

# Der Freund

Ausgabe Nr. 55

2 / 2012



# Der Freund

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

## Inhaltsverzeichnis

Ausgabe Nr. 55

Quartal April - Juni 2012

- 3 Editorial
- 4 Wenn Gott schweigt
- 10 Kommst du mit?
- 12 Verirrte Schafe
- 16 Gesundheit: Frei von Zuckersucht
- 21 Ratschläge an junge Eltern
- 23 Kinderecke: Die Hand, die niemals loslässt
- 24 Aktuelle Bilder

### Leitgedanke dieser Ausgabe:

„Gott muss aus Grundsatz gedient werden, nicht aus Gefühlen heraus. Erringt Siege am Morgen und am Abend in eurer eigenen Familie. Lasst nicht zu, dass eure täglichen Arbeiten euch davon abhalten. Nehmt euch Zeit zum Gebet und glaubt, dass Gott euch hört. Lasst eure Gebete mit Glauben verbunden sein. Ihr mögt nicht immer sogleich Erhörung eurer Gebete erfahren, aber dann wird euer Glaube geprüft. Ihr werdet erprobt, um zu sehen, ob ihr Gott vertraut, ob ihr lebendigen, anhaltenden Glauben besitzt. Das Beste was ihr tun könnt, wird nicht Gottes Gunst verdienen. Jesu Würdigkeit, seine Verdienste retten euch, sein Blut wäscht euch rein.“  
– Zeugnisse, Band 1, S. 186.

Achtung, wir haben neue Telefonnummern!

## Der Freund

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

Schloss Lindach  
73527 Schwäbisch Gmünd

Tel: (07171) 87 63 411  
Fax: (07171) 87 63 412  
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

## EDITORIAL

### GEHÖRE ICH ZU DEN GERETTETEN?

Die Bibel spricht von einem Mann namens Elia. Er war ein Mensch wie jeder andere, und doch unterschied er sich von den meisten anderen.

Ja, er hatte die gleichen Neigungen wie wir auch, aber er unterwarf sie seinem starken Glauben.

Nachdem ihm Gott gesagt hatte, dass es wieder regnen würde, schickte Elia seinen Diener immer wieder los, um zu prüfen, ob eine Regenwolke nahte, aber es war nichts zu sehen. Schließlich sagte der Diener nach sieben erfolglosen Versuchen Folgendes: „Siehe, es geht eine kleine Wolke auf aus dem Meer wie eines Mannes Hand.“ (1. Könige 18, 44.)

Menschen wie du und ich würden vielleicht sagen: „Das ist noch kein richtiger Beweis, ich werde warten, bis der Himmel dunkel wird.“ Aber Elia war nicht so. Er vertraute der himmlischen Verheißung und sandte seinen Diener, um den König zu sagen, dass es heftig regnen wird. Hat Elia einen Sturm gehört oder zumindest einige Tropfen Regen fallen sehen? Nein, nichts dergleichen.

Trotzdem konnte Elia durch den Glauben das Unsichtbare sehen. Er verstand, dass die sichtbaren Dinge vergänglich sind, daher nahm er Jesus als seinen persönlichen Freund an, dem er vertraute und von dem er wusste, dass er da ist, auch wenn Elia ihn mit seinen Augen nicht sehen

konnte. Auch wenn Gott scheinbar schwieg, vertraute er ihm, denn diese Verbindung zu Jesus stand über dem Sehen, Hören und Fühlen.

Elia hatte seine Hausaufgaben in Bezug auf das Festmachen seines Schicksals und der Errettung gemacht. Es ist wahr, dass die Bibel die Lehre „Einmal gerettet, immer gerettet, ganz gleich, was man danach tut“ nicht unterstützt; daher sollten wir nicht herumlaufen und erzählen, dass wir gerettet sind. Und doch ist es unser Vorrecht, die Erfahrung Elias in unserem eigenen Leben zu wiederholen. Doch wie?

„Schiebt den Tag der Vorbereitung nicht auf... Niemand sollte seine Sicherheit für die Ewigkeit im Ungewissen schweben lassen. Verharrt nicht in gefährvoller Ungewissheit. Stellt euch die ernste Frage: Bin ich unter den Geretteten oder den Ungeretteten? Werde ich bestehen oder werde ich nicht bestehen?“ – Zeugnisse für Prediger, S. 382.

Über die Erfahrung Elias lesen wir: „Solch einen Glauben brauchen wir; einen Glauben, der festhält und nicht mehr loslässt.“ – In Heavenly Places, S. 88.

Möge Gott es geben, dass wir ihn jeden Tag auf unserer Reise in den Himmel erfahren und dass wir unsere Berufung und Erwählung festmachen und unter den Geretteten gefunden werden. □

# Wenn Gott schweigt

von B. Jaksic

Ich war sechzehn Jahre alt, als ich meinem Vater, meinen Brüdern, Verwandten und Freunden meinen Entschluss, Jesus nachzufolgen, mitteilte. Ich erinnere mich noch bildlich daran, wieviel Angst ich davor hatte und wie isoliert und allein ich mich fühlte. Meine Brüder, Verwandten und Freunde sagten mir, dass ich „professionelle Hilfe“ bräuchte. Aufgrund meiner griechisch-orthodoxen Herkunft und des kommunistisch-atheistischen Umfeldes, fühlte ich mich wie in einem Druckkessel der Gefühle. Viele dieser so genannten „Helfer“ machten mir das Leben schwer und erfüllten es mit Furcht und Einsamkeit.

Als ich die Bibel und die Bücher des Geistes der Weissagung las und Predigten über die Glaubenshelden hörte, wünschte ich mir, ich hätte in ihrer Zeit gelebt. Wie sehnte ich mich danach, zu den treuen Helden Christi gezählt zu werden! Ich schwärmte von dem Mut und der Treue Josephs sowie dem Mut Luthers, für seinen Glauben einzustehen. Ich stellte ihn mir als einen starken, nicht wankenden und zuversichtlichen Mönch vor, wie er vor den farbenfroh gekleideten hohen Herren des Klerus und des Reichstags zu Worms stand. Ich malte mir aus, wie er die berühmten Sätze mit lauter und zuversichtlicher Stimme sprach: „Wenn ich nicht durch

Schriftzeugnisse oder helle Gründe werde überwunden werden, so bin ich überwunden durch die von mir angeführten Schriften und mein Gewissen gefangen in Gottes Worten; *widerrufen kann ich nichts und will ich nichts*, weil wider das Gewissen zu handeln beschwerlich, unsicher und nicht lauter ist.“ – *Der große Kampf*, S. 160 [Hervorhebung durch den Autor].

## Der verfolgte Christ

Jesus sagte seinen Jüngern, dass sie von der Welt gehasst und verfolgt werden würden: „So euch die Welt hasst, so wisset, dass sie mich vor euch gehasst hat. Wäret ihr von der Welt, so hätte die Welt das Ihre lieb; weil ihr aber nicht von der Welt seid, sondern ich habe euch von der Welt erwählt, darum hasst euch die Welt.“ (Johannes 15, 18. 19.)

Auch Apostel Paulus sprach vom Hass auf die Nachfolger Christi und von ihrer Verfolgung.

Ich erinnere mich gut an ein Ereignis, als ich 17 Jahre alt war. Es ist mir immer noch in lebendiger Erinnerung. Ich wurde zur so genannten vormilitärischen Ausbildung einberufen. Mit 400 anderen 17-Jährigen wurden wir in einem im Wald gelegenen militärischen Lager ausgebildet. Zu unserem Tagesprogramm gehörten körperliche Bewegung, politische

Belehrung und die Ausbildung zur Verteidigung unseres Heimatlandes, des ehemaligen Jugoslawien. Es ging so weit alles gut, bis eines Tages ein hoher Militärbeamter und vier weitere Offiziere angingen, das Christentum anzugreifen.

Als 17-Jähriger Jugendlicher hatte ich die Bibel meiner Mutter gelesen. Sie bewahrte sie gut auf, denn es war die einzige, die wir besaßen. Der Offizier, der die Rede hielt, forderte alle auf, welche dieses „furchtbare Buch, die Bibel“ lesen, nach vorne zu ihm aufs Podium zu kommen. Als er diese Aufforderung aussprach, fragte mich einer meiner Kameraden, der wusste, dass ich das Wort Gottes lese, ob ich vorhätte, nach vorne zu gehen. Ich sagte ihm: „Ja, ich werde gehen.“ Er bat mich, nicht zu gehen, denn „wer weiß, was sie mit dir dann machen werden“. Doch ich entschied mich trotzdem, mich zu melden. Nach einem kurzen Gebet, ging ich langsam aufs Podium. Von den 400 jungen Männern kamen nur drei nach vorne. Ich wurde als letzter von diesem wütenden Offizier angesprochen. Die anderen zwei schickte er wieder fort, indem er sie mit seinen schweren Stiefeln trat. Dann fragte er mich mit dämonischem Zorn: „Und warum liest du die Bibel?“

„Ich lese die Bibel, weil sie von Jesus Christus, meinen Heiland, erzählt“, lautete meine klare und entschiedene Antwort.

