

# Der Freund

A photograph of a man with dark hair and a slight smile, wearing a black t-shirt, carrying a young child with light hair and blue eyes on his shoulders. The child is wearing a brown t-shirt with light blue stripes on the sleeves. They are outdoors with a blurred background of green foliage and trees.

Ausgabe Nr. 44

3/2009

# Der Freund

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

## Inhaltsverzeichnis

Ausgabe Nr. 44

Quartal Juli - September 2009

- 3 Editorial
- 4 ...und die Finsternis hat's nicht begriffen!
- 8 Das Leben Christi
- 11 Kleine Kräuterkunde
- 12 Bericht von der Jugendfreizeit in Lindach
- 14 Ratschläge an junge Eltern
- 16 Gesundheit: Das ABC der Vitamine
- 10 Eine Anordnung, die für alle verbindlich ist
- 22 Kinderecke: Der alte Häuserbauer
- 24 Aktuelle Bilder

### Leitgedanken dieser Ausgabe:

„Als Zeugen Christi sollen wir verkündigen, was wir wissen, was wir selber gesehen, gehört und empfunden haben. Wenn wir Jesus Schritt für Schritt gefolgt sind, dann werden wir auch etwas über den Weg erzählen können, den er uns geführt hat. Wir können sagen, wie wir seine Verheißungen erprobt und sie zuverlässig gefunden haben. Wir können Zeugnis darüber geben, was wir von der Gnade Christi erfahren haben. Das ist das Zeugnis, zu dem unser Herr uns aufruft und an dessen Mangel die Welt zugrunde geht.“ – *Das Leben Jesu*, S. 331.

Der Freund

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

Schloss Lindach  
73527 Schwäbisch Gmünd

Tel: (07171) 10 40 67  
Fax: (07171) 10 40 689  
E-Mail: [derfreund@sta-ref.de](mailto:derfreund@sta-ref.de)  
Internet: [www.sta-ref.de](http://www.sta-ref.de)  
Verantwortlich für den Inhalt:  
H. Woywod, O. Nasui  
Redaktion und Layout:  
J. Mladenovic

BEZUG KOSTENLOS!

Wir freuen uns jedoch über  
jede Spende! Spendenkonten:

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

Bilder: Frontcover und S. 4, 5, 7, 8, 11, 14, 17 und 20 von istockphoto.com

## Schritt für Schritt zu Jesus

Unser weiser Schöpfer möchte, dass wir wachsen, zunehmen und immer höher steigen. Ständige, ja ewige Entwicklung, ist der wahre Grund unserer Freude.

Schaut euch den kleinen Säugling an, der seine ersten Schritte macht. Er fühlt sich wie ein Eroberer! Er lernt das Laufen gerne, aber wenn er einmal fällt, dann hat er Angst, es wieder zu versuchen und nimmt jede kleine Hilfe gerne an. Diese kleinen Hände und hilfesuchenden Augen, sind eine wunderbare Lektion für uns, als Kinder Gottes. Wie oft fallen wir und versuchen eigenmächtig aufzustehen? Wir fühlen uns „erwachsen genug“, um keiner Hilfe zu bedürfen. Wir stehen auf, um wieder zu fallen oder noch schlimmer, wir schwindeln uns selbst an, dass wir gar nicht gefallen sind. Nur Gott kann uns der Sünde überführen. Er zeigt uns unsere schwache, verzweifelte Lage, nicht um uns zu verärgern, sondern um uns der Gerechtigkeit zu überzeugen und uns den Ausweg anzubieten, der zu einem unendlich hohen Preis am Kreuz von Golgatha bezahlt wurde. Wenn wir über das Opfer Jesu nachdenken, dann begreifen wir erst, wie tief wir gefallen sind.

Jesus „sprang in die Bresche. Er ist derjenige, der die Verbindung zwischen dem Menschen und

seinem Vater herstellte. Er ist die Leiter.“ – *The Bibel Echo*, 15. Januar 1889.

Unser Heiland musste zu uns in den tiefen Abgrund heruntersteigen, unsere gefallene Natur annehmen, allen Versuchungen widerstehen, ein vollkommenes Leben leben und schließlich für uns sterben. „Wir können gar nicht die Kämpfe des Himmels für uns ermessen, wenn es nicht die Leiter ‚Jesus‘ gäbe. Das eine Ende der Leiter ruht auf dieser Erde, während die Spitze bis in die höchsten Himmel reicht. Diese Leiter berührt die Erde und würde sie nur einige Zentimeter über ihr schweben, könnte die Menschheit noch nicht mal die erste Sprosse erreichen. Gottes Güte ist es, die dich zur Reue führt und seine Gnade und Barmherzigkeit strahlt auf jeder einzelnen Sprosse hinab. Er ist über der Leiter und die höchste Sprosse reicht bis in der Himmel Himmel. Das Licht Gottes erleuchtet die gesamte Leiter und jeder Schritt nach oben ist ein Schritt zu ihm.“ – *The Signs of the Times*, 16. September 1889.

Jesus Christus kann uns helfen, damit wir dieses unnütze, verfinsterte und sündige Leben gegen ein besseres tauschen und seinen lieblichen Charakter widerstrahlen, indem wir diese Leiter hochsteigen und Schritt für Schritt zu ihm gehen. □





# ... und die Finsternis hat's nicht begriffen

Eines Tages stellte ein Professor seinen Studenten eine provokante Frage: „Glaubt ihr, dass Gott alles geschaffen hat?“ Einer der Studenten antwortet mutig: „Aber sicher!“ „Wirklich alles?“ „Ja, alles!“ Froh über diese Antwort, folgert der Professor: „Dann hat Gott wohl auch das Böse geschaffen und die Krankheiten und Leiden – denn das Böse existiert!“ Daraufhin wusste der Student nicht zu antworten. Der Professor war sichtlich erfreut darüber, dass er seinen Schülern die Sinnlosigkeit und Unvernunft des Glaubens an einen Gott so einfach beweisen konnte. Doch nach kurzem Schweigen meldet sich ein anderer Student zu Wort: „Herr Professor, darf ich ihnen eine Frage stellen?“ „Aber natürlich“, antwortet dieser selbstsicher. „Gibt es die Kälte?“ „Ja, gibt es, was für eine Frage. War dir denn niemals kalt?“, gibt der Professor spöttisch zurück. „Es

tut mir leid, ihnen widersprechen zu müssen“, erwidert der Student, „denn physikalisch betrachtet, gibt es keine Kälte, es gibt nur Wärme – und weniger Wärme. Der Begriff „Kälte“ wurde von Menschen eingeführt, um die Abwesenheit von Wärme auszudrücken. Genauso verhält es sich mit der Dunkelheit. Es gibt sie nicht! Dieses Wort beschreibt einfach nur die Abwesenheit von Licht.“ Der Professor, sichtlich verwirrt über diese wissenschaftlichen Argumente seines Schülers, räuspert sich nun ein wenig beschämt und schweigt. Der junge Student nutzt die Gelegenheit, stellt dem Professor seine eigene Frage erneut und beantwortet sie gleich selbst: „Hat Gott das Böse geschaffen? Nein, Herr Professor! Genauso wie Kälte und Dunkelheit die Abwesenheit von Wärme bzw. Licht beschreiben, werden Worte wie das Böse, der Tod, Krankheit, Leid, usw. genutzt

um lediglich den Zustand der Abwesenheit von Gott zu definieren.“ Der Professor schwieg nun still und musste seinem jungen Studenten mit dem Namen Albert Einstein Recht geben.

