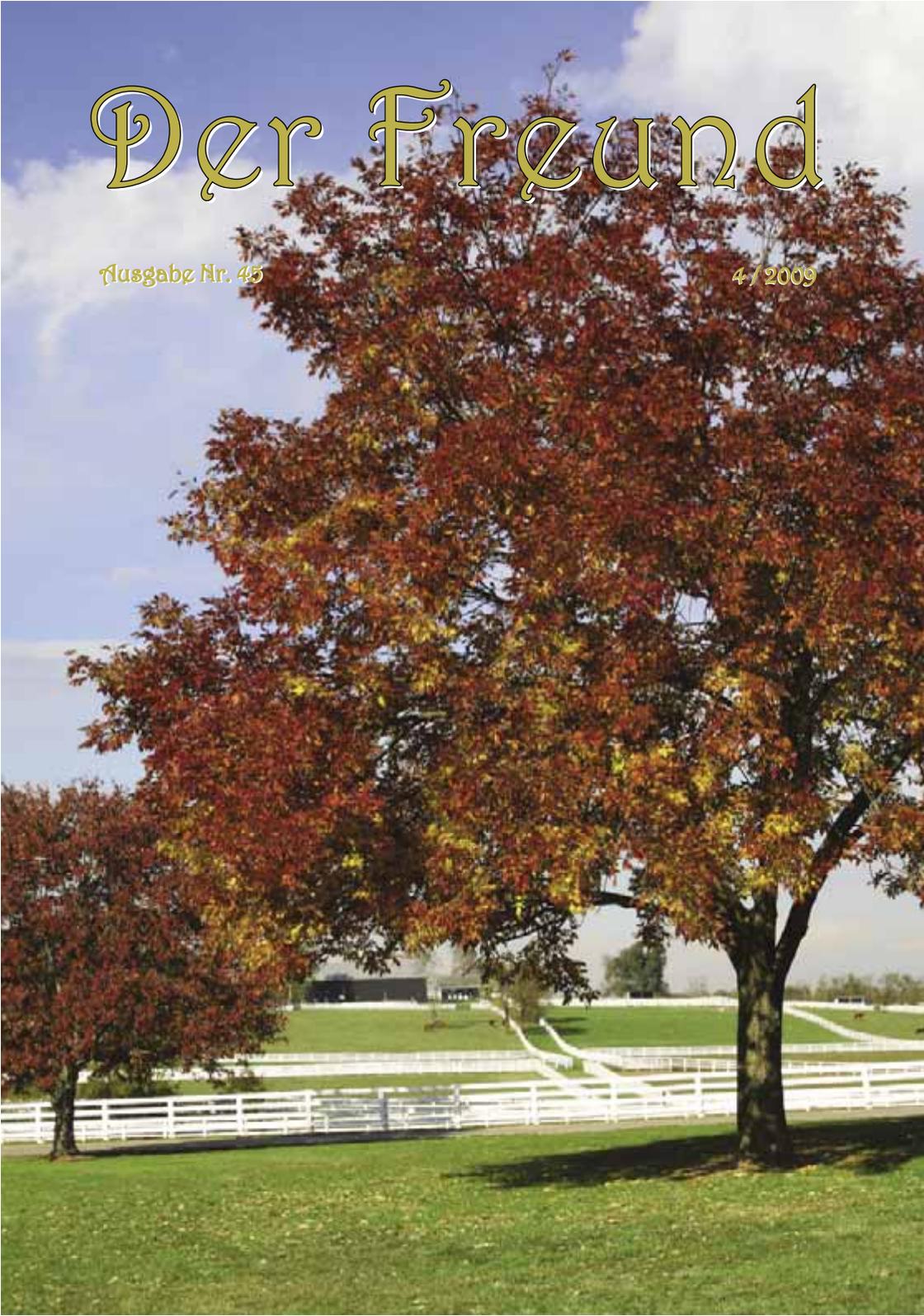


Der Freund

Ausgabe Nr. 45

4 / 2009



Der Freund

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

Inhaltsverzeichnis

Ausgabe Nr. 45

Quartal Oktober - Dezember 2009

- 3 Editorial
- 4 Verpasste Gelegenheiten
- 8 Das Leben Christi
- 10 Unsere Glaubenspioniere:
William Miller
- 12 Ratschläge an junge Eltern
- 14 Hast du dich je gefragt...
- 18 Gesundheit: Autsch, mein
Kopf
- 21 Kräuterkunde
- 22 Kinderecke: Weiß wie Schnee
- 24 Aktuelle Bilder

Leitgedanken dieser Ausgabe:

„In Gottes Wort findet sich Weisheit, die man weder anzweifeln noch ermesen kann, Weisheit, die ihren Ursprung nicht im Endlichen, sondern im Unendlichen hat. Aber vieles von dem, was Gott in seinem Worte offenbart, ist dem Menschen dunkel, weil die Juwelen der Wahrheit unter dem Schutt menschlicher Weisheit und Überlieferung begraben sind. Vielen bleiben die Schätze des Wortes verborgen, weil sie diese nicht mit ernster Beharrlichkeit suchen, bis sie die goldene Regel verstehen.“ – *Zeugnisse*, Bd. 3, S. 137.

Der Freund

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

Schloss Lindach
73527 Schwäbisch Gmünd

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

BEZUG KOSTENLOS!

Wir freuen uns jedoch über
jede Spende! Spendenkonten:

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

Bilder: Frontcover und S. 4, 5, 8, 12, 14, 15, 16, und 21 von istockphoto.com

Der Vorteil der Jugend

Was ist es doch für ein Segen, jung zu sein! Die Wissenschaftler sagen, dass ein Kleinkind bis zu fünf Sprachen gleichzeitig lernen kann. Zu keiner Zeit wird es ihm jemals wieder möglich sein, dieses zu wiederholen. Den Untersuchungen zufolge wird ab dem Erreichen des Alters von 14 Jahren diese Aufgabe jedes Jahr um einen weiteren erheblichen Schwierigkeitsgrad erhöht. Ungeachtet aller Anstrengungen des Betreffenden, wird es für ihn immer schwieriger, eine Sprache zu erlernen und sie ohne merkbaren Akzent fließend zu sprechen.

Eine Fremdsprache zu lernen, kann ein großes Vorrecht sein. Die Sprache des Himmels zu erlernen, ist jedoch der allergrößte Segen. Sie ist genauso wie jede andere Sprache auf Erden am einfachsten und schnellsten zu lernen, wenn man damit im Kindes- oder Jugendalter beginnt.

„Wiederholte Handlungen lassen Gewohnheiten entstehen, Gewohnheiten bilden den Charakter, und der Charakter entscheidet über unser Schicksal in Zeit und Ewigkeit.“ – *Christi Gleichnisse*, S. 255. Welch ein Segen ist es, zu verstehen, wie stark wir unsere Handlungen kontrollieren können. Wir können in Wirklichkeit entscheiden, was wir tun und lassen sollen. Mit der Hilfe unseres allmächtigen Heilands, können wir

unsere schlechten Gewohnheiten in gute verwandeln und dadurch unser ewiges Schicksal beeinflussen.

Schw. White schrieb ihrem jugendlichen Sohn folgenden Brief: „Diese geistlichen Dinge werden nicht erkannt, weil sie mit weltliebenden Augen betrachtet werden, die nicht beurteilen können, um wie viel der Wert und die Herrlichkeit des Göttlichen höher einzuschätzen sind als alle Güter der Welt.

Der Geist muss erzogen und angehalten werden, die Reinheit zu schätzen. Liebe zu geistlichen Dingen sollte ermutigt werden, ja, muss ermutigt werden, wenn du in der Gnade und in der Erkenntnis der Wahrheit wachsen willst. Der Wunsch nach Güte und wahrer Heiligkeit ist schon richtig, sofern du danach handelst; hältst du dich aber hier zurück, nützen alle Bemühungen nichts. Gute Vorsätze sind recht, doch sie bringen nichts ein, solange sie nicht entschlossen ausgeführt werden. Viele werden verloren gehen, während sie hoffen und wünschen, Christen zu sein. Weil sie sich aber nicht ernsthaft darum bemüht haben, werden sie einst gewogen und zu leicht befunden werden.“ – *Zeugnisse*, Bd. 2, S. 264. 265.