Das war für diesen Menschen, der von einem anderen Geist als Gottes erfüllt war, zu viel. Er fing an, mich mit einem Hass zu treten und zu schlagen, den nur der Feind Gottes ihm eingeben konnte. So ging das einige Zeit weiter, bis ich am Boden lag. Er schlug und trat mit seinen schwe-

ren Stiefeln auf mich ein. Ich erinnere mich daran, dass ich die Schmerzen am Anfang fühlte und dann nicht mehr. Mit letzter Kraft, die ich nur von Gott haben konnte, sagte ich ihm: „Die einzige Möglichkeit mich vom Lesen der Bibel abzuhalten ist, mich zu töten.“ Danach erinnere ich mich nicht mehr, was geschah. Als ich wieder zum Bewusstsein kam, trugen mich gerade zwei Offiziere von dieser Bühne in einen kleinen Raum und ließen mich auf dem Boden liegen.

Dieses Ereignis war der Wendepunkt in meiner Entscheidung, meinem gekreuzigten und auferstandenen Heiland nachzufolgen.

In der ganzen Menschheitsgeschichte hat das Volk Gottes unter Verfolgung und der Verderbtheit der Welt leiden müssen. Millionen von Menschen sind als Märtyrer gestorben. Und doch ist das 20. Jahrhundert als das Jahrhundert der größten Verfolgung aller Zeiten bekannt.

Laut Statistik sind im 20. Jahrhundert mehr Menschen aufgrund ihres Glaubens gestorben als in allen anderen Jahrhunderten der Kirchengeschichte zusammen. Man schätzt, dass zwei Drittel aller Märtyrer im 20. Jahrhundert starben. Solche Aussagen werden des Öfteren in den Berichten und Schriften über weltweite Verfolgungen getroffen.

## Der Christ in Prüfungen

Die wohl schwierigste Zeit für einen Christen ist, wenn er im Sumpf der Versuchungen steckt und kämpft, um sie zu überwinden. Doch er liest dann im Wort Gottes von erhörten Gebeten, von Siegen über Sünde und im elften Kapitel des Hebräerbriefes von solchen, die „des Feuers Kraft aus-

gelöscht, sind des Schwertes Schärfe entronnen, sind kräftig geworden aus der Schwachheit, sind stark geworden im Streit, haben der Fremden Heere darniedergelegt.“ (Vers 34.) Das gesamte Kapitel Hebräer spricht von einem siegreichen Glauben.

### „Schweigt“ Gott in diesen Zeiten, wenn er nicht antwortet?

In den acht Jahren, in denen ich für die Jugendabteilung der Generalkonferenz tätig war, kamen viele mit ihren verschiedenen Sorgen zu mir, die ihnen großen Kummer bereiteten. Obwohl ich sie selbstverständlich auf Jesus Christus als die Antwort auf ihre Sorgen hinwies, erzählten mir trotzdem viele ihre Probleme, und dass sie trotz Gebet, Weinen und Kämpfen keine Antwort bekämen. Die Versuchungen schienen so überwältigend über sie hereinzubrechen, dass alle ihre „Bemühungen“ ihnen zu widerstehen, schließlich in enttäuschendem Versagen endeten. Sie sagten mir, dass es Zeiten gab, in denen es aussah, als hätte Gott sie ganz vergessen. Es schien ihnen, als hörte er sie gar nicht und als ob die Kämpfe gar nicht mehr nachließen. Ich füge euch hier einen Brief an, den ich von einem Jugendlichen bekommen habe, der diese Probleme hatte:

„Lieber Bruder Jaksic,

ich grüße dich im teuren Namen Jesu, unseres wundervollen Heilands. Er vergoss sein Blut am Kreuz von Golgatha, um mich, den größten aller Sünder zu erretten. Ich danke dir für deinen Brief, der mir viel Freude brachte und meine Hoffnung auf den Sieg durch Jesus, meinen Herrn, erneuerte. Ich bete, dass der Herr dich bewahrt und dein Leben erhält,

damit du weiterhin denen Hoffnung bringen kannst, die sich hoffnungslos fühlen und kein Ende ihres Leidens und Elends sehen.

Ein Sklave der Sünde zu sein ist schlimmer als tot zu sein. Ich war ein Sklave, ein hoffnungsloser Sklave der Sünde, bis mich Jesus in seiner unfehlbaren Liebe berührte und dich sandte, um mir eine Botschaft der Hoffnung zu bringen. Es schien mir zuerst, als wäre es eine schwache Hoffnung, dass es eine Freiheit, eine kostbare Freiheit von den Ketten der Sünde, gibt.

Ich möchte dir berichten, dass mein Leben von großer Sorge und Qual beladen war. Ich war ein unglücklicher, verlorener Mensch. Ich fühlte mich für alle Ewigkeit verloren. Mein Leben war voller Finsternis, mit Sünden behaftet, die nur der Böse in den sündenversklavten Sinn einpflanzen kann. Nichts, absolut nichts konnte mich glücklich stimmen, und niemand, wirklich niemand konnte mir Freude bereiten; nicht meine Mutter, nicht meine Freundin, auch nicht meine Geschwister – absolut keiner.

Mein Verstand war in Sünde gefangen und in tiefer Verzweiflung. Ich schloss mich in meinem Zimmer ein und wollte all dem entfliehen, sogar Gott, meinen wenigen Freunden und mir selbst.

Obwohl ich zu Gott um Frieden und Befreiung aus den Klauen des Feindes des Körpers und der Seele schrie, beschuldigte ich in diesem Zustand gleichzeitig Gott, dass er mich so geschaffen hatte, wie ich bin. Ich beschuldigte meine Eltern und alle anderen außer mir. Ich leugnete alles, und dadurch konnte ich nicht rational mit meinen Problemen umge-

hen. Da ich mich von Gott verlassen fühlte, beschuldigte ich ihn sogar für meine Existenz, wenn man es so überhaupt nennen konnte. Es war eher ein Höllenleben. Das Gefühl der Verzweiflung war unbeschreiblich. Gequält und laut rief ich aus der Tiefe meiner Seele zu Gott, und doch gab es keine Antwort und kein Ende meines elendigen Lebens. Ich wandte mich wieder meinen rebellischen Sünden hin.

Manchmal rief ich: „Gott, wenn es dich gibt, wenn du mich siehst und hörst, warum, warum bloß befreist du mich nicht von dem Grauen der Sündensklaverei?“

Ich lief wie ein Bösewicht, wie geistesgestört die Straßen entlang. Dann suchte ich meinesgleichen. Ihre Gemeinschaft erleichterte in gewisser Weise diese Qual, aber dann wurde es doch wieder schlimmer. Die Gedanken an Selbstmord begleiteten mich immer, und doch hielt mich etwas vor diesem Schritt zurück. In der Gemeinde, zu der ich ging, aber kein Glied war, fühlte ich mich ganz fehl am Platz.

Ich war eine tote Person, gänzlich tot. Ich betrachtete die anderen auch nur als Heuchler, die wie ich verloren waren. Das gab meinem sündenbeladenen Geist etwas Befriedigung.

Ich betrachtete auch die anderen „normalen“ Menschen, die nicht wie ich waren, als „abnormal“.

In meiner Verzweiflung schrie ich auch: „O Gott, warum, warum nur bin ich anders? Warum hast du mich so verflucht? Was habe ich dir getan, dass du mich so hart bestrafst? Wer soll mich erhören, wenn du es nicht tust? Gibt es einen Ausweg aus dieser Finsternis? Warum hörst du mich nicht rufen und erhörst mich?“

Ich möchte gerettet werden! Gibt es überhaupt Rettung für mich?

Ich glaubte, dass ich für immer verloren war. Ich glaubte, dass es keinen Weg mehr zurück gebe und dass mich Jesus völlig vergessen und verstoßen habe.

Es schien mir, als ob Gott SCHWIEG, komplett SCHWIEG, bis ein Wunder geschah. Jemand sprach zu mir; es war eine Stimme, die mir sagte: „Es gibt Hoffnung, schade dir selber nicht mehr. Schau auf Jesus, er liebt dich. Er hat dich nicht verworfen, sondern sich selbst hingegeben, damit er für dich am Kreuz von Golgatha starb. Er vergoss sein kostbares Blut für dich, er starb für dich. Ja, für dich... glaube, glaube, glaube!“

Schau auf einen Erlöser und lebe! Diese Worte machten auf mich einen tieferen Eindruck als jemals etwas zuvor. Zum ersten Mal in meinem Leben sah ich einen Funken Hoffnung. Diese Hoffnung inspirierte mich dazu, auf meinen gekreuzigten und auferstandenen Heiland zu schauen. Mein Leben, welches bis dahin wertlos schien, wurde kostbar. Ich wollte leben, denn mir wurde Hilfe zuteil. GOTT WAR DOCH DA! Er hörte meine Gebete und erbarmte sich meiner.

Seitdem preise ich meinen Erlöser und Heiland dafür.

### Wenn Gott schweigt

Wir müssen mit dem Auge des Glaubens erkennen, dass das Schweigen Gottes nicht seine Abwesenheit bedeutet. Während dieser Momente oder auch längeren Zeitperioden des Schweigens ist er uns doch in unserem Leid, unseren Schmerzen oder unserer Einsamkeit nahe. Er ist anwesend, wenn wir mit der Versuchung

kämpfen und von einem schlechten Gewissen oder Versagensangst gequält werden.

