

Der Freund

Ausgabe Nr. 54

1 / 2012



Der Freund

Jugendzeitschrift der Gemeinschaft der Siebenten Tags Adventisten Reformationsbewegung e. V.

Inhaltsverzeichnis

Ausgabe Nr. 54

Quartal Januar - März 2012

- 3 Editorial
- 4 Folgt dem Meister
- 8 Warum musste die kleine Helen sterben?
- 12 Das Leben im Heim
- 16 „Wer ist dein Vater?“
- 18 Gesundheit: Wasser des Lebens
- 21 Ratschläge an junge Eltern
- 23 Kinderecke: Der König der Lüfte
- 24 Aktuelle Bilder

Leitgedanke dieser Ausgabe:

„Aus der Erfahrung der Apostel können wir manche Lehre schöpfen. Diese Männer standen treu wie Gold zu ihrem Grundsatz; sie wollten nicht weichen, nicht entmutigt werden. Sie waren voll Ehrfurcht und Eifer für Gott, voll edler Absichten und Bestrebungen. Wohl waren sie von Natur schwach und hilflos wie alle andern, die jetzt mit dem Werk verbunden sind, aber sie setzten ihr ganzes Vertrauen auf den Herrn. Sie waren reich zu nennen, reich aber an Bildung des Gemüts und der Seele, und ein jeder kann dieses Gut haben, dem Gott der Erste und Letzte und der Beste in allen Dingen ist.“
– Diener des Evangeliums, S. 18.

EDITORIAL

Einer, dem man vertrauen kann..

Wie oft hast du jemandem vertraut und bist am Ende verletzt gewesen? Wie oft hast du das in einer Beziehung, Freundschaft oder Partnerschaft erlebt? Man verlässt sich auf jemanden und wird enttäuscht. Die Menschen lassen uns oft fallen, und Enttäuschung macht sich breit. Aber es gibt jemanden, der uns niemals enttäuscht. Gott ist immer für uns da. Wenn uns alle anderen verlassen, ist er da. Wenn Menschen ihre Unzulänglichkeit offenbaren, ist Gott immer bereit an unserer Seite zu stehen.

Aber wir müssen auch das Unsere tun. Es begab sich einmal während einer unserer Jugendversammlungen in Angola, dass ein Hund in eine Grube gefallen war. Ein junger Mann, der anwesend war, hatte Mitleid mit dem Hund und wollte zu ihm in die Grube hinabsteigen, um ihn zu befreien. Doch zu aller Erstaunen schätzte der Hund diese Anstrengungen um ihn gar nicht. Er biss den jungen Mann sogar! Er war nicht bereit, dieser Person zu trauen, die er nie vorher gesehen hatte.

Warum hat das Tier so reagiert? Wir wissen, dass Tiere dazu neigen, sich vor dem Unbekannten zu fürchten und ihr Gebiet zu verteidigen. Doch diese Furcht des Hundes war kontraproduktiv, denn er fürchtete den, der ihm eigentlich helfen wollte. Er wollte den Menschen auf Abstand halten, was ihm aber nur schadete.

Wie oft finden wir uns in einer ähnlichen Situation wieder? Wir sind auch ab und an in Umständen gefangen, wie z. B. in schlechten Gewohnheiten, falschen Gedanken, ungesunden Verbindungen – und all das verbunden mit einer schlechten Gesellschaft, die uns schadet.

Unabhängig von der Grube, in die wir gefallen sind, wird uns folgende Warnung gegeben: „Verflucht ist der Mann, der sich auf Menschen verlässt und hält Fleisch für seinen Arm, und mit seinem Herzen vom Herrn weicht. Der wird sein wie die Heide in der Wüste und wird nicht sehen den zukünftigen Trost, sondern bleiben in der Dürre, in der Wüste, in einem unfruchtbaren Lande, da niemand wohnt.“ (Jeremia 17, 5. 6.) Sich auf den Menschen zu verlassen ist so wenig hilfreich, wie der eingeschränkte Blick auf die Wände der Grube. Wir werden nicht erkennen, wenn sich uns etwas Gutes nähert oder uns jemand helfen will. Wir werden dabei in der Wüste umkommen. Aber Gott bietet uns seine Hilfe an, damit wir aus der Grube herauskommen können. Wirst du ihm das erlauben?

„Schauet den Fels an, davon ihr gehauen seid...“ (Jesaja 51, 1.)

„Befiehl dem Herrn deine Wege und hoffe auf ihn; er wird's wohl machen.“ (Psalm 37, 5.)

Möge das unsere Erfahrung sein und uns helfen, immer auf den Herrn zu vertrauen. □



Der Freund

Zeitschrift der
Gemeinschaft der
Siebenten Tags Adventisten
Reformationsbewegung e. V.

Schloss Lindach
73527 Schwäbisch Gmünd

Tel: (07171) 10 40 680
Fax: (07171) 10 40 689
E-Mail: derfreund@sta-ref.de
Internet: www.sta-ref.de
Verantwortlich für den Inhalt:
O. Nasui, H. Woywod
Redaktion und Layout:
J. Mladenovic

BEZUG KOSTENLOS!

Wir freuen uns jedoch über
jede Spende! Spendenkonten:

Gem. d. STA Ref.
Konto: 96487439
BLZ: 36010043
Postbank Essen
oder:
Konto: 17597702
BLZ: 60010070
Postbank Stuttgart



Folgt dem Meister nach

von P. Balbach

Jesus hatte Mitleid mit der leidenden Menschheit. Wo immer er auch hinging und dabei Menschen in Not sah, war es ihm ein Verlangen zu helfen, ihr Leiden zu erleichtern, sie zu trösten und zu segnen.

Lesen wir ein Beispiel, welches uns diese Tatsache beleuchtet:

„Und siehe, zwei Blinde saßen am Wege; und da sie hörten, dass Jesus vorüberging, schrieten sie und sprachen: Ach Herr, du Sohn Davids, erbarme dich unser! Aber das Volk bedrohte sie, dass sie schweigen sollten. Aber sie schrieten viel mehr und sprachen: Ach Herr, du Sohn Davids, erbarme dich unser! Jesus aber stand still und rief sie und sprach: Was wollt ihr, dass ich euch tun soll? Sie sprachen zu ihm: Herr, dass unsere Augen aufgetan werden. **Und es jammerte Jesum**, und er rührte ihre

Augen an; und alsbald wurden ihre Augen wieder sehend, und sie folgten ihm nach.“ (Matthäus 20, 30-34.)

Es gibt noch so viele andere Beispiele, die vom Mitleid Jesu gegenüber den Menschen berichten.

Die Witwe zu Nain, deren Sohn gestorben war:

„Und da sie der Herr sah, **jammerte ihn** derselben, und er sprach zu ihr: Weine nicht!“ (Lukas 7, 13.)

Der Aussätzige

„Und es kam zu ihm ein Aussätziger, der bat ihn, kniete vor ihm und sprach: Willst du, so kannst du mich wohl reinigen. **Und es jammerte Jesum**, und er reckte die Hand aus, rührte ihn an und sprach: Ich will's tun; sei gereinigt!“ (Markus 1, 40. 41.)

Die hungrige Menschenmenge

„Und Jesus rief seine Jünger zu sich und sprach: **Es jammert mich des Volks**; denn sie beharren nun wohl drei Tage bei mir und haben nichts zu essen; und ich will sie nicht ungegessen von mir lassen, auf daß sie nicht verschmachten auf dem Wege.“ (Matthäus 15, 32.)

Die Menschen ohne Hirten

„Und Jesus ging heraus **und sah das große Volk**; **und es jammerte ihn derselben**; **denn sie waren wie die Schafe, die keinen Hirten haben**; und er fing an eine lange Predigt.“ (Markus 6, 34.)

Ist das nicht auch der Zustand der heutigen Menschen? Sie haben keinen Hirten. Wie ist unsere Einstellung gegenüber dem „großen Volk“, die wie die Schafe sind, die „keinen Hirten haben“? Verurteilen wir sie sogar? Haben wir ihnen gegenüber diese „Wir sind besser“-Einstellung? Verachten wir sie wegen ihrer Lebensumstände?

