

# Der Freund

Ausgabe Nr. 37

4 / 2007





# Der Freund

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

## Inhaltsverzeichnis

Ausgabe Nr. 37

Quartal Oktober - Dezember 2007

### 3 Editorial

### 4 Die Jugend und die Musik

### 8 Jesus ruft Dich

### 13 Kleine Kräuterkunde

### 14 Warte eine Minute

### 16 Ratschläge an junge Eltern

### 19 Gesundheit: Der Säure-Basen-Haushalt

### 22 Kinderecke

### 24 Aktuelle Bilder

### Leitgedanken dieser Ausgabe:

„Satan hat mit täuschender Macht gewirkt und unzählige Irrtümer eingeführt, welche die Wahrheit entstellen. Irrtum könnte nicht allein bestehen und würde vergehen, wenn er sich nicht einem Schmarotzer gleich an den Baum der Wahrheit heftete... Der Baum der Wahrheit trägt seine eigene Frucht, die ihren wahren Ursprung und ihre wahre Natur zeigt. Der Schmarotzer des Irrtums trägt auch seine eigene Frucht und zeigt, daß sein Wesen sich von der Pflanze himmlischen Ursprungs unterscheidet“ – *Bibelkommentar*, S. 267.

## Ein Mitglied der königlichen Familie

Es ist mir ein Vorrecht, diese Worte an dich zu richten. Es ist immer eine Herausforderung mit Menschen der höheren Klasse zu sprechen. Oft sind sie zu beschäftigt oder sie haben keine Lust viel zu reden. Ein Teil der königlichen Familie zu sein, zu der du gehörst, ist etwas ganz besonderes. Den Thron zu erben mitsamt der ewigen Krone, von Engeln umgeben und die größten Dinge des Universums zu schauen, an welchen der König Gefallen hat, ist mit Sicherheit etwas ganz besonderes.

Aber es gibt da noch etwas anderes zu bedenken. Wir haben keine Verdienste, wodurch wir ein Teil der königlichen Familie sein könnten. Wir wurden aus der tiefsten Sklaverei des Seelenfeindes zu einem unbeschreiblich hohen Preis erkaufte – nämlich mit dem Leben des Prinzen. Daher gibt es in diesem Königreich keinen Platz für Stolz. Wir sind sein Eigentum – mehr noch: „Ihr seid meine Freunde, so ihr tut, was ich euch gebiete. Ich sage hinfort nicht, dass ihr Knechte seid; denn ein Knecht weiß nicht, was sein Herr tut. Euch aber habe ich gesagt, dass ihr Freunde seid.“ (*Johannes 15, 14. 15.*) Welch eine Liebe? Anstatt, dass wir so behandelt werden, wie wir es verdienen – nämlich wie Knechte – werden wir als Freunde betrachtet.

Eine wahre Freundschaft ist etwas ganz Besonderes. Da fragt man nicht, wie viel etwas kostet, insbesondere dann nicht, da der Betreffende bereit war, sich um meinetwillen ans Kreuz schlagen zu lassen. „Niemand hat größere Liebe denn die, dass er sein Leben lässt für seine Freunde.“ (*Johannes 15, 13.*) Sollten wir in unserer Selbstsucht knausrig sein, dann ist seine einzige Reaktion der Hinweis auf sein unendliches Opfer am Kreuz.

Aber es gibt noch einen Punkt, der von den königlichen Erben beachtet werden muss. Indem man die Vorrechte annimmt, bedeutet es gleichzeitig, dass man sich die edlen Charaktereigenschaften der königlichen Familie aneignet. Wenn wir es zulassen, kann der Meister sogar ein geistliches Herz transplantieren (*Hesekiel 36, 26. 27.*), um neues, frisches königliches Blut in uns befördern zu lassen. Dann gehören wir nicht nur dem Namen nach der königlichen Familie an, sondern haben den gleichen edlen Sinn und Geist. (*Philipp 2, 5.*) Welch eine Ehre, so zu sein wie er es war, dessen ganzes Leben aus selbstlosem Dienen bestand. Er ist nicht gekommen, „dass er sich dienen lasse, sondern dass er diene.“ – *Das Leben Jesu*, S. 641.

Der Größte zu sein und zu dienen, das bedeutet himmlischen und königlichen Geblüts zu sein. □

## Der Freund

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

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

BEZUG KOSTENLOS!

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

# Die Jugend und die Musik

von José Angel Usuga Góez, Ecuador

## Eine kurze Musikgeschichte!

Um den Ursprung der Musik herauszufinden, müssen wir in die Ewigkeit zurückzuschauen, als Gott den wundervollen Cherub geschaffen hat, welcher der Leiter des himmlischen Chors und Orchesters war. Gott sagte über ihn, dass „am Tage, da du geschaffen wurdest, mussten da bereit sein bei dir deine Pauken und Pfeifen“ und „mit allerlei Edelsteinen [bist du] geschmückt.“ (*Hesekiel 28, 13.*) Luzifer, der Morgenstern, wurde mit der Fähigkeit zu singen und geschickt auf jedem musikalischen Instrument zu spielen, gesegnet.

Gott „tut alles fein zu seiner Zeit.“ (*Prediger 3, 11.*) Und als die Erde geschaffen wurde, da „[lobten] die Morgensterne miteinander (...) und jauchzten alle Kinder Gottes.“ (*Hiob 38, 7.*)

Für Musik war immer schon eine himmlische Atmosphäre charakteristisch. Dieser mächtige schirmende Cherub wurde mit der Gabe der Musik ausgestattet, um Gott zu loben. Später, als er gegen Gott rebellierte und man ihn aus dem Himmel hinauswarf, wurde diese Welt sein Heim und seine Musik ein Mittel, sich selbst zu ehren und zu verherrlichen.

Seit jeher wurden viele Männer und Frauen aufgrund dieser Fähigkeit berühmt; einige haben sie zum

Guten, andere zum Bösen verwendet. Wir lesen über Jubal, „von dem sind hergekommen die Geiger und Pfeifer.“ (*1. Mose 4, 21.*) Die Harfe ist in der Bibelgeschichte als das älteste Instrument verzeichnet. David war ein Meister des Dichtens und des Liedes, das er in der Regel auf der Harfe begleitete.

Im alten Testament gibt es mehrere Stellen über den Einsatz der Musik zur Verherrlichung Gottes. Zum Beispiel:

- Das Volk Israel feierte seinen Sieg über die Ägypter, nach dem es das Rote Meer auf trockenem Land überquert hatte mit Musik und Singen.

- So wie die Wüstenwanderung mit einem Lied der Befreiung begann, fand sie auch mit einem anderen Lied göttlicher Inspiration ihr Ende. (*5. Mose 31, 19; 32, 1-44.*)

- Als Josaphat die Amoriter und die Moabiter in der Wüste Thekoa besiegte, war die einzige Waffe des Volkes Gottes der Lobpreis. (*2. Chronik 20, 20-25.*)

## Die Kraft heiliger Musik.

**Sie kann böse Geister verbannen.** (*1. Samuel 16, 23.*)

„Nach Gottes Vorsehung brachte man David als tüchtigen Harfenspieler vor den König. Seine beseelten, himmlisch inspirierten Weisen hatten die gewünschte Wirkung. Die

Schwermut, die Sauls Gemüt verdüsterte, schwand.... Aber wenn er [David] in tiefes Nachdenken versank und von unruhigen Vorstellungen geplagt wurde, griff er zur Harfe. Er entlockte ihr Töne, die seine Gedanken auf den Urheber alles Guten lenkten und die beängstigenden Zukunftsbilder bannten.“ – *Patriarchen und Propheten, S. 624.*

Während seiner jungen Jahre „brachte er [Jesus] [oft] die Freude seines Herzens zum Ausdruck, indem er Psalmen und geistliche Lieder sang. Dann wieder hörten die Einwohner Nazareths seine Stimme sich in Lobpreis und Danksagung zu Gott erheben. Durch seinen Gesang hielt er Verbindung mit dem Himmel, und wenn seine Gefährten von ihrer Arbeit müde wurden und klagten, ermunterte er sie durch die lieblichen Weisen aus seinem Munde. Sein Lobpreis schien die bösen Geister zu bannen und seine Umgebung wie der Weihrauch mit Wohlgeruch zu erfüllen. Die Gedanken seiner Zuhörer wurden aus ihrer irdischen Gebundenheit in die himmlische Heimat versetzt.“ – *Das Leben Jesu, S. 56.*

**Gotteslob ist genauso mächtig wie das Gebet.** (*2. Chronik 20, 19-22.*)

„Als ein Teil des Gottesdienstes ist das Singen ebenso sehr ein Akt der Anbetung wie das Gebet selbst.