Es gibt einen Bibelvers in Johannes 1, 5 welcher dieser physikalischen Gesetzmäßigkeit widerspricht: „Und das Licht scheint in der Finsternis, und die Finsternis hat's nicht begriffen.“ Diese Aussage ist rein wissenschaftlich gesehen, unmöglich. Kann man sich vorstellen, eine Taschenlampe in der Nacht einzuschalten, die zwar leuchtet, aber trotzdem die Straße vor den eigenen Füßen nicht erhellt? Kann man sich vorstellen, dass die Sonne hoch am Himmel steht und es trotzdem stockfinster ist? In diesem Vers wird Jesus beschrieben, der als Gottes Sohn in eine boshafte Welt gekommen ist und obwohl er Gott war, ist die Sünde um ihn herum nicht gewichen. Wie ist das möglich, wenn sogar die Finsternis begreift, dass sie gehen muss, wenn das Licht kommt? Wie ist es möglich, dass der Mensch in Anwesenheit von Gott trotzdem in Sünde bleibt? Einstein machte in seinen späteren Jahren, eine bis heute bekannte Aussage: „Zwei Dinge sind unendlich: das Universum

und die menschliche Dummheit, aber bei dem Universum bin ich mir noch nicht ganz sicher.“ Kann es sein, dass der Mensch im wahrsten Sinne des Wortes manchmal einfach dümmer ist, als die Nacht?

Die Nacht hat keine Wahl und muss dem Sonnenlicht weichen. Sie kann sich einfach nicht dagegen entscheiden. Der Mensch jedoch hat von Gott die Möglichkeit bekommen, ihm fernzubleiben, wenn er das will. Diese Entscheidungsfreiheit stellt die ganzen Naturgesetze auf den Kopf und forderte einen hohen Preis. Wer diesen Preis nicht kennt, wird niemals bereit sein, den freien Willen gegen seine eigenen Wünsche zu richten, welche in Gottes Anwesenheit weichen müssen! Ein Mensch, der nicht weiß, wer Gott ist und sich ein Bild über ihn aus Geschichten, Fabeln, Meinungen anderer, Ansichten religiöser Kirchen oder Vereine, usw. bildet – ein Mensch der Gott nicht persönlich erfahren hat, der kennt ihn folglich auch nicht. Welche Frau würde einen Mann heiraten, den sie nie gesehen und nie gehört hat. Nur aus den Beschreibungen anderer Leute weiß sie etwas über ihn, lediglich seinen Lebenslauf hält sie in der Hand. Würde sie sich für

*Wo immer wir sind, wo immer wir hingehen, er [der Heilige Geist] ist uns stets zur Seite, um uns zu stützen und zu kräftigen, um uns beizustehen und zu ermutigen.*

ihn entscheiden, und alles für ihn aufgeben? Niemals! Wie kann nun der Mensch Gott kennen lernen? Er ist doch unsichtbar und redet auch nicht, wie Menschen miteinander reden. Er lebt nicht mehr unter uns wie vor fast 2000 Jahren, als man ihn sehen und hören konnte. Es geschehen keine Zeichen und Wunder wie damals. Er hat zwar diese Welt als Sieger verlassen und ist Lichtjahre weit entfernt von uns, aber er hat eine Möglichkeit hinterlassen, welche die engste Verbindung und eine zuverlässige Bekanntschaft zwischen ihm und uns zulässt.

„Überall und zu allen Zeiten, in allen Kümernissen und Glaubensnöten, wenn der Ausblick dunkel erscheint und die Zukunft verwirrend und wir uns hilflos und allein fühlen, wird Gott den Tröster, den Heiligen Geist, senden als Antwort auf unsere Gebete. Die Verhältnisse mögen uns von allen Freunden trennen, nichts aber, kein besonderer Umstand, keine Entfernung, vermag uns von dem himmlischen Tröster zu scheiden. Wo immer wir sind, wo immer wir hingehen, er ist uns stets zur Seite, um uns zu stützen und zu kräftigen, um uns beizustehen und zu ermutigen.“ – *Das Leben Jesu* S. 668.

Die Finsternis hat's nicht begriffen, dass sie Hilfe braucht, dass sie von sich selbst aus nicht hell werden kann. Gottes Geist zeigt uns, dass

„die Furcht des Herrn der Anfang der Erkenntnis ist. Die Ruchlosen verachten Weisheit und Zucht!“ (*Sprüche* 1, 7.) Bist du ein Tor oder verhältst du dich weise? Wer bist du wirklich? Bist du der / die Gleiche zu Hause, in der Arbeit, beim Gottesdienst, in der Schule...? Kennst du dich selbst überhaupt richtig? Vielleicht findest du dich in der Situation wieder wie Petrus, der felsenfest überzeugt war, dass er sein Versprechen Christus gegenüber halten kann:

„Petrus meinte es mit jedem Wort aufrichtig, als er dem Herrn versprach, ihm in Gefangenschaft und Tod zu folgen; aber er kannte sich selbst zu wenig. In seinem Herzen verborgen schlummerten noch böse Neigungen, die durch besondere Umstände leicht geweckt werden konnten und ihn unweigerlich dem ewigen Verderben überantworten würden, wenn man ihm nicht diese Gefahr deutlich zum Bewusstsein brächte. Jesus sah in ihm eine Eigenliebe und ein Selbstvertrauen, die sogar über seine Liebe zum Herrn hinausgehen würden. Viel Schwachheit, unbeherrschte Sünde, Achtlosigkeit des Geistes, Jähzorn und Sorglosigkeit gegenüber starken Versuchungen hatten die Erfahrungen des Petrus bestimmt. Jesu ernstes Mahnwort sollte ihn zur Selbstprüfung veranlassen. Petrus durfte sich nicht so sehr auf sich



selbst verlassen, sondern sollte gläubiger dem Heiland anhängen. Hätte er die Warnung demütig angenommen, so würde er den Hirten der Herde gebeten haben, seine Schafe zu bewahren. Als er einst auf dem See Genezareth am Versinken war, hatte er nach dem Herrn gerufen: ‚Herr, hilf mir!‘ Und Christus hatte seine Hand ausgestreckt und ihn ergriffen. So wäre er auch jetzt bewahrt worden, wenn er seinen Heiland gebeten hätte: Hilf mir vor mir selber! Aber Petrus empfand Jesu Worte nur als Misstrauen und fühlte sich gekränkt; sein Selbstvertrauen jedoch war nicht im Geringsten erschüttert.“ – *Das Leben Jesu*, S. 672.

Petrus kannte Jesus jetzt schon fast dreieinhalb Jahre und trotzdem erkannte er ihn in dieser Situation nicht. Die Sünde in jeglicher Form kann vor den göttlichen Strahlen nicht bestehen. Später, als Petrus seinen Herrn richtig und wirklich kennengelernt hatte, als er den Preis seiner Freiheit gesehen und erlebt hatte, konnte er nicht anders, als die Türen und Fenster weit zu öffnen und Christus in ihm lebendig

werden lassen. Er war bereit, sogar sein Leben zu lassen, wie er es versprochen hatte.

