

# Der Freund

Ausgabe Nr. 56

3 / 2012



# Der Freund

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

## Inhaltsverzeichnis

Ausgabe Nr. 56

Quartal Juli - September 2012

- 3 Editorial
- 4 Der Kaufmann, die Perle und das Schwein
- 8 Das Kleid der Gerechtigkeit
- 10 Bericht von der Jugendfreizeit
- 12 Der Spiegel
- 15 Nackt im Paradies
- 18 Gesundheit: Das Problem mit dem Übergewicht
- 21 Ratschläge an junge Eltern
- 22 Kinderecke: Die Kommunikation der Vögel
- 24 Aktuelle Bilder

### Leitgedanke dieser Ausgabe:

„Jeder Mensch ‚wird versucht, wenn er von seiner eigenen Lust gereizt und gelockt wird‘. (Jakobus 1, 14.) Er wird vom Weg der Tugend und des wirklich Guten abgewandt, wenn er seinen eigenen Neigungen folgt. Wäre die Jugend sittlich einwandfrei, wäre die stärkste Versuchung machtlos. Es ist Satans Werk, euch zu versuchen; aber es ist eure Tat, wenn ihr der Versuchung nachgibt. Satan mit all seinem Heer hat nicht die Macht, den Versuchten zur Übertretung zu zwingen. Es gibt keine Entschuldigung für die Sünde.“ – Zeugnisse, Band 4, S. 677.

Achtung, wir haben neue Telefonnummern!

## Der Freund

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

Schloss Lindach  
73527 Schwäbisch Gmünd

Tel: (07171) 87 63 411  
Fax: (07171) 87 63 412  
E-Mail: derfreund@sta-ref.de  
Internet: www.sta-ref.de  
Verantwortlich für den Inhalt:  
O. Nasui, H. Woywod  
Redaktion und Layout:  
J. Mladenovic

BEZUG KOSTENLOS!

Wir freuen uns jedoch über  
jede Spende! Spendenkonten:

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

Bilder: S. 1, 3, 4, 6, 8, 12, 15, 16, 17, 19, 21, 23 von istockphoto.com, S. 4 SBL 2/2012.



EDITORIAL

## EINE WUNDERBARE ABSICHERUNG

Heute sucht jeder nach Sicherheiten. Wir möchten gerne haben, dass es irgendwo jemanden gibt, der für uns da ist, wenn das Leben uns Enttäuschungen bereitet. Wir sehnen uns nach einer emotionalen Sicherheit, die uns jemand bietet, auf den wir uns verlassen können. Die Bibel sagt, dass es immer schwieriger sein wird, solche Menschen zu finden, da „die Liebe in vielen erkalten [wird].“ (Matthäus 24, 12.)

Finanzielle Sicherheit ist heute auch sehr ungewiss, da die Finanzmärkte bröckeln. Viele Darlehen und Genehmigungen erfordern Absicherungen, welche eine gewisse Rückversicherung darstellen. Der Versicherer übernimmt im Schadensfall die Kosten, die durch Unfälle, Diebstahl oder Naturkatastrophen entstehen. Je höher die Versicherungsrate, desto größer die Abdeckung im Falle eines Unglücks.

„Abdeckung“ ist ein interessantes Wort. Als Adam und Eva in Sünde fielen, fühlten sie sich nackt und bloßgestellt. In seiner Barmherzigkeit bedeckte der gnädige Gott sie sofort, damit sie sich nicht schämen mussten. Er beschämt uns nie, im Gegenteil, er gibt seinen Kindern Gewissheit und tröstet sie. Er verschleiert die Wahrheit nicht, er ist immer offen und ehrlich zu uns. Sogar in unseren schlimmsten Fehlern und Verkehrtheiten demütigt er uns nicht, noch setzt er uns herab. Er hebt uns empor und schirmt uns gegen Schmach ab.

Nachdem David eine große Sünde begangen hatte, erfreute er sich

schließlich der Vergebung Gottes mit den folgenden Worten: „Wohl dem, dem die Übertretungen vergeben sind, dem die Sünde bedeckt ist!“ (Psalm 32, 1.)

Je mehr die Sünden der Menschen zunahmen, desto weniger kümmerten sie sich um deren Bedeckung. Es war früher selbstverständlich, dass z. B. die Arme und Beine bedeckt wurden, um die Gesundheit zu schützen und anständig gekleidet zu sein. Heute ist die Gesellschaft mit ihren Vorstellungen so weit heruntergekommen, dass man sich darüber gar keine Gedanken mehr macht. Sie geht sogar noch weiter, entkleidet sich immer mehr und zeigt es auch offenherzig. Die Kleidung wird immer weniger zur Bedeckung entworfen, was wiederum ein Spiegel der Gesellschaft ist.

Für den Christen ist es riskant, die Welt nachzuahmen. Wir sollten eher nach Anstand und beständiger Sicherheit in Jesus Christus suchen, denn er „steht fester bei denn ein Bruder.“ (Sprüche 18, 24.) Die Dienerin des Herrn schrieb: „Ich sah eine Decke, die Gott über sein Volk ausbreitete, um es in der Zeit der Trübsal zu beschützen; und jede Seele, die sich für die Wahrheit entscheidet und reines Herzens ist, wird mit der Decke des Allmächtigen bedeckt werden.“ – Erfahrungen und Gesichte, S. 33.

Wenn wir Gott vertrauen, können wir größere Sicherheit erlangen, als wir es uns je erträumen können. Das ist eine Lebensversicherung für die Ewigkeit. □



# Der Kaufmann, die Perle und das Schwein

von R. Bölöny

Sind das drei nach dem Zufallsprinzip aus dem Wörterbuch kopierte Begriffe? Was hat das Schwein mit dem Kaufmann zu tun? Oder die Perle mit dem Schwein? Den Zusammenhang finden wir in der Bibel, genauer gesagt in den Versen, die Jesus selbst gesagt hat.

Matthäus berichtet uns von einem Tag aus Jesu Leben, an welchem er auffällig viel in Gleichnissen redete. Sogar seine Jünger machten ihn darauf aufmerksam und fragten: „Warum redest du zu ihnen in Gleichnissen?“ (Matthäus 13, 10.) Jesus redete an diesem Tag über Dinge, die das Auge nicht sehen kann, nämlich über das Himmelreich. Eines seiner Gleichnisse wählte er so, dass man es zweideutig verstehen kann: „Wiederum gleicht das Himmelreich einem Kaufmann, der gute Perlen suchte.“ (Matthäus 13, 45.) Wer ist der Kaufmann, und wer oder was ist hier die Perle? Wer sucht hier wen? Der

Bericht sagt uns nur, dass, nachdem „er eine kostbare Perle fand, ging er hin und verkaufte alles, was er hatte, und kaufte sie.“ (Matthäus 13, 46.) Ist Jesus hier der Kaufmann, der alles dahingab, was er hatte, um mich und dich, die kostbaren Perlen zu kaufen, wonach er suchte? Oder bin ich der Kaufmann, der ihn sucht? Wenn ich die vielen Perlen dieser Welt vergleiche, finde ich am Ende ihn und gebe alles dafür hin, um diese wertvolle Perle zu bekommen? Die Antwort ist: Beides!

