

# Herold der Reformation

84. Jahrgang

2 / 2009



# Herold der Reformation

Zeitschrift der Gemeinschaft der Siebenten Tags Adventisten Reformationsbewegung

2/2009

## In dieser Ausgabe:

- *Editorial* 3
- *Frieden im Sturm?* 4
- *Pflanzen, dem Herrn zum Preise* 8
- *Die Verheißung des Heiligen Geistes* 12
- *Gesundheit: Das metabolische Syndrom* 16
- *Bericht: Neues aus Afrika* 22
- *Diverse Bilder und Erfahrungsbericht* 23



### Termine 2009

27.-29. März	Konferenz der Norddeutschen Vereinigung in Oberbernhards
10.-13. April	Jugendfreizeit
19.-21. Juni	Konferenz der Nord- und Süddeutschen Vereinigungen
2.-4. Oktober	Konferenz der Süddeutschen Vereinigung
13.-15. November	Jugendfreizeit
24.-27. Dezember	Seminar

### Literatur

Sabbatschullektionen  
2. Quartal, April - Juni 2009



Kindersabbatschullektionen  
2. Quartal, April - Juni 2009



Bestellungen bitte an Wegbereiter Verlag, Kontaktmöglichkeiten siehe ->

### Impressum:

Die Zeitschrift  
Herold der Reformation  
setzt sich aus Artikeln zusammen, die auf der biblischen Lehre gegründet sind, um das geistliche Leben derer zu erbauen, die mehr über Gott wissen wollen. Sie wird vierteljährlich herausgegeben von der

Gemeinschaft der  
Siebenten Tags Adventisten  
Reformationsbewegung e. V.  
Schloss Lindach  
73527 Schwäbisch Gmünd  
Tel.: 07171 / 10 40 67  
Fax: 07171 / 10 40 689  
Internet: [www.sta-ref.de](http://www.sta-ref.de)  
E-Mail: [sta@sta-ref.de](mailto:sta@sta-ref.de)

Verteilt durch:  
Wegbereiter-Verlag  
Schloss Lindach  
73527 Schwäbisch Gmünd  
Tel.: 07171 / 10 40 680  
Fax: 07171 / 10 40 689  
Internet: [www.wegbereiter-verlag.de](http://www.wegbereiter-verlag.de)  
E-Mail: [shop@wegbereiter-verlag.de](mailto:shop@wegbereiter-verlag.de)

Herausgeber: H. Woywod, O. Nasui  
Redaktion und Layout: J. Mladenovic

BEZUG KOSTENLOS!  
SPENDEN WILLKOMMEN!

### Spendenkonten:

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

Bilder: [istockphoto.com](http://istockphoto.com) (S. 1, 2, 3, 4, 5, 8, 10, 12, 15).

„...die Hoffnung aber lässt nicht  
zuschanden werden, denn die Liebe  
Gottes ist ausgegossen in unsere Herzen...“

(Römer 5, 5 – Schlachter Bibelübersetzung)



Liebe Leserin, lieber Leser, die Tage sind wieder länger, der kalte Winter mit seinen dunklen Tagen liegt hinter uns. Der Frühling ist eingezogen, die Sonne scheint, sie erleuchtet das Herz mit ihren hellen Strahlen.

„Sie öffnet die Fenster der Seele himmelwärts und lässt den Sonnenschein der Liebe Gottes hinein. Mit ihr kommen Ruhe und Ausgeglichenheit. Die körperliche, geistige und sittliche Kraft wächst, weil Himmelsluft wie ein lebendiges und starkes Ozon die Seele erfüllt. Christus, die Hoffnung der Herrlichkeit, wohnt im Herzen.“ – *Rufan die Jugend*, S. 106.

Wir hören und lesen von weltweiten Krisen in der Wirtschaft und Finanzwelt, die nichts Gutes verheißen. Der Arbeitsmarkt ist in vielen Ländern eingebrochen, viele Firmen und Geschäfte stehen vor dem Aus.

Amerika steht vor dem größten Finanzchaos seiner Geschichte und die Folge wird eine neue Weltordnung sein.

Seit einiger Zeit zeichnet sich klar ab, dass Kräfte am Werk sind, die gezielt eine Welteinheitswährung und Weltregierung anstreben.

Sehr schwere Zeiten brechen jetzt auch für die Wohlstandsländer an, deren Ausmaß noch nicht abzusehen ist. Diese Zeichen der Zeit sind unübersehbar – die Zeit ist vorgerückt und die Wiederkunft Jesu naht.

Paulus spricht zu uns: „...die Hoffnung aber lässt nicht zuschanden werden...“

Ohne Hoffnung kann kein Mensch leben. Hoffnung ist wie eine aufgehende Sonne, die einen neuen Tag ankündigt.

Gleichzeitig wissen wir, dass sich nicht alle unsere Erwartungen erfüllen. Vieles, das wir

uns ersehnen, wird nur ein schöner Traum bleiben. Die Zusagen und Verheißungen aber, die Gott uns geschenkt hat, werden sich gewiss erfüllen!

So sagte Jesus: „Himmel und Erde werden vergehen; aber meine Worte werden nicht vergehen.“ (*Matthäus 24, 35.*) Deshalb sollten wir darauf achten, dass sich unsere Hoffnung auf Gottes Wort gründet, dann werden wir niemals enttäuscht.

„Das geschlachtete Lamm ist unsere einzige Hoffnung. Unser Glaube blickt auf zu ihm, erfasst ihn als den, der bis aufs äußerste retten kann, und der Wohlgeruch des völlig ausreichenden Opfers wird vom Vater angenommen. Christus ist gegeben alle Gewalt im Himmel und auf Erden, und alles ist möglich dem, der da glaubt. Christi Herrlichkeit ist an unserem Erfolg beteiligt. Er hat ein umfassendes Interesse an allen Menschen. Er ist unser mitfühlender Erlöser.“ – *Bibelkommentar*, S. 498.

Paulus sagt in seinem Brief an die Römer: „Da wir nun aus Glauben gerechtfertigt sind, so haben wir Frieden mit Gott durch unsern Herrn Jesus Christus, durch welchen wir auch Zugang erlangt haben zu der Gnade, in der wir stehen, und rühmen uns der Hoffnung auf die Herrlichkeit Gottes.“ (*Römer 5, 1.*)

Wir, die wir an ihn glauben und ihm vertrauen, haben eine Hoffnung, die alles überragt, was Menschen je gehofft und worauf sie gewartet haben.

Wir erwarten die Wiederkunft unseres auferstandenen und erhöhten Herrn und Heilands. Er wird kommen – möglicherweise schneller als wir ahnen. □

von V. Shamrey

Vor kurzem waren wir alle Zeugen davon, als in Amerika ein neuer US-Präsident gewählt wurde. Er, Barack Obama, sagte in seiner Amtsantrittsrede am 20. Januar 2009 vor Hunderttausenden von Menschen: „...In diesen Zeiten... sind wir, das Volk, den Idealen unserer Vorväter und den Buchstaben unserer Gründungsschriften treu geblieben. So ist es gewesen. So muss es auch bei dieser Generation von Amerikanern sein... Wir haben uns heute zusammengefunden, weil wir uns für die Hoffnung anstelle der Angst entschieden haben, für ein gemeinsames Ziel anstelle von Konflikt und Zwietracht...“ Das klingt gut und begeisternd, und ich hoffe, dass wir, als Christen, aus dieser Rede auch für unsere Zukunft etwas Positives herausnehmen können. Zum Beispiel ist der Präsident sicher, dass die Buchstaben und Grundschriften der Vorväter richtig waren und dass die Amerikaner dabei geblieben sind. Sind wir auch noch sicher, dass unsere Vorväter richtige Grundsätze verteidigten? Oder waren sie zu streng, zu fanatisch und müssen wir heute doch auf irgendwelche Kompromisse mit dieser Welt und anderen christlichen Gemeinden eingehen? Wie werden wir uns unseren Kindern ihm Gespräch darstellen – als treu oder untreu, als Kämpfer für die Wahrheit oder Feiglinge? Wir

sehen, dass die Bürger Amerikas in schwierigen Zeiten „wieder zusammengefunden“ haben, weil sie sich „für die Hoffnung, anstelle von Angst entschieden haben“. Wie werden wir uns, als Reformadventisten, in der weltumfassend schwierigen Zeit, verhalten, in der Zeit, in der sich die Weltbewohner in ständiger Angst befinden? Sie haben keine Sicherheit in ihre Zukunft, kein Vertrauen mehr in ihre führenden Politiker. Wie sieht es mit uns aus? Haben wir noch Vertrauen zu unserem Gott, der uns noch nie enttäuscht und nie verlassen hat, oder werden wir auch auf einen „treuen Paulus“ warten, der eine entschiedene Reformation im Volk Gottes durchführen wird, um uns für die kommenden Ereignissen vorzubereiten? Und letztendlich, welche Ziele stellen wir uns „...anstelle von Konflikt und Zwietracht“ als „auserwähltes Geschlecht, das königliche Priestertum, das heilige Volk, das Volk des Eigentums“ Gottes? Auf alle diese Fragen überlasse ich dir, lieber Leser, eine Antwort zu suchen und zu finden, und ich bitte dich heute, dir ein wenig Zeit für eine kurze Reise in die Geschichte zu nehmen, damit wir uns überprüfen können, ob wir auf der sicheren Seite stehen, wenn einmal die Geschichte unserer Erde für immer beendet wird.

Fangen wir bei einem Vorgänger des jetzigen Präsidenten in

der amerikanischen Geschichte an, dem damaligen US-Präsident, Franklin Delano Roosevelt (1933–1945). Er sagte in einer Rede im Januar 1941 folgendes: „Von der Zukunft, die wir zu einer Zukunft der Sicherheit machen wollen, erhoffen wir eine Welt, die sich auf vier entscheidende Freiheiten der Menschheit gründet:

1. Die Freiheit der Rede und der Meinungsäußerung – überall in der Welt.

2. Die Freiheit eines jeden, Gott auf seine Weise zu dienen – überall in der Welt.

3. Die Freiheit von Not. Das bedeutet, gesehen vom Gesichtspunkt der Welt, wirtschaftliche Verständigung, die für jede Nation ein gesundes, friedliches Leben gewährleistet – überall in der Welt.

