



Der Freund

Ausgabe Nr. 40

3 / 2008

Der Freund

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

Inhaltsverzeichnis

Ausgabe Nr. 40

Quartal Juli - September 2008

3 Editorial

4 Freunde

7 Das Leben Christi

11 Kleine Kräuterkunde

12 Bericht von der Jugendfreizeit

14 Ratschläge an junge Eltern

16 Esthers Mut

18 Gesundheit: Unser täglich Brot

20 Kinderecke: Ehrlichkeit

24 Aktuelle Bilder

Leitgedanken dieser Ausgabe:

„Im Heim des Lazarus hatte Jesus oft Ruhe gefunden; denn er selbst besaß kein eigenes Zuhause. Er war auf die Gastfreundschaft seiner Freunde und Jünger angewiesen. Oft, wenn er müde war oder ihn nach menschlicher Gesellschaft verlangte, war er froh, in dieses friedevolle Haus entrinnen zu können, hinweg von dem Argwohn und der Missgunst der Pharisäer. Hier wurde er aufrichtig willkommen geheißen, und er erfuhr reine, lautere Freundschaft. Hier konnte er unbefangen und in völliger Freiheit sprechen, und er wusste, dass seine Worte richtig verstanden und gewürdigt wurden.“ – *Das Leben Jesu*, S. 85.

Die allerletzte Freiheit

Es gibt Situationen, wo es ziemlich schwer ist, sich überhaupt vorzustellen, frei zu sein, wenn man als Sklave geboren oder zu lebenslanger Haft verurteilt war. Wie konnte man da noch von Freiheit träumen? Man kann weder sagen noch tun, was man möchte. Wozu dann noch träumen?

Es ist daher ziemlich schmerzlich festzustellen, dass der Mensch sich gerade in so einer Situation befindet. Und doch: „Der gefallene Mensch ist Satans rechtmäßiger Gefangener.“ (*Ruf an die Jugend*, S. 34.) Es ist sinnlos mit dem „Besitzer“ um Hafterleichterung zu ringen. Der „Herr“ dieser Welt ist so gemein, dass er noch jeden „Traum von eventueller Freiheit“ zerschlägt. Manchmal löscht er sogar das Verlangen danach aus.

Während des Zweiten Weltkrieges, hat der jüdische Philosoph Viktor Fankl behauptet, etwas entdeckt zu haben, was er „die allerletzte menschliche Freiheit“ nannte. Indem er die schrecklichsten Folter der SS-Ärzte erleiden musste, begriff er, dass sie ihn zwingen wollten, sich entsprechend ihren Wünschen zu verhalten. Aber was wäre, wenn er sich entscheiden würde, nicht so zu handeln? Was wäre, wenn er nach seinem Gewissen handeln würde? Könnten sie ihn wirklich zwingen, ihren Willen auszuführen? Nein, er war frei, selbst zu entscheiden. Das war die allerletzte Freiheit, die ihm

noch nicht einmal die grausamen Nazis stehlen konnten.

In Wirklichkeit hat er nichts Neues entdeckt. Er hat nur die „Freiheit der Wahl“ wiederentdeckt, die Gott dem Menschen gibt. Durch den Erlösungsplan hat Jesus die Freiheit für den Menschen wiedererlangt. Wir haben die Freiheit, das Gute zu wählen und uns mit den Mächten des Himmels zu verbinden, um Überwinder zu werden.

„Der Versucher kann auch uns niemals zwingen, etwas Böses zu tun. Er kann die Gemüter nicht beherrschen, wenn sie sich nicht selbst seiner Herrschaft unterwerfen. Der Wille muss seine Zustimmung geben, und der Glaube muss seinen Halt an Christus lassen, ehe Satan seine Macht über uns ausüben kann. Doch mit jedem sündhaften Verlangen kommen wir ihm entgegen. Sooft wir uns dem göttlichen Gebot widersetzen, öffnen wir dem Versucher eine Tür, durch die er eintreten kann, uns zu versuchen und zu verderben.“ – *Das Leben Jesu*, S. 110.

Ja, wir entscheiden darüber, wer den Kampf um uns gewinnt. Nur weil manches „gut“, „angenehm“ oder „wünschenswert“ erscheint (*1. Mose 3, 6*) haben wir „gesündigt, unrecht getan, sind gottlos gewesen und abtrünnig geworden.“ (*Daniel 9, 5*.) Wenn wir zu Christus zurückkehren, erhalten wir Vergebung und können die wahre Freiheit in alle Ewigkeit schmecken und erleben. □

Der Freund

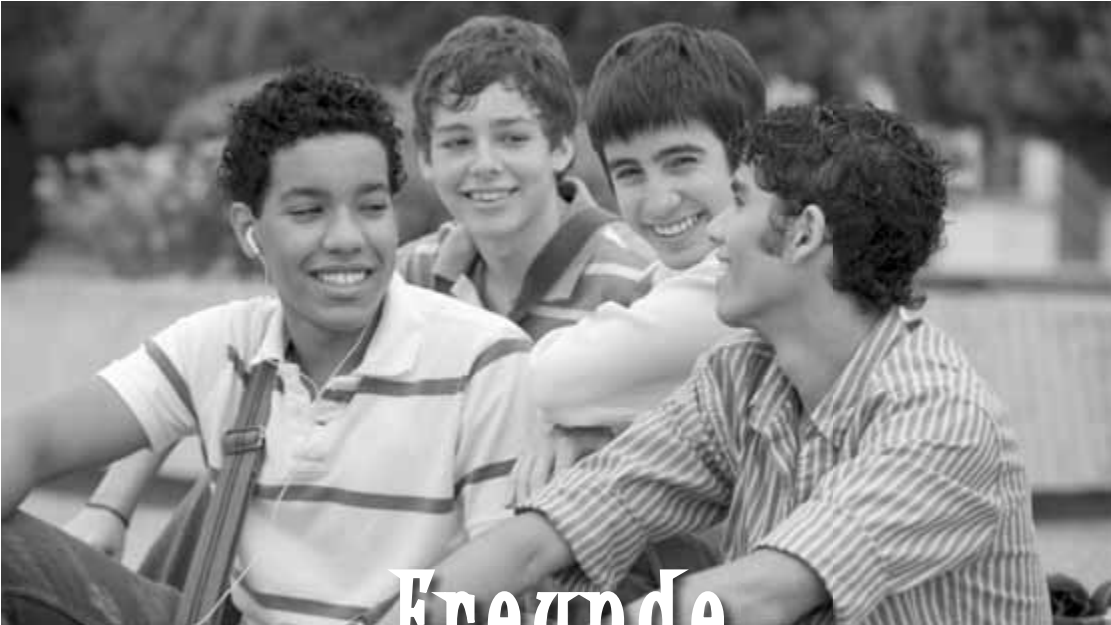
Zeitschrift der
Gemeinschaft der
Siebenten Tags Adventisten
Reformationsbewegung e. V.
Deutsche Union

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:
O. Nasui, J. Mladenovic

BEZUG KOSTENLOS!

Wir freuen uns jedoch über
jede Spende!
Spendenkontonummer:
19807-603
Postbank Frankfurt/M
BLZ: 500 100 60

Bilder: Frontcover und S. 4, 6, 7, 10, 11, 14, 16 und 18 von istockphoto.com



Freunde

von Michael Schulze-Roberg

„Ein Freund liebt allezeit, und als ein Bruder wird er in der Not erfunden.“ (*Sprüche 17, 17.*) Wohl jeder von uns hat schon einmal am eigenen Leib verspürt, wie viel ein wahrer Freund wert ist. Sei es, um unsere Freude mit jemandem zu teilen, um Rat zu suchen oder als Beistand in Schwierigkeiten.

Es ist Gottes Wille, dass wir Freunde haben. Er hat den Menschen geschaffen, um in Gesellschaft zu sein, denn „es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei“ (*1. Mose 2, 18.*) Darum hat er in jeden von uns das Bedürfnis eingepflanzt, uns mit anderen Menschen zusammenzutun.

Warum suchen wir Freunde?