## Jesus der Kaufmann – ich die Perle

Sehe ich das Gleichnis aus dieser Perspektive, entsteht ein Problem. Denn was ist an mir oder an dir so kostbar, dass Jesus das Himmelreich verlässt und alles doch so unvergleichlich Wertvolle „verkauft“, um uns zu haben? Ein Geschäftsmann investiert normalerweise niemals,

ohne vorher überlegt zu haben. Er gibt nur dann Geld aus, wenn er erwartet, dass er am Ende mehr zurück-erhält. Alle Kaufleute, die nicht nach diesem Prinzip vorgehen sind früher oder später pleite. Vergleichen wir doch mal das „Geschäft“, welches der Sohn Gottes hier macht. Jesus kam auf diese Welt und legte davor seine Gottheit nieder. Der Schöpfer kam als Mensch – als kleines Kind in eine arme Familie und in einem Stall zur Welt. Er legte die Ehre, den Glanz und die Behaglichkeit eines himmlischen Lebens voller Friede und Glück in der Gemeinschaft derer, die er liebte, ab und tauschte alles ein. War die Perle jetzt sein, die Perle, für die er alles aufgab? Nein, noch war eine Rate offen, noch war die Summe nicht vollständig abgezahlt. Er lebte anschließend 33 Jahre auf dieser Welt, auf der auch du und ich leben. Doch er ging nicht studieren, er eröffnete auch kein Geschäft, um reich zu werden und sich Häuser zu bauen. Er hatte es auch nicht auf den Königsthron abgesehen. Nein. Sein Ziel war „die Perle“. Er heilte ihre Krankheiten, gab ihr Hoffnung und am Ende sein Leben für sie. Den bitteren Kelch trank er bis zum letzten Tropfen, den Preis bezahlte er bis auf den letzten Cent. Jetzt war die Perle sein! Spott und Hohn wurden unwichtig, die ewig bleibenden Wunden waren nicht von Belang, denn der Kaufmann hatte jetzt die Perle in der Hand die ihm doch so wichtig war. Doch was ist an ihr so wertvoll? Was ist an dem Menschen wertvoll, der 70, 80, 90 Jahre tut, was er will, dem am Ende nichts bleibt als ein Stein mit seinem Na-

men zur Erinnerung? Ich finde an mir nichts, was diesen hohen Preis auch nur annähernd rechtfertigt. Das einzige, was den Menschen wertvoll macht, ist dieser Preis, der für ihn bezahlt wurde.

Welchen Wert hat ein über 20 Jahre alter Golf? Bestimmt keine 500 €. Doch wenn dieser Golf das erste Auto der heutigen Bundeskanzlerin ist, dann steigt sein Wert gleich auf über 10.000 €. Ein etwas neuerer Golf, welchen Hr. Ratzinger einmal fuhr, erfuhr nach der Papstwahl eine Wertsteigerung auf ca. 190.000 €! Dasselbe Auto, doch ein Name macht es wertvoll – derselbe Mensch, doch ein Name macht ihn wertvoll...

Wie schön wäre es doch, an dieser Stelle das Gleichnis zu beenden. Der Mensch ist befreit! Jesus hat ihn aus der Sklaverei Satans freigekauft. Nie wieder Tod, nie wieder Leid und nie wieder Tränen – Jesus mit seiner Perle auf ewig vereint. Doch das Gleichnis, obwohl nur zwei Verse lang, ist noch lange nicht zu Ende.

## Ich der Kaufmann – Jesus die Perle

Der Mensch als Kaufmann kann im Katalog, der Bibel, blättern und dort einkaufen. Es gibt verschiedene Dinge, die zum Verkauf angeboten werden: Öl (Matthäus 25), Gold, Kleidung, Medizin (Offenbarung 3,18), Nahrung, Wasser, Wein, Milch (Jesaja 51, 1) – natürlich alles symbolisch zu verstehen. Eines aber ist merkwürdig: Alle Angebote sind nicht zu verschenken, sondern stehen zum Verkauf – jedoch ohne Geld. Die



Bibel ist, soweit ich bis heute weiß, der einzige Laden mit so einem Verkaufskonzept. Wenn ich heute z. B. Gold kaufen möchte, kostet mich 1 kg Gold ca. 40.000 €. Das bedeutet, dass ich nach dem Kauf um 40.000 € ärmer geworden bin. Die Bibel bietet, wie schon erwähnt, auch Gold zum Verkauf an, jedoch mit den Worten: „Ich rate dir, dass du Gold von mir kaufest, das mit Feuer durchglüht ist, dass du reich werdest“ (*Offenbarung 3, 18; Hervorhebungen durch den Autor.*) Kaufen ohne Geld scheint dasselbe zu sein wie „schenken“. Und doch besteht ein Unterschied. Hätte Jesus uns die Erlösung durch sein Opfer am Kreuz geschenkt, so wären wir heute alle im Himmel. Doch er bietet uns diese unermesslich wertvolle Perle zum „Verkauf ohne Geld“ an. Jeder kann es sich leisten, niemand ist zu arm, es zu bekommen und doch muss jeder irdische Kaufmann, der diese himmlische Perle erlangen möchte, *alles* dafür verkaufen, was er hat. „Wiederum gleicht das Himmelreich einem Kaufmann, der gute Perlen suchte, und als er eine kostbare Perle fand, ging er hin und verkaufte alles, was er hatte, und kaufte sie.“ (*Matthäus 13, 45. 46.*) Die Perle ist vergraben, versteckt und unsichtbar für alle, die sie nicht suchen. Wenn der Kaufmann wirklich den Wunsch

hat, sie zu bekommen, so muss er suchen, um sie zu finden. Wenn er sie gefunden hat, ist er bereit den Preis zu bezahlen – auch wenn er sich von allen anderen Perlen, die er sein Leben lang gesammelt hat, trennen muss. Er denkt nicht über den Preis nach. Denn ihm ist bewusst, welcher viel höhere Preis bezahlt wurde, damit er diese Perle überhaupt kaufen kann. Der Wert, den Jesus in Menschaugen hat – Augen, die blind waren und die er sehend machte – dieser Wert ist unermesslich.

„Christus selbst ist die kostbare Perle... Die Gerechtigkeit Christi hat, als reine weiße Perle, weder Fehler noch Makel. Kein Menschenwerk kann das großartige und wertvolle Geschenk Gottes übertreffen. Es ist ohne Fehler. In Christus liegen ‚alle Schätze der Weisheit und der Erkenntnis‘ verborgen. (*Kolosser 2, 3.*) Er ist ‚uns von Gott... zur Weisheit und zur Gerechtigkeit und zur Heiligung und zur Erlösung‘ gemacht. (*1. Korinther 1, 30.*) Alles, was die Not, die Sehnsucht der menschlichen Seele stillen kann – in dieser wie in der kommenden Welt – ist in Christus zu finden. Unser Erlöser ist die so kostbare Perle, dass im Vergleich dazu alles andere als Verlust eingeschätzt werden kann.“ – *Christi Gleichnisse, S. 76.*

### Das Schwein

„Da sprach Jesus zu ihnen: Habt ihr das alles verstanden? Sie sprachen zu ihm: Ja, Herr!“ (*Matthäus 13, 51.*) Bis hierher ist es verständlich. Und auch so einfach. Jesus starb für mich – Ich

*Die Gerechtigkeit Christi hat, als reine weiße Perle, weder Fehler noch Makel.*

lebe für *ihn!* Jesus gab alles für mich – ich gebe alles für *ihn.* Jesus liebt mich – Ich liebe *ihn!* Wenn da nicht das Schwein wäre: „Ihr sollt... eure Perlen nicht vor die Säue werfen...“ (*Matthäus 7, 6*), sagt Jesus hier. Wirf einem Schwein eine kostbare Perle in den Futtertrog. Was wird es machen? Es wird sie mit seiner Schnauze zur Seite schieben und sich zu einem verfaulten Stück Brot durchwühlen. Es denkt nicht lange über den Wert der Perle nach. Die Perle stört ihn vielmehr beim Fressen. Um wie viel sind ihm Essensreste wichtiger als dieser harte Klumpen, der nach nichts schmeckt! Ja, ein Schwein kann den Wert einer Perle nicht schätzen, genauso wie ein unbekehrter Mensch Jesus nicht schätzen kann. Der Mensch – die Perle in Jesu Augen, der Mensch, für den Jesus alles dahingab, sogar sein Leben – ja, diesen Menschen vergleicht derselbe Jesus mit einem Schwein. Der Mensch, der Jesu Liebe nicht schätzt, ist bereit ihn anzuspucken, ihn zu verspotten, ihn zu schlagen und ihn zu töten. Warum? Er will auf seine „leckere Mahlzeit“ nicht verzichten. Er will seine Gewohnheiten, seine Leidenschaften nicht aufgeben. Es ist ihm ein Dorn im Auge, dass Jesus ihn liebt. Doch Jesus sagt: „Vergib ihm, denn er weiß nicht was er tut.“

### Der Wert der Perle

Erst wenn der Mensch auf die unermessliche Liebe Jesu antwor-

tet, ist er bereit, denselben Preis zu zahlen, den Jesus für ihn bezahlte – erst dann kann der Kaufmann aus Matthäus 13 sein Geschäft abschließen. Wenn du dich dafür nicht bereit fühlst, sei ehrlich zu dir selbst. Wenn du nicht bereit bist, *alles* für diese Perle zu geben, dann mach nicht den Fehler, *fast* alles zu geben. Denn *fast* gerettet ist nicht *fast*, sondern ganz verloren! Wenn du nicht bereit bist, *alle* deine Gewohnheiten, Lüste und Wünsche zu „verkaufen“, dann hat es nur eine einzige Ursache: Du kennst den Wert der Perle nicht. Du gibst sie her für einen Augenblick, für ein Gefühl, für ein vergängliches Nichts. Am Ende bleibt eine bodenlose Leere, die du am nächsten Tag mit demselben Nichts füllst. Das muss nicht so bleiben!