4. Die Freiheit von der Furcht...

Das ist keine Vision eines fernen tausendjährigen Reiches. Es ist eine feste Grundlage für eine Welt, die schon in unserer Zeit und für unsere Generation verwirklicht werden kann...“

Wir können nun bestätigen, dass keiner von diesen vier Punkten in der vergangenen Zeit erfüllt wurde. Besonders nach dem 11. September 2001 wird in Amerika über die „Freiheit von der Furcht“ nicht mehr gesprochen. Nicht nur in Amerika, sondern auch in Europa befinden sich die Menschen in allgemeiner Angst vor



Verschwörungen und Terroranschlägen (sogar kleine Kinder in den Schulen verstehen den Sinn dieses Wortes).

Was sagt uns die Bibel über diese Zeit? Wir lesen eine Prophezeiung des Propheten Jesaja: „Ihr sollt nicht sagen: Bund. Dies Volk redet von nichts denn von Bund. **Fürchtet ihr euch nicht** also, wie sie tun, und lasset euch nicht grauen; sondern heiligt den Herrn Zebaoth. Den lasset eure Furcht und Schrecken sein...“ (Jesaja 8, 12. 13.) Jesus sagte: „...und die Menschen werden verschmachten vor Furcht und vor Warten der Dinge, die kommen sollen auf Erden...“ (Lukas 21, 26.) Welche Dinge sollen auf die Erde kommen? Oder sind sie schon längst da? Beim Propheten Jeremia lesen wir Folgendes: „Siehe, es wird ein Wetter des Herrn mit Grimm kommen; **ein schreckliches Ungewitter wird den Gottlosen auf den Kopf fallen.** Des Herrn grimmiger Zorn wird nicht nachlassen, bis er tue und ausrichte, was er im Sinn hat; **zur letzten Zeit werdet ihr solches erfahren (am Ende der Tage werdet ihr es recht verstehen).**“ (Jeremia 30, 23. 24.) Wenn wir aufrichtig sind und bei dieser Prophezeiung bleiben, dann können wir bestätigen, dass es unsere tagtäglichen Nachrichten sind, die schon lange nicht mehr über Frieden auf der Erde berichten. Im Buch „Das Leben Jesu“ können wir Ähnliches lesen: „**Die**

**Welt befindet sich ganz und gar in Aufruhr. Die Zeichen der Zeit sind unheilvoll,** und kommende Ereignisse werfen ihre Schatten voraus. **Der Geist Gottes zieht sich von der Erde immer mehr zurück.** Schlag auf Schlag folgen Katastrophen zu Wasser und zu Lande: Stürme, Erdbeben, Riesenbrände, Überschwemmungen und Gewalttaten aller Art. **Wer weiß, was die Zukunft birgt? Wo ist Sicherheit zu finden?** Weder bei Menschen noch sonst wo auf Erden gibt es Geborgenheit.“ – *Das Leben Jesu*, S. 634. Aber der weise Salomo tröstet uns mit den Worten aus Prediger 1, 9. 10: „Was ist's, das geschehen ist? Eben das hernach geschehen wird. Was ist's, das man getan hat? Eben das man hernach wieder tun wird; und **geschieht nichts Neues unter der Sonne.** Geschieht auch etwas, davon man sagen möchte: Siehe, das ist neu? **Es ist zuvor auch geschehen in den langen Zeiten, die vor uns gewesen sind.**“

Lasst uns diesem Vorschlag folgen. Gehen wir zurück zu diesen „langen Zeiten, die vor uns gewesen sind...“, zum Beispiel in Noahs Zeit. Lasst uns die Männer des Glaubens erwähnen und aus ihrem Schicksal das, was für unser Wohl dient, lernen. Was berichtet uns Gott durch Mose über die damaligen Menschen (unsere Vorfahren)? In 1. Mose 6, 5. 3 lesen wir: „Da aber der Herr sah, dass der Menschen Bosheit groß

war auf Erden und alles Dichten und Trachten ihres Herzens nur böse war immerdar... Da sprach der Herr: Die Menschen wollen sich von meinem Geist nicht mehr strafen lassen; denn sie sind Fleisch. Ich will ihnen noch Frist geben hundertundzwanzig Jahre!“ Oft bezeichnen wir das als die Gnadenzeit für die vorsintflutliche Welt. Aber vergessen wir nicht, dass die Geschichte sich ständig wiederholt, nur die Generationen ändern sich – eine nach der anderen, „...denn es fährt schnell dahin, als flögen wir davon.“ (Psalm 91, 10.) War Noah Gott gegenüber treu? Jawohl! Paulus berichtet uns: „**Durch den Glauben hat Noah** Gott geehrt und die Arche zubereitet zum Heil seines Hauses, da er ein göttliches Wort empfing über das, was man noch nicht sah; und **verdammte durch denselben die Welt und hat ererbt die Gerechtigkeit, die durch den Glauben kommt**“ (Hebräer 11, 7.) Nicht weil er die Arche baute, hat er die Gerechtigkeit ererbt und wurde gerettet – nein, das wäre nicht göttlich, sondern menschlich. „**Durch den Glauben hat Noah Gott geehrt...**“ und dadurch wurde er mit seiner Familie gerettet! Was schreibt uns der Prophet: „Während Noah der Welt unentwegt seine Warnungsbotschaft verkündete, bewies er zugleich seine **Aufrichtigkeit mit der Tat. Dadurch wurde sein**

**Glaube vollendet** und offenbar gemacht. Er gab der Welt ein Beispiel dafür, dass er fest glaubte, was Gott sagte. Alles, was er befaß, verwendete er für die Arche. Als er anfang, das riesige Schiff auf trockenem Boden zu bauen, kamen ganze Scharen von allen Seiten herbei, um das befremdliche Geschehen zu beobachten und die ernstesten, eindringlichen Worte dieses Predigers zu hören. **Jeder Hammerschlag an der Arche war für die Umwelt ein Zeugnis.**“

Welches Zeugnis brauchte die damalige Welt und wofür? Ganz einfach: ein Zeugnis für die Gottlosen, sodass sie bestraft werden für ihre Missetaten und für die Treuen, dass sie gerettet werden durch ihren Dienst und die Liebe zum Herrn. Geschah das, was er versprach? Natürlich und wir wissen sogar wie: „...am achten Tage zogen dunkle Wolken am Himmel auf. Grollender Donner und zuckende Blitze folgten. Bald fielen große Regentropfen. Derartiges hatten die Leute noch nie gesehen, und **große Furcht beschlich sie.** Alle fragten sich insgeheim: **„Könnte es doch sein, dass Noah recht hatte und die Welt zum Untergang verdammt ist?“** Der Himmel wurde immer dunkler, und der Regen fiel dichter. In panischem Schrecken jagten die Tiere umher. Ihr misstönendes Gebrüll schien eine Klage über ihr Los und das Schicksal der Menschen zu sein. Dann aber brachen alle Brunnen der großen Tiefe auf und taten sich die Fenster des Himmels auf.“ (1. Mose 7, 11.) Wolkenbruchartig stürzte das Wasser herab. Flüsse traten aus ihren Ufern und überschwemmten die Täler. Wasserstrahlen brachen mit unbeschreiblicher Gewalt aus der Erde und schleuderten Felsbrocken hoch in die Luft, die sich im Sturz tief in die Erde bohrten.“ – *Patriarchen und Propheten*, S. 75.

„Als erstes sahen die Menschen **die Zerstörung der eigenen Werke.** Ihre prachtvollen Häuser, die wunderschönen Gärten und Haine, in denen die Götzenbilder standen,

wurden durch Blitze zerstört. Die Trümmer wurden weit umher geschleudert. Die Altäre, auf denen sie Menschenopfer dargebracht hatten, wurden niedergerissen. **Die Macht des lebendigen Gottes ließ die Götzenanbeter zittern und erkennen, dass ihre Verderbtheit und Abgötterei diese Vernichtung verursacht hatte.**“ – *Patriarchen und Propheten*, S. 76. Ein gerechtes Urteil kam über sie, aber es war zu spät – die Gnadentür war verschlossen und niemand konnte mehr gerettet werden.

„**Ich wurde auf den gläubigen Noah verwiesen... Noah hatte treu die Bewohner der vorsintflutlichen Welt gewarnt, während sie ihn verspottet und verlacht hatten.** Als aber die Wasser auf die Erde herabströmten und einer nach dem andern untersank, erblickten sie **die Arche**, mit welcher sie so viel Scherz getrieben hatten, **wie sie jetzt sicher auf dem Wasser dahinschwamm und den gläubigen Noah mit seiner Familie bewahrte. Auf gleiche Weise sah ich, daß das Volk Gottes, welches die Welt vor dem kommenden Zorne Gottes treu gewarnt hatte, auch errettet werden würde.**“ – *Erfahrungen und Gesichte*, S. 277.

Wir glauben an diese Verheißung und sind überzeugt, dass der Herr auch auf uns in seinen herrlichen Wohnungen wartet. Aber wie ist es mit unserem Glauben? Ist er genauso fest, wie es bei Noah der Fall war? Wie warnen wir die moderne Welt vor ihrem Schicksal? Was ist mit unseren Verwandten? Wissen sie, was sie machen sollen, um gerettet zu werden? Eine passende Geschichte kann uns dabei helfen, eine richtige Parallele zu ziehen. Es war nach der Sintflut, in der Zeit von Abraham und Lot.