Warum hat Gott uns also diesen Wunsch gegeben? „So ist's ja besser zu zweien als allein; denn sie haben

guten Lohn für ihre Mühe. Fällt einer von ihnen, so hilft ihm sein Gesell auf. Weh dem, der allein ist, wenn er fällt! Dann ist kein anderer da, der ihm aufhilft... Einer mag überwältigt werden, aber zwei können widerstehen, und eine dreifache Schnur reißt nicht leicht entzwei.“ (*Prediger 4, 9. 10. 12.*) Satan umgibt uns in dieser Zeit mit so zahlreichen Versuchungen, Gefahren und Trübsalen, dass wir kaum alleine bestehen können. Wie oft sind wir versucht, und die Hilfe, der Ratschlag oder das Gebet eines Freundes gibt uns Mut zu überwinden? Wie oft sind wir traurig, und ein Freund spricht uns gut zu und heitert uns wieder auf? „Ein freundliches Antlitz erfreut das Herz; eine gute Botschaft labt das Gebein.“ „Freundliche Reden sind Honigseim, trösten die Seele und erfrischen die Gebeine.“ (*Sprüche 15, 30; 16, 24.*)

Schon Adam und Eva war im Garten Eden geboten worden, dass sie zusammenbleiben sollten, damit der Teufel sie nicht verführen könnte. Als Eva sich nicht daran hielt und sich von Adam trennte, wurden schließlich sie beide zur leichten Beute für die Täuschungen des Feindes (siehe *Patriarchen und Propheten*, S. 30).

Zudem suchen wir oftmals gerade solche Freunde, deren Fähigkeiten sich mit unseren ergänzen. „Es sind verschiedene Gaben; aber es ist ein Geist.“ (*1. Korinther 12, 4.*) Wie bei einem Puzzle nicht alle Teile gleich aussehen, aber sich trotzdem zu einem schönen Bild zusammenfügen lassen, so ist es auch bei uns Menschen. Jedem von uns sind andere Talente gegeben, und nur wenn sich verschiedene Talente miteinander verbinden, wird sich am Ende auch in einer Freundschaft das Bild ergeben, auf das alles hinzielt: das Ebenbild Christi.

Die Wahl von Freunden

Auch wenn Gott wünscht, dass wir uns Freunde suchen, so sollen wir dabei doch nicht wahllos sein. „Wohl dem, der nicht wandelt im Rat der Gottlosen noch tritt auf den Weg der Sünder noch sitzt, wo die Spötter sitzen.“ (*Psalms 1, 1.*) Schon das alte Volk Israel war von Gott davor gewarnt worden, Freundschaften mit den heidnischen Völkern zu schließen. Und in der Tat hat die Missachtung dieser Warnungen etliche Male großes Unglück über das Volk Gottes gebracht.

Heißt das für uns etwa, dass wir Freunde nur in der Gemeinde su-

chen dürfen? Das wäre vielleicht ein Weg, der uns in manchen Fällen vor Versuchungen bewahren könnte, aber viel eher würde das bedeuten, den gleichen Fehler zu wiederholen, den schließlich auch die Juden machten. „Man zündet auch nicht ein Licht an und setzt es unter einen Scheffel, sondern auf einen Leuchter; so leuchtet es allen, die im Hause sind.“ (*Matthäus 5, 15.*) In dem Bestreben, sich nicht zu verunreinigen, mieden sie jeden Kontakt mit Nichtjuden. Dadurch aber machten sie in ihrer Vorstellung die Erlösung zu etwas Exklusivem, an dem sie niemand anderen teilhaben lassen wollten. Darum tadelt Jesus auch die leitenden Juden seiner Zeit: „Weh euch, Schriftgelehrte und Pharisäer, ihr Heuchler, die ihr das Himmelreich zuschließt vor den Menschen! Ihr geht nicht hinein, und die hinein wollen, lasst ihr nicht hineingehen.“ (*Matthäus 23, 13.*) Wir sollten uns nicht derselben Sünde schuldig machen, indem wir uns für heiliger halten als andere.

Dennoch sollten wir unsere Freunde natürlich nicht wahllos aussuchen. Ob wir wollen oder nicht: Nicht nur wir beeinflussen die Menschen um uns herum, sondern wir werden auch von ihnen beeinflusst. Das gilt umso mehr für unsere Freunde, mit denen wir besonders engen Umgang pflegen. „Mein Sohn, wenn dich die bösen Buben locken, so folge nicht.“ (*Sprüche 1, 10.*)

„Es ist nicht zu umgehen, dass die Jugend Kameraden hat, und sie wird zweifellos deren Einfluss wahrnehmen. Geheimnisvolle Ban-



de schlingen sich um die Seelen, so dass das Herz des einen auf das Herz des andern einwirkt. Die Gedanken und Gefühle, das ganze Wesen, werden einander angeglichen. Solche innige Verbindung kann zum Segen, aber auch zum Fluch werden. Die Jugend vermag einander zu helfen, zu stärken und sich in der Haltung, Veranlagung und im Wissen gegenseitig zu bereichern, oder aber sie wird sorglos und ungläubig, dann wird auch ihr Einfluss schlecht.“ – *Ruf an die Jugend*, S. 316.

„Wie ein Strom durch das anliegende Land bestimmt wird, so wird auf die Grundsätze und Gewohnheiten des jungen Menschen die Art der Gesellschaft abfärben, mit der er sich umgibt.“ – *Ruf an die Jugend*, S. 317.

Der wahre Freund

Wie in allen Dingen, so war Jesus auch hier unser Vorbild. Schon in seiner Kindheit war er stets freundlich zu allen, und sein ruhiges ernstes Wesen wurde von vielen geschätzt, aber er ließ sich nie dazu verleiten, irgendetwas gegen die göttlichen Grundsätze zu unternehmen, um dadurch Freunde zu gewinnen oder an sich zu binden – ganz gleich,

welche Unannehmlichkeiten das für ihn mit sich brachte (siehe „*Das Leben Jesu*“ Kap. 9).

Auch während seines Predigt-dienstes verbrachte unser Heiland viel Zeit mit seinen Freunden, den Jüngern. Obwohl er ihr Meister und Lehrer war, nannte er sie vielmehr seine Freunde (*Johannes 15, 15.*) Und als er selbst in größter Anfechtung war, vertraute er auf den Beistand derer, die er sich als besondere Freunde erwählt hatte (*Matthäus 26, 38.*)

Den größten Freundschaftsdienst aber erwies er selbst uns allen. „Niemand hat größere Liebe als die, dass er sein Leben lässt für seine Freunde.“ (*Johannes 15, 13.*) Er hat alles für uns hingegeben. danken wir ihm, wie es Freunde tun sollten? Oder schlafen wir, wie die Jünger, als Jesus sie brauchte?

Wenn wir viele Dinge hier auf Erden nicht ohne unsere Freunde unternehmen wollen, weil sie uns lieb sind, oder weil wir ihre Unterstützung brauchen, dann lasst uns nicht vergessen, in allem zuallererst Jesus, unseren besten Freund, an unserer Seite zu haben. Er weiß genau, was wir brauchen und wie er uns am besten helfen kann. Er erinnert uns: „Ohne mich könnt ihr nichts tun.“ (*Johannes 15, 5.*) Wenn wir aber mit ihm wirklich so eng verbunden sind wie mit einem Freund, dann können wir wie Paulus freudig sagen: „Ich vermag alles durch den, der mich mächtig macht.“ (*Philipp 4, 13.*) Dann werden die Menschen in unserem Leben, genau wie damals bei den Jüngern, erkennen, dass wir in Gemeinschaft mit Jesus sind (*Apostelgeschichte 4, 13.*) □



The Youth's Instructor, vom 1. April und 1. Mai 1873

Manch einer denkt, dass Christus, als Sohn Gottes, nicht diese Versuchungen hatte, die die Kinder jetzt haben. Die Schrift sagt, dass er in allen Punkten versucht wurde, so wie wir. Satan hat noch heftigere Angriffe auf Jesus kommen lassen, als er es je bei uns versuchen wird. Es ging darum, wer überwinden wird, er oder Jesus. Satan wusste, wenn Jesus seinen stärksten Versuchungen widerstehen und er erfolglos darin wäre, ihn zur Sünde zu verleiten, dass er dann seine Macht verlieren muss und schließlich mit ewiger Vernichtung bestraft würde. Daher hat Satan mit aller Macht versucht Christus zu einer falschen Handlung zu verführen, damit er seinen Vorteil haben kann.