„Christus muss noch einmal durch die Kraft des Heiligen Geistes in seiner ganzen Herrlichkeit offenbart werden. Die Menschen werden dann den Wert der kostbaren Perle erkennen, und mit dem Apostel Paulus werden sie sagen: ‚Was mir Gewinn war, das habe ich um Christi willen für Schaden erachtet. Ja, ich erachte es noch alles für Schaden gegenüber der überschwänglichen Erkenntnis Christi Jesu, meines Herrn. Um seinetwillen ist mir das alles ein Schaden geworden, und ich erachte es für Dreck, damit ich Christus gewinne‘. (*Philippener 3, 7. 8.*)“ – *Christi Gleichnisse, S. 80.* □

# Das Kleid der Gerechtigkeit Christi

*The Youth's Instructor, 11. August 1886.*

Aber du hast etliche Namen zu Sardes, die nicht ihre Kleider besudelt haben; und sie werden mit mir wandeln in weißen Kleidern, denn sie sind's wert.“ (*Offenbarung 3, 4.*)

Das Kleid der Gerechtigkeit Christi liegt für all jene bereit, die ihr eigenes, sündiges, schmutziges Gewand gegen das Kleid eintauschen möchten, das Christus für sie bereit hat. Dieses Kleid wurde von Christus für einen hohen Preis bereitgestellt, und er bietet es als Geschenk einem jeden an, der sein eigenes sündenbeflecktes Kleid dagegen eintauschen will, egal ob Jung oder Alt, ob Arm oder Reich. Liebe junge Leser, ist es nicht verwunderlich, dass nicht alle zu diesem Tausch bereit sind?“

Voller Kummer sehen wir, wie viele unserer Jugendlichen sich in diese sündenbefleckten Kleider hüllen und sich so sehr daran festklammern, dass sie das reine Kleid zurückweisen, das Jesus um den Preis seines Lebens erkaufte hat. Können wir uns dann noch über Pauli Worte wundern, der unter ähnlichen Umständen schrieb: „O ihr unverständigen Galater, wer hat euch bezaubert, dass ihr der Wahrheit nicht gehorcht, welchen Christus Jesus vor die

Augen gemalt war, als wäre er unter euch gekreuzigt?“ (*Galater 3, 1.*) Die bezaubernde Macht Satans verblendet die Augen des Verstandes, sodass die Sünde nicht mehr ganz so sündig erscheint.

Das Festklammern an den unflätigen Kleidern und die Zurückweisung des reinen, fleckenlosen Kleides der Gerechtigkeit Christi bedeutet Liebe zur Sünde. Niemand kann vor Gott im Gewand der Sünde bestehen, wenn er erscheinen wird. Jesus zeigt uns die Wohnungen, die er für uns bereit hat; er zeigt uns auch, dass wir mit allem Ernst einen Charakter aufbauen müssen, der uns für diese Wohnungen geeignet macht, wenn wir diese kostbare Heimat einnehmen wollen – keine von Händen gemachte Wohnung, sondern eine ewige, himmlische. Wir müssen allesamt ohne Makel sein, wenn wir in den Hort der Seligkeit eingehen wollen.

Wenn ihr am Tisch Christi sitzen wollt und die Gaben genießen wollt, die er zur Hochzeit des Lammes bereitgestellt hat, müsst ihr ein besonderes Gewand tragen, das „hochzeitliche Kleid“: das weiße Kleid der Gerechtigkeit Christi. Jeder, der dieses Gewand trägt, hat das

Recht, die Stadt Gottes zu betreten. Hätte Jesus nicht den tiefen Wunsch verspürt, dass ihr einen Platz in jenen Wohnungen einnehmt, die er denen bereitet, die ihn lieben, dann hätte er nicht so einen hohen Preis gezahlt, um alles so einzurichten, dass ihr glücklich an seinem Tisch sitzen und euch an der Heimat erfreuen könnt, die er für die Familie seiner Erlösten bereitet hat. Eure eigenen Kleider sind unrein; euer Geist und eure Gewohnheiten sind irdisch und befleckt. Jesus schlägt euch vor, diese abzulegen und das reine, weiße Gewand anzulegen, das er für euch bereit hat. Wollt ihr das Kleid eurer Selbstgerechtigkeit ablegen und Jesus Christus als euren Heiland annehmen? Dadurch nehmt ihr seine Gerechtigkeit an; verachtet euer eigenes Gewand der Unreinheit und Sünde und zieht das Kleid der Gerechtigkeit Christi an!

Johannes sah in seinem Gesicht eine Gruppe von Menschen um den Thron stehen, von denen jeder ein weißes Gewand trug. Er wurde gefragt: „Und es antwortete der Ältesten einer und sprach zu mir: Wer sind diese, mit den weißen Kleidern angetan, und woher sind sie gekommen? Und ich sprach zu ihm: Herr, du weißt es. Und er sprach zu mir: Diese sind's, die gekommen sind aus großer Trübsal und haben ihre Kleider gewaschen und haben ihre Kleider hell gemacht im Blut des Lammes.“ (*Offenbarung 7, 13. 14.*) Jesus lädt euch ein, so zu ihm zu kommen, wie ihr seid. Ihr könnt nicht selig werden, wenn ihr nicht kommt. Nehmt ihr die Einladung ohne Zögern an? Kommt auf die Seite Christi! Jesus liebt euch, und diese

Liebe hat er durch sein Sterben am Kreuz auf Golgatha gezeigt, damit ihr durch seine Verdienste das ewige Leben gewinnen könnt. Ihr könnt nicht himmelwärts vorankommen, solange ihr noch an euren Sünden festhaltet. Legt sie auf den Träger eurer Sünden und nehmt seine Gerechtigkeit an. Dann könnt ihr in der Bahn der Gebote Gottes laufen.

Doch viele behaupten, dass sie Christus nachfolgen, und weigern sich dennoch, die Gebote Gottes zu halten. Sie sagen, das sei unnötig. Ihr Ungehorsam und ihre gehegte Sünde machen ihnen die Arbeit schwer. Kommt zu Jesus, aber kommt auf dem Weg, den Gott dafür vorgesehen hat. Euer eigener Wille muss zur Seite treten. Gottes Wille muss zu eurem Willen werden, und Gottes Wege zu euren Wegen. Jesus führte ein Leben im Gehorsam gegen alle Gebote seines Vaters. Er sagt: „... gleichwie ich meines Vaters Gebote halte.“ (*Johannes 15, 10.*) Wenn ihr Christus nachfolgt, werdet ihr in seinen Fußspuren wandeln, und ihr werdet ihn in eurem Leben darstellen, und auf dem Weg des Gehorsams werdet ihr erkennen: „Großen Frieden haben, die dein Gesetz lieben; sie werden nicht straucheln.“ (*Psalms 119, 165.*) Wer meint, er könne zu Jesus kommen, während er das Gesetz Gottes mit den Füßen tritt, unterliegt einer verhängnisvollen Täuschung. Man kann Gottes heiliges Gesetz, durch das die Erkenntnis der Sünde kommt, nicht gering schätzen und brechen und dennoch die Gunst Gottes genießen. Wenn ihr Gott liebt, werdet ihr allen seinen Geboten gehorchen, denn seine Gebote sind nicht schwer. □

# Bericht von der Jugendfreizeit

in Morsbach

vom 6.-9. April 2012

von Betty Nasui

„Und Gott der Herr rief Adam und sprach zu ihm: Wo bist du? Und er sprach: Ich hörte deine Stimme im Garten und fürchtete mich; denn ich bin nackt, darum versteckte ich mich.“ (1. Mose 3, 9. 10.)