„Und die Männer sprachen zu Lot: **Hast du noch irgend hier einen Eidam und Söhne und Töchter, und wer dir angehört in der Stadt, den führe aus dieser Stätte.** Denn wir werden diese Stätte verderben, darum daß ihr Geschrei groß ist vor dem Herrn; der hat uns gesandt, sie zu verderben. Da

ging Lot hinaus und redete mit seinen Eidamen, die seine Töchter nehmen sollten: Macht euch auf und geht aus diesem Ort; denn der Herr wird diese Stadt verderben. Aber es war ihnen lächerlich. Da nun die Morgenröte aufging, hießen die Engel den Lot eilen und sprachen: Mache dich auf, nimm dein Weib und deine zwei Töchter, die vorhanden sind, daß du nicht auch umkommst in der Missetat dieser Stadt. **Da er aber verzog,** ergriffen die Männer ihn und sein Weib und seine zwei Töchter bei der Hand, darum daß der Herr ihn verschonte, und führten ihn hinaus und ließen ihn draußen vor der Stadt.“ (1. Mose 19, 12-16.)

**Hinaus aus den Städten und aus dem modernen Babylon, spricht der Herr zu uns heute, und damit spricht er zu allen Menschen.**

„**Errette deine Seele und sieh nicht hinter dich; auch stehe nicht in dieser ganzen Gegend. Auf den Berg rette dich, daß du nicht umkommst...**“ (1. Mose 19, 17.)

„...Lot erwählte Sodom nach dem Gefallen und Vorteil. Nachdem er aber Abrahams Altar verlassen und das tägliche Opfer aufgegeben hatte, ließ er auch die Verbindung seiner Kinder mit den verdorbenen, götzendienerischen Menschen zu. **Doch lebte noch Gottesfurcht in ihm, denn die Heilige Schrift bezeichnet ihn als einen gerechten Mann.** In seiner rechtschaffenen Art war er bedrückt gewesen über die gemeinen Reden, die er täglich anhören musste, und über die Gewalttaten und Verbrechen, die er nicht verhindern konnte. Er wurde schließlich wie ‚ein Brandscheit ... aus dem Feuer gerettet‘, (*Sacharja* 3, 2) seiner Frau, seiner Kinder und seines Besitzes beraubt. So wohnte er, den wilden Tieren gleich, in Höhlen, auf die alten Tage noch mit Schmach und Schande bedeckt... **Welche furchtbaren Folgen erwachsen aus einem törichtem Schritt!**“ – *Patriarchen und Propheten*, S. 144.

Wie viele solcher Schritte habe ich in meine Leben getan? Wie oft

werde ich noch den Herrn versuchen? Wie viel Gnadenzeit wird mir noch gewährt? Diese Fragen sollten uns ernstlich zum Nachdenken bringen.

In dem Buch „Das Leben Jesu“ wird unsere Welt so beschrieben: **„Die Welt – voller Ausschweifungen und gottloser Vergnügungen – schläft und wiegt sich in fleischlicher Sicherheit.** Die Menschen weisen die Wiederkunft des Herrn weit von sich und lachen über die Warnungsbotschaften. Ihre stolze Überheblichkeit spricht: Es bleibt... alles, wie es von Anfang der Schöpfung gewesen ist', es soll morgen sein wie heute und noch viel herrlicher'; (2. Petrus 3, 4; Jesaja 56, 12) wir wollen uns noch viel ausgelassener ins Vergnügen stürzen. Christus jedoch sagt: ‚Siehe, ich komme wie ein Dieb.‘ (Offenbarung 16, 15.) **Die Zeichen vom Ende erfüllen sich zur selben Zeit, da die Welt verächtlich fragt:** ‚Wo bleibt die Verheißung seines Kommens?‘ (2. Petrus 3, 4; Jesaja 56, 12. Während sie ruft: ‚Es ist Friede, es hat keine Gefahr‘, bricht plötzliche Vernichtung über sie herein. Christus wird wie ein Dieb zu einer Zeit wiederkommen, da die Spötter und jene, die die Wahrheit zurückweisen, vermessen geworden sind, da die Alltagsgeschäfte in den verschiedenen Branchen ohne Rücksicht auf die Einhaltung ehrenwerter Grundsätze betrieben werden und die Forscher auf allen Bereichen **außer dem des Bibelstudiums** eine Vertiefung ihrer Erkenntnis suchen.“ – *Das Leben Jesu*, S. 633.

Der Apostel Petrus gibt uns eine ganz deutliche Erklärung, warum Jesus noch nicht gekommen ist: „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.)

Wirst du, mein lieber Christ, noch weiter unentschieden stehen bleiben und zusehen, wie deine Kinder sich mit dieser Welt ver-

einigen und sich von Tag zu Tag weiter von Jesus entfernen? Möchtest du nicht, dass sie alle einmal mit dir zu Jesus kommen werden, mit einem vorbereiteten Charakter und mit dir in der Ewigkeit leben? Ich denke schon, dass wir keinen von ihnen auf dieser Erde verlieren wollen, aber dann stellen wir uns eine einfache Frage: Was machen wir heute, um dieses Ziel zu erreichen? Was opfern wir für den Himmel und wie verbringen wir unser tägliches Leben? Machen wir für Christus und für unseren Nächsten überhaupt etwas Gutes, oder warten wir nur auf Jesu Gnadengaben für uns, weil er diese Welt liebt und für uns gestorben ist? Es klingt egoistisch und betrifft uns bestimmt nicht, oder? Haben wir Angst, dass, wenn wir als Reformatoren unsere Stimme gegen die Ungerechtigkeit erheben, wir unangenehmen Schwierigkeiten begegnen können und uns niemand dabei helfen kann? Lesen wir noch einige Verheißungen aus dem Wort Gottes:

**„Hebet eure Augen in die Höhe und sehet!** Wer hat solche Dinge geschaffen und führt ihr Heer bei der Zahl heraus? Er ruft sie alle mit Namen; sein Vermögen und seine Kraft ist so groß, dass es nicht an einem fehlen kann. **Warum sprichst du denn, Jakob, und du, Israel, sagst: Mein Weg ist dem Herrn verborgen, und mein Recht geht vor meinem Gott vorüber?**“ (Jesaja 40, 26. 27.)

**„Wird der Herr sein Volk in dieser schweren Stunde vergessen?** Vergaß er den treuen **Noah**, als die vorsintflutliche Welt von den Gerichten Gottes heimgesucht wurde? Vergaß er **Lot**, als Feuer vom Himmel herabfuhr, um die Städte der Ebene zu verzehren? Vergaß er den von Götzendienern umgebenen **Joseph in Ägypten**? Vergaß er **Elia**, als der Eid Isebels ihn mit dem Schicksal der Baalspropheten bedrohte? Vergaß er **Jeremia** in der finsternen, schauerlichen Grube des Gefängnisses? Vergaß er die **drei tapferen Jünglinge im Feuerofen**, oder **Daniel in der Löwengrube**?

,Zion aber spricht: Der Herr hat mich verlassen, der Herr hat mein vergessen. **Kann auch ein Weib ihres Kindleins vergessen, dass sie sich nicht erbarme über den Sohn ihres Leibes? Und ob sie desselben vergäße, so will ich doch dein nicht vergessen. Siehe, in die Hände habe ich dich gezeichnet; deine Mauern sind immerdar vor mir.**‘ (Jesaja 49, 14-16.)“ – *Der große Kampf*, S. 627.

Hab' deswegen keine Angst vor der Zukunft, schau auf Jesus und arbeite für ihn! Beschleunige damit seine Wiederkunft und das Ende dieser Sündengeschichte, des Elends und des Todes! Klammere dich fest an Jesus, an seine Verheißung, dass er keinen verlässt, der zu ihm kommt (Johannes 6, 37) und seine Sünde schon heute verwirft und sich vom Heiligen Geist zu einem neu geborenen Mensch umformen lässt – neu geboren aus Wasser und Geist.

„Gelobet sei Gott und der Vater unsers Herrn Jesu Christi, der uns nach seiner großen Barmherzigkeit **wiedergeboren hat zu einer lebendigen Hoffnung** durch die Auferstehung Jesu Christi von den Toten, zu einem unvergänglichen und unbefleckten und unverwelkendem Erbe, das behalten wird im Himmel euch, **die ihr aus Gottes Macht durch den Glauben bewahrt werdet zur Seligkeit, welche bereitet ist, dass sie offenbar werde zu der letzten Zeit.** In derselben werdet ihr euch freuen, die ihr **jetzt eine kleine Zeit, wo es sein soll, traurig seid in mancherlei Anfechtungen, auf dass euer Glaube rechtschaffen und viel köstlicher erfunden werde denn das vergängliche Gold, das durchs Feuer bewährt wird, zu Lob, Preis und Ehre, wenn nun offenbart wird Jesus Christus, welchen ihr nicht gesehen und doch lieb habt und nun an ihn glaubet, wiewohl ihr ihn nicht sehet**, und werdet euch freuen mit unaussprechlicher und herrlicher Freude und **das Ende eures Glaubens davonbringen, nämlich der Seelen Seligkeit.**“ (1. Petrus 1, 3-9.)



# Pflanzen - dem Herrn zum Preise

von J. Herz

artige Veränderung wird ihnen in ihrem Stimmungsbarometer zuteil? Aus Traurigen und Betrübten werden – man lese und staune – Bäume und Pflanzen, Bäume der Gerechtigkeit, Pflanzen dem Herrn zum Preise.