Willst du den Vorteil nutzen, jetzt in der Jugendzeit dein ewiges Schicksal zu beeinflussen? □

Verpasste Gelegenheiten

von Bianca S.

Jeden Tag und in jeder Lebenssituation sind wir mit Entscheidungen konfrontiert und stehen vor der Wahl, sie treffen zu müssen. Gerade in wichtigen Situationen, die sich auf unser ganzes Leben auswirken, fragen wir uns oft, ob wir richtig entschieden haben: „War das eine richtige Entscheidung?“ Aber in unserem Leben gibt es keine Entscheidung die unwichtig ist, und auch wenn sie klein aussehen mag, jede von ihnen bringt uns entweder Vorteil oder Schaden. Es ist nur fraglich, ob wir die Folgen einer falschen Entscheidung noch nachträglich korrigieren können oder ob wir (nie) wieder eine zweite Gelegenheit bekommen, anders zu handeln. Für solche Entscheidungen ist es dann für immer zu spät.

Wenn wir die Persönlichkeiten durch die biblische Geschichte hindurch betrachten, können wir sie nur in zwei Gruppen unterteilen und zwar auf solche, die ihre Lebenschancen richtig genutzt haben und auf solche, die es verpasst haben, eine richtige Entscheidung zu treffen.



Eine gute Gelegenheit ist nur dann nützlich, wenn man sie nutzt. Leider verfallen viele gute Gelegenheiten in der Hoffnung, später noch eine zu bekommen. Damit haben auch einige Personen gerechnet, die sich auf eigene Weisheit und ihr eigenes Urteilsvermögen verlassen haben und dabei den Aufruf des Heiligen Geistes zur Bekehrung vernachlässigt haben.

Im weiteren Verlauf werden wir die angebotenen Gelegenheiten von drei mächtigen und einflussreichen Herrschern aus dem neuen Testament und ihre Entscheidungen, die sie dabei getroffen haben, betrachten.

Pontius Pilatus

Pontius Pilatus herrschte in den Jahren 26-36 nach Christus als römischer Statthalter über die Provinz Judäa. Sein Charakter wurde als korrupt, grausam und starrsinnig beschrieben. Gott hat ihn jedoch nicht in Unwissenheit gelassen. Auch er hat seine Gelegenheit bekommen, sich für die richtige Seite zu entscheiden.

Das begab sich in der Nacht, in der Jesus zum Verhör vor Pilatus gebracht wurde. „Als Jesus in das Richthaus geführt wurde, blickte ihn Pilatus unfreundlich an. Man hatte ihn in aller Eile aus seinem Schlafgemach gerufen, und er wollte sich nun dieses Falles so rasch wie möglich entledigen. Er war gewillt, den Gefangenen mit gebieterischer Strenge zu behandeln. Er nahm einen ernsten Gesichtsausdruck an und wandte sich um, den Mann zu mustern, den er verhören sollte und um dessentwillen er zu so früher Morgenstunde aus dem Schlaf geholt worden war. Ihm war bewusst, dass es sich um jemand handeln musste, den die jüdischen Obersten unverzüglich verhört und bestraft sehen wollten. Aber Christi Erscheinung machte einen guten Eindruck auf Pilatus. Kein Anzeichen einer Schuld, keinen Ausdruck von Furcht oder Dreistigkeit erkannte er auf dessen Antlitz. Er sah einen Mann von ruhiger Wesensart und Würde vor sich, dessen Gesichtszüge nicht die Kennzeichen eines Verbrechers trugen, sondern die eines mit dem Himmel ver-

bundenen Menschen. Pilatus bessere Natur fühlte sich dabei angesprochen, jedoch weigerte er sich, Jesus freizusprechen. Stattdessen wandte er sich an Jesus und fragte: ‚Bist du der Juden König?‘

Der Heiland beantwortete diese Frage nicht unmittelbar. Er wusste, dass der Heilige Geist an Pilatus wirkte, und er gab ihm Gelegenheit, seiner Überzeugung Ausdruck zu verleihen. ‚Redest du das von dir selbst‘, fragte er ihn, ‚oder haben’s dir andere von mir gesagt?‘ (Johannes 18, 33. 34.) Mit anderen Worten: Waren es die Anschuldigungen der Priester oder war es das Verlangen, mehr Licht von Christus zu erhalten, die Pilatus diese Frage eingaben? Der römische Statthalter verstand die Bedeutung der Frage des Herrn; aber Stolz erhob sich in seinem Herzen. Er wollte nicht seine innere Überzeugung offenbaren, die ihn veranlasst hatte, den Herrn zu befragen. Damit hat Pilatus die gute Gelegenheit, die ihm Gott hiermit gab, ungenutzt vorübergehen lassen.“ – *Das Leben Jesu*, S. 720. 724.

Aber sogar danach hat ihm Gott in seiner Gnade noch eine Möglichkeit angeboten, dieses Versäumnis wieder gut zu machen. Eine von Gott gesandte Botschaft warnte ihn über seine Frau an Christi Verurteilung nicht teilzunehmen. „Pilatus aber gab den Forderungen des Volkes nach. Er übergab den Heiland lieber dem Kreuzestode, als Gefahr zu laufen, seine Stellung zu verlieren. Ungeachtet seiner Vorsichtsmaßnahmen kam das Unglück, das



er befürchtete, später dennoch über ihn. Er wurde seiner Ehre beraubt und seines hohen Amtes enthoben. Bald nach der Kreuzigung Jesu machte er, von Gewissensbissen gequält und von verletztem Stolz gedemütigt, seinem Leben ein Ende“ – *Das Leben Jesu*, S. 739.

Antonius Felix

Felix war ein römischer Statthalter, der auch über Judäa herrschte. In seinen Charaktereigenschaften war er Pilatus sehr ähnlich. Sein Leben zeichnete sich durch Betrug, falsche Verurteilungen, Verschwörungen und sogar Mord aus. Obwohl er ein Römer war, waren ihm alle Grundsätze des Judentums und Christentums wohl bekannt und somit konnte er seine Taten nicht mit „Unwissenheit“ rechtfertigen. Ihm wurde allerdings auch eine Botschaft der Ermahnung gegeben.

Zur selben Zeit im Jahr 57 nach Christus wollte Paulus seine Geschwister in Jerusalem zum Passahfest besuchen. Dabei war er von jüdischen Obersten verhaftet worden und wurde den römischen Herrschern übergeben, die ihn nach Cäsarea zum Gerichtsverhör vor Felix brachten. Hiermit hatte Felix seine letzte Chance zu Bekehrung bekommen.

„Nicht lange nach dem Verhör ließen Felix und seine Frau Drusilla Paulus zu sich kommen, um in einem vertraulichen Gespräch etwas über den Glauben an Christus Jesus' zu hören. Sie waren willig, ja sogar begierig, diese neuen Lehren zu hören. Wahrheiten, die sie mögli-

cherweise nie wieder hören würden, und die am Jüngsten Tag gegen sie zeugen würden, wenn sie sie verwarfen.“ – *Das Wirken der Apostel*, S. 418.

Drussila hatte das Gesetz Gottes sehr wohl gekannt, da sie eine jüdische Prinzessin war, aber die Vorurteile gegenüber Jesus Christus waren in ihrem Herzen so stark ausgeprägt, dass sie die wertvolle Wahrheit sofort ablehnte. Felix dagegen war von der ausgelegten Wahrheit sehr begeistert und der Heilige Geist hat angefangen, an seinem Herzen zu wirken. „Sein erwachtes Gewissen regte sich, und Felix empfand die Wahrheit der Worte des Paulus. Er erinnerte sich an seine schuldhaftige Vergangenheit. Mit erschreckender Deutlichkeit tauchten vor ihm die geheimen Geschehnisse seines früheren lasterhaften Lebens auf, das mit Blut befleckt war, sowie die ununterbrochene Kette schwerer Untaten in den späteren Jahren. Er erkannte, wie ausschweifend, grausam und habgierig er war. Nie zuvor war ihm das so deutlich geworden, war sein Herz so von Entsetzen gepackt worden. Der Gedanke, dass alle Geheimnisse seines verbrecherischen Lebens vor dem Auge Gottes aufgedeckt seien und dass er nach seinen Werken gerichtet werden sollte, ließ ihn vor Furcht erzittern.

