

# Der Freund

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

#### Inhaltsverzeichnis

Ausgabe Nr. 47

Quartal April - Juni 2010

- 3 Editorial
- 4 Die Zeit läuft uns davon
- 8 Die Wichtigkeit der rechten Erziehung
- 10 Unsere Glaubenspioniere: James Springer White
- 16 Ratschläge an junge Eltern
- 18 Gesundheit: Fructose
- 21 Kleine Kräuterkunde
- 22 Kinderecke: Die angebrannten Kekse
- 24 Aktuelle Bilder

#### Leitgedanken dieser Ausgabe:

"Wir sollen Christus täglich folgen. Gott gibt uns heute keine Hilfe für morgen. Er gibt seinen Kindern nicht alle Anweisungen für die ganze Lebensreise auf einmal; sie würden dadurch nur verwirrt werden. Er sagt ihnen nur so viel, wie sie sich merken und wie sie ausführen können. Die mitgeteilte Kraft und Weisheit ist stets für den unmittelbaren Notfall. ,Wenn aber jemandem unter euch Weisheit mangelt, der bitte Gott, der da gern gibt jedermann und allen mit Güte begegnet, so wird ihm gegeben werden.' (Jakobus 1, 5.)" - Das Leben Jesu, S. 303.

### Der Freund

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

Schloss Lindach 73527 Schwäbisch Gmünd Tel: (07171) 10 40 67 Fax: (07171) 10 40 689 E-Mail: derfreund@sta-ref.de Internet: www.sta-ref.de Verantwortlich für den Inhalt: H. Woywod, O. Nasui 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

### Ein Ort der Zuflucht

Es gibt besondere Gebiete, die auf der ganzen Welt verteilt dafür ausgewählt sind, ein besonderer Platz des Rückzugs für die Tierwelt zu sein. Diese befinden sich für gewöhnlich weit weg von dem Lärm dieser Welt. Dort finden z. B. Wasservögel oder andere Tiere ihre Ruhe und ihren Schutz. Oft ist es motorisierten Fahrzeugen gar nicht gestattet, in diese Naturschutzgebiete hineinzufahren und selbst die Besucher müssen sich an strenge Verhaltensmaßregeln halten, um das empfindliche System nicht zu stören oder zu schädigen.

Wenn die Menschen sich so sehr um die Tiere sorgen, wie sehr sorgt sich erst der Herr (der uns und auch die Tiere geschaffen hat) um uns und unser Wohl? Jesus sagt: "Verkauft man nicht fünf Sperlinge um zwei Pfennige? Dennoch ist vor Gott deren nicht eines vergessen. Aber auch die Haare auf eurem Haupt sind alle gezählt. Darum fürchtet euch nicht; ihr seid besser denn viele Sperlinge." (Lukas 12, 6. 7.)

Inmitten der Unruhe dieser lärmenden Welt, versichert uns Jesus seine liebevolle Fürsorge. Erinnert euch an seine Worte, wenn Druck und Stress eure Seele bedrücken: "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 die

Speise? und der Leib mehr denn die Kleidung? Sehet die Vögel unter dem Himmel an: sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen; und euer himmlischer Vater nährt sie doch. Seid ihr denn nicht viel mehr denn sie?" (Matthäus 6, 25, 26.)

Wenn wir die unbeschreiblich große Fürsorge unseres himmlischen Vaters erkennen, dann können wir in Dankbarkeit singen und uns erfreuen - so wie es die Vögel jeden Tag tun. "Die Vögel im Wald singen die süßesten Klänge und preisen den Herrn. Die Himmel erzählen die Ehre Gottes, und die Feste verkündigt seiner Hände Werk. In der Natur und der Erde wimmelt es von Segnungen und Gaben, die den Sinn vom eigenen Ich wegleiten und uns dazu führen, Gott, unseren Schöpfer zu ehren und zu preisen." – The Signs of the Times, 26. Januar 1882.

Wenn wir uns stille Momente für unsere Seele suchen, dann gehen wir erquickt an unser Werk. Wir lernen ruhig zu sein, bevor wir sprechen und vieles andere mehr. Möge Gott uns allen helfen, folgende Verse als unser eigenes Motto zu sehen:

"Bei Gott ist mein Heil, meine Ehre, der Fels meiner Stärke; meine Zuversicht ist auf Gott. Hoffet auf ihn allezeit, liebe Leute, schüttet euer Herz vor ihm aus; Gott ist unsre Zuversicht." (Psalm 62, 8. 9.)



Ich wache morgens auf, erblicke die Uhrzeit und merke, dass die Nacht wieder viel zu schnell vergangen ist. Schnell eile ich aus dem Bett, da ich wieder viel zu spät dran bin, um pünktlich auf der Arbeitsstelle zu erscheinen.

Dort angekommen, plagt mich der große Stapel an Arbeit... Die Türen gehen auf und Probleme kommen auf mich zu. Dieses und jenes wurde wieder nicht fertig gemacht, bis morgen muss es erledigt werden. Das Telefon steht nicht still und die Anrufliste wird immer länger.

Alles erdrückt mich geradezu und ich verschlinge in schnellem Tempo mittags mein Brot und sehne mich nach Feierabend.

Von einem frühen Feierabend war nur die Rede, denn nun schließe ich die Tür und schaue auf die Uhr. Ich stelle fest, dass auch dieser Arbeitstag wieder zu lange war.

4

Was erwartet mich nun daheim und was habe ich noch vom Tag? Endlich daheim angekommen, erwarte ich nun Ruhe und keine Arbeit, doch es erwarten mich noch die Dinge, die sich nicht von selber erledigen. Schnell eile ich hin und her und vergesse nun die Menschen um mich herum. Ein Tag nach dem andern vergeht und der Freitag steht vor der Tür. Schnell erledige ich die nötige Hausarbeit und das Kochen, als dann endlich der Sabbat anfängt. Jetzt kehrt Ruhe ein, die Familie kommt zusammen und alles um mich herum beruhigt sich langsam. Doch leider sind noch nicht alle Gedanken der hektischen Woche dahin - ich komme nicht völlig zur Ruhe. Ich schaue hoch zum Herrn und bitte nur um etwas Frieden und Ruhe. Ich bete innigst, dass meine Gedanken nicht mehr um das Geschehen der letzten Woche kreisen. "O, Herr", rufe ich "wieso nur hab ich keine Ruhe, nun hab ich doch Zeit für dich." Aber dann fällt mir ein: Wo war mein Gebet am frühen Morgen, wann habe ich mir die Zeit für Gott genommen, um den Tag durchzustehn? Die Zeit, sie war nie genug da – ein schnelles Gebet am Morgen und eins am Abend. Ich hatte nicht mehr Zeit für Gott. Doch jetzt überlege ich, so kann es nicht weiter gehen, jetzt will ich Halt machen. Doch wie soll das gelingen?

Gott möchte, dass wir zu ihm kommen. Er will bei uns einkehren! Er sagt: "Ich stehe vor der Tür und klopfe an. Wer meine Stimme hört und die Tür öffnet, zu dem werde ich eingehen und Abendmahl mit ihm halten und er mit mir." (Offenbarung 3, 20.)

Doch wie schaffe ich es, mich auf die Seite des Herrn zu stellen? Ellen White schreibt: "Ihr müsst euren Willen auf die Seite Christi stellen. Sobald ihr euren Willen ihm gänzlich übergebt, nimmt er von euch Besitz und wirkt in euch das Wollen und das Vollbringen nach seinem Wohlgefallen. Eure Natur wird unter die Macht des Heiligen Geistes gebracht. Sogar eure Gedanken sind ihm unterworfen. Wenn ihr auch nicht eure Gefühle und Empfindungen so völlig, wie ihr wohl gerne möchtet, beherrschen könnt, ist es euch doch möglich, den Willen zu beherrschen und auf diese Weise wird eine gänzliche Veränderung in eurem Leben stattfinden. Wenn ihr euren Willen Christo gänzlich übergebt, so ist euer Leben verborgen mit Christo in Gott. Es ist mit der Kraft verbunden, die über alle Fürstentümer und Mächte geht. Ihr habt die Kraft von Gott, wodurch ihr an seiner Kraft festhalten könnt. Ein neues Leben, ein Leben im Glauben, ist euch ermöglicht." – Christliche Mäßigkeit, S. 189.