„...dass sie genannt werden Bäume der Gerechtigkeit, Pflanzen des Herrn zum Preise.“ (*Jesaja 61, 3.*)

Ist das nicht etwas Erstrebenswertes, dazu gezählt werden zu können? Und wenn wir uns die Frage vorlegen, welche Leute es sind, denen diese hohe Auszeichnung zuteil wird, dann sind wir vielleicht erstaunt darüber! Es sind nämlich die Einfachen, Bescheidenen und Traurigen in der Gemeinde. „Selig sind, die da Leid tragen; denn sie sollen getröstet werden.“ (*Matthäus 5, 4.*) Demnach sind es nicht die im Rampenlicht Stehenden, die Leichtfertigen, solche, die sich sicher wähnen. Nein, es sind vielmehr solche, die in Sack und Asche Buße taten, die traurig über ihre eigenen Sünden und über die Sünden anderer gewesen sind. Deshalb erhalten sie Schmuck für Asche, Freudenöl für Traurigkeit und für ihren betrübten Geist schöne Kleider. Welch eine groß-

Der Prophet Hosea erwähnt einige solcher auserlesenen Pflanzen. Da ist die Rede von der Rose, vom Ölbaum, vom Weinstock und von der Tanne. (*Hosea 14, 6-9.*) Es sind also edle, wohlriechende und auch nützliche Gewächse. Im Psalm 92, 13 finden wir zusätzlich noch einige erwähnter Bäume: Die Palme in der Wüste - allen Sandstürmen trotzend steht sie da, dem müden Wanderer, dessen Kräfte ihn bereits zu verlassen drohen, Mut und Hoffnung einzuflößen. Und wie steht es mit der Zeder? Ihr Holz ist sehr hart und widerstandsfähig.

Jedes Gewächs hat seine von Gott gegebene Bestimmung und seinen Zweck. Sorgt Gott nun auch dafür, dass die Pflanze die ihr zufallende Aufgabe fortgesetzt erfüllen kann? Die Antwort kann nur lauten: Natürlich, ohne Frage! Wir müssen an eine Rose nicht den Aufruf ergehen lassen, dass sie duften soll! Wir müssen sie nicht

tadeln und sprechen: „Du Rose, was ist mit dir los, warum hältst du den Duft zurück?“ Sie duftet ohne Aufforderung, immerwährend, gleichgültig, welche Nase es ist, die an ihr riecht. Sie kann nicht anders. Gott sorgt dafür! Das ist die vom Schöpfer ausgehende und auf sie übertragene Kraft. Und bei allen anderen Pflanzen ist es ebenso.

## Wie steht es mit dem Wachstum geistiger Pflanzen?

Wie ist es aber nun mit den geistigen Pflanzen, konkret gesagt, mit uns? Warum müssen wir immer wieder aufgerufen werden? Warum muss man an uns ständig Appelle richten? „Liebe Geschwister, seid pünktlich, seid im Andachtsraum stille, habt nicht lieb die Welt aber um so mehr Gott und euren Nächsten, übt Selbstbeherrschung, überwindet das Böse mit Gutem, seid freundlich und höflich!“ Warum das? Wir haben z. B. einen Appell vernommen, vielleicht sind wir sogar beeindruckt. Doch der Eindruck ist nicht bleibend. Er verliert seine Kraft, schwächt sich ab und endet in der Vergessenheit. Das ist das Resultat, das wir leider am meisten beklagen müssen.

Wir wollen aber auch noch eine ermutigendere Möglichkeit in Erwägung ziehen. Es mag nämlich



sein, dass wir, angeregt durch den Aufruf, den Wunsch haben, uns zu bessern. Wir bemühen uns sogar, Fortschritte zu erzielen. Mitunter gelingt es uns; aber dann versagen wir wieder kläglich. Was ist zu tun? In dem Fall gilt uns das Wort: „Liebe Seele, sei nicht verzagt, sei nicht entmutigt, gib nicht auf, nimm weiter Zuflucht zum Gebet! Gott prüft dich, ob du wirklich ernsthaft bemüht bist, in der Heiligung Fortschritte zu machen. Der Herr segnet dein Bemühen. Denk an den Patriarchen Jakob oder an die Witwe, die sich von dem ungerechten Richter nicht abweisen ließ. Beharrlich und sogar bedrohend hat sie ihr Anliegen vorgebracht und schließlich ihr Ziel erreicht.

Aber, liebe Geschwister, wenn uns diese Möglichkeit offensteht, soll sie doch auf jeden Fall zum Ziel haben, nicht mehr rückfällig zu werden. Einmal wollen wir doch triumphieren können. Bei den natürlichen Pflanzen ist das der Fall. Bei ihnen gibt es kein Versagen. Sie sind ständig am Wachsen und Zunehmen. „Denn die Erde bringt von selbst zum ersten das Gras, darnach die Ähren, darnach den vollen Weizen in den Ähren.“ (*Markus 4, 28.*) Woher kommt das, was ist die Ursache? Woher nimmt sie die Kraft dazu? Wie wir es gelesen haben – aus der Erde. Darin befinden sich die Stoffe, Mineralien, die sie für ihre ständige Entwicklung benötigt. Und wodurch gelangt sie in deren Besitz? Welches ist der geheimnisvolle Weg? Das geschieht auf dem geheimnisvollen Weg über die Wurzel. Ihr fällt dabei die entscheidende Rolle zu!

### Die hohe Bedeutung der Wurzel

Kann es nun nicht sein, dass in unserem behandelten Thema die Wurzel das größte Problem darstellt? Ist sie nicht funktions-tüchtig? Oder ist da ein böses Tier am Nagen? Oder sollte es unglückseligerweise gar der Fall sein, dass wir keine haben oder nicht die

richtige? Aber dann müssen wir uns unbedingt die Frage stellen, wer ist denn die Richtige? Welche benötigen wir denn? Wie heißt sie? Machen wir uns auf die Suche! Wir finden sie in Jesaja 11, 10 und Offenbarung 12, 16. „Und es wird geschehen zu der Zeit, dass die Wurzel Isai, die da steht zum Pannier den Völkern, nach der werden die Heiden fragen; und seine Ruhe wird Ehre sein.“ „Ich, Jesus, habe gesandt meinen Engel, solches zu bezeugen an die Gemeinden. Ich bin die Wurzel des Geschlechts David, der helle Morgenstern.“

Meine lieben Geschwister, das Fehlen dieser Wurzel macht uns unbeständig, launisch, wetterwendisch. Deshalb sind wir einmal stark, dann wieder schwach, einmal zeigen wir ein fröhliches Gesicht, dann wieder ein finsternes; einmal sind wir ermutigt, dann wieder entmutigt, zusammengefasst – unausgeglichen! Das ist das traurige Resultat des Fehlens dieser so äußerst notwendigen Wurzel. „Etliches fiel in das Steinige, wo es nicht viel Erde hatte; und ging bald auf, darum dass es nicht tiefe Erde hatte. Als aber die Sonne aufging, verwelkte es, und dieweil es nicht Wurzel hatte, ward es dürre... Das aber auf das Steinige gesät ist, das ist, wenn jemand das Wort hört und es alsbald aufnimmt mit Freuden; aber er hat nicht Wurzel in sich, sondern ist wetterwendisch; wenn sich Trübsal und Verfolgung erhebt um des Wortes willen, so ärgert er sich alsbald.“ (*Matthäus 13, 5. 6. 20. 21.*) O, liebe Brüder und Schwestern, wir wissen, wer diese kostbare Wurzel ist. Die Bibel hat sie uns offenbart. Das ist bereits ein Schritt nach vorne, eine Möglichkeit zur Weiterentwicklung. Aber ist das Wissen darüber schon genug? Was nutzt uns die Wurzel in der Bibel? Muss sie nicht den Weg aus der Schrift in unsere Herzen nehmen? Muss sich ihre Kraft und Wirksamkeit nicht in uns befinden? „Christus in uns, Christus in uns“, wie so oft begegnen wir diesem Wort in der Schrift? Und jetzt haben wir im Gleichnis ge-

lesen: Der Wetterwendische hat nicht die Wurzel in sich! Das war sein tragisches Problem und ist bei uns Wankelmütigen das Gleiche.

„Viele, die bekennen Christen zu sein, sind nur Hörer, bei welchen der Same auf steiniges Erdreich gefallen ist. Dem unter der dünnen Erdschicht liegenden Felsen gleich liegt die Selbstsucht des natürlichen Herzens unter den guten Wünschen und Bestrebungen. Die Liebe zum eigenen Ich ist nicht besiegt. Sie haben das außerordentlich Sündhafte der Sünde nicht erkannt und das Herz ist unter dem Gefühl seiner Schuld nicht gedemütigt worden. Diese Klasse könnte überzeugt und auch bekehrt werden, aber ihre Religion ist zu oberflächlich.“ – *Christi Gleichnisse, Ausgabe 1915, S. 45.*

### Auf welchem Wege gelangt die Wurzel in uns?

„Die Wurzeln dringen tief ins Erdreich hinein und nähren, unseren Augen verborgen, das Leben der Pflanze. So verhält es sich auch mit dem Christen. Durch die durch den Glauben bewirkte unsichtbare Vereinigung der Seele mit Christo wird das geistige Leben genährt, aber die Hörer, bei denen der Same auf steinigem Boden gefallen ist, vertrauen auf sich selbst anstatt auf Christum. Sie stützen sich auf ihre guten Werke und guten Beweggründe und sind stark in ihrer eigenen Gerechtigkeit, aber nicht stark im Herrn und in der Macht seiner Stärke. Ein solcher ‚hat nicht Wurzel in ihm‘, denn er ist nicht mit Christo verbunden.“ – *Christi Gleichnisse, Ausgabe 1915, S. 46.*

Fühlen wir den Mangel unserer Seele, ist er uns bewusst? Oder hat uns die Selbstgerechtigkeit schon so stark im Griff, dass das gar nicht mehr der Fall sein kann? Herr, öffne uns die Augen und die Herzen! Wir benötigen dich doch so sehr! Bitte, sag uns, auf welchem Wege gelangen wir dazu, dich als die wirksame Wurzel in uns haben zu können? Und der Herr ist so großzügig und überaus gnädig, indem

er uns sogar in den Mund legt, welches Bekenntnis wir abzulegen haben, damit unsere Bitte gehört und erhört werden kann:

„Bekehre dich, Israel, zu dem Herrn, deinem Gott; denn du bist gefallen um deiner Missetat willen. Nehmt diese Worte mit euch und bekehrt euch zum Herrn und sprecht zu ihm: Vergib uns alle Sünde und tue uns wohl; so wollen wir opfern die Farren unsrer Lippen. Assur soll uns nicht helfen; wir wollen nicht mehr auf Rossen reiten, auch nicht mehr sagen zu den Werken unsrer Hände: ‚Ihr seid unser Gott‘; sondern lass die Waisen bei dir Gnade finden.“  
(Hosea 14, 2-4.)

