.

„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. SITZGEWOHNHEITEN UND KÖRPERLICHE ÜBUNG

- a. Was ist unverzichtbar für solche, die den Großteil ihres Tages im Sitzen verbringen?

„Bewegt euch viel in der frischen Luft; das wird besonders denen gut tun, deren Beruf oder Beschäftigung sie in geschlossenen Räumen und bei sitzender Lebensweise festhält. Alle, die es irgendwie einrichten können, sollten sich zu solcher Erholung verpflichtet fühlen. Nichts kann dabei verloren, aber viel gewonnen werden. Sie werden mit erneuerter Spannkraft und frischem Mut an ihre Arbeitsstelle zurückkehren, ihrem Beruf mit neuem Eifer nachgehen und viel besser in der Lage sein, Krankheiten zu widerstehen.“ – *Ruf an die Jugend*, S. 301.

- b. Was ist die beste Ernährung für Menschen, die im Sitzen arbeiten?

„Hier ist ein Rat für alle, die eine sitzende oder hauptsächlich geistige Arbeit haben; solche, die genügend moralischen Mut und Selbstbeherrschung besitzen, sollten es versuchen: Zu jeder Mahlzeit nehme man nur zwei oder drei Arten einfacher Speisen und esse nicht mehr als notwendig ist, um den Hunger zu stillen. Man verschaffe sich gute Bewegung und sehe, ob man nicht Nutzen davon hat.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 315.

- c. Was brauchen wir, um Gewohnheiten zu überwinden, die uns ständig zum Sitzen zwingen? 2. Korinther 8, 12.

„Nehmt die Willenskraft zur Hilfe und härtet euch ab, das wird euer Nervensystem kräftigen. In kurzer Zeit werdet ihr feststellen, welche Wohltat Bewegung in frischer Luft ist. Ihr werdet ohne diese Wohltat nicht mehr leben wollen.“ – *Wie führe ich mein Kind*, S. 310.

- d. Welche Position wird beim Sitzen oder Stehen empfohlen, um mit Gottes ursprünglichen Plan zu harmonisieren? Prediger 7, 29.

„Eine richtige Haltung sowohl beim Sitzen, als auch beim Stehen, sollte vorrangig 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.“ – *Wie führe ich mein Kind*, S. 227.

4. KÖRPERLICHE BEWEGUNG

- a. Welche Vorteile hat ein körperlich aktives Leben? Psalm 104, 23; Prediger 5, 12.

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

„Lebhafte, jedoch nicht gewalttätige 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*, Bd. 2, S. 522.

„Auch die Verdauung wird durch körperliche Bewegung angeregt.“ – *Zeugnisse*, Bd. 2, S. 560.

- b. Welche Art von Bewegung ist für uns am nützlichsten? 1. Mose 2, 15.

„Der größte Nutzen wird nicht durch Tätigkeiten erlangt, deren Sinn bloß im Spielen oder in körperlicher Ertüchtigung liegt. Es ist von einigem Nutzen, an der frischen Luft zu sein und seine Muskeln zu gebrauchen. Aber wenn ihr dieselbe Energie dafür aufwendet, um hilfreich Pflichten zu erfüllen, dann wird der Nutzen größer sein und es ist befriedigend, denn solche Tätigkeiten geben das Gefühl, hilfreich gewesen zu sein und schenken die Gewissheit, die Pflicht in rechter Weise erfüllt zu haben.“ – *The Adventist Home*, S. 506.

„Bewegung in der freien Luft sollte als Leben gebende Notwendigkeit verordnet werden. Und für solche Bewegung ist nichts besser als die Bearbeitung des Bodens.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 269.

- c. Was sollte unser Ziel sein, anstatt nach Siegen in den Leistungssportarten zu streben wie es die Welt tut, und warum? Zephanja 2, 3.

„Einige der volkstümlichsten Vergnügungssportarten, wie American Football und Boxen, sind zu Schulen der Rohheit ausgeartet. Sie entwickeln die gleichen Merkmale wie die Spiele des alten Rom. Der Machtrausch, der Stolz auf die bloße ungehobelte Kraft, die unbekümmerte Missachtung des Lebens üben auf die Jugend einen entsittlichenden Einfluss aus, der erschreckend ist.

Andere athletische Spiele sind, obwohl sie nicht so sehr verrohen, kaum weniger anfechtbar, da sie bis zum Übermaß betrieben werden. Sie fördern die Sucht zum Vergnügen und zum Sinnenkitzel und nähren so den Widerwillen gegen nützliche Arbeit, den Hang, praktischen Pflichten und Verantwortlichkeiten aus dem Wege zu gehen.“ – *Erziehung*, S. 195.

5. GEISTIGE ÜBUNG

a. Was ist noch wichtiger als körperliche Übung? 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 in entgegengesetzter Richtung 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.“ – *God's Amazing Grace*, S. 297.

b. Was sollte in unseren geistigen Übungen mit einbezogen werden? Apostelgeschichte 24, 16. Was sollte unser erstes und höchstes Ziel sein? Jeremia 9, 23.

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

c. Was sind die irdischen Vorteile des geistlichen Eifers? Römer 12, 10-12; Hebräer 6, 11. 12; Philipper 2, 14-16.

FRAGEN ZUM WIEDERHOLEN UND NACHDENKEN

- Warum hat Gott der menschlichen Rasse Arbeit gegeben?
- Nenne einige Gefahren des Überarbeitens.
- Nenne einige Gefahren des übermäßig sitzenden Lebensstils.
- In welcher Weise wird körperliche Bewegung unserem Vorteil dienen?
- Wie können wir das Konzept geistiger Übung in die Tat umsetzen?

ERHOLUNG

„Es besteht ein Unterschied zwischen Erholung und Vergnügen. Erholung im wahren Sinne des Wortes bewirkt Stärkung und Kräfteaufbau. Indem sie uns aus unserer Alltags Sorge und -beschäftigung herausreißt, erfrischt sie gleicherweise Körper und Geist. Dadurch befähigt sie uns, mit neuer Kraft zu den ernstesten Lebensaufgaben zurückzukehren. Das Vergnügen dagegen sucht man um des Genusses willen und gibt sich ihm oft bis zum Übermaß hin. Es zehrt die Kräfte auf, die zu nützlicher Arbeit erforderlich sind, und erweist sich als Hindernis für den wahren Lebenserfolg.“

Der ganze Körper ist zur Tätigkeit bestimmt. Wenn die physischen Kräfte nicht durch rege Übung gesund erhalten werden, kann man die geistigen Fähigkeiten nicht lange zu Höchstleistungen anspannen. Die körperliche Untätigkeit, die im Verein mit anderen ungesunden Voraussetzungen im Schulzimmer fast unvermeidlich erscheint, macht dieses zu einem Ort der Qual für Kinder, besonders für schwächlich veranlagte. Oft ist die Lüftung unzureichend. Schlechtgebaute Sitze leisten unnatürlicher Körperhaltung Vorschub und hemmen dadurch die Tätigkeit von Lunge und Herz. Hier müssen kleine Kinder drei bis fünf Stunden am Tage zubringen und eine durch und durch verunreinigte, vielleicht durch Krankheitskeime vergiftete Luft einatmen. Kein Wunder, dass im Schulzimmer so oft der Grund zu lebenslanger Krankheit gelegt wird. Das Gehirn, das empfindlichste aller Leibesorgane, von dem die Nervenkraft des ganzen Organismus abhängt, erleidet den größten Schaden. Wenn es zu verfrühter oder übermäßiger Tätigkeit gezwungen wird dazu unter gesundheitswidrigen Bedingungen, erfährt es eine Schwächung, und oft sind die üblen Folgen von Dauer.

Kinder sollten nicht lange innerhalb der vier Wände eingesperrt werden, noch sollte man von ihnen eine völlige Hingabe an das Lernen verlangen, bis eine gute Grundlage für ihre körperliche Entwicklung geschaffen ist. Für die ersten acht oder zehn Jahre eines jungen Lebens ist das Feld oder der Garten der beste Schulraum, die Mutter die beste Lehrerin, die Natur das beste Lehrbuch. Selbst wenn das Kind alt genug ist, um die Schule zu besuchen, sollte seine Gesundheit schwerer wiegen als alle Bücherweisheit. Man biete ihm die Lebensbedingungen, die für sein körperliches und geistiges Wachstum am günstigsten sind...

So mancher Schüler sitzt Tag für Tag in einem geschlossenen Raum über seine Bücher gebeugt. Sein Brustkasten ist so zusammengedrückt, dass er keinen vollen, tiefen Atemzug tun kann; sein Blut fließt träge, die Füße sind kalt, der Kopf heiß. Da der Körper nicht genügend Aufbaustoffe erhält, werden die Muskeln geschwächt. Der ganze Organismus erkrankt und verliert seine Spannkraft. Oft werden solche Schüler zu lebenslangen Invaliden. Sie hätten die Schule mit vermehrten Körper- und Verstandeskräften verlassen können, wenn sie ihre Studien unter geeigneten Bedingungen, bei regelmäßiger Bewegung in frischer Luft und Sonnenschein, betrieben hätten.“ – *Erziehung*, S. 191. 192.

Wasser

„Ich will ihnen Wasser geben.“ (4. Mose 21, 16.)

„Weil sie reinen Wassers und reiner Luft ermangelten, sind Tausende gestorben, die sonst am Leben geblieben wären.“ – *Bewusst essen*, S. 195.

Zum Lesen empfohlen: In den Fußspuren des großen Arztes, Kap. 17 und 26, S. 241. 331-333. 336-342.

Sonntag

14. November

1. DIE NOTWENDIGKEIT DES WASSERS

a. Was steht in der Schrift über eines der grundlegendsten menschlichen Bedürfnisse geschrieben? Johannes 4, 7; Sprüche 25, 21.

b. Was war eines der schwerwiegendsten Probleme in der Zeit der Patriarchen, die in wüstenähnlichen Gegenden lebten? 1. Mose 26, 18-20.

c. Wie würdest du die Wichtigkeit des Wassers beschreiben?

„In Gesundheit und Krankheit ist reines Wasser eine der größten Segnungen des Himmels. Die richtige Anwendung desselben befördert 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. 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.

„Wasser ist das allerbeste, um das Gewebe zu reinigen... Man [könnte] vielen Leiden vorbeugen, wenn die Kranken die Bemühungen der Natur durch den Gebrauch von reinem, weichem Wasser unterstützen würden.“ – *My Life Today*, S. 139.

Montag

15. November

2. WASSER, EIN GROSSER SEGEN

a. Nenne einige Wege, durch die Gott seine große Barmherzigkeit zur menschlichen Rasse offenbart. Psalm 104, 10. 11. 13; Matthäus 5, 45.

b. Unter welchen Umständen ist es notwendig, viel Wasser zu gebrauchen?