"Ihr werdet nie Erfolg haben, euch selbst zu veredeln, wenn euer Wille nicht auf Gottes Seite ist und mit dem Geiste Gottes zusammenwirkt. Habt nicht das Gefühl, dass ihr es nicht vermögt, sondern sagt: "Ich kann, ich will!" Und Gott hat seinen Heiligen Geist als Pfand gegeben, euch bei einer jeden entschiedenen Anstrengung zu helfen.

Heute ist die Zeit; euch Gott zu übergeben, damit er euch zu Gefäßen machen kann zu seiner Ehre und für seinen Dienst. Heute ist die Zeit, dass ihr euch Gott übergebt. damit ihr von aller Selbstsucht, allem Neid, aller Eifersucht, allem Argwohn, allem Hader und allem, was Gott entehrt, gereinigt werdet. Heute müssen eure Gefäße gereinigt werden, damit ihr für den Himmelstau bereit seid, bereit für die Ausgießung des Spätregens. Der Spätregen wird nämlich kommen, und der Segen Gottes wird jede Seele erreichen, die von aller Ungerechtigkeit gereinigt ist. Unsere Pflicht ist es heute, unsere Herzen Christus auszuliefern, damit wir für die Zeit der Erquickung von dem Angesicht des Herrn und für die Taufe des Heiligen Geistes vorbereitet sind." - The Review and Herald, 22. März 1892.

#### Herr, leite uns...

...mit der Liebe, die Jesus dazu brachte, zu uns auf die Erde zu kommen.

5



...mit der Liebe, die ihn veranlasste, für die Sünde jedes einzelnen Menschen am Kreuz zu sterben, um den Weg für jeden Einzelnen zurück zu ihm wieder frei zu machen. Leite uns bitte mit der Liebe, die den Tod überwunden hat und uns Hoffnung macht auf ein ewiges Leben in seiner Gegenwart. Gott lädt uns ein. Nur in der Jugendzeit? Nein, nicht nur dann, denn Christsein kann sich nicht nur auf einen Teilbereich eines Lebens beziehen!

Was bedeutet es eigentlich, sein Leben Gott zu übergeben? Was umfasst denn eigentlich mein Leben? Eine einfache Frage, für die es eine einfache Antwort gibt: Alles! Alles, was ich erlebe gehört zu meinem Leben. Wenn ich also mein Leben Gott übergebe, dann übergebe ich ihm alles! Ohne Ausnahme, sonst wäre es nur ein Teil meines Lebens! Gott soll der Herr über mein ganzes Leben sein, das ist der Sinn dieser Übergabe. Warum soll er das? Nun, er hat mich erschaffen, er kennt mich am besten und somit ist er

mit Sicherheit ein besserer Herr über mein Leben, als ich es selbst bin! Das muss ich glauben, sonst macht die Übergabe keinen Sinn!

Welche Konsequenz hat nun eine solche Lebensübergabe? Da er am besten weiß, was gut für mich ist. kann

die einzig sinnvolle Konsequenz daraus sein, dass ich genau danach frage. Nun ist es so, dass Gott in den seltensten Fällen Entscheidungen vom Himmel kommen lässt, auf denen er mir konkrete Anweisungen gibt, was das Ganze manchmal (in unseren Augen) sehr schwer macht. Aber weil das so ist, bleibt mir nichts anderes, als die Quellen zu nutzen, die mir bereits gegeben sind. Das heißt, zu beten, in der Bibel zu lesen, mit Freunden darüber zu reden und damit verbunden, zu fragen: "Lieber Gott, was willst du von mir?"

Ich stecke nun schon mitten in der Beantwortung der Ausgangsfrage, wie ich als Christ mit meiner Zeit sinnvoll umgehen soll. Wenn ich Gott mein Leben übergeben habe, dann kann es nicht sein, dass er aus Zeitnot der erste ist, der aus dem Terminkalender gestrichen wird, sondern ganz im Gegenteil. Er ist der erste, der mich bei meiner Planung beraten muss und kann gar nicht aus dem Kalender gestrichen werden. Wenn ich Gott mein Leben

übergeben habe, dann kann es unmöglich sein, dass ich zu ihm sage (bzw. die Gedanken habe): "Tut mir leid, heute keine Zeit".

Wenn ich Gott mein Leben übergeben habe, dann muss ich mir doch zuallererst die Zeit nehmen, um diese Beziehung zu pflegen, dann muss ich mir die Zeit nehmen, um ihn näher kennenzulernen, denn er weiß doch, was gut für mich ist. Es ist nicht so, dass ich Gott mein Leben übergebe und damit alles weiß, was ich wissen muss. Es ist nicht mehr als der Anfang einer Beziehung zu Gott.

Habe ich Gott mein Leben übergeben und möchte, dass sein Wille im Vordergrund steht, dann muss ich auch bereit sein, mich von ihm hinterfragen zu lassen, dann muss ich bereit sein, mein Leben täglich neu auf den Prüfstand zu stellen und dafür muss ich mir Zeit nehmen. Auf dieser Basis ist es dann möglich, meine Zeit sinnvoll einzuteilen und mein Leben wertvoll zu gestalten, ohne ständig glauben zu müssen, ich hätte keine Zeit. Wie sieht meine Beziehung zu Gott aus? Das muss ich mich immer wieder fragen und manchmal auch fragen lassen!

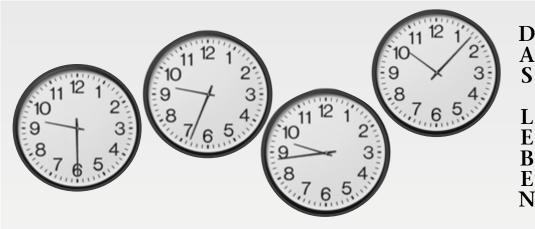
Wie sieht deine Beziehung zu Gott aus? Denk einmal darüber nach! Wenn du keine Zeit hast, dann nimm sie dir! Wenn dir deine Beziehung zu Gott wichtig ist, wirst du Zeit finden. Du musst nur lernen, sinnvoller mit deiner Zeit umzugehen. Gott möchte uns dabei helfen, unser Leben lebenswerter zu machen und... was gibt es dagegen einzuwenden?

### Hier einige Gedanken von E. G. White zum Thema:

"Ein edler Charakter entsteht nicht durch Zufall; er ist nicht auf die besondere Gunst oder besondere Gaben der Vorsehung zurückzuführen. Er ist das Ergebnis der Selbstbeherrschung, der Unterwerfung der niederen Natur unter die höhere, der Übergabe des Ichs an den Dienst für Gott und Menschen." – Propheten und Könige, S. 342.

"Wer einen festen, ausgeglichenen Charakter haben und ein gut ausgeglichener Christ sein will, muss bereit sein, für Christus alles hinzugeben und zu tun: denn der Erlöser nimmt keinen geteilten Dienst an. Täglich muss der Christ lernen, was Übergabe bedeutet. Er muss im Worte Gottes forschen, sich über dessen Bedeutung klar werden und seinen Lehren gehorsam sein. So nur kann er das Ziel christlicher Vollkommenheit erreichen. Tag für Tag hilft Gott ihm, den Charakter so zu vervollkommnen, dass er zur Zeit der letzten Prüfung bestehen kann. Der Gläubige wiederum erbringt täglich neu vor Menschen und Engeln den Beweis, was das Evangelium für gefallene Menschen zu tun vermag." – Das Wirken der Apostel, S. 477.