Statt sich aber durch sein Schuldgefühl zur Buße leiten zu lassen, suchte er, sich dieser unwillkommenen Entscheidung zu entziehen. Er brach die Unterredung ab. ‚Gehe hin für diesmal; wenn ich gelegene Zeit habe, will ich dich wieder rufen lassen.‘“ – *Das Wirken der Apostel*, S. 421.

Die gelegene Zeit ist für Felix nie wieder gekommen. „Ein Strahl himmlischen Lichts war auf Felix gefallen, als Paulus mit ihm ‚von Gerechtigkeit und Enthaltbarkeit und von dem zukünftigen Gericht‘ gesprochen hatte. Der Himmel hatte ihm die Gelegenheit gegeben, seine Sünden zu erkennen und zu lassen.“ – *Das Wirken der Apostel*, S. 422.

Aber Felix hatte die Zeit seiner Heimsuchung nicht erkannt und hat die wichtigste Entscheidung seines Lebens falsch getroffen. Damit hatte er das letzte Angebot göttlicher Gnade ausgeschlagen, und nie wieder sollte ein Ruf Gottes an ihn ergehen.

Herodes Agrippa II

Die Jahre sind vergangen und Paulus befand sich immer noch im Gefängnis in Cäsarea. Mittlerweile wurde Felix seines Amtes enthoben. Er fiel beim römischen Kaiser in Ungnade und zu seinem Nachfolger wurde Porcius Festus ernannt. „Nach etlichen Tagen kamen der König Agrippa und seine Schwester Bernice nach Cäsarea, Festus zu begrüßen. Und als sie etliche Tage daselbst gewesen waren, legte Festus dem König die Sache des Paulus vor und sprach: Es ist ein Mann von Felix zurückgelassen als Gefangener, um welchen willen die Hohenpriester und Ältesten der Juden vor mir erschienen, als ich zu Jerusalem war, und baten, ich sollte ihn richten lassen.“ (Apostelgeschichte 25, 13-15.)“ – *Das Wirken der Apostel*, S. 427.

Der König Agrippa kam nach Cäsarea, um Festus zu begrüßen. Dort bot sich ihm eine Gelegen-

heit, das Wort Gottes zu hören. Das Gesetz Gottes war auch ihm nicht unbekannt, da er selbst jüdischer Herkunft war. So wurde Paulus noch einmal vor den Obersten dieser Welt zum Verhör gebracht, um von Christus zu zeugen und die Anwesenden vor die Wahl der wichtigsten Entscheidung ihres Lebens zu stellen.

„Wie gebannt hatten die Anwesenden dem Bericht der wunderbaren Erfahrungen des Paulus gelauscht... Tief ergriffen vergaß Agrippa für Augenblicke seine Umgebung und auch die Würde seiner Stellung. Er dachte nur noch an die Wahrheit, die er soeben vernommen hatte; er sah allein den bescheidenen Gefangenen als Gesandten Gottes vor sich stehen und antwortete unwillkürlich: ‚Es fehlt nicht viel, du wirst mich noch bereden und mich zum Christen machen.‘“ – *Das Wirken der Apostel*, S. 431.

Aber Agrippa hatte keine weiteren Schritte unternommen, um sein Leben zu ändern. Als er sich von seinem Sitz erhob und das Gespräch beendete, verpasste er seine goldene Gelegenheit, die er nie wieder bekommen sollte.

Uns ist genau so eine gute Gelegenheit dargeboten, die uns vor die Wahl stellt. Nutzen wir diese Gelegenheit jeden Tag? Denn morgen kann es schon für uns zu spät sein und diese gute Gelegenheit kann für immer an uns vorbeigehen. Darum ist es wichtig, heute die richtige Entscheidung zu treffen und unser Leben dem Herrn zu weihen, denn morgen kann sich vielleicht aus verschiedensten Gründen keine „günstige“ Gelegenheit mehr bieten. □



The Youth's Instructor, vom 1. Februar 1874

Seine Taufe

Nachdem Jesus von Johannes im Jordan getauft wurde, ging er sogleich aus dem Wasser an das Ufer des Flusses, und verneigte sich im Gebet. Eine neue und wichtige Ära eröffnete sich ihm. Er fühlte die Feierlichkeit und Verantwortung der neuen Aufgaben, die er zu vollbringen, sowie die Schwere der Last, die er nun zu tragen hatte. Seine Taufe war der erste Akt seines öffentlichen Dienstes, und er identifiziert sich hier mit den Sündern als ihr Stellvertreter, indem er ihre Sünden auf sich nahm und sich zu den Sündern zählte. In seinem Gebet umfasste Christus mit seinem menschlichen Arm die gefallene Menschheit, während er mit seinem göttlichen Arm den Thron des Unendlichen ergriff.

Seine Hände und Augen hielt er nach oben gerichtet, als ob sie den Himmel durchdringen würden. Er schüttete im Gebet seine Seele aus und bat seinen Vater um Kraft, dem Unglauben und der Sündhaftigkeit der Menschen zu begegnen, damit er die Macht Satans brechen und ihn für die Menschheit überwinden kann. Er brachte so die Menschheit

vor den Vater und bat darum, den gefallenen Menschen Licht, Kraft und Macht vom Thron zu senden, damit sie erfolgreich den Fürsten der Finsternis überwinden können.

Die Seele Christi war belastet wegen der Sündhaftigkeit der Menschen und deren Herzenshärte, welche sie in Unglauben und Finsternis ließ. Nur wenige würden daher seine glorreiche Mission und die Erlösung annehmen, zu der er aus dem Himmel kam, um sie ihnen anzubieten. Christus war dabei in eine Periode der furchtbaren Prüfungen und Versuchungen einzutreten, die seinem Leben Kampf und Leid bringen würde. Er war gekommen, um neue und mühsame Aufgaben zu vollbringen, schwere Lasten zu tragen, die niemals vorher das Los eines Menschen waren. Seine sündlose Menschlichkeit erbat sich Unterstützung und Kraft von seinem Vater, während er nun sein Werk begann. Er bat um Zeugen, dass Gott die gefallenen Menschen in ihm annimmt. Er streckte sich nach dem Thron, um die Menschen der Gottes Gnade anzubefehlen.

Nie hatten die Engel solch ein Gebet gehört. Sie waren besorgt

und wollten dem betenden Erretter Botschaften der Zusicherung und Liebe übermitteln. Aber nein, der Vater selbst diente seinem Sohn. Vom Thron Gottes ging das Licht der Herrlichkeit des Herrn aus. Der Himmel öffnete sich und Lichtstrahlen der Herrlichkeit strahlten herab. Sie nahmen die Form einer Taube an, und sahen aus wie glänzendes Gold. Die Form der Taube war ein Sinnbild für die Sanftmut und Milde Christi.

Die Menschen standen sprachlos vor Furcht und Staunen da. Ihre Augen waren auf Christus gerichtet, dessen geneigte Haltung, im schönsten Licht und Herrlichkeit, versunken war, die je den Thron Gottes umgab. Sein nach oben gerichtetes Gesicht sah herrlich aus, wie man noch nie das Gesicht eines Menschen gesehen hat. Der Donner rollte und die Blitze blitzten aus dem sich öffnenden Himmel und eine Stimme sprach in furchterregender Majestät: ‚Dies ist mein lieber Sohn, an dem ich Wohlgefallen habe.‘ Diese Worte der Bestätigung wurden zum Nutzen für die Zeugen seiner Taufe gesprochen. Sie sicherten zu, dass Gott durch seinen lieben Sohn die Menschheit durch ihn angenommen hat. Er ist ihr Vertreter und ihre Sicherheit, damit Gott sich durch ihn mit der Menschheit verbinden würde und der Himmel für die Gebete der Menschen durch ihren Vermittler geöffnet sein wird.