Hat es dein Herz auch begriffen? Hat dein Herz begriffen, dass Versuchungen, Sorgen, Leiden, Nöte in der Anwesenheit von Christus einfach weichen müssen? Seine Anwesenheit verbannt das Böse und die Sünde kann vor ihm nicht bestehen, genauso wie das Dunkel der Nacht dem Sonnenlicht weichen muss. Ziehe die Rollos deines Herzens hoch, öffne die Fenster und die verschlossene Tür, denn: „Mit all der Mühe, mit der wir manche unserer Fehler verbergen, könnten wir sie uns leicht abgewöhnen.“ – *Michelangelo*

„Dann werdet ihr nicht mehr sagen: Ich kann es nicht verstehen! Ihr werdet nicht mehr ‚durch einen Spiegel in einem dunkeln Wort‘ (1. Korinther 13, 12) sehen, sondern ihr werdet begreifen können ‚mit allen Heiligen, welches da sei die Breite und die Länge und die Höhe und die Tiefe; auch erkennen die Liebe Christi, die doch alle Erkenntnis übertrifft‘.“ – *Das Leben Jesu*, S. 668.

„Das ist aber das ewige Leben, dass sie dich, der du allein wahrer Gott bist, und den du gesandt hast, Jesus Christus, erkennen.“ (*Johannes* 17, 3.)

„Alsdann wird dein Licht hervorbrechen wie die Morgenröte, und deine Besserung wird schnell wachsen, und deine Gerechtigkeit wird vor dir hergehen, und die Herrlichkeit des Herrn wird dich zu sich nehmen.“ (*Jesaja* 58, 8.)

„Schicksal ist nie eine Frage der Chance sondern eine Frage der Wahl.“ – *Isaac Newton* □



D  
A  
S  
L  
E  
B  
E  
N  
C  
H  
R  
I  
S  
T  
I

*The Youth's Instructor, vom 1. Februar 1874*

Jesus erniedrigte sich dazu, Mensch zu werden, sich mit den sündigen Menschen zu verbinden und ihnen durch die Vollkommenheit seines eigenen Charakters ein leuchtendes Beispiel zu hinterlassen, das sie nachahmen sollten. Er lässt sein Volk nicht in Finsternis. Er zeigt ihm den Weg. Er geht den Weg selbst und lädt uns ein, ihm zu folgen. Welch eine Herablassung der Majestät des Himmels! Welch wunderbare Liebe zu den sündigen Menschen, dass der Sohn die himmlischen Höfe verließ und in eine von Sünde verseuchten Welt kam, um den schuldigen Sünder vor dem Verderben zu retten!

Indem Christus sich dem Taufritus unterwarf, zeigt er dem Sünder einen der wichtigen Schritte wahrer Bekehrung. Christus hatte keine

Sünde, die abgewaschen werden musste, aber da er einwilligte, zum Bürgen des Menschen zu werden, wurden ihm die Sünden der schuldigen Menschheit zugerechnet. „Denn er hat den, der von keiner Sünde wusste, für uns zur Sünde gemacht, auf dass wir würden in ihm die Gerechtigkeit, die vor Gott gilt.“ (2. Korinther 5, 21.) Während Gott Christus als den Stellvertreter des Menschen annimmt, gibt er dem Sünder eine Gelegenheit, die Prüfung, bei der Adam versagte, durch die Hilfe der göttlichen Macht Christi zu bestehen.

Christus kam zu Johannes, bereute an des Sünders Statt und glaubte für den Sünder, dass durch den Plan, den er gelegt hatte, nämlich, dass er selbst Menschlichkeit annahm und für den Sünder litt und starb, der

Sünder durch Reue, Glauben und Taufe von Gott angenommen würde. Er wurde von Johannes im Wassergrab begraben und entstieg dem Wasser, um den Menschen in seinem heiligen Leben das Vorbild darzustellen, dass sie nachahmen sollten.

Die deutlich herausgestellten Schritte bei der Bekehrung sind Reue, Glaube an Christus als den Erlöser der Welt, Glaube an seinen Tod, sein Begräbnis und seine Auferstehung, wie sie durch seine Taufe gezeigt werden, sowie daran, dass er in die Höhe aufgefahren ist, um für den Sünder Fürsprache zu halten. Ganz zu Anfang seines öffentlichen Dienstes zeigt er sich bereits in demselben Charakter, mit dem er den Menschen während seines gesamten Mittlerwerkes dient. Als Stellvertreter identifiziert er sich mit den Sündern, nimmt ihre Sünden auf sich, zählt sich selbst zu den Übertretern und vollbringt das Werk, welches der Sünder durch Reue, Glauben und willigen Gehorsam vollbringen soll. Welch ein Beispiel wird den Sündern hier im Leben Christi zur Nachahmung gegeben! Wenn sie dem Beispiel, das ihnen gegeben ist, nicht folgen, werden sie dafür keine Entschuldigung haben.

Liebe Kinder und Jugendliche, der himmlische Vater und unser lieber Heiland sind eure allerbesten Freunde. Ihr habt jeden nur möglichen Beweis dafür, dass auch ihr ihre Liebe empfangen könnt. „Welcher auch seines eigenen Sohnes nicht hat verschont, sondern hat ihn für

uns alle dahingegeben; wie sollte er uns mit ihm nicht alles schenken?“ (Römer 8, 32.)

Gott wird uns nichts vorenthalten, was wirklich zu unserem Guten dient. Jesus möchte, dass wir in dieser Welt glücklich sind und uns gemeinsam mit ihm der Herrlichkeit der kommenden Welt erfreuen. Gott hat die Kinder und Jugendlichen eingeladen, sich ihm zu übergeben. „Gib mir, mein Sohn, dein Herz.“ (Sprüche 23, 26.) Es ist die Verheißung gegeben: „Die mich frühe suchen, finden mich.“ (Sprüche 8, 17.)

Es gibt junge Menschen, die christliche Eltern haben und die von Kind auf gelehrt worden sind, den Sabbat zu beachten. Viele von ihnen hängen sehr an ihren Eltern, gehorchen ihnen und haben gute Grundsätze, aber sie übergeben ihr Herz nicht Gott; sie bekennen sich nicht zur Religion Jesu Christi. Manche meinen, dass sie beinahe auf dem rechten Weg sind, weil sie keine allzu großen Sünden begehen und ein sittlich einwandfreies Leben führen. Aber alle Kinder, Jugendlichen, Erwachsenen und alten Menschen haben ein Werk zu tun: Sie müssen die Schritte der Bekehrung gehen, für die Jesus ihnen in seinem Leben ein Beispiel hinterlassen hat. Das Leben Christi war von makelloser Reinheit; dennoch wurde er getauft und ehrte somit die Ordnung der Taufe, um aller Gerechtigkeit zu genügen und dem reuigen, glaubenden Sünder ein vollkommenes Vorbild zu sein. Es gibt für Sünder keinen anderen



*Gott wird uns nichts vorenthalten,  
was wirklich zu unserem Guten dient.*

Weg zur Seligkeit als durch die Tür, die Christus für sie geöffnet hat. Er sagt: „Ich bin die Tür“. „Wer nicht zur Tür hineingeht in den Schafstall, sondern steigt anderswo hinein, der ist ein Dieb und ein Mörder.“ (Johannes 10, 1.)