"Die Übergabe des Ichs an Gott ist alles, was er fordert, dass wir uns ihm ausliefern, damit er uns nach seinem Willen gebrauchen kann." – Bibelkommentar, S. 410.



The Youth's Instructor, vom 19. März und 23. April 1879

### Die Wichtigkeit der rechten Erziehung

#### Pünktlichkeit

Manche besitzen die üble Angewohnheit, am Sabbatmorgen immer zu spät zu kommen. Was ihre eigene Zeit anbetrifft, so sind sie sehr genau und können es sich noch leisten, eine Stunde zu verlieren. Aber des Herrn Zeit, der einzige Tag von sieben, den der Herr als sein Eigentum beansprucht, der ihm geweiht sein sollte, wird durch spätes Aufstehen am Morgen sehr verkürzt. Dadurch wird Gott beraubt. Die Folge davon ist, dass sie mit allem zurückbleiben. die ganze Familie gerät in Verwirrung, und schließlich wird ihre Saumseligkeit auf die Sabbatschule, vielleicht die ganze Versammlung, übertragen. Warum können wir nicht früh mit den Vögeln aufstehen und dem Herrn Lob und Dank darbringen? Versucht es, Brüder und Schwestern! Trefft alle Vorbereitungen am Tage zuvor und kommt pünktlich zur Sabbatschule und zur Versammlung. Dann werdet ihr nicht nur andern nützen, sondern werdet auch selbst reiche Segnungen ernten.

#### **Rechte Erziehung**

Die heikelste Aufgabe, die Männern und Frauen je übertragen werden kann, ist der Umgang mit Jugendlichen. Größte Sorgfalt sollte auf die Erziehung der Jugend verwandt werden. Die angewandte Art der Unterweisung sollte darauf abzielen, höchste und vortrefflichste Geisteskräfte zu entfalten. Eltern und Lehrer, die selbst keine Selbstbeherrschung, Geduld, Langmut, Liebe, sowie kein Wohlwollen gelernt haben, sind für richtige Kindererziehung bestimmt ungeeignet. Welche bedeutsame Stellung für Eltern, Lehrer und Erzieher! Es gibt nur sehr wenige Menschen, die in der Lage sind, sich in die grundlegenden geistigen Bedürfnisse hineinzudenken und zu entscheiden, wie der Verstand. die aufkommenden Gedanken und Gefühle der Jugend geleitet werden können.

## Die Vervollkommnung des christlichen Charakters hängt völlig von der Gnade und Kraft ab, die allein in Gott gefunden wird.

Wer mit Kindern umgehen muss, sollte bei der Entfaltung ihrer geistigen Fähigkeiten äußerst behutsam sein, um ihre Verstandeskräfte am nutzbringendsten einsetzen zu können.

Wahre Frömmigkeit ist ein Grundsatz, der gehegt werden muss. Die göttliche Macht kann ein Werk für uns verrichten, das alle Systeme der Welt nicht zu tun vermögen. Die Vervollkommnung des christlichen Charakters hängt völlig von der Gnade und Kraft ab, die allein in Gott gefunden wird. Ohne die Macht der Gnade, die am Herzen wirkt und unsere Bemühungen unterstützt und unsere Arbeit heiligt, werden wir verfehlen, unsere eigene Seele und die Seelen anderer zu retten. System und Ordnung sind unbedingt erforderlich, aber niemand sollte den Eindruck gewinnen, dass diese das Werk tun können ohne die Gnade und Kraft Gottes, die am Verstand und am Herzen wirken. Ohne die Kraft Gottes, die zum Handeln anregt und ermutigt, blieben Herz und Fleisch von einer Runde Zeremonien unberührt, und unsere Pläne gelangten nicht zur Ausführung.

In unseren Sabbatschulen muss Disziplin und Ordnung herrschen. Kinder, die diese Schulen besuchen, sollten das gebotene Vorrecht schätzen. Es sollte von ihnen gefordert werden, sich den Regeln der Schule

anzupassen. Die Eltern sind verpflichtet, darauf zu achten, dass ihre Kinder ihre Sabbatschullektionen lernen, und zwar noch gründlicher, wie die Lektionen für die Tagesschule. Wenn Eltern und Kinder dies nicht für notwendig halten, dann sollten die Kinder besser zu Hause bleiben, da die Sabbatschule sich in diesem Fall nicht als Segen erweisen wird. Eltern und Kinder sollten einträchtig mit dem Sabbatschulleiter und den Lehrern zusammenarbeiten und damit bezeugen, dass sie die Arbeit schätzen, die für sie getan wird. Die Eltern sollten größten Wert auf die religiöse Erziehung ihrer Kinder legen, dass sie eine gründlichere Erkenntnis der Schrift erlangen.

Es gibt viele Kinder, die Zeitmangel als Entschuldigung anführen, dass sie ihre Sabbatschullektionen nicht gelernt haben. Hätten sie Interesse an diesen Lektionen, würden sie bestimmt Zeit finden, sie zu lernen. Einige vergeuden ihre Zeit mit Vergnügen und Besuche machen, andere mit unnötigem Ausschmücken ihrer Kleidung, um dem Stolz und der Eitelkeit zu dienen. Die kostbaren Stunden, so verschwenderisch verbracht, sind Gottes Zeit, für die er sie zur Verantwortung ziehen wird. Die Stunden, die mit nutzloser Ausschmückung oder mit Vergnügungen und törichter Unterhaltung verbracht werden, kommen alle ins Gericht.

Η

R

## James Springer White

von Nikita Espinal

Am 4. August 1821 wurde James Springer White in Palmyra, Somerset County, Maine geboren. Er war das fünfte von neun Kindern. Seine Eltern hießen John und Betsy White. James hatte fünf Brüder und drei Schwestern. Da die Landwirtschaft nur saisonale Arbeit war, lernten die Kinder in der verbliebenen Zeit den Beruf des Schuhmachers, Im Gegensatz zu seinen Geschwistern war James oft krank. Vor seinem dritten Geburtstag erkrankte er an einem Fieber, hervorgerufen durch Ungeziefer. Nach einigen Wochen war er zwar davon genesen, aber er schielte und war fast blind. "Mir wurde berichtet, dass ich ein... schwacher, nervöser und teilweise blinder Junge war", schrieb James Jahre später.

#### Ziele für die Ausbildung

James ging mit sieben Jahren mit seinen Geschwistern zur Schule. Er hoffte, dass er irgendwie lesen lernen würde. Doch das war für ihn fast unmöglich, da er kaum die Worte sehen konnte. Jedem war ziemlich klar, dass er mit wenig oder gar keiner Schulbildung durchs Leben gehen müsste. Obwohl er nicht zur Schule gehen konnte, war er auf dem Bauernhof eine gute Hilfe. Als er 18 Jahre alt wurde, war er über 1.80 m groß und körperlich stark. In dieser Zeit geschah auch das Wunder: Seine



Augen wurden besser und er konnte klar sehen. Daher schrieb er sich an der St. Albans Akademie ein.

Als er nun in die Schule kam, sagte ihm sein Lehrer, dass er mit den Schulanfängern beginnen muss. Er wurde ausgelacht und man machte Witze über ihn. Oft sagte man ihm, er soll doch für den Rest seines Lebens zu Hause auf dem Bauernhof bleiben. Doch James war sehr bestrebt zu Studieren. Das Schulfach ging nur über 12 Wochen und er widmete sich dem Studium dermaßen, dass ihm am Ende der Lehrer ein Zertifikat ausstellen konnte, das ihn nicht nur als guten Schüler, sondern auch als Lehrkraft der allgemeinen Fächer bestätigte. Daher arbeitete er diesen Winter

als Lehrer. Er studierte viele Stunden täglich, um seinen Schülern voraus zu sein. Dies machte ihm nichts aus. Er war dankbar für dieses Vorrecht.