Die Methode Christi

Wissen wir, wie wir uns einer Person nähern sollen, die in Not ist? Wir können sogar Menschen von der Wahrheit und von Christus wegstoßen, wenn wir in unserem vorgeblichen Eifer für die Wahrheit ohne Taktgefühl wirken. Wir sollen von Christus lernen und uns so bewegen, wie er es tat, wir sollen so sprechen, wie er sprach, und von manchen Kommentaren Abstand

nehmen – sogar manchmal gar nichts zu kommentieren – wenn es nicht angebracht ist zu reden.

Was würde Christus tun?

Wenn jemand in unsere Gemeinde kommt oder uns anruft, der in Not ist und um Nahrung für seine Familie bittet, nutzen wir dann die Gelegenheit, um ihn mit Christus in Verbindung zu bringen? Und wenn wir dann für sie Nahrung kaufen, erzählen wir ihnen vielleicht vom Vegetarismus? Was würde Christus tun? Was hat er in solchen Situationen gemacht?

Ein Fünf-Stufen-Plan

„Nur die Methode Christi wird wahren Erfolg erzielen, das Volk zu erreichen. Der Heiland **verkehrte** mit den Menschen als einer, der ihr Bestes wünschte. Er **bewies ihnen Teilnahme**, **half** ihren Bedürfnissen ab und **gewann ihr Vertrauen**. Dann gebot er ihnen: **Folget mir nach.**“ – *In den Fußspuren des großen Arztes, S. 147.*

1. Freundschaft

Wir lasen oben, dass „der Heiland mit den Menschen [verkehrte] als einer, der ihr Bestes wünschte“. Was ist hier das Schlüsselwort:

„**Verkehrte**“: Was für ein Wort ist das? Ist es ein Verb? Es beinhaltet eine Handlung. Welche Art von Handlung?

Was bedeutet dieses Wort? Es bedeutet, mit den Menschen „ver-

Junge Leute sind das besondere Ziel der Angriffe Satans.

traut werden“, sie kennen zu lernen, Gemeinschaft mit ihnen zu pflegen, Freundschaft zu schließen.

Hier müssen wir viel von ihm lernen. Wenn du zur Gemeinde kommst und dann beim gemeinsamen Essen in einer Ecke mit deiner Familie sitzt, dann mischst du dich nicht unter die Menschen, du pflegst keine Gemeinschaft. Wenn du immer nur mit der gleichen Person zusammensitzt, dann verkehrst du nicht mit den Menschen. Wir müssen lernen, mit den Menschen umzugehen, die wir bereits kennen.

Was bedeutet: „als einer, der ihr Bestes wünschte“? Es bedeutet, ein wahres Interesse an jemanden als Person zu bekunden.

Es bedeutet nicht, dass ich dann nur über mich selbst spreche. In Wirklichkeit bedeutet es genau das Gegenteil. Wir sollen den Menschen zuhören.

„Die Geplagten, die zu ihm kamen, fühlten, dass er als treuer und hingebungsvoller Freund ihre Interessen zu den seinen machte, und sie wünschten noch mehr von den Wahrheiten kennen zu lernen, die er lehrte.“ – *Das Leben Jesu*, S. 239.

2. Sympathie

„Er bewies ihnen Teilnahme.“ Er hatte Mitleid mit den Menschen. Zeige, dass du dich um sie und ihr Wohl sorgst. Teilnahme

oder Sympathie zu bekunden, heißt nicht, dass du damit einverstanden sein musst, was jemand tut noch bedeutet es, dass du jemanden verurteilen sollst.

Sympathie bedeutet Mitgefühl. Sympathie bedeutet Verständnis für den anderen zu haben.

Jesus war eine mitfühlende Person. Er hatte Mitgefühl mit dem Volk.

Wenn dir jemand sagt: „Ich kämpfe mit dem Rauchen“, was wirst du ihm antworten?

„Ich rauche nicht“.

„Ich würde das Zeug nie anrühren.“

„Weißt du nicht, dass Rauchen Krebs verursacht.“

„Das wird dich umbringen.“

Aussagen wie diese werden die Person nur entmutigen. Was solltest du stattdessen sagen? Sag etwas mit Mitgefühl, wie z. B.: „Es muss schwer für dich sein.“ Und vielleicht noch einige ermutigende Worte, wie: „Ich hatte auch mit verschiedenen Dingen meine Kämpfe, aber Gott sei Dank, ich konnte sie mit seiner Hilfe überwinden. Gott kann auch dir helfen, zu überwinden.“ Sag ihm etwas, das ihm HOFFNUNG geben wird.

„Die Anteilnahme, die Christus für die körperlichen Nöte seiner Zuhörer zum Ausdruck brachte, gewann die Herzen dieser Menschen zur Wahrheit. Er suchte zu vermitteln.“ – *The Review and Herald*, 18. Januar 1912.

3. Er „half ihren Bedürfnissen ab“. Er erleichterte ihre Leiden

Jesus sagte nicht zu der Menschenmenge: „Wenn ihr versprecht, mir nachzufolgen, werde ich euch Nahrung geben.“ Christus heilte zuerst und dann bat er sie: „Folge mir nach“, oder: „Geh, und sündige hinfort nicht mehr“.

Die Dienerin des Herrn sagt: „Jedem Studenten, der ein Studium der Medizin anstrebt, möchte ich sagen: ‚Blickt über die Gegenwart hinaus‘. Kehrt euch ab von den vergänglichen Dingen dieses Lebens, von dem egoistischen Streben und dem Wunsch nach Bestätigung. Zu welchem Zweck wollt ihr diese Ausbildung machen? Ist der Grund nicht der, dass ihr der leidenden Menschheit helfen wollt?“ – *Counsels to Parents, Teachers and Students*, S. 485.

Du kannst jemanden keine Glaubenslehren vermitteln, der hungrig ist oder sich in tiefem Leid, Schmerz oder einer besonderen Notlage befindet.

4. Er „gewann ihr Vertrauen“

Wenn du wahres Interesse an einer Person zeigst, kannst du auch ihr Vertrauen gewinnen. Hier ein Auszug aus einer E-Mail, die ich kürzlich erhalten habe:

„Hallo! Kannst du mir bitte helfen? ... Ich brauche jemanden, dem ich vertrauen kann und der mich seelisch aufrichten kann!!!“

„Widmet einige eurer freien Stunden euren Kindern. Verbindet euch mit ihnen bei Arbeit und Sport

und gewinnt ihr Vertrauen. Pflegt ihre Freundschaft.“ – *Ein glückliches Heim*, S. 125.

„Junge Leute sind das besondere Ziel der Angriffe Satans; aber Freundlichkeit, Höflichkeit und Anteilnahme eines von der Liebe zu Jesus überfließenden Herzens erwirbt ihr Vertrauen und bewahrt sie auch vor vielen Schlingen des Feindes.“ – *Christian Education*, S. 222. 223.

„Wenn Eltern durch einen christlichen Wandel als wahre Nachfolger Jesu ihre Kinder gewinnen, wird es ihnen nicht schwer fallen, sie von der großen Liebe zu überzeugen, mit der Christus uns geliebt hat.“ – *Das Leben Jesu*, S. 509.

5. – „Er gebot ihnen: Folget mir nach“

„Wo immer Herzen für die göttliche Botschaft aufgeschlossen waren, offenbarte er die Wahrheiten über den Weg des Heils.“ – *Das Wirken der Apostel*, S. 17.

„Verleugne dich selbst, nimm dein Kreuz auf dich und folge dem Meister. Du kannst ihm nie so viel geben, wie er für dich gegeben hat. Er gab sein Leben für dich. Was hast du ihm gegeben?“ – *General Conference Bulletin*, 8. April 1901.


6. Fazit

„Nur die Methode Christi wird wahren Erfolg erzielen, das Volk zu erreichen.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 147.

Bist du bereit, dem Meister heute zu folgen? □

WARUM MUSSTE DIE KLEINE HELEN STERBEN?