Liebe Jugendliche, wenn ihr ungläubig seid und meint, dass von euch nichts hinsichtlich der Reue, des Glaubens an Christus als euren Heiland und der Taufe auf seinen Tod und seine Auferstehung gefordert wird, dann habt ihr kein Teil mit Christus. Dann werdet ihr nicht in Gottes Familie aufgenommen, sondern bleibt anerkannte Kinder des Bösen. Jeder, der lebt, hat Sünden, die fortgewaschen werden müssen. Sie mögen gute Absichten und Vorsätze haben; sie mögen edle Wesenszüge besitzen und ein moralisch einwandfreies Leben führen – trotzdem brauchen sie einen Erlöser. Jesus redet zu ihnen wie zu Nikodemus: „Es sei denn, dass jemand von neuem geboren werde, so kann er das Reich Gottes nicht sehen. Nikodemus spricht zu ihm: Wie kann ein Mensch geboren werden wenn er alt ist? Kann er auch wiederum in seiner Mutter Leib gehen und geboren werden? Jesus antwortete: Wahrlich, wahrlich ich sage dir: Es sei denn, dass jemand geboren wer-

de aus Wasser und Geist, so kann er nicht in das Reich Gottes kommen.“ (Johannes 3, 3-5.) Wahre Reue über die Sünde, Glaube an die Verdienste Christi und die Taufe auf seinen Tod, um aus dem Wasser zu neuem Leben aufzuerstehen, sind die ersten Schritte bei der Wiedergeburt, die Nikodemus, wie Jesus ihm sagte, erfahren müsste, wenn er gerettet werden wollte.

Die Worte Christi an Nikodemus sind nicht nur zu ihm gesprochen worden, sondern zu jedem Mann, jeder Frau und jedem Kind, das jemals auf dieser Welt leben sollte. „Wahrlich, wahrlich ich sage dir: Es sei denn, dass jemand geboren werde aus Wasser und Geist, so kann er nicht in das Reich Gottes kommen.“ (Johannes 3, 5.) Der inspirierte Apostel Paulus sagt uns: „Nicht um der Werke willen der Gerechtigkeit, die wir getan hatten, sondern nach seiner Barmherzigkeit machte er uns selig durch das Bad der Wiedergeburt und Erneuerung des heiligen Geistes.“ (Titus 3, 5.) Wenn wir dem Beispiel Christi folgen, sind wir sicher. Wenn wir aber irgendeinen anderen Weg verfolgen, sind wir keineswegs sicher. „Gehorsam ist besser denn Opfer.“ Williger Gehorsam unsererseits ist es, was Gott verlangt und annehmen wird. □

## *Kleine Kräuterkunde*

von Uschi Pausch

Diesmal lernen wir über **Sauerampfer** aus der Familie der Knöterichgewächse und **Schnittlauch**, aus der Familie der Liliengewächse.

Der lateinische Begriff von Rosmarin ist **Rumex acetosa**.

Der Sauerampfer ist eine einheimische Pflanze der Wiesen, die Entnahme aus der Natur ist aber nicht zu empfehlen, da es verschiedene Ampfer-Arten gibt, die dem Sauerampfer sehr ähnlich sehen. Mit Pflanzen aus der Gärtnerei ist eine Verwechslung ausgeschlossen.

Sauerampfer enthält Oxalsäure und Kaliumoxalat, welche zu Magen- und Nierenstörungen führen können, daher ist Sauerampfer nur mit Vorsicht zu verwenden. Eine Überdosierung führt zu schweren Störungen der Verdauungs- und Ausscheidungsorgane. In geringen Mengen wirkt Sauerampfer aber stabilisierend auf diese Organe. Er enthält viel Vitamin C und Mineralien, daher war er ein Skorbut-Heilmittel. Sauerampfer eignet sich für eine Frühjahrskur, da er das Blut reinigt.



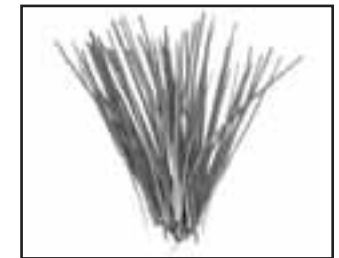
Der lateinische Begriff von **Schnittlauch** ist **Allium schoenoprasum**.

Schnittlauch stammt wahrscheinlich aus dem Mittelmeer, kommt aber auch an unseren Flussufern gelegentlich wild oder verwildert vor.

Schnittlauch gehört zusammen mit dem Porree, dem Knoblauch und der Zwiebel in die Familie der Liliengewächse.

Schnittlauch ist reich an Vitamin B2 und C, Carotin und den Mineralien Natrium, Calcium, Kalium, Phosphor und Eisen. Wegen des Vitamin C-Gehaltes galt er als Skorbut-Heilmittel, ferner wirkt er blutdrucksenkend und appetitanregend.

Schnittlauch sollte nur frisch (Geschmacks- und Vitaminverlust bei Erhitzen und Trocknung) verwendet werden. □



Quelle: was-wir-essen.de

# Jugendfreizeit in Lindach

vom 10.-13. April 2009

von Jana und Alina

Das Programm der Jugendfreizeit begann mit dem Sabatanfang und dem Motto: „Die Bergpredigt“. Passend zum Thema hörten wir von unserem Jugendleiter, Bruder Staudinger, über die in der Bibel erwähnten Berge. Hier konnten wir im Zusammenhang mit den biblischen Geschichten die Berge Sinai, den Berg der Seligpreisungen und noch weitere Berge kennenlernen. Anschließend war eine Lob- und Gesangsstunde, in der wir unsere Dankbarkeit Gott gegenüber in schönen Liedern zeigen konnten.

Der Sabbatmorgen begann mit einer Andacht von Gabriel Zuber, der über folgenden Vers sprach: „Selig sind, die da geistlich arm sind, denn ihrer ist das Himmelreich.“ (Matthäus 5, 3.) In der Sabbatschule nahm Bruder Vladimir Brajovic die Wiederholungslektion und Bruder Alexander Jorgic die Tageslektion mit uns durch. In der Predigt sprach Bruder Staudinger über das wichtigste aller Themen, über die Liebe und über das, was sie bewirken kann.

Nach dem Mittagessen bekamen wir die Gelegenheit, spazieren zu gehen, was bei dem wunderschönen Wetter allen großes Vergnügen bereitete. Auch das Programm für die Kinder war lebendig und ermutigend, da man

sehen konnte, wie sich die Kinder bemühten, durch wunderschöne Musikstücke ihrem Heiland Lob darzubringen. Die kindlich einfachen und doch wohl überlegten Antworten auf die ihnen gestellten Fragen zeigten, wie Gott auch durch die kleinsten Glieder der königlichen Familie wirken kann. Für das Jugendprogramm haben sich Alina Shamrey, Sabine Pausch und Olga Maier Gedanken über die Jünger gemacht und uns die bekannten Jünger Petrus, Johannes und Judas in einem neuen Licht vorgestellt. Es ist immer wieder erstaunlich, welche Ähnlichkeit wir mit den Jüngern haben, deren Handlungen wir manchmal nicht gutheißen.

Viel zu schnell ging dieser wunderschöne Sabbattag zu Ende und wir beendeten ihn mit dem Vers aus Matthäus 5, 4: „Selig sind, die da Leid tragen; denn sie sollen getröstet werden“, den uns Br. Shamrey verständlich auslegte.

Zu guter Letzt durften die Jugendlichen danach noch eine Nachtwanderung machen. Ausgerüstet mit Taschenlampen und guter Laune wanderten wir über Wiesen und Felder und konnten uns unterhalten. Müde, doch sehr zufrieden, kamen wir zurück.