So manches Lied ist wirklich ein Gebet. Wenn man das Kind darauf aufmerksam macht, wird es mehr an den Sinn der Worte denken, die es singt. Es wird für ihren Einfluss empfänglicher sein.“ – *Erziehung, S. 156.*

In dem Kampf, dem Josaphat entgegenzutreten hatte, „gingen [Sänger] dem Heer voran, und sie erhoben ihre Stimmen zum Lobpreis Gottes für die Verheißung des Sieges.

Es war eine ungewöhnliche Art, gegen den Feind in den Kampf zu ziehen und dabei singend den Herrn zu preisen und den Gott Israels zu erhöhen. Dies war ihr Schlachtgesang. Sie besaßen den Schmuck der Heiligkeit. Wenn man heute Gott mehr preisen würde, nähmen Hoffnung, Mut und Glaube beständig zu. Würde das nicht die Hände der tapferen Streiter stärken, die heute die Wahrheit verteidigen?“ – *Propheten und Könige, S. 141.*

„Musik ist himmlischen Ursprungs. Sie hat eine große Macht. Es war Musik des Himmelheers, welche die Herzen der Hirten auf Bethlehems Hügel entzückte und sich von dort auf die ganze Erde verbreitete. Durch Musik kann unser Lob zu dem emporsteigen, der die Reinheit und die Harmonie verkörpert. Durch Musik und Siegesgesang werden einst die Erlösten die unsterbliche Belohnung erhalten.“ – *Selected Messages, Band 3, S. 334, 335.*



## Ein Mittel, um Versuchungen zu widerstehen.

„Mit einem Liede trat Jesus wäh- rend seines Erdenlebens der Versu- chung entgegen. Oft, wenn scharfe, verletzende Worte fielen, wenn auf seiner Umgebung Bangigkeit, Unzufriedenheit, Misstrauen oder drückende Furcht lasteten, vernahm man seinen glaubensstarken, heilig- frohen Gesang.“ – *Erziehung*, S. 153.

**Wir sollen mehr singen.** (*Psalm 100.*)

„Preisen wir daher Gott mehr ‚für seine Güte und für seine Wunder, die er an den Menschenkindern tut!‘ (*Psalm 107, 8.*) Unsere Andachtsübun- gen sollten nicht allein im Bitten und Empfangen bestehen, unsere Gedanken nicht nur auf unsere Be- dürfnisse gerichtet sein, sondern wir sollten auch dankbar der Wohltaten gedenken, die wir erhalten. Wir be- ten niemals zuviel, allein wir sind zu sparsam mit unserem Dank. Täglich schenkt uns Gott seine Gnaden- gaben; aber wie wenig zeigen wir ihm unsere Dankbarkeit, wie wenig loben und preisen wir ihn für das, was er an uns getan hat!“ – *Der Weg zu Christus*, S. 75.

„Warum wollen wir nicht auf unserer Pilgerreise unsere Stimme in geistlichen Liedern erheben? Wa- rum wollen wir nicht zurückkehren zu unserer Einfachheit und einem Leben voll Eifer? Der Grund, wes- halb wir nicht fröhlicher sind, liegt darin, dass wir unsere erste Liebe verloren haben. Lasst uns daher eifrig sein und Buße tun, damit der Leuchter nicht weggestoßen wird

von seiner Stätte.“ – *Zeugnisse für die Gemeinde*, Bd. 6, S. 368.

„Anstatt zu schwatzen und zu tratschen und dabei Unheil anzu- richten, lasst uns von der unver- gleichlichen Macht Christi und von seiner Herrlichkeit reden und ihn somit verherrlichen und erheben und uns dazu erziehen, Siegeslieder im Reich der Herrlichkeit zu singen. Durch das Singen von Liedern des Sieges und der Dankbarkeit bereiten wir uns darauf vor, das Lied Moses und des Lammes am gläsernen Meer zu singen.“ – *The Upward Look*, S. 306.

## Hüteteuch vor weltlicher Musik.

Satan, der viel Erfahrung auf dem Gebiet der Musik hat, gebraucht sie, um uns von unserm Erlöser abzulenken und zu trennen. Seine irreführenden Wege verhindern das Verständnis der majestätischen und hohen Gesinnung unseres Schöp- fers. Er inspiriert die weltlichen Musiker und ihre Lieder, damit sie zur Ehre seiner bösen Majestät, als Fürsten der Dunkelheit, gespielt werden. (*Matthäus 4, 8-10.*) Der Herr Jesus Christus hat in der Wüste den Sieg über Satan erlangt, aber Men- schen tapen so leicht in seine Falle, wie die Motte in das Öl oder die Flie- ge in das Spinnennetz. Die Schrift stellt ihn als den „Gott“ dieser Welt dar, der den Sinn der Ungläubigen verblendet.

Der Feind hat die Gabe der Musik verdorben. Er hat die heilige Musik mit der weltlichen vermischt und man braucht ein klares Unterschei- dungsvermögen und eine feine Empfindsamkeit, um den Unter- schied zwischen heiliger Musik, die

erhebt und weltlicher Musik, die erniedrigt, wahrzunehmen. Auch mit der sogenannten „christlichen“ oder „Gospel“ Musik müssen wir vorsichtig sein, weil der Großteil der kommerziellen Musik auf Kassetten und CDs usw. mit einem Rhythmus, der typisch ist für diese Welt und einer unterschwelligem Botschaft versehen ist. „Gott [hat] den Men- schen ... aufrichtig gemacht; aber sie suchen viele Künste.“ (*Prediger 7, 29.*) „Das Himmelreich ist gleich einem Menschen, der guten Samen auf seinen Acker säte. Da aber die Leute schliefen, kam sein Feind und säte Unkraut zwischen den Weizen und ging davon. Da nun das Kraut wuchs und Frucht brachte, da fand sich auch das Unkraut. Da traten die Knechte zu dem Hausvater und sprachen: Herr, hast du nicht guten Samen auf deinen Acker gesät? Woher hat er denn das Unkraut? Er sprach zu ihnen: Das hat der Feind getan.“ (*Matthäus 13, 24-28.*)

Gott weist auf die feierliche Ver- antwortung hin, die auf den Leit- ern seiner wahren Gemeinde lastet – „sie sollen mein Volk lehren, dass sie wissen Unterschied zu halten zwischen Heiligem und Unheiligem und zwischen Reinem und Un- reinem.“ (*Hesekiel 44, 23.*)

## Musik ist ein zweischneidiges Schwert geworden.

So wie es einen großen Nutzen aus heiliger Musik zu ziehen gibt, so hat auch die populäre Musik eine seltsam negative Macht. Das ist der Grund, warum Satan diesen Musikstil in den Gottesdienst in- filtrieren möchte. Wir müssen uns

in Acht nehmen, weil diese Form des „Lobes“ einem heiligen Gott genauso abstoßend ist, wie das Op- fer Kains. (*1. Mose 4, 4. 5.*)

„Welchen Gegensatz bildet die heutige Musik dazu! Wie viele be- nutzen diese Gabe zum Selbstruhm, statt Gott damit zu verherrlichen! Die Vorliebe für eine gewisse Musik verleitet manchen Unbesonnenen dazu, Vergnügungen von Welt- menschen mitzumachen, die Gott seinen Kindern untersagt hat. So wird das, was bei rechtem Gebrauch segensreich sein könnte, eines der erfolgreichsten Mittel Satans, die Ge- danken von der Pflicht und von der Besinnung auf ewige Dinge abzulen- ken.“ – *Patriarchen und Propheten*, S. 577.