„Es gibt viele, die die wohltuenden Wirkungen des Wassers nie erfahren haben und davor zurückschrecken, eine der größten Segnungen des Himmels in Anspruch zu nehmen. Oftmals wurde Kranken Wasser vorenthalten, wenn sie mit Fieber brannten, weil man Angst hatte, dass es ihnen schaden würde. Hätte man ihnen in ihrem fiebrigen Zustand reichlich Wasser zu trinken gegeben und auch äußerliche Wasseranwendungen verabreicht, so hätte man sich lange Tage und Nächte des Leidens erspart, und viele wertvolle Menschenleben hätten gerettet werden können. Aber Tausende sind gestorben; das wütende Fieber verzehrte sie, bis der Brennstoff, der das Fieber unterhielt, aufgebraucht war. Die Menschen starben unter Qualen; es wurde ihnen nicht einmal gestattet, Wasser zu trinken, um ihren brennenden Durst zu stillen.“ – *Selected Messages*, Bd. 2, S. 453.

c. Warum meiden die Menschen allzu oft Wasserbehandlungen – und wie können wir aus solchen Behandlungen unseren Nutzen ziehen? Sprüche 26, 16; 13, 4.

„Wasserbehandlungen, die weise und geschickt angewandt werden, können viele Leben retten. Fleißiges Studium muss mit sorgfältigen Behandlungen verbunden werden. Es sollen Gebete am Krankenbett gesprochen werden, und die Kranken sollten dazu ermutigt werden, die Verheißungen Gottes anzunehmen.

Aus einem dünnen, unfruchtbaren Boden hervorquellendes frisches Wasser, das die Wüste zum Blühen bringt und Verschmachtenden Leben spendet, ist ein Sinnbild der göttlichen Gnade. Christus allein kann sie schenken, gleicht sie doch dem Lebenswasser, das die Seele reinigt, erquickt und stärkt.

Im Morgenland galt das Wasser als Gottesgabe.“ – *My Life Today*, S. 139.

3. SCHÄDLICHE GETRÄNKE

- a. Welche schädlichen Getränke sollten gemieden werden? Sprüche 20, 1; 23, 20. 21. 29-32. Was sollten wir vom so genannten „grünen Tee“ sowie anderen stimulierenden „Energiespendern“ der heutigen Zeit halten, auch wenn sie laut Werbung einige gute Nährstoffe enthalten?

„Trinkt niemals schwarzen Tee, Bohnenkaffee, Bier, Wein oder andere Alkoholika... 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.“ – *Bewusst essen*, S. 197.

„Tee wirkt als Reizmittel und erzeugt zu einem gewissen Grade Berausung. Ähnlich ist die Wirkung von Kaffee und vielen anderen gebräuchlichen Getränken. Die erste Wirkung ist erheiternd. Die Magennerven werden erregt; diese übertragen die Reizung auf das Gehirn und dies wird wiederum angeregt, dem Herzen vermehrte Tätigkeit zuzuteilen, und dem ganzen System eine kurz andauernde Energie zu verleihen. Alle Müdigkeit ist vergessen; die Kraft scheint vermehrt. Der Verstand wird geweckter und die Vorstellung eine lebendigere.

Infolge dieser Wirkungen glauben viele, dass ihr Tee und Kaffee ihnen viel Gutes tut. Aber dies ist ein Irrtum. Tee und Kaffee nähren nicht das System. Ihre Wirkung tritt ein, ehe eine Verdauung und Aneignung stattfinden konnte, und was Kraft zu sein schien, war nur nervöse Erregung. Wenn der Einfluss von Reizmitteln vorbei ist, schwindet die unnatürliche Kraft und die Folge ist ein eben solcher Grad von Mattigkeit und Schwäche.

Die Folgen des ständigen Genusses dieser Nervenerreger sind Kopfweg, Schwäche, Herzklopfen, schlechte Verdauung, Zittern und viele andere Übel; denn sie verzehren die Lebenskräfte.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 332.

- b. Welche Art Wein wurde bei der Hochzeit in Kana ausgeschenkt und auch Timotheus empfohlen? 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.)...

Der unvergorene Wein, den er für die Hochzeitsgäste beschaffte, war ein gesundes und erfrischendes Getränk.“ – *Das Leben Jesu*, S. 134.

4. DIE WEISE ANWENDUNG VON WASSER

- a. Welchen Fehler sollten wir beim Trinken von kaltem Wasser vermeiden?

„Viele begehen den Fehler, zu den Mahlzeiten kaltes Wasser zu trinken. Dadurch wird der Speichelfluss vermindert. Je kälter das Wasser ist, desto mehr schädigt es den Magen. Wird kaltes Wasser oder Limonade mit Eis zu den Mahlzeiten verabreicht, wird die Verdauung so lange gehemmt, bis der Organismus genug Wärme an den Magen abgegeben hat, um die Arbeit wieder aufnehmen zu können... Esst langsam und gestattet es dem Speichel, sich mit der Speise zu vermengen. Je mehr Flüssigkeit mit dem Essen in den Magen gelangt, desto schwieriger ist die Verdauung... Wenn aber irgendein Getränk notwendig ist, um den Durst zu stillen, dann ist reines Wasser alles, dessen die Natur bedarf. Trinkt es vor oder nach dem Essen... Wasser ist die beste Flüssigkeit, um unser Gewebe zu reinigen.“ – *Bewusst essen*, S. 196.

- b. Was ist notwendig bei der Vorbereitung, um Gott zu begegnen? Jesaja 1, 16. 17; 1. Mose 35, 2.

- c. Wie wichtig ist Sauberkeit – und wie hilft es Körper und Geist? 2. Mose 19, 10; 40, 12; Hebräer 10, 22.

„Gott erwartet heute ebenso ein reines Herz und persönliche Sauberkeit wie damals, als er den Kindern Israels ihre besonderen Hygieneanweisungen gab. Während der Wüstenwanderung, bei der das Volk fast ständig von frischer Luft umgeben war, nahm Gott es hinsichtlich der Einhaltung dieser Anordnungen sehr genau. Heute fordert er von uns nicht weniger. Wir wohnen in festen Häusern, in denen sehr viel mehr Unsauberkeit schneller erkennbar ist und schädlichere Auswirkungen hat.“ – *Counsels on Health*, S. 82.

„Die Haut muss sorgfältig und gründlich gereinigt werden, damit die Poren ihrer Aufgabe nachkommen und den Körper von Giftstoffen befreien können... Ob jemand krank oder gesund ist, es atmet sich freier und leichter, wenn regelmäßig gebadet wird. Als weitere Folge werden die Muskeln elastischer, Körper und Geist werden in gleichem Maße belebt, der Verstand wird klarer und alle Fähigkeiten leben auf. Ein Bad beruhigt die Nerven. Es fördert die Schweißabsonderung, regt den Kreislauf an, hilft bei der Beseitigung von Störungen im Organismus und wirkt wohltuend auf Nieren und Harnorgane. Baden stärkt Darm, Magen und Leber, indem jedes dieser Organe wieder Energie und neue Lebenskraft erhält. Zudem fördert es die Verdauung und stärkt den gesamten Organismus, statt ihn zu schwächen. Auf keinen Fall erhöht es die Anfälligkeit für Erkältungen, im Gegenteil: Ein richtig genommenes Bad wappnet den Körper dagegen, weil der Kreislauf stabilisiert wird.“ – *Counsels on Health*, S. 104.

5. VÖLLIGE REINHEIT

- a. Welche geistlichen Wahrheiten werden durch Durst und Wasser versinnbildet? Psalm 42, 2; Johannes 4, 10. 14; 7, 37. 38.

„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.“ – *Das Leben Jesu*, S. 447.

- b. Welches Werk Christi wird durch das Wasser dargestellt? Johannes 13, 5. 8-10.

- c. Wie dringend benötigen wir Reinheit, und wie können wir sie erlangen? Psalm 51, 4. 9-12; Jakobus 4, 8.

„Die Reinigung muss mit Herz und Geist beginnen und sich auf alle Handlungen auswirken.“ – *The Review and Herald*, 20. August 1903.

„Gott läutert seine Kinder, damit sie beim Gericht mit reinen Händen und Herzen vor ihm stehen können.“ – *Mind, Character, and Personality*, bk. 1, S. 239.

- d. Wie können wir eine vollständige Reinigung erlangen? 1. Johannes 1, 9.

„Jeder Mensch muss sich Gott vollständig weihen. Dieses Werk muss im Herzen beginnen.“ – *That I May Know Him*, S. 129.

FRAGEN ZUM WIEDERHOLEN UND NACHDENKEN

- Warum ist Wasser so kostbar?
- Wie können wir Wasser als Heilmittel höher schätzen lernen?
- Welche Probleme können entstehen, wenn wir die falsche Wahl treffen, um unseren Durst zu löschen?
- Erkläre einige gesundheitliche Vorteile, die das Baden bringt.
- Warum wird das Bild des Wassers benutzt, um das Werk des Heiligen Geistes an der Menschheit darzustellen?

Saubere Luft atmen

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

„Die Gesundheit des ganzen Körpers hängt von der gesunden Funktion der Atmungsorgane ab.“ – *Selected Messages*, Bd. 2, S. 473.

Zum Lesen empfohlen: Diener des Evangeliums, Kap. 55, S. 225-230.

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 geschieht durch die Beseelung dessen, der Adam das Leben eingeblasen hat – durch die Beseelung des allgegenwärtigen Gottes, des großen ICH BIN.“ – *Medical Ministry*, S. 9.

- b. Was ist das „Atmen 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.“ – *Diener des Evangeliums*, S. 226.

- c. Welche Gewohnheit hatte der Prophet Daniel hinsichtlich des Gebets? Daniel 6, 11.

- d. Was bedeutet es, ohne Unterlass 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 unserer Reinheit und Heiligkeit zu Gott zurückströmen.“ – *Der Weg zu Christus*, S. 71.

„Während wir mit unsrer täglichen Arbeit beschäftigt sind, sollten wir unsere Seele im Gebet zum Himmel erheben.“ – *Diener des Evangeliums*, S. 226.

2. RICHTIGES ATMEN

a. Was können wir tun, um unsere Lungen zu stärken? Jesaja 42, 5.

„Geht mit Freude spazieren und betrachtet dabei die Schönheit der Natur.“
– *Sons and Daughters of God*, S. 172.

„Wenn das Wetter es erlaubt, sollten alle, denen es möglich ist, jeden Tag einen Spaziergang an der frischen Luft unternehmen, im Sommer wie im Winter, doch sollte die Kleidung der Übung angemessen und die Füße gut geschützt sein. Ein Spaziergang, selbst im Winter, würde nützlicher für die Gesundheit sein als alle Medizin, die der Arzt verschreiben mag. Für alle, die gehen können, ist Gehen besser als Fahren. Muskeln und Blutgefäße können besser ihre Arbeit verrichten. Die Lebenskraft wird zunehmen, was für die Gesundheit so notwendig ist. Die Lunge bekommt ihre notwendige Betätigung, denn es ist unmöglich, die frische Luft eines Wintermorgens zu inhalieren, ohne die Lunge auszudehnen.“
– *Counsels on Health*, S. 52.