Am Sonntag, den 12.04.09, begann der Tag mit der Morgenandacht von Schw. Edith – sie

sprach über Matthäus 5, 5: „Selig sind die Sanftmütigen, denn sie werden das Erdreich besitzen“. Danach hatten wir ein leckeres Frühstück und schon ging es weiter mit einem Studium von Br. Silas. Auch hier wurde ein Vers aus der Bergpredigt behandelt, und zwar: „Selig sind die Barmherzigen, denn sie werden Barmherzigkeit erlangen“. Nach einem Mittagessen und einer Stunde von Br. Brajovic über den Vers: „Selig sind, die reines Herzens sind; denn sie werden Gott schauen“, versammelten sich alle Jugendlichen mit Br. Staudinger, um einen Spaziergang durch den Wald zu machen. Wir waren sehr lange unterwegs, aber es hatte uns sehr viel Freude bereitet – vor allem das Klettern auf Abhängen und das Überqueren von Bächen und Flüssen. Wir hatten auch ein wenig Biologie-Unterricht, da wir versuchten, alle Blumen, die wir sahen, zu benennen. Am Abend kamen wir alle erschöpft, aber zufrieden ins Schloss zurück und freuten uns riesig auf das Abendessen, das auf uns wartete. Danach versammelten wir uns alle zur Abendandacht von Jana und Lena. Sie sprachen über den Vers: „Selig sind die Friedfertigen; denn sie werden Gottes Kinder heißen“ (Matthäus 5, 9.) Am Abend schauten wir noch Filme über die Planeten und Eisbären an. Während der Jugendfreizeit hatten die Kinder und Jugendlichen genügend Zeit für Unterhaltung und Spiele.



Am nächsten Tag trafen wir uns alle wieder zur Morgenandacht mit Schw. M. Galic. Ihr Vers war „Selig sind, die um Gerechtigkeit willen verfolgt werden; denn das Himmelreich ist ihr.“ Anschließend folgte noch eine Stunde mit Br. R. Bölöny über den 11. Vers aus Matthäus Kapitel 5: „Selig seid ihr, wenn euch die Menschen um meinetwillen schmähren und verfolgen und reden allerlei Übles gegen euch, so sie daran lügen.“ Gott gibt uns Hoffnung und er verspricht, bei uns zu bleiben, so lange wir ihm treu sind. Mit diesem Gedanken nahmen wir Abschied voneinander und gingen dann zum Frühstück, um anschließend in die Wilhelma (Zoo) nach Stuttgart zu fahren und noch einige Stunden gemeinsam zu verbringen. Nachdem alle ihre Sachen gepackt hatten und einige bereits leider abgereist sind, fuhr eine Gruppe von etwa 30 Jugendlichen und Erwachsenen los, um die Tierwelt zu „erforschen“. Dank dem tollen Wetter hatten wir alle viel Spaß und genossen die wunderbare Schöpfung Gottes.

Wir sind Gott sehr dankbar dafür, dass er uns diese Möglichkeiten der Gemeinschaft gibt. Wir hatten sehr viel Freude an der Jugendfreizeit und hoffen auf ein neues Wiedersehen. □



## Ratschläge an junge Eltern

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

### **Ständige Fortschritte sind notwendig**

Die Aufgabe der Mutter erfordert ständige Fortschritte in ihrem eigenen Leben, damit sie ihren Kindern immer bessere Erkenntnisse vermitteln kann. Aber Satan macht seine Pläne, um sich die Seelen der Eltern und auch der Kinder zu sichern. Die Mütter lassen sich oft von ihren Pflichten im Heim und von der sorgfältigen Pflege ihrer Kinder ablenken, leben sich selbst und dienen der Welt.

Um ihrer Kinder willen sollten die Mütter ihren Verstand weiterentwickeln, denn sie tragen eine größere Aufgabe als der König auf seinem Thron. Wenige Mütter fühlen die Größe der Verantwortung, die ihnen übertragen ist oder erkennen, wie wirksam sie ihr einzigartiges Werk ausführen könnten, wenn sie sich geduldig und fortwährend um eine Verfeinerung ihrer Persönlichkeit bemühen würden.

Zuerst braucht die Mutter eine strikte Disziplin in all ihren Fähigkeiten und Neigungen, des Fühlens und Denkens, damit sie nicht einen einseitigen, unausgewogenen Charakter zeigt und die Spuren ihrer Überspanntheiten oder Mängel bei

ihren Kindern zu sehen sind. Viele Mütter müssen aufgerüttelt werden, damit sie die Notwendigkeit einer Änderung in ihren Zielen und in ihrem Wesen erkennen, damit sie ihre Pflichten, die sie durch die Heirat freiwillig übernommen haben, annehmbar erfüllen können. Die Wirksamkeit einer Frau kann erweitert werden und ihr Einfluss kann fast unbegrenzt wachsen, wenn sie den Dingen die richtige Beachtung zuwendet, die auf den Fortbestand der menschlichen Rasse große Auswirkung haben.

### **Ständige Fortschritte in Weisheit und Leistungsfähigkeit**

Mehr als alle anderen sollten die Mütter sich angewöhnen zu denken und zu forschen, wenn sie ihre Erkenntnisse und ihre Leistungsfähigkeit vergrößern wollen. Alle, die in dieser Richtung Fortschritte machen, werden bald feststellen, dass sie gerade auf Gebieten, in denen sie einen Mangel verspürten, Fähigkeiten erlangen. Sie lernen auf diese Weise, wie sie den Charakter ihrer Kinder richtig formen können. Dieses Ergebnis wird ein reicher Lohn für die aufgewandte Mühe sein.

Mütter haben die Pflicht, ihren Verstand zu kultivieren und ihr Herz rein zu erhalten. Sie sollen jedes erreichbare Mittel einsetzen, um intellektuell und moralisch Fortschritte zu machen.

Eltern sollten Lernende in der Schule Christi sein. Sie brauchen Frische und Energie, damit sie den jüngeren Mitgliedern der Familie klar und einfach wie Jesus, den Willen Gottes vermitteln können.

### **Christliche Kultur hat eine erstaunliche Kraft**

Viele Eltern sehen nicht, welche erstaunliche Kraft in einer christlichen Kultur liegt. Hier liegen Schätze vergraben, die man gar nicht hebt. Diese Sorglosigkeit und Gleichgültigkeit gefällt Gott nicht. Eltern, Gott wartet darauf, dass ihr mit offenen Augen diese Dinge seht. Erfüllt eure Aufgabe mit ganzem Herzen, Gott wird euch helfen, Fortschritte zu machen. Beginnt damit, indem ihr das Evangelium in eurem Heim auslebt.

Wir sind in Gottes Werkstatt. Viele von uns sind wie rohe Steine aus dem Steinbruch. Aber wenn die Wahrheit Gottes an uns wirkt, wird alles Unvollkommene weggenommen und wir werden vorbereitet, als lebendige Steine im himmlischen Tempel zu leuchten, wo wir nicht nur Gemeinschaft mit den heiligen Engeln, sondern mit dem König des Himmels selbst haben werden.

### **Das Ziel: Vollkommenheit**

Mütter können sich nicht entschuldigen, wenn sie ihre Zeit mit

unnützer, sinnloser Arbeit für Dinge, die vergänglich sind, zubringen. Nehmt euch vor, eure Kinder charakterlich zu vervollkommen. Denkt daran, dass nur solche Menschen Gott sehen können.

Viele Eltern sind weit entfernt von Reinheit und Heiligkeit, darum sehen sie die Mängel ihrer Kinder nicht, die ihnen auffallen würden, wenn ihre eigenen Augen die Vollkommenheit des Wesens Christi betrachten und bewundern würden.