Unter dem Motto: „Wo bist du?“ begann unsere zweite Jugendfreizeit in Morsbach. Wie immer wurden wir von Familie Grosz herzlich begrüßt, in die Zimmer eingeteilt und gleich zum schön gedeckten Tisch eingeladen. Zum Sabbatanfang sprach Bruder Sylas darüber, dass Gott mit uns reden möchte, wir ihn aber nicht mehr hören, weil wir uns vor ihm in der Welt verstecken. Auf verschiedene Art und Weise versucht er uns zu rufen, weil jeden Tag riesige Gefahren auf uns lauern, denen wir nur durch Gebet widerstehen können. Während wir zusammen mit Schwester Jasmina Brajovic Lieder sangen, erzählte jeder von uns zwi- schendurch etwas über sich.

Den Sabbatmorgen begannen wir mit der Morgenandacht von Andreas Semencuk, in der er uns seine rührende Erfahrung erzählte. Dabei ermutigte er uns, dass wir mit Gottes Hilfe schaffen können, alles loszulassen, was uns von Gott trennt. Die

Sabbatschule wurde von Benjamin Stojkov eingeleitet, die Wiederholungslektion nahm Vitali Storozenko mit uns durch, und die Tageslektion hielt Bruder Avram Stojkov.

Aus der Predigt von Bruder Janos Grosz nahmen wir mit, dass es wichtig ist zu wissen, auf welcher Seite man steht, da sich Gott nicht mit einem ihm halb geweihten Herzen zufrieden gibt, sondern es ganz haben will. Es gibt drei Zustände: den warmen, den lauwarmen und den kalten Zustand. Sobald wir die Stimme Gottes nicht mehr hören, weil wir den Eingang zu unserem Herzen durch weltliche Dinge versperren, haben wir den kalten Zustand erreicht. Gott stellt uns die gleiche Frage, die er einst Adam stellte: „Wo bist du? Wo befindest du dich auf deinem Lebensweg?“ Gott weiß, dass wir uns aus unserer Lage nicht selbst befreien können; aber er wird immer da sein, wenn wir ihn um Hilfe bitten.

Nach dem leckeren Mittagessen folgte trotz des ungünstigen Wetters ein kleiner Spaziergang durch Morsbach. Die Gesundheitsstunde am Nachmittag hielt Schwester Amalie Boldischar, die über die Geschichte und Folgen des Verzehrs von Fleisch

redete. Sie zeigte uns auch einen kurzen, sehr bewegenden Film, „Glass Walls – Wände aus Glas“, der davon handelt, wie Tiere brutal gequält werden, bevor sie geschlachtet, verkauft und anschließend verzehrt werden.

Auf die Gesundheitsstunde folgte das Abendessen und anschließend der Sabbatschluss mit Bruder Robert Bölöny, in dem er über Jesus sprach, das Lamm, das zur Schlachtbank geführt wird. Dabei ließ man uns darüber nachdenken, ob wir auch bereit wären für Jesus den gleichen blutigen Weg zu gehen. Nach dem Sabbatschluss versammelten wir uns alle in der Sporthalle und spielten lustige Spiele zusammen; jeder hatte Spaß und beteiligte sich, bis wir schließlich ins Bett mussten, um für den nächsten Tag fit zu sein.

Die Morgenandacht am Sonntag hielt Schwester Abigail Siclovan. Sie stellte uns zwei Personen aus der Geschichte vor, einen Versager (Doug Batchelor) und einen Glaubenshelden (Elia), die am Ende beide in einer Höhle landeten, wo Gott sie prüfte. Wir sollten uns von den Menschen zurückziehen, von denen wir wissen, dass sie uns von Gott trennen. Nach einer kurzen Pause führte Bruder Vladimir Brajovic ein Studium mit uns durch, in dem er uns das Buch „Schritte zu Jesus“, ein schönes Buch, welches wir an Interessierte verteilen, in einer bildlichen und überzeugenden Art und Weise erklärte. Dabei wurde uns gezeigt, dass eine ständige Beziehung zu Gott notwendig ist, um den täglichen Versuchungen zu widerstehen, die uns in den Weg gelegt werden.

Nach dem Mittagessen zogen wir uns warm an und bereiteten uns auf die lang erwartete Hochseilklettertour im Altmühltaler Abenteuerpark vor. Dort wurden wir zuerst für die dreistündige Klettertour eingewiesen, damit wir sicher klettern konnten, und dann ging es los. Es machte großen Spaß, verschiedene Schwierigkeitsstufen auszuprobieren. Besonders aufregend war der Parcours, in dem man von einem Baum zum anderen pendelte. Nach drei Stunden, die leider viel zu schnell vergingen, gaben wir die Sicherheitsgurte wieder ab und fuhrten nach Morsbach zurück. Nach der Abendandacht mit Schw. Alina Shamrey bereiteten wir gemeinsam das Abendessen zu.

Anschließend machten wir uns es mit Popcorn und weichen Matten in der Sporthalle gemütlich und schauten den schönen Film „Fireproof“ an. Dieser Film handelt von einem Ehepaar, das durch Gottes Hilfe wieder zusammenfindet. Am Montagmorgen hielt Schwester Edith Porkolab die Andacht, in der sie ihre bewegende Lebenserfahrung erzählte. Bruder Janos Grosz beendete die Jugendfreizeit mit dem Vorschlag, alle 3 Monate ein Treffen zu organisieren. Dann wurde alles gepackt. Das Aufräumen der Zimmer, der Küche und die anderen Arbeiten wurden auf Gruppen verteilt und schließlich kam der Abschied.

An erster Stelle danken wir Gott für diese schöne Zeit, sowie den Familien Grosz und Brajovic, dem Küchenteam und allen, die mitgeholfen haben! Wir werden dieses gemeinsame Wochenende nie vergessen. □



## Der Spiegel

In seinem Wort hat Gott uns einen Spiegel gegeben, in den der Sünder blicken kann und seine Charakterfehler erkennt. Der Spiegel ist das königliche Gesetz Gottes, die Zehn Gebote. Wir sollen unseren Charakter mit dem Gesetz Gottes vergleichen, und wenn das Gesetz uns verurteilt, wenn wir irgendeine seiner Anforderungen übertreten, wird unser Gewand mit Sünde befleckt. Und alle Bemühungen, die wir in unserer eigenen Kraft unternehmen, können nicht einen einzigen Flecken, nicht einen einzigen Makel austilgen. Wir müssen zu Jesus gehen, unser Herz vor ihm demütigen, ihm unsere Sünden bekennen und sie lassen. Wir müssen aufhören, das Gesetz Gottes zu übertreten, und stattdessen vor Gott Buße tun und Glauben an unseren Herrn Jesus Christus üben. Jesus ist der einzige, der die befleckten Kleider von uns nehmen und uns in das Kleid der Gerechtigkeit Christi kleiden kann.

Aber es gibt für euch auch etwas dabei zu tun: Sucht den Herrn von ganzem Herzen und lasst eure Sünden! Jesus wird euch nicht retten, wenn ihr weiterhin das Gesetz übertretet. Ihr müsst durch den Glauben an Christus die Sünde überwinden. Durch die Kraft, die Jesus euch verleiht, müsst ihr Tag für Tag das Gewand eures Charakters waschen und es im Blut des Lammes weiß machen. Wie dankbar sollten wir dem Herrn dafür sein, dass wir uns nicht in unserer eigenen, begrenzten Kraft abmühen müssen! Jesus bringt uns göttliche Hilfe, um unsere menschlichen Bemühungen zu unterstützen.

Lasst euch nicht durch den Irrtum der Gottlosen verführen! Überall wird der Verführer seine Stimme hören lassen und euch sagen, dass das Halten des Gesetzes gar nicht von euch verlangt wird. Das ist eine List Satans. Gott hat ein Gesetz, und die Menschen müssen es halten. Wenn sie diese Regeln missachten, werden

*Wer seine Interessen ganz mit Christus identifiziert,  
wird den Wunsch verspüren, ihm zu dienen.*

sie nicht jene Charaktervollkommenheit erreichen, die allein ihnen Eintritt in die himmlischen Wohnungen verschafft. Niemand muss über den Charakter in Unkenntnis bleiben, der von denen verlangt wird, die Glieder der königlichen Familie und Kinder des himmlischen Königs werden wollen. Gott hat diese zehn heiligen Regeln auf Steintafeln niedergeschrieben und sie in der dafür gemachten Bundeslade aufbewahrt, die auch „Lade des Zeugnisses“ genannt wurde. Der obere Teil dieser Lade, der aus purem Gold gemacht war, wurde der Gnadenstuhl genannt; dieser war ein Zeichen dafür, dass, obwohl der Tod die Strafe für Übertretung war, die Gnade durch Jesus Christus kam, um dem reumütigen, gläubigen Sünder zu vergeben.