„Ermutigt [die kranken 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. 269.

b. Was kann geschehen, wenn unsere Atmung nicht ausreicht, ob es die körperliche oder geistliche betrifft? Psalm 146, 4.

„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*, Bd. 2, S. 72.

c. Wie wünscht Gott, dass wir mit ihm zusammenarbeiten, indem wir auch unsere Haut atmen lassen? 2. Mose 19, 14.

„Wenn die getragene Kleidung nicht oft von diesen Unreinigkeiten gesäubert wird, müssen die Poren sie wiederum aufnehmen. Wenn den Unreinigkeiten des Körpers nicht gestattet wird zu entweichen, nimmt das Blut sie wieder auf, und sie werden den inneren Organen aufgedrängt.

Viele schädigen ihre Gesundheit und gefährden ihr Leben unwissentlich, indem sie Kosmetik benutzen. ... Wenn sie erhitzt sind... nehmen die Poren das Gift auf und leiten es dem Blut zu. Das Leben von vielen wurde allein hierdurch aufs Spiel gesetzt.“ – *Gesundes Leben*, S. 173. 174.

3. SAUBERE LUFT IM GEGENSATZ ZU VERSEUCHTER LUFT

a. Welche Umgebung ist am besten, um unsere Gesundheit wieder aufzubauen? Lukas 2, 8.

„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 [Gottes] Stimme vernehmen, die zu ihren Herzen von seinem Frieden und seiner Liebe spricht, und Leib, Seele und Geist würde sich zu der heilenden, Leben spendenden Macht hingezogen fühlen.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 194.

b. Welche Umgebung ist eine der schlechtesten für die Gesundheit? Nahum 2, 4.

„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.

c. Was ist heutzutage eine der hauptsächlichen Todesursachen?

„Frauen und Kinder leiden darunter, dass sie Luft einatmen müssen, die durch Pfeifen- oder Zigarrenrauch oder den übel riechenden Atem des Tabakkonsumenten verunreinigt wurde. Wer in einer solchen Atmosphäre leben muss, wird immer darunter leiden.

Die Lunge des Kleinkindes leidet und erkrankt, wenn es in einem Raum atmen muss, dessen Luft durch den Atem eines Rauchers verunreinigt wurde...

Die Eltern betrauern den Tod ihres geliebten Kindes und wundern sich über die unverständliche Fügung Gottes, die sie so grausam beraubt hat. Doch Gott hat den Tod dieser Kinder weder gewollt noch geplant. Sie starben als Märtyrer der ekelhaften Lust auf Tabak. Jeder Atemzug eines Tabaksüchtigen vergiftet die Luft, die ihn umgibt.“ – *Ein Tempel des Heiligen Geistes*, S. 61.

4. NACHTLUFT

- a. Wie können wir auch bei kaltem Klima frische Luft genießen und gut schlafen? Sprüche 3, 24.

„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 Extrakleidung vor der Kälte zu schützen; aber sie sollten ihren Lungen Luft gewähren...

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, Bd. 2, S. 519.*

- b. Worauf sollten wir achten, wenn wir irgendeine Art von Heizung benutzen?

„Die heiße Luft vom Ofen ist schädlich, und wenn nicht Luft durch die Spalten im Fenster gelangen würde, so wäre sie giftig und würde Leben vernichten. Heizluft zerstört die Lebenskraft der Luft und schwächt unsere Lungen... Kranke Menschen sind durch ihre Krankheit geschwächt und benötigen so viel belebende Luft, wie sie aushalten können, um ihre Lebensorgane zu stärken und der Krankheit widerstehen zu können.“ – *Selected Messages, Bd. 2, S. 305.*

- c. Was sollte tagsüber getan werden, um unser Schlafzimmer für eine erholsame Nacht vorzubereiten?

„Die Decken sollte nacheinander vom Bett abgezogen und an die frische Luft gebracht werden. Die Fenster sollte man öffnen, die Jalousien hochziehen und die Luft einige Stunden lang frei durch die Schlafräume zirkulieren lassen, wenn nicht sogar den ganzen Tag. Auf diese Weise wird die Bettwäsche gut durchlüftet und Unreinheiten aus dem Raum entfernt.“ – *Counsels on Health, S. 58.*

5. EINE SAUBERE UMGEBUNG

- a. Was sind die wichtigsten Vorteile reiner, frischer Luft?

„Nehmt die Willenskraft zur Hilfe und härtet euch ab, das wird euer Nervensystem kräftigen. In kurzer Zeit werdet ihr feststellen, welche Wohltat Bewegung in frischer Luft ist. Ihr werdet ohne diese Wohltat nicht mehr leben wollen.“ – *Wie führe ich mein Kind, S. 210.*

„Die Wirkung reiner, frischer Luft soll das Blut in gesunder Weise durch den Körper zirkulieren lassen. Sie erfrischt den Körper und dient dazu, ihn stark und gesund zu machen.“ – *Bewusst essen, S. 52.*

- b. Wie lange kann man leben, ohne zu atmen? Was würde geschehen, wenn wir nicht täglich mit Gott verkehren würden? Apostelgeschichte 17, 24. 25; Johannes 15, 5.

„Das Atmen reiner Luft ist wesentlich für die Heilung von Krankheiten. Und es ist nicht weniger wichtig, dass die Atmosphäre, die wir im geistlichen Leben atmen, ebenso rein ist. Das ist unerlässlich für ein gesundes Wachstum im Glauben. Atme die reine Atmosphäre, welche reine Gedanken und edle Worte erzeugt. Wähle christliche Gesellschaft. Der Christ wird keine geistliche Gesundheit genießen, wenn er sich im Bezug auf sein Umfeld nicht hütet.“ – *The Upward Look, S. 174.*

- c. Welches Umfeld sollte gewählt werden, um körperliche und geistliche Gesundheit zu sichern? Psalm 119, 37.

„Für die Gesundheit und Lebenskraft der Seele hat der himmlische Arzt uns seine Gemeinschaft mit ihm verschrieben.“ – *The Upward Look, S. 174.*

FRAGEN ZUM WIEDERHOLEN UND NACHDENKEN

- a. Warum wird das Gebet mit dem Atmen verglichen?
 b. Warum ist es gut, sich an der frischen Luft zu bewegen?
 c. Welche Gesundheitsprobleme sind direkt mit dem Stadtleben verbunden?
 d. Welche Schritte können unternommen werden, um einen erholsameren Schlaf zu gewährleisten?
 e. Wie lange können wir ohne Luft leben? Welche geistliche Lehre können wir daraus ziehen?

Erste Sabbatschulgaben

für den Verlag

Northwest Publishing Association

Das Verteilen von gedruckter Literatur ist ein wichtiger Teil des Missionsplans für diese Welt. Die Northwest Publishing Association hat ihren Sitz im ländlichen Gebiet Nord-Kaliforniens und druckt seit 1954 das Wort Gottes. Jetzt werden Bemühungen zur Modernisierung unternommen. Es soll mehr Material in verschiedenen Sprachen und für viele Plätze und Menschen weltweit bereitgestellt werden. Dazu brauchen wir dringend eure Hilfe. Eure Gaben werden genutzt werden, um den Druckbetrieb zu modernisieren, und werden euch somit in Form von Missionsschriften zurückgegeben werden.



Die Zeichen der Zeit um uns herum deuten auf die Erfüllung der Weissagung. Das baldige Kommen des Herrn muss nah und fern verkündet werden. Die Orte, an die wir nicht gehen können, werden durch das geschriebene Wort evangelisiert. Wenn wir den Seelen dieser untergehenden Welt diese einfachen Seiten zurücklassen, bleibt die Botschaft des Heils auch bei ihnen, nachdem wir gegangen sind.

„Diese Arbeit muss getan werden. Das Ende ist nahe. Es ist bereits viel Zeit verloren, in der diese Bücher hätten verbreitet werden sollen. Verkauft sie nah und fern. Streut sie aus wie Blätter im Herbst. Diese Arbeit muss fortgesetzt werden, ohne dass sie jemand verbietet. Seelen ohne Christus gehen verloren. Warnt sie vor seinem baldigen Erscheinen in den Wolken des Himmels.“ – Zeugnisse, Bd. 9, S. 72. 73.

Bitte nutzt die Gelegenheit an diesem Sabbat, um dem Verlagswesen eine besondere Gabe zu geben. Die Druckpressen müssen weiterhin Material von höchster Qualität produzieren. Wir müssen die verlorenen Seelen dieser Welt auf jede mögliche Art und Weise erreichen. Wir danken euch im Voraus und bitten euch, dieses wichtige Verlagswerk in euren Gebeten zu behalten. Weitere Informationen findet ihr auf unserer Webseite unter <http://www.nwpublishing.org>.

Die Nordwest-Union in Amerika

Das Sonnenlicht

„Es ist das Licht süß, und den Augen lieblich, die Sonne zu sehen.“ (Prediger 11, 7.)

„Die Sonne ist ein gottgesandter Arzt.“ – Manuscript Releases, Bd. 20, S. 25.

Sonntag

28. November

1. DER VIERTE TAG DER SCHÖPFUNG

a. Was wurde am ersten Schöpfungstag erschaffen? 1. Mose 1, 3. Und was am vierten Tag? 1. Mose 1, 16.

b. Woher wissen wir, dass Sonnenlicht gut für die Gesundheit ist? Prediger 11, 7.

„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... Vernünftig angewandt, werden diese einfachen, aber kraftvollen Heilmittel die Natur unterstützen, wirklich bestehende Schwierigkeiten zu überwinden, und sie werden die Einbildungskraft in gesunde Bahnen lenken und den Körper beleben.“ – Zeugnisse, Bd. 2, S. 527.

c. Wem gibt der Herr seine Segnungen? Matthäus 5, 45.

„[Der göttliche Lehrer] gibt jeden Segen der Natur – den Regen, der auf die Erde fällt, den Tau und das herrliche Sonnenlicht – allen dankbaren und undankbaren Seelen gleichermaßen. Die Fülle der Verheißung Gottes berührt jede Seele und bestätigt das Zeugnis Christi von der großen Güte seines Vaters.“ – The General Conference Bulletin, 1. Oktober 1899.

2. HEILENDE STRAHLEN

- a. Durch welchen Vergleich betont die Bibel den Wert des Sonnenlichts? Psalm 84, 12.

- b. Wie können wir das Sonnenlicht als Heilmittel benutzen?