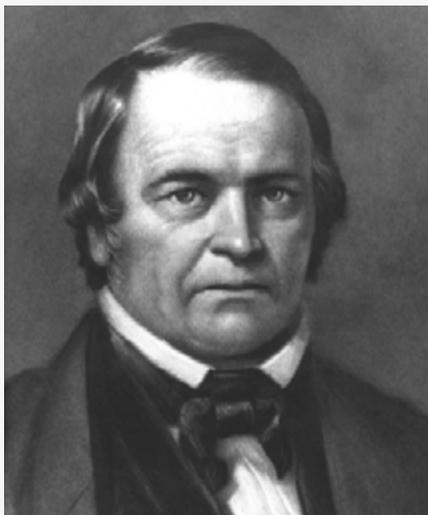
Ungeachtet dessen wurden die Sünden der schuldigen Welt auf seinen Sohn gelegt, der sich selbst erniedrigte, um die verlorene Menschheit zu retten. Jehovas

Stimme sicherte Christi Sohnschaft des Ewigen zu. Durch diese Kundgebung drückte Gott dem Erlösungsplan durch seinen Sohn sein Siegel auf. Er bewies, dass er die erhabene Menschheit durch den gerechten und tadellosen Charakter seines geliebten Sohnes annehmen wird. Ein Weg ist den Sündern eröffnet worden, durch den sie einen gerechten Charakter bilden und Kinder Gottes werden können, wenn sie Gottes Gesetz gehorsam sind und Glauben an Christus ihren Erlöser üben.

Als Johannes den Erlöser der Welt in tiefste Demut verneigt und inbrünstig mit Tränen in den Augen um Zustimmung seines Vaters beten sah, war er tief bewegt. Als das Licht und die Herrlichkeit vom Himmel den Heiland umgab und man die Stimme vernahm, die Jesus als den Sohn des ewigen Gottes bestätigte, sah Johannes das Zeichen, welches Gott ihm versprochen hatte und wusste, dass seine Hände den Erlöser der Welt getauft hatten. Mit Entzücken und tränenreicher Ergriffenheit streckte er seine Hand aus, zeigte auf Jesus und sagte: „Siehe, das ist Gottes Lamm, welches der Welt Sünde trägt! Dieser ist's, von dem ich gesagt habe: Nach mir kommt ein Mann, welcher vor mir gewesen ist; denn er war eher denn ich.“ „Und ich kannte ihn nicht; aber der mich sandte, zu taufen mit Wasser, der sprach zu mir: Auf welchen du sehen wirst den Geist herabfahren und auf ihm bleiben, der ist's, der mit dem Heiligen Geist tauft.“ Und ich sah den Geist herabfahren wie ein Taube und hörte die Stimme Gottes, die ihn als den Sohn Gottes anerkannte. □

William Miller

von Heather Hazelhoff



© Andrews University

und seine Frau hatten zehn Kinder, William S., Bellona, Sutterlee E., George W., Langdon, Robbins, John H., Lucy Ann, Selantha (starb im Alter von vier Jahren) und einen Jungen, der als Baby starb.

William wurde wie sein Vater und Großvater Soldat und diente im Krieg 1812 als Leutnant und später als Hauptmann. Nach dem Krieg zog er nach Hampton, New York.

William war ein Deist [bezeichnet man im Allgemeinen den Glauben an Gott aus Gründen der Vernunft, Anm. d. Red.], ging aber nur der Geselligkeit wegen in die Kirche. Ein Deist ist jemand, der nicht an Christus glaubt, weder an ein Leben nach dem Tod oder Wunder, noch betet er. Während er aber die Kirche besuchte, fing er doch an, in der Bibel zu studieren und nahm Christus als seinen Erlöser an.

Nach intensivem Studium des Buches Daniel, nahm William im Jahre 1816 an, dass Jesus 1843 wiederkommen sollte. Er war überaus begeistert über die Neuigkeit, obwohl es ihn etwas störte, da er fühlte, diese Neuigkeit nicht für sich behalten zu können. William hörte immer wieder die Worte: „Gehe und sag es der ganzen Welt.“

Nachdem er hart mit sich gerungen hatte, diese Botschaft zu predi-

William Miller wurde am 15. Februar 1782 auf einer kleinen Farm in Pittsfield, Massachusetts, geboren. Seine Mutter Pauline und sein Vater William hatten 16 Kinder.

William war der Älteste der fünf Jungen und elf Mädchen. Seine Mutter brachte ihm bei, alle Bücher zu lesen, die sie hatten. William liebte es zu lesen. Nachts ging er zum Kamin, zündete Kiefernholz an und las ein Buch. Als dies sein Vater herausfand, sagte er: „Bill, wenn du nicht ins Bett gehst, dann setzt es was.“

William Miller heiratete im Jahr 1803 Lucy Smith und sie lebten auf einer Farm in Poultney, Vermont. Er

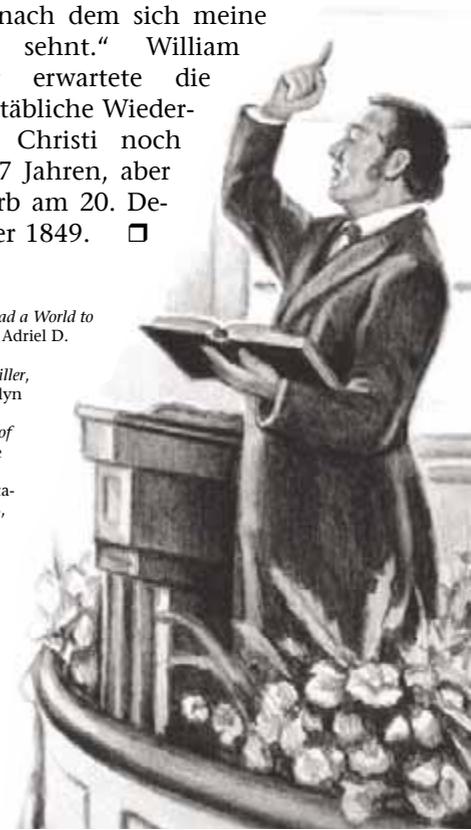
gen, kniete er im Jahre 1831 nieder und versprach Gott, ihm zu dienen. William war sich nicht bewusst, dass gerade in diesem Augenblick jemand unterwegs war, um ihn zu bitten, am nächsten Tag zu predigen. Innerhalb von 30 Minuten hörte er ein Klopfen an der Tür und dann die Bitte, über die Wiederkunft Christi zu predigen. William war aufgebracht! Er stürmte aus dem Haus und ging in den Wald, um zu beten. Lucy, eins seiner Kinder, folgte ihm, um bald wieder zurückzukommen und der Mutter zu berichten: „Etwas ist mit unserem Vater los!“ Und tatsächlich, das war es. William tat sein Versprechen, dass er predigen wollte, sehr leid. Nun bat er, nicht predigen zu müssen, aber er hörte unentwegt die Stimme: „Gehe und sag es der ganzen Welt!“ William war jemand, der sein Versprechen hielt und so kehrte er zurück und ging mit dem Mann ins Dorf. Nachdem die Versammlung seine Predigt gehört hatte, lud man ihn ein, die ganze Woche lang zu bleiben. Danach erhielt William noch eine ganze Reihe Einladungen, um zu predigen.

Man setzte verschiedene Zeitpunkte für Jesu Wiederkunft auf die Erde fest, als da wären der 21. März 1843 und dann der 21. März 1844. Die Menschen verkauften all ihr Hab und Gut und manche liefen auf die Berge oder stiegen auf ihre Dächer, während sie auf Jesus warteten. Aber die Zeit kam und verging, ohne dass Jesus erschien. Jeder war enttäuscht, ganz besonders William Miller. Nach weiterem Studium setzte man ein weiteres Datum, nämlich den 22. Oktober 1844, fest. Trotzdem

kam Jesus nicht und die Menschen spotteten und machten sich über die Adventisten lustig.

Die Prophezeiung aus Daniel 8, 14 war die Grundlage der Annahme William Millers für die baldige Wiederkunft Jesu Christi. Was er nicht verstand, war die Tatsache, dass sich dieses Datum auf die Reinigung des himmlischen und nicht des irdischen Heiligtums, bezog. Doch auch nach dieser Enttäuschung gab William Miller seine Hoffnung nicht auf und ermutigte seine Mitgläubigen: „Seid fest, lasst nicht zu, dass euch jemand eure Krone wegnehme. Ich halte Ausschau nach einem anderen Datum und ich werde dabei bleiben, bis mir Gott ein anderes Licht gibt. Es ist heute, heute, bis er wiederkommt und ich den schauen darf, nach dem sich meine Seele sehnt.“ William Miller erwartete die buchstäbliche Wiederkunft Christi noch mit 67 Jahren, aber er starb am 20. Dezember 1849. □

- Quellen:
 1. *They Had a World to Win*, von Adriel D. Chilson.
 2. *Lucy Miller*, von Carolyn Byers.
 3. *Legacy of Light*, The Ellen G. White Estate © 1998, Research Edition.