Es ist lebensnotwendig zu verstehen, dass nur Gott allein weiß, warum er die Stürme der Versuchung und des Leidens über uns kommen lässt.

### Zu unserem Besten

Wir sollen uns absolut sicher sein, dass uns nichts befallen wird, wofür Gott nicht einen Ausweg vorgesehen hat. Wenn wir schließlich unsere ewige Heimat erreichen, werden wir die Vorsehung Gottes in allen Abschnitten unseres Lebens sehen.

„Christus lebte in der Gegenwart Gottes; daher war ihm alles, was ihm begegnete, von der ewigen Liebe zum Segen der Welt bestimmt. Das diente ihm zum Trost und soll auch unsere Trostquelle sein... Der Streich, der auf ihn abgezielt ist, trifft den Heiland, der sich schützend vor ihn stellt... Nur was der Herr zulässt, kann ihm begegnen, denn ‚wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen‘. (Römer 8, 28.)“ – *Gedanken vom Berg der Seligpreisungen*, S. 61.

### Jesus fühlt mit uns

In diesen Zeiten des Schweigens ist der Herr in Leid und Schmerz mit uns. Er kennt den Kampf, den wir kämpfen, und er erlaubt dem Seelenfeind nicht, uns zu vernichten. Wenn wir verfolgt und gequält werden, leidet er mit uns mit. In seinem Schweigen spricht er ganz laut zu der Welt um uns herum. Die größte Ehre, die Jesus Gott erwies, war nicht, als er auf dem Wasser ging oder stundenlang betete, sondern als er im Todeskampf im Garten Gethsemane rang.

### Der Wert einer Seele

„Wer kann ermessen, was eine einzige Seele wert ist? Dazu musst du erst in Gethsemane mit Christus die Stunden der Qual durchwacht haben, als sein Schweiß wie Blutstropfen war; du musst ihn am Kreuz hängen sehen und seinen Verzweiflungsschrei gehört haben: ‚Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?‘ (Markus 15, 34); du musst sein verwundetes Haupt, die zerstochene Seite und die durchbohrten Füße betrachtet haben. Denk daran, dass Christus alles hingab! Um unsrer Erlösung willen kam der Himmel in Gefahr. Wenn du am Fuß des Kreuzes darüber nachsinnst, dass Christus auch für nur einen einzigen Sünder sein Leben gegeben hätte, dann kannst du ermessen, wie wertvoll eine Seele ist.“ – *Christi Gleichnisse*, S. 135.

„Im Garten Gethsemane litt Christus an des Menschen Statt, und die menschliche Natur des Sohnes Gottes wankte unter der schrecklichen Qual der Sündenschuld, bis von seinen fahlen, zitternden Lippen der Leidensruf ertönte: ‚Mein Vater, ist’s möglich, so gehe dieser Kelch von mir‘ ... Die menschliche Natur wäre dann und dort unter der Schreckensqual des Eindrucks der Sünde gestorben, hätte nicht ein Engel vom Himmel ihn gestärkt, die Leiden zu tragen.“ – *Bibelkommentar*, S. 278.

### Jesus erfüllt die Seele mit göttlicher Kraft

„Es stimmt, dass wir keine Kraft haben, uns aus der Herrschaft Satans zu lösen. Wenn wir aber danach verlangen, von der Sünde befreit zu



werden, und in unserer großen Not nach einer Macht schreien, die außerhalb von uns selbst und über uns steht, dann werden die Kräfte der Seele mit der göttlichen Energie des Heiligen Geistes erfüllt, und sie gehorchen den Befehlen des Willens, indem sie Gottes Willen tun.“ – *Maranatha*, S. 91.

### Halte Jesus fest und lass ihn nie mehr los

„Schaut nicht auf euch selbst. Schaut auf Jesus. Haltet den Allmächtigen fest und lasst ihn nie mehr los. Unser Herr Jesus hat seine Liebe zu dir dadurch ausgedrückt, dass er sein eigenes Leben für dich gegeben hat, damit du gerettet werden kannst. Misstraue dieser Liebe nicht. Schau nicht auf die dunkle Seite sondern hoffe auf Gott. Indem du auf Jesus, deinen Sünden vergebenden Heiland schau, wirst du in sein Ebenbild verwandelt. Sage: Ich habe meinen Erlöser gebeten, und er hat mich frei gemacht, und ich bin wahrlich frei. Ich gehöre dem Herrn und er mir. Ich werde mich nicht fürchten. Ich weiß, dass er mich in meiner Schwäche liebt und ich werde ihn nicht traurig machen, indem ich ihm misstraue. Ich werde mit dem Feind brechen, denn Jesus hat diese

Bande zerschnitten, und ich will den Herrn preisen.“ – *Selected Messages*, Bd. 3, S. 326.

„Gibt es nicht genug Elend auf dieser sündenbeladenen und -verfluchten Welt, um uns der Verkündigung der Botschaft ‚Also hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen eingeborenen Sohn gab, auf dass alle, die an ihn glauben, nicht verloren werden, sondern das ewige Leben haben‘ (Johannes 3, 16) zu weihen? Der Sohn Gottes wandelte auf Erden. Er kam, um den Menschen Licht und Leben zu bringen und sie von der Knechtschaft der Sünde zu befreien. Er wird in Macht und großer Herrlichkeit wiederkommen, um diejenigen zu sich zu nehmen, die in ihrem Leben seinen Fußstapfen gefolgt sind.“ – *Medical Ministry*, S. 20. 21.

### „Nun bin ich siegreich in Jesus“

Ich ende mit dem vorher zitierten Brief: „Mit einem schweren, halbgläubigen Herzen schaute ich hoch zu meinem Erlöser und sah ihn am Kreuz hängend zu mir sagen: ‚Du bist mein, ich liebe dich. Glaube nur und hab Vertrauen.‘ Die Ketten der Sünde zerrissen. Mein Heiland gibt mir Kraft, die Versuchungen, die der Feind immer noch bringt, zu überwinden. Manchmal fühle ich mich, als ob ich fallen würde, denn der Feind versucht weiterhin mich zu versklaven. Doch die erhaltende Gnade Christi schenkt mir den Sieg, und ich preise ihn dafür. Ich diene ihm nun mit einem bußfertigen Herzen und bitte ihn: ‚Herr, gib mir die Kraft, dir ganz zu gehören, völlig zu überwinden und komme dann, um mich zu dir in die himmlische Heimat zu holen.“ □

# Kommst du mit?



von S. Staudinger

Eine schöne, gelungene Jugendfreizeit in Österreichs herrlicher Bergwelt ging mit einer Abschiedsfeier zu Ende.

Jeder der Teilnehmer sollte sagen, was ihm besonders gefallen hatte, was ihn beeindruckt hatte und was man beim nächsten Mal ändern oder verbessern sollte. Einige freuten sich darüber, dass sie neue Freundschaften geknüpft hatten, anderen gefielen die sportlichen Aktivitäten, das Wandern und Spielen im Freien. Alle lobten die harmonische Gemeinschaft und besonders auch die gesegneten Stunden, die sie beim Studium des Wortes Gottes erlebt hatten. Viele wünschten sich, die gemeinsame Zeit würde noch länger dauern.

Schließlich meldete sich der kleine Bernd noch zu Wort. Er war das Nesthäkchen der Gruppe. Mit seiner stets fröhlichen und liebevollen Art,

hatte er sich alle Herzen der Gruppe erobert. Alle Anwesenden spitzten die Ohren. Bernd griff zum Mikrofon und rief kurz und deutlich: „Jetzt geht es nach Hause, nach Hause zu meinem Vater!“

Nach einem Moment der Stille und des Überlegens, fingen alle an, in die Hände zu klatschen, um dem kleinen Bernd zuzustimmen. Trotz der schönen Tage des Beisammenseins war in den Herzen vieler ein bisschen verstecktes Heimweh nach Vater und Mutter gewesen. Keiner wollte das zugeben, aber der kleine Bernd hatte es laut und deutlich ausgerufen: „Nach Hause, zum Vater!“

Ich kann Bernd voll und ganz verstehen. Es gibt viel Schönes im Leben, aber wünschen wir wirklich, dass es immer so weitergehen würde wie jetzt? Ich kann es mir nicht vorstellen. Glück und Freude sind Vorboten auf etwas viel Schöneres,

# Heimat ist da, wo das Herz ist!

das noch in der Zukunft liegt. Unser himmlischer Vater wollte nie, dass wir diese Welt als unseren Daueraufenthalt verstehen. Ich meinerseits möchte es halten wie Bernd. Gern lebe ich auf diesem wunderschönen Planeten Erde, aber ich sehne mich und freue mich heute schon auf „zu Hause!“

Ich habe Sehnsucht nach meinem Vater! Heimat ist da, wo das Herz ist. Wohl jedem Kind, das sein Heim als den schönsten Platz auf der Welt betrachten kann, wo Vater und Mutter und Geschwister in liebevoller Einheit und Harmonie leben, wo der himmlische Vater als Mittelpunkt der Familie betrachtet und geehrt wird. Leider hat sich die Gesellschaft verändert. Es ist nicht mehr so selbstverständlich, dass die kleinste Zelle der Gesellschaft so funktioniert, wie es sein sollte, nämlich nach Gottes Plan. Aber wir Christen sollten ernsthaft danach streben, unsere kleine Zelle gesund zu erhalten. Der große Apostel Paulus gab uns ein Rezept, wie wir unsere Familien in einem gesunden Zustand erhalten können. „Die Weiber seien untertan ihren Männern als dem Herrn... Ihr Männer, liebet eure Weiber, gleichwie Christus auch geliebt hat die Gemeinde und hat sich selbst für sie gegeben.“ (Epheser 5, 22. 25.)