Lieber Jugendlicher, denk' dar- an, „fleischlich gesinnt sein ist eine Feindschaft wider Gott.“ (*Römer 8, 7.*) Satans Musikstil wirkt anziehend auf die Sinne – auf die fleischlichen Sinne. Er hat eine gewisse Anzie- hung, aber geistlich gesehen ist das eine zerstörerische Anziehung, wie damals bei Eva im Garten Eden. „Die aber fleischlich sind, können Gott nicht gefallen.“ (*Römer 8, 8.*) Leute in der Gemeinde, die dich vor falschen Musikrichtungen warnen, sind nicht deine Feinde, sondern deine Freunde. Ihnen liegt dein geistliches Wohlergehen wirklich am Herzen. Verstocke ihnen gegenüber nicht dein Herz, sondern versuche, dein Bestes unter Gebet zu verstehen, was sie meinen. Ringe mit Gott um ein klares Unterscheidungsver- mögen und studiere dieses Thema gründlich, damit du im Stande bist, zu verstehen, was auf dem Spiel steht. Möge Gott dich segnen und leiten. □



*The Youth's Instructor, vom 1. Oktober und 1. November 1857,  
1. April 1858, 1. April und 1. Mai 1859*

Liebe Kinder: Jesus lädt euch ein, eure Herzenstür aufzutun, damit er eintreten kann. Was werdet ihr tun? Werdet ihr euer Herz sorgfältig überprüfen, um zu sehen, wozu ihr noch geneigt seid, was Jesus missfällt und weswegen eure Herzenstür für euren lieben Heiland verschlossen bleibt? Ist es Stolz, Liebe zur Welt oder Selbstsucht, die Jesus aus eurem Herzen fernhält? Wenn dem so ist, dann lasst Jesus nicht draußen sein. Entfernt dieses aus euren Herzen. Geht hin und betet um Gnade, um überwindende Gnade. Sterbt diesen Sünden ab und tauscht sie um für Jesus, seine Gegenwart, Liebe und Macht.

Jesus sagt: „So jemand meine Stimme hören wird und die Tür auf-tun, zu dem werde ich eingehen und das Abendmahl mit ihm halten und er mit mir.“ (*Offenbarung 3, 20.*) Habt ihr die Stimme Jesu gehört? Habt ihr dieser Stimme geantwortet? Hat die schneidende, rettende Botschaft die Seele eingenommen und eine Reformation im Leben bewirkt? Oder habt ihr die kostbare Stimme überhört und seid in der Verwirrung

dieser Welt versunken? Ihr könnt die Stimme hören, wenn ihr wollt. Ihr müsst zuerst zuhören, dann die Stimme hören und euer Herz von aller Heimsuchung frei machen, damit Platz für Jesus vorhanden ist, damit er einkehren und dort verweilen kann.

Kinder, wenn ihr eure Anfechtungen überwinden wollt, dann müsst ihr beten und sorgsam auf euch Acht geben. Die Gnade Gottes ist ausreichend für euch. Sie ist ausreichend für den Schwächsten, und sogar der Stärkste muss sich auf sie verlassen, oder er wird umkommen. Um diese Gnade zu erhalten, müsst ihr in euer Kämmerlein gehen und Gott anflehen. „Schaffe in mir, Gott, ein reines Herz und gib mir einen neuen, gewissen Geist.“ (*Psalms 51, 12.*) Seid ernst und ehrlich. Des Aufrichtigen Gebet erhört Gott. Wenn ihr wirklich fühlt, dass ihr ohne Gott vergehen werdet, dann wird er sich euch nahen. Wenn ihr dann nach der Gerechtigkeit hungert und dürstet, dann wird Jesus zu euch kommen und das Abendmahl mit euch halten, und ihr mit ihm. Euer

Glaube wird oft geprüft und erprobt werden – ermüdet nicht. Seid in euren Anstrengungen nicht nachlässig. Vertraut Gott und euer Herz wird aufgrund vergebener Sünden wieder froh, welches ein heiliges Vertrauen zu eurem Erlöser bildet.

### „Das ist normal“

Mein Herz schlägt für die Jugendlichen. Das große Werk des Überwindens steht vor ihnen mit seiner größten Aufgabe, nämlich das Ich niederzudrücken und Sieg über die natürlichen Schwachheiten, wie hitziges Temperament, Stolz etc. zu erlangen.

Ich habe bekennende Christen gesehen, die ihre natürlichen Schwachheiten ausgelebt haben, dem bösen Temperament die Herrschaft über sie überlassen haben und nachdem die Aufregung vorbei war, kam die Besinnung und der Verstand lehrte sie, dass sie sich arg geirrt haben. Sie entschuldigen sich, indem sie sagen: „Das ist normal für mich, so schnell zu sein, es ist mein Temperament.“ Bei manchen ist der Stolz eine hartnäckige Sünde, die gebändigt werden muss, aber ihre Entschuldigung ist: „Das ist normal.“

Ich habe gehört, als die Habgierigsten und Selbstsüchtigsten getadelt wurden, wie sie sagten: „Das ist normal. Man hat mich so gelehrt.“ O, welch eine Entschuldigung für einen Christen: „Das ist normal.“ „Es ist normal“ sich dem leidenschaftlichen Temperament hinzugeben, „es ist normal“ dem Stolz nachzugeben; „es ist normal“ habgierig und selbstsüchtig zu sein.

Lasst mich euch, bekennende Christen, fragen: „Kommt ihr mit

diesen „normalen“ ungebändigten Fehlern in den Himmel? Nein, niemals! Der Himmel wird nicht mit der Anwesenheit solcher „normalen“ Schwächen verschmutzt werden.

Nun, da die Schwächen überwunden werden müssen, was sollen wir tun? Sollten wir uns entschuldigen, indem wir sagen: „Das ist normal“, oder sollten wir ernstlich an die Arbeit gehen und das Ich überwinden und die notwendigen Schritte unternehmen, um dieses zu erfüllen?

„Das ist normal“ – das ist die Entschuldigung, die aus einem fleischlichen Herz kommt. Die Axt wurde noch nicht an die Wurzeln des Baumes gelegt. Es gibt keine durchgreifende Verbundenheit mit dem Herzen, und dem giftigen Unkraut, welches jegliche gute Frucht vernichtet, wird erlaubt, zu gedeihen. Diese Übel müssen ausgerottet werden, diese Anfechtungen überwunden oder ihr geht des Himmels verlustig.

Schaut auf den Felsen, der höher ist als ihr. Fleht zu Gott um Gnade in eurem stillen Gebet. All diese „normalen“ Schwächen können durch Gnade überwunden werden. Aber das „normale“, fleischliche Herz ist nicht dem Gesetz Gottes unterworfen, noch kann es das sein. Wenn euer fleischlicher Sinn dem unterworfen ist, werdet ihr nicht mehr so häufig „das ist normal“ hören. Satan will es aber hören. Seine Engel freuen sich, dass ihr nicht genügend Gnade habt, diese „natürlichen“ Schwächen zu überwinden. Sie triumphieren bei den Worten: „Das ist normal.“ Aber Jesus sagt: „Lasst euch an meiner Gnade genügen.“ Ja, sie ist ausreichend, um das „norma-

le“, fleischliche Herz zu überwinden und es zu unterwerfen.