Als James sein Studium fortsetzen wollte, gab ihm sein Vater drei Dollar Schulgeld, Brot für eine Woche und einen Anzug. Drei Monate lang lief James jeden Montag 7,5 Kilometer zur Akademie und am Samstagabend zurück nach Hause, um sich seine Wochenration Brot abzuholen. James war fest entschlossen, mehr zu lernen. Als das Schuljahr beendet war, schaute er sich nach Arbeit um. Er hörte, dass ein Sägewerk am Penobscot Fluss eröffnet wird und nach einem 60 km Fußmarsch bekam er die Stelle. Diese Arbeit war etwas Neues für ihn und er verletzte sich arg am Knöchel, so dass er gezwungen war, eine Zeit lang mit dieser Arbeit auszusetzen. Das Ergebnis war ein verkrüppelter Fuß und der Verlust mehrwöchigen Lohns. Jahrelang hinkte er. Als er nach Hause kam, packte er seine Bücher und Kleidung und ging in die Methodisten-Schule in Reedfield. Er lernte so eifrig, dass der Schulleiter ihm am Ende des Schuljahres sagte, dass er nach einem weiteren Semester auf die Hochschule gehen kann. James war überglücklich und entschlossen, dass ihn nichts davon abhalten kann. Aber er übersah, dass seine Schulzeit vorüber war. Er war insgesamt zwölf Wochen in der Grundschule und 29 Wochen in diversen anderen weiterführenden Schulen. Damit war das Ausmaß der gewöhnlichen Schulbildung erreicht. In diesem Winter lehrte er an einer großen Schule und nahm sich vor, Geld für sein weiteres Studium zu sparen.

### Mit dem Heililgen Geist kämpfen

Im Alter von 15 Jahren wurde James in der Kirche Christian Connection getauft, der auch seine Eltern angehörten. Er war aber nicht sehr an religiösen Dingen interessiert. Er konzentrierte sich mehr auf weltliche Dinge. Er dachte, dass er einfach keine Zeit für Religion hatte. James war nicht lange zu Hause, als eines Tages seine Mutter das Thema aufbrachte, was viele zu dieser Zeit um 1840 interessierte. Sie erzählte ihm von einem Bruder Oaks aus Boston. der Versammlungen abhält und aus der Bibel Beweise anführt, dass Iesus im Jahr 1843 wiederkommen wird. Dies gründete sich auf die Predigten William Millers. Viele Menschen glaubten daran und ließen sich taufen. James hatte davon schon oft gehört und mochte es nicht. "William Miller ist einfach ein Fanatiker in diesen Dingen. Er behauptet mehr zu wissen als Jesus, der sagte, dass er nicht den Tag noch die Stunde seiner Wiederkunft wüsste", sagte James. Seine Mutter hatte für alles eine Antwort, sagte er ihr. Um ihr einen Gefallen zu tun, ging er auch zu diesen Versammlungen. Aber nach der Predigt war er überzeugt, dass das wahr ist, was er gehört hatte. Jetzt hatte er aber erst recht ein Problem: Er wollte bei der Verkündigung der Botschaft mithelfen und auch sein Studium beenden.

Das Pflichtgefühl war stark und das ermutigte ihn. James bat den Herrn, ihm diese Last wegzunehmen, aber es wurde nur schlimmer. Dann entschloss er sich plötzlich nicht zu gehen, denn "das Opfer wäre zu groß". Einige Minuten später hatte er gepackt, um zur Newport Akademie zu gehen. James White hatte sich entschieden, seine Schulausbildung zu beenden und nichts konnte ihn aufhalten. Doch während er studierte, hörte der Heilige Geist nicht auf, an ihm zu wirken. Er fühlte immer noch die Pflicht in der Evangeliumsverkündigung zu helfen. Er entschied daher, in jedes Haus seiner Schüler zu gehen und mit ihnen zu reden und zu beten.

Also ging James. Als er am ersten Haus ankam, klopfte er. Er wusste nicht, was er sagen soll. Als die Hausfrau die Tür öffnete, erkannte sie ihn und lud ihn herein. Er kam gleich zum Punkt und fragte: "Darf ich mit dir und deiner Familie beten?" Die Frau bejahte nicht nur seine Anfrage, sondern schickte ihre Kinder die Straße hinunter, um alle zum Gebet einzuladen. Innerhalb von 30 Minuten kamen etwa 25 Menschen zusammen - und niemand von ihnen war ein Christ. James betete mit ihnen und sprach über die Wiederkunft Christi. Dann besuchte er noch mehr Schüler. Als er so mit allen seinen Schülern gebetet hatte, ging er zurück zur Akademie. Er dachte, dass er jetzt seine Pflicht erfüllt hatte. Aber wieder fiel es ihm schwer zu studieren. Der Heilige Geist sagte ihm: "Geh und predige, geh und predige." Nach einigen Wochen schließlich entschied er sich, in der Stadthalle von Troy ein Versammlung einzuberufen. Der Saal war voll und die Menschen drängten sich hinein. Es fiel ihm sehr schwer zu sprechen. Er kämpfte etwa 20 Minuten mit den Worten bis er sich einfach setzte. Später verstand er seinen Mißerfolg. Er wollte für den Herrn wirken, aber auch sein

Studium beenden. Er wollte seine weltlichen Ziele nicht aufgeben, um ein Prediger zu werden.

Schließlich entschied sich James, nur für den Herrn zu arbeiten. Als er diese Entscheidung fällte, fühlte er Frieden in seinem Herzen. Er legte seine Hand an den Pflug, den er niemals mehr loslassen sollte, noch sich zurückdrehen würde.

#### Sich für Seelen aufopfern

Im Januar 1843 ging James auf eine Predigtreise und kam in die Nähe von Augusta, Maine. Dann wurde er eingeladen, in der Nähe des Ortes Kennebec River zu predigen. Dort war der Saal voll und er predigte mit Macht. Am nächsten Abend versuchte eine Gruppe von Männern, James Angst einzujagen. Einer der Männer warf einen Nagel nach ihm und er fiel auf die Bibel. James nahm den Nagel und tat ihn in seine Tasche. Als er am nächsten Abend predigte, stand wieder eine Gruppe um das Grundstück. Als er versuchte, zu predigen, hörte man Schneebälle gegen die Rückwand hinter ihm einschlagen, wo er stand. Dieser Mob machte es den Zuhörern schwer, ihn zu hören. James hörte zu predigen auf und sagte: "Tut Buße und bekehret euch, damit eure Sünden vertilgt werden. Kommt zu Jesus und bereitet euch auf sein Kommen vor, damit ihr nicht in kurzer Zeit die Berge und Felsen anrufen möchtet, sie mögen über euch fallen. Jetzt spottet ihr, aber dann werdet ihr beten." Der Mob beruhigte sich. James tat seine Hand in die Tasche und nahm den Nagel heraus, der die Nacht davor auf ihn geworfen wurde. Er sagte: "Ein armer Sünder hat letzte Nacht diesen Nagel nach mir geworfen. Gott sei ihm gnädig. Den schlimmsten Wunsch, den ich für ihn habe, ist der, dass er in diesem Augenblick so glücklich ist wie ich... Die Hände Jesu waren ans Kreuz genagelt, warum sollte es seinen Nachfolgern besser gehen? Er streckte seine Hände aus, wie die eines Gekreuzigten und lehnte sich an die Wand an. James sprach dann weiter über die Liebe Jesu und rief alle zur Reue auf. Fast einhundert Menschen folgten seinem Aufruf zum Gebet.