Autor unbekannt

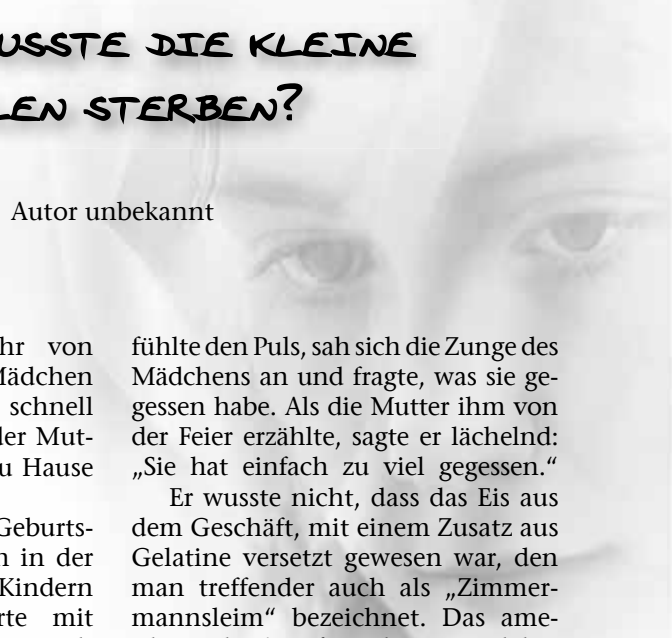


Vielleicht habt ihr von dem kleinen Mädchen gehört, dass sich schnell erkältete und deshalb von der Mutter an regnerischen Tagen zu Hause behalten wurde.

Eines Tages ging sie zur Geburtstagsfeier einer Spielgefährtin in der Nachbarschaft. Vor den Kindern wurde eine riesige Eistorte mit brennenden Kerzen auf den Tisch gestellt. Rot, weiß, grün und braun gestreiftes Eis, Bonbons in sieben Farben und ein überwältigendes Angebot von Leckereien kämpften förmlich darum, in einer Farbexplosion die Aufmerksamkeit der gierigen kleinen Augen für sich zu gewinnen.

Die kleinen Festtagsgäste waren hingerissen von der süßen Regenbogenpracht, die vor ihnen lag. In Unmengen futterten sie Biskuitkuchen und Waffeln.

Am Abend brachte die zufriedene Mutter ihren müden, aber glücklichen kleinen Schatz ins warme Bett. Im Schlaf murmelte und jammerte das Kind ein wenig. Am nächsten Morgen ging es ihr nicht gut, sodass sie nicht zur Schule gehen konnte. Gegen Abend bekam sie leichtes Fieber. Die Mutter nannte es bloß eine „Unpässlichkeit“. Aber das Fieber verschwand auch am nächsten Tag nicht, und der Arzt wurde gerufen. Er



fühlte den Puls, sah sich die Zunge des Mädchens an und fragte, was sie gegessen habe. Als die Mutter ihm von der Feier erzählte, sagte er lächelnd: „Sie hat einfach zu viel gegessen.“

Er wusste nicht, dass das Eis aus dem Geschäft, mit einem Zusatz aus Gelatine versetzt gewesen war, den man treffender auch als „Zimmermannsleim“ bezeichnet. Das amerikanische Amt für Lebensmittelchemie hat herausgefunden, dass dieser Stoff bis zu 6 Milliarden Organismen pro Gramm enthält.

Er wusste auch nicht, dass der Leim, der darüber hinaus auch Sulfite, Kupfer und Arsen enthält, ursprünglich als Tapetenleim und zum Gebrauch in der Papier- und Möbelindustrie gedacht ist und dass er nur aufgrund der Profitgier der Bäckereizulieferer auch in Konfekt, Eis und Kuchen verwendet wird.

Er wusste nicht, dass die Marshmallows, die das Kind gegessen hatte, aus Klebstoff, Zucker und einem Farbstoff aus Kohlenteer bestanden.

Er wusste nicht, dass die bunten Bonbons hauptsächlich aus Glukose mit 10-15% zugesetztem Zucker gemacht, mit ätherischen Extrakten geschmacksverstärkt und mit bunten Streifen verziert waren.

Er wusste nicht, dass die Softdrinks und die Limonade, die das

Mädchen getrunken hatte, mit Saccharin gesüßt waren und Seifenrinde enthielten, damit sie schön schäumten, dass sie künstlich gefärbt waren, die Konservierungsstoffe Salzylsäure, Benzoesäure oder Ameisensäure und als Geschmacksverstärker Ester, Ether und Aldehyde enthielten

Er wusste nicht, dass jegliche Art von Limonade in der Regel nicht eine einzige Zutat enthält, die als Nahrungsmittel anerkannt ist.

Er wusste nichts von der zerstörerischen Wirkung, die raffinierter Zucker und raffinierte Glukose entfalten, wenn sie im Übermaß genossen werden.

Er wusste nicht, dass Bienen, die man auf eine solche Diät setzt, rasch sterben, während man im Allgemeinen Unmengen von Sirup und granuliertem Zucker als geeignetes Nahrungsmittel für Kinder ansieht.

Er hatte etwas darüber gelesen, dass Zucker und Glucose einen hohen Brenn- und damit Nährwert haben; er hatte aber nicht weitergedacht, dass ja Alkohol und Benzin einen noch höheren Brennwert haben.

Er wusste nicht, dass der Begriff „hochkalorisch“ (obwohl es ein wissenschaftlicher Ausdruck ist) nicht nur bedeutungslos, sondern sogar gefährlich ist, wenn man ihn so auf die Nahrung anwendet, wie es heute üblich ist.

Die Bedeutung der kleinen Geburtstagsfeier lag darin, dass die den tobenden Kindern aufgetischten Leckereien nichts anderes waren, als typische Beispiele – wenn auch in anderer Gestalt – für die raffinierten Nahrungsmittel, die zu einem so großen Teil die alltägliche Ernährung in der westlichen Welt darstellen.

Wir müssen lernen, weshalb unser kleines Mädchen sich so leicht erkältete, warum die Behandlung von Erkältungen so schwierig scheint, und warum sie so oft vorübergehend „unpässlich“ war.

Woraus bestand ihr Frühstück? Natürlich gab es den üblichen Kaffee, den kein Kind jemals zu sich nehmen sollte, das übliche süße Gebäck, Toast oder Pfannkuchen mit Zuckersirup, dazu die so beliebten Getreideflocken mit Milch von Kühen, die mit Biotreiber (einem Abfallprodukt der Brauerei, *Anm. d. Red.*), Rindermark, Brennereiabfällen, Baumwollsaatmehl, glutenhaltigem Futtermittel (ein Nebenprodukt der Glukoseindustrie), Industriemelasse, bestehend aus Maiskolben, Haferhülsen, Leinsamenhülsen, Buchweizenhülsen, Erdnussschalen, Reishüllen, Kakao-schalen, Spreu, Silage, gehäckseltem Stroh, Pflanzenabfällen, Dreck und Sand gefüttert wurden.

„Frühstücken nicht Millionen von Menschen genau das Gleiche?“ werdet ihr fragen. Woraus bestanden die Getreideflocken? Getreideflocken aus Weizen, Mais, Gerste und Reis müssen „halten“, und sie müssen „gut aussehen“.

Die Cornflakes, gepresste Maisstärke, die unter Markennamen in bunten Packungen für teures Geld oder als No-Name Produkte zum halben Preis verkauft wird, und die Reiscracker sind lediglich andere Versionen von Törtchen und Waffeln, nur ohne den Zucker und die Eier.

Sie bestehen lediglich aus der im Getreide enthaltenen Stärke ohne all die wunderbaren Substanzen, die wir später nennen werden, weil sie aus kommerziellen Gründen entfernt wurden.

Mittags kam der Vater nicht zum Essen nach Hause. Die Mutter briet noch einmal die Kartoffeln vom Abendessen mit ein wenig Bolognese-Soße. Weißes Brot und Margarine mit reichlich Sirup durften auf dem Tisch niemals fehlen.

Unser kleines Mädchen isst zu Mittag gerne weißes Brot oder in Sirup getränkte Kekse. Ihre Mutter hatte keine Ahnung, welche lebenswichtigen Substanzen aus dem Brot und den Keksen entfernt worden waren, oder wie die hydrolysierte Maisstärke bearbeitet war, aus der der Sirup bestand.

Helen mag auch die Marmelade aus dem Supermarkt, die 10% Früchte und 10% Apfelsaft aus geschwefelten Schalen und Apfelnüssen enthält, die in der Industrie als Abfall bei der Herstellung getrockneter Apfelscheiben anfallen. Dazu kommen noch 70% Glukose, die mit 10% Zucker gesüßt ist. Zusammengehalten wird das Ganze von reichlich Phosphorsäure, die für die geleeartige Konsistenz sorgt; konserviert wird die Marmelade durch die üblichen 0,05% Natriumbenzoat, damit das Gemisch nicht auseinanderfällt. Ihr hättet wohl nicht vermutet, dass es bei uns solche Marmelade gibt.