Nein, Kinder, ihr könnt niemals in so einer entschiedenen und grausamen Art versucht werden, wie unser Heiland. Satan war ihm ständig auf den Fersen. Die Kraft Jesu lag im Gebet. Er nahm die Menschlichkeit an, trug unsere Schwachheit und würde für uns zur Sünde gemacht.

Jesus ruhte sich von der Welt in den Hainen oder Bergen aus und schaltete dort ab. Dort war er mit seinem Vater allein. Mit großer Ernsthaftigkeit brachte er seine Fürbitte vor und streckte mit all seiner Kraft seine Hand aus, um die Hand des Ewigen zu ergreifen. Wenn er neuen und großen Versuchungen begegnete, begab er sich in die Stille der Berge und verbrachte die ganze Nacht im Gebet mit seinem himmlischen Vater.

Wenn wir Christus, unser Beispiel in allen Dingen, im ernstesten, beständigen Gebet nachahmen und zu Gott beten, um die Kraft dessen zu erhalten, der niemals den Versuchungen Satans nachgab, dem tückischen Feind zu widerstehen, dann werden wir nicht von ihm überwunden werden können.

Liebe Kinder und Jugendliche, die ihr noch nicht so erfahren seid im Unterscheiden der Versuchungen Satans, wenn ihr von den Wegen der Sünde bewahrt werden wollt, dann liegt eure einzige Sicherheit im Gebet. Legt all eure Geheim-

nisse des Herzens dem ewigen Auge zur Überprüfung vor und fleht Gott an, euch rein und stark zu machen, euch die ganze Waffenrüstung anzulegen, um gewappnet zu sein für die großen Kämpfe des Lebens. Der Glaube wächst durch Kämpfe über den Zweifel und die Tugend erlangt Stärke durch Widerstand gegenüber den Versuchungen.

Das Passahfest

Joseph und Maria gingen, nach den Bestimmungen der jüdischen Gesetze, jedes Jahr zum Passahfest nach Jerusalem. Die Kindheitstage Jesu kamen dem Ende entgegen. Er ging in das Alter der Jugendlichen über. Joseph und Maria bereiteten sich nach ihrer Gewohnheit auf die lange Reise nach Jerusalem vor, auf die sie Jesus mitnahmen. Sie gingen gemeinsam mit vielen anderen, die auch auf dem Weg nach Jerusalem waren, um diesem feierlichen Fest beizuwohnen.

Es ist dem menschlichen Geist unmöglich, die Gedanken des Sohnes Gottes nachzuvollziehen, als er interessiert das erste Mal den Tempel sah; als er in die Höfe einging und seine Augen den Dienst des Priesters betrachteten, dann das blutende Opfer, die heiligen Räucherwerke, die zu Gott emporstiegen und die Geheimnisse des Allerheiligsten hinter dem Vorhang. Er verstand die Wirklichkeit dieser prophezeiten Zeremonien und welche Gedanken in ihm erweckt wurden, können wir noch nicht mal vermuten. Jesus Christus war der Schlüssel, der all diese Geheimnisse offenbaren wird,

die ganz bestimmt nicht von Joseph und Maria verstanden wurden. Sie alle waren dazu bestimmt, Christus zu repräsentieren und wurden durch seinen Tod erfüllt.

Passah war ein Name, dem man dieser Zeremonie, zum Gedenken an den wunderbaren Auszug aus Ägypten gab. In der Nacht, in der sie Ägypten verließen, kam der Würgeengel in jedes Heim und erschlug den Erstgeborenen vom König bis zum niedrigsten Sklaven. In einer Nacht war der Schrecken des Todes in jedem ägyptischen Heim durch den Würgeengel hervorgerufen. Niemand konnte den anderen trösten, da jedes Haus einen Toten oder Sterbenden zu beklagen hatte. Schrecken und Leid waren in jedem einzelnen Haus.

Der Herr gab den Hebräern besondere Anweisungen. Jede Familie sollte ein Lamm schlachten und das Blut des Lammes an die Türpfosten streichen, damit der Würgeengel mit seinem Todesauftrag an ihnen vorübergehe. Das Blut am Türpfosten sollte ein Zeichen darstellen, dass diejenigen, die im Hause sind, den wahren Gott anbeten. An solchen gekennzeichneten Häusern ging der Würgeengel vorbei. Während dieser ereignisreichen Nacht wurden die Hebräer angewiesen, sich für die Reise vorzubereiten. Der Herr wies sie auch an, wie sie das Passahlamm essen sollten: „Also sollt ihr's aber essen: Um eure Lenden sollt ihr gegürtet sein und eure Schuhe an den Füßen haben und Stäbe in euren Händen, und sollt's essen, als die hinwegeilen; denn es ist des Herrn Passah.“

Jede Familie sollte ein Lamm schlachten und das Blut des Lammes an die Türpfosten streichen, damit der Würgeengel mit seinem Todesauftrag an ihnen vorübergehe.

Der Herr sandte nicht eine Plage über Ägypten, ohne sie beizeiten gewarnt zu haben. Mose und Aaron kamen zum König mit der ersten Botschaft von Gott: „Und Mose sprach: So sagt der Herr: Ich will zu Mitternacht ausgehen in Ägyptenland; und alle Erstgeburt in Ägyptenland soll sterben, von dem ersten Sohn Pharaos an, der auf seinem Stuhl sitzt, bis an den ersten Sohn der Magd, die hinter der Mühle ist, und alle Erstgeburt unter dem Vieh; und wird ein großes Geschrei sein in ganz Ägyptenland, desgleichen nie gewesen ist noch werden wird; aber bei allen Kindern Israel soll nicht ein Hund mucken, unter Menschen sowohl als unter Vieh, auf dass ihr erfahret, wie der Herr Ägypten und Israel scheidet.“ Aber Pharaos wollte seine Sturheit nicht aufgeben und sich vor Gott beugen. Er verhärtete sein Herz und wollte sie nicht frei lassen.

Gegen Mitternacht wurde jedes ägyptische Heim durch den Schmerzensaufschrei aus dem Schlaf gerissen. Sie fürchteten, sie müssten alle sterben. Sie gedachten der verzweifelten Schreie und Klagen, die man von den Hebräern vernehmen konnte, als der grausame König seinerzeit den Befehl gab, dass alle männlichen Nachkommen getötet werden sollten und sie wussten nun, dass der hebräische Gott sie nun die

gleiche Verzweiflung erleiden ließ, wie sie die Israeliten.

In diesem großen Aufruhr, mitten in der Nacht, ließ der Pharao Mose und Aaron holen und demütigte dadurch sein stolzes Herz. Er bat sie aus Ägypten zu ziehen, mit allen Israeliten und ihren Herden. Der gleiche stolze König, der bei Moses erster Anfrage, die Kinder Israels ziehen zu lassen, antwortete: „Wer ist der Herr, des Stimme ich hören müsse und Israel ziehen lassen? Ich weiß nichts von dem Herrn, will auch Israel nicht lassen ziehen“, drängte nun Mose und Aaron ihren Weggang zu beschleunigen. Er wollte Segen und nicht Fluch haben, so dass der Zorn Gottes, den er aufgrund seiner großen Kraft nun fürchtete, das Werk des Todes nicht weiter fortsetzt. Die Ägypter baten die Israeliten ihren Abzug zu beschleunigen, denn sie sprachen: „Wir sind alle des Todes.“

Die Israeliten hatten aber nichts vorzubereiten. Nach den Anweisungen, die Gott ihnen gab, waren sie bereits alle für die Reise vorbereitet, sie warteten nur auf den Befehl, um aus Ägypten zu ziehen.

Während der Todesengel durch Ägypten zog, sollte jede hebräische Familie das Passahlamm essen, welches sie ganz zubereiten sollten. Dieses Lamm musste gesund sein und durfte keinen Fehler haben. Es sollte mit ungesäuertem Brot und



Das Bestreichen der Türpfosten mit dem Blut des geschlachteten Lammes sollte das Blut Christi darstellen, welches sie erwarteten.