Mit der Bekehrung fängt es also an; sie ist der erste Schritt. Wie geht es weiter? Was sollen wir sprechen? Vergib uns bitte und tue uns wohl; dann wollen wir dich loben und preisen und dir von ganzem Herzen danken. Wir wollen unsere Hilfe bei niemand anders mehr suchen, als nur bei dir allein. Wir wollen uns demütigen. Wir wollen uns nicht mehr erhaben auf einem Ross sitzend dünken und stolz sein. Wir wollen uns nicht mehr auf unsere guten Werke stützen und uns ihrer rühmen. Wir anerkennen, dass wir ohne dich Waisen sind, ohne Vater und ohne Mutter, schutz- und hilflos.

### Beglückende Verheißungen

Lasst uns diese Aufforderung ernst nehmen; lasst sie uns in unseren Gebeten zum Ausdruck bringen, wozu uns der Geist Gottes mahnt. Nur unter dieser Voraussetzung ist uns die Verbindung mit dem Herrn als die Wurzel Davids zugesichert. Wie bei den natürlichen Pflanzen ist auch uns dann das anhaltende Wachstum als geistige Pflanze ihm zum Preise garantiert. Und die so wunderbaren und beglückenden Verheißungen des Propheten Hosea werden in unserem Leben triumphale Wirklichkeit.

Und welche sind es? „So will ich ihr Übertreten wieder heilen;

gerne will ich sie lieben; denn mein Zorn soll sich von ihnen wenden. Ich will Israel wie ein Tau sein, dass er soll blühen wie eine Rose, und seine Wurzeln sollen ausschlagen wie der Libanon und seine Zweige sich ausbreiten, dass er sei so schön wie ein Ölbaum, und soll so guten Geruch geben wie der Libanon. Und sie sollen wieder unter seinem Schatten sitzen; von Korn sollen sie sich nähren und blühen wie der Weinstock; sein Gedächtnis soll sein wie der Wein am Libanon. Ephraim, was sollen mir weiter die Götzen? Ich will ihn erhören und führen; ich will sein wie eine grünende Tanne; an mir soll man deine Frucht finden. Wer ist weise, der dies verstehe, und klug, der dies merke? Denn die Wege des Herrn sind richtig, und die Gerechten wandeln darin; aber die Übertreter fallen darin.“ (Hosea 14, 5-9.)

„Das Keimen der Saat stellt den Beginn des geistlichen Lebens dar, und das Wachstum der Pflanze ist ein Bild für die Entwicklung des Charakters. Es gibt kein Leben ohne Wachstum. Die Pflanze muss entweder zunehmen oder absterben. Ihrem stillen, unmerklichen, aber steten Gedeihen gleicht das Heranreifen des Charakters. Auf jeder Entwicklungsstufe kann un-

ser Leben vollkommen sein; selbst wenn Gottes Absicht mit uns erfüllt ist, wird es noch beständigen Fortschritt geben.“ – *Erziehung*, S. 97.

### Die Wirksamkeit der Wurzel wird offenbar

„Die Pflanze wächst, indem sie aufnimmt, was Gott für die Erhaltung ihres Lebens bestimmt hat. So kommt auch geistliches Wachstum durch Zusammenwirken mit göttlichen Kräften zustande. Wie die Pflanze im Boden Wurzel fasst, so sollen wir in Christus Wurzel schlagen. Wie die Pflanze Regen, Tau und Sonnenschein entgegennimmt, so sollen auch wir den Heiligen Geist annehmen. Wenn unser Inneres in Christus eingewurzelt ist, wird er zu uns kommen ‚wie ein Regen, wie ein Spätregen, der das Land feuchtet‘. Er wird über uns aufgehen wie ‚die Sonne der Gerechtigkeit‘ mit ‚Heil unter ihren Flügeln‘. Wir werden ‚blühen wie eine Rose‘. Von ‚Korn‘ werden wir uns ‚nähren‘ und ‚blühen wie ein Weinstock‘.“ – *Erziehung*, S. 97.

Liebe Geschwister, ist das nicht das, was unsere Herzen mit Sehnsucht erfüllt? Ist das nicht das, worauf wir schon so lange warten? Und kann doch so schnell



in Erfüllung gehen, wenn wir in Christus Wurzel geschlagen haben und unser Inneres in Christus eingewurzelt ist. Dann wird die Erquickung vom Angesicht des Herrn kommen. Die Macht des Engels aus Offenbarung 18 wird die Welt bewegen. Seine Klarheit wird zum Abschluss der Verkündigung des Evangeliums vom Reich noch einmal die ganze Welt erleuchten. Dann und nur dann wird das Ende kommen.

Was ist also der entscheidende Punkt? Wovon hängt alles ab? Lieber Bruder, liebe Schwester, lieber Junge und liebes Mädchen: „Wer ist weise, der dies verstehe, und klug, der dies merke?“ (*Hosea 14, 10.*) Sage es uns, lieber Herr Jesu, wir wollten es gerne wissen! Dann merkt gut und behaltet es:

Durch mich, die Wurzel, sollst du blühen wie eine Rose und ständig duften.

Durch mich, die Wurzel, sollst du so schön sein wie ein Ölbaum.

Durch mich, die Wurzel, sollst du blühen wie ein Weinstock.

Und ich, die Wurzel, will dir sein wie die grünende Tanne.

Und deine Frucht soll man an mir finden.

Welche eine wunderbare und tiefe Bedeutung hat doch dieses Wort? „Deine Frucht soll man an mir, nicht an dir, finden.“ Was meint das? Liebe Seele, du hast etwas vollbracht, warst nächstliebend – hast Gutes getan – hast dem Geringsten eine Wohltat erwiesen – hast nicht widergescholten, da man dich gescholten hat – hast auch die andere Wange hingehalten, als man dich auf die eine geschlagen hat. Aber all das, wozu du fähig gewesen bist, ist nicht an dir, sondern an mir zu finden. Deshalb rühme dich nicht!“ „Denn wer hat dich vorgezogen? Was hast du aber, dass du nicht empfangen hast? So du es aber empfangen hast, was rühmst du dich denn, als ob du es nicht empfangen hättest?“ (*1. Korinther 4, 7.*)

„So rühme dich nicht wider die Zweige. Rühmst du dich aber wider sie, so sollst du wissen, dass

du die Wurzel nicht trägst, sondern die Wurzel trägt dich.“ (*Römer 11, 18.*) Alle guten Werke, dazu du in deinem Leben und im Weinberg des Herrn fähig gewesen bist, war die Folge der Verbindung mit mir. Trotzdem werde ich dich dafür belohnen, weil du dich mir zur Verfügung stelltest. „Denn gleichwie das Gewächs aus der Erde wächst und Same im Garten aufgeht, also wird Gerechtigkeit und Lob vor allen Heiden aufgehen aus dem Herrn Herrn.“ (*Jesaja 61, 11.*)

### Die wahren Pflanzen dem Herrn zum Preise

„Diejenigen, die meinen, sie hätten es verdient, in das Himmelreich einzugehen, kommen selbstsicher, klopfen an und sagen: ‚Herr, öffne die Tore. Ich gehöre hierher. Ich habe Wunder in deinem Namen gewirkt. Ich habe gepredigt und Kranke geheilt und vieles andere getan.‘ Was ist die Antwort? Weichet von mir, ihr Übeltäter.“

Was sagten sie? „Wir haben viele wunderbaren Werke getan. Wir sind in Ordnung. Wir sind gerecht, wir stehen genau richtig, daher haben wir ein Anrecht, dort zu sein. Öffne die Tür. Aber ‚Wir‘ zählt dort gar nicht, stimmt’s?“

An jenem Tage wird auch eine andere Gruppe dort sein – eine große Schar, die niemand zählen kann – alle Rassen, Geschlechter, Sprachen und Völker, und sie werden hinaufkommen, um dort einzutreten. Und wollte man ihnen diese Frage stellen: ‚Was habt ihr getan, dass ihr hier eintreten dürft?‘ Die Antwort würde sein:

‚O, ich habe nichts getan, dass ich dies verdient hätte. Ich bin ein Sünder, der nur von der Gnade des Herrn abhängt. O, ich war so elend, so ganz ein Gefangener und in solch‘ einer Gefangenschaft, dass mich niemand befreien konnte, außer der Herr selbst; so miserabel war ich, dass alles, was ich überhaupt tun konnte, war, mich vom Herrn dauernd trösten zu lassen; so arm war ich, dass ich

ständig vom Herrn bitten musste; so blind war ich, dass niemand außer der Herr mich sehend machte; so nackt war ich, dass niemand mich kleiden konnte, außer der Herr selber. Aller Anspruch, den ich besitze, ist, was Jesus für mich getan hat. Der Herr hat mich geliebt. Als ich in meinem Elend schrie, errettete er mich; als ich in meinen Leid Trost wünschte, gab er ihn mir stets; als ich ihn in meiner Bettelarmut bat, gab er mir Reichtümer; als ich ihn in meiner Blindheit bat, er möge mir den Weg weisen, damit ich ihn erkenne, führte er mich den ganzen Weg und machte mich sehend; und als ich so nackt war, dass niemand mich kleiden konnte, gab er mir dieses Kleid, das ich an habe. Alles, was ich somit zu präsentieren habe, alles, was ich präsentieren kann alles das auf Grund dessen ich eintreten darf, irgendein Anspruch, der mir Eintritt gewährt, ist nur das, was er für mich getan hat; wenn dies mir keinen Eintritt schafft, bin ich ausgeschlossen, und das ist dann auch gerecht. Wenn ich draußen gelassen werde, kann ich mich nicht darüber beklagen. Aber ach, wird nicht dies mich berechtigen einzutreten und das Erbe zu besitzen?“ – *General Conference Bulletin, 1893, S. 416.*