Schaut einmal auf das Kleingedruckte auf den 30-Pfund-Eimern, die als „Kuchenfüllung“ an Bäcker verkauft werden. Genau so sieht auch 70% der handelsüblichen Marmelade aus.

Unser kleines Opfer mochte die helle Erdbeerfarbe der Naschereien. Diese Farbe stammt von der legalen Verwendung von Kohlentearfarbe, auch bekannt als Amaranth.

Im Kleingedruckten auf dem Etikett werden nur 0,1% Natriumben-

zoat erwähnt – aber die Mutter hatte nicht einmal das bemerkt.

Vor dem Krieg, als Natriumbenzoat noch billiger war als heute, stellte der Landwirtschaftsbeauftragte von Georgia [US-Bundesstaat] bis zu 0,5% Natriumbenzoat in vielen Lebensmitteln fest.

Heute werden im Geheimen Ameisensäure und andere nicht so kostspielige Konservierungsstoffe verwendet.

Der Arzt des kleinen Mädchens wusste all das nicht; ebenso wenig machte er sich Sorgen über ein bisschen Benzoat in ihrer Marmelade.

Die Kleine war auch begeistert von eingelegten Gurken, die in einem Bad von Alaun gehärtet waren, das verhindert, dass das Gewebe weich wird.

Das Abendessen richtete sich ganz nach den Bedürfnissen des Vaters. Es gab Koteletts, Schmorbraten, Würstchen oder überbackene Bohnen mit Schinken, Leber mit Speck, Eintopf mit Nierchen und Bohnen, dazu eine Pastete aus der Bäckerei oder einen selbst gemachten weißen Pudding aus Maisstärke und Milch, vielleicht auch einen braunen mit Schokolade oder einen pinken mit Farbstoff.

Immer auf dem Tisch stand weißes Brot und wurde zusammen mit etwas, das entfernt an Butter erinnerte, reichlich verzehrt. Es war eine typisch amerikanische Mahlzeit. „Diese Durchschnittsmahlzeit ist es, die uns Sorgen macht“, sagen die Regierungsbehörden.

Nachmittags ließ das Mädchen viele Pennies im Süßigkeitenladen am anderen Ende der Straße. Das war genau der Zweck des Ladens. Jeden Tag geben amerikanische Schul-

kinder etwa 20 Millionen Pennies auf diese Weise aus.

So mästete sich das Mädchen zwischen den Mahlzeiten mit gefärbter Glukose und künstlichen Geschmacksstoffen, gelegentlich auch mit einem Milchshake, und verlieh damit seinem Leben ein wenig Süße.

Es war schon immer etwas schwächlich gewesen, blass und „nervös“; der Hausarzt hatte sie bereits wegen Mandelentzündung, akuter Chorea minor (nach Infektionen auftretende Hirnerkrankung) und Blutarmut behandelt. Mit sechs Jahren war sie wegen Polypen operiert worden. Jedes Jahr werden allein in den USA über 200.000 solcher Operationen an Kindern durchgeführt.

Ihre Zähne waren, wie die von Millionen anderen Kindern, von Karies durchlöchert. Ihre Mutter machte sich Sorgen um sie; von Zeit zu Zeit fragte sie sich: „Ernähren wir Helen möglicherweise falsch?“ Aber Tante Jenny entgegnete immer: „Das sind alles ganz normale Kinderkrankheiten, so etwas lässt sich nicht vermeiden. Je früher sie sie sich einfängt, desto früher ist sie damit durch.“

Auch die Nachbarn rieten der Mutter, sie solle sich um die Ernährung ihres Kindes nicht so viele Gedanken machen; Menschen, die sich immer ums Essen sorgen, hätten es am schwersten. Gelegentlich zeigte man mit dem Finger auf ein „molliges“ Kind als Beispiel dafür, was geschehe, wenn man einfach „alles Mögliche“ esse.

Die Nachbarn wussten nicht, dass Wasseransammlungen im Gewebe oft fälschlicherweise für Fett gehalten wird oder dass Molligkeit nichts mit Muskelkrämpfen und

mit normaler Funktion der Mandeln oder des Immunsystems zu tun hat, ebenso wenig mit der Lebhaftigkeit eines Kindes.

Die Nachbarn wussten nicht, dass ein „molliges“ Kind, das sich von „allem Möglichen“ ernährt, schneller krank wird als ein gut ernährtes, muskulöses „dünnere“ Kind.

Großmütter und Mütter hätten seit Generationen Kindern zu essen gegeben, also würden sie wohl etwas davon verstehen; darum glaubte Helens Mutter, dass ihre Tochter schon aus ihrer kränklichen Phase herauswachsen würde. Sie war einfach nicht besonders kräftig. Mit diesem Gedanken beruhigte die Mutter sich.

Als Helen einige Wochen nach der kleinen Feier von der Schule nach Hause ging, geriet sie in einen kräftigen Regenschauer. Ihre Mutter zog sie sofort um, als sie ankam, und gab ihr eine heiße Limonade.

Wieder bekam Helen Fieber, und man rief den Arzt. Als er kam, sagte er nur: „Lungenentzündung.“ Wie uns das US-Bundesamt für Statistik in Washington mitteilt, werden in den USA in jedem Jahr 400.000 Kinder unter zehn Jahren beerdigt – so wie die kleine Helen. Das sind Fakten, die man nicht bestreiten kann.

Die augenscheinliche Todesursache des Kindes war Lungenentzündung. Der wahre Grund aber war eine falsche Ernährung, die die Abwehrkräfte geschwächt hatte, sodass sie den Pneumokokken keinen Widerstand leisten konnten.

Meine Lieben, lasst uns Ursache und Wirkung betrachten und uns und unseren Kindern viele Übel ersparen, indem wir die Grundsätze der Mäßigkeit und eine gesunde Selbstverleugnung lernen. □



von E. G. White

Das Leben im Heim

The Youth's Instructor, 14. und 21. September 1886.

Die Furcht des Herrn ist der Weisheit Anfang.“ Also ist das der erste Schritt, den Jugendliche in ihrer Entwicklung machen müssen. Wenn ihr diesen Artikel lest, solltet ihr euch prüfen, ob ihr wirklich den Herrn fürchtet, ob ihr fürchtet, ihn durch das Hegen irgendeiner falschen Gewohnheit zu beleidigen. Bemüht ihr euch, euren häuslichen Pflichten nachzukommen? Habt ihr Manieren, derer man sich in Gesellschaft nicht zu schämen braucht? Hinterlasst ihr außerhalb eures Zuhauses immer den bestmöglichen Eindruck?

Wenn Kinder und Jugendliche sich zu Hause um Freundlichkeit und Höflichkeit bemühen, wird Umsichtigkeit zu ihrer ständigen Gewohnheit werden. Wenn sie im Alltag zuvorkommend sind, werden sie immer zuvorkommend sein. Das Zuhause ist der Ort, wo man jedem Glied der Familie gegenüber Selbstverleugnung und Umsichtigkeit üben muss. Genau so verhält es sich mit der himmlischen Familie, wenn die auf Erden verstreuten Familien in der himmlischen Heimat vereint werden.

Wir wünschen, dass unsere Kinder und Jugendlichen in diesem Le-

ben glücklich sind und alles, was den Himmel, einen Ort des Friedens und des Glücks, erstrebenswert macht, ins häusliche Leben einbringen. Übt euch darin, euch zu Hause so zu verhalten, dass ihr die Furcht des Herrn allezeit vor Augen habt; dann wird es euch zur Gewohnheit werden, euch auch außerhalb eures Heims entsprechend zu verhalten. Oft wiederholte Gewohnheiten formen den Charakter. Kinder, die unfreundlich miteinander reden und sich zu Hause unhöflich zeigen, bilden auf diese Weise Gewohnheiten, die ihnen auch im späteren Leben anhaften werden und nur äußerst schwer zu überwinden sind. Sie zeigen nicht, dass sie den Herrn fürchten. In ihrem Charakter wird keinerlei Feinheit sichtbar, ihre Veranlagung verroht; sie besitzen weder Anstand noch gute Manieren. All das wirft ein schlechtes Licht auf die Erziehung, die sie zu Hause genossen haben. Im Verhalten von Kindern außerhalb des Heims können Fremde wie in einem offenen Buch die Geschichte ihres Heims lesen. Sie lesen von unerfüllten Pflichten, Mangel an Sorgfalt und an Selbstlosigkeit, von Vorliebe für Streitereien, Murren und Ungeduld; diejenigen dagegen,

die zeigen, dass sie die Furcht des Herrn vor Augen haben, werden in Charakter und Worten von einem Heim zeugen, wo Liebe und Frieden herrschen, wo Geduld gehegt wird, wo den kleinen Dingen des Lebens Aufmerksamkeit geschenkt wird und wo jeder darauf bedacht ist, die anderen glücklich zu machen.