Ratschläge an junge Eltern

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

Eltern, die zu beschäftigt sind

Viele Eltern wenden ein, dass sie zu viel zu tun hätten, um Zeit zu finden, sich weiterzubilden, um ihre Kinder auf das praktische Leben vorzubereiten und sie zu lehren, Kinder der Familie Christi zu sein.

Eltern müssen wachsam sein gegenüber dem, der nicht nur sie selbst zerstören, sondern auch Leid und Unglück über ihre Sprösslinge bringen möchte.

Eltern können den Kindern zeigen, dass Gott alle Dinge lenkt.

Eltern sollen sich raten lassen

Wenn Eltern gleichgültig sind, sät Satan in die Herzen ihrer Kinder bösen Samen. Gerade diese Eltern wollen oft gar keinen Rat hören, wenn man sie auf ihre Fehler hinweist. Empört sagen sie: „Was mischt ihr euch in die Angelegenheiten unserer Kinder ein?“ Aber sind ihre Kinder nicht ebenso Gottes Kinder? Welche Entschuldigung werden sie vorbringen, wenn Gott sie fragt, weshalb sie eigentlich Kinder zur Welt gebracht haben, um sie Satan als Zielscheibe seiner Versuchungen zu überlassen?

Seid bereit, Rat anzunehmen. Ihr solltet nicht meinen, dass es eure Schwestern und Brüder nichts

angehe, wie ihr mit euren Kindern umgeht, oder wie sich die Kinder betragen.

Der Vorteil von Elternkreisen

Gott hat uns ein heiliges Werk übertragen. Wir müssen uns treffen, um Anweisungen zu erhalten, wie wir diese Aufgabe am besten erfüllen können. ... Wir brauchen gemeinsame Begegnungen und benötigen göttliche Anstöße, damit wir unsere Aufgabe im Heim recht versehen können. Eltern müssen lernen, wie sie ihre Kinder so erziehen und ausbilden, dass sie als Lichte in der Welt scheinen.

Von jedem Treffen können wir ein besseres Verständnis unserer Pflichten mit nach Hause nehmen. Zum Beispiel müssen wir lernen, miteinander höflich und kultiviert zu sprechen. Wir müssen überlegen, wie wir jedem Familienmitglied dabei helfen können. Väter und Mütter müssen das Leben zu Hause angenehm und gemütlich gestalten und wissen, dass Gehorsam nicht durch Schelten oder Schlagen zu erreichen ist. Viele überlegen sich nicht, wie wichtig es ist, mit den Kindern freundlich zu sprechen. Kinder sind erkaufte Eigentum des Herrn Jesus.

Glück hängt vom Gehorsam ab

Väter, Mütter und Lehrer sollten bedenken, dass es sehr wichtig ist, die Kinder Gehorsam zu lehren.

Kinder werden glücklicher sein unter gewissenhafter Disziplin, als wenn man sie ihren ungeübten Impulsen überlässt.

Für das Glück der Kinder, zur Ehre Gottes und das Wohl der Allgemeinheit ist es, wenn Kinder den Anordnungen weiser Eltern gehorchen. Sie sollen lernen, dass Einordnung in die Regeln der Familie Freiheit bedeutet.

Der Wille Gottes ist das Gesetz des Himmels. Solange dieses Gesetz zur Lebensregel gemacht wurde, war die Familie Gottes heilig und glücklich. Aber sobald das göttliche Gesetz übertreten wurde, kamen Neid, Eifersucht und Streitereien auf, und ein Teil der Himmelsbewohner fiel von Gott ab. Solange Gottes Gesetz in unseren irdischen Heimen beachtet wird, ist auch die Familie glücklich.

Ungehorsam verursachte die Vertreibung aus dem Paradies

Der Bericht vom Ungehorsam Adams und Evas am Anfang unserer Weltgeschichte ist eindrucksvoll überliefert. Durch diese eine Handlung des Ungehorsams verloren unsere Voreltern ihr schönes Heim in Eden. Und es war solch eine Kleinigkeit!

Ungehorsam und Übertretung sind stets ein Angriff gegen Gott. Unzuverlässigkeit im Kleinen wird bald – wenn sie nicht korrigiert wird – zu Übertretung in großen Dingen führen. Nicht die Größe der Schuld

ist entscheidend, sondern der Ungehorsam an sich.

Die Grundlage für zeitliches und geistliches Wohlergehen

Unser Wohlergehen ist vom Gehorsam den Geboten Gottes gegenüber abhängig. Wir lesen nicht genug im Worte Gottes, um mit den Verheißungen vertraut zu werden. Gott zu gehorchen bringt Leben und Glück. Wir sehen, wie die Welt unter der Bosheit und Gewalttätigkeit von Menschen leidet, die das Gesetz Gottes verworfen haben.

Um seines gehorsamen Volkes willen, das noch auf dieser Erde lebt, hält er seine Strafgerichte – zurück. Es ist noch Gnadenzeit – seiner Gerechten wegen, die ihn lieben und fürchten.

Führt die Kinder auf dem Weg des Gehorsams

Es ist eine heilige Aufgabe für Eltern, ihre Kinder im Gehorsam zu leiten. Wahres Glück in dieser und der zukünftigen Welt hängt vom Gehorsam zum Wort: „So spricht der Herr“, ab. Eltern, lasst das Leben Christi euer Vorbild sein. Satan möchte jedes mögliche Mittel anwenden, um diesen hohen Maßstab der Frömmigkeit niederzureißen. Er stellt ihn als zu streng hin. Sagt euren Kindern frühzeitig, dass sie zum Ebenbild Gottes erschaffen sind. Christus kam auf diese Welt als ein lebendiges Beispiel für die Liebe zu Gott. Er gehorchte allen seinen Anweisungen. Es ist Gottes Plan, dass Kinder und Jugendliche zwischen Gerechtigkeit und Sünde unterscheiden können, zwischen Gehorsam und Ungehorsam. □

Hast du dich je gefragt...

von E. Burec

Frage: *Hast du dich je gefragt...* ob die Schöpfung der Welt eine Fortsetzung dessen war, was schon vorher existierte?

Antwort: „Die Theorie, dass Gott nicht auch zugleich die Materie schuf, als er die Welt ins Dasein rief, entbehrt jeder Grundlage. Für die Erschaffung der Welt bedurfte Gott keines etwa schon vorhandenen Stoffes. Im Gegenteil, alle Dinge, die materiellen und geistigen, kamen auf sein Geheiß hervor, nur für seine Zwecke geschaffen. Der Himmel und all sein Heer, die Erde und alles, was darinnen ist, sind nicht nur das Werk seiner Hände; sie traten durch den Odem seines Mundes ins Dasein.“ – *Zeugnisse*, Bd. 8, S. 255.

Frage: *Hast du dich je gefragt...* warum die Bibel nichts davon erwähnt, dass die Dinosaurier auf der Erde gelebt haben?

Antwort: „Man entdeckte Knochen von Menschen und Tieren im Erdboden, in den Bergen und Schluchten, die zeigen, dass einst viel größere Menschen und Tiere auf der Erde lebten. Ich sah sehr große, mächtige Tiere, die vor der Sintflut existierten und die es jetzt nicht mehr gibt... Da die Knochen der Menschen und Tiere, die in der

Erde gefunden wurden, sehr viel größer sind, als die Menschen und Tiere, die heute leben oder auch in den letzten Generationen gelebt haben, schließen manche daraus, dass die Welt älter ist, als es der biblische Bericht sagt. Die Erde soll lange vor dem Schöpfungsbericht, durch eine weitaus überlegenere und größere Rasse bevölkert gewesen sein, als die Menschen,



die jetzt auf der Erde leben.“ – *Spiritual Gifts*, vol. 3, S. 92. 93.