1500 Jahre nach dieser Nacht, starb Jesus, das eigentliche Lamm, welches durch das Passahlamm dargestellt wurde, am Kreuz für die Sünden der Welt. Dieses Lamm ohne Fehl stellte das makellose Lamm Gottes dar, ohne Neigung zur Sünde. So wie die Türpfosten der Häuser Israels mit Blut besprengt waren, damit sie der Würgeengel verschonte, so ist es auch für uns notwendig, unsere Sünden zu bereuen, um uns durch das Blut Christi zu helfen, vor dem Würgeengel am Tage des Zornes bewahrt zu werden. Nur durch Christus bekommen wir Vergebung. Sein Blut nur wird uns vor dem sündenahnenden Gott retten.

Während die Einrichtung des Passahs auf die Vergangenheit die Befreiung der Hebräer aufzeigte, so zeigt sie auch nach vorne den Tod des Sohnes Gottes. Am letzten Passahfest, an das unser Heiland mit seinen Jüngern gedachte, setzte er das heilige Abendmahl an die Stelle des Passahfestes, welches zum Gedächtnis an seinen Tod gefeiert werden sollte. Sie hatten kein Passah mehr gebraucht, da das große Opfer, das Lamm, bereit war für die Sünden der Welt geopfert zu werden. Der Schatten begegnete seinem Original im Tod Christ. □

bitteren Kräutern gegessen werden. Das sollte sie immer an die grausame Knechtschaft erinnern, die sie als Folge ihrer Sünden erduldeten, weil sie Gott vergessen und seine Gesetze übertreten hatten. Das Essen der bitteren Kräuter sollte sie immer daran erinnern, dass sie die Früchte ihrer Handlungen ernten werden, ganz gleich, wie unwillkommen es ihnen war. Das Essen dieser Kräuter sollte auch dazu dienen, dass, wenn die Kinder sie nach dem Grund fragten, sie ihnen über die Leiden in Ägypten erzählen sollten und wie wunderbar die Macht Gottes sie befreite, während sie in dieser denkwürdigen Nacht von den Ägyptern hinausgedrängt wurden. Gott befahl seinem Volk bereit zu sein, sofort wegzugehen wenn sie gerufen werden, da er wusste, dass Pharao seine Meinung sofort ändern wird, sobald er keine Furcht mehr vor den Plagen zu haben brauchte.

Kleine Kräuterkunde

von Uschi Pausch

Diesmal lernen wir über den **Oregano** aus der Familie der Lippenblütler.

Der lateinische Begriff von Oregano ist **Oreganum vulgare**.

Der Dost, auch Oregano (Origanum) oder wilder Majoran genannt, ist eine einheimische Pflanze an Wegrändern, an Gebüsch und Waldrändern, vor allem der wärmeren Regionen Deutschlands. In Mitteleuropa ist allerdings der Geschmack der Pflanzen weniger intensiv als im Mittelmeergebiet, wo der Oregano ebenfalls verbreitet ist.

In der Volksmedizin wird Dost, bei Erkrankungen der Verdauungsorgane, wie Blähungen, Durchfall und Magenschmerzen, eingesetzt. Dost regt den Appetit an, soll bei Menstruationsbeschwerden und bei

Mund- und Rachenentzündungen helfen. Dost hat desinfizierende und antibakterielle Eigenschaften, die besonders bei Husten und Atemwegserkrankungen zum Tragen kommen, doch auch als Haarkräftigungsmittel tat der Dost gute Dienste.

Oregano (Dost) gilt als das klassische Pizzagewürz, ist jedoch in vielen anderen südländischen Speisen enthalten. Dost passt zu Tomaten, Bohnen, Auberginen, Zucchini und schmeckt auch in der Kartoffelsuppe.

Oregano gedeiht an einer sonnigen, warmen Stelle am besten. Die Samen können im Februar an einem geschützten Ort ausgesät werden. Nach den letzten Nachtfrösten können die Pflanzen ins Freiland gesetzt werden. Oregano kann aber auch mittels Stecklingen oder der zahlreichen Wurzeläusläufer vermehrt werden. Zur Ernte werden die Triebe rund eine Handbreit über dem Boden abgeschnitten und anschließend zum Trocknen aufgehängt. Die Blätter lassen sich dann ganz einfach abstreifen.



Quelle: was-wir-essen.de



Jugendfreizeit in Lindach,

vom 21. - 24. März 2008

von Jana Semencuk

Endlich Jugendfreizeit in Lindach! Doch schon die Hinfahrt hielt eine Überraschung bereit, die erst unangenehm schien, uns jedoch im Laufe des Wochenendes viel Freude bereitete: Schnee! Gott sei Dank, dass alle trotz längerer Fahrzeiten unversehrt in Lindach ankamen.

Das Programm begann mit einer Wanderung durch den frischen Schnee, wofür man feste Schuhe und warme Kleidung benötigte. Nach einem guten Abendessen, begann der Sabbat mit dem Thema: „Der Stein des Anstoßes“. Der Psalmist sagt folgendes: „Der Stein, den die Bauleute verworfen haben, ist zum Eckstein geworden.“ (Psalm 118, 22.) Das heißt, dass unser Heiland und Erlöser das Thema dieser Jugendfreizeit war. Wir hatten gleich nach dem Sabbatanfang die Gelegenheit, interessante Erfahrungen, die wir mit Jesus machten, zu erzählen und auch von anderen Erfahrungen zu hören. Zum Lobe des Herrn sangen wir Lieder und so verging der Abend ziemlich schnell.

Am Sabbatnachmittag hatten wir eine Jugendstunde im Programm, die allen viel Freude bereitete. Sowohl die Lieder unserer Gäste aus Tschechien als auch die Musikstücke der Kleinsten erfüllten die Herzen mit Dankbarkeit dem

Herrn gegenüber, der nicht nur die Gelegenheit zur Zusammenkunft gab, sondern auch selber mit seinen heiligen Engeln anwesend war und uns alle besonders segnete. Auch die Geschichte von Bruder Grosz, die von einem Mädchen handelte, das um der Wahrheit willen lieber die Freundschaft zu ihrer besten Freundin aufgab und ein Stein des Anstoßes wurde, berührte alle sehr.



Bald ging nun auch der Sabbat zu Ende und nachdem wir uns gestärkt hatten, bereiteten wir uns auf die Nachtwanderung vor.

Ausgerüstet mit Taschenlampen gingen wir los. Jeder hatte Spaß an der Nachtwanderung; manche machten Schneeballschlachten, andere betrachteten die wunderschöne

Schneelandschaft und unterhielten sich. Danach saßen wir noch gemütlich beisammen am Kamin.

Am Sonntag hatten wir eine Gesundheitsstunde mit Bruder Blesinger, an der wir aktiv teilnehmen durften. Wir lernten, wie wunderbar der Herr unser Gehirn gemacht hat und wie wir es besser nutzen können. In Arbeitsgruppen sprachen die einen über die Krankheiten des Gehirns und über die Ursachen, außerdem wie man diese Krankheiten vermeiden kann. Währenddessen trainierten die anderen das Gehirn, indem sie rückwärts die Treppe hochgingen, zu jonglieren versuchten und einen Vers aus Psalm 119 auswendig lernten. Hinterher wurden die Verse der Reihe nach vorgetragen und auch erzählt, wie man die Krankheiten am besten vermeiden kann. Frische Luft, regelmäßige Pausen und eine gesunde Ernährung sind wichtig, wenn unser Gehirn Leistungen bringen soll. Im Anschluss daran schauten wir uns einen beeindruckenden Film dazu an.

Danach wurde von 6 Mädchen die Geschichte vom barmherzigen Samariter vorgelesen: auf überraschende Weise machte Gott diese Geschichte wahr in unserer Jugendfreizeit. Denn es hatte sich einer unter unseren tschechischen Freunden gefunden, der bereit war, die Kosten für die ganze Jugendfreizeit zu tragen.

Nachmittags gab es eine Erfahrungsstunde mit vielen schönen Lob- und Dankliedern.