Das ist unsere Situation! Deshalb lasst uns die Worte Jesu beherzigen: „Bleibet in mir und ich in euch. Gleichwie die Rebe kann keine Frucht bringen von ihr selber, sie bleibe denn am Weinstock, also auch ihr nicht, ihr bleibet denn in mir. Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben. Wer in mir bleibt und ich in ihm, der bringt viele Frucht, denn ohne mich könnt ihr nichts tun.“ (*Johannes 15, 4. 5.*)

Auf diesem Wege warst du mit mir bis jetzt verbunden. Meine Kraft, die durch mich an dir wirken konnte, bleibt auch in dir weiterhin bestehen. Du wirst dadurch meiner göttlichen Natur teilhaftig – Weinstock und Reben sind eins. Das möge Gott uns in Gnaden geben. Amen! □



# Die Verheißung des Heiligen Geistes

Teil 2 von 4

von Ältester W. W. Prescott

*Ansprache des Ältesten W. W. Prescott bei der Generalkonferenz 1893 (General Conference Bulletin 1893). Das Folgende ist eine Übersetzung der freien Rede von W. W. Prescott, daher mag der Wortlaut nicht allen Regeln der Grammatik entsprechen.*

Jetzt will ich zeigen, dass es die Gnade Gottes ist, dass diese besondere Ausgießung des Geistes nicht auf diejenigen kommt, die die Sünde lieben. Ihr sollt das nicht vergessen, wenn ihr um die Ausgießung bittet, und darin die besondere Gnade seht, dass er die Bitte nicht von denen erhört, die die Sünde lieben. In Hebräer 12, 29 wird festgestellt: „Denn unser Gott ist ein verzehrend Feuer“ und ihr erinnert euch an 2. Mose 19 als Gott auf den Berg Sinai hernieder kam, wurde ein strenger Befehl gegeben, sich dem Berg nicht zu nähern. Wir lesen im 18. Vers: „Der ganze Berg Sinai aber rauchte, darum dass der Herr herab auf den Berg fuhr mit Feuer; und sein Rauch ging auf wie ein Rauch vom Ofen, dass der ganze Berg sehr bebte.“

In 2. Mose 24, 17 lesen wir: „Und das Ansehen der Herrlichkeit des Herrn war wie ein verzehrendes Feuer auf der Spitze des Berges vor den Kindern Israel.“ Ihr wisst, wie das Volk sich fürchtete und der strenge Befehl von Gott gegeben wurde, dass sie eine bestimmte Linie nicht überschreiten

durften und dass sie nicht in seine unmittelbare Gegenwart kommen durften, weil sie sofort vernichtet würden. Als Mose vom Berg zum Volk herunterkam, konnten sie ihm, in ihrem sündhaften Zustand, nicht in sein Angesicht schauen.

Nun lesen wir in Apostelgeschichte 2, 2-4 über die besondere Ausgießung des Geistes Gottes: „Und es geschah schnell ein Brausen vom Himmel wie eines gewaltigen Windes und erfüllte das ganze Haus, da sie saßen. Und es erschienen ihnen Zungen, zerteilt, wie von Feuer; und er setzte sich auf einen jeglichen unter ihnen; und sie wurden alle voll des Heiligen Geistes und fingen an, zu predigen mit anderen Zungen, nach dem der Geist ihnen gab auszusprechen.“

Was für eine Vorbereitung hatten sie für das Pfingstfest, um den Heiligen Geist zu empfangen? Wir lesen in Johannes 20, 22: „Und da er das gesagt hatte, blies er sie an und spricht zu ihnen: Nehmet hin den Heiligen Geist!“ Das war einige Tage zuvor. Aber das Pfingstfest war dann die Zeit einer besonderen Ausgießung des Heiligen Geistes von Gott. Seine besondere Macht wurde in den Feuerzungen offenbar. Diese feurigen Zungen erschienen und setzten sich auf sie. Diese Jünger wären durch diese Offenbarung vernichtet worden und so würde es mit mir und euch geschehen, wenn wir Sünder wären. Ich sage euch, das ist in mehr-

facher Hinsicht eine sehr feierliche Sache, Gott um die Ausgießung des Heiligen Geistes zu bitten, wie es zu Pfingsten geschah. Jeder der darum bittet und hegt Sünde in seinem Herzen, bittet um seine eigene Vernichtung, so wie Ananias und Saphira vernichtet wurden. Es ist die Langmut Gottes, dass unsere Gebete nicht gleich beantwortet werden. Er wartet, dass er sie beantworten kann, ohne dass wir vernichtet werden.

Sünde muss vernichtet werden. Seine unverhüllte Gegenwart zerstört die Sünde immer und überall. In seiner Gegenwart kann Sünde nicht bestehen. Und weil es ganz unmöglich ist, vor Gott mit Sünden zu erscheinen, so würde auch eine Person, die in Sünde gefunden wird auch mit der Sünde zerstört werden. Weil die Sünde sein ganzes Wesen ist, so ist sein ganzes Sein vom Scheitel bis zur Sohle durch und durch in Sünde. Nun ist es aber für uns unmöglich, uns selber von der Sünde zu trennen. Gott kann das tun. Gott kann die Sünde von uns nehmen, aber er wird es nicht ohne unseren Willen tun. Wenn er uns sagt, das ist Sünde, ich will sie entfernen, müssen wir zustimmen, oder er wird es nicht tun. Wenn auch Feuer und Schwefel vom Himmel gerufen werden, so ist es doch nur die einfache Gegenwart Gottes, die den Sünder zerstört, denn er kann vor ihm nicht bestehen.

Wir lesen in Jesaja 33, 13-16: „So höret nun ihr, die ihr ferne

seid, was ich getan habe; und die ihr nahe seid, merket meine Stärke. Die Sünder zu Zion sind erschrocken, Zittern ist die Heuchler angekommen und sie sprechen: Wer ist unter uns, der bei einem verzehrenden Feuer wohnen möge Wer ist unter uns, der bei der ewigen Glut wohne?

Wer in Gerechtigkeit wandelt und redet, was recht ist; wer Unrecht hasst samt dem Geiz und seine Hände abzieht, dass er nicht Geschenke nehme; wer seine Ohren zustopft, dass er nicht Blutschulden höre, und seine Augen zuhält, dass er nichts Arges sehe: der wird in der Höhe wohnen, und Felsen werden seine Feste und Schutz sein. Sein Brot wird ihm gegeben, sein Wasser hat er gewiss.“ Diese Erfahrung müssen wir machen.

Welcher Art war die Erfahrung der Jünger als Vorbereitung für die Ausgießung? Wir lesen diesbezüglich eine Schilderung: „Ehe die Pfingstsegnung auf sie kam, beteten die Jünger zehn Tage. Es bedufte dieser ganzen Zeit, um zu verstehen, was es meint, richtig zu beten, näher zu Gott zu kommen, ihre Sünden zu bekennen, ihre Herzen vor Gott zu demütigen und im Glauben auf Jesum zu schauen und so in sein Ebenbild verwandelt zu werden.“

Denkt darüber nach. Diese Jünger waren dreieinhalb Jahre mit Christus, hatten ihn nach seiner Auferstehung gesehen, waren mit ihm zusammen und sprachen mit ihm, aber hatten den Heiligen Geist noch nicht empfangen und sogar nach seiner Himmelfahrt brauchten sie noch zehn Tage zum Bekennen und Buße tun, bevor diese besondere Segnung auf sie kommen konnte ohne sie zu vernichten.

Wenn das mit ihnen so war, wie soll es mit uns sein? Nach meiner Ansicht ist das Schlimmste in unserer Lage, was die Botschaft an Laodizea sagt, und es ist noch schlimmer, dass wir es gar nicht sehen können. Aber wenn wir es schon nicht sehen können, so lasst

uns wenigstens den Worten Gottes glauben, dass es wahr ist. Wir haben gesündigt und unrecht getan und es ist nichts Gutes an uns. Lasst uns mit Buße und Bekehrung täglich näher zu Gott kommen und Gott wird sich uns mit Gnade und Vergebung nähern. Und da bin ich nun bei dem Punkt, den ich besonders betonen will. Der Grund, warum die besondere Ausgießung des Heiligen Geistes nicht auf sein Volk kommen kann, ist, dass es sich bekehren muss, weil es sonst vernichtet würde. Hier nun ein kurzes Zeugnis über das Verhältnis von Bekehrung, Bekenntnis und Austilgen der Sünden zur Ausgießung des Geistes:

„Kein Einziger wird je das Siegel empfangen, dessen Charakter noch einen Makel oder Runzel an sich hat. Es ist uns überlassen die Mängel unseres Charakters zu bessern; den Seelentempel von jeder Befleckung zu reinigen. Dann wird der Spätregen auf uns fallen, wie der Frühregen auf die Jünger zu Pfingsten.“ – *Maranatha* S. 240.

Hier ist mit wenigen Worte das Ganze erklärt und wir müssen das zu Herzen nehmen. Lasst uns das nicht schnell vergessen. Das gilt für mich und jeden Einzelnen hier; es ist die feierliche Botschaft Gottes für uns. Keiner wird das Siegel Gottes empfangen, der einen Flecken oder Runzel auf seinem Charakter hat.