Und im Kapitel 6, 1-4: „Ihr Kinder, seid gehorsam euren Eltern in

dem Herrn, denn das ist billig. Ehre Vater und Mutter, das ist das erste Gebot, das Verheißung hat, auf dass dir's wohl gehe und du lange lebest auf Erden. Und ihr Väter, reizet eure Kinder nicht zum Zorn, sondern zieht sie auf in der Vermahnung zum Herrn.“

Ist es heute noch möglich, uns an diese Mahnungen zu halten? Wohl uns, wenn wir es tun! Heute sehen wir in der Welt die Ergebnisse der antiautoritären Erziehung der letzten Jahrzehnte. Die Kinder, welche nach dieser Methode erzogen wurden, sind jetzt Eltern, und die Lehrer in den Schulen sind außer Stande, im Unterricht Ordnung und Disziplin zu halten.

Lasst uns daraus lernen, die wir zu dem kleinen, geringen Volk der Übrigen gehören. Lasst uns fest zusammenhalten und mit unseren Eltern, Großeltern, Predigern und Lehrern zusammenarbeiten, dass wir eine Einheit werden, gegen die Satans Heer ohne Erfolg anrennt! Lasst uns dem Bösen keine Chance geben, unsere Familien zu zerstören!

Ihr Kinder, seid euren Eltern gehorsam; ihr Eltern, seid euren Kindern ein Vorbild, damit die Welt sieht, dass wir bei Jesus gewesen sind und von ihm gelernt haben. Gehen wir alle gemeinsam wie unser kleiner Bernd frohen Herzens „nach Hause, zum Vater!“ □

# Verirrte Schafe

*The Youth's Instructor, 28. April und 4. Mai 1886.*

Welcher Mensch ist unter euch, der hundert Schafe hat und, so er der eines verliert, der nicht lasse die neunundneunzig in der Wüste und hingehe nach dem Verlorenen, bis dass er's finde? Und wenn er's gefunden hat, so legt er's auf seine Achseln mit Freuden. Und wenn er heimkommt, ruft er seine Freunde und Nachbarn und spricht zu ihnen: Freuet euch mit mir; denn ich habe mein Schaf gefunden, das verloren war. Ich sage euch: Also wird auch Freude im Himmel sein über einen Sünder, der Buße tut, vor neunundneunzig Gerechten, die der Buße nicht bedürfen.“ (Lukas 15, 4-7).

Als Jesus diese Worte sprach, sprach er zu einer Menge, in der viele aus eigener Erfahrung wussten, wie das Leben eines Hirten in Palästina aussah. Die Herden wurden dort nicht auf ebenen, eingezäunten Weiden gehalten, sondern auf den Hügeln, umgeben von steilen Hän-

gen und tiefen Abgründen. In Palästina herrscht ein warmes Klima, und die Hirten wachten Tag und Nacht über ihre Herde; wenn sie schliefen, taten sie das in behelfsmäßigen Unterständen oder unter freiem Himmel auf dem Erdboden. Manchmal taten sich mehrere Hirten mit ihren Herden zusammen. Das machte die Arbeit für die Hirten angenehmer: denn dann konnte einer Wache halten, während der andere schlief, und so wurde beiden die Arbeit erleichtert. Es bestand immer die Gefahr von Räubern und Wölfen, vor denen man sich hüten musste. Manchmal entfernte sich ein Schaf von der Herde; darum wurde häufig nachgezählt, damit keins verloren ging; denn jeder Hirte musste genaue Rechenschaft über alle Schafe ablegen, die sich in seiner Obhut befanden. Wenn der Eigentümer der Herde herausfand, dass ein Schaf durch die Unachtsamkeit des Hirten abhanden gekommen war, wurde

dieser entlassen und musste das Schaf ersetzen.

Einmal tadelte Christus die Pharisäer, weil sie keine echten Hirten waren, sondern ihre Augen vor den klarsten Wahrheiten verschlossen, die er in seinen Lehren zeigte. Er nannte sie „blinde Blindenführer“, denn sie waren falsche Lehrer. Dann erzählte er das Gleichnis vom wahren und vom falschen Hirten und erklärte ihnen, dass er der wahre Hirte war, der sein Leben für die Schafe lässt, während der Mietling, dem die Schafe nicht gehören, zur Zeit der Gefahr flieht und seine Herde im Stich lässt. Die Pharisäer gehörten zu denen, die in ihren eigenen Augen heilig waren. Sie scherten sich nicht um die verlorenen Schafe. Sie hielten sich für gerecht und fühlten nicht, dass sie Buße oder einen Erlöser nötig hätten. Dieses Gleichnis vom verlorenen Schaf sollte ihnen zum Nutzen dienen. Wären sie nicht von Stolz und Selbsttäuschung verblendet gewesen, hätten sie aus diesen Lehren Christi kostbare Weisungen für sich empfangen und erkannt, dass sie ein Werk für diejenigen zu tun hatten, die nicht so viel Erkenntnis der Wahrheit besaßen wie sie. Die Pharisäer aber glaubten aufgrund ihres Wissens und ihrer Vorrechte, dass sie keiner Belehrungen bedurften. Das machte die Sache aber nur noch schlimmer, denn aufgrund dessen hätten sie Jesus erkennen und seine Lehren annehmen müssen. Dann wäre ihnen göttliche Weisheit verliehen worden.

Das Leben eines Hirten ist voller Gefahren. Ein vertrauenswürdiger Hirte wird nicht sorglos sein und

sich nur um seine eigenen Annehmlichkeiten kümmern, sondern er wird in Sturm und Unwetter nach jedem verirrten Schaf suchen. Möglicherweise sieht er, dass das Schaf in eine Felsspalte gefallen ist, aus der es alleine nicht mehr herauskommt. Dann nähert sich der Hirte nicht mit wütender Stimme, die das arme Schaf noch weiter verängstigen würde, sondern spricht in einem mitleidsvollen, besänftigenden, lockenden Tonfall mit ihm, damit es ihm, wenn es seine Stimme hört, entgegenläuft, wenn es nicht zwischen Felsen eingeklemmt ist oder sich im Gesträuch verfangen hat. In dem Fall kann der Hirte das Schaf nur finden, wenn er dem ängstlichen Blöken folgt, mit dem ihm das Tier auf seinen Ruf antwortet. Und wenn der gute Hirte das verlorene Schaf wiederfindet, lädt er das ermüdete Tier auf seine Schultern und bringt es voller Freude zurück zum Rest der Herde.

So verfährt der treue, wahre Hirte mit dem verirrten Sünder. Er geht ihm nach; er scheut weder Gefahr noch Selbstverleugnung noch Opfer. Er ist darauf bedacht, die sündenbeschwerte Seele zur Buße zu führen, zur Seligkeit, zu Frieden, Ruhe und Glück in der Liebe seines Heilandes. Und es ist das Vorrecht eines jeden, der die Liebe Jesu in seinem eigenen Herzen verspürt hat, zu überlegen, ob es nicht jemanden gibt, den er durch persönliche Anstrengung, durch Takt und Freundlichkeit zu Jesus bringen kann, der bereit und willens ist, jeden anzunehmen, der zu ihm kommt. Durch persönliche Anstrengung können wir alle viel

## *Der Menschensohn kam um zu suchen und selig zu machen, was verloren war.*

bewirken. Wir können Mitarbeiter Christi sein. Erkennt die Familie, die ein Beispiel geben soll, was sie tun kann, um die verirrtten Schafe zu suchen und zu retten?

### **Die Freude über das gefundene Schaf**

„Also hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen eingeborenen Sohn gab, auf dass alle, die an ihn glauben, nicht verloren werden, sondern das ewige Leben haben.“ (Johannes 3, 16.) Das ist der wahre Hirte, der sein Leben für die Schafe hingab, die er liebte. Diese Liebe, die Gott uns gefallenen Menschen erzeugt hat, hat in den menschlichen Herzen heftigen Widerstand geweckt; denn es ist keine angenehme Wahrheit, dass alle verloren sind, wenn in ihrem Herzen kein Wandel stattfindet. Eingebildete Güte, Selbsterhöhung und Selbstgerechtigkeit haben keinen Wert vor Gott. Die Pharisäer und Schriftgelehrten trachteten nach schmeichelnden Worten. Sie pflegten ihren Stolz und hatten penibel Acht auf alles, was ihre eigene Bedeutung vergrößerte. Sie wurden zu den erbittertsten Feinden Jesu, weil dieser sich nicht ihren Ideen anschloss. Hätte er das getan, hätte er die verirrtten Schafe sich selbst überlassen und sich in Selbstgerechtigkeit von denen ferngehalten, die Licht und Erkenntnis, Mitleid und

Hilfe benötigten – von denen also, die ihn ebenso sehr brauchten wie die verirrtten Schafe den guten Hirten, damit er sie sanft aus der gefährlichen Lage holt, die ansonsten ihr sicherer Tod ist.