Nach dem Abschied von den Gästen aus Tschechien, saßen wir gemütlich beim Kaminfeuer und nutzten die Zeit zu Gesprächen und Spielen.



Nun kam der letzte Tag der Jugendfreizeit. An diesem Tag hatten wir ein besonderes Programm: Schatzsuche!

Sowohl die Kleinen als auch die Großen hatten Spaß daran. Es gab drei verschiedene Routen, von denen die Jugendlichen natürlich die Schwerste nahmen, nämlich durch den Wald wandern, über den Bach springen und über Baumstämme klettern.

Die Schatzsuche endete erfolgreich, die Schätze wurden gefunden und man wurde mit einem leckeren Mittagessen belohnt.

Leider kam auch schon der Abschied, doch wir hoffen, dass wir mit Gottes Hilfe noch öfter zusammen kommen werden, um die Schätze aus seinem Wort zu entdecken und die Wunder der Natur zu betrachten. □



Ratschläge an junge Eltern

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

Pflege des Herzensbodens

Von der Bearbeitung des Bodens können wir fortgesetzt Lehren ziehen. Niemand erwartet von einem unbearbeiteten Stück Land eine Ernte. Fleißige, beharrliche Arbeit muss bei der Vorbereitung des Bodens, beim Säen und bei der Ernte geleistet werden. Genauso muss es beim geistlichen Säen sein. Der Herzensboden muss kultiviert werden. Seine Erde muss durch Reue umgegraben, die bösen Triebe, welche die guten Samenkörner ersticken würden, müssen ausgerissen werden. So wie ein Boden, der von Dornen überwuchert ist, nur durch fleißige Arbeit wieder zu verwenden ist, können die schlechten Anlagen des Herzens nur durch ernstliche Anstrengungen im Namen und der Kraft Christi überwunden werden.

Wachstum in der Gnade

Erzählt euren Kindern von der wunderwirkenden Kraft Gottes. Wenn sie das große Buch der Natur studieren, wird Gott ihr Denken beeindrucken. Der Bauer pflügt sein Land und sät den Samen, aber er kann den Samen nicht zum Wachsen

veranlassen. Er muss sich auf Gott verlassen, damit er tut, was keine menschliche Kraft vermag. Der Herr legt seine Lebenskraft in den Samen, die das Leben aus ihm hervorkommen lässt. Unter seinem Schutz dringt der Lebenskeim durch die harte Schale, die ihn umgibt. Zuerst erscheint der Halm, dann die Ähre, dann das volle Korn in der Ähre. Wenn ihr den Kindern erzählt, wie Gott in dem Samenkorn wirkt, werden sie auch das Geheimnis des Wachsens in der Gnade verstehen lernen.

Über den Dingen stehen

Es gibt eine Art von Wasserlilien, die vollkommen rein, flecken- und makellos aussehen. Sie wachsen durch eine Schicht von Schutt. Ich sagte meinem Sohn: „Bitte versuche, mir eine Lilie zu pflücken und den Stengel so nah wie möglich an der Wurzel abzubrechen. Ich möchte dir etwas daran zeigen.“ Er pflückte einige Lilien und ich betrachtete sie. Ihre Stengel hatten die Nährstoffe aus einer darunterliegenden Sandbank gewonnen und daraus solche reinen und fehlerlosen Lilien hervorgebracht. Die Lilien hatten weder den Schutt noch etwas Untaugliches

aufgenommen und sich so zu den wunderschönen Pflanzen entwickelt. Genauso sollen wir unsere Jugend in dieser Welt erziehen. Vermittelt ihnen ein Herzenswissen darüber, wer Gott ist, wer Jesus Christus ist, und welches Opfer er unseretwegen gebracht hat. Lasst sie die Reinheit einsaugen, die Tugend, die Anmut, die Höflichkeit, die Liebe und die Barmherzigkeit; lasst sie diese Eigenschaften von der Quelle aller Kraft schöpfen.

Vertrauen und Beständigkeit

„Frage doch das Vieh, das wird dich lehren, und die Vögel unter dem Himmel, die werden dir's sagen.“ ... „Und die Fische im Meer werden dir's erzählen.“ „Geh hin zur Ameise, ... sieh an ihr Tun und lerne von ihr.“ „Sehet die Vögel unter dem Himmel.“ „Sehet die Raben an.“ (Hiob 12, 7. 8; Sprüche 6, 6; Matthäus 6, 26; Lukas 12, 24.)

Wir sollen den Kindern nicht nur einfach von diesen Geschöpfen Gottes erzählen. Die Tiere selbst sollen ihre Lehrer sein. Die Ameisen lehren, dass man immer fleißig sein soll, ausdauernd im Überwinden von Hindernissen, und für die Zukunft vorsorgen soll. Und die Vögel sind unsere Lehrer, wenn es um das Vertrauen geht. Unser himmlischer Vater sorgt für sie, aber sie müssen das Futter sammeln und ihre Nester bauen und ihre Jungen aufziehen. Ständig sind sie Feinden ausgesetzt, die versuchen, sie zu töten. Und dennoch gehen sie frohgemut an ihre Arbeit! Wie freudig singen sie ihre kleinen Lieder! – Wie schön beschreibt der Psalmist die Fürsorge Gottes für die

Geschöpfe des Waldes: „Die hohen Berge geben dem Steinbock Zuflucht und die Felsklüfte dem Klippdachs.“ (Psalm 104, 18.)

„Er lässt die Bäche über die Hügel sprudeln, wo die Vögel wohnen und unter den Zweigen singen.“ (Psalm 104, 12.) Alle Geschöpfe der Wälder und Hügel sind ein Teil seiner großen Familie. Er öffnet seine Hand und „sättigt alles, was lebt, nach seinem Wohlgefallen.“ (Psalm 145, 16.)

Die Insekten lehren den Fleiß

Die fleißige Biene gibt dem denkenden Menschen ein Beispiel, das gut und zu beherzigen ist. Diese Insekten halten strikte Ordnung und dulden keinen Eindringling in ihrem Stock. Sie verrichten die ihnen aufgetragene Arbeit mit einer Intelligenz und Aktivität, die über unser Verständnis hinausgeht... Der weise Salomo macht uns auf die kleinen Dinge der Erde aufmerksam: „Geh zu der Ameise, du Faulpelz, sieh an ihr Tun und lerne von ihr. Wenn sie auch keinen Fürsten noch Hauptmann noch Herrn hat, so bereitet sie doch ihr Brot im Sommer und sammelt ihre Speise in der Ernte.“ (Sprüche 6, 6-8.)

Wir können von diesen kleinen Lehrern Zuverlässigkeit lernen. Wenn wir mit dem gleichen Eifer unsere Fähigkeiten, die uns der allwissende Schöpfer mitgegeben hat, einsetzen würden, wieviel nutzbringender wären unsere Gaben! Gott sieht auf das Kleinste seiner Geschöpfe, um so mehr beobachtet er den Menschen, den er zu seinem Ebenbild geschaffen hat und erwartet von ihm eine entsprechende Antwort auf die Vorteile, die er ihm gegeben hat. □



Esthers Mut!

von Andrea Buriša, Kroatien

In den alten Zeiten wirkte der Herr auf interessante Weise durch Frauen, die mit anderen dazu berufen waren, Gottes Stellvertreter auf Erden zu sein. Er wirkte durch Frauen, um große Siege zu vollbringen. Manchmal sogar in großer Eile und Not. Gott stellte sie an die vorderste Front und dank ihrer Standhaftigkeit, wurden viele Leben gerettet. Duch Königin Esther hat Gott auch eine große Befreiung seines Volkes erreicht.

Wir alle kennen die Geschichte um Esther. Sie war eine junge demütige Jüdin, die dank Gottes Vorsehung Königin von Medo-Persien wurde. Sie war in einer privilegierten Situation, sicher und beschützt, und doch war sie bereit, ihr Leben zu riskieren, um andere zu beschützen.