### **Wie man eine gute Mutter wird**

Statt zum bloßen Hausklaven abzusinken, sollte die Ehefrau und Mutter sich Zeit zum Lesen nehmen, damit sie gut informiert ist und ihrem Ehemann eine echte Gefährtin sein kann. So kann sie mit dem wachsenden Verstand ihrer Kinder Schritt halten. Nimm dir Zeit für den Heiland, deinen täglichen Begleiter und vertrauten Freund. Nimm dir Zeit für das Bibelstudium, sei fröhlich und zuversichtlich.

Gestalte den Abend zu einem angenehmen geselligen Familientreff nach der Mühe des Tages. So mancher Mann würde dann den Kreis seiner Familie der Atmosphäre des Klubhauses vorziehen. So mancher Junge würde von der Straße abgehalten und Mädchen vor fragwürdigen Freundschaften bewahrt bleiben. Das Heim würde dann Eltern und Kindern das sein, wofür es Gott eingesetzt hat, nämlich zum Segen fürs ganze Leben. □



# Das ABC der Vitamine

von Amalie Boldischar

Kaum eine andere chemische Substanz wird so sehr für Werbezwecke eingesetzt wie Vitamine. Vitamine scheinen eine Art Barometer für Gesundheit zu sein. Aber es gibt tatsächlich ohne Vitamine kein Leben! Doch was sind Vitamine eigentlich, wozu brauchen wir sie, wo finden wir sie und was sind die großen Vitaminkiller bzw. Vitaminräuber?

## Was sind Vitamine?

Der Name „Vitamine“ beruht bis heute auf einem Fehler eines Biochemikers, der annahm, dass alle Vitamine Aminogruppen (d. h. Stickstoff-Wasserstoffverbindung) enthalten und verwendete deswegen die Endung „Amine“. Aufgrund ihrer lebensnotwendigen Bedeutung setzte er die Vorsilbe Vit- (lat. vita =Leben) voran. Erst später stellte sich heraus, dass die Vitamine nicht miteinander verwandt sind, aber man blieb dennoch bei dieser Bezeichnung.

Wir Menschen sind nicht in der Lage, Vitamine selber herzustellen und sind darauf angewiesen, sie mit der Nahrung zu uns zu nehmen. Vitamine können nur von Pflanzen und Mikroorganismen hergestellt werden. Insgesamt gibt es 13 Vitamine, wovon 9 wasserlöslich (Vitamine

des B-Komplexes und Vitamin C, H) und 4 fettlöslich (Vitamin E, D, K, A – Merkwort: „Edeka“) sind.

## Wozu brauchen wir Vitamine?

Jedes Vitamin spielt eine ganz spezielle Rolle und besitzt eine Schutzfunktion für den Körper. Folgen einer unzureichenden Vitaminszufuhr können Lustlosigkeit, Müdigkeit, Infektionsanfälligkeit, Magen-Darm-Störungen, Hautveränderungen, Kopfschmerzen, Aggressivität und verminderte Belastbarkeit sein. Damit unser Körper die verschiedenen Nahrungsmittel (Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette) verarbeiten kann, um daraus die nötige Energie zu gewinnen, braucht er Vitamine. Auch wirken sie als Katalysatoren, die sich aber entgegen den Katalysatoren bei chemischen Prozessen verbrauchen und deshalb ständig über die Nahrung „aufgefüllt“ werden müssen. Wasserlösliche Vitamine werden im Körper eher nicht gespeichert und müssen täglich eingenommen werden, um einen Mangel zu vermeiden. Fettlösliche Vitamine dagegen können in größeren Mengen gespeichert werden. Allerdings kann eine übermäßige Einnahme vor allem der fettlöslichen Vitamine (z. B.

A und D) für den Körper giftig sein. Dies zeigt uns die Gefahr bei der Einnahme von Vitaminpräparaten. Nimmt man von einem zuviel, kann dies das Gleichgewicht empfindlich stören. Wenn man aber auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene pflanzliche Ernährung achtet, kann man durch die Nahrung so viele Nährstoffe zu sich nehmen, dass keine Ergänzungen und keine tierischen Produkte notwendig sind. Ellen G. White schreibt dazu: „In Obst, Gemüse und Getreide sind alle benötigten Nährstoffe enthalten.“ – *Gesundes Leben*, S. 75.

## Was kann die Vitamine zerstören?

Vitamine sind teilweise sehr empfindlich – das empfindlichste ist neben der Folsäure, das Vitamin C. In Gemüsesorten, die keine schützende Schale haben z. B. Spinat, ist Vitamin C besonders gefährdet.

### Killer 1: Wärme

Frischer Spinat verliert beispielsweise nach zwei Tagen Lagerung im Kühlschrank 25 % seines Vitamin C, bei 20°C sogar 50 %. Ideal sind 0°C bis 2°C. Auch bei Tiefkühlspinat ist Vorsicht geboten, da er vor dem Einfrieren auf 100°C erhitzt wird und dabei 30 % seines Vitamin C verliert.

### Killer 2: Sauerstoff

Vitamin C oxidiert, wenn es mit Sauerstoff in Berührung kommt. Für die Zubereitung gilt: Nachdem man die Lebensmittel zerschnitten hat, sollte man sie direkt essen.

Verhindern kann man das durch Zugeben von Säuren wie zum Beispiel Zitronensaft direkt nach dem Zerschneiden.

### Killer 3: Wasser

Für alle wasserlöslichen Vitamine gilt: Wasser ist ein Vitaminkiller! Wer die Lebensmittel nach dem Zerkleinern mit Wasser säubert oder womöglich noch im Wasserbad einweicht, wäscht einen großen Teil der Vitamine aus. Vitaminfreundlicher ist es, die Lebensmittel im eigenen Saft zu garen oder mit Wasserdampf zuzubereiten (z. B. Dämpfeinsatz oder Dampfgarer).

Große Vorsicht ist auch bei folgenden Vitaminräubern geboten:

1. Raffinierte Lebensmittel (Weißmehl, Zucker, geschälter Reis),
2. Aufputzmittel (Kaffee, Alkohol, Drogen),
3. Medikamente (z. B. Antibiotika, Kortison, blutdrucksenkende, blutfettsenkende Mittel),
4. Antibabypille,
5. Körperlicher und psychischer Stress.

Die Tabelle auf der nachfolgenden Seite wird uns einen kurzen Überblick über die Vitamine geben.