Frage: *Hast du dich je gefragt...* warum die große Mehrheit der Wissenschaftler Atheisten sind?

Antwort: „Die größten Geister werden bei ihren Versuchen, die Beziehungen von Wissenschaft und Offenbarung ausfindig zu machen, in die Irre geraten, wenn sie sich dabei nicht vom Worte Gottes leiten lassen. Weil der Schöpfer und seine Werke

so weit über ihr Fassungsvermögen hinausgehen, dass sie beide nicht mit Naturgesetzen erklärt werden können, ist die biblische Geschichte für sie unzuverlässig. Wer aber die Echtheit der alt- und neutestamentlichen Berichte anzweifelt, steht in der Gefahr, sogar das Dasein Gottes anzuzweifeln. Wer diesen Anker erst einmal verloren hat, wird an den Felsen des Unglaubens scheitern.“ – *Patriarchen und Propheten*, S. 90.

Frage: *Hast du dich je gefragt...* warum so viele Wissenschaftler nicht an die Schöpfung glauben?

Antwort: „Die Menschen werden sich bemühen, das Schöpfungswerk als Folge natürlichen Ursprungs zu erklären, welches Gott nie offenbart hat. Die menschliche Wissenschaft kann nicht die Geheimnisse Gottes erforschen und das erstaunliche Schöpfungswerk beschreiben, welches ein Wunder der allmächtigen Macht ist, noch kann sie er-

klären, wie Gott entstanden ist.“ – *Spiritual Gifts*, vol. 3, S. 94. 95. „Gott hat es den sterblichen Menschen nicht genau offenbart, wie er die Schöpfung in sechs buchstäblichen Tagen vollbracht hat.“ – *Spiritual Gifts*, vol. 3, S. 93.

„Ungläubige Geologen behaupten, dass die Welt viel älter ist, als es die Bibel berichtet. Sie verwerfen den biblischen Bericht aufgrund der Dinge, die sie aus der Erde als Beweis nehmen, dass die Welt bereits seit zehntausenden von Jahren existiert. Und vielen, die behaupten an die Bibel zu glauben, fehlt die Begründung für die wunderbaren Dinge, die in der Erde gefunden wurden in Bezug auf die buchstäbliche sieben-tägige Schöpfungswoche und dass die Erde nur ungefähr 6.000 Jahre alt ist. Um die Schwierigkeiten zu umgehen, die ihnen die ungläubigen Geologen in den Weg stellen, nehmen sie die Ansicht an, dass die Schöpfung in sechs ausgedehnten, undefinierten Zeitperioden geschah und dass der Ruhetag genauso eine unbestimmte Zeitperiode ist. Dieses macht allerdings das vierte Gebot des heiligen Gottesgesetzes sinnlos.

Manche nehmen diese Stellung gerne an, da sie den Zwang des vierten Gebotes entfernt und sie sich frei fühlen, wenn sie diese Position annehmen. Sie haben nur ein begrenztes Verständnis von der Größe des Menschen und der Tiere vor der Sintflut, sowie von den großen Veränderungen, die seitdem auf der Erde stattfanden.“ – *Spiritual Gifts*, vol. 3, S. 91. 92.



Frage: *Hast du dich je gefragt...* wie die Erbauer der Arche imstande waren, solch eine enormes Gebilde zu konstruieren?

Antwort: „Der Fluch [der Sünde] veränderte nicht augenblicklich das Aussehen der Erde. Sie war immer noch in der Schöne, wie Gott sie geschaffen hatte. Es gab Gold und Silber in Fülle. Die Menschen, die damals lebten, waren von großer Statur und besaßen eine enorme Kraft. Die Bäume waren überaus groß, weitaus schöner und in vollkommeneren Ausmaßen, als wir sie jetzt sehen. Das Holz dieser Bäume war von einer feinen Maserung und harter Substanz, in diesem Sinne mehr wie ein Stein. Es erforderte auch für diese mächtige Menschenrasse viel mehr Zeit und Kraft, dieses Holz für das Bauen vorzubereiten, als es jetzt in diesem degenerierten Zeitalter für das gleichsam schwächere Menschengeschlecht für das Bearbeiten des Holzes erforderlich ist. Diese Hölzer waren sehr langlebig und verfielen viele Jahre nicht.“
– *The Spirit of Prophecy, vol 1, S. 66. 67.*

Frage: *Hast du dich je gefragt...* ob Gott auch das Öl und die Kohle ge-

schaffen hat, die in der heutigen Wirtschaft so dringend gebraucht werden?

Antwort: „Vor der Sintflut gab es riesige Wälder. Die Bäume waren um ein vielfaches größer, als alle Bäume, die wir kennen. Sie waren sehr langlebig. Sie verfielen viele Jahre nicht. Bei der Sintflut wurden diese Wälder herausgerissen oder umgeknickt und unter die Erde begraben. In verschiedenen Gegenden wurden große Mengen von diesen riesigen Bäumen durch die Erschütterungen der Sintflut zusammengeworfen und mit Erde und Steinen bedeckt. Sie versteinerten und wurden zu Kohle, welche nun als große Kohlevorkommen gefunden werden. Diese Kohle erzeugte das Öl. Gott brachte die große Menge an Kohle dazu, sich zu entzünden und zu brennen. Felsen wurden stark erhitzt, der Kalkstein verbrannte und das Eisenerz schmolz. Wasser und Feuer vermischten sich unter der Erde. Das Auftreffen des Wassers auf den brennenden Kalkstein fügte der starken Hitze noch zusätzliche Verstärkung und verursachte Erdbeben, Vulkane und feurige Ausbrüche. Das Aufprallen des Wassers auf die Felsplatten und das Eisenerz verursachten laute Explosionen, die wie gedämpfter Donner klangen. Diese wundersamen Erscheinungen werden noch mehr an Zahl zunehmen und am Ende der Welt vor der Wiederkunft Christi noch schrecklicher sein, als Zeichen der sich rasch zueilenden Zerstörung.“ – *Spiritual Gifts, vol. 3, S. 79. 80.*

Frage: *Hast du dich je gefragt...* was mit dem Gold und Silber geschah, das vor der Sintflut im Überfluß vorhanden war?

Antwort: „Das kostbare Holz, die Steine, das Silber und Gold, welches reich machte, die Welt vor der Sintflut schmückte und das die Bewohner anbeteten, sank unter die Oberfläche der Erde. Die Wasser, die mit solcher Kraft aufbrachen, bewegten die Erde und Felsen und hoben sie über die irdischen Schätze. In vielen Fällen bildeten sie Berge über ihnen, um sie aus der Sicht und der Reichweite der Menschen zu verbergen.“
– *Spiritual Gifts, vol. 3, S. 78.*

Frage: *Hast du dich je gefragt...* welche andere Sünden die Vernichtung durch die Sintflut verursachten?

Antwort: „Entgegen der göttlichen Lebensordnung bei der Schöpfung wurde schon bald die Vielweiberei eingeführt. Der Herr gab Adam ein Weib und zeigte ihm damit seinen Willen. Aber nach dem Fall gingen die Menschen ihre eigenen sündhaften Wege, denen rasch Verbrechen und Elend folgten. Man achtete weder die Ehe noch das Eigentumsrecht des anderen. Wen immer nach der Frau oder den Besitztümern seines Nachbarn gelüstete, der nahm sie mit Gewalt und triumphierte noch über seine brutalen Taten. Sie fanden Vergnügen am Erlegen von Tieren, und der viele Fleischgenuss machte sie grausam und blutdürstig, bis sie auch das Menschenleben erstaunlich gleich-

gültig behandelten.“ – *Patriarchen und Propheten, S. 70.*

Frage: *Hast du dich je gefragt...* was du Adam sagen willst, wenn du ihn im Garten Eden siehst?