Dasselbe Interesse, das dem verirrtten Schaf gilt, müssen wir auch den getäuschten und in Sünden verstrickten Seelen erweisen. Ihr dürft euch nicht auf die Gesellschaft derer beschränken, die genau so denken und glauben wie ihr. In den Seelen der Unbußfertigen könnt ihr die erkennen, für die der Oberhirte sein Leben gegeben hat. Wenn ihr Jesus euer Leben übergeben habt, sollt ihr es seinem Werk widmen. Ihr sollt demütig leben, nicht überheblich werden, sondern daran denken, dass ihr ganz und gar abhängig von der Gnade und Vergebung Jesu seid, damit ihr selbst selig werden könnt.

Jesus hat die Menschen so sehr geliebt, dass er sein Leben gab, damit sie noch eine zweite Chance bekommen. Ihr könnt auf viele Arten wirken, um den Herzen näher zu kommen. Wenn ihr den Heiland bittet, euch die Sanftmut und Demut seines Charakters zu verleihen und euch zu lehren, weise zu arbeiten, wird er euer Gebet erhören und euch geben, was ihr wünscht. Es können Seelen gewonnen werden, so verblendet und uneinsichtig sie heute auch sein mögen. Es wer-



den noch zu wenige ausdauernde, selbstverleugnende Anstrengungen unternommen, um ihr Interesse an ihrem ewigen Wohl zu wecken. Ob die christliche Familie sich wohl selbst prüfen mag und erkennt, dass sie eine tiefere Erkenntnis der Schrift und ein schärferes geistliches Wahrnehmungsvermögen benötigt, um Seelen zu Christus zu bringen?

Das Leben ist eine ernste Angelegenheit. Ihr habt ein großes Arbeitsfeld vor euch. Ausdauernde Suche nach verirrtten Schafen ist die bestmögliche Art, wie ihr eure Zeit verbringen könnt. Der Menschensohn kam, um zu suchen und selig zu machen, was verloren war. Ist es nicht so, dass der Hirte „lasse die neunundneunzig in der Wüste und hingehe nach dem verlorenen, bis dass er's finde?“ Wenn ihr die Gelegenheit habt, einen selig machenden Einfluss auf eine einzige Seele auszuüben, dann denkt daran, dass im Himmel Freude über jeden einzelnen herrscht, der Buße tut. Hütet euch, dass ihr nicht gleich-

gültig werdet. Es mag Dinge geben, die ihr lieber tötet und die euch mehr gefielen; doch bedenkt, dass ihr durch kluge Bemühungen zum Werkzeug werden könnt, durch das verlorene Schafe zur Herde Jesu zurückfinden. Auch wenn ihr noch jung seid: Wenn ihr mit Christus zusammenarbeitet und seinen Geist in eurem Herzen habt, werdet ihr mehr tun können, als ihr jetzt auch nur zu denken wagt.

Manche führen ein Leben ohne Frieden und Ruhe, weil sie niemals über sich selbst hinausblicken. Sie heischen immer nach dem Mitleid anderer. Wenn sie hingingen und sähen, wie nützlich sie sich durch Arbeit für andere machen könnten, und zu anderen Worte der Liebe und Ermutigung sprächen, dann würden ihre Seelen, die jetzt vertrocknet und trübselig sind, werden wie ein gewässerter Garten.

Ihr müsst in der Schule Christi die kostbare Lektion der Geduld lernen. Lasst euch nicht entmutigen, sondern arbeitet in aller Demut weiter. Das wird euch zu Jesus bringen. Es wird euch dazu bringen, das Vorbild zu studieren. Ihr wollt arbeiten, wie Jesus arbeitete. Vergesst nicht, ihm alles vorzulegen. Fleht in demütigem, ernstem Gebet, dass er durch seine Gnade mit euch in euren Bemühungen zusammenarbeitet. Jesus wird euch gewiss erhören, und wenn die Seele, für die ihr arbeitet, sich vom Geist Gottes beeinflussen lässt, könnt ihr euch freuen, denn ihr habt etwas gewonnen, das wertvoller als Silber oder Gold ist: die Erfahrung, eine Seele zu Christus gebracht zu haben. □



## Frei von Zuckersucht

von Amalie Boldischar

Den meisten von uns kann es nicht süß genug sein. Das ist auch wenig verwunderlich, wenn man bedenkt, dass selbst das Fruchtwasser, in dem der Fötus schwimmt, leicht süßlich schmeckt und die Muttermilch, die ein Baby nach der Geburt in der Regel als erstes bekommt, ebenfalls süß ist. Wir wissen außerdem, dass Adam und Eva im Paradies Früchte gegessen haben und dass Obst auch im himmlischen Eden die Grundlage der Ernährung bilden wird.

Doch was macht die Industrie mit unseren von Gott gegebenen süßen Vorlieben? Sie nützt sie aus und macht damit Milliardenumsätze. Das Angebot an Bonbons, Gummidrops, Kaugummis, Pralinen, Kekse, Gebäck, Riegel, Schokoladenkuchen, Torten und Eiscreme ist überwältigend – die Folgen sind es allerdings auch: Diabetes, Übergewicht, Herz- und Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Krebs, Magen-Darm-Beschwerden, Depressionen, Essstörungen, Aggressionen, Gewalttätigkeit, sinkende Leistungsfähigkeit usw.

### Zucker ist nicht gleich Zucker!

Auf der einen Seite gibt es den herkömmlichen Haushaltszucker und auf der anderen die bioaktiven Zuckerstoffe, ohne die es zweifellos kein Leben gäbe. Sie sind für das Wachstum der Pflanzen verantwortlich und werden bei der Photosynthese produziert. Außerdem dienen sie dem Körper als

Nahrung und Energiegewinnung und sind am Stoffwechsel, an der Koordination von Zellfunktionen und an der Signalübertragung von Zelle zu Zelle beteiligt. Hier jedoch muss ich gleich vorab erwähnen, dass wir jedoch keinesfalls Zucker zu uns nehmen müssen, um unsere Körperzellen zu ernähren, sondern dass der Körper imstande ist, alles was wir essen, in Glukose (d. h. Zucker) umzuwandeln.

Jetzt zum Haushaltszucker: Der Pro-Kopf-Verbrauch von Zucker pro Jahr beträgt satte 50 kg (= 130 g / Tag). Dieser nimmt seit 1995 pro Kopf jährlich um ca. 400 g zu. Schuld daran sind vor allem die versteckten Zucker. Der empfohlene Verbrauch von Zucker laut WHO ist jedoch nur 50 g / Tag; denn 100 g Zucker entsprechen bereits 400 kcal. Das entspricht einem Energiegehalt von 50 Min. Joggen. Da ein Erwachsener ca. 2000 kcal / Tag zu sich nehmen sollte, bleiben lediglich 1600 kcal, um den täglichen Vitamin- und Mineralstoffbedarf abzudecken.

### Versteckte Süße

Zucker dient als **Geschmacksverstärker**, und deswegen finden wir ihn oft in Produkten, in denen wir ihn gar nicht erwarten: in Ketchup (50 % Zucker), Dressings, Wurst- und Fleischwaren, Fertiggerichten, Fertigsalaten, Dosengemüse, Müsli(!), Cornflakes, Getränken und Joghurt. Vorsicht bei Fruchtnektar, denn darin ist bis zu 2/3 Zuckerwasser enthalten. Noch

schlimmer sind Fruchtsaftgetränke, denn dort gibt es nicht einmal eine festgelegte Zuckerhöchstmenge. Softdrinks enthalten auch bis zu 12 % Zucker. Die wenigsten wissen, dass z. B. in einem Glas Coca Cola 12 Stücke Würfelzucker enthalten sind.

Außerdem ist die Lebensmittelindustrie sehr daran interessiert, den Zucker zu tarnen. **Das ist alles Zucker:** Fruktose, Glukose, Laktose, Maltose, Saccharose, Maltodextrin, Invertsirup, Xylit, Dextrin, Maltit, Isomalt, Oligofruktose, Laktit, Sorbit, Galaktose, Glukosesirup, Laevulose, Mannit.

Falsche Versprechungen sollen den Käufer zusätzlich täuschen: Begriffe wie „zuckerfrei“ und „zuckerarm“ beziehen sich beide nur auf Saccharose (Haushaltszucker) und sind gesetzlich definiert. In zuckerfreien Produkten darf trotzdem 0,5 g / 100 g enthalten sein und in zuckerarmen Produkten sogar 5 g / 100 g. Ein sicherer Begriff ist die Bezeichnung „ohne Zuckerzusatz“: Dann darf kein Zucker zugefügt werden. Bei der Aufschrift „ohne Konservierungsstoffe“ ist Vorsicht geboten, denn da ist meistens viel Zucker enthalten, weil Zucker eine konservierende Eigenschaft hat.