Die Versammlung dauerte etwa zwei Stunden. Nachdem James mit Gebet diese beendete, nahm er seine Sachen und ging aus dem Gebäude. Als er zwischen diese Gruppe ging, kam ein Mann auf ihn zu und hakte sich mit seinem Arm bei ihm ein, so dass er sicher hindurchgeleitet wurde. Auf einmal war der Mann verschwunden. James kam der Gedanke, dass er vielleicht mit einem Engel in Berührung gekommen war. Sie hatten noch einige Versammlungen an diesem Ort und dann ging er an andere Plätze.

James wurde eingeladen in dem Ort Bowdoinham Ridge zu sprechen. Gerade als er losgehen wollte, wurde es kalt und die Prediger baten ihn, nicht zu gehen. James lehnte jedoch ab, denn er wollte die Menschen in Bowdoinham

nicht enttäuschen. So bestieg er sein Pferd und ritt in die kalte Februarnacht hinaus. Als er so ritt, froren seine Kleider ein. Die Versuchung lockte ihn, doch Halt zu machen, sich aufzuwärmen, zu essen und in einem warmen Bett zu schlafen, aber er ging seines Weges weiter. Als er am Ziel angekommen war, übergab er die Zügel seines Pferdes einem Mann und sagte: "Bitte kümmere dich um mein Pferd."

Er ging gerade in dem Moment in die Kirche hinein, als der Pastor zur Versammlung sagte: "Es tut mir leid, euch ankündigen zu müssen, dass wir enttäuscht wurden. Der Redner, den wir an diesem Abend erwarteten, ist nicht gekommen." Als sie zum Gebet aufstanden, kam James und sagte: "Wartet! Ich bin hier." Die Versammlung setzte sich und er begann seine Predigt. Einige Minuten lange klapperten seine Zähne so stark, dass manche Worte abgebrochen klangen. Bald darauf aber er-



und sprach frei heraus. Am Ende der Versammlung ging James zu seinem Pferd, um nach ihm zu sehen und stellte fest, dass es an einer Stelle im kalten Wind angebunden war und eineinhalb Stunden fror, während James predigte. Am nächsten Morgen wurde das Pferd krank und erholte sich nicht mehr richtig. James lernte, dass er dem Mann hätte Anweisungen geben sollen, wie er sich um sein Pferd hätte kümmern sollen.

Nach diesem Besuch, ging James noch zu einem weiteren Ort namens Litchfield Plains, bevor er dann nach Hause ging. Er war somit insgesamt vier Monate unterwegs. Als er daheim war, stellte er fest. dass durch seine Reisen und sein Predigen etwa 1.000 Menschen Glieder der Gemeinde wurden. Zu der Zeit war er gerade mal 22 Jahre alt. Nach einigen Tagen ging er in die Christian Connection Church in Palmyra. Main, in der er und seine Eltern Glieder waren. Dort wurde er zum Prediger eingesegnet. Er hielt örtliche Versammlungen ab und freute sich, wenn diese zu Taufen führten. In dieser Zeit glaubten "die adventistischen Leiter, dass Jesus innerhalb der kommenden 12 Monate, die im April 1843 begannen, kommen würde."

#### Familie und Lebenswerk

In Orrington, Maine, begegnete James Ellen Harmon. "James und Ellen wurden zusammengebracht, als sie in Kontakt mit einer kleinen adventistischen Gruppe kamen, die immer noch daran glaubte, dass sich die Prophezeiungen am 22. Oktober 1844 erfüllen würden. Anfangs glaubte James, dass das Heiraten eine

Verleugnung des Glaubens an die baldige Wiederkunft Christi wäre. Nachdem er aber Ellen begegnete, war er nicht nur wegen ihren Gesichten angezogen, sondern auch von ihr als Person. Da James und Ellen zusammen reisten, auch wenn das nie ohne Begleitung war, so erhob sich Kritik darüber. Um das Werk, zu dem Gott sie berufen hatte, tun zu können und nicht zu schädigen, entschied sich James, der "Beschützer" von Ellen zu werden. Nachdem sie den Herrn im Gebet um Rat gebeten hatten, wurden sie von einem Friedensrichter in ihrer Heimatstadt Portland, Maine, getraut.

Die White Familie hatte vier Jungens, Henry Nichols, James Edson, William Clarence und John Herbert. Henry wurde am 26. August 1847 geboren. Er lebte nur bis zu seinem 16. Lebensjahr und starb an Lungenentzündung. James Edson, der für gewöhnlich nur nach seinem zweiten Namen genannt wurde, wurde am 28. Juli 1849 geboren. William, den man auch Willie nannte, wurde am 29. August 1854 geboren. Herbert, der jüngste, starb noch als Säugling.

Die White Familie musste viel reisen. Sie wussten nicht, wo sie zuerst mit dem Predigen anfangen sollten, da es so viele Orte zu bereisen gab. Ihre Frage wurde Ellen in einem Gesicht beantwortet. Als sie aus dem Gesicht kam, sagte sie zu ihrem Mann: "Du sollst anfangen ein kleines Flugblatt zu schreiben, dann werden dir Menschen Spenden schicken, mit denen du mehr drucken kannst." James nannte sein erstes achtseitiges Flugblatt "The Present Truth" (Die gegenwärtige Wahrheit). Er erweiterte es später auf 16

Seiten, veröffentlichte es monatlich und änderte den Namen in "Second Advent Review and Sabbath Herald" (was soviel bedeutet wie "Zeitschrift für das zweite Kommen und Sabbatbote").

Im Jahr 1852 bereitete der Älteste James White die erste Sabbatschullektionen für die Adventgläubigen vor.

Im gleichen Jahr wurde ein großes Arbeitsgebäude für die Druckerei angemietet, welches auch Wohnraum für das Personal beinhaltete.

Eines Tages bemerkte Ellen an dem Verhalten von James, dass etwas nicht stimmte. Er erwähnte nur, dass sie kein Papier mehr hätten, um das neue Review-Heft zu drucken und auch kein Geld, um die gelieferte Bestellung zu bezahlen. Seine Frau fragte ihn, wieviel Geld er benötigte. "Vierundsechszig Dollar", sagte er, "aber er könnte auch zehntausend gebrauchen". Ellen ging zum Schrank und nahm einen Strumpf und gab ihn James. Als er den Strumpf auf den Tisch ausleerte, konnte er seinen Augen nicht glauben. Geld! Woher hatte sie es? Sie sparte das Geld und es war mehr, als er brauchte.

"Die monatlichen Zeitschriften, Bücher und Traktate strömten nun aus der kleinen Washingtoner Handpresse kostenlos hinaus. Im Jahre 1855 konnte man ein Jahresabonnement des *Review, The Youth Instructor*, ein Liederbuch und 26 Flugblätter für drei Dollar kaufen." – *Adriel D. Chil*son. They Had a World to Win. S. 32.

Im November 1855 packten sie die Druckpressen und zogen nach Battle Creek, Michigan, wo sie ein zweigeschossiges Haus, für die Druckerei und für sich zum Wohnen hatten. James war dreimal Generalkonferenzvorsteher. Die Amtsdauer war zwei Jahre. Das erste Mal war er Vorsteher von 1865-1867 und wurde zwei Jahre später wiedergewählt, von 1869-1871. Das dritte Mal war er sechs Jahre im Amt, nämlich von 1874-1880.

#### Die letzten Mühen

In seinem Leben hatte James vier Schlaganfälle. Nach dem letzten übergab er viele Verantwortlichkeiten an andere Brüder. Er wirkte schlaff und manchmal niedergedrückt, bis er dann am 6. August 1881, an einem Sabbat, starb. Er wurde nur sechzig Jahre alt und man beerdigte ihn auf dem Oak Hill Friedhof in Battle Creek. Seine Beerdigung zog eine große Menschenmenge an.