Vitaminname	Tagesbedarf	Vorkommen	Funktion	Mangelercheinung
<b>Wasserlösliche Vitamine</b>				
<b>B1 (Thiamin)</b>	1,4 mg	Vollkorngetreide, Naturreis (mit Silberhäutchen), Weizenkeime, Hülsenfrüchte	für Verdauung und Nervensystem	Erschöpfung, Muskelschwäche, Reizbarkeit, Depression, Verdauungsstörungen
<b>B2 (Riboflavin)</b>	1,6 mg	Hefeflocken, grünes Blattgemüse, Champignons	Antioxidans, Energieproduktion, schützt gegen Krebs	chronische Müdigkeit, Erkrankungen der Haut & Schleimhäute
<b>B3 (Niacin)</b>	17 mg	Avocado, Erdnüsse, Vollkorngetreide, Hefeflocken, Erbsen, Mais	reinigt Körper von Giften, Energiegewinnung	Pellegra: Dermatitis, Durchfall, Entkräftung; Demenz
<b>B6 (Pyridoxin)</b>	1,7 mg	Kohl, Hefeflocken, Melone, Melasse, Pflanzen-Keime, Avocado	für Eiweißstoffwechsel, an über 60 Enzymen beteiligt, stärkt Immunsystem	Anämie, nervöse Störungen, Hauterkrankungen
<b>B12 (Kobalamin)</b>	3 µg	Sanddorn, einige Algenformen, Nährhefe, in Nahrung, die mit den im Erdboden lebenden Mikroorganismen in Berührung kommen z.B. Stengel von Sellerie, Brokkoli, Lauch	gesamter Stoffwechsel, Erhaltung d. Nervengewebe, Bildung von roten Blutkörperchen, schützt gegen Allergien	Perniziöse Anämie, Menstruationsbeschwerden, geistiger Verfall
<b>C</b>	100 mg	Hagebutten, Acerolasaft, Johannisbeeren (schwarz.), Paprika, Zitrusfrüchte, Sanddorn, Brokkoli	Radikalfänger, stärkt Immunabwehr, bekämpft Krebs und Infektionen	Skorbut, gekennzeichnet durch Infektanfälligkeit, Zahnausfall, Blutungen, Müdigkeit und Muskelschwäche
<b>H (Biotin)</b>	70 µg	Früchte, Gemüse, Nüsse, Naturreis, Hefeflocken, Haferflocken	wirkt mit Vitaminen des B-Komplexes; Haar- und Hautbildung	selten: Haarausfall, Hautschäden
<b>Pantothensäure</b>	6 mg	Vollkorngetreide, Kleie, Nüsse, Sonnenblumenkerne, Melasse, Hülsenfrüchte	fördert Wundheilung, Immunabwehr, senkt Cholesterinspiegel	selten: Schlaflosigkeit, Erbrechen, Krämpfe
<b>Folsäure</b>	400 µg	dunkelgrünes Blattgemüse, Getreide Avocado, Rote Bete, Aprikosen	Bildung der DNA und Blut,	in Schwangerschaft: kann zu Spaltwirbel der Neugeborenen führen
<b>Fettlösliche Vitamine</b>				
<b>E (Tocopherol)</b>	15 mg	Getreidekeime, Sojabohnen, Pflanzenöle, grünes Blattgemüse, Kohl	Antioxidans	keine bekannt
<b>D (Calciferol)</b>	5 µg	stellt Körper aus Cholesterin mit Hilfe des Sonnenlichts selber her - halbe Stunde sonnen ausreichend	wichtig für Kalzium- und Phosphataufnahme erhöht Kalziumspiegel im Blut, hilft damit beim Knochenaufbau	Rachitis, Knochenerweichung, Osteoporose
<b>K (Phyllochinon)</b>	70 µg	Blattgemüse, besonders Kohlsorten, Zwiebeln, Kiwi, Avocado	fördert die Blutgerinnung	erhöhte Blutungsneigung
<b>A (Retinol)</b>	1 mg	kann aus dem Beta-Carotin gebildet werden, das in leuchtend gelb-rottem Obst und Gemüse vorkommt	Sehprozess, Zellwachstum von Epithelzellen, besonders auch Hornhaut des Auges	Nachtblindheit, Hornhauttrübungen, Kopfschmerzen, Hauterkrankungen, trockenes sprödes Haar

## Eine Anordnung, die für alle verbindlich ist

„Du sollst deinen Vater und deine Mutter ehren, auf dass du lange lebest in dem Lande, das dir der Herr, dein Gott, geben wird.“ Dies ist das erste Gebot, das eine Verheißung in sich schließt. Es gilt für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Alte. Es gibt keine Zeitperiode im Leben, wo Kinder entschuldigt wären, ihre Eltern nicht zu ehren. Diese feierliche Verpflichtung ist jedem Sohn und jeder Tochter auferlegt und ist eine der Bedingungen, unter der ihr Leben im Lande verlängert wird, das der Herr den Treuen geben wird. Dies ist kein Gegenstand, der Beachtung unwert, sondern er ist von lebenswichtiger Bedeutung. Die Verheißung ist an die Bedingung des Gehorsams geknüpft. Wenn du gehorchst, wirst du lange leben in dem Land, das dir der Herr, dein Gott gibt. Bist du ungehorsam, gilt diese Verheißung nicht.“ – *Zeugnisse*, Bd. 2, S. 84.

„Die Eltern haben in einem Maße Anspruch auf Liebe und Achtung, wie es keinem anderen zusteht. Gott selbst hat ihnen die Verantwortung für jene Menschen auferlegt, die ihrer Obhut anvertraut sind und hat bestimmt, dass sie an

seiner Stelle stehen sollten, solange die Kinder noch jung sind. Wer also die rechtmäßige Autorität seiner Eltern ablehnt, verwirft die Autorität Gottes. Das fünfte Gebot verlangt von den Kindern nicht nur Dankbarkeit, Unterordnung und Gehorsam den Eltern gegenüber, sondern auch Liebe und fürsorgliche Rücksichtnahme. Sie sollen ihnen die Mühsal erleichtern, auf ihren guten Ruf bedacht sein sowie im Alter für sie sorgen und Freude machen.“ – *Patriarchen und Propheten*, S. 282.

„Gott kann solche nicht begünstigen, die sich direkt einer deutlichst in Gottes Wort gebotenen Pflicht entgegen stellen – der Pflicht der Kinder gegenüber ihren Eltern. ... Sie werden die Ansprüche, die Gott an sie stellt, weder ehren noch achten.“ – *Zeugnisse*, Bd. 3, S. 247.

„In diesen letzten Tagen sind Ungehorsam und Respektlosigkeit so gang und gäbe, dass Gott es ausdrücklich erwähnt hat; denn das ist ein Zeichen für das nahe bevorstehende Ende. Es zeigt, dass Satan den Geist der Jugendlichen fast völlig beherrscht.“ – *Schatzkammer*, Bd. 1, S. 68.

„Es gibt viele Kinder, die vorgehen, die Wahrheit zu kennen, und dennoch ihren Eltern nicht die ihnen gebührende Achtung und Zuneigung entgegenbringen; Kinder, die dem Vater und der Mutter nur wenig Liebe erzeigen, deren Wünsche nur mangelhaft beachten und kaum versuchen, ihre Sorgen zu mildern. Viele von ihnen, die Christen sein wollen, haben noch nicht begriffen, was es bedeutet: ‚Du sollst deinen Vater und deine Mutter ehren‘; sie wissen deshalb ebensowenig die Worte zu schätzen: ‚... auf dass du lange lebest in dem Lande, das dir der Herr, dein Gott, gibt‘.“ – *Ruf an die Jugend*, S. 210.

„In unserer zuchtlosen Zeit haben Kinder, die mangelhaft erzogen wurden, nur wenig Verständnis für ihre Pflichten gegenüber ihren Eltern. Oft ist es der Fall, dass sie, je mehr die Eltern für sie tun, desto undankbarer sind und desto weniger Respekt vor ihnen haben. Kinder, die verhätschelt und bedient wurden, erwarten, dass das immer so weitergeht. Werden dann ihre Erwartungen nicht mehr erfüllt, sind sie enttäuscht und verzagt. Diese Einstellung behalten sie für ihr ganzes Leben. Sie werden unbeholfen, lehnen sich an andere an und erwarten von ihnen Hilfe. Sie hoffen, dass man sie begünstigt und ihnen nachgibt. Widerspricht man ihnen, selbst wenn sie erwachsen sind, fühlen sie sich falsch behandelt. Verärgert gehen sie ihres Weges, kaum imstande, mit sich selbst fertig zu werden. Sie murren und zürnen, weil nicht alles nach ihren Wünschen geht.“ – *Schatzkammer*, Bd. 1, S. 127. 128.