Du hast ihn gesalbt mit dem Öl der Freuden über seinen Mitarbeitern. Warum? Weil er die Gerechtigkeit lieb hatte und die Sünde hasste. Es ist uns überlassen, die Mängel unseres Charakters zu bessern und den Seelentempel von jeder Befleckung zu reinigen. Das kann keine Frage sein. „Dann wird der Spätregen auf uns fallen, wie auf die Jünger zu Pfingsten.“ Einfacher und klarer kann es nicht gesagt werden. Was müssen wir also tun? Es betrifft mich und einen jeden von uns, der das erleben will. Wir müssen anfangen, unsere Sündhaftigkeit mit demütigem Herzen und mit tiefer Zerknirschung vor Gott zu bekennen und

eifrig sein, uns zu bekehren. Das ist die einzige Botschaft, die ich für heute habe. Das ist alles.

Da könnte eine Frage aufkommen, ob das nötig ist. Jemand könnte sagen: Ich wüsste nicht, was ich bekennen sollte. Diese Frage hat hier nichts zu tun. Wenn Gott sagt, dass wir voller Sünden sind, dann haben wir ganz einfach zu sagen: Das ist wahr. Ob wir es sehen können oder nicht. Das ist unsere Erfahrung: Wir fühlen uns reich und gar satt und wissen nicht, dass wir elend, jämmerlich, arm, blind und bloß sind. Genau dies ist unser Zustand, ob wir es sehen können oder nicht. Wenn Gott es sagt, dann lasst es uns glauben; es ist Zeit, dass wir es ernst nehmen. Wenn er uns darüber belehrt, dann ist es Zeit, unsere Sünden zu bekennen und uns zu bemühen, sie auszumerzen. Lasst uns einmal sehen, wie lange wir dazu brauchen. Hier ist ein Beispiel in 2. Samuel 12, wo der Herr den Propheten Nathan zu David schickt, der sagt: „Du bist der Mann!“ In Vers 13 lesen wir weiter: „Da sprach David zu Nathan: Ich habe gesündigt wider den Herrn. Nathan sprach zu David: So hat auch der Herr deine Sünde weggenommen, du wirst nicht sterben.“ Hier könnt ihr sehen wie lang es dauert. Aber solange wir nicht dazukommen wo wir aufrichtig sagen können „Ich habe gesündigt gegen den Herrn“ wird er die Sünde nicht vergeben, denn nach dem Plan wird er die Sünde nicht gegen unsere Anerkennung derselben wegschaffen. Alles was er von uns verlangt ist, sie anzuerkennen.

Beachte Jeremia 3, 13: „Allein erkenne deine Missetat, dass du wider den Herrn, deinen Gott, gesündigt hast“, und in Vers 12: „Gehe hin und rufe diese Worte gegen die Mitternacht und sprich: Kehre wieder, du abtrünnige Israel, spricht der Herr, so will ich mein Antlitz nicht gegen euch verstellen. Denn ich bin barmherzig, spricht der Herr, und ich will nicht ewiglich zürnen.“ Einfach

## *Kein Einziger wird je das Siegel empfangen, dessen Charakter noch einen Makel oder Runzel an sich hat.*

die Sünde bekennen, das ist was er verlangt: „So wir aber unsre Sünden bekennen, so ist er treu und gerecht, dass er uns die Sünden vergibt und reinigt uns von aller Untugend.“ (1. Johannes 1, 9.)

Jetzt haben wir die Zeit erreicht, wenn das Licht zu scheinen begonnen hat, das Licht, welches die ganze Erde mit seiner Herrlichkeit erleuchten soll; und der Engel ist heruntergekommen, sich mit dem dritten Engel zu vereinigen, um ihn zum Lauten Ruf anschwellen zu lassen. Wir haben schon herausgefunden, dass nur die am Werk des Lauten Rufes teilnehmen werden, welche der Versuchung in der Kraft des allein Mächtigen widerstanden haben. Das ist wieder eine andere Bezeichnung für diejenigen, die ihre Herzen von jeder Befleckung gereinigt haben, das meint, die ihre Sünden bereut haben und Gott sie ausgetilgt hat.

Ich weiß nicht alles aber ich verstehe, dass Gott uns aufwecken will, um zu erkennen, wie Gott die Sünde betrachtet und wie wir in seinen Augen erscheinen. Aber wir haben die Warnung seines Geistes und die Belehrung, die er uns sandte und das Zeugnis, das er uns diesbezüglich gegeben hat, verworfen: Tue Buße und tue die ersten Werke, wo aber nicht, werde ich dir bald kommen und deinen Leuchter wegstoßen von seiner Stätte.“ (Offenbarung 2, 5) Lange Jahre hat er gewarnt: Tut Buße! Tut Buße! Tut Buße! Aber wir haben sein Zeugnis nicht beachtet und haben gar behauptet: „Ich bin reich und gar satt und bedarf nichts.“ Aber ich sage euch, wenn es eine jämmerliche Gesellschaft auf Erden gibt, dann sind wir es.

Gott hat es so klar gemacht wie möglich, so wie zwei und zwei vier ist. Und diese Belehrung ist gar nicht so lange her. Ich lese:

„Es wurde mir gezeigt, dass sündhafte Gewohnheiten, Stolz,

Selbstsucht, Selbstlob, die Türen des Herzens verriegelt haben, sogar von solchen, die die Wahrheit anderen lehren und dass der Zorn Gottes auf ihnen ruht. Kann da keine wiederbelebende Kraft sie erreichen? Sind sie die Beute einer moralischen Krankheit geworden, welche unheilbar ist, weil sie sich selbst weigerten, geheilt zu werden?“

Das ist es, Gott könnte es heilen, wenn wir es ihm nicht verweigern würden unsere Sache in die Hand zu nehmen. Ich lese weiter:

„O wenn doch ein jeder, der im Wort und in der Lehre arbeitet, die Worte des Apostels Paulus beherzigen möchte:

„Ich ermahne euch nun, liebe Brüder, durch die Barmherzigkeit Gottes, dass ihr eure Leiber begehbet zum Opfer, das da lebendig, heilig und Gott wohlgefällig sei, welches sei euer vernünftiger Gottesdienst.“ (Römer 12, 1.)

Und noch von einer Schrift von demselben Datum: „Wir sind gefragt worden, warum unsere Lehrer so wenig Erfolg haben. Die Antwort darauf ist, weil bekannte Sünden in verschiedenen Formen unter den bekennlichen Nachfolgern Christi gepflegt werden und durch lange Übertretung das Gewissen verhärtet wird.“

Merkt wohl, es sind nicht Sünden der Unwissenheit: Es ist, weil trotz allem Licht, das zu uns kommt, trotz allen Ermahnungen und Belehrungen wir „bekannte Sünden“ hegen und pflegen. Gebt acht, wir tun das, und dabei beten wir um die besondere Ausgießung des Geistes, was für uns so viel bedeuten würde, als den Tod. Bitte merkt wohl auf, es ist ein ernstes und heiliges Ding in einem so feierlichen Platz zu stehen. Sünde ist wohl gelitten unter uns, da ist gar kein Zweifel. Wir lieben erkannte Sünden. Ja, wir können so weiter tun und diese

erkannten Sünden weiter lieben und wenn Gott unsere Gebete erhört und gibt diese besondere Ausgießung seines Geistes wie zu Pfingsten, dann würde es den Tod für alle die bringen, welche in dieser Lage sind. Wenn wir weiter ohne die Ausgießung bleiben und ohne den Geist und weiter unsere bekannten Sünden pflegen, wird uns die Herrlichkeit Gottes, wenn er kommt, auch töten, gar nicht zu reden vom zweiten Tod. Wenn wir aber schon heute bereit wären dem eigenen Ich zu sterben, könnten wir leben in Christo Jesu. Aber diejenigen, die beharren in Sünde, werden sicherlich ein wenig später sterben was auch den zweiten Tod bedeutet.

Ich bin mir bewusst, dass ich so deutlich wie möglich spreche und tue das nicht ohne Bedenken und Gebet. Ich spreche das, was ich denke, dass es die Botschaft Gottes zu meiner und eurer Seele ist. Ich weiß, es ist die Zeit eifrig zu sein und Buße zu tun, damit Gottes besondere Ausgießung des Heiligen Geistes auf uns kommen kann, ohne uns zu vernichten. Wenn wir das nicht zu einem ernststen Anliegen unserer Gebete machen, dann glaubt mir, bedeutet dies den Tod für euch und für mich. Und ich glaube, dass der Arbeiter, der von dieser Konferenz, ohne eine besondere Erfahrung vom Segen und der Kraft Gottes durch Buße und Annahme Christi und der besonderen Gegenwart Gottes mit ihm, hinausgeht, würde so zu sagen dem Tod gerade in die Arme laufen; denn auch die Macht Satans wird in einer wunderbaren Weise offenbart werden. Wir fangen an, das zu sehen. Das einzige Mittel, um jeden einzelnen, der mit dieser köstlichen Sache der Wahrheit hinausgeht vor körperlichen Gefahren und der Vernichtung zu bewahren, ist die besondere Macht Gottes. Satan hat es auf die

Zerstörung jedes einzelnen abgesehen, der es unternehmen will, die Menschen in der heutigen Zeit zu erleuchten.

Wir sind gerade am Ende der Welt und das Licht ist gekommen, das die ganze Welt erleuchten soll. Satans Absicht ist es, buchstäblich jeden Boten der Wahrheit zu vernichten, der hinausgeht dieses Licht zu verbreiten. So ist es nur wegen der Engel Gottes, die den Auftrag haben, über die Boten der Wahrheit zu wachen, dass sie nicht vernichtet werden. Nur mit dem besonderen Schutz und der Macht Gottes, können wir der Macht Satans widerstehen. Ein anderer Gedanke: Die, die hinausgehen zu diesem Werk haben Macht erhalten. Darüber kann kein Zweifel sein. Nun kann keiner mit dieser Botschaft hinausgehen und dieser Macht, die von unten kommt, begegnen, wenn er nicht neues Licht, Leben und Macht erhalten hat, welches von oben herabgekommen ist und Besitz von den Kindern Gottes genommen hat, welche nicht tot sind, wie viele jetzt in ihren Übertretungen und Sünden. Wir müssen dieser Lage gerade ins Antlitz schauen und handeln wie die Jünger vor alters taten, warten bis wir mit der Macht aus der Höhe ausgerüstet sind. Es wäre wertlos ohne diese Kraft hinauszugehen. Daher ist mein ernstlicher Rat für einen jeden, der nicht in der Kraft von oben und dem Licht des Himmels hinausgehen und die Werke Gottes tun kann, die getan werden müssen, daheim zu bleiben.