James White ist in Wirklichkeit an Überarbeitung gestorben. Trotz seines einfachen Anfangs wurde er so fähig, dass er am Ende viele Aufgaben übernahm, die andere auch hätten machen können, wenn sie diese Energie und Initiative gehabt hätten. Sein Leben war so aufopferungsvoll und selbstlos, dass nur wenige dieses hohe Maß an Grundsatz und Effizienz ermessen können.

"Eine Hochschule, eine medizinische Institution, das Verlagswerk und die Organisation waren alles von James White gegründete Einrichtungen, die er nach den Gesichten seiner Frau begonnen hatte. Gemeinsam waren sie 35 Jahre lang eine feste Führung der Gemeinde. Er starb im Alter von 60 Jahren im Jahr 1881 und ließ Ellen White das Werk für weitere 34 Jahre alleine fortführen." – Legacy of Light CD.



## Rausehläge an jange Eldenn

Auszüge aus dem Buch "Wie führe ich mein Kind?"

#### Sanfte, aber beständige Bemühung

Kinder müssen lernen, dass sie ihre Fähigkeiten bekommen haben, um damit Gott zu ehren und zu verherrlichen. Durch sanfte aber beständige Bemühungen sollte Gehorchen zur Gewohnheit werden. Auf diese Weise kann man viele spätere Konflikte zwischen eigenem Willen und Autorität vermeiden, die in den Herzen der Jugendlichen zu Entfremdung und Bitterkeit gegenüber ihren Eltern und Lehrern führen können. Nur zu oft entwickelt sich sonst Widerstand gegen alle Autorität, sei sie menschlich oder göttlich.

### Kein Streiten, keine Ausflüchte dulden

Die Hauptsorge der Eltern sollte sein, in der Familie ein gutes Regiment zu führen. Das Wort der Eltern sollte Gewicht haben. Kinder sollten von klein auf begreifen, dass sie ihren Eltern gehorchen müssen.

Manchmal wird Disziplin Ursache zu Unzufriedenheit geben, und die Kinder werden versuchen, ihren Kopf durchzusetzen. Doch wenn sie Gehorsam ihren Eltern gegenüber gelernt haben, sind sie besser vor-

bereitet, den Forderungen Gottes nachzukommen. Auf diese Weise unterstützt die Erziehung in der Kindheit die religiöse Erfahrung und formt den Charakter des Menschen.

#### Keine Ausnahme erlauben

Als Lehrer ihrer eigenen Familie sollten Eltern darauf sehen, dass Regeln eingehalten werden. ... Wenn sie bei ihren Kindern Ungehorsam durchgehen lassen, versäumen sie, gute Disziplin zu üben. Die Schuld liegt auf Seiten der Eltern. Kinder müssen begreifen, dass Gehorsam notwendig ist.

#### Fordert strikten Gehorsam

Wenn Eltern es versäumen, von ihren Kindern Gehorsam zu erwarten, versäumen sie, dem Charakter ihrer Kleinen die rechte Grundlage zu geben. Sie führen ihre Kinder dazu, sie später, wenn sie alt sind, zu missachten und werden sich selbst das Herz schwer machen.

#### Nur vernünftige Forderungen!

Die Forderungen der Eltern sollten vernünftig sein und mit Freundlichkeit zum Ausdruck gebracht werden. Kinder müssen auf anziehende Weise unterwiesen werden, nicht durch Schelten oder Nörgeln. Wir müssen versuchen, die Herzen unserer Kinder durch Liebe an uns zu binden.

Bei der Erziehung unserer eigenen und anderer Kinder haben wir festgestellt, dass diese ihre Eltern und Erzieher nicht weniger lieben, wenn man sie von falschen Handlungen zurückhält.

### Begründung für Gehorsam erklären

Kinder sollen lernen, die Regeln der Familie zu beachten. Christliche Eltern müssen ihre Kinder dazu erziehen, die Gesetze Gottes zu halten...

Die Begründung für diesen Gehorsam und die Beachtung der Gesetze Gottes muss den Kindern erklärt werden sobald sie es verstehen können, damit sie wissen, warum sie dieses tun und jenes lassen sollten.

### **Einfluss eines ungehorsamen Kindes**

Ein einziges ungehorsames Kind wird seinen Kameraden sehr schaden, denn es wird die anderen Kinder anregen, sein ungutes Vorbild nachzuahmen.

#### Bei Sünde kein Auge zudrücken

Wenn ihr zulasst, dass eure Kinder eure Wünsche missachten und die Regeln des Haushaltes nicht einhalten, dann fordert ihr sie zur Sünde heraus. Ihr erlaubt dem Teufel zu arbeiten, wie er will. Der-

selbe Mangel an Unterordnung und Ehrerbietung wird auf das religiöse Leben übertragen und auch in die Gemeinde mit hineingebracht.

#### Gewohnheit des Gehorsams wird durch Wiederholung gestärkt

Diese Mühe in der Familie getan, wird sich als eine Macht zum Guten auswirken. Nicht nur die Kinder werden vom Bösen zurückgehalten und lernen Wahrheit und Gerechtigkeit zu lieben, sondern die Eltern werden ebenso gesegnet. Ernsthaftes Überlegen und viel Bibelstudium gehören dazu, die Kinder in Übereinstimmung mit Gottes Richtlinien erziehen zu können.

#### Bereitet die Kinder auf das Leben und seine Pflichten vor

Mit großer Sorge mag die Mutter sich fragen, wenn sie die Kinder, die ihrer Obhut anvertraut sind, ansieht: "Welches ist das Ziel und der Sinn ihrer Erziehung?"

Sollen sie für das Leben und seine Forderungen stark gemacht werden, qualifiziert, um in der Welt eine geachtete Stellung einzunehmen oder Gutes zu tun, ihren Mitmenschen zum Segen zu sein und später den Lohn der Gerechten erhalten?

Wenn Letzteres zutrifft, dann ist die erste Lektion, die sie lernen müssen, Selbstbeherrschung, denn kein undisziplinierter, dickköpfiger Mensch kann auf Erfolg in dieser Welt oder auf Lohn in der zukünftigen hoffen.

### Fructose

von Abigail Siclovan

"Hast du Honig gefunden, so iss nur, soviel du brauchst." (Sprüche 25, 16)

Fructose drin? Wow, klingt doch gut. Jedenfalls nach "Frucht" und wie das Synonym "Fruchtzucker" schon andeuten lässt, kommt Fructose vor allem in Früchten vor, also Obst- und Gemüsesorten. Logische Schlussfolgerung: Fructose ist gut! Stimmt, ABER...

Vor kurzem bin ich auch darauf hereingefallen. Ich kaufte ein Produkt, das ohne Zucker war und den wunderschönen Ersatz Glucose-Fructose-Sirup enthielt. Ich dachte mir: "Super, na endlich etwas ohne den berühmt-berüchtigten Zucker und billig noch dazu!" Kurze Zeit darauf erhielt ich in einem Gesundheits-Newsletter einen Einblick darin, was eigentlich wirklich dahinter steckt. Die Hauptinformation möchte ich gerne in diesem Artikel zusammenfassen. In wenigen Worten werde ich viel Information hineinpacken, so dass ich deine volle Aufmerksamkeit brauche. Keine Sorge, das schaffst du mit links! Und behalte dabei das Ziel im Hinterkopf, deinen Speisezettel bewusst wertvoller zu gestalten, damit du weißt, weshalb du das oder jenes von deiner Speisekarte streichst, um deinen wundervollen Schöpfer und Erlöser in voller Gesundheit zu ehren.