Antwort: „Es ist unmöglich Adams Entzücken und Freude zu beschreiben, wenn er das Paradies erblickt, den Garten Eden, der einst sein glückliches Heim war und von dem er aufgrund der Sünde so lange getrennt war. Er sieht die lieblichen Blumen und Bäume, jegliche Sorte von Früchten und Schönheit, von denen er jedes einzelne bestimmt und ihnen Namen gegeben hat, während er noch in Unschuld wandelte. Er sieht die üppigen Reben, die ihm einst Freude und Ertüchtigung waren, eine Laube unter den Bäumen zu bauen. Aber wenn er dann wieder den Baum des Lebens mit seinen weit ausgestreckten Zweigen und leuchtenden Früchten erblickt, zu dessen Früchten und Blättern ihm nun wieder Zugang gewährt wird, ist seine Dankbarkeit grenzenlos. Zuerst beugt er sich in Anbetung vor dem König der Herrlichkeit, um dann mit den Erlösten das Lied einzustimmen: „Würdig, würdig, würdig ist das Lamm, das erwürgt wurde!“ Adam hat Eden durch seinen Ungehorsam Gottes Gesetz gegenüber verloren. Nun erlangt er diesen lieblichen Garten durch Reue und ergebenen Gehorsam wieder. Der Fluch lastete auf ihm wegen seines Ungehorsams, nun ruht der Segen auf ihm für seinen Gehorsam.“ – *Spiritual Gifts, vol. 3, S. 89.* □

Autsch, mein Kopf

von Abigail Siclovan

Stress, Ärger, ... „und jetzt auch noch Kopfschmerzen!“

In Deutschland allein leiden etwa 4-5% der Bevölkerung unter täglichen Kopfschmerzen. Im Laufe des Lebens sind es sogar 60-70% der Menschen, die irgendwann einmal unter Kopf- oder Gesichtsschmerzen leiden. In diesem Artikel möchte ich dir einen Überblick schaffen über die Arten von Kopfschmerzen, die es gibt, und beispielhaft drei der häufigsten Formen vorstellen. In der nächsten Ausgabe wirst du erfahren, wann bei dir die Alarmglocken läuten sollten, wenn jemand über Kopfschmerzen klagt, das könnte nämlich unter Umständen lebensrettend sein.

Der Überblick

Man teilt die Kopfschmerzen in zwei Arten ein. Es gibt sogenannte primäre Kopfschmerzen und die sekundären. Die primären können als „Krankheit“ an sich gewertet werden, d. h. der Kopfschmerz ist das Symptom und zugleich die „Krankheit“. Die sekundären hingegen sind solche, die durch eine andere Krankheit, Verletzung, Störung im Körper (z. B. Blutdruckerhöhung) verursacht werden.

Unter welcher Art Kopfschmerzen leidet Thomas?

Wir wollen ihn Thomas nennen. Er ist ein fleißiger Elektrotechniker und ein aktives Gemeindeglied. Da er in der Arbeit sehr gewissenhaft und genau ist, ist er oft bereit, auch Überstunden zu machen. Abends kommt er erschöpft nach Hause, würde sich am liebsten ausruhen, aber die Pflicht wartet auch hier. Seine Familie fordert von ihm die volle Aufmerksamkeit. Schließlich ist er ja nur abends zu Hause. Dann muss er sich auch noch für den Sabbat vorbereiten, weil er die Predigt halten wird. So geht es ihm tagaus, tagein, ohne Aussicht auf Ruhe und eine Veränderung der Lebensumstände. Eine Spannung baut sich innerlich auf, die sich auch in der knappen halben Stunde am Morgen, die er dem Gespräch mit seinem himmlischen Vater gewohnheitsmäßig widmet, nicht lösen lässt, weil seine Gedanken sehr oft in Sorge eingetaucht sind und umherschweifen („Heute muss ich noch zur Bank... der Chef will,...“). So nimmt er also sein ganzes Sorgenpaket wieder mit und... „Autsch, schon wieder diese Kopfschmerzen!“ Wie ein Schraubstock um den Kopf herum fühlen

sie sich an. Das passiert schon einige Male im Jahr, manchmal sogar mehrere Male im Monat.

Er leidet unter der häufigsten primären Kopfschmerzform, dem Spannungskopfschmerz. Typischerweise ist es ein drückender, nicht pulsierender, milder bis mittelstarker Schmerz und tritt beidseitig, wie ein Ring um den Kopf, auf. Schlafmangel, Wetterwechsel, Alkohol und psychische Spannungen können ihn bei einigen Menschen auslösen, aber auch andere Faktoren. Seine Lebensweise zu ändern (reines Wasser, Bewegung an der frischen Luft,...), zu mehr Ruhezeiten zu kommen, indem er dem Gespräch mit seinem himmlischen Vater viel mehr stille Zeit einräumt, um alle Spannungen und Sorgen ihm abzugeben, wären die ersten und besten Mittel, um weiteren Kopfschmerz-Episoden vorzubeugen. Zusätzlich können bestimmte Massagetechniken sehr lindernd wirken.

Und Barbara?

Nun hat Barbara endlich Ferien. Die letzten Tage waren sehr anstrengend, weil sie unter enormem Zeitdruck stand, um ihre Facharbeit fertig zu schreiben. Außerdem musste sie viele Referate vortragen und noch dazu für jede Schulstunde lernen, falls sie ausgefragt wird über Schulaufgaben, Kurzarbeiten und sonstige Prüfungen. Sie hatte so viel zu tun, dass sie oft gar nicht mehr dazu kam, die Bibel zu lesen. Aber der Gedanke beruhigt sie wieder, dass sie ja eigentlich zu Gottes Ehre gut lernen will, um ihm mit

schlechten Noten keine Schande zu machen, also muss sie ja weniger lesen, um das Problem zu lösen, oder? Nun ja, jetzt gönnt sie sich erst einmal Ferien, um doch wieder ein wenig mehr mit Gott zu sprechen und um dann für das Abitur Kraft zum Lernen zu haben. „Oh nein, ausgerechnet jetzt beginnen wieder die Kopfschmerzen. Immer wenn ich Ferien hab!“ Nach kurzer Zeit beginnen sich die Bilder, die sie sich gerade anschaut, zickzackförmig zu verändern. Würde sie nicht schnell wieder Schmerzmittel einnehmen, würden die Schmerzen so sehr an Heftigkeit zunehmen, dass sie sogar erbrechen müsste.

Auf Anraten des Arztes hatte sie vor längerer Zeit, nach einigem Zögern, damit begonnen, Schmerzmittel und ein Mittel gegen Übelkeit einzunehmen, sobald sie wieder Migräne bekam. Aber aus Angst vor neuen Kopfschmerzattacken hörte sie nicht mehr damit auf, sondern nimmt diese nun regelmäßig ein, manchmal sogar jeden Tag, denn sie kann es sich einfach nicht leisten, tagsüber unkonzentriert zu sein! Wenn sie nicht intensiv lernt, was ja mit starken Kopfschmerzen beim besten Willen nicht möglich ist, wird ihr Abiturzeugnis nicht zufriedenstellend sein... So geht es also weiter mit Barbara, bis sie trotz Schmerzmitteln beginnt, einen andauernden Kopfschmerz zu haben, der einfach gar nicht mehr aufhören will.

Barbara war also wegen ihrer Migräne zum Hausarzt gegangen. Auch die Migräne ist ein primärer Kopfschmerz, der bei Frauen häufiger auftritt als bei Männern und

oft sogar schon in der Kindheit beginnt. Dieser Kopfschmerz ist das genaue Gegenteil vom Spannungskopfschmerz. Der Migräne-Schmerz ist meist auf einer Seite des Kopfes zentriert, pulsiert oft und hat eine mittelstarke bis starke Intensität. Bei alltäglichen körperlichen Anstrengungen, wie z. B. Treppensteigen, verschlimmert er sich oft und nicht selten treten auch Übelkeit und eine Überempfindlichkeit für Licht und Lärm auf. Manchmal auch eine sogenannte Aura: es kann sich z. B. um optische Verzerrungen oder sogar Lähmungserscheinungen handeln. Auslöser können Hormonschwankungen, Licht-Stimuli, längere Bett-ruhe, Entspannung (Samstags-, Ferienmigräne) und auch hier vor allem psychische Belastungen sein.