„[Sonnenlicht] ist eines der heilkräftigsten Mittel der Natur. Es ist ein sehr einfaches und deshalb unmodernes Heilmittel, sich der Strahlen des göttlichen Sonnenlichts zu erfreuen und unser Heim mit seiner gegenwart zu verschönen... 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 erhell es mit frischer Luft und Sonnenschein. Schiebt eure schweren Vorhänge beiseite, öffnet die Fenster und die Blenden, und erfreut euch des reichen Sonnenlichts... Wenn ihr Gottes Gegenwart und ernste und liebevolle Herzen besitzt wird ein einfaches Heim, erhellt von Luft und Sonnenschein, für eure Familie und jeden müden Reisenden, der herzlich willkommen geheißen wird, ein Himmel auf Erden sein.“ – *Zeugnisse, Bd. 2, S. 518. 519.*

- c. Welchen Segen bekommen wir von der Sonne der Gerechtigkeit? Maleachi 4, 2 [3, 20].

„Gesegnet und wohltuend sind die Strahlen, die von der Sonne der Gerechtigkeit ausgehen. Diese erleuchtenden und heilenden Strahlen erreichen alle, die die Fenster ihrer Seele zum Himmel öffnen.“ – *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... reichliche Benutzung von Luft und Sonnenschein könnte mancher abgezehrte Invalide Gesundheit und Kraft wiedererlangen.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes, S. 250.*

3. HIMMLISCHES LICHT

- a. Welchen Nutzen ziehen Menschen und Pflanzen aus dem Sonnenlicht?

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

- b. Wer und was ist unsere Quelle des geistlichen Lichts? Psalm 119, 105.

- c. Welche Segnungen will uns Gott geben, wenn wir unsere Augen für das Licht der Wahrheit öffnen? Apostelgeschichte 26, 18.

- d. Wie werden wir gesegnet, wenn der „Morgenstern“ in unserem Herzen scheint (2. Petrus 1, 19)? Johannes 8, 12; 16, 33. Was ist unsere Pflicht? Matthäus 5, 16; Philipper 2, 15. 16.

„Das Volk Gottes muss vieles lernen. Sie werden vollkommenen Frieden haben, wenn sie ihren Sinn auf den gerichtet halten, der zu weise ist, um zu irren, und zu gut, um ihnen Schaden zuzufügen. Sie sollen die Spiegelung des Lächelns Gottes einfangen, und sie an andere weitergeben. Sie sollen erkennen, wie viel Sonnenschein sie in das Leben anderer bringen können, die um sie herum leben. Sie sollen Christus nahe sein, so nahe, dass sie wie kleine Kinder bei ihm in süßer, heiliger Einigkeit sitzen. Sie dürfen nie vergessen, dass sie die feierlichste Verantwortung haben, die Zuneigung und Liebe Gottes mit anderen zu teilen, die sie selbst empfangen. Auf diese Weise können sie für ihre Mitmenschen ein Grund zur Freude sein, durch den alle gesegnet werden, die in ihre Nähe kommen, so dass ihr Lebensweg erleuchtet wird.“ – *Mind, Character and Personality, vol. 2, S. 378. 379.*

4. UNTER DER SENGENDEN HITZE

- a. Welche Lehre sollten wir aus der Wirkung ziehen, die die Sonne auf Gras und Blumen hat? Jakobus 1, 10. 11.

„Die heiße Sommersonne, die die kräftigen Halme stärkt und sie reifen lässt, verwelkt und zerstört gleichzeitig das, was keine tiefe Wurzel hat. Obwohl sie frisch und grün erscheinen, können die schwachen Fasern den harten und steinigen Grund nicht durchbrechen.“ – *The Spirit of Prophecy, Bd. 2, S. 239.*

- b. In welchem Sinn wird ein wahrer Christ mit einem Palmbaum in der Wüste verglichen? Psalm 92, 13.

„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...“

Plötzlich sieht er in der Ferne, wie sich aus dem trockenen sandigen Boden eine Palme erhebt, grün und blühend. Sein Puls wird durch die neue Hoffnung beschleunigt; er geht voran, in dem Wissen, dass die frische Quelle der Palme auch sein heißes Blut kühlen und ihm neues Leben geben wird.

Wie die Palme in der Wüste, die dem kraftlosen Wanderer ein Führer und Trost ist, soll der Christ für die Welt sein. Er kann müde Seelen, die voller Unruhe und in der Wüste der Sünde dem Tode nahe sind, zu diesem lebendigen Wasser führen. Er weist seine Mitmenschen immer auf den hin, der uns eingeladen hat: ‚Wen da dürstet, der komme zu mir und trinke!‘ (Johannes 7, 37.)

Der Himmel mag wie Messing sein und der Wüstensand mag gegen die Palme fegen und sich um den Stamm türmen; doch der Baum bleibt mitten im brennenden Wüstensand frisch, lebendig und grün. Entfernt man den Sand, bis man die Wurzelfasern der Palme sehen kann, dann entdeckt man das Geheimnis ihres Lebens: Es liegt tief unter der Oberfläche – bei den verborgenen Wasserstellen, die tief in der Erde liegen.

So ist es mit dem Christen. Sein Leben ist mit Christus in Gott verwurzelt. Jesus ist für ihn eine Quelle des Wassers, das zum ewigen Leben fließt. Sein Glaube reicht wie die Wurzeln der Palme weiter, als das Auge sieht, und schöpft Leben von der Quelle des Lebens. Inmitten der Verderbtheit dieser Welt ist er Gott treu, denn der süße Einfluss der Gerechtigkeit Christi umgibt ihn.“ – *Heavenly Places, S. 240.*

5. DIE GÖTTLICHE GABE

- a. Welche Zusicherung Gottes zeigt uns, dass es wert ist, in dieser Welt zu leben? Psalm 27, 1; Römer 8, 31.

„Ich hoffe, dass du dich unter den direkten Strahlen der Sonne der Gerechtigkeit befinden wirst, wo die hellen Strahlen vom Antlitz Jesu Christi in dein Herz strahlen können, und du sie an andere weiterleiten kannst.“ – *The Ellen G. White 1888 Materials, S. 710.*

- b. Welche Art von Sonne sollten wir immer in unseren Heimen 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.*

- c. Welche geistliche Lehre können wir verstehen, wenn wir das Licht wahrhaft schätzen? Johannes 12, 35. 36.

„Licht, kostbares Licht scheint Gottes Volk. Doch kann es sie nicht retten, wenn sie nicht zustimmen, sich retten zu lassen, es völlig auszuleben und es andern 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.“ – *Zeugnisse, Bd. 2, S. 126.*

FRAGEN ZUM WIEDERHOLEN UND NACHDENKEN

- a. Welche großen Segnungen erhalten wir durch das Sonnenlicht?
 b. Warum wird Christus als Sonne der Gerechtigkeit bezeichnet?
 c. Was sollen wir der Welt widerspiegeln, so wie der Mond die Sonne reflektiert?
 d. Warum wird ein Christ mit der Palme in der Wüste verglichen?
 e. Wie kann unser Leben durch geistlichen Sonnenschein erleuchtet werden?

Ruhe und Erholung

„Wer arbeitet, dem ist der Schlaf süß, er habe wenig oder viel gegessen; aber die Fülle des Reichen lässt ihn nicht schlafen.“ (Prediger 5, 12.)

„Der Schlaf, der die Natur wieder zurecht bringt, erfrischt den müden Körper und bereitet ihn auf die Pflichten des nächsten Tages vor.“ – *Zeugnisse*, Bd. 1, S. 418.

Zum Lesen empfohlen: Das Leben Jesu, Kap. 38, S. 351-356.

Sonntag

5. Dezember

1. GOTT GIBT SEINEN GELIEBTEN ZEIT ZUM RUHEN

- a. Der Schlaf nimmt etwa ein Drittel der 24 Stunden des Tages in Anspruch. Was sollten wir daraus lernen, um zu verstehen, wie und warum wir ihn, vor allem als Jugendliche, brauchen? Psalm 4, 9.

„Da der Körper in der Ruhezeit wieder aufgebaut wird, ist es vor allem für die Jugendlichen notwendig, regelmäßig und ausreichend zu schlafen.“ – *My Life Today*, S. 143.

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

- b. Welche Beispiele haben wir im Leben Christi und seiner Jünger, die auf die Notwendigkeit von Erholung deuten? Markus 6, 31; Lukas 8, 23.

„Die Jünger Jesu mussten lernen, wie sie arbeiten und wie sie sich erholen sollten. Auch heute müssen die auserwählten Arbeiter Gottes auch die Gebote Christi befolgen und sich erholen.“ – *My Life Today*, S. 133.

„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.

Montag

6. Dezember

2. „ZEITIG INS BETT UND ZEITIG AUFSTEHEN“

- a. Was ist in dieser Welt, die die ganze Nacht aufbleibt, der beste Rat hinsichtlich des zeitigen Schlafengehens? Psalm 104, 23; 127, 2; 1. Thessalonicher 5, 5-7.

„[Ärzte] sollten lehren, dass durch das Lernen nach neun Uhr abends nichts gewonnen, sondern vieles verloren wird.“ – *Manuscript Releases*, Bd. 8, S. 330.

„Macht es euch zur Gewohnheit, nicht länger als bis um neun Uhr abends wach zu bleiben. Jedes Licht sollte gelöscht werden. Die Nacht zum Tag zu machen ist eine schreckliche Gewohnheit, die der Gesundheit schadet. Das viele Lesen derer, die geistig arbeiten und bis in die Stunden des Schlafens hinein wach sind, ist sehr schädigend für die Gesundheit. Es lässt das Blut ins Gehirn fließen, worauf Unruhe und Schlaflosigkeit folgen und der kostbare Schlaf, der den Körper regenerieren soll, nicht zur erwünschten Zeit kommt... Besonders geistige Arbeiter sollten sich beruhigen anstatt erregt zu werden, wenn die Schlafenszeit kommt.“ – *Manuscript Releases*, Bd. 9, S. 46.

„Der Schlaf vor Mitternacht ist viel mehr wert als danach. Zwei Stunden guten Schlafs vor Mitternacht sind mehr wert als vier Stunden nach Mitternacht.“ – *Manuscript Releases*, Bd. 7, S. 224.

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

- b. Was sagt Hiob von denjenigen, die versuchen, Gottes Plan zu 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.

- c. Ausnahmen machen die Regel nicht zunichte. Nenne Beispiele. Lukas 6, 12; Matthäus 14, 25.

3. ERSCHÖPFT

- a. Welche Sorge sollten wir bezüglich der Gesundheit unserer Prediger, Arbeiter und Gemeindebeamten haben? 2. Korinther 1, 6; 2. Timotheus 2, 10.

„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.