### Wie entsteht Haushaltszucker?

Die Zuckerrübe, aus der in Deutschland Zucker gewonnen wird, ist eine gezüchtete Pflanze, in der der Zuckergehalt von 1-2% auf 15-20% erhöht wurde. Nach der Ernte wird die Zuckerrübe mit Acrylamid und Natriumacrylat gereinigt und klein geschnitten. Die so genannten Rübenschnitzel werden erhitzt; dabei werden alle Vitamine zerstört. Zucker tritt aus den Pflanzenzellen aus und löst sich im Wasser. Die Verunreinigungen werden anschließend mit Chemikalien gereinigt; übrig bleibt der

Zuckersaft, dem das Wasser entzogen wird. Natriumpolyacrylat verhindert das Ablagern, und Polyalkylenglycolether unterdrückt während der gesamten Produktion die Schaumbildung.

Weitere Chemikalien werden dazugegeben, damit der Zucker kristallisiert. Erst jetzt scheiden sich die Wege von braunem und weißem Zucker. Der weiße Zucker wird so lange zentrifugiert, bis sich die Melasse von den Kristallen trennt, während der braune Zucker noch die Melasse enthält. Damit ist klar, dass brauner Zucker nicht gesünder ist als weißer

### Wie reagiert unser Körper auf Zucker?

Sowohl Zucker als auch Kohlenhydrate (Obst, Brot, Getreide, Kartoffeln, Nudeln usw.) enthalten als Zuckerbaustein Glukose. Da Glukose der Brennstoff im Körper ist, werden Kohlenhydrate in Glukose umgewandelt. Dadurch steigt also nach dem Verzehr von Kohlenhydraten der Glukosespiegel (auch Blutzuckerspiegel genannt) im Blut an. Im Körper ist es so geregelt, dass die Glukose nicht von den Zellen aufgenommen werden kann, es sei denn ein anderer Stoff „schließt der Glukose die Tür auf“. Dieser Stoff heißt Insulin. Er senkt den Blutzuckerspiegel, denn der Glukosespiegel muss im Blut immer konstant auf ca. 100 mg / dl gehalten werden, sonst richtet der Zucker überall Schäden an den Organen an. Allerdings verhindert er gleichzeitig auch den Abbau von angelagertem Fett und animiert die Leber zur Cholesterinproduktion.

Das Insulin wird in der Bauchspeicheldrüse produziert. Bei einem Stück Banane z. B. ist das für die Bauchspeicheldrüse kein Problem, denn der Blutzuckerspiegel steigt nur gering an, und sie kann genug Insulin produzieren,



um den Blutzuckerspiegel zu senken. Bei einem Schokoriegel hingegen bricht im Körper Panik aus, denn der Blutzuckerspiegel schießt dermaßen in die Höhe (über 300 mg/dl), dass es für die Bauchspeicheldrüse einer immensen Kraftanstrengung bedarf, ihn wieder zu senken. Die Folge ist, dass der Wert anschließend aufgrund des vielen Insulins, das die Bauchspeicheldrüse produziert hat, in den Keller rauscht (ca. 70 mg / dl). Viele Süßigkeitenfans sind dadurch dauerunterzuckert; die Folgen sind Unruhe, Nervosität, Aggressivität, ein Leistungsknick und Heißhungerattacken, um den Blutzuckerspiegel wieder anzuheben. Das löst im Körper einen dauerhaften Stresszustand aus.

### Zucker – ein raffinierter Krankmacher

Da wir durch Süßigkeiten zu viele Kalorien auf einmal aufnehmen, sind **Übergewicht** und **Diabetes** zwei der häufigsten Folgen eines übermäßigen Zuckerkonsums. Auch **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** können entstehen, da ein zu hoher Blutzuckerspiegel und ein aus diesem Grund erhöhter Insulinspiegel Schäden an den Gefäßwänden bewirkt und Arteriosklerose begünstigt. Außerdem hemmt Zucker die Kalziumaufnahme im Darm; dadurch kann sich ein **Mineralstoffmangel** einstellen. Ferner macht das ständige Schwanken zwischen Über- und Unterangebot an Zucker **müde**. Darüber hinaus verursacht er sehr effektiv **Karies**. Auch **Magen-Darm-Probleme** können ihre Ursache darin haben, denn Zucker verursacht Verdauungsbeschwerden und begünstigt einen übermäßigen **Pilzbefall** mit *Candida albicans*, der sich von leicht verdaulichen Kohlenhydraten ernährt. Ellen G. White schreibt hierzu: „Man gebraucht gewöhnlich zu viel Zucker in den Speisen. Kuchen,

süße Puddings, Pasteten, Gelees und Konserven tragen viel zur Unverdaulichkeit bei. Besonders schädlich sind die Kuchen und Puddings, in denen Milch, Eier und Zucker die Hauptbestandteile bilden.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 306.

Vor allem, wenn Milch und Zucker gemeinsam verwendet werden „verursacht dies **leicht eine Gärung im Magen** und ist folglich schädlich.“ – *Christliche Mäßigkeit*, S. 72. Unser **Immunsystem** wird infolgedessen auch sehr **geschwächt**.

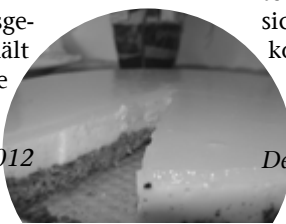
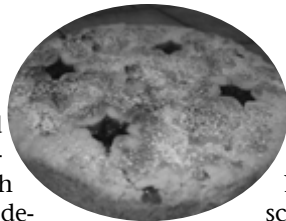
Den meisten von uns ist klar, dass Fleisch schädlich ist. Lasst uns deswegen folgendem Zitat besondere Aufmerksamkeit widmen: „Nach der mir zuteil gewordenen Erkenntnis **ist zu viel Zucker schädlicher als Fleisch**.“ – *Schatzkammer*, Bd. 1, S. 173

### Wie wirkt sich Zucker auf unsere Psyche aus?

Besonders das Gehirn wird in Mitleidenschaft gezogen, denn die Unterzuckerung verursacht eine Stressreaktion, bei der Adrenalin ausgeschüttet wird und die einen Leistungsknick, Depressionen, Angst, Phobien und Hyperaktivität zur Folge hat. „Diese Nahrungsmittel [Milch und Zucker] **...beeinträchtigen das Denkvermögen**.“ – *Schatzkammer*, Bd. 1, S. 173.

Forscher untersuchten auch jugendliche Straftäter, und bei allen wurde ein extrem hoher Zuckerverzehr festgestellt.

Aber jetzt möchten wir uns einem **besonders wichtigem Aspekt** widmen. Sicherlich hast du das auch bei dir bemerkt – wenn man Süßes isst, bewirkt es einen Glückskick, weil Serotonin (ein Glückshormon) im Gehirn ausgeschüttet wird. Doch daraufhin erhält man bald die Quittung: denn die Wirkung hält nur sehr kurz an, und



danach sinkt der Blutzuckerspiegel rasch wieder – und zwar unter den Normalwert, und man fühlt sich schlechter als zuvor. „Zucker ist nicht gut für den Magen, weil er Gärungsprozesse verursacht, die sich **nachteilig auf das Gehirn** auswirken [engl. to clog = hindern, hemmen, verstopfen] und **schlechte Laune** verursachen.“ – *Intellekt, Charakter, Persönlichkeit*, Bd. 1, S. 402.

Mit der Zeit geht unser **Körpergefühl verloren**. **Wir verlieren die Sprache unseres Körpers!** Die natürliche Körperreaktion auf die Reizüberflutung ist Verwirrung und Panik; darauf folgen oft Heißhungerattacken. Das bedeutet: Der Körper will eigentlich Obst, Gemüse und Wasser – aber wir verstehen, dass er Schokolade, Pudding und Cola braucht. Der Teufelskreis beginnt, und die meisten tappen dann immer wieder in die Zuckerfalle und erliegen dieser Täuschung. E.G. White schreibt: „**Glaube nicht einen Moment, dass die Versuchungen Satans mit den Bedürfnissen deiner Seele übereinstimmen**.“ – *Intellekt, Charakter und Persönlichkeit*, Bd. 1, S. 44.

### Macht Zucker süchtig?

Welche Anzeichen können auf eine eventuelle Sucht hindeuten? Hast du schon selber erlebt, dass du nicht aufhören kannst, Süßes zu essen, obwohl du genau weißt, dass es schädlich ist? Oder wirst du unruhig, wenn du keine Süßigkeiten zur Verfügung hast (z. B. bei Jugendfreizeiten)?

Was haben die Wissenschaftler darüber herausgefunden? An der Princeton-Universität fand man heraus, dass Zucker stark auf das Belohnungssystem des Gehirns (Gehirnareal, in dem sich gute Gefühle mit dem Gedächtnis koppeln) wirkt. Auf Bilder mit zuckerhaltigem Inhalt reagieren übergewichtige Personen in diesem Areal

viel stärker als Normalgewichtige.

Im Gehirn läuft ein ähnlicher Prozess ab wie beim Konsum von Drogen. Wenn man Mäuse an Zuckerwasser gewöhnt und es ihnen dann entzieht, reagieren sie mit Entzugserscheinungen wie Angst, Unruhe, Antriebschwäche und Zittern. Außerdem stellen sich im Gehirn Veränderungen im Vorderhirn und im Stresssystem ein.