### Woher nehmen wir Fructose natürlicherweise auf?

"Fruchtzucker" kommt natürlicherweise in Früchten, also Obst und Gemüse, vor. Daraus entnehmen wir täglich ca. 15g Fructose. Gleichzeitig aber kommen, z. B. wenn wir in einen Apfel beißen, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralien, Enzyme und heilsame Nährstoffe mit hinzu. Alle diese tragen dazu bei, dass die Fructose nur seine positive Wirkungen in unserem Körper entfaltet und dass wir gar nicht erst zu viel aufnehmen können. Lösen wir diese Zuckerform aber aus ihrem natürlichen Zusammenhang heraus, bekommen wir, wie immer, wenn wir etwas zu sehr weiterverarbeiten. Probleme mit unserer Gesundheit.

#### "Was ist so schlimm daran, wenn ich etwas zu viel davon aufnehme?"

Fructose, ein 5-Ring-Zuckermolekül (ganz vereinfacht als chemische Formel in der Zeichnung dargestellt), wird im Körper grundsätzlich anders "behandelt" als Glucose, ein 6-Ring-Zucker (siehe





Zeichnung). Sie betreten unterschiedliche Stoffwech-

selwege. *Glucose* ist die Form von Zucker, die unsere Körperzellen und alle Lebewesen auf diesem Planeten, als Ausgangsprodukt für die Energieproduktion brauchen. Also werden ca. 80% der gerade eben aufgenommenen Glucose sofort zu den Zellen transportiert, die sie gerade brauchen, z. B. die Gehirnzellen. Die restlichen 20% gelangen dann erst in die Leber, die sie entweder direkt speichert oder weiterverarbeitet. Um jedoch aus Fructose Energie zu erhalten, muss sie, bevor sie zu den Zellen gelangt, erst umgewandelt werden, also gelangt die gesamte Fructose sofort nach der Aufnahme zur Leber. Hier wird sie nicht, wie man meinen könnte, einfach zu Glucose verarbeitet und dann gebraucht, sondern in hohem Maße zu Fetten umgewandelt. Also können wir jetzt erklären, wie wir aus Pflanzen ohne den geringsten Fettgehalt trotzdem Fett erhalten können. Schließlich ist Fett die platzsparendste Energiespeicherform.

Wenn ich nun einige der nachteiligen Wirkungen von Fetten aufzähle, dann wird klar, weshalb Fructose im Übermaß ungesund ist: Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Triglycerid- und LDL ("böses Cholesterin")-Werte im Blut und allgemein Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Vitamin- und Mineralienverbrauch, Lebererkrankungen und Krebs.

Eine sehr aktuelle Studie an 16 Freiwilligen zeigt, dass diese bereits nach 10 Wochen einer Ernährung mit hohem Fructose-Gehalt neue Fettzellen am Herzen, der Leber und anderen Verdauungsorganen und Anfänge von Diabetes und Herzerkrankungen aufwiesen. Eine Kontrollgruppe hingegen, die dieselbe Ernährung bekam, in der jedoch Fructose mit Glucose vertauscht war, zeigte keine dieser negativen Veränderungen.

Außer Fett entstehen beim Fructose-Abbau in der Leber viele Abfallstoffe, in großen Mengen auch Harnsäure. Dies führt auch zu Bluthochdruck, Gelenkentzündungen und Gicht.

Weiterhin hemmt Glucose das Hungerhormon Ghrelin und stimuliert das Sättigungshormon Leptin, Fructose tut es nicht, so dass der Hunger in großem Maße bestehen bleibt und die natürliche Hemmung des Hungergefühls ausbleibt. Logische Folge: wir essen und trinken viel zu viel!

Fazit: Fructose ist nicht AN SICH schlecht, sondern die großen Mengen sind gefährlich.

Fructose im Übermaß triggert also in bedeutendem Maße die Entstehung der Zivilisationskrankheiten.

### Wie kann es passieren, dass ich zu viel davon aufnehme?

Der durchschnittliche westliche Bürger nimmt 73g Fructose pro Tag auf! Fast 60g mehr als allein aus Früchten. Woher kommt diese Unmenge? Viele industriell hergestellten Produkte sind stark mit Fructose angereichert. Besonders aber ist es bei Limonaden. Allein durch die Abschaffung der Getränkeautomaten konnte an einigen Schulen in den USA nachweislich die Zunahme der Übergewichtrate gestoppt werden!

### Hinter welchen Namen versteckt sich Fructose?

Z. B. im *Invertzuckersirup* und Agavendicksaft (fast 100%). Beim Glucose-Fructose-Sirup beträgt der Fructose-Anteil über 5 und bis 50%, beim *Fructose-Glucose-Sirup* über 50%. Glucose und Fructose, aber auch andere Zuckersorten, liegen jeweils als einzelne Moleküle vor. Beides wird auch als Maissirup bezeichnet, weil es meist aus gentechnisch verändertem (!) Mais hergestellt wird. Auch Saccharose (in Sucrose, entspricht dem bekannten Tafelzucker und Rohrzucker) enthält in einem Verhältnis von 1:1 Glucose und Fructose, aber in aneinander natürlich gebundener Form. Maissirup enthält also chemisch gespaltene Saccharose.

### Womit soll ich denn dann noch süßen?

Grundsätzlich gilt: die besten Süßungsmittel sind die möglichst natürlichen wie Stevia, Rohrzucker und roher Honig. Diese enthalten, unraffiniert, nämlich neben Glucose, Fructose und anderen Zuckersorten auch Mineralien, Balaststoffe und viele andere heilsame Stoffe, die modulierend wirken können.

20

Trotzdem sollten diese auch nur in Maßen gebraucht werden. Also: "Iss Honig, mein Sohn", aber: "Hast du Honig gefunden, so iss nur, soviel du brauchst." (Sprüche 24, 13; 25, 16.)

### Warum wird dann überhaupt so viel Fructose hergestellt?

Wie bereits aufgeführt, wird das Hungergefühl durch Fructose ungenügend gehemmt, was automatisch dazu führt, dass immer mehr davon konsumiert wird. Fructose ist ca. 20 Mal süßer als die gleiche Menge des gewöhnlich von uns verwendeten Tafelzuckers. Es wird also weniger gebraucht, um die gleiche Wirkung zu erzielen. Drittens wird Maissirup inzwischen sehr billig hergestellt. Leider spielt wieder das liebe Geld die führende Rolle!

Nehmen wir Cola als Beispiel: Eine Flasche enthält u. a. Koffein und Salz (ein Glas entspricht etwa einer "getrunkenen" Pizza!). Der Salzgeschmack wird durch Zucker hinterlistig verdeckt, so dass man gar nicht erst merkt, dass sich Salz darin befindet. Koffein und Salz treiben beide das Wasserlassen an und man bekommt großen Durst... man greift zur nächsten Flasche Cola!

Quellen:

Grist December 15, 2009, J Clin Invest 2009, Times Online 2009, www.mercola.com, www.wikipedia.org, http://home.arcor.de/bienenprodukte/hauptteil\_honig-zusammensetzung.html http://www.chemie.fu-berlin.de/medi/skript/teil1014.gif

Vortrag "The Hazards of Sugar" unter www.youtube.com/user/mercola

## Kleine Kräuterkunde

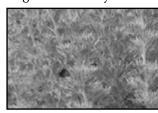
von Uschi Pausch

Diesmal lernen wir über **Wermut** aus der Familie der Köpfchenblütler und **Ysop**, aus der Familie der Lippenblütler.

Der lateinische Begriff von Wermut ist **Artemisia absinthum** und wurde das erste Mal vor 3.000 Jahren erwähnt. Die Ägypter verwendeten ihn als Wurmmittel, die Römer verbrannten ihn anstelle von Weihrauch.