Die einzige Hoffnung jedes Menschen liegt in Jesus Christus, der das Gewand seiner Gerechtigkeit brachte, um es dem Sünder anzuziehen, der sein beschmutztes Gewand ablegt. Es gibt viele, die an ihrem beschmutzten Gewand festhalten, das zu entfernen Christus bereit ist; doch sie wählen lieber die Flecken und den Schmutz als das Kleid der Gerechtigkeit Christi. Das reine und heilige Gewand wird nicht bereit, um jedem Beliebigen angezogen zu werden, nachdem er die Tore der Heiligen Stadt durchschritten hat. Alle, die dort eintreten, werden bereits das Kleid der Gerechtigkeit

Christi tragen und den Namen Gottes auf ihrer Stirn haben. Dieser Name ist das Symbol, das der Apostel im Gesicht sah, und bedeutet, dass der Träger sein Gemüt in verständigem und unverbrüchlichem Gehorsam Gott übergeben hat. Keine Sünden und Fehler werden zugedeckt werden, um einen entstellten Charakter zu verstecken; kein Gewand wird nur zur Hälfte gewaschen sein, sondern alle werden rein und fleckenlos sein.

Jetzt in der Stunde der Prüfung hoffe ich, dass unsere Jugendlichen die Wahrheit im Herzen annehmen, damit sie dadurch geheiligt werden. Je mehr ihr über das Leben, die Lehren und den Charakter Jesu wisst, desto mehr werdet ihr ihn lieben. Je besser ihr die Selbstverleugnung und die Selbstaufopferung Christi für die gefallene Menschheit versteht, desto ernstlicher werdet ihr euch selbst und all eure Interessen mit Jesus Christus identifizieren. Jede Ausrede, anders zu handeln, ist eine Täuschung des Feindes. Gebt euch nicht zufrieden, bis euer Herz immer mehr zu Christus hingezogen wird. Wenn ihr in der Schrift lest und versucht Gottes Aussagen zu verstehen, damit ihr seinem Willen gehorchen könnt, wird euch göttliche Erleuchtung zuteil. Dann werdet ihr anderen von seiner Liebe erzählen wollen, die eure Seele belebt. Je mehr ihr euch mit Christus und seinem

selbstlosen, aufopfernden Leben beschäftigt, desto mehr Licht und Liebe werdet ihr von Jesus empfangen, worüber ihr reden könnt. Jeden Tag werdet ihr eine frische und lebendige Erfahrung machen, die ihr nicht für euch behalten könnt. Ihr werdet zutiefst betrübt sein, wenn ihr seht, dass andere dieser großartigen Erlösung keine Beachtung schenken.

Wer seine Interessen ganz mit Christus identifiziert, wird den Wunsch verspüren, ihm zu dienen; je mehr jemand die Werke Christi wirkt, um anderen zum Segen zu sein, desto mehr Licht und Liebe wird Jesus ihm zuteil werden lassen, damit er sie wiederum anderen mitteilen kann. Hütet euch davor, zu versuchen, andere zu belehren, ohne selbst Lernende in der Schule Christi zu sein. Wir müssen seine Lektionen wiederholen; wir müssen seinen sanftmütigen, geduldigen und vergebenden Geist offenbaren. Ihr könnt ändern nicht weitergeben, was ihr selbst nicht habt. Haltet das Licht der Liebe Gottes in euren Herzen am Brennen, damit ihr anderen helfen könnt; dann braucht ihr mehr Eifer, größere Hingabe, und mehr beständigen, ernsten Glauben. Ihr müsst viel wachen und beten und in der Schrift forschen, wenn ihr die kostbaren Lektionen des Glaubens lernt. Ihr müsst euch davor hüten, eure Gefühle zu einem Kriterium zu machen. Diese sind an sich kein Beweis dafür, ob ihr Kinder Gottes seid oder nicht. „An ihren Früchten sollt ihr sie erkennen.“ (Matthäus 7, 16.) Gehorsam und Glaube vereinen uns mit Jesus Christus. Ihr müsst die einfache Kunst lernen,

Gott beim Wort zu nehmen. Dann stehen eure Füße auf festem Grund.

Jetzt ist die Zeit, da ihr den Spiegel von Gottes Wort betrachten solltet, um genau zu erkennen, ob es euch nicht verurteilt. Verurteilt es euch, dann ändert auf der Stelle eure Gewohnheiten; denn ihr könnt die Hand Christi niemals ganz erfassen, während ihr weiter das Gesetz Gottes übertretet. Aber wenn ihr vor Gott Buße tut, weil ihr sein Gesetz übertreten habt, liegt eure einzige Hoffnung im Glauben an Jesus Christus. Wenn wir sündigen, haben wir einen Fürsprecher beim Vater, Jesus Christus, der gerecht ist. Kommt durch lebendigen Glauben zu Jesus! Legt alles Böse ab, das an eurer Seele klebt und alle Handlungen vergiftet. Wir müssen gegen die Sünden ankämpfen, die Krieg gegen die Seele führen. Ihr könnt dieses Werk nicht in eurer eigenen Kraft tun, sondern nur, wenn ihr im Glauben zu Jesus kommt. Er wird euch helfen und die Kraft verleihen, von euren bösen Neigungen abzulassen; er wird euch mit der wahren Schönheit seines Charakters schmücken. Wir werden dazu ermahnt, den Herrn Jesus anzuziehen. Unverfälschter Glaube und Gehorsam gehen Hand in Hand. Ohne Gehorsam gegenüber Gottes heiligem Gesetz ist euer Glaube ohne Wert. Nur Gehorsam gegen Gott und Glaube an das große Opfer – sein Blut, das für euch vergossen wurde, und die Gerechtigkeit Christi, die ihr annehmen müsst – machen euch zu Überwindern. Setzt euer Vertrauen auf Jesus Christus, und durch ihn werdet ihr weit überwinden. □



## DIE GESCHICHTE DER MODE

Teil 1 von 2

von Jonathan Tyler

# Nackt im Paradies

Überall finden wir Reklame-metaphern, die uns in irgendein tropisches Paradies einladen. Oft sind es Bilder von herrlichem (türkis-)blauem Wasser und Stränden mit feinem weißem Sand umsäumt von Palmen. Die Menschen an diesen Stränden sind oft knapp bekleidet, denn sie genießen die Tropensonne.

Gottes Paradies für Adam und Eva war nach dem biblischen Bericht der Garten Eden, und wir lesen: „Und sie waren beide nackt, der Mensch und das Weib, und schämten sich nicht.“ (1. Mose 2, 25.) Warum schuf Gott Menschen und ließ sie nackt sein? Hat sich Gott nicht um Anstand gesorgt?

Wusstest du, dass es zwei verschiedene Arten von Nacktheit gibt? Darüber lesen wir in der Bibel. Das Wort, welches im 1. Buch Mose dafür verwendet wurde, wird in Hiob wiederholt. „Du hast etwa deinem Bruder ein Pfand genommen ohne Ursache; du hast den Nackten die Kleider ausgezogen.“ (Hiob 22, 6.) Die wörtliche Übersetzung dieses Verses lautet: „und den Entblößten die Kleider ausgezogen“ (Schlachter-Bibel.)

Wie zieht man einem Entblößten die Kleider aus? Konnten Adam und Eva vor dem Sündenfall angezogen sein und trotzdem als nackt beschrieben werden? Wir werden später in diesem Artikel tiefer ins Detail gehen, aber wir lesen in der Bibel, dass es eine Art von Entblößung oder Unanständigkeit gibt, die der völligen Nacktheit nicht gleich ist.

Was haben also Adam und Eva verloren, als sie sündigten? Was war das für ein geheimnisvolles Kleid, welches sie trugen? Die Bibel gibt uns einen Hinweis. Adam wurde nach dem Ebenbild Gottes geschaffen, und im folgenden Vers finden wir die Erklärung, wie Gott gekleidet ist: „Licht ist dein Kleid, das du an hast.“ (Psalm 104, 2.)

Nach dieser Erklärung ist es offensichtlich, dass sie so etwas wie ein Gewand aus Licht an hatten. Adam und Eva waren also anfangs nicht völlig nackt, nach dem Sündenfall jedoch schon. Es war für sie schockierend, zu sehen, dass sie nackt waren und daher eilten sie, sich einen Schurz aus Feigenblättern zu flechten.