Liebe Kinder und Jugendliche, bereitet ihr euch alle darauf vor, Glieder der himmlischen Familie zu werden? Trachtet ihr in eurem Leben zu Hause danach, euch als würdig zu erweisen, Glieder der Familie Gottes zu werden? Wollt ihr das, dann macht euer Zuhause durch gegenseitige Selbstaufopferung zu einem glücklichen Ort für die anderen. Wollen wir, dass Jesus in unserem Heim wohnt, sollten dort nur freundliche Worte gesprochen werden. Die Engel Gottes werden nirgendwo weilen, wo Streit und Unfrieden herrschen. Pflegt Liebe, Frieden und christliche Höflichkeit, dann werden Engel bei euch zu Gast sein.

Der Feind Gottes und der Menschen versucht beständig, in den Kindern und Jugendlichen jene unangenehme Charakterzüge am Leben zu erhalten, die nicht nur sie selbst ins Unglück stürzen, sondern auch die, mit denen sie in Verbindung stehen. Der Apostel ermahnt uns, dem Teufel zu widerstehen, damit er vor uns flieht, und dem Herrn näher zu kommen. Wenn wir dem Herrn näher kommen, werden wir ihn immer in Gedanken haben; wir werden danach trachten, das zu tun, was er für gut befindet, und wir werden unser Herz im Gebet zu ihm erheben, damit sein Heiliger Geist uns leiten kann, damit wir die Weisheit besitzen, immer so zu handeln, dass er es billigen kann.

Jede Stunde müssen wir von ihm Kraft und Gnade erbitten. Wenn dann der Feind unerwartet angreift oder seine Versuchungen unter dem Mantel vorgeblicher Gerechtigkeit versteckt, wird der Geist Gottes für uns eine Standarte gegen den Feind aufrichten und ihn zurückschlagen. Der Herr erhört die Gebete, die aus einem aufrichtigen Herzen zu ihm aufsteigen. Darum betet viel, dann werdet ihr viel empfangen.

Erziehung im Heim

Kinder und Jugendliche sollten hinsichtlich ihrer Ausbildung Gründlichkeit walten lassen. Die Schule umfasst nicht die gesamte Ausbildung, die sie erhalten müssen. Ständig können sie von dem lernen, was sie hören und sehen. Sie können anhand von Ursache und Wirkung und anhand ihrer Umgebung und ihrer Lebensumstände forschen. Jeden Tag können sie etwas lernen, das sie meiden müssen, und etwas, das sie üben müssen und das sie erhöht und adelt, das ihnen Charakterstärke verleiht und sie in den Grundsätzen festigt, die die Grundlage edler Männer und Frauen sind.

Gehen Kinder und Jugendliche achtlos an ihre Ausbildung heran und sind damit zufrieden, ohne besondere Anstrengungen durchzukommen, dann werden sie nicht den Standard erreichen, den Gott für sie vorsieht. Sie werden nicht bereit sein, dem Herrn so vollkommen zu dienen, wie er es von ihnen verlangt. Jesus, der uns erkaufte, möchte, dass unser Charakter der Welt durch rechte Grundsätze und rechtes Handeln ein Zeugnis gibt. Dieses Ziel zu erreichen, erfordert beständige Anstrengungen unsererseits.

Vernachlässigt weder kleinere noch größere Beweise der Aufmerksamkeit in eurem Familienleben.

Diese Arbeit beginnt zu Hause im Familienkreis. Dort sollen wir anfangen, uns selbst in Zucht zu nehmen.

„Begürtet die Lenden eures Gemütes“, sagt uns der Apostel; darum haltet eure Gedanken im Zaum und lasst sie nicht frei umherschweifen. Durch entschlossene Anstrengungen könnt ihr die Gedanken behüten und kontrollieren. Denkt rechte Gedanken, dann werdet ihr auch rechte Taten tun. Ihr müsst auch auf eure Neigungen achten, damit sie sich nicht verselbstständigen und sich auf unangemessene Dinge richten. Jesus hat euch um den Preis seines eigenen Lebens erkaufte; ihr gehört ihm, und deshalb ist er in allen Dingen um Rat zu fragen, wie ihr euren Verstand und die Neigungen eures Herzens nutzen sollt.

Es wird euch nichts nützen, wenn ihr viel von euch selbst haltet. Wenn ihr euch selbst so sehr schätzt, werdet ihr andere für geringer erachten, als sie es verdienen. Es wird eurem Wachstum in der Gnade nichts nützen, wenn ihr euch einige wenige Lieblinge aussucht, die ihr liebt und denen ihr besondere Aufmerksamkeit entgegenbringt, während ihr andere, die eurer Beachtung würdiger wären, vernachlässigt. Alles, was ihr tut, sollte einem bestimmten Grundsatz folgen. Um euch herum gibt es Menschen, denen ihr helfen könnt, wenn ihr nicht ständig mit Dingen beschäftigt seid, die eurer eigenen Annehmlichkeit dienen. Denkt jeden Tag daran, dass ihr nicht euch selbst gehört, son-

dern dass „ihr seid teuer erkaufte; darum so preist Gott an eurem Leibe und in eurem Geiste, welche sind Gottes.“ Eure Zuneigung muss sich auf Jesus Christus richten. Dann werdet ihr den Herrn allezeit vor Augen haben und wissen, dass er zu eurer Rechten steht, um euch zu helfen. Er wird euch unablässig mit seinem Rat leiten.

Der leitende Einfluss des Geistes Gottes wird die Neigungen so ausrichten, dass sie nicht unwürdigen Dingen gewidmet werden. Werden unsere Jugendlichen daran denken, dass diese Welt eine Schule ist, in der sie für die Unsterblichkeit ausgebildet werden? Darum sollte ihren Gewohnheiten, ihrem Temperament und ihrer Veranlagung besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Jede falsche Neigung kann durch die Gnade Christi unterdrückt werden, und zwar nicht in einer halbherzigen, unentschlossenen Weise, sondern mit festem Vorsatz und mit dem sicheren Entschluss, sich Christus zum Vorbild zu nehmen. Liebt das, was auch Jesus liebte, und haltet euch von allem fern, was euch keine Stärke verleiht, einen rechten Antrieb zu entwickeln. Entschlossen und energisch trachtet danach zu lernen und euren Charakter täglich zu veredeln. Ihr müsst den festen Vorsatz haben, euch im Zaum zu halten und das zu werden, was Gott wohlgefällt.

Pflegt die Zuneigung zu euren Eltern und versucht sie glücklich zu machen. Das ist die Pflicht, die Gott euch auferlegt hat. „Du sollst deinen

Vater und deine Mutter ehren, auf dass du lange lebest in dem Lande, das dir der Herr, dein Gott, gibt.“ Ich habe Kinder gesehen, die ihren Eltern scheinbar keinerlei Zuneigung entgegenzubringen hatten; sie verliehen ihrer Liebe und Wertschätzung keinerlei Ausdruck, wie es sich gehören würde und wie die Eltern es sich wünschen würden. Stattdessen überschütteten sie andere, die sie nach ihrer eigenen Wahl bevorzugen, mit Beweisen ihrer Zuneigung und Zärtlichkeit. Ist das etwa nach Gottes Willen? Nein, keinesfalls. Tragt alle Sonnenstrahlen, all eure Liebe und Zuneigung in den Familienkreis. Eure Eltern werden diese kleinen Aufmerksamkeiten schätzen, die ihr ihnen erweisen könnt. Wenn ihr euch bemüht, ihre Lasten zu erleichtern und jedes undankbare oder murrende Wort zurückhaltet, dann beweist ihr, dass ihr keine achtlosen Kinder seid, sondern dass ihr die Fürsorge und Liebe zu schätzen wisst, die euch als hilflosen Säuglingen und Kleinkindern entgegengebracht wurden.