Wacht und betet, dass ihr nicht in Anfechtung fallet. Das ernste und aufrichtige Gebet wird euch bewahren, wenn ihr versucht seid, Übles zu reden. Sprecht nicht ein Wort, bevor ihr nicht gebetet habt und wacht dann mit all eurer Kraft. Setzt einen Wächter vor der Tür eurer Lippen. Jesus kennt euch und weiß, wie hart ihr versucht zu überwinden. Seine für alle ausreichende Gnade wird euch verliehen und im heiligen Vertrauen könnt ihr euch mit euerm Heiland freuen, der euch diesen Sieg gegeben hat.

### Trauer

Die folgenden Zeilen wurden nach dem Tod des Säuglings meiner Zwillingsschwester geschrieben.

Unser sehnlichster Wunsch wird oft hier vereitelt. Unsere Liebsten werden uns durch den Tod weggerissen. Wir schließen ihre Augen, bereiten sie für das Grab vor und legen sie zur Seite, außerhalb unserer Sicht. Aber Hoffnung trägt unseren Geist. Wir sind nicht für ewig getrennt, sondern werden unsere Lieben, die in Jesus ruhen, wiedersehen. Sie werden aus dem Feindesland wieder zurückkehren.

Der Lebensspender kommt. Eine unzählbare Schar von heiligen Engeln begleitet ihn auf seinem Weg. Er sprengt die Banden des Todes, zerreißt die Fesseln des Grabes und die kostbaren Gefangenen kommen gesund und in unsterblicher Schönheit heraus.

Wenn die kleinen Säuglinge unsterblich aus den staubigen Betten hervorkommen, schwingen sie sich

sofort in die Arme ihrer Mütter. Sie kommen zusammen, um niemals mehr getrennt zu werden. Aber viele der Kleinen haben dort keine Mutter mehr. Wir hören vergeblich die entzückten Triumphlieder der Mutter. Die Engel empfangen die mutterlosen Säuglinge und führen sie zum Baum des Lebens und Jesus setzt ihnen den goldenen Ring des Lichts, die Krone, auf ihre kleinen Köpfe. Gott gewährte es, dass die liebe Mutter „Eva“ sich dort befindet, so dass sie ihre kleinen Flügel auf die glückliche Brust ihrer Mutter legen können.

### Die kleine Ellen

Liebe junge Freunde: In diesem kleinen Brief fandet ihr den Bericht vom Tod meiner kleinen Namensvetterin. Ellen Chamberlain. Wir waren traurig und betrübt, als uns die Nachricht von ihrem plötzlichen Tod erreichte. Wir hatten tiefes Mitgefühl mit der leidgeprüften Mutter, ihren Brüdern und Schwestern, die sicherlich sehr die Gesellschaft ihrer kleinen Ellen vermissten. Sie war ein gutes und pflichtbewusstes Mädchen, die ihren Heiland liebte. Sie liebte es von seiner Wiederkunft zu hören und dass er seine treuen Kinder zu sich nehmen wird. Sie erwartete, bis zu seiner Wiederkunft am Leben zu sein und zu bleiben, aber plötzlich endete ihre Prüfungszeit und sie wird von nun an zu den schlafenden Toten, denen der Herr versprochen hat, sie in die Wohnungen zu führen, die er solchen vorbereitet hat, die ihn lieben, gehören.

Meine kleine Namensvetterin hat die Gebote Gottes geliebt. Sie erfüllte sie gerne. Ihre Eltern hat-

## Wacht und betet, dass ihr nicht in Anfechtung fallet.

ten sie gelehrt, dass der erste Tag nicht der Sabbat des Herrn ist und wiesen sie auf das vierte Gebot im Gesetz: „Aber der siebente Tag ist des Herrn.“

Ellen liebte den Sabbat, sie liebte es, ihn zu befolgen. Sie war mit ihren Eltern, die sie liebte und achtete, bereit jedes Opfer zu bringen, als den Tag zu entehren, den der Herr gesegnet hatte und den er heilig und ehrbar nennt.

Wir liebten Ellen, denn sie war immer freundlich, nett und herzlich. Wir glauben, dass sie Gnade gefunden hat, dass sie im frühen Alter zur Familie Gottes gezählt wird und ihr Name im Lebensbuch des Lammes verzeichnet ist.

Diejenigen, die den Menschen geboten folgten und den ersten Tag der Woche hielten, würden ihre Köpfe zweifelnd schütteln. „Ah, wenn sie den Sabbat gehalten hätte, dann wäre das nicht passiert!“ Aber Ellen hat den einzigen Sabbat gehalten, denn der Herr je Menschen gegeben hatte - den siebenten Tag. Weil aber ihr sterblicher Werdegang am ersten Tag der Woche endete, war es kein Beweis der Missgunst ihres himmlischen Vaters. Achtet auf die Worte Jesu: „Selig sind, die seine [des Vaters] Gebote halten, auf dass sie Macht haben an dem Holz des Lebens und zu den Toren eingehen in die Stadt.“ (*Offenbarung 22, 14.*) Das ist alles. Jesu Segen verweilt auf solchen, die seines Vaters Gebote halten. Das vierte Gebot im Dekalog ist eins der Gebote Gottes. Wir freuen uns, dass Klein Ellen ihrem Heiland nicht beim letzten Posaunenklang

begegnen muss, aufgrund der Übertretung der Gesetze seines Vaters.

Wir sind betrübt über die hinterbliebene Mutter, die vor so kurzer Zeit ihren liebenden und treuen Ehemann zu Grabe brachte. Sie hat in ihrer Trauer nicht seinen Zuspruch noch kann sie Worte des Trostes von ihm hören. Man hat Klein Ellen an seiner Seite bestattet – die einst die Freude seines Heimes war. Aber die Mutter muss das Leid nicht in eigener Kraft ertragen. Es gibt Einen, der hoch und erhaben ist, der jedoch seine Ohren herunterneigt zu den Betrübten. Er hat versprochen, dass er den Witwen ein Ehemann und ihr Gott sein wird.

Mit welcher Freude können ihre Mutter und ihre Geschwister auf den Auferstehungsmorgen warten! Bereits eine gewisse Anzahl ihrer Familienglieder ruhen im stillen Grab. Der Lebensspender kommt aber wieder, um die Fesseln des Grabes zu zerreißen und seinen Lieben Leben und Unsterblichkeit zu verleihen. Sie werden bald siegreich herauskommen und immerwährend triumphieren.

### Seid lieb

Liebe Kinder,

ich habe daran gedacht, wie viel Gutes jeder von euch tun könnte, wenn ihr es nur versuchen würdet. Manche Kinder sind bereit ihre geringe Habe zu teilen, um andere glücklich zu machen. Sie sind bereit zu geben, wenn es in ihrer Macht liegt, aber sie könnten noch mehr tun. Es kostet nichts, und doch ist es

schwerer zu geben, als all ihre Schätze. Es sind FREUNDLICHE WORTE.

Ich war in Familien, wo unfreundliche, verdrießliche Worte einen Schatten auf das ganze Heim geworfen haben, und ich fühlte die gleiche Finsternis auf mich stürzen. Ich habe gehört, wie ältere Kinder unfreundliche und ärgerliche Worte zu den jüngeren Familienmitgliedern gesprochen haben und ich habe die Auswirkungen dieser Worte auf die Kleinen beobachtet, die eigentlich eine freudige Einstellung hatten, aber die schlecht und verdorben wurden durch die unfreundlichen Aussagen.

Wie sorgfältig sollte eine ältere Schwester gegenüber ihrem kleineren Geschwisterchen sein, damit ihr Einfluss es nicht verletzt. Vor allem sollte sie einen freudigen Einfluss auf ihre jüngeren Familienmitglieder ausüben.

Wenn sie es versucht, kann sie viel dazu beitragen, ein glückliches Heim und ein Sonnenschein für alle in der Familie zu sein. Leider ist es zu oft der Fall, dass die älteren Kinder nicht verstehen, was ihr Einfluss ausrichtet und dass sie verantwortlich sind für den Eindruck, den sie ausüben.