- b. Was beeinträchtigt üblicherweise den Schlaf, und wie kann man es vermeiden? Prediger 10, 17.

„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 aufgezungen, 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.“ – *Counsels on Diet and Foods*, S. 174.

„Wird diese Gewohnheit [des späten Essens direkt vor dem Zubettgehen] 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.

- c. Nenne zwei Beispiele, die zeigen, wie Diener Gottes handelten, um die Müdigkeit anderer zu lindern. 1. Mose 18, 2-4; 2. Mose 17, 11. 12.

4. ZU RUHEN BEDEUTET NICHT IMMER NUR SCHLAF

- a. Unter welcher Bedingung können wir die von Christi gegebene Ruhe genießen? Matthäus 11, 28-30; Johannes 14, 27.

- b. Was ist das Joch Christi, das uns Ruhe schenkt? Jesaja 48, 17. 18; Jeremia 6, 16.

„Das Joch ist das Gesetz Gottes. Es verpflichtet uns zum Dienst. Das erhabene Gesetz der Liebe, das im Paradies offenbart, auf Sinai verkündet und im Neuen Bund ins Herz geschrieben wurde, bindet den menschlichen Arbeiter an den Willen Gottes. Wäre es uns überlassen, unseren eigenen Neigungen zu folgen und dorthin zu gehen, wohin unser Wille uns führte, so fielen wir in die Fallstricke Satans und trügen seine Merkmale an uns. Deshalb setzt Gott uns Grenzen durch seinen Willen, der stark, edel und erhaben ist. Er wünscht, dass wir die Aufgaben unseres Dienstes geduldig und voller Klugheit aufgreifen. Christus selbst hat als Mensch das Joch des Dienstes getragen. Er sprach: ‚Deinen Willen, mein Gott, tue ich gern, und dein Gesetz hab ich in meinem Herzen.‘ (Psalm 40, 9.) ‚Ich bin vom Himmel gekommen, nicht damit ich meinen Willen tue, sondern den Willen des, der mich gesandt hat.‘ (Johannes 6, 38.) Liebe zu Gott, Eifer für Gottes Ehre und Liebe zu der gefallenen Menschheit brachten Jesus auf die Erde, um zu leiden und zu sterben. Das war die treibende Kraft seines Lebens. Uns bittet er, ebenfalls nach diesem Grundsatz zu handeln.“ – *Das Leben Jesu*, S. 320. 321.

- c. Warum konnten die Juden als Volk nicht in die Ruhe Gottes einkehren? Wie können wir verhindern, den Fehler des alten Israels zu wiederholen? Hebräer 3, 18. 19; 4, 1-3. 10. 11.

„Nimm den Heiligen Geist für deine geistliche Erleuchtung an, und folge dann seiner Leitung, um den Herrn kennen zu lernen. Gehe, wohin der Herr dich sendet, und tue was er dir gebietet. Warte auf den Herrn, und er wird deine Kraft erneuern.“ – *Selected Messages, Bd. 2*, S. 230.

„Obwohl die Zeit kurz ist und ein großes Werk getan werden muss, möchte der Herr nicht, dass wir unsere Arbeitsstunden verlängern und damit keine Zeit mehr haben für Erholung, das Studium der Bibel und Gemeinschaft mit Gott.“ – *My Life Today*, S. 133.

5. DER SIEBEN-TAGE-ZYKLUS

a. Welcher wöchentliche Segen ist für körperliche, geistliche und geistige Ruhe gedacht? 2. Mose 20, 9-11.

b. Wie ist die Sabbatruhe mit unserer Erlösung verbunden? 2. Mose 31, 13; 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.“ – *Das Leben Jesu*, S. 277.

c. Was bedeutet es, am Sabbat zu ruhen? Jesaja 58, 13; Matthäus 12, 12; Apostelgeschichte 16, 13.

„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... Solche Menschen verleben den heiligen Tag Gottes in völlig falscher Weise.“ – *Zeugnisse*, Bd. 2, S. 691.

d. Welches Beispiel haben wir von den ersten Jüngern und von Ananias bezüglich treuer Sabbatheiligung, ohne welche sie keine gute Beziehung mit den Juden gehabt hätten? Lukas 23, 56; Apostelgeschichte 22, 12; 2, 47 (erster Teil).

FRAGEN ZUM WIEDERHOLEN UND NACHDENKEN

- In welchem Sinne ist das Konzept der Ruhe mit der Mäßigkeit verbunden?
- Warum ist es besser, sich zeitig schlafen zu legen?
- Was geschieht, wenn wir uns mit vollem Magen schlafen legen?
- Auf welche Art der Ruhe bezieht sich Christus in Matthäus 11, 28?
- Wie versäumen es viele, den wahren Sinn der Sabbatruhe zu verstehen?

Die Kleidung eines Christen

„Wenn wir aber Nahrung und Kleider haben, so lasset uns genügen.“ (1. Timotheus 6, 8.)

„Das Ausmaß körperlicher Leiden, das durch ungesunde Kleidung hervorgerufen wird, ist nicht abzuschätzen.“ – *Counsels on Health*, S. 599.

1. EIN KLEIDERWECHSEL

a. Was entdeckten Adam und Eva, als sie Gott gegenüber ungehorsam waren, und wodurch ersetzten sie ihre himmlische Kleidung? 1. Mose 3, 7-11.

„Adam und Eva aßen beide von der Frucht. Dadurch empfangen sie eine Erkenntnis, die sie nie erlangt hätten, wenn sie Gott gegenüber gehorsam geblieben wären: eine Erfahrung des Ungehorsams und der Untreue gegenüber Gott, die Erkenntnis, dass sie nackt waren. Das Kleid der Unschuld, ein Gewand von Gott, welches sie eingehüllt hatte, verschwand. Sie versuchten, dieses himmlische Gewand durch Feigenblätter zu ersetzen, die sie zu Schürzen zusammennähten.“ – *The Review and Herald*, 15. November 1898.

b. Was wird durch die Bedeckung mit Feigenblättern repräsentiert? Jesaja 64, 5.

„Die Feigenblätter stellen die Argumente dar, die ihren Ungehorsam verdecken.“ – *The Review and Herald*, 15. November 1898.

c. Was bedeutet es, mit dem Gewand der Gerechtigkeit Christi bekleidet zu sein? Jesaja 61, 10.

„Wenn wir uns Christus unterwerfen, dann vereint sich unser Herz mit dem seinen, dann geht unser Wille in dem seinen auf, dann stimmt unser Geist mit seinem Geist völlig überein; dann kreisen unsere Gedanken nur noch um ihn, und wir leben sein Leben.“ – *Christi Gleichnisse*, S. 224.

2. NACKTHEIT

a. Was zeigt uns, wie Gott die Nacktheit sieht? 1. Mose 9, 20-25; 2. Mose 20, 26.

b. Zu welchem Zweck nutzt Satan die Nacktheit, und was ist sein wichtigstes Werkzeug, um den Samen der Unmoral zu säen? 2. Samuel 11, 2-4; Matthäus 5, 27. 28.

„Dieses [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 erstmal die Schranken weiblicher Bescheidenheit beseitigt wurden, erscheint nicht mal die niedrigste Lasterhaftigkeit als überaus sündig. Ach, welch furchtbare Ergebnisse weiblichen Einflusses für das Böse können wir in der heutigen Welt sehen!“ – *The Adventist Home*, S. 58. 59.

c. Welche Sünden werden durch Zurschaustellung oder Beobachtung teilweiser oder völliger Nacktheit begangen? Galater 5, 19-21; 2. Petrus 2, 14.

„Es ist Satans Ziel, die Geisteskräfte zu schwächen und den Leidenschaften zu unterstellen. Es ist aber nicht der Wille Gottes, dass der Mensch seinen Verstand der Kontrolle des Bösen unterstellt. Gott wünscht, dass seine Kinder in geistigen und geistlichen Dingen Fortschritte machen.“ – *Counsels to Parents, Teachers, and Students*, S. 237.

d. Welcher Wandel findet in der Kleidung einer Person statt, die die Welt geliebt hat und jetzt Gott liebt? Lukas 8, 27. 35; 1. Korinther 4, 9 (zweiter Teil).

e. Womit wird das christliche Gewand verglichen? Matthäus 6, 28. 29.

„Der ganze Himmel achtet auf den täglichen Einfluss, den die so genannten Nachfolger Christi auf die Welt ausüben... 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*, Bd. 4, S. 697.

3. BESCHEIDENHEIT IN DER KLEIDUNG

a. Was sind einige Eigenschaften guter Kleidung?

„Aber unsere Kleidung sollte, während sie schlicht und einfach ist, von guter Qualität, geziemenden Farben und zweckentsprechend sein. Es sollte mehr auf Dauerhaftigkeit als auf Zurschaustellung geachtet werden. Sie sollte Wärme und guten Schutz verleihen...“

Sie sollte die Anmut, die Schönheit, das Zweckmäßige natürlicher Einfachheit besitzen.

Christus hat uns vor dem Stolz des Lebens gewarnt, aber nicht vor seiner Anmut und natürlichen Schönheit.“ – *Counsels to Parents, Teachers, and Students*, S. 302. 303.

b. Welche Arten von Kleidung sollten wir vermeiden? 1. Timotheus 2, 9; Jesaja 3, 16-24.

„[1. Timotheus 2, 9 zitiert.] Dies Wort verbietet Prunk in der Kleidung, auffallende Farben und übertriebenen Schmuck. Jedes Mittel, das die Aufmerksamkeit auf sich lenken oder Bewunderung erregen soll, hat nichts mit der schlichten Kleidung zu tun, die uns das Wort Gottes zur Pflicht macht.“ – *Counsels to Parents, Teachers, and Students*, S. 302.

c. Welcher Unterschied sollte zwischen männlicher und weiblicher Kleidung gemacht werden? 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 betrachtet das als Abscheu...“

Gott möchte, dass sich Frauen und Männer auch in ihrer Kleidung klar unterscheiden.“ – *Wie führe ich mein Kind*, S. 267.

d. Warum waren die Reifröcke zurzeit von Schw. White unanständig, und wie machen sich viele heute größerer Unanständigkeiten schuldig? Sprüche 7, 10; Jesaja 3, 16. 17; Jeremia 8, 12.

„Oftmals legen Frauen mit langen Kleidern, vor allem wenn sie Reifunterröcke tragen, ihren Körper so weit bloß, wenn sie Treppen steigen, durch einen engen Flur gehen, in einen Wagen oder Bus einsteigen oder ihren Rock heben, um dem Schlamm auf der Straße auszuweichen, dass einem die Schamesröte ins Gesicht steigt.“ – *The Health Reformer*, 1. August 1868.

4. UNGESUNDE KLEIDUNG

a. Welche Körperteile sollten geschützt werden und warum? Lukas 15, 22.