„Ich habe Kinder gesehen, die ihren Eltern anscheinend keinerlei Zuneigung und keine Beweise für Liebe und Zärtlichkeit geben, die sie ihnen aber schuldig sind und die auch wertgeschätzt werden würden. Aber sie verschwenden ein Übermaß an Zuneigung und Fürsorge an solche, die sie bevorzugen. Ist es das, was Gott möchte? Nein, nein. Bring alle Strahlen des Frohsinns, der Liebe und der Zuneigung in deine Familie. Deine Eltern werden diese kleinen Aufmerksamkeiten wertschätzen, die du geben kannst. Deine Bemühungen, die Lasten zu erleichtern und jedes ärgerliche und undankbare Wort zu meiden, zeigen, dass du kein rücksichtsloses Kind bist und die Fürsorge und Liebe wertschätzt, die dir während der Zeit als hilfloser Säugling und in der Kindheit zuteil wurde.“ – *The Youth's Instructor*, 21. April 1886.

„Ihr Kinder, seid gehorsam euren Eltern in allen Dingen; denn das ist dem Herrn gefällig.“ (*Kolosser 3, 20.*) Kinder, die ihre Eltern verunehren, ihnen nicht gehorchen und ihre Ratschläge und Unterweisungen nicht beachten, können keinen Teil an der neuen Erde haben. Die gereinigte neue Erde wird kein Wohnplatz für den empörrischen, ungehorsamen und undankbaren Sohn oder einer ebensolchen Tochter sein. Wenn solche Jugendliche nicht hier Gehorsam und Unterwerfung lernen, werden sie es nie lernen. Der Friede der Erlösten wird nicht durch ungehorsame, unbändige Kinder gestört werden, die sich nicht unterwerfen wollen. Kein Übertreter der Gebote wird das Himmelreich erben.“ – *Zeugnisse*, Bd. 1, S. 520. 521. □



## Der alte Häuserbauer

von Elsa Burec

Ein alter Häuserbauer sagte seinem Chef, dass er nun in ein Alter gekommen sei, da er gerne in den Ruhestand gehen möchte. Er hat sehr viele Häuser gebaut und viel Zeit auf der Arbeit verbracht und für die Firma investiert, doch jetzt möchte er mehr Zeit für seine Familie haben.

Er wird das Gehalt natürlich vermissen, aber es wird schon reichen, und er möchte nun unbedingt in Rente gehen. Er dachte sich, dass die Firma einen einzelnen Arbeiter doch nicht so sehr vermissen wird und leicht ersetzen kann.

Der Chef war nicht glücklich, zu hören, dass sein guter und fleißiger Arbeiter die Firma verlassen möchte. Er bat ihn jedoch, noch ein letztes Haus zu bauen und der Firma diesen Gefallen zu tun. Danach kann er dann in den Ruhestand gehen.

Der Arbeiter war nicht so sehr begeistert von der Idee, und man merkte es ihm an, aber schließlich gab er nach und stimmte zu.

Er fing an, das Haus zu bauen. Er arbeitete schlampig und verwendete das billigste und einfachste Material und versuchte so schnell wie möglich mit dem ungeliebten Bau

fertig zu werden, damit er endlich in den Ruhestand gehen kann. Seine Gedanken waren ganz woanders und sein Motto war nur: „Zack, zack und fertig.“ Schließlich beendete er irgendwie den Bau des Hauses und war froh, es nun dem Chef zu übergeben.

Nach der Abnahme und Begutachtung des Hauses, nahm der Chef die Schlüssel des Hauses und überreichte sie freundlich dem Arbeiter. „Dies ist jetzt dein Haus! Es ist ein Geschenk der Firma für deinen treuen Dienst in den vielen Jahren.“ Der alte Hausbauer war geschockt und sprachlos... Wie schade! Hätte er das doch bloß vorher gewusst, so hätte er alles anders gemacht. Er war sehr mit diesem Geschenk überrascht worden.

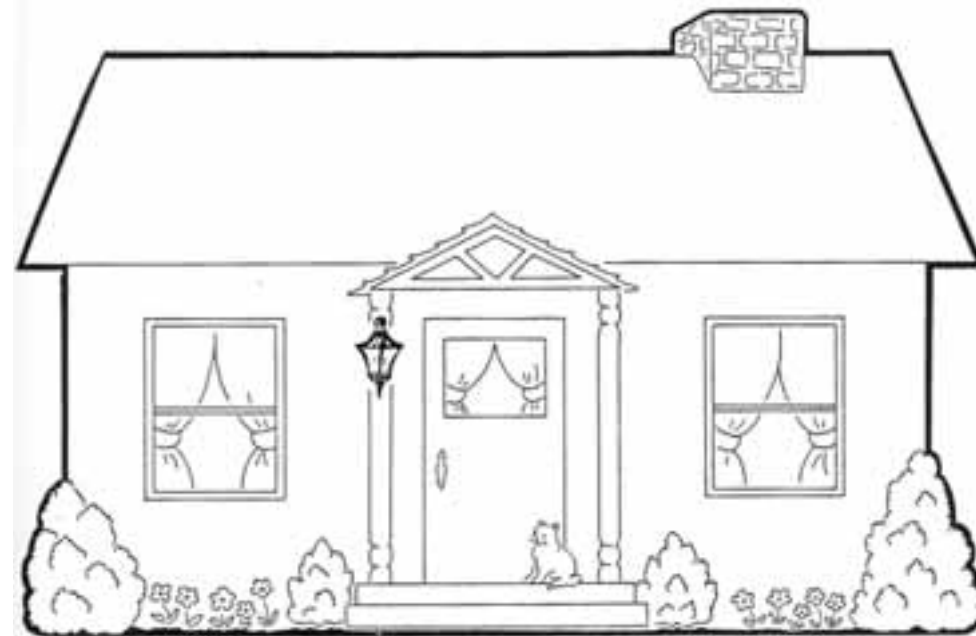
Das gleiche geschieht, liebe Kinder, auch in unserem Leben. Wir bauen an unserem Leben und Charakter, Tag für Tag, und wir setzen uns nicht immer sehr ein noch arbeiten wir gründlich genug. Später sind wir dann überrascht und vermissen das Leben in dem Haus, welches wir selbst gebaut haben. Wenn wir doch bloß verschiedene Dinge anders machen könnten – aber es

ist zu spät, wir können vieles nicht mehr verändern oder zurückholen. Die Zeit kann man nicht zurückdrehen.

Du bist auch ein Häuserbauer. Jeden Tag verwendest du Nägel, Hammer, Kelle und anderes Werkzeug mit dem du die Mauern, Wände, Böden und das Dach deines Hauses

baust. Es gibt ein Sprichwort, das sagt: „Das Leben ist ein Projekt, welches du selber baust.“

Deine Haltung, Einstellung und die täglichen Entscheidungen sind das Material mit dem du dein „Lebenshaus“ baust, in dem du morgen und dein ganzes Leben wohnen wirst. Baue daher weise! □



*Bilder von der Jugendfreizeit in Lindach*  
10. - 13. April 2009