Ich war traurig, als ich sah, dass sie fast jeden Schritt des kleinen Bruders oder der kleinen Schwester beobachten, nicht mit der Absicht ihnen zu helfen, sie zu ermutigen oder zu erfreuen, sondern, um sie zu verärgern, unfreundlich zu ihnen zu sein und sie zu necken, bis auf ihren Gesichtern ein unangenehmer und ärgerlicher Ausdruck erscheint. Solches kann man vermeiden, wenn jetzt die Aufgabe übernommen und mit lieblicher, geduldiger und energischer Art angewendet wird. Dann

wird man fröhliche Gesichter sehen und Sonnenschein wird an die Stelle von Schatten treten.

Wenn die Schwester versucht ist auszubrechen und in eine unfreundliche, fehlerfinderische Richtung einzuschlagen droht, würde ich sagen: „Halt! Frag dich, welches gute Ergebnis nun deine Worte hervorbringen würden.“ Werden sie den kleinen Bruder oder die kleine Schwester besser machen? Oder werden sie in ihrer kleinen Brust bittere, unglückliche Gefühle hervorrufen? Dann sprich zu dir selbst: „Ich werde versuchen, so lieb und angenehm wie möglich zu sprechen. Es wird ganz reizend sein. Du wirst die Folgen vielleicht nicht gleich sehen, aber jedes Mal, wenn du diesem unfreundlichen, fehlerfinderischen Geist widerstehst, wird es dir Gnade geben, der nächsten Versuchung zu widerstehen.“

Halte aus. Sei nicht entmutigt, wenn du das erste Mal versagst. Wenn die Zunge ihren gewohnten Weg einschlagen will, wenn du grad nicht achtsam bist, dann gib den Kampf nicht auf.

Gehe zu Gott und flehe ihn um Kraft an. Sie wird dir verliehen werden. Jesus hat versprochen, dass er die Bedürftigen hören wird, wenn sie zu ihm schreien. Beanspruche die Verheißung und sie wird dir gewährt. Versuche mit der Hilfe des Herrn, Sonnenschein in der Familie zu verbreiten. Es gibt keinen Schatten im Himmel, alles ist Freude. Es wird dort nichts Unfreundliches geben, keine unfreundlichen Blicke, keine unfreundlichen Worte. Alle Gesichter werden vor Freude umstrahlt. Im Himmel gibt es ewigen Sonnenschein. □

# Kleine Kräuterkunde

von Uschi Pausch

Diesmal lernen wir über **Lauch/ Porree, Liebstöckl und Löffelkraut**.

Der lateinische Begriff von Lauch ist **Allium porrum** und er gehört zu der Familie der **Liliengewächse**.

Lauch wirkt keimtötend und unterbindet im Darm unerwünschte Fäulnis- und Gärungsprozesse, kann aber auch zu verstärkten Blähungen führen. Porree reizt die Verdauungsorgane leicht und führt dadurch zu einer verstärkten Darmtätigkeit. Lauch ist Vitamin C-haltig und regt die Nierentätigkeit sowie den Appetit an.

Der lateinische Begriff von **Liebstöckl** ist **Levisticum officinale** und er gehört zu der Familie der **Doldenblütler**.

Liebstöckel enthält einen hohen Anteil an ätherischem Öl. Ein Bad mit Liebstöckel wirkt gegen Entzündungen der Haut, Liebstöckel-Tee

bei Erkrankungen der Atemorgane und zur Beruhigung der Verdauungsorgane bei Blähungen. Liebstöckel empfiehlt sich als Gewürz bei Schonkost und Diät. In der Schwangerschaft sollte Liebstöckel nur mit Vorsicht verwendet werden. Nierenkranke sollten keinen Liebstöckel-Tee trinken.

Der lateinische Begriff von **Löffelkraut** ist **Cochleria officinalis** und er gehört zu der Familie der **Kreuzblütler**.

Das Löffelkraut ist reich an Vitamin C, daher wurde es früher in große Fässer eingesalzen und auf größeren Schiffsreisen zur Vorbeugung von Skorbut an die Besatzung ausgegeben. Löffelkraut regt den Stoffwechsel, speziell Galle und Leber, und den Appetit an, reguliert die Verdauung und war daher bei lang andauernder Verstopfung ein gerne eingesetztes Mittel.

Quelle: *was-wir-essen.de* □



Lauch



Liebstöckl



# Warte eine Minute

„Bitte warte nur einen Augenblick“



LOADING 27 %

von G. Kafololo

Wie oft haben wir diese Worte an uns gerichtet gehört und wie oft haben wir sie anderen gesagt? Wir warten auf alles Mögliche. Wir warten, dass der Bus voll wird, bevor er losfahren kann; wir warten, dass das Korn auf dem Felde heranreift. Wir warten, dass ein Baby geboren wird oder dass das Schuljahr zu Ende geht. Das Warten ist ein Teil unseres Lebens. Die Regenzeit muss warten bis die Trockenzeit ihr Ende findet. Die Nacht muss warten bis die Sonne untergeht, bevor sie den Mond und die Sterne hervorbringen kann. Sogar die Natur wartet. Warten ist ein Teil der Welt in der wir leben.

Aber es gibt etwas Besonderes in der Art und Weise, wie wir warten und warum wir warten. Unsere moderne Gesellschaft sagt uns oft, dass wir uns sofort holen sollen, was wir wollen, ohne darauf zu warten. „Werde schnell reich.“ „Nehme an diesem kurzen Computerkurs teil.“ „Beeile dich!“, „Zeit ist Geld.“ Wenn wir uns diese Denkweise aneignen, verlieren wir etwas Wertvolles. Verlangsame dein Tempo. Mache eine oder zwei Sekunden lang eine Pause und lass uns sehen, warum es bei diesem Wirbel geht.

Mann kann viel beim geduldigen Warten lernen. Es zeigt vor allem,

dass wir das, worauf wir warten, respektieren. Alles hat seine bestimmte Zeit und seinen bestimmten Platz. Bestimmte Dinge zu beschleunigen oder zum Geschehen zu zwingen, deutet auf einen Mangel an Respekt und Ehrerbietung hin. Ich habe einmal einen Mann kennen gelernt, der nicht einmal so viel Geduld hatte, bis man ihm eine Tasse Tee vorbereitete. Also nahm er schnell einige trockene Blätter und schluckte anschließend eine Tasse heißes Wasser hinunter. Ich habe ernste Zweifel daran, ob dieser Mann diese Tasse Tee genossen hat. Auf etwas zu warten heißt, dass man die Sicherheit hat noch an etwas teilzuhaben oder den Segen noch zur rechten Zeit und auf rechte Weise genießen zu können. Aber das bedeutet, dass man sich selbst beherrschen muss.

Das Warten mag für mich eine fruchtbare Zeit sein, weil ich dann die Möglichkeit habe, mich in Selbstdisziplin zu üben. Wenn dann der ersehnte Augenblick kommt, ist er ein viel besonderer und bedeutungsvollerer, weil ich ja mit Respekt und Geduld gewartet habe.

Während der Zeit der Werbung wird einem Paar geraten, mit jeglicher vorehelichen Intimität zu warten, bis sie verheiratet sind.

Gottes heiliges Wort verbietet ihnen die Grenze der Reinheit und Jungfräulichkeit zu überschreiten und schreibt ihnen vielmehr vor, zu warten, und so den Herrn zu erfreuen und ihr lebenslanges Glück zu bewahren. Zusammen müssen sie Selbstbeherrschung und das höchste Maß an Disziplin ausüben. Ein Student muss vor einer Prüfung einige Zeit in Ruhe und Stille lernen. Er oder sie können nicht vor der festgesetzten Zeit an den Prüfungen teilnehmen. So hat alles seine bestimmte Zeit und seinen bestimmten Platz.