Sie tat es und wurde eine Heldin, was sie aber nicht durch ihre eigene Kraft vollbrachte, sondern durch die Hilfe des Herrn erreichte. Indem wir den Bericht aus ihrer Zeit lesen, werden wir verstehen, in welcher Lage sich ihr Volk befand:

„Esther hieß Mardochai antworten: So gehe hin und versammle alle Juden, die zu Susan vorhanden sind, und fastet für mich, dass ihr nicht esset und trinket in drei Tagen, weder Tag noch Nacht; ich und meine Dirnen wollen auch also fasten. Und ich will zum König hineingehen wider das Gebot; komme ich um, so komme ich um.“ (Esther 4, 15. 16.)

Was fühlte Esther in diesem Augenblick? Hatte sie sich Gedanken gemacht, was sein wird? War sie panisch? Hat sie über das Risiko ge-

klagt, da sie alles verlieren könnte? Nein, das hat sie nicht. Sie handelte schnell, entschlossen und versuchte nicht ihre Verantwortung auf andere zu schieben. Sie war sich aber bewusst, dass all ihre Anstrengungen umsonst sein werden, wenn Gott ihr nicht beisteht. Daher nahm sie sich Zeit, um mit Gott zu sprechen. Sie ging zu ihrer Quelle der Kraft. Sie wusste, dass wahre Sicherheit und Schutz nur in der Hand des mächtigen gnädigen Gottes liegt. Er rührte das Herz des Ahasveros an und bereitete dadurch die Befreiung seines Volkes vor.

Esther sollte ungerufen vor dem König erscheinen und Mardochai sagte ihr: „Und wer weiß, ob du nicht um dieser Zeit willen zur königlichen Würde gekommen bist?“ (Esther 4, 14.)

Gott hatte für Esther einen Plan und er hat auch für uns Pläne. Er bittet uns, etwas für ihn zu tun und da sollten wir nicht zögern. Er tat es in der Vergangenheit und er wird es auch in der Zukunft, bis zum Ende der Gnadenzeit, tun.

Die schwierigen Zeiten gab es nicht nur in Esthers Tagen, sondern werden sich auch in der Zukunft wiederholen. Wir leben in den letzten Tagen der Weltgeschichte und wir erwarten das baldige Dekret gegen die „da Gottes Gebote halten und haben das Zeugnis Jesu Christi.“ (Offenbarung 12, 17.) Wir werden verfolgt werden und müssen alles hinter uns zurücklassen, was wir in unserem Leben aufgebaut haben. Aber Jesus ermutigt uns mit den

folgenden Worten: „Selig sind, die um Gerechtigkeit willen verfolgt werden; denn das Himmelreich ist ihr.“ (Matthäus 5, 10.)

Die Zeiten, die da kommen sollen, sind denen der Esther sehr ähnlich. Das Gesetz, das König Ahasveros, der von seinem eigenen Beamten verführt wurde, es gegen die Juden zu unterzeichnen, ist dem sehr ähnlich, das wir erwarten. Daher sollen wir so mutig sein wie Esther. Egal, wie hoffnungslos die Situation aussah, Gott half seinem Volk durch eine einzige Frau. Sie war praktisch ganz alleine, so wie wir es auch sein werden, aber der Herr hat auf eine wundersame Art und Weise gewirkt und sich um die Seinen gesorgt.

Unser aller Wunsch und Gebet sollte sein, dass wir den Herrn bitten uns die Kraft und den Mut Esthers zu schenken, so dass wir in den Tagen, die da kommen sollen, widerstehen können, wenn wir die Entscheidung treffen sollen, die zeigen wird, wie treu und gottergeben wir sind. Wir brauchen diese Erfahrungen und diesen Mut, um zu vermeiden, dass wir in die Pranken unseres Seelenfeindes fallen, nur weil wir es zu schwer und unangenehm finden, alles zu opfern, was wir in dieser Welt haben und lieben. Die Liebe zu Gott und seinem Wort sollte immer die erste Stelle einnehmen, sogar vor unserem eigenen Leben, wie es uns auch Esther vorgelebt hat. Möge Gott uns durch seine Gnade und unendliche Liebe dazu verhelfen. Amen! □

Brot

von J. Mladenovic



„Unser täglich Brot gib uns heute“ (Matthäus 6, 11.)

„All ihr Volk seufzt und geht nach Brot; sie geben ihre Kleinode um Speise, dass sie die Seele laben. Ach Herr sieh doch und schaue, wie schnöde ich geworden bin!“ (Klagelieder 1, 11.)

„Alle sollten lernen, was sie essen und wie sie kochen sollen. Männer sowohl wie Frauen sollten die einfache gesunde Herstellung von Speisen verstehen.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 328.

„Die Wissenschaft des Kochens ist keine nebensächliche Angelegenheit. Diese Kunst ist so wertvoll, weil sie so eng mit dem Leben zusammenhängt. Sie sollte mehr beachtet werden, denn der Körper braucht gute Nahrung. Die Voraussetzung für gesunde Menschen ist die ärztliche, missionarische Arbeit einer guten Küche. Oft wird die Gesundheitsreform zu einer Gesundheitsdeformierung durch unbekömmliche Zubereitung der Nahrung.“ – *Wie führe ich mein Kind*, S. 231.

„Genießt nur unverfälschte, einfache und gesunde Nahrung und seid Gott dankbar für die Grundsätze der Lebensreform.“ – *Schatzkammer*, Bd. 3, S. 312.

„Solchen aber gebieten wir und ermahnen sie durch unsern Herrn Jesus Christus, dass sie mit stillem Wesen arbeiten und ihr eigen Brot essen.“ (2. Thessalonicher 3, 12.)

Die oben genannten Bibelstellen und Zeugnisse sind daher so zutreffend, weil sich die Symptome der Bequemlichkeit, Gedankenlosigkeit und „schnellen Küche“ sehr schnell unter uns verbreiten. Wenn wir das Essen, welches wir so bequem aus dem Supermarkt oder der Bäckerei beziehen, mal genauer betrachten, werden wir feststellen, dass wir auch im Labor essen könnten. Unser Grundnahrungsmittel z. B., das Brot, besteht nicht mehr aus Mehl, Wasser und Salz, sondern mittlerweile aus: zwölf Konservierungsstoffen, acht Farbstoffen, acht Verdickungsmitteln, sechs Säureemulgatoren, Schmelzsalze, Stabilisatoren, Antioxidationsmitteln, fünf Säuerungsmitteln, vier Emulgatoren, drei Backtriebmittel, Geliermittel, Geschmacksverstärker, Süßstoffe, modifizierte Stärke, Nitritpökelsalz, Rauch und Sorbit.

Da das Brot keine Angaben über die Zutaten auf dem Brotpapier hat, wissen die wenigsten, was alles im Brot ist. Die Konsistenz, Farbe, Lockerheit und gleichzeitig Schneidfestigkeit wird künstlich gesteuert. Die einzelnen Zusatzstoffe und ihre Wirkung möchte ich hier im Einzelnen aufzählen:

Konservierungsstoffe: Lebensmittelzusatzstoffe, die Stoffwechsel und

Wachstum von Bakterien, Schimmelpilzen oder Hefen hemmen. Alle Konservierungsstoffe wirken nur gegen einen Teil der in einem Lebensmittel vorkommenden Verderbniserreger; deshalb werden häufig verschiedene Konservierungsstoffe mit unterschiedlichen Wirkungsspektren zusammen verwendet. Das sind z. B. Propionsäure, Sorbinsäure, Benzoesäure, Ameisensäure, Diphenyl, Orthophenyl, Thiabendazol.

Farbstoffe: Verschiedene Lebensmittelfarben sowie chemische Farbstoffe, die oft allergische Reaktionen hervorrufen können.

Verdickungsmittel: Gelier- und Verdickungsmittel werden aus Pflanzensamen gewonnen. Sie halten das Brot länger frisch, können allerdings für Allergiker problematisch sein. Typische Verdickungsmittel sind Guarkernmehl und Johannisbrotkernmehl.

Säureemulgatoren: Säureemulgatoren oder Säuremittel (bei dunklen Broten) ahmen den Geschmack von Sauerteig nach. Für Allergiker problematisch sind zudem die Emulgatoren, die die Darmschleimhaut durchlässig machen und Blähungen verursachen können. Sie werden eingesetzt, um unter anderem die maschinelle Belastbarkeit von Teigen zu erhöhen.