„Unsere Gliedmaßen und Füße sind ausreichend vor Kälte und Feuchtigkeit geschützt, um ihren Blutkreislauf sicherzustellen... Bewegung am Morgen... ist der sicherste Schutz vor Erkältung, Husten, Überlastung von Gehirn und Lungen, Entzündungen der Leber, der Nieren, der Lungen und hundert anderen Krankheiten.“ – *The Health Reformer*, 1. September 1868.

b. Beschreibe die ungesunden Zustände, welche durch die Mode in unserer Gesellschaft verursacht wurden – und erkläre, wie man dieses Problem beheben kann.

„Die Gesundheit des ganzen Organismus hängt von der gesunden Tätigkeit der Atmungsorgane ab... Die Kleider der Frauen sollten von ihren Schultern hängen.“ – *The Health Reformer*, 1. September 1868.

„Es ist eine Tatsache, dass die Kleidung der Frauen so fest getragen wird, dass die Organe ihre Arbeit nicht verrichten können. Ein jedes Kleidungsstück sollte so lose getragen werden, dass man die Kleidung mitzieht, wenn man die Arme hebt.“ – *Christliche Mäßigkeit*, S. 112.

„Jeder Teil der Kleidung sollte bequem sitzen und weder den Blutumlauf noch eine freie, volle, natürliche Atmung behindern.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 297.

c. Welche besondere Sorgfalt sollte bei der Kleidung derer getroffen werden, die in kalten Gebieten wohnen?

„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... 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, behindert eine gesunde Blutzirkulation und verursacht Krankheiten besonders der Lunge und des Gehirns.“ – *Selected Messages*, Bd. 2, S. 467.

„Die Gliedmaßen sollte man besonders beachten: sie sollen genau so warm gehalten werden, wie der Oberkörper und die Region über dem Herzen.“ – *My Life Today*, S. 145.

„Christliche Mütter, warum zieht ihr eure Töchter nicht ebenso bequem und warm an wie eure Söhne? In der Kälte und inmitten der Winterstürme sind seine Gliedmaßen und Füße mit Leinenhosen, Unterwäsche, Wollsocken und dicken Stiefeln bekleidet. So sollte es auch sein, aber eure Tochter ist mit Hinblick auf die Mode und nicht für ihre Gesundheit oder ihr Wohlbefinden gekleidet.“ – *The Health Reformer*, 1. September 1868.

5. GESUNDE KLEIDUNG

a. Worauf sollten wir achten, wenn wir unsere Kleidung auswählen? Matthäus 10, 32. 33; Kolosser 3, 23-25.

„Unsere Worte, unsere Handlungen und unsere Kleidung sind täglich lebendige Prediger, durch die Menschen zu Christus gebracht oder abgewiesen werden. Das dürfen wir nicht leicht nehmen und darüber lachen. Wir müssen viel über das Thema Kleidung nachdenken und beten.“ – *Counsels on Health*, S. 600.

„Puritanische Einfachheit und Schlichtheit sollten Wohnung und Kleidung all derer auszeichnen, die an die gegenwärtige Wahrheit glauben.“ – *Ruf an die Jugend*, S. 242.

b. Welche Lehre können wir aus den Anweisungen ziehen, die dem Volk Israel bezüglich der blauen Schnüre gegeben wurden? 4. Mose 15, 38-41.

„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 keinen Unterschied zur Welt geben?“ – *Our High Calling*, S. 271.

c. Welche beruhigende Gewissheit erlangen wir, wenn wir unseren Geschmack der weltlichen Schönheit gegen Christi höheres Ideal wahrer Schönheit eintauschen? 1. Petrus 3, 3. 4.

„Mit dem herrlichsten Gewand gebietet [Christus] uns die Seele zu bekleiden. Kein äußerer Schmuck kann an Wert oder Lieblichkeit mit jenem ‚stillen und sanften Geist‘ verglichen werden, welcher in seinen Augen ‚hohen Wert‘ (1. Petrus 3, 4 van Eß-Übersetzung) hat.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 293.

FRAGEN ZUM WIEDERHOLEN UND NACHDENKEN

- Wie oft machen wir uns in unserem Leben durch das Flechten von Kleidern aus Feigenblättern schuldig?
- Ein Baum zeigt seine Gesundheit durch Blätter. Was zeigt unsere Kleidung?
- Beschreibe einige durch enge Kleidung verursachte geistliche Probleme.
- Nenne einige unangemessene Arten von Kleidung.
- Wie können wir unser christliches Zeugnis verbessern?

EINFACHHEIT IN DER KLEIDUNG

„In der Bergpredigt ermahnt Christus seine Nachfolger, nicht zu gestatten, dass ihre Gedanken sich ausschließlich mit irdischen Dingen beschäftigen. Er sagt deutlich: ‚Ihr könnt nicht Gott dienen und dem Mammon. Darum sage ich euch: Sorget nicht für euer Leben, was ihr essen und trinken werdet, auch nicht für euren Leib, was ihr anziehen werdet. Ist nicht das Leben mehr denn Speise? und der Leib mehr denn die Kleidung?‘ (Matthäus 6, 24. 25.) ‚Und warum sorget ihr für die Kleidung? Schaut die Lilien auf dem Felde, wie sie wachsen: sie arbeiten nicht, auch spinnen sie nicht. Ich sage euch, dass auch Salomo in aller seiner Herrlichkeit nicht bekleidet gewesen ist wie derselben eine.‘ (Matthäus 6, 28. 29.)...

Er erklärt, dass die Herrlichkeit Salomos nicht mit den Blumen in ihrer natürlichen Schönheit verglichen werden konnte. Hierin ist eine Lektion für alle enthalten, die den Wunsch haben, Gottes Willen zu wissen und zu tun. Jesus hat gesehen, welche Sorge und Hingabe auf die Kleidung verwandt wird, und deshalb hat er uns geraten, ja geboten, uns nicht zu viel damit zu beschäftigen. Es ist wichtig, dass wir sorgfältig seine Worte beachten. Salomo war so mit äußerlicher Prachtentfaltung beschäftigt, dass er versäumte, seine Gedanken durch eine ständige Verbindung mit dem Gott der Weisheit zu veredeln. Vollkommenheit und Schönheit des Charakters wurden bei seinem Versuch, äußere Schönheit zu erlangen, übersehen...

Wenn wir sehen, wie unsere Schwestern von der Einfachheit in der Kleidung abweichen und eine Liebe zu den Moden der Welt offenbaren, sind wir tief bekümmert. Indem sie Schritte in dieser Richtung unternehmen, trennen sie sich von Gott und vernachlässigen ihren inwendigen Schmuck. Sie sollten sich nicht frei fühlen, die ihnen von Gott gewährte Zeit mit unnötiger Ausschmückung ihrer Kleidung zu vergeuden. Wie viel besser wäre es, sie zum Studium der Schrift zu verwenden, um eine gründliche Erkenntnis der Prophezeiungen und der praktischen Lehren Christi zu erlangen...

Habt ihr, meine Schwestern, bei der nutzlosen Arbeit, die ihr auf eure Kleidung verwendet, ein gutes Gewissen? Könnt ihr, während eure Gedanken sich mit Rüschen, Schleifen und Spitzen beschäftigen, eure Seelen im Gebet zu Gott erheben, dass er eure Bemühungen segnen möge? Die Zeit, die auf diese Weise vergeudet wird, sollte besser dazu verwandt werden, andern Gutes zu tun und euren Verstand zu schulen.

Viele unserer Schwestern besitzen gute Fähigkeiten, und wenn sie diese zur Ehre Gottes benutzen würden, könnten viele Seelen für Christum gewonnen werden. Werden sie nicht für die Seelen verantwortlich gehalten werden, die sie hätten retten können, wenn die Übertriebenheit in der Kleidung und die Sorgen dieser Welt ihre von Gott verliehenen Kräfte nicht so geschwächt hätten, dass sie keine Seelenlast fühlen? Satan hat die Moden erfunden, damit die Gedanken der Frauen so mit der Kleidung beschäftigt sind, dass sie an nichts anderes mehr denken können.“ – *Zeugnisse*, Bd. 4, S. 682. 683.

Dankbarkeit und Freude

„Und ihr, Kinder Zions, freut euch und seid fröhlich im Herrn, eurem Gott.“ (Joel 2, 23.)

„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: In den Fußspuren des gr. Arztes, Kap. 18, S. 245-264.

Sonntag

19. Dezember

1. EIN FROHES HERZ

a. Wie wirken sich unsere Gedanken auf unseren Körper aus? Sprüche 17, 22.

„Der Gemütszustand wirkt in viel größerem Maße auf die Gesundheit als viele es sich vorstellen. Viele Krankheiten, an denen die Menschen leiden, sind die Folge geistiger Niedergeschlagenheit. Kummer, Angst, Unzufriedenheit, Reue [engl.: Zerknirschung], Schuld, Misstrauen, alle tragen dazu bei, die Lebenskräfte zu schwächen und Verfall und Tod herbeizuführen.

Krankheit wird manchmal durch Einbildung hervorgerufen und oft sehr dadurch verschlimmert.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 245.

„Wenn wir mit einem traurigen Gesichtsausdruck umhergehen, hinterlassen wir den Eindruck, dass Gott uns nicht froh und glücklich sehen will. Damit geben wir ein falsches Zeugnis gegen unseren himmlischen Vater.“ – *The Review and Herald*, 14. Januar 1890.

b. Welche Einstellung benötigen wir, um gute Gesundheit zu genießen? Psalm 5, 12; 1. Thessalonicher 5, 18.

„Mut, Hoffnung, Glaube, Mitgefühl, Liebe befördern die Gesundheit und verlängern das Leben. Ein zufriedenes Gemüt und ein fröhlicher Geist ist Gesundheit für den Körper und Kraft für die Seele.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 245.

„Die Macht des Willens und die Wichtigkeit der Selbstbeherrschung sowohl für die Erhaltung als auch für die Wiederherstellung der Gesundheit ... [und] die wunderbare Leben spendende Kraft, die in Heiterkeit, Selbstlosigkeit und Dankbarkeit verborgen liegt, auf der anderen Seite.“ – *Erziehung*, S. 182. 183.

2. GEISTIGE GESUNDHEIT

- a. Welcher Teil unseres Wesens ist mitbetroffen, wenn wir unsere körperliche Gesundheit vernachlässigen? 1. Korinther 3, 17; 6, 19. 20.

„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.“ – *Counsels on Health*, S. 122.

- b. Welche Methode benutzt Satan, um unseren Verstand zu zerstören? Psalm 101, 3.

- c. Womit sollten wir unseren Verstand erfüllen? Philipper 4, 8. Welche Regeln sollten unser Handeln leiten? Jesaja 33, 15. 16.

- d. Wie können wir inmitten der Versuchungen und Schwierigkeiten Trost erfahren? Philipper 4, 4-7; Klagelieder 3, 26; Jesaja 57, 15.