„Adam und Eva vergaßen die große Liebe, die Gott ihnen erwies,

indem er ihnen das Leben geschenkt hatte, sie mit einem wunderbaren Garten und angemessener Beschäftigung versorgte. Sie vergaßen seine Gnadentaten und unterstellten ihm Selbstsucht und Lieblosigkeit. „Da wurden ihrer beiden Augen aufgetan, und sie wurden gewahr, dass sie nackt waren.“ (1. Mose 3, 7.) Das Lichtkleid, welches sie umgab, entschwand, als sie gegen Gott sündigten.“ – *The Signs of the Times*, 13. Februar 1896.

Gott war sichtlich unzufrieden mit dem kärglichen Ersatz, und er „machte Adam und seinem Weibe Röcke von Fellen und kleidete sie.“ (1. Mose 3, 21.) Das Wort „Röcke“ ist das Gleiche, welches später in Bezug auf die priesterliche Kleidung verwendet wird. Wir werden später lesen, wie genau es Gott mit der Kleidung der Priester nahm. Was diese Bezeichnung angeht, kann es nicht anders sein, als dass die Röcke eine Ganzkörper-Bekleidung waren. Statt dieser knappen Feigenblatt-Bekleidung machte Gott einen schönen, robusten Lederrock. Es war sichtlich eine Verbesserung!

Die nächste Stelle, an der die Bibel von Mode schreibt, ist: „Da sahen die Kinder Gottes nach den Töchtern der Menschen, wie sie schön waren, und nahmen zu Weibern, welche sie wollten.“ (1. Mose 6, 2.) In diesem Vers sehen wir die erste Beschreibung der Eitelkeit.

Die Kinder Gottes wurden so genannt, weil sie den Anweisungen folgten, die Gott Adam gab. Adam wurde auch ein Sohn Gottes genannt (siehe Lukas 3, 38). Statt dass die Kinder Gottes Frauen heirate-

ten, die Gott fürchteten und ihm gehorchten, sahen sie andere weltliche Frauen, die ihnen attraktiver erschienen.

Die Bibel sagt, dass sie schön waren. Wenn man nun bedenkt, dass vor der Sintflut die Gene der Menschen nicht so verdorben waren, so gab es sicherlich auch keine hässlichen Menschen. Wenn man es mit heute vergleicht, müssen die Menschen damals alle sehr hübsch gewesen sein. Es gibt in Wirklichkeit drei Hauptmerkmale, durch welche Frauen Männer anziehen können: Das Herz, das Gesicht und – wenn man ihn zeigt – den Körper. Das selbstsüchtige Herz dieser Frauen war sicherlich nicht besonders anziehend, noch war ihr Gesicht so viel hübscher als das der anderen Frauen um sie herum. Somit bleibt also nur die Schlussfolgerung, dass diese Frauen ihre Körper zeigten. Hier sehen wir, wie die Mode der völligen Zurschaustellung begann.

Viele als gottesfürchtig bekannte Männer sind aufgrund solcher Verlockungen von ihrer erhabenen Stellung gefallen. Der Mann ist so geschaffen, dass er vom entblößten oder teilweise entblößten Körper der Frau angezogen wird. Dem Verlangen und dem Wunsch, der entsteht, ist scheinbar nicht zu widerstehen. Die meisten Männer in der Welt versuchen erst gar nicht, dieses Verlangen zu kontrollieren, und daher sind die Folgen nicht erfreulich.

Den jungen Leserinnen möchte ich einen kleinen Hinweis geben: Ihr wünscht euch sicher einen Partner, der sich von euch als Person angezogen fühlt und nicht nur davon,

wie ihr aussieht. Wenn ein junger Mann dich nur unterhalb deines Kinns betrachtet, dann ist er nur an deinem Körper interessiert und nicht an dir als Person. Natürlich ist es ganz einfach, Männer durch das Herzeigen eures Körpers anzuziehen, aber das sind nicht die Männer, die ihr in Wahrheit anziehen wollt. Die Tatsache ist, dass diese Anziehung in ein paar Jahren hinüber sein wird und er weiter nach anderen schönen Körpern Ausschau halten wird. Ihr wollt Männer, die euch ins Gesicht schauen und an euch als Person interessiert sind. Da wir Männer aber visuell orientiert sind, ist es sehr ablenkend und verführerisch, wenn Frauen ihre Körper herzeigen. Auch der Beste von uns wird manchmal damit zu kämpfen haben, wenn eine Frau mit tiefem Ausschnitt oder mit einem kurzen Rock vorbeigeht. Und dabei geht es nicht nur darum, Haut zu erblicken. Eng anliegende Hosen, Shirts, kurze Hosen und sogar Röcke können die Gedanken dazu verführen an Dinge zu denken, an die man eigentlich nicht vor der Hochzeit denken sollte. Ich habe immer wieder gesehen, wie Frauen in enger Kleidung gekleidet zu Versammlungen kamen und gleich von den Jüngeren und auch von manchen älteren Herren umschwärmt wurden. Wenn es geschah, dass sie ein oder zwei Jahre später in angemessener Kleidung erschienen, wurden sie von der oben beschriebenen Gruppe fast gänzlich ignoriert.

Ich sage nicht, dass Frauen, die anständig angezogen sind, ignoriert werden. Ich will damit nur betonen,

welche Art von Freundschaft die bedeutendere, feste und zum Guten förderliche sein wird. Männer, die für Gott leben wollen, werden im Allgemeinen die Versuchung meiden, und wenn du die Versuchung bist, wirst du einen guten Freund oder sogar Ehemann verpassen und verlieren.

Die Mode zielt heute hauptsächlich darauf ab, sexy zu sein. Was bedeutet es, sexy zu sein? Es bedeutet, sich so zu kleiden, dass die meisten Männer, die einen sehen, sexuell mit solch einer Frau verkehren wollen. Jesus sagt jedoch ganz klar im Matthäusevangelium, dass das Sehen und Begehren Sünde ist. „Ich aber sage euch: Wer ein Weib ansieht, ihrer zu begehren, der hat schon mit ihr die Ehe gebrochen in seinem Herzen.“ (Matthäus 5, 28.)

Manch eine Schwester mag sagen: „Nun, es ist nicht mein Problem, wenn Männer durch meine Art, mich zu kleiden, versucht werden.“ Dann nehme ich an, dass es auch in Ordnung wäre eine Schnapsbrennerei zu haben und Schnaps zu verkaufen. Denn wenn man so will, zwingen wir ja niemanden den Schnaps zu trinken, nicht wahr? Der Apostel Paulus gab uns einige gute Ratschläge, wie wir unser Leben führen sollen. „Sehet aber zu, dass diese eure Freiheit nicht gerate zum Anstoß der Schwachen.“ (1. Korinther 8, 9.) Kannst du ruhigen Gewissens vor Gott treten und ihm am Tag des Gerichtes begegnen, wenn in den Büchern verzeichnet steht, dass ein Bruder in Sünde gefallen und verloren ist, weil du aufreizende Kleidung in der Gemeinde getragen hast? □

## Das Problem mit dem Übergewicht

von Abigail Siclovan

### Ist es nur ein ästhetisches Problem?

Beim Blick in den Spiegel runzelt sie unzufrieden die Stirn. Immer größer werdende Fettpolster lassen ihren Traum von einer perfekten Figur zerplatzen...

Meist zählt nur die Ästhetik. Wir wollen schön aussehen und nehmen dafür gerne mal Verzicht in Kauf. Und tatsächlich, Gott hat es so eingerichtet, dass das ästhetisch Schöne das Gesunde ist – abgesehen von den unvernünftigen Schönheitsidealen, die schon kleinen Mädchen eine Barbie-Figur eintrichtern. Und so kommt es, dass wenigstens, um schön auszusehen, viele auch für ihre Gesundheit sorgen.

Leider reicht das aber nicht aus, wie der wachsende Anteil übergewichtiger Kinder und Jugendlicher zeigt. In Europa sind inzwischen ca. 25% der Schulkinder übergewichtig.