Vernachlässigt weder kleinere noch größere Beweise der Aufmerksamkeit in eurem Familienleben. Pflegt Sanftmut, Zuneigung und Liebe, die sich in kleinen Liebesdiensten, in Worten und in Aufmerksamkeit zeigen. Denkt immer daran, dass ihr einen Charakter bildet, mit dem ihr in die Familie im Himmel aufgenommen werden wollt. Lasst die Liebe in eurem Heim herrschen; schafft alle Gefühle der Unzufriedenheit und der Unruhe beiseite. Wenn ihr hohe Ziele habt und einen erhabenen Standard erreichen wollt, dann ist euer Leben im Heim dafür die beste Zucht. Wenn ihr zu Hause versagt, werdet ihr in allen euren Zielen und Anstrengungen

scheitern. Dort müsst ihr euren Charakter so vervollkommen, dass er Gott angenehm ist, einen Charakter, der euch in eurem Zuhause zu einem Segen macht. Wenn ihr dann außerhalb eures Heims seid, werdet ihr auf jeden Fall auch ein Segen für andere sein. Religion, die zu Hause gelebt wird, wird über den Familienkreis hinaus strahlen. Die einfachen Lektionen, die man zu Hause lernt, werden in einer rechten Erfahrung etwas Natürliches, etwas, das von Dauer ist; aber das Beste daran ist: Alle diese Taten werden in den Büchern des Himmels verzeichnet, von den Engeln bewundert, und sie werden belohnt werden, wenn das Gericht gehalten wird, die Bücher geöffnet werden und jeder seinen Lohn nach seinen Taten empfangen wird.

Tagträumerei und gute Vorsätze, die nicht umgesetzt werden, werden weder euch noch irgend jemand anderem nützen. Aber wenn ihr selbst es euch zur Aufgabe macht, recht zu handeln, euch nützlich zu machen, ein Segen zu Hause und unter euren Schulkameraden zu sein, indem ihr sie durch euer Vorbild zu rechtem Handeln anleitet, dann wird sich euer Einfluss über eure Schulfreundschaften hinaus auf alle erstrecken, die in die Nähe eures Einflusses gelangen. Wie viel besser ist es, solch ein Leben zu führen, als beständig moralische Schwäche zu zeigen, Böses zu tun und in den Gemütern anderer Menschen einen Eindruck zu hinterlassen, der sie nicht auf den Pfad der Gerechtigkeit weist! Gott helfe euch, liebe Kinder, dass ihr durch die Gnade Christi einen ausgeglichenen Charakter entwickelt, der euch die Belohnung des ewigen Lebens sichert. □



Ein Professor eines theologisches Seminars machte mit seiner Familie Urlaub in Gatlinburg, im US-Bundesstaat Tennessee. Eines Morgens frühstückten sie in einem kleinen Restaurant und wollten ein ruhiges Familienfrühstück miteinander genießen. Während sie auf ihr Essen warteten, sahen sie einen vornehmen, grauhaarigen Mann, der von Tisch zu Tisch zog und die Gäste ansprach. Der Professor lehnte sich zu seiner Frau herüber und flüsterte ihr ins Ohr: „Ich hoffe, er kommt nicht zu uns.“ Aber weit gefehlt, der Mann kam auch zu ihnen.

„Wo kommt ihr denn her?“, fragte er mit einer freundlichen Stimme.

„Aus Oklahoma“, antworteten sie.

„Ah, schön sie hier bei uns in Tennessee zu haben“, sagte der

Wer ist dein Vater?

Autor unbekannt

Fremde. „Was ist ihre Beschäftigung, womit verdienen sie ihren Lebensunterhalt?“

„Ich unterrichte an einem Seminar“, antwortete der Professor.

„Aha, sie unterrichten Sprecher, wie sie predigen sollen, nicht wahr? Nun, da habe ich eine wirklich schöne Geschichte für sie.“ Der graumelierte Herr zog sich einen Stuhl vom leeren Nachbartisch herbei und setzte sich zu der Familie an den Tisch.

Der Professor grummelte vor sich hin und dachte sich: „Na großartig, das habe ich noch gebraucht... noch eine weitere Geschichte über Prediger.“

„Sehen sie die Berge dort drüben?“ Der Mann zeigte aus dem Restaurantfenster. „Nicht weit davon entfernt war seinerzeit ein Junge als uneheliches Kind seiner Mutter geboren worden. Er hatte eine schwere Kindheit, denn wo immer er auch hinging, wurde ihm die gleiche Frage gestellt: ‚Na, Junge, wer ist dein Vater?‘ Ob er nun in der Schule war, im Supermarkt oder in der Bäckerei, die Menschen stellten immer die gleiche Frage: ‚Wer ist dein Vater?‘“

In den Pausen und zur Mittagszeit versteckte er sich immer vor seinen Klassenkameraden. Er vermied es, in gewisse Geschäfte zu gehen, wo sie ihn so verletzt haben.

Als er ungefähr 12 Jahre alt war, kam ein neuer Prediger in seine Ge-

meinde. Der Junge kam immer spät zum Gottesdienst und verschwand kurz vor dem Ende, um die Frage ‚Wer ist dein Vater?‘ zu umgehen. Aber eines Tages sprach der Prediger den Segen so schnell, dass er es nicht schaffte, gleich hinauszugehen, und in der Menschenmenge stecken blieb. Nun musste er langsam mit den anderen hinausgehen.

Gerade als er an der Ausgangstür angekommen war, kam der Prediger, der keine Ahnung hatte, wer er war, zu ihm, legte seine Hand um seine Schulter und fragte ihn: „Mein Sohn, zu wem gehörst du? Wer ist dein Vater?“

Die ganze Kirche verstummte. Er fühlte, wie jedes Auge in der Kirche jetzt auf ihn schaute. Nun würden sie alle die Antwort auf die Frage ‚Wer ist dein Vater?‘ erfahren.

Doch der neue Prediger begriff im gleichen Augenblick die Situation und die Ursache der Stille um ihn herum. Mit einer Geistesschärfe, wie sie nur der Heilige Geist geben kann, sagte er zum eingeschüchterten Jungen: ‚Nein, warte. Ich weiß, wer du bist. Ich kenne deine Familie, du bist ein Kind Gottes.‘ Er klopfte ihm dabei auf die Schulter und fuhr fort: ‚Junge, du hast ein großes Erbe vor dir, geh hin und nimm es an.‘

Nach dieser Erfahrung lächelte der Junge das erste Mal nach einer sehr langen Zeit und ging als ein neuer Mensch zur Tür hinaus. Er war nie wieder so wie vorher. Wann immer ihn jemand fragte: „Wer ist dein Vater?“, antwortete er nur: „Ich bin ein Kind Gottes.“

Der vornehme Herr stand vom Tisch auf und sagte: „Ist das nicht

eine wunderbare Geschichte?“ Der Professor stimmte ihm zu.

Als der Herr im Begriff war zu gehen, sagte er noch: „Wissen sie, wenn der neue Prediger mir nicht gesagt hätte, dass ich ein Kind Gottes bin, wäre wohl nichts aus mir geworden.“ Dann ging er.

Der Professor und seine Frau waren fassungslos. Sie riefen die Kellnerin und fragten sie: „Wissen sie, wer der Herr war, der an unserem Tisch saß und eben weggegangen ist?“

Die Kellnerin lächelte und sagte: „Aber natürlich, jeder hier kennt ihn. Es ist Ben Hooper, der Gouverneur von Tennessee.“

Vielleicht gibt es auch heute in deiner Umgebung jemanden, der einen kurzen Wink braucht oder daran erinnert werden muss, dass er ein Kind Gottes ist.

„Das Gras verdorrt, die Blume verwelkt; aber das Wort unsres Gottes bleibt ewiglich.“ (*Jesaja 40, 8.*)

Auch du bist ein Kind Gottes, vergiss das niemals. □

„Ich möchte unseren jungen Männern und Frauen einschärfen, dass sie ihre Berufung und Erwählung fest machen. Ich möchte euch flehentlich bitten: Überlasst nichts dem Zufall, wenn es um eure ewigen Interessen geht. Wenn ihr es so macht, dann verliert ihr eure Fröhlichkeit, euren Frieden, den Trost und die Hoffnung in diesem Leben, und ihr verliert auch euer unvergängliches Erbe.“ – *Our High Calling*, S. 76.