### Alternativen? Diese besser nicht:

- Süßstoff: ist chemisch, umstritten, sättigt nicht, Heißhungerattacken sind die Folge
- Aspartam (auch unter dem Namen E 951, Nutra-Sweet oder Canderel)
  - Bewirkt neurologische Schäden: Kopfschmerzen, Gedächtnisverlust, Depressionen, erhöhte Sensibilität für epileptische Anfälle, Schwindel, Krebs, Frühgeburten
  - Nicht für Kinder und Schwangere!
- Brauner Zucker: ☹ Ist nicht besser! Oft wird dem weißen Zucker Melasse und Färbemittel untermischt, damit er braun wird.
- Fruktose: typisch in Diätprodukten für Diabetiker – ist sehr gefährlich, da es für hohe Blutfettwerte, hohen Blutdruck, Fettleber, Gicht und Übergewicht verantwortlich ist

### Welche gesunden Alternativen gibt es?

- 1. Früchte – viele tolle Desserts lassen sich damit kreieren
- 2. Unraffinierte Produkte:
  - Agavendicksaft (allerdings auch keine Mineralien, Vitamine)
  - Kokosblütenwürfel
  - Sirup, z. B. Reissirup
  - Vollrohrzucker
  - Honigblatt (Stevia – 300 Mal süßer als Haushaltszucker)
  - Thaumantia
  - Honig



# Ratschläge an junge Eltern

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

Aber: „Findest du Honig, so iss davon, so viel dir genug ist, dass du nicht zu satt wirst und speiest ihn aus.“ „Wer zuviel Honig isst, das ist nicht gut.“ (Sprüche 25, 16. 27.)

## Kurzsteckbrief Natursüße Stevia

- 200-300-mal süßer als Zucker
- wird vom Körper nicht verstoffwechselt (liefert also keine Kalorien)
- Stevia verhindert den Abbau von Vitamin C (Süßstoffe hingegen bauen Vitamin C ab)
- senkt den Blutdruck
- wird in Südamerika seit Jahren erfolgreich bei Diabetespatienten eingesetzt

Handel über Internet und Naturkostläden (als Samen, Stecklinge, Pflanze, getrocknete, gemahlene Blätter, Pulver, Tabletten, Flüssigextrakt); man kann es auch selber anbauen und wie Basilikum behandeln

## Wie können wir von der Zuckersucht frei werden?

### 7 Tipps für den Umgang mit Kindern & Zucker

- Süßigkeiten nie als Belohnung einsetzen. Selbst ein Vorbild sein!
- Süßes lieber selber machen.
- Süße Kuchen, Desserts gesund und zuckerfrei mit Stevia!
- Sich nichts vormachen: Honig und Ahornsirup sind Süßigkeiten und keine Lebensmittel!
- Werbung entzaubern und aufklären!
- Keine Verbote, sondern lieber Abmachungen mit dem Kind zusammen treffen (sonst wird es erst recht reizvoll).
- Für gesunden Ersatz sorgen!

### 7 Strategien gegen Zuckersucht

- **1. Werde Zuckerdetektiv!** Achte auf die Zutatenliste – wie viel Zucker nimmst du zu dir? Gibt es evtl.

ein alternatives Produkt? Misch dein Müsli lieber selbst.

- **2. Iss mehr Obst und Gemüse!** Das verringert das Verlangen nach Süßem.
- **3. Keine Verbote!** „Wir wollen den Weg einschlagen, der sich den einsichtsvollen Männern und Frauen des Landes von selbst empfiehlt.“ – Schatzkammer, Bd. 1, S. 173.
- **4. Süßigkeiten bewusst essen!** (nicht nebenbei herunterschlingen – man genießt nicht, nimmt es nicht wahr und braucht immer mehr; iss sie bewusst und am Tisch)
- **5. Reduziere Weißmehlprodukte, helle Nudeln, weißen Reis!** (lassen den Blutzuckerspiegel hin und her springen; je stabiler der Blutzuckerspiegel, desto geringer wird das Verlangen nach Süßem)
- **6. Ernähre dich vollwertig!** (Magnesium und Chrommangel können auch Heißhunger auf Süßes verursachen; Mangel an Fetten bewirkt einen übermäßigen Appetit auf Schokolade)
- **7. Halte deinen Serotoninspiegel hoch!** (Hochwertige Fette, Sonnenlicht, Bewegung, Fürsorge, Liebe, Freundschaft, positive Gedanken, Lachen, Gebet und fester Glaube sorgen für einen hohen Serotoninspiegel. Ein Mangel daran wird oft mit Süßem zu kompensieren versucht. „Dein Wort ist meinem Munde süßer denn Honig.“ (Psalm 119, 103.)

Bei Gott finden wir das, was unsere Seele benötigt. Denn wir haben einen „Gott, der Vereinsamen ein Heim gibt, der Gefangene hinausführt ins Glück.“ (Psalm 68, 7; Schlachter Übersetzung.)

**Bedenken wir: „Alles ist mir erlaubt; aber nicht alles ist nützlich! Alles ist mir erlaubt; aber ich will mich von nichts beherrschen lassen.“** (1. Korinther 6, 12; Schlachter Übersetzung) □

## Gott nimmt es genau

Der Herr befahl den Kindern Israel, ihre Kleider zu waschen und alles Unreine aus ihrem Lager zu entfernen, damit er nicht ihre Unsauberkeit sehen müsste, wenn er sie besuchte. Heute besucht uns Gott in unseren Heimen auch, und er sieht die schmutzigen Verhältnisse in manchen Familien und ihre laschen Gewohnheiten. Sollten wir uns nicht sofort bessern? ... Eltern, Gott hat euch zu seinen Stellvertretern gemacht, damit ihr euren Kindern richtige Grundsätze einprägt. Euch wurden Kinder Gottes anvertraut, und derselbe Gott, der so genau war, dass er die Kinder Israels an Sauberkeit gewöhnt aufwachsen ließ, wird auch heute keinerlei Unreinheit im Heim gutheißen. Gott hat euch die Aufgabe übertragen, eure Kinder in Richtlinien der Sauberkeit aufzuziehen, und indem ihr mit den Kindern Gewohnheiten der Sauberkeit einübt, werdet ihr ihnen geistliche Lehren erteilen. Sie werden einsehen, dass Gott sie sowohl im Herzen als auch am Körper gern rein haben möchte, und werden zu einem Verständnis der Reinheitsgrundsätze geführt, die nach Gottes Plan jede Handlung ihres Lebens bestimmen sollte.

Wenn Gott so genau war, von jenen Wanderern in der Wildnis Sau-

berkeit zu verlangen, die doch fast die ganze Zeit an der frischen Luft waren, dann erwartet er nicht weniger von uns, die wir in festen Häusern leben, wo sich Unsauberkeit noch stärker bemerkbar macht und einen noch ungesünderen Einfluss hat.

## Sauberkeit sollte zur Selbstverständlichkeit werden

Unsauberkeit im Heim ist ein großer Fehler, denn sie übt einen erzieherischen Einfluss aus, und ihre Folgen machen sich auch nach draußen bemerkbar. Bereits im Säuglingsalter sollte dem Denken und den Gewohnheiten die rechte Richtung gegeben werden. ... Zeigt ihnen, dass Unsauberkeit, ob am Körper oder an der Kleidung, eine Beleidigung Gottes ist. Lehrt sie, sauber zu essen. Beständige Sorgfalt muss angewandt werden, damit diese Gewohnheiten zur Selbstverständlichkeit werden. ... Unsauberkeit wird dann verabscheut, wie es auch sein sollte... Ach, dass alle einsehen würden, dass man diese kleinen Pflichten nicht vernachlässigen darf! Das gesamte zukünftige Leben wird durch die Gewohnheiten und Sitten der Kindheit gestaltet. Kinder sind durch Eindrücke besonders formbar, und Sauberkeit empfinden kann man ihnen vermitteln, indem man keine Unordnung duldet. □

## Die Hand, die niemals loslässt

von E. G. White

Die Sonne schien strahlend auf den blendenden Schnee eines der höchsten Berge der Alpen, als ein Reisender seinem Bergführer auf dem schmalen Pfad folgte. Der Engländer schwelgte in den Kulissen der Schönheit, durch die er zog. Er hatte Vertrauen in seinen Bergführer; furchtlos folgte er seinen Fußstapfen, obwohl die Strecke ihm völlig unbekannt war. Plötzlich zögerte er, denn der kühne Bergsteiger schritt über eine schmale, aber sehr tiefe Kluft, streckte dann seine Hand aus und bat den Engländer, sie zu ergreifen und auch herüberzuschreiten.

Der Reisende zögerte noch, aber der Bergführer ermutigte ihn, auf ihn zu hören und sagte beruhigend: „Nimm meine Hand! Diese Hand lässt nie los.“

Liebe jungen Freunde, der eine, der größer ist als jeder irdische Bergführer, lädt euch ein, ihm auf die erhabenen Höhen der Geduld und Opferbereitschaft zu folgen.