### Ist „dick sein“ ungesund?

Ja, es stellt sich dann die Frage, ob dick sein nun auch ungesund ist. Lange Zeit dachte man, dass „Fettreserven“ benötigt werden, um gesund bleiben zu können. Heutzutage aber belegen viele Studien das Gegenteil: *Zu viel Fett* im Körper ist grundsätz-

lich gesundheitsschädlich. Man muss aber unterscheiden zwischen Fett, das eine bestimmte Funktion erfüllt (wie z. B. ein Fettpolster, das das Herz umgibt, Wangenfett, Unterhautfett usw.) und solchem Fett, das als Energiereserve dient. Vor allem diese „Reserven“ können leicht „überfüllt“ werden und werden dann ungesund.

Eine überschüssige Ansammlung von Fett, besonders im inneren Bauchbereich („Bierbauch“), produziert verschiedene Hormone und Substanzen, die unterschiedliche negative Wirkungen haben. Einige dieser so genannten Zytokine verursachen im Körper einen geringgradig chronischen Entzündungszustand. Weiterhin kommt es oft zu einer Resistenz der Körperzellen gegen Insulin, was zum bekannten „Altersdiabetes“ führt. Das Insulin führt normalerweise dazu, dass die Körperzellen Zucker (Glukose) aufnehmen, den sie zur Energiegewinnung brauchen, z. B. die Muskeln. Man kann sich das Insulin wie einen gut passenden Schlüssel für ein Türschloss vorstellen. Die Insulinresistenz kommt – wenn wir das Bild weiter ausführen – dadurch zustande, dass das Schloss durch Übergewicht beschädigt wird und der Schlüssel nicht mehr gut passt. Deswegen braucht man mehrere Versuche, um es zu öffnen – also mehrere Insulin-

moleküle. Der Zucker staut sich vor der Tür, bis ein Schlüssel endlich passt und er in die Zelle eintreten kann. Damit das nicht mehr geschieht und der Blutzucker beim nächsten Mal schneller in die Körperzelle eindringen kann, reguliert der Körper dagegen und schickt mehrere Insulinmoleküle. Ein Teufelskreis entsteht: zu viel Zucker und zu viel Insulin im Blut, bis der Körper erschöpft die Insulinproduktion einstellt: die Zuckerkrankheit entsteht. Durch einfache Maßnahmen kann dieser Teufelskreis aber wieder durchbrochen werden. Wie? Gewicht abnehmen, denn das führt dazu, dass das Schloss wieder repariert wird, und der Schlüssel passt wieder einwandfrei.

Diabetes ist eine der wichtigsten Begleiterscheinungen von Übergewicht. Die Liste der Krankheiten, die mit Übergewicht einhergehen können ist aber noch länger: zusätzlich zu den oben genannten ist es so, dass Herzinfarkte bei Übergewichtigen häufiger und früher auftreten, es kommt zu Hormon-Ungleichgewichten, die bei Kindern zu früher Pubertät führen können, außerdem zu Gallensteinbildung, Depressionen, Nierenleiden, Bluthochdruck, Arthrosen und anderen orthopädischen Erkrankungen usw.

### Übergewicht hat viele Ursachen

„Es ist ungerecht! Warum kann er so viel essen und bleibt dünn wie eine Bohnenstange, während ich trotz all meinen Diäten immer mit meinem Gewicht zu kämpfen habe?“

Ja, tatsächlich gibt es Gründe, die es einigen schwer machen ihre

Silhouette zu behalten, während andere sich offensichtlich nicht darum zu bemühen brauchen. Folgend ein paar davon:

- **Hormonelle Ursachen** wie z. B. eine Schilddrüsenüberfunktion. Die Schilddrüsenhormone sorgen für die Energieherstellung unter anderem durch Fettverbrennung. Werden zu wenige davon produziert, ist die Verbrennung zu träge, und man wird leichter übergewichtig. Auch Sexualhormone, Kortison und Insulin spielen eine wichtige Rolle bei der Fettverteilung.

- Eine **genetische Veranlagung**, z. B. zu einem geringeren Ansprechen auf das Sättigungshormon Leptin – wenn man nicht so schnell satt wird, isst man automatisch mehr.

Aber die weit häufigeren Ursachen sind die uns gut bekannte **Trägheit zur körperlichen Bewegung** und das **Überessen**. Und auf diese können wir Einfluss nehmen, um unser Gewicht zu ändern.

### Bin ich übergewichtig?

Wie findet man nun heraus, ob man wirklich übergewichtig ist oder sich fälschlicherweise dafür hält?

Ein von der WHO empfohlenes Maß ist der so genannte *body mass index*, oder kurz *BMI*. Man kann ihn mit folgender Formel errechnen:



Das Gebet ist für uns notwendig, damit wir für den Kampf mit den Mächten der Finsternis gestärkt werden.

BMI = (Körpergewicht in kg) geteilt durch (Körpergröße in m<sup>2</sup>).

Als Faustregel für das Erwachsenenalter (ab 18) gilt: ab 25 kg/m<sup>2</sup> ist man übergewichtig, unter 18,5 kg/m<sup>2</sup> ist man untergewichtig. Für das Jugendalter gelten aber niedrigere Grenzwerte, je nach Alterstufe und Geschlecht.

### Hilfe, ich bin zu dick! Was tun?

Zuerst ist es wichtig die Ursache zu identifizieren. Hier möchte ich nur die häufigsten Leiden erwähnen. Hast du vielleicht ein Problem mit dem *Appetit* oder du neigst zu einer *sitzenden Tätigkeit*? Dann muss das Problem unterschiedlich angegangen werden.

#### *Unmäßigkeit im Essen:*

Wichtige grundsätzliche Regeln, die zu beachten sind, um Erfolg zu haben:

- Nicht die Gewichtsabnahme ist das Problem, sondern das Halten des einmal erreichten Idealgewichts.
- Also: Crash-Diäten sind meistens nicht hilfreich! Es folgt der Jojo-Effekt: Man nimmt danach noch mehr zu, als man an Gewicht verloren hatte! Nicht schnell viel Gewicht verlieren, sondern langsame, aber dauerhafte Gewichtsreduktion ist der Schlüssel zum Erfolg!
- Viel Wasser trinken! Es kann Wunder wirken, wenn man sich die Gewohnheit aneignet bei Appetit auf ungesunde Dinge zur Wasserfla-

sche zu greifen! Das ist eine neue Gewohnheit, die die alte ersetzt und außerdem noch das Überflüssige „auszuspülen“ hilft.

Ahmen wir Jesus nach! Wir werden in unserem Kampf nicht alleine gelassen: „Unsere Tische sind oft mit Köstlichkeiten gedeckt, die weder gesund noch notwendig sind, weil wir diese Dinge mehr lieben als Befreiung von Krankheiten und einen gesunden Geist. Jesus suchte ernsthaft nach Kraft und Stärke bei seinem Vater. Dies war dem Sohn Gottes wertvoller als an dem am reichsten gedeckten Tisch zu sitzen. **Das Gebet** ist für uns notwendig, damit wir für den Kampf mit den Mächten der Finsternis gestärkt werden...“ – *Die Leiden Christi*, S. 19.

#### *Mangelnde sportliche Betätigung:*

Es kann hilfreich sein, wenn man sich zusammenschließt, um gemeinsam sportliche Aktivitäten auszuführen. Aber auch alleine ist das möglich. Nimm dir an wenigstens drei Tagen in der Woche je 30 Minuten Zeit zu energischer, sportlicher Aktivität, die dich zum Schwitzen bringt. Bilde eine neue Gewohnheit. Gerade jetzt, in dieser wunderschönen Jahreszeit, könnte es dir leichter fallen. Jede Handlung muss ca. 30 Mal wiederholt werden, um sich zu einer neuen Gewohnheit zu entwickeln. Bald fällt sie dir leicht! Also raus an die frische Luft und halt durch! □

Quellenangaben: Gerd Herold et al., *Innere Medizin*, 2008.



## Ratschläge an junge Eltern

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

### Sauberkeit lieben und Schmutz hassen

Ihr solltet eine Liebe zum Gepflegten und zur strikten Sauberkeit entwickeln.

Kleidet eure Kinder einfach und schlicht. Ihre Kleider sollen aus haltbarem Material sein. Halt sie hübsch und sauber. Lehrt sie, Schmutz und Dreck zu verabscheuen.

Verwendet die Kraft, die ihr jetzt zu unnötigem Überlegen, was ihr essen und trinken sollt und wie ihr euch kleidet, darauf, eure Kinder sauber und ihre Kleider adrett zu halten. Missversteht mich bitte nicht. Ich meine damit nicht, ihr solltet sie wie Puppen immer im Haus halten. Es ist nichts Unsauberes an reinem Sand und trockener Erde; es sind die Ausscheidungen des Körpers, die verunreinigen und erfordern, dass die Kleidung gewechselt und der Körper gewaschen wird.