Was tun wir also während des Wartens? Die Zeitspanne des Wartens muss nicht leer sein, wie eine alte Schachtel oder Glas, die/das ihren/seinen Inhalt verloren hat. Unsere Zeit des Wartens sollte vielmehr nützlich verbracht werden. Wir können diese Zeitspanne mit Aktivitäten, wie Gebet, Lesen, Wirken für Seelen, Studium oder mit Vorbereitungen für ein heranahendes Ereignis füllen. Damit dieser Zeitabschnitt in unserem Leben freudig und bedeutungsvoll sein kann, müssen wir die Zeit konstruktiv und positiv ausnutzen. Zeit ist eine Gabe des Herrn. „So seid nun geduldig, liebe Brüder, bis auf die Zukunft des Herrn. Siehe, ein Ackermann wartet auf die köstliche Frucht der Erde und ist geduldig darüber, bis sie empfangen den Frühregen und den Spätregen. Seid ihr auch geduldig und stärket eure Herzen; denn die Zukunft des Herrn ist nahe.“ (Jakobus 5, 7. 8.)

„Manchmal scheint es schwer, geduldig zu warten, bis Gottes Zeit

gekommen ist, das Rechte zu verteidigen. Doch wurde mir gezeigt, dass wir durch Ungeduld einen reichen Lohn verlieren. Als treue Arbeiter in Gottes großem Missionsfeld müssen wir mit Tränen säen und geduldig und voller Hoffnung sein. Wir müssen Kummer und Sorge begegnen. Versuchungen und mühsame Plackerei werden die Seele anfechten. Aber wir müssen geduldig im Glauben beharren, bis wir mit Freuden ernten können.“ – *Zeugnisse für die Gemeinde, Bd. 3, S. 345.*

„Werfet euer Vertrauen nicht weg, welches eine große Belohnung hat. Geduld aber ist euch not, auf dass ihr den Willen Gottes tut und die Verheißung empfanget. Denn noch über eine kleine Weile, so wird kommen, der da kommen soll, und nicht verziehen.“ (Hebräer 10, 35-37.)

Was wäre nur aus uns, wenn Gott selbst nicht geduldig und von großer Langmut wäre? Da alle „allzumal Sünder [sind] und mangeln des Ruhmes, den sie bei Gott haben sollten“ (Römer 3, 23), würden wir alle auf ewig verurteilt sein.

Jesus hat verheißt wiederzukommen und „der Herr verzieht nicht die Verheißung, wie es etliche für einen Verzug achten; sondern er hat Geduld mit uns und will nicht, dass jemand verloren werde, sondern dass sich jedermann zur Buße kehre.“ (2. Petrus 3, 9.)

Was für einen wunderschönen, göttlichen Charakterzug wir zum hegen haben! Jesus fasst diesen Punkt in einem einfachen Satz zusammen: „Durch eure Geduld gewinnet eure Seelen!“ (Lukas 21, 19.) □



## Ratschläge an junge Eltern

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

### Von der Natur zum Gott der Natur hinführen

Kinder brauchen Lektionen, die sie ermutigen, dem Bösen zu widerstehen. Führt sie von der Natur zu Gott, der sie schuf, damit sie den Schöpfer kennenlernen. Wie kann ich meine Kinder lehren, Gott zu dienen und ihn zu verherrlichen? Diese Frage sollte das Denken der Eltern ständig beschäftigen. Wenn der ganze Himmel sich um das Wohlergehen der menschlichen Rasse sorgt, sollten wir da nicht eifrig bemüht sein, für unsere Kinder das Beste zu bewirken?

### Das Studium der Natur stärkt die Verstandeskkräfte

Die Herrlichkeit Gottes zeigt sich in seinen Werken. Hier gibt es Geheimnisse, deren Erforschung den Verstand stärken wird. Wenn das Denken durch das Lesen von irdischen Geschichten zerstreut und missbraucht worden ist, kann es in der Natur ein offenes Buch finden und aus den Werken Gottes ringsumher Wahrheiten herauslesen. Jeder kann Studienobjekte finden, ob es ein einfaches Blatt im Walde ist, ein Grashalm oder der samtige

Grassteppich, der den Boden überzieht. All die Pflanzen und Blumen, die stattlichen Bäume des Waldes, die hohen Berge, Granitfelsen, das ruhelose Meer, die leuchtenden Edelsteine, die den Himmel bedecken, um die Nacht zu verschönen, der unerschöpfliche Reichtum des Sonnenlichtes, die feierliche Pracht des Mondes, die Kälte des Winters, die Sommerhitze, die wechselnden Jahreszeiten, die in vollkommener Ordnung und Harmonie von einer unendlichen Kraft beherrscht werden – dies alles sind Dinge, die zu tiefen Gedanken und Vorstellungen anregen. Wenn leichtsinnige, vergnügungssüchtige Leute ihr Denken auf das Wahre und Wirkliche richten, wird ihr Herz mit Ehrfurcht erfüllt und sie werden den Gott der Natur verehren.

Die Betrachtung und das Studium des Charakters Gottes, wie er uns in seiner Schöpfung offenbart wird, öffnet eine Welt der Gedanken, die das Gemüt von den niedrigen, verdorbenen und schwächenden Vergnügungen abzieht. Das Wissen um die Werke Gottes und sein Handeln können wir in dieser Welt nur anfangen zu begreifen. Dieses Studium wird in der Ewigkeit fortgesetzt. Gott hat den Menschen dort

Studienobjekte vorbereitet, die jede Fähigkeit des Gehirns fördern und entfalten. Wir können das Wesen des Schöpfers in den Himmeln über uns, sowie auf der Erde erkennen, und das wird unser Herz mit Dankbarkeit und Freude erfüllen. Jeder einzelne unserer Gedanken und Sinne wird auf den Ausdruck der Liebe Gottes in seinen herrlichen Werken antworten.

### Natur und Bibel waren auch Jesu Unterrichtsbücher

Jesus wurde mit Hilfe von Quellen ausgebildet, die von Gott ausgesucht waren: nützliche Arbeit, Schriftstudium, Natur und die Erfahrung des täglichen Lebens. Das sind Gottes Lehrbücher, voll von Anweisungen für alle, die eine willige Hand, ein sehendes Auge und ein offenes Herz dafür mitbringen. Seine innige Vertrautheit mit der Heiligen Schrift zeigt, wie fleißig er in seinen frühen Jahren das Wort Gottes studiert hatte. Dazu lag vor ihm die große Bibliothek der Werke Gottes ausgebreitet. Er, der alles erschaffen hatte, erforschte nun

die Lehren, die seine eigene Hand in Erde, Meer und Himmel hineingeschrieben hatte. Fern von der ungeheiligten Lebensweise der Welt, sammelte er eine Fülle wissenschaftlicher Erkenntnisse aus der Natur. Er studierte das Leben der Pflanzen, Tiere und der Menschen. Von seiner frühesten Jugend an verfolgte er ein großes Ziel: Zum Segen für andere zu leben. Dafür fand er in der Natur viele Anregungen. Neue Ideen, neue Mittel und Wege kamen ihm beim Studium der Pflanzen und Tiere in den Sinn. Himmlische Wesen begleiteten ihn, und geheiligte Gedanken und Unterhaltungen umgaben ihn. Als er versuchte, den Dingen auf den Grund zu gehen, entfalteten sich vor Jesus die Bedeutung des Wortes und der Werke Gottes. Vom ersten Erwachen seines Verstandes an wuchs er beständig in geistigen Gaben und der Erkenntnis göttlicher Wahrheiten. Jedes Kind kann sich wie Jesus Wissen aneignen. Wenn wir unseren himmlischen Vater durch sein Wort kennenlernen wollen, werden uns Engel nahe sein, unsere Verstandeskkräfte werden zunehmen und unser Charakter veredelt.