Schmelzsalze: Phosphate, die z. B. bei der Schmelzkäseherstellung als Schmelzsalze dienen. In Backtriebmitteln werden sie als Säureträger eingesetzt. Sie verbessern die Quellfähigkeit und das Emulgierverhalten von Eiweiß und unterbinden damit das Austreten von Fett oder Wasser aus dem Produkt.

Stabilisatoren: Sie verhindern das Entmischen und Absetzen von Stoffen. Der bekannteste Stabilisator

ist das Calciumcarbonat, das die Quellung des Klebereiweißes im Brotteig verbessert.

Antioxidationsmittel: z. B. Ascorbinsäure, die das Verfärben der Nahrung verhindert – Achtung: Ascorbinsäure (Vitamin C) wird bereits aus gentechnisch verändertem Mais hergestellt.

Säuerungsmittel: Mit Säuerungsmitteln wie z.B. Zitronensäure wird die Haltbarkeit der Brote verlängert. Im Prinzip wird durch die Zugabe der Säuren versucht, die chemischen Gegebenheiten eines Sauerteiges zu simulieren. Die zugelassenen Säuerungsmittel gelten als unbedenklich.

Backtriebmittel: Sauerteig, Hefe, Natron, Kunstsaure.

Geliermittel: Johannisbrotkernmehl (Carob), Guarkernmehl (in zu hohen Dosen: Blähungen und Bauchkrämpfe können auftreten).

Geschmacksverstärker: z. B. Glutamate sind die Salze der Glutaminsäure. Eine grundsätzliche Gesundheitsgefahr geht von Glutamaten nicht aus. Einige Menschen reagieren jedoch empfindlich auf größere Mengen dieser Stoffe. Es treten z.B. Kopfschmerzen, Schwindel- oder Wärmegefühle oder starkes Herzklopfen auf.

Süßstoffe: Süßstoffe sind natürliche oder synthetische Verbindungen, die einen süßen Geschmack, aber keinen signifikanten Nährwert besitzen. Sie unterscheiden sich dadurch klar von den Zuckeraustauschstoffen.

Modifizierte Stärke: Zur technischen Gewinnung von Stärke dienen vor allem Mais, Kartoffeln, Weizen, Reis, Hirse, Maniok und Süßkartoffeln sowie Arrowroot und Sagopalme. Die Eigenschaften von Stärke und Stärkefraktionen (Amylose und Amylopektin) lassen sich durch geeignete

physikalische oder chemische Modifizierungen sozusagen maßschneidern. Man erhält dadurch sog. „modifizierte Stärken“ für ganz spezifische Anwendungszwecke (Quellstärke, dünnkochende Stärke, Stärkeether, Stärkeester, vernetzte Stärke, oxidierte Stärke).

Nitritpökelsalz: Kaliumnitrat (E-252) und Nitritpökelsalz werden Fleisch- und Wurstwaren als Konservierungs- und Umrötungsstoffe zugesetzt. Nitritpökelsalz ist eine Mischung aus Kochsalz mit höchstens 0,5% Natriumnitrit. NITRIT IST GIFTIG. Deshalb darf reines Nitrit oder Nitritpökelsalz mit einem höheren Anteil als 0,5% Nitrit in keinem fleischverarbeitenden Betrieb vorhanden sein.

Sorbit: Feuchthaltemittel und Zuckeraustauschstoff für industriell hergestellte Lebensmittel.

Aber damit ist es nicht genug:

Die Tiefkühlprodukte sind der neue Trend. Sie kommen allerdings ohne chemische Zusätze gar nicht aus. Weil in gefrorener Ware „das Frostent- und Auftauen“ einen zusätzlichen Stress für den Teig bedeutet, muss man da chemisch entgegenwirken. Brote, Brötchen, Feingebäck, Snacks, Ciabatta, Baguette, Blechkuchen um nur einiges zu nennen, werden fertig vorbereitet und verkauft. Der Trend zum Vergleich:

1993 – 15.000 Tonnen verkauft

2003 – 82.000 Tonnen verkauft

Wer bestellt diese tiefgefrorenen Backwaren? Die eifrigsten Bezieher sind Tankstellen – und Bäcker.

Dazu kommt noch die „vorgebackene Ware“, die nur noch kurz aufgebacken wird. Sehr praktisch und ungesund.

Oft wird dunkles Brot angeboten, was aussieht, als wäre es Vollkornbrot.

Manchmal sind sogar Körner drin, oder auf der Kruste, wie z. B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne oder Sesam und viele denken, dass es Vollkornbrot ist (es sind ja ganze Körner enthalten). Was ist es aber wirklich? Meistens wird dafür Roggenmehl verwendet (welches dunkler ist als Weizenmehl) und mit Farb-Malz versetzt.

Was bedeutet aber Vollkornbrot, ist es wirklich nur „dunkles Brot“?

Vollkornbrot ist Brot aus geschrotetem oder gemahlenem Vollkorngetreide (in der Regel Roggen oder Weizen).

Vollkornprodukte sind Getreideprodukte, die aus dem ganzen Korn bestehen, also nicht von den Randschichten (der Kleie) oder dem Keimling befreit wurden. Vollkorn wird im Ganzen, als Schrot oder Mehl weiterverarbeitet. Daher haben Vollkornprodukte nicht wie normale Mehle eine Typenzahl.

In den Randschichten befindet sich ein Großteil der Ballaststoffe, Vitamine, Öle und Mineralstoffe des Getreides.

Warum sind Ballaststoffe gut und wichtig?

Vollkornprodukte haben reichlich Ballaststoffe, sie nehmen im Darm Flüssigkeiten auf, wenn man genug trinkt, und das regt den Darm an, besser zu arbeiten und sich zu entleeren.

Vollkornprodukte enthalten viele Fasern und „bürsten“ daher die Pilze aus den Darmschichten. Weißes Mehl verklebt die Darmwand und dann kommt es zu Fäule und Pilzen, im schlimmsten Fall zu Darmkrebs.

Jemand mag einwenden, dass Vollkornbrote stärker mit Pestiziden belastet sind, weil sich die Schadstoffe vor allem in den Randschichten des Korns befinden.

Das ist wahr, allerdings ist die Belastung mit Pestiziden bei Getreideprodukten generell gering. Wer ganz sicher gehen will, besorgt sich Bio-Vollkornprodukte.

GLUTEN:

Gluten (Synonyme: Kleber, Klebereiweiß) ist ein Eiweiß, das u.a. in Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Grünkern, Emmer, Einkorn und Kamut enthalten ist, nicht dagegen z. B. in Mais, Reis, dem sogenannten Wildreis, Buchweizen, Kartoffeln oder Hülsenfrüchten.

Die Menge an Gluten ist für die Backfähigkeit („Gashaltefähigkeit“) von Weizenmehlen ausschlaggebend. Gluten ist dehnbar und sorgt im Weizenteig auf der Gare dafür, dass die Gärgase gehalten werden und somit das Gebäck aufgehen kann. Im fertigen Gebäck sorgt das geronnene Klebergerüst dafür, dass das Gebäck seine Form behält.

Bei normaler Verdauung ist Gluten ungefährlich, aber bei glutenempfindlichen Menschen wird die Dünndarmschleimhaut geschädigt, so dass keine normale Verdauung mehr möglich ist.

Typische Anzeichen für eine Glutenunverträglichkeit (Fachausdruck: Zöliakie, Sprue oder glutensensitive Enteropathie) sind Blähungen, Übelkeit, Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit und ständiger Durchfall.

Daher sollte man auch hier nicht übertreiben.

Das alles ist die heutige Erkenntnis der Wissenschaftler und der Mediziner. Nachfolgend ein Zitat von E. G. White, welches sie 1905 geschrieben hat zum Vergleich:

„Zum Brotbacken ist das allerfeinste Weißmehl nicht das Beste. Der Gebrauch desselben ist weder gesund

noch sparsam. Feinmehlbrot erman- gelt der nahrhaften Elemente, welche das aus Vollweizen hergestellte Brot enthält. Es ist eine häufige Ursache von Verstopfung und anderen un- gesunden Zuständen.