Im 19. Jahrhundert stellte der Wermutschnaps ein großes Problem dar, denn das im Wermut enthaltene ätherische Öl löst sich besonders gut in Alkohol. Es wirkt als Gift und führt zu Hirnschäden, Muskelkrämpfen und Schwindel, später zu Bewusstlosigkeit und körperlichem Verfall. Darum wurde der Schnaps in vielen Ländern, in Deutschland 1921, verboten. Bereits die Kräuterärzte im 15./16. Jahrhundert empfahlen den Wermut nur außerhalb des Körpers anzuwenden. Heute sind in den "Wermuts" nur noch geringe Mengen des Giftes vorhanden.

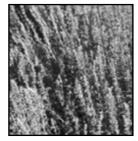
Wermut regt den Magen und die Gallensekretion an, hilft bei Blähungen und Völlegefühl, stärkt das körpereigene Immunsystem.



Der lateinische Begriff von Ysop ist **Hyssopus officinalis**.

Ysop ist bereits ein seit sehr langer Zeit verwendetes Gewürz und Heilmittel, das seine Heimat im Mittelmeerraum hat. Im Alten Testament wird es als reinigendes und desinfizierendes Mittel empfohlen. Die Hebräer setzten den Ysop zur Tempelreinigung und zur Behandlung Leprakranker ein.

Ysop ist reich an Vitamin C, hilft bei Magenerkrankungen, da es die Verdauung fördert; wirkt harntreibend, bei Heiserkeit und Husten schleimlösend und wird in der Rheumabehandlung eingesetzt. In zu großen Dosen verursacht Ysop(öl) Krämpfe. Auf den Blättern wächst ein Pilz der Gattung Penicillum, der für die heilende Wirkung der Ysop-Bäder bei Lepra verantwortlich sein dürfte, da von dem Pilz eine stark antibiotische Wirkung ausgeht (penicillinverwandter Wirkstoff). Schwangere sollten keinen Ysop verwenden.



Quelle: was-wir-essen.de

Der Freund Nr. 47 / 2 - 2010 Der Freund Nr. 47 / 2 - 2010 21

### Kinderecke

### Die angebrannten Kekse

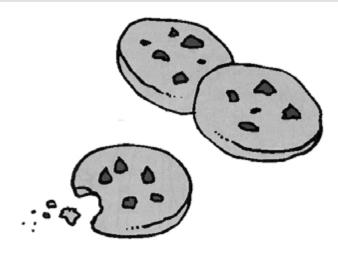
"Als ich ein Kind war, bereitete uns die Mutter gerne das, was gewöhnlich zum Frühstück gegessen wird, zum Abendessen vor. Das ist auch bis heute so geblieben. Ich erinnere mich da an einen besonderen Abend, als sie dieses Frühstücksessen nach einem langen, harten Arbeitstag vorbereitet hatte. An diesem Abend, vor so langer Zeit, hatte Mutter eine große Schale von Früchten mit ganz schön verbrannten Keksen meinem Vater zum Essen vorgesetzt. Ich erinnere mich, dass ich es beobachtete, ob es jemand bemerken wird. Aber das einzige, was Vater tat war, dass er sich einen Keks nahm, meine Mutter anlächelte und mich fragte, wie es in der Schule war. Ich erinnere mich nicht mehr daran, was ich ihm an diesem Abend berichtete, aber ich erinnere mich, dass ich ihm zuschaute, wie er sich Marmelade auf diesen Keks strich und alles aufaß. Als ich dann vom Tisch aufstand. erinnere ich mich, gehört zu haben, wie sich meine Mutter beim Vater für die verbrannten Kekse entschuldigte. Ich werde niemals vergessen, was er daraufhin sagte: ,Liebling, ich mag verbrannte Kekse.' Später am Abend, als ich zum Vater ging, um ihm einen Gute-Nacht-Kuss zu geben, fragte ich ihn, ob er

denn wirklich verbrannte Kekse mag. Er umarmte mich und sagte: 'Deine Mutter hatte heute einen wirklich anstrengenden Tag und sie ist wirklich sehr müde. Und außerdem: ein wenig verbrannte Kekse haben noch niemandem geschadet. Weißt du, das Leben ist voller unvollkommener Dinge... und unvollkommenen Menschen. Ich bin nicht der Beste in allem, ich vergesse Geburtstage und Jahrestage, so wie jeder andere. Was ich in den Jahren gelernt habe ist, die gegenseitigen Fehler zu akzeptieren. Besser ist es die gegenseitigen Unterschiede zu schätzen, denn das ist der wichtigste Schlüssel zu einer erfolgreichen, gesunden, wachsenden und dauernden Beziehung. Das ist auch mein Gebet für dich heute. Ich möchte, dass du lernst, die guten sowie die schlechten Sachen und auch die hässlichen Dinge des Lebens anzunehmen und sie Gott zu Füßen zu legen. Denn schließlich ist er derjenige, der dir eine Verbindung zu ihm bietet, in der solche Kleinigkeiten wie angebrannte Kekse nun wirklich keine Rolle spielen." Dieses können wir auf jede andere Beziehung übertragen. Eine Tatsache ist, dass das Verständnis die Grundlage für jede Art von Beziehung ist, sei es unter den Eheleuten oder die der Kinder zu ihren Eltern. "Stecke nicht diesen Schlüssel der Freude in jemanden anderes Tasche, sondern behalte ihn für dich." Möge Gott dich dabei segnen, jetzt und in Ewigkeit." – von Marchie.

"Im Himmel herrscht vollkommene Ordnung, ungetrübtes Zusammenleben und gegenseitiges Verständnis. Wenn Eltern versäumen, ihre Kinder richtig zu erziehen, wie können sie erhoffen, dass sie jemals für geeignet befunden werden, in der Gesellschaft heiliger Engel in einer Welt der Harmonie und des Friedens zu leben?" – Wie führe ich mein Kind. S. 140.

"Christlich gesinnte Kinder werden die Liebe und Zuneigung ihrer gottesfürchtigen Eltern allen irdischen Segnungen vorziehen. Sie werden ihre Eltern lieben und ehren. Zu den vornehmsten Anliegen ihres Lebens gehört es, ihre Eltern glücklich zu machen... Oft ist es der Fall, dass sie [die Kinder], je mehr die Eltern für sie tun, desto undankbarer sind und desto weniger Respekt vor ihnen haben. Kinder, die verhätschelt und bedient wurden, erwarten, dass das immer so weitergeht. Werden dann ihre Erwartungen nicht mehr erfüllt, sind sie enttäuscht und entmutigt. Diese Einstellung behalten sie für ihr ganzes Leben; sie werden unbeholfen, lehnen sich an andere an und erwarten von ihnen Hilfe. Sie hoffen, dass man sie begünstigt und ihnen nachgibt. Widerspricht man ihnen, selbst wenn sie erwachsen sind, fühlen sie sich falsch behandelt. Verärgert gehen sie ihres Weges, kaum imstande, mit sich selbst fertig zu werden. Sie murren und zürnen, weil nicht alles nach ihren Wünschen geht." - Zeugnisse, Bd. 1, S. 415.

Eine Frage an dich, kleiner Freund: "Wann hast du das letzte Mal Mama und Papa für ihre Mühe und Sorge gedankt? Wenn du es schon länger nicht getan hast, dann hole es jetzt nach und denke immer wieder daran, so wie sie immer wieder an deine Bedürfnisse denken. Das wird dich noch glücklicher machen!"



22 Der Freund Nr. 47 / 2 - 2010 Der Freund Nr. 47 / 2 - 2010 23

#### Bilder vom Winterseminar in Lindach Dezember 2009



Bild links: Unsere Abigail hält einen interessanten Gesundheitsvortrag

Bild rechts: Die Versammlung bei den Betrachtungen





Bild links: Unsere Gäste aus Frankreich