## Später lehrte Jesus selbst aus der Natur

Der große Lehrer machte seine Hörer mit der Natur bekannt, damit sie auf die Stimme hören lernten, die aus allem Geschaffenen spricht. Und wenn ihre Herzen sich öffneten und ihr Verstand empfänglich wurde, half er ihnen, die geistlichen Lehren zu verstehen, die sie aus Gegebenheiten vor ihren Augen ziehen konnten. Gleichnisse, die er gerne als Hilfsmittel benutzte, um göttliche Wahrheiten zu verdeutlichen, zeigen, wie offen sein Geist für Eindrücke aus der Natur war und wie er sich freute, wenn er die geistlichen Lehren aus alltäglichen Dingen anderen mitteilen konnte. Die Vögel unter dem Himmel, die Lilien auf dem Feld, der Sämann und der Same, der Hirte und die Schafe – mit diesen und anderen Bildern erklärte Christus ewige Wahrheiten. Er gebrauchte Bilder aus dem alltäglichen

Leben, Erfahrungen, die seinen Hörern vertraut waren: Sauerteig, verborgener Schatz, die Perle, das Fischernetz, die verlorene Münze, der verlorene Sohn, die Häuser auf Felsen und Sand. In seinen Lehren gab es für jeden etwas Interessantes, für jedes Herz etwas Ansprechendes. So wurde die tägliche Arbeit, anstatt eine bloße Plackerei ohne tieferen Sinn zu sein, erhellt und aufgewertet durch die gezogenen Vergleiche mit Geistlichem und Unsichtbarem. So sollten auch wir lehren. Lehrt die Kinder, in der Natur einen Ausdruck der Liebe und Weisheit Gottes zu sehen. Die Gedanken an ihn sollen in Verbindung mit Vogel, Blume und Baum stehen, alle sichtbaren Dinge sollen ihnen eine Erklärung des Unsichtbaren werden, und alle Begebenheiten des Lebens ein Mittel, um das Wesen Gottes zu verstehen.

Wenn sie auf diese Weise die Lehre aus den geschaffenen Dingen und aus den alltäglichen Erfahrungen ziehen lernen, dann zeigt ihnen, dass dieselben Gesetze, welche die Natur und die Lebensvorgänge steuern, auch uns regieren sollten, weil sie zu unserem Besten gegeben wurden, und wir nur im Gehorsam diesen Regeln gegenüber echtes Glück und Erfolg finden werden. □



## Rubrik: Gesundheit

# Der Säure-Basen-Haushalt

von Abigail Siclovan

„Personen, welche die Gesundheitsgesetze verstehen und sich von Grundsätzen leiten lassen, werden die Übertreibungen vermeiden, sowohl in der Befriedigung wie in der Beschränkung. Ihre Ernährung ist erwählt, nicht zur bloßen Befriedigung des Appetits, sondern zum Aufbau des Körpers. Sie suchen alle Kräfte in günstigem Zustand zu erhalten, um Gott und Menschen am besten dienen zu können. Sie behalten ihren Appetit unter der Herrschaft der Vernunft und des Gewissens, und Gesundheit des Körpers und Geistes ist ihr Lohn. (...) Diese Personen üben einen großen Einfluss zum Guten aus.“ – *Der Weg zur Gesundheit*, S. 240. 242.

Denkst du vielleicht, man soll die Gesundheit nicht so kompliziert machen? Dann liest du genau den richtigen Artikel, denn dieses Thema ist im Grunde wirklich ganz einfach! Versuch nur die Grundzüge zu verstehen, dann wird es dein Verständnis für viele Prinzipien in der Gesundheitsreform erleichtern und viele Fragen klären.

### Einige grundsätzliche Dinge zum Thema Säure-Basen-Haushalt

Nun wollen wir gemeinsam unsere Chemie-Kenntnisse auffrischen: Als neutral gilt der pH-Wert 7, 6 und alles was darunter liegt als sauer und ab 8 alles als basisch. Messen kann man diesen Wert tatsächlich im Chemie-Labor anhand der Protonenzahl (nennt man auch Wasserstoffionen) in einer bestimmten wässrigen Lösung. Je mehr H<sup>+</sup>-ionen frei darin „herumschwimmen“, desto saurer (kleine Eselsbrücke: Ein volles Schwimmbecken macht die

Leute sauer). Säuren neutralisieren die Basen und Basen neutralisieren die Säuren. Wenn wir also zu sauer sind, brauchen wir Basen und umgekehrt.

In unserem Blut gelten ganz strenge Regeln: Der pH-Wert muss im Bereich zwischen 7,37 und 7,45 liegen, damit alle Proteine und chemischen Stoffe, die darin ihre Aufgaben ausführen, ein ausreichend gutes „Milieu“ haben, um bestens funktionieren zu können.

Zu diesem „Milieu“, oder der richtigen „Arbeitsumgebung“ gehören vor allem die Temperatur und der pH-Wert. Denk daran, wie es bei dir in der Arbeit oder in der Schule ist: beim Sitzen brauchst du eine Raumtemperatur von um die 24 Grad Celsius, damit du dich wohl fühlst. Je höher diese Temperatur steigt oder je niedriger sie wird, desto schlechter kannst du arbeiten und dich konzentrieren. Du überhitzt oder die Finger steifen ein und genau das geschieht

auch mit den Proteinen, wenn die Temperatur nicht stimmt: sie verändern sich, steifen ein usw. Wenn aber der pH-Wert (also: die Zahl von Wasserstoffionen) steigt, bedrängen sie die Proteine und hindern sie an der Arbeit. Die Proteine können dabei auch ihre Form verändern und werden untauglich, ihre Aufgabe zu erfüllen.

Der ganze Körper wirkt aktiv dabei mit, den richtigen Blut-pH-Wert aufrecht zu erhalten. Wenn das Blut azidotisch, also zu sauer ist, atmet die Lunge Säure, im weitesten Sinne, ab, die Niere scheidet

diese aus und hält Basen zurück; die Leber entgiftet, neutralisiert usw. Für den basischen (=alkalischen) Zustand gilt genau das Umgekehrte.

Aber auch die Zellen, und zwar jede einzelne von ihnen braucht das richtige „Milieu“. Das Buch „Säure-Basen-Therapie“, von Dr. med. R. M. Bachmann schreibt dazu: „Die Organe oder Zellverbände unseres Körpers können grundsätzlich den pH-Wert herstellen, der für ihr Funktionieren optimal ist. Das Material und die optimalen Voraussetzungen, müssen wir ihnen jedoch zur Verfügung stellen, da die Zellen und Organe selbst nicht in der Lage sind, einfach nach Belieben die für die Herstellung der Balance notwendigen Säuren oder Basen zu pro-

duzieren.“ Dies gilt aber vor allem für die Basen, weil in den meisten Stoffwechselprozessen, die unserem Körper Energie zuführen, in der Bilanz viel mehr Säuren als Basen entstehen. Wenn wir uns also noch zusätzlich so ernähren, so atmen (zu flach) und bewegen (zu viel und zu kräftig auf einmal oder insgesamt zu wenig), dass noch zusätzlich Säuren

geliefert werden, übersäuern wir unseren Körper ganz stark. Das bedeutet, dass wir ihnen die „Basenlieferanten“ zuführen müssen, damit immer ein richtiges Gleichgewicht besteht und das Milieu, in dem die Proteine bei ihrer

Aufgabe und Funktion am wohlsten fühlen.

### Woher die Säuren?

„Sauer sind Fleisch, Fisch, Käse, Getreide, raffinierte Fette und fast alle Nussorten. Hastig Hinuntergeschlucktes ist auch sauer, selbst wenn es rechnerisch basisch wirkt, weil sich daraus Gärungssäuren bilden.“ (Aus dem oben genannten Buch). Der Dünndarm nämlich gibt alles, was er nicht mehr verdauen konnte an den Dickdarm weiter. Hier werden die noch unverdauten, noch aufgenommenen Kohlenhydrate und Proteine von den Darmbakterien ohne Sauerstoff zu Alkoholen und Säuren vergärt.



Zu beachten ist aber auch, dass nicht alles, was sauer schmeckt in der Bilanz auch sauer ist: Die Zitrone z.B. gehört zu dieser Gruppe von Nahrungsmitteln.