Wasser des Lebens

von Abigail Siclovan

„Und der Geist und die Braut sprechen: Komm! Und wer es hört, der spreche: Komm! Und wen dürstet, der komme; wer will, der nehme das Wasser des Lebens umsonst.“
(Offenbarung 22, 17.)

Keiner, der durch die Wüste wandert, wirft die Wasserflasche weg; was am Leben hält, ist niemals überflüssiges Gepäck!

Was würde man bei einer anstrengenden Wüstenreise mitnehmen außer dem Überlebensnotwendigsten?

Was ist Wasser? Ein Wunder:

Bestehend aus zwei Wasserstoff- und einem Sauerstoffmolekül ergibt es die chemische Formel H₂O und ist aufgrund seiner physikalischen Eigenschaften bei Raumtemperatur flüssig. Es besitzt seine höchste Dichte bei 4°C. Erinnert ihr euch noch daran, was ihr in der Schule gelernt habt? Diese einmalige Eigenschaft ermöglicht es den Wassertieren, im Winter auf dem Grund der Seen zu überleben, da das „schwerste“ Wasser zu Boden sinkt.

Als weitere Bestandteile enthält es Mineralstoffe (Na, K, Ca, Mg, P) und Spurenelemente (Fe, F, I, Cu, Zn, Mn, Si), die unser Körper zum Überleben braucht.

Die Rolle des Wassers im menschlichen Körper:

Der Mensch besteht zu ca. 60% aus Wasser – Kleinkinder sogar zu 75%! Es dient unserem Körper als Lösungs- und Transportmittel und erfüllt somit die höchst wichtige Reinigungs- und Entgiftungsfunktion. Außerdem ermöglicht das Wasser es überhaupt erst, dass die biochemischen Reaktionen des Stoffwechsels unseres Körpers stattfinden. Denn es ist sowohl Reaktionspartner (Moleküle werden in vielen Reaktionen mit einbezogen) als auch Reaktionsort (so wie für uns Menschen und die Pflanzen die Sauerstoffatmosphäre). Das Wasser erhält auch den Zell- bzw. Gewebedruck aufrecht. Stell dir dazu einmal eine Pflanze vor, die du längere Zeit nicht gießt. Das, was mit ihr geschieht, passiert auch mit deinen Zellen, sie schrumpfen und gehen ein, funktionieren schlechter, wenn du nicht trinkst... Pro Tag verlierst du schließlich mindestens zwei Liter über die Nieren, den Darm und auch beim Ausatmen und über den Schweiß. Also, los zur Wasserflasche und immer und überallhin mitnehmen, sonst wirst du müde und unkonzentriert und weißt gar nicht woran das liegt!



Wirkungsweisen des Wassers:

Einerseits wirkt es über Wärme oder Kälte; Wärme entspannt die Muskeln – ist also gut bei Verspannungen, lindert den Schmerz und erweitert die Blutgefäße, das Gewebe wird also mit Blut gefüllt, und deshalb sinkt der Blutdruck im Körper. Kälte hingegen wirkt gegen Entzündungen, senkt Fieber und verengt die Blutgefäße, dem Gewebe wird also Blut entzogen, und der Blutdruck im Körper erhöht sich, weil er vom Gewebe in die Blutgefäße gedrängt wird.

Nehmen wir nun ein Vollbad, oder sei es auch nur eine Dusche, dann erleichtern wir der Haut die Ausscheidung von toxischen Substanzen. Es geht deshalb leichter, weil das Wasser den Hautwiderstand herabsetzt, der eigentlich eine wichtige Rolle dabei spielt, uns vor dem Eindringen von Schadstoffen zu schützen. Bewegungen im Wasser, wie z. B. das Schwimmen, haben den

meisten anderen Sportarten etwas voraus: sie heben die Schwerkraft fast völlig auf; und dadurch werden bei Bewegung unsere Gelenke geschont.

Wasser – das unerlässliche Heilmittel:

„Macht von den Heilmitteln Gebrauch, die Gott vorgesehen hat. Reine Luft, Sonnenschein und vernünftige Wasseranwendung sind nützliche Wirkstoffe für die Wiederherstellung der Gesundheit. Aber Wasseranwendungen halten die meisten für zu mühsam. Es ist leichter, Medikamente einzunehmen, als natürliche Heilmethoden anzuwenden.“ – *Gesundes Leben* S. 228.

Da das Wasser als Heilmittel auf sehr viele verschiedene Arten angewendet werden kann, z. B. nach Kneipp oder Kuhne, möchte ich hier nur einige Grundsätze nennen, die beim Anwenden unbedingt beachtet werden sollen.

Grundsatz Nr. 1: Nie warm auf warm – nie kalt auf kalt! – Wenn du erkältet bist, bitte NICHT kalt duschen! Kein heißes Bad bei Fieber (heißer Körper)! Aber erträglich heißes Wasser bei kalten Füßen, die man oft bei Fieber haben kann!

Grundsatz Nr. 2: Warm öffnet – kalt verschließt die Poren! – Wenn du duschst oder badest, beginne mit warm und beende mit einer kalten Dusche.

Grundsatz Nr. 3: Beginne mit der Wasseranwendung fern vom Herzen und komme dem Herzen immer näher! – Beginne also bei den Füßen und Händen und komm immer näher, bis du bei der Brust bist.

Macht von den Heilmitteln Gebrauch,
die Gott vorgesehen hat.

Grundsatz Nr. 4: Bei Kreislaufbeschwerden, Nierenleiden und fortgeschrittenem Diabetes ist größte Vorsicht geboten!

Grundsatz Nr. 5: Kalt auf Entzündungen, warm auf degenerative Prozesse! – Beispiele: Kalter Wickel bei entzündeten Insektenstichen und warme Auflagen bei Arthrose.

Grundsatz Nr. 6: Frauen sollten während der Menstruation keine Wasseranwendungen durchführen!

Grundsatz Nr. 7: Vor und nach der Anwendung sollte der Körper warm sein! – Wenn du nach einer Anwendung einige Zeit frierst, hast du etwas falsch gemacht!

Grundsatz Nr. 8: Die Anwendung sollte spätestens 15-20 Minuten vor dem Essen beendet sein!

Grundsatz Nr. 9: Güsse auf die obere Körperhälfte regen an – Güsse auf die untere Körperhälfte wirken beruhigend! – Wenn du unter Schlaflosigkeit leidest, versuch es mit kalten oder warmen Güssen auf die Beine – das kann Wunder bewirken!

Das Beispiel der Geschwister White

„Zur Behandlung haben wir Wasser auf verschiedene Art und Weise genommen, wobei wir stets den Herrn baten, zu unseren Bemühungen Weisheit zu geben und seinen Segen auf jedes zu unserer Genesung geeignete Mittel zu legen. ... Als vernunftbegabte Wesen werde ich

durch Gottes Gnade die Segnungen des Herrn nutzen, die mir zugänglich sind.“ – *Gesundes Leben* S. 222.

Ja, das Wasser des Lebens ist umsonst... und auch bei uns ist es eines der billigsten „Lebensmittel“. Lasst uns Gebrauch davon machen und unseren Schöpfer dadurch ehren!

Wenn wir uns noch einmal zurückerinnern, an das Bild einer Wüstenreise denken und sie mit unser Wanderung durch diese Welt vergleichen, wo es so wenig und so selten das kristallklare Wasser des Lebens zu finden gibt: Was das Wasser in der Wüste ist, ist die Bibel in der Welt!

Dieses Buch in deiner Wohnung ist's, was mehr als alles andere zählt!

Darum lasst uns dieses Wasser nicht leichtsinnig wegwerfen, wenn wir es am nötigsten haben, um dann zu verdursten und zu sterben! ☐

Quellen:

- Ulrich von Bergen; *Die Kräfte der Natur nutzen, Kneipp-Heilmittel*; Südwest Verlag, München 1999

- Dr. Manfred Heide; *Naturheilkunde systematisch*; UNI-MED Verlag, Lorch/Württemberg 1995

- Dr. Doru Laza; *Manual edenic de medicină naturistă profilactică și terapeutică*; Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca 2011

- Christine Uhlemann et al.; *Grundwissen Rehabilitation Physikalische Medizin Naturheilverfahren*; Verlag Hans Huber, Bern 2007

- Gerd Herold et al.; *Innere Medizin*; Gerd Herold, Hamburg 2008.