Was könnte Barbara helfen? Eine heiße Dusche oder Hinlegen in einem dunklen Raum mit einem Eisbeutel auf der Stirn zur Linderung der Schmerzen, wenn diese schon aufgetreten sind. Zur Vorbeugung hilft es in vielen Fällen zusätzlich bestimmte Nahrungsmittel zu meiden. Dazu gehören: Schokolade, Cola und ähnliche Getränke, Eier, Schwarzer Tee, Kaffee, Zucker (auch Rohrzucker), Käse, gebratenes Öl, Mais, Zwiebeln, Knoblauch, Weizen, Zitrusfrüchte, Hefe, Pilze und Erbsen, Nahrungsmittel, die aus dem Meer stammen, Schweine- und Rindfleisch, Nahrungsergänzungsmittel wie Nitrat, Natriumglutamat, Essig und Backpulver. Welche davon bei ihr betroffen sind, kann sie ausprobieren, indem sie fünf Tage nichts davon einnimmt und dann bei einer Mahlzeit nur dieses Nahrungsmittel.

Tritt die Migräne daraufhin auf, sollte sie diese Nahrung für immer meiden. Regelmäßige sportliche Aktivität und ein geregelter Tagesablauf sind auch zur Vorbeugung geeignet.

Die sekundären Kopfschmerzen

Der Kopfschmerz ist das Symptom. Das kann zum Beispiel im Rahmen von Tumorerkrankungen, Blutungen oder Entzündungen im Gehirn auftreten. Andere Beispiele sind Nasennebenhöhlenentzündungen, Gehirnerschütterung, der grüne Star (Erhöhung des Augeninnendrucks) und Medikamentennebenwirkungen.

Im Beispiel bekommt Barbara noch einen sekundären Kopfschmerz hinzu – den sogenannten Schmerzmittel-induzierten Kopfschmerz. Es handelt sich um einen dumpf drückenden Dauerkopfschmerz, der ihrer ursprünglichen Migräne sehr ähnelt. Manchmal wird er nämlich richtig stark und pulsiert dann richtig. Übelkeit, Erbrechen, Lärm- und Lichtempfindlichkeit, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und Vergesslichkeit sind typische Begleiterscheinungen. Also Vorsicht mit Schmerzmitteln! Barbara muss sich langsam aber sicher wieder abgewöhnen, Schmerzmittel einzunehmen, wenn sie keinen Dauerkopfschmerz mehr haben will. □

Quellenangaben:

Phyllis Austin, Agatha Trash, Calvin Trash: *Natural remedies*;
Marco Mumenthaler, Heinrich Mattle, "Kurzlehrbuch Neurologie", 2006, Georg Thieme Verlag, www.mercola.com

Kleine Kräuterkunde

von Uschi Pausch

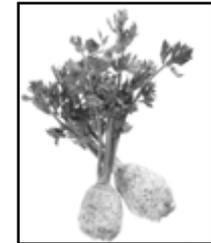
Diesmal lernen wir über **Sellerie** aus der Familie der Doldenblütler und **Thymian**, aus der Familie der Lippenblütler.

Der lateinische Begriff von Sellerie ist **Apium graveolens**.

Der Sellerie ist eine einheimische Pflanze, die an salzigen Stellen der Küste wächst. Es gibt viele verschiedene Sorten, aber generell drei Zucht- und Nutzungsformen: den Knollensellerie, den Blattsellerie und den Bleichsellerie, von dem die gebleichten Blattstiele verwendet werden.

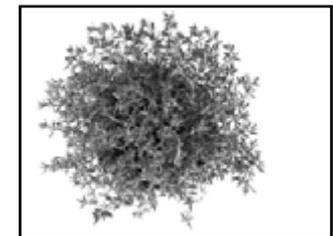
Besonders Wilder Sellerie, aber auch die Zuchtform, ist reich an Vitamin C (Blätter), die Knolle an den Vitaminen B1, B2 und Nicotinsäureamid, Carotin und den Mineralien Calcium, Natrium, Kalium, Magnesium und Phosphor.

Er wirkt harntreibend, weshalb Nierenkranke Sellerie nur mit Vorsicht genießen sollten. Der frische Presssaft wird für Schlankheitskuren verwendet, da er schädliche Stoffwechselprodukte austreibt. Sellerie wirkt appetitanregend, allgemein stärkend, fieberhemmend, schleimlösend und blähungstreibend. Wilder Sellerie enthält eine dem Insulin ähnliche Substanz, daher gilt er als geeignete Würze für Zuckerkrankte.



Der lateinische Begriff von Thymian ist **Thymus vulgaris**.

Es gibt verschiedene Thymianarten, die im Mittelmeerraum oder auch bei uns wachsen. Thymian wirkt keimtötend, wird bei Lungenerkrankungen, wie Bronchitis, Asthma und Reizhusten angewendet und hat eine ausgleichende Wirkung auf die Verdauungsorgane. Thymian wirkt stimmungsaufhellend, stärkt die Nerven, behebt Ermüdungs- und Schwächezustände und stimuliert Psyche und Physis. Die Produktion weißer Blutkörperchen soll durch Thymian angeregt werden. Die Einnahme größerer Dosen sollten Herzkrankte



Quelle: was-wir-essen.de

Weiß wie Schnee

von J. Mladenovic



Wir alle erwarten in unseren Breitengraden, dass es nun kühler wird und bald Schnee fällt. Die meisten Kinder lieben Schnee. Was ist aber das besondere am Schnee und was können wir von ihm lernen?

Schnee ist so schön und weiß. Aber, woraus besteht er? Vielleicht hast du dich das schon mal gefragt, während du einen Schneemann gemacht hast? Schnee besteht aus Eiskristallen (gefrorenes Wasser), die gebildet werden, wenn das Wasser in den Wolken gefriert. Wenn in einer Wolke die Temperatur unter den Gefrierpunkt, also unter 0 Grad Celsius sinkt, dann bilden sich in ihr Eiskristalle. Diese Kristalle verketteten sich zu Schneeflocken, werden immer schwerer und fallen schließlich zur Erde. Allerdings kommt eine Schneeflocke nur dann auch als Schnee am Boden an, wenn die Temperatur auf dem ganzen Weg von der Wolke bis zum Boden unter dem Gefrierpunkt liegt.

Eine Schnee-Untersuchung:

Wenn es schneit und du gerne einige Schneeflocken einfangen möchtest, um sie genauer anzuse-

hen, kannst du Folgendes machen: Lege dunkles Bastelpapier in deinen Gefrierschrank oder draußen hin, an einer Stelle, wo es nicht schneit, so dass das Papier ganz kalt wird. Dann lass Schnee auf dieses Papier fallen. Nun kannst du mit einer Lupe einen genauen Blick auf jede einzelne Schneeflocke werfen. Am Besten ist es, du beobachtest die Schneeflocken draußen und lässt das Papier auf einem kalten Untergrund liegen, so dass es sich nicht erwärmt und die Schneeflocken schmelzen.

Schneeflocken haben immer sechs Seiten und es gibt nicht zwei, die identisch sind. Ihre Gestalt hängt immer von der Temperatur, der Höhe und dem Wassergehalt der Wolke ab.

Warum ist der Schnee weiß?

Schnee besteht nicht nur aus gefrorenem Wasser, er enthält auch sehr viel eingeschlossene Luftbläschen. An der Grenzfläche zwischen Eis und Luftbläschen wird alles einfallende Licht reflektiert, so dass der Schnee weiß erscheint. Dass die eingeschlossene Luft für die weiße Farbe verantwortlich ist, kannst du an einem Eiszapfen überprüfen.



Ist das nicht verblüffend, was unser Schöpfer alles machen kann? Aber er kann noch mehr. Er hat uns in Jesaja 1, 18 folgendes verheißen: „Wenn eure Sünde gleich blutrot ist, soll sie doch schneeweiß werden.“ Wie kann man das verstehen? Hier eine kurze Erklärung dazu:

Versuche mit einem roten Stift eine Linie auf ein weißes Papier zu

ziehen. Du kannst sie jetzt sehen, ja? Ziehe jetzt eine Linie mit einem weißen Stift. Du kannst sie fast nicht sehen. So ist es auch mit der Sünde. Unsere Sünden sind wie die rote Linie. Wenn uns Gott vergibt, kann man sie nicht mehr sehen. Unser Leben wird dann weiß und rein wie Schnee. Ist das nicht wunderbar? Möchtest du das auch?



*Bilder der Konferenz in Lindach
Juni 2009*