### Haltet euer Grundstück sauber

Es würde vielen Familien helfen und eine Wohltat für alle sein, wenn ihre Kinder beschäftigt wären. Weshalb betonen Prediger und Lehrer

nicht noch deutlicher die Wichtigkeit dieser Angelegenheit, die so viel für die körperliche und geistige Gesundheit bedeutet? Die Jungen und Mädchen sollten sich als Teil der Hausgemeinschaft fühlen. Sie sollten versuchen, das Grundstück von jedem unangenehmen Anblick freizuhalten. Man sollte ihnen Anweisungen in dieser Hinsicht geben.

Jede Form von Unsauberkeit führt zu Krankheit. Tod bringende Keime wimmeln in dunklen, vernachlässigten Ecken, verwesendem Müll, in Feuchtigkeit, Moder und Schimmel. Keinerlei Essensabfälle oder Blätterhaufen sollte man in der Nähe des Hauses dulden, denn sie verpesteten und vergifteten die Luft. In mancher Stadt, die man als völlig gesund betrachtet hatte, konnte man Fieberepidemien bis zu dem Grundstück einiger achtloser Bewohner zurückverfolgen, die dort verwesende Dinge liegen hatten.

Vollkommene Sauberkeit, viel Sonnenlicht, sorgfältige Beachtung der Hygiene auch der kleinsten Dinge des häuslichen Lebens sind notwendig, um die Bewohner des Hauses von Krankheit frei zu halten und ihnen Freude und Lebenskraft zu gewährleisten. □

## Die Kommunikation der Vögel

von B. Monteiro

**W**ie die meisten anderen Tiere kommunizieren die Vögel auf verschiedene Arten miteinander. Während sich viele Säugetiere durch den Geruchssinn verständigen, verlassen sich Vögel auf sichtbare Signale, Lieder und Rufe, um miteinander zu sprechen. Sie senden sich gewisse Signale zu. Die Bedeutung des Signals bezieht sich auf das momentane Ereignis, d. h. dass ein Signal gleichzeitig unterschiedliche Botschaften vermitteln kann. Zum Beispiel: Das gleiche Lied eines männlichen Vogels, das seinen Rivalen vertreibt, lockt auf der anderen Seite ein freies Weibchen an. Die „Sprache“ der Vögel ist dem menschlichen Lachen oder Weinen ähnlich, es setzt sich nicht aus komplizierten Wörtern oder Grammatik zusammen.

### Sichtbare Zeichen

Es ist allgemein bekannt, dass männliche Vögel mit ihren hellbunten Federn kommunizieren. Während der Paarungszeit zeigen sie ganz bewusst ihr Gefieder, um die Weibchen zu beeindrucken, dessen meist gedeckte Farben dazu gedacht sind, das Nest mit den Jungen unauffällig zu bedecken. Das soll die schutzlosen Jungvögel vor Angreifern bewahren. Die Weibchen entscheiden sich für das Männchen

mit dem buntesten Federkleid, denn das wird sich auf den kommenden Nachwuchs übertragen. Das schöne Federkleid der Männchen scheint keinen anderen Zweck zu haben als die Chance auf ein Weibchen zu erhöhen.

### Vogellaute

Die Wissenschaftler verwenden Ultraschall, um den Gesang der Vögel zu analysieren. So können sie den Unterschied zwischen den verschiedenen Tönen und wirklichen Melodien feststellen. Vögel singen „Lieder“ wenn sie ein Gebiet für sich entdeckt haben und weil sie sich an der Schöpfung erfreuen.

Mancher Vogelgesang ist sehr schwer zu interpretieren. Die Silbermöwe zum Beispiel gibt anderen Silbermöwen ein Signal, wenn sie Futter gefunden hat. Während es sich für die einen wie eine Einladung zum Essen anhört, ist es für die anderen Vögel wie ein Schrei, der sie vertreiben soll.

Manche Singvögel geben 16 oder mehr verschiedene Grundlaute und noch andere sichtbare Zeichen von sich.

### Warnlaute

Kleine Vögel (wie z. B. Spatz, Zaunkönig oder Meise) geben zwei

verschiedene Arten von Lauten von sich. Der „normale“ Ruf ist abrupt und schroff und wird angewandt, wenn Gefahr droht, wie z. B. durch eine Katze. Der „Pieps“-Ton ist dünn und hoch. Dieser Laut wird verwendet, wenn ein Greifvogel (Falke oder Habicht) in der Luft über ihnen fliegt.

### Melodie und Mimik

Die wahren erhebenden Melodien, die wir den Gesang der Vögel nennen, werden in Wirklichkeit nur von ein paar der Tausenden von Vogelarten gesungen. Die Wissenschaftler haben beobachtet, dass diese Gabe besonders bei den Vögeln entwickelt ist, die einen guten Lehrmeister hatten und von ihm „unterrichtet“ wurden.

Wenn man Vögel in Käfigen hält, so wie Papageien, werden sie oft zu guten Mimen. Diese Eigenschaft nutzen sie aber in der Wildnis nicht oft.

### Nutzen für die Menschheit

Die vielleicht wichtigste Botschaft der Vögel sind ihre Lehren für uns. Die Vögel haben, wie alles in der Natur, einen besonderen Dienst für uns zu erfüllen. Die Vögel lehren die Menschheit die süße Lektion des Vertrauens: „Unser himmlischer Vater sorgt für sie, aber sie müssen Nahrung sammeln, ihre Nester bauen und ihre Jungen aufziehen. Jeden Augenblick sind sie Feinden ausgesetzt, die sie zu vernichten suchen. Doch wie freudig gehen sie an ihre Arbeit, wie fröhlich sind ihre kleinen Gesänge!“ – *Erziehung*, S. 107.

„Nicht einmal ein Sperling fällt zur Erde, ohne dass der Vater es bemerkt. Satan wird in seinem Hass gegen

gen Gott soweit geführt, dass er sogar an der Vernichtung unvernünftiger Geschöpfe Freude findet. Nur Gottes schützender Obhut ist es zu verdanken, dass die Vögel bewahrt bleiben, um uns mit ihrem fröhlichen Gezwitscher zu erfreuen. Er vergisst nicht einmal die Sperlinge. „So fürchtet euch denn nicht; ihr seid besser als viele Sperlinge.“ (Matthäus 10, 31.)“ – *Zeugnisse*, Band 8, S. 269.

„Der die Blumen bildete und den Vögeln ihre lieblichen Stimmen verlieh, spricht: ‚Schauet die Lilien!‘ ‚Sehet die Vögel... an!‘ An den lieblichen Einzelheiten der Natur kannst du mehr von der Weisheit Gottes lernen, als die Gelehrten wissen. Auf die Blütenblätter der Lilie hat Gott eine Botschaft für dich geschrieben. Er hat sie dort mit Schriftzeichen festgehalten, die dein Herz nur dann entziffern kann, wenn es nicht mehr in die Schule des Zweifels, der Selbstsucht und der nagenden Sorge geht. Die Singvögel und die lieblichen Blumen gaben dir die übersprudelnde Liebe des ewigen Vaterherzens, damit dein Lebenspfad erhellter werde und du glücklich und froh seiest. Du hättest dein Leben auch ohne Blumen und Vögel fristen können; doch Gott gab sich nicht damit zufrieden, dich nur dahinleben zu sehen. Er hat Erde, Luft und Himmel mit vielem Schönen versehen, was dir bezeugt, dass er liebevoll deiner gedenkt. Und doch ist die Pracht der Schöpfung nur ein Abglanz seiner Herrlichkeit. Hat er aber die Natur so reich mit Schönheit bedacht, dich glücklich und froh zu machen, wie kannst du dann zweifeln, dass er dich mit allem Lebensnotwendigen versorgen werde?“ – *Das bessere Leben*, S. 80. □

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

*(Bitte senden an:)*

Wegbereiter Verlag  
Schloss Lindach

D-73527 Schwäbisch Gmünd

*(Bitte Zutreffendes ankreuzen bzw. ausfüllen:)*

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

Bitte an folgende Adresse schicken:

Name, Vorname.....

Straße + Nr.: .....

PLZ + Ort: .....

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

## *Jugendfreizeit in Morsbach*

vom 6. - 9. April 2012