### Woher nehme ich Basen?

Mit wenigen Ausnahmen sind Gemüse, Pilze, Obst, Kartoffeln, Salate und auch Hülsenfrüchte, sowie Erbsen Basenlieferanten.

Wenn wir also gehorsam sind, und die „Bedienungsanleitung“ unseres Schöpfers beachten, bekommen wir genau das, was wir benötigen, damit unser Körper gesund ist: In 1. Mose 1, 29 sprach Er: „Siehe, ich habe euch alles samentragende Gewächs gegeben, das auf der ganzen Erdoberfläche wächst, auch alle Bäume, an denen samentragende Früchte sind. Sie sollen euch zur Nahrung dienen.“ Nach dem Sündenfall fügte er dem Speiseplan noch weitere Bestandteile hinzu: „Du sollst das Gewächs des Feldes essen.“ (1. Mose 3, 18)

Die Ausnahmen: Rosenkohl oder Dosengemüse. Auch Kuhmilch und Sahne sollen, dem oben genannten Buch gemäß, basisch sein.

### Was ist mit den Getränken?

Wasser entsäuert, da es zur Ausscheidung der Säuren durch die Nieren beiträgt.

Kaffee, schwarzer Tee, Eistee, kohlenstoffhaltige Getränke erhöhen die Säure-Basen-Balance stark auf Seiten der Säure. Noch ein kurzes Zitat aus dem erwähnten Buch: „Ob ein Lebensmittel sauer wirkt, kann

man nicht einfach am Geschmack erkennen. Bei vielen süßen Dingen, etwa bei Fruchtlimonade, nimmt man die Säure oft gar nicht wahr...“

Nun hast du einen kurzen Überblick über das weite Thema Säure-Basen-Haushalt bekommen, nicht wahr?

Ist dir aufgefallen, dass ich einen kleinen Augentest machen wollte? Hast du das Kleingedruckte ganz am Anfang lesen können? Wenn nicht, dann hast du jetzt noch einmal die Gelegenheit es ganz genau zu lesen und zu verinnerlichen. ☺

Dazu nun noch eine kleine Frage: Möchtest du diese Person sein, die einen großen Einfluss zum Guten auf andere ausübt? Dann brauchst du auch das, was in der ersten Zeile beschrieben steht: „die Gesundheitsgesetze verstehen und sich von Grundsätzen leiten lassen“. Ich bin mir sicher, dass auch du schon viele Male in der Schule, in der Arbeit oder wo auch immer Gott dich heute hingestellt hat, Fragen wie: „Warum bist du Vegetarier? Fleisch braucht man doch, sagen die Ärzte! ...“ „Und Kaffee trinkst du auch nicht?“ gestellt bekommen hast. Und überhaupt gibt es zum Thema Gesundheit so viele Meinungen wie es Menschen gibt, nahezu. Deshalb ist es gerade für uns junge Leute heute wichtig, das „warum“ zu verstehen. Und weißt du was? Es macht richtig Spaß, sich damit zu beschäftigen, weil man dabei immer – früher oder später – feststellt: „Gott hat wieder recht!“ und „Er muss mich wirklich seehr, seehr lieben!“ ☐



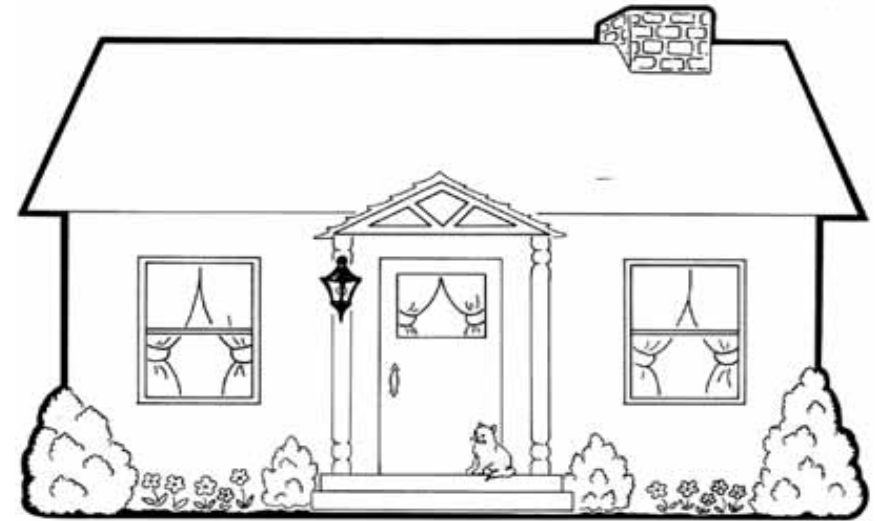
## Für die Ewigkeit

von Jovica Mladenovic

„Sabine ist so glücklich“, dachte Nils, als er die Vorstufen seines Hauses herunterrannte. Er seufzte, als er seine Beine vor sich ausstreckte. Sabines Familie war wohlhabend, und Sabine hatte alle möglichen tollen Sachen: ein Schwimmbecken, eine Menge schöner Spielsachen, und sogar einen eigenen Computer! Sie zählte eine Menge auf, und warf ihr langes, schwarzes Haar die ganze Zeit herum. Und eben hatte ihm Sabine das ganz besondere Set von Bauklötzen gezeigt, die er sich gewünscht hat. „Schau, was ich hier habe“, sagte sie selbstgefällig.

„Was für eine Freundin!“, dachte sich Nils. Sie wusste, dass er schon lange versuchte, diese Bauklötze zu bekommen.

Das Klappern des Geschirres machte Nils aufmerksam, dass seine Mutter den Tisch für das Abendbrot deckte. Er ging zu ihr in die Küche. „Hallo, Mama“, murmelte er, als sie aufsaß. „Es ist nicht gerecht“, beschwerte sich Nils. „Sabine bekommt alles, was sie will. Sie bekommt sogar alles, was ich will. Es bringt einen aus der Fassung. Sie hat so viele besondere Sachen. Das ist in Ordnung, aber sie muss es mir



nicht noch vor meinem Gesicht schwenken!”

„Sabine scheint eine Menge besonderer Schätze zu haben“, stimmte Mutter zu, „aber werden sie von langer Dauer sein?“ Nils zuckte mit den Achseln. „Hat sie irgendwelche Schätze im Himmel, die nicht weggenommen oder gestohlen werden können?“, fuhr Mutter fort.

Nils wusste, dass alle Dinge, die Sabine besaß, verloren gehen, gestohlen, zerbrochen, oder abgenutzt werden können – einschließlich der Bauklötze. „Weißt du, ich bin mir nicht sicher, ob Sabine überhaupt etwas über die himmlischen Schätze weiß“, sagte er.

„Sie sollte darüber etwas wissen“, schlug Mutter vor.

Nils lächelte. Er konnte Sabine nach ihm rufen hören. „Ja“, stimmte er zu, „sie könnte jetzt davon etwas hören.“

Viele Menschen horten sich viele Schätze auf dieser Erde an. Käfer und Mäuse machen Löcher in die Kleider, in die Bücher, und in viele andere Dinge. Flammen zerstören jedes Jahr viele Heime, und die Menschen in diesen Heimen verlieren manchmal alles, was sie haben. Es gibt auch Einbrecher, die sie ausrauben, wenn sie es nicht ahnen, und Rost und Verfall tun auch ihren Teil dazu.

Jesus lehrte, dass wir uns Schätze im Himmel sammeln sollten, wo man ihnen nichts anhaben kann. Du magst dich fragen: „Wie kann ich Schätze im Himmel sammeln?“ Indem du dein Herz Jesus übergibst, und es lernst, nicht selbstsüchtig zu sein. Alles was du für andere tust, ist so, als würdest du es für Jesus tun.

Wo möchtest Du Deine Schätze sammeln? □



*Konferenz in Frankreich, Mai 2007*



*Die Jugendlichen bei einem Ausflug, Mai 2007*