Der Weg ist nicht leicht. Christus sagt: „Und die Pforte ist eng, und der Weg ist schmal, der zum Leben führt; und wenige sind ihrer, die ihn finden.“ (Matthäus 7, 14.) Um auf diesem Weg zu gehen, müssen wir alle Last und Sünde, die so leicht an

uns haftet, beiseite legen. Direkt am Eingang des Weges liegt das Kreuz der Selbstverleugnung. Das müssen wir auf unsere Schulter heben, wenn wir dem Erlöser folgen wollen. Wir müssen uns von Stolz und Selbstsucht befreien. Ansonsten werden sie uns nach unten drücken und wir können nicht die Höhen erklimmen, auf die zu folgen uns Christus bittet.

Auf dem ganzen Weg hat Satan Fallstricke für die Füße der Unvorsichtigen vorbereitet. Aber wenn wir unserem Führer nachfolgen, sind wir vollkommen sicher, denn der Weg ist durch seine Fußstapfen geweiht. Der Weg mag steil und zerklüftet sein, aber Jesus hat ihn bereits bereist, seine Füße haben die Dornen platt getreten, und der Weg ist nun für uns einfacher.

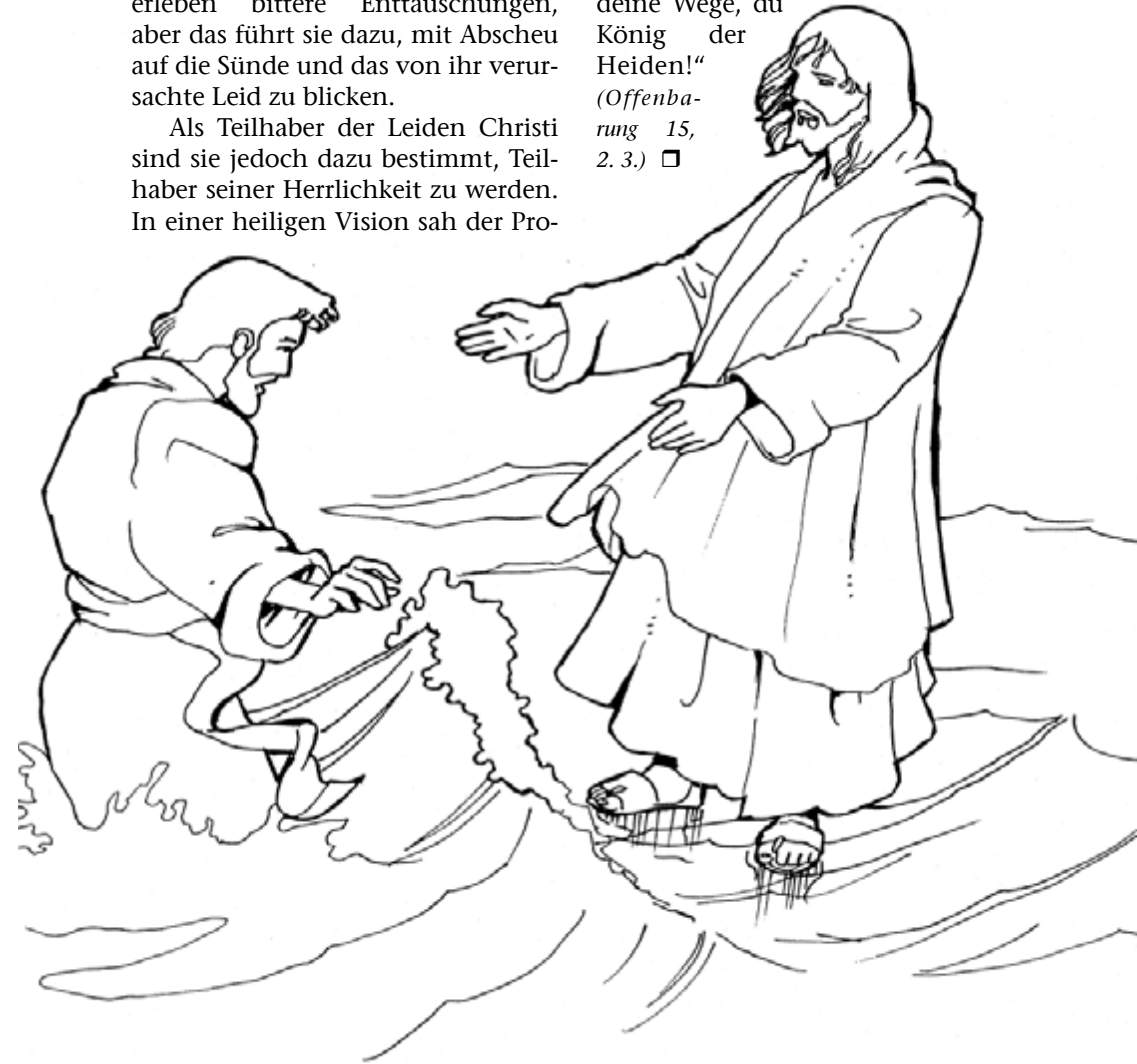
Jede Last, die wir berufen sind zu tragen, hat er bereits getragen. Der persönliche Kontakt mit ihm bringt Licht und Hoffnung und Kraft. Von denen, die ihm folgen, sagt er: „Sie werden nimmermehr umkommen, und niemand wird sie mir aus meiner Hand reißen.“ (Johannes 10, 28.) „Denn ich bin der Herr, dein Gott, der deine rechte Hand stärkt und zu dir spricht: Fürchte dich nicht, ich helfe dir!“ (Jesaja 41, 13.)

Die Seele, die sich Jesus übergibt, ist in seinen Augen kostbarer als die ganze Welt. Christus hätte das Leid auf dem Kreuz von Golgatha auf sich genommen, um auch nur eine Seele dadurch zu retten. Er wird nie jemanden aufgeben, für den er gestorben ist. Er wird immer seine Kinder festhalten, es sei denn, sie entscheiden sich dafür, ihn zu verlassen. Christi wahre Jünger folgen ihm durch schwere Prüfungen und anhaltende Selbstverleugnung; sie erleben bittere Enttäuschungen, aber das führt sie dazu, mit Abscheu auf die Sünde und das von ihr verursachte Leid zu blicken.

Als Teilhaber der Leiden Christi sind sie jedoch dazu bestimmt, Teilhaber seiner Herrlichkeit zu werden. In einer heiligen Vision sah der Pro-

phet Johannes den Sieg des Volkes Gottes. Er sagt: „Und ich sah wie ein gläsernes Meer, mit Feuer gemengt; und die den Sieg behalten hatten an dem Tier und seinem Bild und seinem Malzeichen und seines Namens Zahl, standen an dem gläsernen Meer und hatten Harfen Gottes und sangen das Lied Mose's, des Knechtes Gottes, und das Lied des Lammes und sprachen: Groß und wundersam sind deine Werke, Herr, allmächtiger Gott! Gerecht und wahrhaftig sind deine Wege, du König der Heiden!“

(Offenbarung 15, 2. 3.) □



Gefällt dir **Der Freund**? Möchtest Du jemandem eine Freude machen und ihn weiterempfehlen? Dann schicke uns bitte diesen Abschnitt ausgefüllt zurück. Der Bezug ist kostenfrei!

(Bitte senden an:)

Wegbereiter Verlag  
Schloss Lindach

D-73527 Schwäbisch Gmünd

(Bitte Zutreffendes ankreuzen bzw. ausfüllen:)

Ich/Wir möchte(n) **Der Freund** ab Quartal \_\_\_/2012 beziehen.

Bitte an folgende Adresse schicken:

Name, Vorname.....

Straße + Nr.: .....

PLZ + Ort: .....

Telefon-Nr.: (für eventuelle Rückfragen) .....

### 3. Seminar der Bibelschule in Osijek, Kroatien

vom 25.12.2011 – 05.01.2012



Bereits zum dritten Mal fanden Ende 2011 / Anfang 2012 die Seminare an der Bibelschule Osijek statt. Nachdem bereits die Brüder D. Zic, N. S. Brittain und V. Lukic an dieser Schule gedient hatten, war nun Br. D. Campadonico (*rechts im Bild*) aus Italien der Vortragende. Insgesamt umfasst die Klasse 25 hauptsächlich jugendliche Teilnehmer. Diesmal stand die Betrachtung der Mission im Vordergrund.

Dieses Unterrichtsfach umfasste die Zeitperiode von Abraham über die Israeliten, Jesus und seine Jünger bis zum Apostel Paulus. Am Abschluss des Studiums wurde das Wissen im Test abgefragt, den alle gut bestanden haben.

Ein weiteres Unterrichtsfach unter der Leitung von Br. V. Lukic war das tiefe Graben in den Wahrheiten des Neuen Testaments. Das Wissen über die Geschichte und Theologie des Alten Testaments wurde vertieft und mit dem Neuen Testament verknüpft. Dies geschah durch Vorträge an den Vormittagen und Selbststudium an den Nachmittagen. Auch hier wurden Abschlusstests geschrieben.

Das Ziel dieses Seminars war das Studium der Mission bzw. die Betonung der Tatsache, dass jeder gläubige Christ gleichzeitig auch ein Missionar im Auftrag Christi ist. Möge Gott diese Seminare und alle Teilnehmer weiterhin segnen.