„Lasst euren Halt nicht los. Klammert euch an Jesus... 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.

„Glaube, Geduld, himmlische Gesinnung und Vertrauen in deinen weisen, himmlischen Vater sind die vollkommenen Blumen, die inmitten von Wolken, Enttäuschungen und Trauer ausreifen.“ – *Bibelkommentar*, S. 480.

„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*, Bd. 5, S. 576.

3. AKTIV GLÜCKLICH SEIN

- a. Welche Aktivitäten bringen Freude – sogar demjenigen, der sehr krank ist? Apostelgeschichte 20, 35; Galater 6, 9. 10.

„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.

Lasst die Invaliden, statt beständig Mitgefühl zu fordern, suchen, solches mitzuteilen. Legt die Last eurer eigenen Schwäche, eures Kammers und eurer Schmerzen auf den mitleidigen Heiland. Öffnet euer Herz seiner Liebe und lasst sie auf andere übergehen. Denkt daran, dass alle schwer zu tragende Prüfungen haben, Versuchungen, denen schwer zu widerstehen ist, und ihr könnt etwas tun, um diese Lasten zu erleichtern. Sprecht euren Dank aus für die Segnungen, die ihr habt; würdigt die Beachtung, die euch zuteil wird. Lasst euer Herz mit den köstlichen Verheißungen Gottes erfüllt sein, damit aus diesem Schatzhaus Worte kommen mögen, die für andere Trost und Kraft sind. Dies wird euch mit einem Einfluss umgeben, der hilfreich sein wird und aufrichtet. Lasst es euer Ziel sein, für diejenigen um euch herum ein Segen zu sein und ihr werdet Wege finden, sowohl eurer eigenen Familie behilflich zu sein als auch anderen.

Wenn solche, denen nur eine schwache Gesundheit beschieden ist, sich selbst vergessen wollten im Interesse anderer, wenn sie des Herrn Gebot erfüllen wollten, denen zu dienen, die hilfsbedürftiger sind als sie, so würden sie die Wahrheit der prophetischen Verheißung erfahren: ‚Dann wird dein Licht hervorbrechen wie die Morgenröte und deine Heilung wird eilend sprossen.‘ (Jesaja 58, 8.)“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 262. 263.

- b. Welche Aktivitäten sind eine besonders gute Medizin für Körper und Seele? Jesaja 58, 6-8; Matthäus 25, 32-40.

„Jeder Lichtstrahl, den wir anderen mitteilen, wird einen Widerschein in unseren eigenen Herzen erwecken. Jedes freundliche und mitfühlende Wort, das wir zu anderen Betrübten 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.“ – *Mind, Character, and Personality*, Bd. 2, S. 642.

4. FREI VON TRAUER

- a. Welche Folgen haben Bitterkeit, ein schwermütiges Herz und Schuld für unseren Körper? Sprüche 12, 25.

„Vor allem nehmen die Gemütskrankheiten immer mehr überhand. Neun Zehntel aller Gebrechen, an denen die Menschen leiden, haben darin 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.“ – *Counsels on Health*, S. 324.

- b. Was kann einen niedergeschlagenen Geist verursachen? Psalm 55, 5. 6; Matthäus 6, 34.

„Gott wünscht nicht, dass wir ständig niedergeschlagen sind. Wir sollen nicht bei den Dornen und Disteln unserer Erfahrung verweilen, sondern in den Garten des Wortes Gottes gehen und die Lilien, Rosen und duftvollen Nelken seiner Verheißungen pflücken. Wer auf die Schwierigkeiten seiner Erfahrung schaut, wird Zweifel und Entmutigung bringen, denn er sieht Jesus nicht, das Lamm Gottes, das der Welt Sünde trägt.“ – *That I May Know Him*, S. 278.

- c. Was wird als Gegenmittel für einen niedergeschlagenen Geist empfohlen, und welche Warnung sollten wir bei Sorgen beachten? Psalm 100, 1-5; 101, 1; 1. Thessalonicher 5, 16. 17.

„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.

- d. Was ist die beste Medizin für Entmutigte? Psalm 27, 14; 31, 25.

„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.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 117.

5. DER GRÖSSTE SEGEN

- a. Wie verweilt Gott in unserem Herzen, um uns den Sieg über Schwierigkeiten und Enttäuschungen zu sichern? Johannes 16, 13; Epheser 5, 18-20; Hebräer 10, 22-25.

„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.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 252.

- b. Was sollte in dieser Welt voll Leid und Krankheit unser ständiges Gebet sein, und welche wunderbare Antwort kommt vom Thron Gottes? Psalm 67, 2. 3; Jeremia 30, 17.

„Alle, die auf den Bräutigam warten, sollen zu den Leuten sagen: ‚Siehe, da ist euer Gott!‘ Die letzten Strahlen des Gnadenlichts, die letzte Botschaft der Barmherzigkeit an die Welt sind eine Offenbarung des liebebeerfüllten Wesens Gottes. Gleichzeitig sollen seine Kinder aber auch an sich selbst seine Herrlichkeit offenbaren, und zwar sollen sie in ihrer Lebensführung und ihrem Charakter zeigen, was die Gnade Gottes an ihnen bewirkt hat.“ – *Christi Gleichnisse*, S. 300.

FRAGEN ZUM WIEDERHOLEN UND NACHDENKEN

- a. Warum stellt Traurigkeit unsererseits unseren liebevollen und barmherzigen Gott falsch dar?
 b. Wie beeinflussen unsere Gedanken unseren Körper?
 c. Nenne ein bedeutendes Mittel, das fast jede Krankheit heilen kann.
 d. Was sollten wir von der Kraft der Liebe Christi für uns verstehen?
 e. Beschreibe die Szene, die immer vor unserem geistigen Auge stehen sollte.

Oktober 2010

Dat.	Tag	Morgenandacht	Abendandacht aus <i>Zeugnisse für die Gemeinde, Band 1</i>
1.	Fr.	Daniel 9, 19	1. Samuel 28, 1-19
2.	Sa.	Psalm 85, 9-14	Lukas 2, 1-14
3.	So.	Apostelgesch. 5, 12, 14	S. 273-276 „Eine Frage... bringen.“
4.	Mo.	Apostelgesch. 4, 31	S. 276-278 „Die Rebellion... herrscht.“
5.	Di.	Apostelgesch. 6, 7	S. 278-279 „Als mir... (Jes. 58, 2.)“
6.	Mi.	Hosea 6, 3	S. 279-281 „Den entlaufenen... fallen.“
7.	Do.	Apostelgesch. 2, 2-3	S. 282-284 „Die kommende... (Jes. 52, 11.)“
8.	Fr.	Markus 13, 33	1. Samuel 29, 1-11
9.	Sa.	Psalm 86, 11	Lukas 2, 40-52
10.	So.	Apostelgesch. 1, 6-7	S. 284-285 „Die Zeit... (Sprüche 1, 24-33.)“
11.	Mo.	Apostelgesch. 2, 4, 12	S. 286-287 „Die Sklaverei... ertranken.“
12.	Di.	Apostelgesch. 2, 14-16	S. 287-289 „Diese Szene... zu sein.“
13.	Mi.	Johannes 3, 8-9	S. 289-290 „Dann wurde... (Lukas 21, 26.)“
14.	Do.	Apostelgesch. 4, 13-14	S. 290-292 „Gefahrvolle... dein Volk.“
15.	Fr.	Apostelgesch. 5, 27-29	1. Samuel 30, 1-8
16.	Sa.	Psalm 87, 1-7	Lukas 5, 1-11
17.	So.	Markus 3, 29-30	S. 292-294 „Organisation... ist.“
18.	Mo.	2. Korinther 4, 1-2	S. 294-296 „Die Pflicht... Gemeinde.“
19.	Di.	Titus 2, 6-8	S. 296-298 „Die Macht... Schlussfolgerung.“
20.	Mi.	Epheser 3, 16-18	S. 298-299 „Diejenigen... Völker.“
21.	Do.	Titus 1, 9	S. 299-300 „Von dem... schmal.“
22.	Fr.	1. Korinther 14, 37, 40	1. Samuel 30, 9-25
23.	Sa.	Psalm 88, 1-10	Lukas 5, 12-16
24.	So.	Hesekiel 11, 19-20	S. 300-302 „Eltern... (Esra 9, 13-15.)“
25.	Mo.	Römer 15, 13	S. 302-303 „Auch alle... ihren Rat.“

Dat.	Tag	Morgenandacht	Abendandacht aus <i>Zeugnisse für die Gemeinde, Band 1</i>
26.	Di.	Psalm 103, 1-4	S. 304-305 „Esra 8... folgen?“
27.	Mi.	Apostelgesch. 4, 32	S. 305-307 „Das, was... Wahrheit.“
28.	Do.	2. Korinther 8, 3-5	S. 307-309 „Lukas 6... nicht.“
29.	Fr.	Galater 3, 27, 28	2. Samuel 1, 1-16
30.	Sa.	Psalm 88, 11-19	Lukas 7, 1-10
31.	So.	Apostelgesch. 2, 44-45	S. 309-311 „Hingabe... vorandringen.“

Sonnenuntergang - ungefähre Zeitangaben! *

Ort \ Datum	01./02.10.	08./09.10.	15./16.10.	22./23.10.	29./30.10.
D-Aschaffenburg	19:03 h	18:48 h	18:33 h	18:19 h	18:06 h
D-Chemnitz	18:49 h	18:33 h	18:18 h	18:04 h	17:51 h
D-Frankfurt/M	19:04 h	18:49 h	18:34 h	18:20 h	18:07 h
D-Karlsruhe	19:06 h	18:51 h	18:37 h	18:24 h	18:11 h
D-Köln	19:11 h	18:55 h	18:40 h	18:26 h	18:12 h
D-Leipzig	18:49 h	18:33 h	18:18 h	18:04 h	17:50 h
D-München	18:54 h	18:39 h	18:26 h	18:13 h	18:00 h
D-Nürnberg	18:55 h	18:40 h	18:26 h	18:12 h	17:59 h
D-Schwerin	18:51 h	18:35 h	18:18 h	18:02 h	17:48 h
D-Stuttgart	19:03 h	18:48 h	18:34 h	18:21 h	18:08 h
A-Bregenz	19:01 h	18:47 h	18:34 h	18:21 h	18:09 h
A-Graz	18:38 h	18:25 h	18:11 h	17:59 h	17:47 h
A-Innsbruck	18:54 h	18:41 h	18:27 h	18:15 h	18:03 h
A-Klagenfurt	18:44 h	18:30 h	18:18 h	18:04 h	17:53 h
A-Linz	18:42 h	18:28 h	18:14 h	18:01 h	17:49 h
A-Salzburg	18:47 h	18:33 h	18:20 h	18:07 h	17:55 h
A-Wien	18:34 h	18:20 h	18:06 h	17:53 h	17:41 h
CH-Bern	19:10 h	18:56 h	18:43 h	18:30 h	18:19 h
CH-Lausanne	19:14 h	19:00 h	18:47 h	18:35 h	18:23 h
CH-Romanshorn	19:02 h	18:48 h	18:35 h	18:22 h	18:10 h

* Sommerzeit berücksichtigt!