Der Gebrauch von Backpulver oder Backsoda ist beim Brotbacken schädlich und unnötig. Sie wirken meistens nachteilig auf den Magen und vergiften oft das ganze System. Manche Hausfrauen denken, dass sie ohne dergleichen Mittel kein gutes Brot machen können; aber darin irren sie. Wenn sie sich Mühe geben würden, bessere Methoden zu lernen, würde ihr Brot viel gesünder und für den natürlichen Geschmack wohl- schmeckender sein.

Bei der Herstellung von aufge- gangenem oder Hefebrot sollte man keine Milch an Stelle des Wassers gebrauchen. Die Verwendung von Milch ist eine vermehrte Ausgabe und vermindert den Nutzwert des Brotes. Milchbrot bleibt nach dem Backen nicht so lange süß als Brot mit Wasser hergestellt und gärt viel leichter im Magen.

Brot sollte leicht und süß sein. Nicht die geringste Spur von Säure sollte geduldet werden. Die Laibe sollten klein und so gründlich durch- gebacken sein, dass die Hefekeime so viel als möglich vernichtet werden. Warm oder frisch ist Hefebrot jeder Art schwer zu verdauen; es sollte nie- mals in solchem Zustande auf dem Tisch erscheinen. Diese Regel bezieht sich jedoch nicht auf ungesäuertes Brot. Ganz kleine runde Brote, aus Weizenmehl ohne Gest (Hefe) oder Sauerteig hergestellt und in einem heißen Ofen gebacken, sind gesund und wohlschmeckend.“ – *In den Fußspu- ren des großen Arztes*, S. 305. □

Ehrlichkeit

„Betet für uns. Unser Trost ist der, dass wir ein gutes Gewissen haben und fleißigen uns, guten Wandel zu führen bei allen.“ (Hebräer 13, 18.)

Es war einmal ein kleiner Junge namens Thomas, der jeden Tag auf dem Heimweg von der Schule an einem Obstgeschäft vorbeigehen musste. Jeden Tag ging er an diesem Geschäft vorüber, und hatte oft angehalten, um in das Schaufenster zu schauen, in dem köstliche Äpfel, Orangen, und Bananen lagen. Es gab auch Trauben, Feigen, und Datteln, und viele andere gute Dinge, von denen Thomas sich nicht erinnern konnte, sie jemals probiert zu haben. Sein Vater und seine Mutter waren sehr arm und konnten diese Dinge nicht für ihn kaufen. Sie mussten sehr schwer arbeiten, um genügend Geld für die Kleidung für Thomas und seine kleineren Brüder und Schwestern zu haben. Manchmal hatten sie nur einen Laib Brot und ein paar Kartoffeln zu essen. Thomas Eltern hatten ihre Kinder stets gelehrt, ehrlich zu sein – und nie etwas zu nehmen, das nicht ihnen gehörte.

Als Thomas eines Tages am Geschäft vorüberging, sah er eine Kiste mit roten Äpfeln auf dem Gehweg stehen; er hätte sich leicht einen Apfel nehmen können, wenn

er gewollt hätte. Oh, wie schön sie aussahen sie, und wie ihm das Wasser im Mund zusammenlief! Er wollte so gerne einen haben, aber er erinnerte sich an die Worte: „Du sollst nicht stehlen.“ Er hielt nur an, um sich die Äpfel anzusehen, und dann schien eine Stimme zu ihm zu sagen: „Warum nimmst du nicht einen Thomas? Niemand sieht dich, und dein Vater und deine Mutter werden es nie erfahren. Geh nur, nimm dir einen. Der Ladenbesitzer wird einen einzigen Apfel niemals vermissen.“

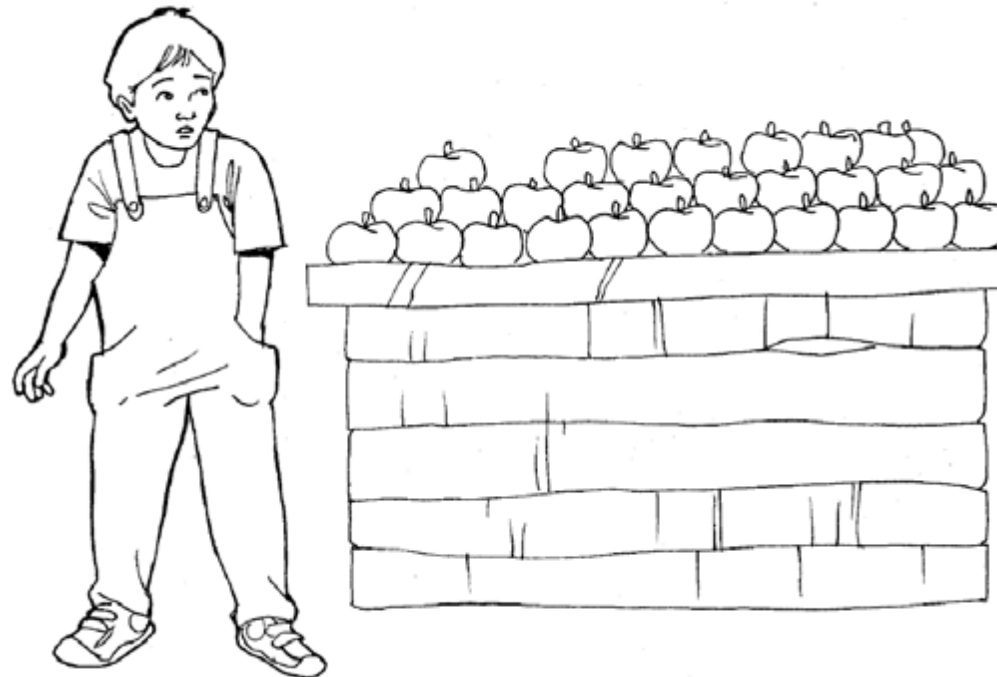
Eine andere Stimme schien ihm zu sagen, dass das nicht recht war. Aber die erste Stimme sagte ihm, dass er besser einen nehmen solle, solange er Gelegenheit hätte. „Es wird nicht so schlimm sein, nur einen Apfel zu nehmen, Thomas. Niemand wird es je erfahren. Es wird so gut schmecken.“ Bevor die gute Stimme noch Zeit hatte, ihm etwas zu sagen, schlüpfte die kleine Hand in die Kiste, nahm einen großen roten Apfel heraus, und dann ging der Junge die Straße herunter. Als Thomas weiterging, fühlte er sich schlecht, und sein Hals schwoll an,

bis er dachte, dass er nie mehr etwas würde schlucken können. Dann sprach die gute Stimme noch einmal zu ihm. Sie sagte ihm, dass er immer ein braver Junge gewesen war und nie etwas genommen hatte, und dass er den Apfel gleich zurückgeben sollte. So entschied Thomas, dass er kein Dieb sein wollte, und ging zu dem Geschäft zurück. Er ging direkt auf die Kiste zu, legte den Apfel hinein und rannte, so schnell er konnte, die Straße hinunter. Er wollte so schnell wie möglich der Versuchung entkommen. Thomas fühlte sich dann viel besser, und als er zu Hause ankam, erzählte er seiner Mutter alles von der Versuchung, die er erlebt hatte.

Sie wurde nicht auf ihn wütend. Die Mutter sagte ihm, wie froh sie

war, dass er ein ehrlicher Junge gewesen war. Dann gab sie ihm ein paar Pfennige, damit er sich einen dieser Äpfel kaufen konnte, wenn er zur Schule zurückging. Thomas hatte nie mehr Schwierigkeiten mit der Ehrlichkeit, obwohl er sogar jeden Tag an dem Obstgeschäft vorbeiging. Wann immer die Versuchung an ihn herantrat, rannte er weg, so schnell er konnte.

Bist du immer ehrlich? Denke daran, dass Gott alles sieht und weiß. Wenn du auch etwas vor Mama und Papa verborgen hast, dann sei ehrlich zu ihnen und sie werden nicht mit dir schimpfen, sondern mit dir gemeinsam beten, damit dir Gott hilft, immer ehrlich zu sein. Unser Heiland liebt dich und möchte dir helfen. □



Jugendfreizeit in Lindach