Ratschläge an junge Eltern

Auszüge aus dem Buch
„Wie führe ich mein Kind?“

Frühzeitig mit der Gesundheitserziehung beginnen

Jede Funktion unseres Körpers ist wunderbar und weise gemacht. Gott hat sich selbst verpflichtet, alles in gesunder Tätigkeit zu erhalten, wenn der Mensch seinen Gesetzen folgt und mit Gott zusammenarbeitet. ... Wir mögen die Werke Gottes in der Natur betrachten und bewundern, der menschliche Körper ist das größte Wunder.

Das erste Studienobjekt der Kinder sollte ihr eigener Körper sein, den sie kennenlernen und gesund erhalten sollen.

Lektionen von erstrangiger Bedeutung

In der frühkindlichen Erziehung versäumen viele Eltern und Lehrer, dass die größte Sorgfalt dem physischen Zustand gewidmet sein sollte, damit eine gesunde Konstitution von Körper und Geist gewährleistet wird.

Das Glück der Familie und das Wohlergehen der Gesellschaft hängen im großem Maße von der körperlichen und sittlichen Pflege ab, die eure Kinder in den ersten fünf Lebensjahren erhalten.

Eltern müssen etwas von Physiologie verstehen und davon erzählen können. Kinder müssen über ihren Körper Bescheid wissen. Nur wenige besitzen eine gute Kenntnis der Abläufe des menschlichen Organismus. David sagte: „Ich will dich preisen,

denn ich bin wunderbar gemacht.“ Lehrt eure Kinder, von der Ursache auf die Wirkung zu schließen, zeigt ihnen, dass sie den Preis für die Übertretung der Gesundheitsregeln bezahlen müssen, indem sie an Krankheiten leiden. Wenn ihr trotz eurer Bemühungen keine besonderen Fortschritte erkennt, lasst euch nicht entmutigen. Unterweist sie geduldig, Leitsatz um Leitsatz, Regel um Regel, hier ein wenig und dort ein wenig. ... Setzt eure Belehrungen bezüglich der Körperpflege fort. Unachtsamkeit der körperlichen Gesundheit gegenüber zieht Unachtsamkeit in sittlicher Hinsicht nach sich.

Gesund leben – eine Familienangelegenheit

Eltern sollen die Grundsätze der Gesundheitsreform studieren und ihre Kinder lehren, dass der Pfad der Selbstverleugnung der einzig sichere Weg ist. Die Mehrzahl der Erdenbewohner missachtet die Gesetze ihres Körpers und zerstört daher die Kraft zur Selbstkontrolle. Sie machen sich damit unfähig, Dingen von ewigem Wert Geschmack abzugewinnen. Absichtlich in Unkenntnis über ihre eigene Struktur lassen sie ihre Kinder den Weg der eigenen Bequemlichkeit gehen und bereiten ihnen damit den Pfad, die Strafe für die Übertretung der Naturgesetze am eigenen Körper erleiden zu müssen. ☐



Der König der Lüfte

von B. Monteiro

In der Bibel wird der Seeadler oft erwähnt. Er strahlt eine gewisse Majestät aus, besonders, wenn er sich zu den höchsten Gipfeln der Berge hinaufschwingt. Dieser Vogel ist sehr an sein Heim gebunden, er ist seinem Partner treu, und viele glauben, dass er mehr in die Erziehung seines Nachwuchses investiert als irgendein anderer Vogel.

Die Adler bleiben ihr ganzes Leben zusammen, sogar außerhalb der Brutzeit. Sie verwenden immer wieder dasselbe Nest – bis zu 30 Jahre lang. Das Nest kann aus Gräsern, Flechten, Moos und Federn bestehen, und sie erweitern und verschönern es Jahr um Jahr, so dass es ihnen im Sommer wie im Winter als Zuhause dient. Das größte Adlernest, von dem man weiß, wog fast zwei Tonnen.

Die jungen Adler haben eine lange Kindheit. Von klein auf wird ihnen beigebracht mit Zweigen zu

spielen und Gegenstände mit ihren Krallen zu fassen. Sie lernen, sich selbst zu putzen und üben täglich das Hüpfen sowie mit ihren Flügeln zu flattern. Ganz unüblich im Vergleich mit anderen Vögeln brauchen sie mehrere Wochen, um das Fliegen zu lernen. Zum ersten „Probeflug“ hoch über den Feuchtgebieten, wo sie leben, haben die Eltern ein Stück Fisch als Belohnung vorbereitet. Wenn der kleine Adler aufgibt und sich zurück ins Nest fallen lässt, gibt es auch keinen Fisch. Wenn er aber imstande ist, seinen ersten Alleinflug zu meistern, dann hat er sich seinen Leckerbissen verdient. Nach dem ersten Jahr ist der Adler dann so weit, seine eigenen Wege zu gehen. Er paart sich aber nicht vor seinem vierten oder fünften Lebensjahr.

Ein anderer interessanter Punkt bei Adlern sind ihre gespaltenen Flügelspitzen, die es ihnen ermöglichen in große Höhen aufzusteigen, ohne mit den Flügeln zu schlagen. Piloten haben berichtet, dass sie Adler in etwa 3.000 Meter Höhe ausgemacht haben. Ihr scharfes Auge entdeckt einen Fisch auf über 4 Kilometer Entfernung, auch wenn er in den Fängen eines Falken oder eines Fischadlers ist. Der Adler ist mit seiner außerordentlichen Geschicklichkeit auch



imstande, einem anderen Vogel die Beute zu entreißen. Er ist aber wie der Aasgeier oder der Falke ein Aasfresser. Doch seine edlen Eigenschaften können uns Menschen auch als ein Ansporn dienen.

„Der Adler in den Alpen wird manchmal vom Gewitter in die engen Schluchten der Berge hinabgedrückt. Sturmwolken hüllen diesen mächtigen Vogel des Hochwaldes ein; ihre dunklen Massen trennen ihn von den sonnigen Höhen, wo er sein Nest gebaut hat. Seine Anstrengungen, zu entkommen, scheinen fruchtlos. Er stößt hin und her, peitscht die Luft mit seinen starken Schwingen und weckt mit seinem Schreien das Echo der Berge. Endlich schießt er mit einem triumphierenden Laut in die Höhe, durchstößt die Wolken und weilt wieder im klaren Sonnenlicht, Dunkelheit und Sturm weit unter sich zurücklassend. So mögen auch wir von Schwierigkeiten, von Entmutigung und Dunkel umgeben sein. Falschheit, Elend und Ungerechtigkeit umlagern uns. Da sind Wolken, die wir nicht vertreiben können. Vergebens kämpfen wir gegen widrige Verhältnisse an.

Da gibt es dann nur einen einzigen Weg des Entrinnens. Die Dunst- und Nebelschleier lagern auf der Erde, jenseits der Wolken aber strahlt Gottes ewiges Licht. Die Flügel des Glaubens tragen uns in das klare Sonnenlicht seiner Gegenwart.

Zahlreich sind die Lehren, die man sich so zu eigen machen kann. Selbstvertrauen lernen wir zum Beispiel von dem Baum, der allein in der Ebene oder am Bergeshang wächst, seine Wurzeln tief in die Erde schlägt und mit seiner urwüchsigen Kraft dem Sturm trotzt. So wirkt die Macht frühen Einflusses in dem knorrigen, unförmigen Stamm, der sich als junges Bäumchen krümmte und dem späterhin keine irdische Gewalt das verlorene Ebenmaß wiedergeben kann. Das Geheimnis eines heiligen Lebens lehrt uns die Wasserlilie im Schoß eines schlammigen Teiches, die, umgeben von Unkraut und Abfall, ihren hohlen Stängel in den reinen Sand der Tiefe senkt, von dorthier ihre Lebensäfte bezieht und die duftende Blüte in fleckenloser Reinheit zum Licht erhebt.“ – *Erziehung*, S. 108. 109. □

Jugendprogramm in Karlsruhe