November 2010

Dat.	Tag	Morgenandacht	Abendandacht aus <i>Zeugnisse für die Gemeinde, Band 1</i>
1.	Mo.	Apostelgesch. 4, 18-20	S. 311-313 „Philosophie... auslöschen.“
2.	Di.	1. Petrus 5, 8-9	S. 313-314 „Ich wurde... betrieb.“
3.	Mi.	Offenbarung 18, 1. 4	S. 314-316 „Während... erreicht.“
4.	Do.	Daniel 12, 1	S. 316-318 „Wenn Satan... hatten.“
5.	Fr.	Lukas 21, 36	2. Samuel 1, 17-27
6.	Sa.	Psalm 89, 1-9	Lukas 7, 11-17
7.	So.	Epheser 6, 12	S. 318-319 „Das Gebet... sind.“
8.	Mo.	Epheser 6, 13-14	S. 320-321 „Satan hat... Nachfolger.“
9.	Di.	1. Timotheus 6, 11-12	S. 321-323 „Die einzige... Satan!“
10.	Mi.	1. Petrus 4, 12-13	S. 323-324 „Mir wurde... verhelfen.“
11.	Do.	Offenbarung 12, 12	S. 325-326 „Nummer 8... sein Ziel.“
12.	Fr.	2. Korinther 2, 11	2. Samuel 6, 1-11
13.	Sa.	Psalm 89, 14-19	Lukas 13, 10-17
14.	So.	Sprüche 14, 11-12	S. 326-328 „Glaubensgeschwister... werden.“
15.	Mo.	1. Johannes 5, 3-4	S. 328-330 „Der Mann... ausreichend.“
16.	Di.	Offenbarung 3, 8	S. 330-331 „Unsere... beanspruchen.“
17.	Mi.	1. Korinther 9, 24-25	S. 331-333 „Die Mächte... einzutragen.“
18.	Do.	Römer 8, 14-15	S. 333-335 „Eifersucht... heimsuchte.“
19.	Fr.	Jakobus 4, 7-8	2. Samuel 6, 12-23
20.	Sa.	Psalm 89, 20-30	Lukas 17, 1-9
21.	So.	Lukas 15, 10	S. 335-336 „Und doch... beugen.“
22.	Mo.	Römer 8, 36-37	S. 336-337 „Bruder... entgegenzuwirken.“
23.	Di.	Sacharja 3, 2	S. 337-339 „Wärst... werden.“
24.	Mi.	Johannes 17, 14-15	S. 339-340 „Es wurde... absterben.“
25.	Do.	Offenbarung 2, 7	S. 340-341 „Wir begegneten... gehören.“

Dat.	Tag	Morgenandacht	Abendandacht aus <i>Zeugnisse für die Gemeinde, Band 1</i>
26.	Fr.	Offenb. 2, 26. 28	2. Samuel 7, 1-16
27.	Sa.	Psalm 91, 1-15	Johannes 2, 1-11
28.	So.	Offenbarung 3, 4	S. 341-343 „Du hast...steht.“
29.	Mo.	Offenbarung 3, 5-6	S. 343-344 „Das Gewicht...(Matth.3,7.8.10.)“
30.	Di.	Offenbarung 3, 10-11	S. 344-345 „In dieser... (1. Sam. 15, 22. 23.)“

Sonnenuntergang - ungefähre Zeitangaben!

Ort \ Datum	05./06.11.	12./13.11.	19./20.11.	26./27.11.
D-Aschaffenburg	16:55 h	16:46 h	16:35 h	16:29 h
D-Chemnitz	16:39 h	16:28 h	16:19 h	16:12 h
D-Frankfurt/M	16:56 h	16:45 h	16:36 h	16:29 h
D-Karlsruhe	17:00 h	16:50 h	16:41 h	16:35 h
D-Köln	17:00 h	16:49 h	16:40 h	16:33 h
D-Leipzig	16:38 h	16:27 h	16:17 h	16:10 h
D-München	16:49 h	16:40 h	16:32 h	16:26 h
D-Nürnberg	16:48 h	16:38 h	16:29 h	16:23 h
D-Schwerin	16:34 h	16:22 h	16:11 h	16:03 h
D-Stuttgart	16:57 h	16:47 h	16:39 h	16:33 h
A-Bregenz	16:58 h	16:49 h	16:41 h	16:35 h
A-Graz	16:36 h	16:27 h	16:20 h	16:14 h
A-Innsbruck	16:52 h	16:43 h	16:35 h	16:29 h
A-Klagenfurt	16:42 h	16:33 h	16:26 h	16:20 h
A-Linz	16:38 h	16:28 h	16:20 h	16:14 h
A-Salzburg	16:44 h	16:35 h	16:27 h	16:21 h
A-Wien	16:30 h	16:20 h	16:12 h	16:06 h
CH-Bern	17:08 h	16:59 h	16:51 h	16:46 h
CH-Lausanne	17:13 h	17:04 h	16:56 h	16:51 h
CH-Romanshorn	16:59 h	16:50 h	16:42 h	16:36 h

Dezember 2010

Dat.	Tag	Morgenandacht	Abendandacht aus <i>Zeugnisse für die Gemeinde, Band 1</i>
1.	Mi.	Offenbarung 3, 10-11	S. 345-347 „Einigkeit... wurden.“
2.	Do.	Offenbarung 3, 12	S. 347-348 „Die Pflicht... anzulegen.“
3.	Fr.	Offenbarung 3, 21-22	2. Samuel 7, 17-29
4.	Sa.	Psalm 92, 1-9. 13-16	Johannes 4, 46-54
5.	So.	Hebräer 2, 14-15	S. 348-350 „Das nördliche... Einfluss.“
6.	Mo.	Offenbarung 12, 11	S. 350-352 „Hätten die... beherrscht.“
7.	Di.	5. Mose 8, 3	S. 352-353 „Mir wurde... (Vers 14.)“
8.	Mi.	Johannes 16, 13	S. 353-355 „Offenbarung... (Amos 9, 9.)“
9.	Do.	Offenbarung 7, 9	S. 355-356 „Gott prüft... Glaubens sind.“
10.	Fr.	Offenbarung 21, 5-7	2. Samuel 9, 1-13
11.	Sa.	Psalm 94, 8-15	Johannes 5, 1-16
12.	So.	Habakuk 2, 3-4	S. 356-357 „Bruder J... zufügte.“
13.	Mo.	Hebräer 11, 5	S. 357-359 „Es war... verlieren.“
14.	Di.	Hebräer 11, 7	S. 359-361 „Der Prediger... klar.“
15.	Mi.	Hebräer 11, 8-9	S. 361-362 „Ist nun... (Epheser 5, 25-27.)“
16.	Do.	1. Mose 45, 7-8	S. 362-363 „Dies ist die... zu bringen.“
17.	Fr.	2. Mose 3, 11-12	2. Samuel 12, 1-12
18.	Sa.	Psalm 95, 1-11	Johannes 8, 1-11
19.	So.	Josua 1, 2. 5	S. 363-364 „Satans Macht... ersetzt.“
20.	Mo.	Richter 5, 1. 2. 31.	S. 365-366 „Die erste... (Markus 9, 29.)“
21.	Di.	Richter 6, 14-16	S. 366-367 „Die allgemeine... entreißen.“
22.	Mi.	1. Samuel 3, 19-21	S. 367-369 „Ich sah... getadelt.“
23.	Do.	2. Samuel 23, 1. 9	S. 370-371 „Die zwei... Freude.“
24.	Fr.	1. Könige 3, 7. 9	2. Samuel 12, 13-25
25.	Sa.	Psalm 96, 1-13	Johannes 9, 1-16

Dat.	Tag	Morgenandacht	Abendandacht aus <i>Zeugnisse für die Gemeinde, Band 1</i>
26.	So.	1. Könige 18, 17-18	S. 371-373 „Dann... Himmel.“
27.	Mo.	2. Könige 2, 9	S. 373-374 „Wenn nun... Finstern.“
28.	Di.	Jesaja 6, 9-10	S. 375-376 „Die Menge... werden.“
29.	Mi.	Jeremia 1, 7-9	S. 376-377 „Die Zukunft... dahin.“
30.	Do.	2. Könige 22, 13	S. 378-379 „Nummer 9... zu lassen.“
31.	Fr.	Daniel 6, 5-6	2. Samuel 22, 1-20

Sonnenuntergang - ungefähre Zeitangaben!

Ort \ Datum	03./04.12.	10./11.12.	17./18.12.	24./25.12.
D-Aschaffenburg	16:24 h	16:22 h	16:23 h	16:26 h
D-Chemnitz	16:07 h	16:05 h	16:05 h	16:09 h
D-Frankfurt/M	16:25 h	16:23 h	16:23 h	16:27 h
D-Karlsruhe	16:31 h	16:29 h	16:30 h	16:33 h
D-Köln	16:28 h	16:26 h	16:26 h	16:30 h
D-Leipzig	16:05 h	16:03 h	16:03 h	16:06 h
D-München	16:22 h	16:20 h	16:21 h	16:24 h
D-Nürnberg	16:18 h	16:16 h	16:17 h	16:20 h
D-Schwerin	15:57 h	15:54 h	15:54 h	15:57 h
D-Stuttgart	16:29 h	16:27 h	16:28 h	16:31 h
A-Bregenz	16:31 h	16:30 h	16:31 h	16:34 h
A-Graz	16:10 h	16:09 h	16:10 h	16:13 h
A-Innsbruck	16:26 h	16:24 h	16:25 h	16:28 h
A-Klagenfurt	16:17 h	16:15 h	16:16 h	16:20 h
A-Linz	16:10 h	16:08 h	16:09 h	16:12 h
A-Salzburg	16:18 h	16:16 h	16:17 h	16:20 h
A-Wien	16:02 h	16:00 h	16:01 h	16:04 h
CH-Bern	16:42 h	16:40 h	16:41 h	16:45 h
CH-Lausanne	16:47 h	16:46 h	16:47 h	16:50 h
CH-Romanshorn	16:33 h	16:31 h	16:32 h	16:35 h

Erste Sabbatschulgaben



2. Oktober
für die Mongolei
(siehe Seite 4.)

6. November
für Literatur in
armen Ländern
(siehe Seite 32.)



4. Dezember
für die Northwest
Publishing Association
(siehe Seite 54.)