Ja, ich weiß, das ist bitter, aber ich sage euch, liebe Geschwister, es muss etwas über uns kommen, etwas muss uns bewegen, wir können nicht länger so müßig sein, so sorglos in einer leichten Weise dahin wandern. Wir können nicht in dieser Versammlung, diesem Institut und dieser Generalkonferenz sein und Tag für Tag vertändeln. Es ist für jeden einzelnen Zeit, ernstlich um seiner eigenen Seelen Seligkeit willen zu zittern. Hört nur was unsere Belehrung sagt. Sie

wurde vor zehn Jahren gegeben und gedruckt:

„Wir sollten so ernstlich um die Ausgießung des heiligen Geistes beten, wie die Apostel beteten zu Pfingsten.“ Nun horcht: Worin bestand das Beten zu Pfingsten? „Es bedurfte all dieser Zeit, damit sie verstehen konnten, was es bedeutet, wirkungsvoll zu beten. Näher und immer näher an Gott heranzukommen, ihre Sünden zu bekennen, ihre Herzen vor Gott zu demütigen und im Glauben auf Jesus zu schauen und völlig in sein Ebenbild verwandelt zu werden.“ Ich kann nicht glauben, dass diese große Segnung zu euch und zu mir persönlich kommen kann, außer wir befolgen diese Belehrung. Es ist ein Werk, das jeder persönlich zu tun hat. Was wir in Verbindung zu dieser Versammlung zu tun haben ist dies: Eine feierliche Durchforschung unserer Herzen vor Gott; sein Wort zu glauben und Buße zu tun, auf dass wir diese Macht bekommen.

Merkt auf. Für mich bedeutet es, dass wir nicht herkommen können und so weiter leben können wie bisher. Am Morgen aufstehen, nach dem Frühstück einen kleinen Plausch, dann hören wir uns die Morgenpredigt an, besuchen und plaudern miteinander, um 14.30 Uhr hören wir uns noch einen Vortrag an, dann noch einmal um 19:00 Uhr und so alle Tage. Ich sage euch so geht es nicht. Das hilft uns nichts.

Gott sendet eine besondere Aufforderung zu dieser Zeit an sein Volk: „So sei nun fleißig und tue Buße!“ (*Offenbarung 3, 19.*) „Wo aber nicht, werde ich dir bald kommen und deinen Leuchter wegstoßen von seiner Stätte.“ (*Offenbarung 2, 5.*)

Dies ist heute unsere Lage. Die Frage ist: Was sollen wir tun? Was tut ihr und ich diesbezüglich in dieser Konferenz? Dies ist die Frage. Der Zweck dieser Belehrung ist, dieser Frage nicht auszuweichen, sondern sie ernst zu nehmen. Was sollen wir tun?

Wir brauchen keine neue Belehrung. Wir haben nach dieser

Belehrung zu handeln...

Mir gefallen diese Versammlungen. Ich höre diese Belehrungen und Auslegungen von Gottes Wort gern. Es gefällt mir alles sehr gut. Aber ich sage euch, wir können jetzt alle Tage hier herkommen, Woche für Woche, Jahr für Jahr und doch nicht dem Willen Gottes für diese Zeit gerecht werden. Nehmt sein Wort hier zu Herzen. „O, wir brauchen die göttliche Gegenwart! Für die Taufe des Heiligen Geistes sollte jeder Arbeiter sein Gebet hinaufseufzen. Gruppen sollten zusammenkommen, um Gott um seine besondere Hilfe, um himmlische Weisheit anzurufen, dass das Volk Gottes wissen möge, wie sein Werk geplant und ausgeführt werden soll. Besonders sollten wir bitten, dass der Herr die Werkzeuge erwählen und seine Missionare mit dem Heiligen Geist taufen möge.“

Hier ist der einfache Auftrag.

Wir sollten jetzt Männer für verschiedene Arbeitsgebiete wählen und sie bis ans Ende der Welt senden. Was sollen sie dort hinbringen? Den Lauten Ruf der dritten Engelsbotschaft. Es wäre zwecklos hinauszugehen, wenn nicht die Macht Gottes mit ihnen ist. Das Wort verlangt, dass sich das Volk Gottes in Gruppen versammeln soll, um seine besondere Hilfe, seine Macht und um die Ausgießung des Heiligen Geistes zu bitten, so wie es die Apostel zu Pfingsten taten. Wollen wir das tun? Wie lange hat Gott uns schon diesen Auftrag gegeben? Es ist schon über sechs Monate (seit dem 15. Juli 1892). Ich wollte jetzt gern wissen, wie viele haben das befolgt und sind hier auf dieser Konferenz. Es ist ganz zwecklos zu glauben, dass wir nur um den Heiligen Geist zu bitten brauchen, während wir die klare Belehrung, uns dafür vorzubereiten, vernachlässigen. □



# Das System des STOFFWECHSELS

von Dr. med. Andras Palocsai, Chirurg und Pathologe

„Kardiales Syndrom X“ – das klingt nach einer Furcht einflößenden Krankheit aus einem Science-Fiction-Film. Allerdings betrifft diese Störung weltweit immer mehr Menschen.

## Der Lebensstil schlägt wieder einmal zu.

Das metabolische Syndrom\* ist auch bekannt als „Kardiales Syndrom\* X“, „die tödlichen Vier“ oder „Insulinresistenz-Syndrom“. Es steht in Verbindung mit einer steigenden Übergewichtsrate bei gleichzeitig abnehmender körperlicher Bewegung.

Das kardiale Syndrom X wird diagnostiziert, wenn jemand drei oder mehr der folgenden Merkmale aufweist:

- übermäßiger Bauchumfang
- erhöhter Triglycerid-Spiegel
- niedriger HDL-Cholesterinwert
- hoher Blutdruck
- hoher Blutzuckerspiegel bei Nüchternheit

Menschen mit dem kardialen Syndrom X haben ein größeres Risiko, Diabetes vom Typ II oder Herzkrankheiten zu bekommen. Betroffene sterben außerdem mit größerer Wahrscheinlichkeit früher aufgrund eines Herzleidens oder einer anderen Ursache.

Viele Leute haben es satt, wenn sie auf ihren zunehmenden Bauchumfang hingewiesen werden, aber sie verstehen meist nicht, welche gesundheitlichen Herausforderungen Krankheiten in Verbindung mit Übergewicht darstellen.

Dies ist nirgendwo offensichtlicher als bei der Verbindung von (1) Übergewicht mit Problemen wie (2) Bluthochdruck, (3) hohem Cholesterinwert im Blut und (4)

einer geradezu epidemisch zunehmenden Resistenz gegen das Hormon Insulin.

Diese veränderliche Kombination von Problemen hat den Namen „metabolisches Syndrom“ oder „kardiales Syndrom X“ erhalten.

So erschreckend es auch klingen mag, leidet wohl jeder vierte Erwachsene (25%) mehr oder weniger stark am kardialen Syndrom X. Jede durchschnittliche alltägliche Unterhaltung beim Abendessen in Amerika enthält eine Beschreibung dieser Krankheit.

Die Mutter macht vielleicht eine Bemerkung über den dicken Bauch des Vaters, und dieser antwortet mit einem Kommentar zu Onkel Jochens hohem Blutdruck oder Tante Bertas Diabetes.

Hauptsächlich drehen sich die Debatten um Verzicht auf Zucker und werden hitzig, wenn es in der Familie übergewichtige Kinder gibt.

Diese üblichen Unterhaltungen drehen sich um eben dieses variable Zusammentreffen von Übergewicht, Bluthochdruck und hohem Cholesterinspiegel, die in Zusammenhang mit der Resistenz gegen Insulin stehen.

Während man diese Probleme als offensichtliche Risikofaktoren für Herzkrankheiten ansieht, verstehen nur wenige Menschen, dass das kardiale Syndrom X im Allgemeinen ein Vorläufer von Diabetes Mellitus Typ II ist.

## Übersicht

Man schätzt, dass zwischen 20 und 40 Prozent von uns möglicherweise an einem tödlichen metabolischen Syndrom leiden.

Diese schädliche Krankheit, die unter dem Namen „kardiales Syndrom X“, „Insulinresistenz-Syndrom“ oder sogar als „die tödlichen Vier“ bekannt geworden ist, wird vermutlich in westlichen Ländern zur führenden Ursache für einen vorzeitigen Tod werden.

Der Ausdruck „kardiales Syndrom X“ wurde Ende der achtziger Jahre von Dr. Gerald M. Raven geprägt, der auf medizinische Beweise zurückgriff, die ein erhöhtes Zusammentreffen größerer gesundheitlicher Risikofaktoren in Verbindung mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Insulinresistenz zeigten. Diese Faktoren wurden 1998 von der Weltgesundheitsorganisation WHO offiziell als „metabolisches Syndrom“ bekannt gegeben.

Das metabolische Syndrom ist eine Ansammlung von Umständen, die gemeinsam auftreten und unser Risiko für Herzkrankheiten, Schlaganfälle und Diabetes erhöhen.

Weist man nur einen einzigen dieser Risikofaktoren auf – erhöhter Blutdruck, hoher Insulinspiegel, viel Körperfett im Bauchbereich oder anomale Cholesterinwerte –, erhöht das bereits das Risiko einer ernsthaften Erkrankung. Kommen

\* *metabolisch* = auf den Stoffwechsel beziehend

\* *kardiales System* = auf das Herz beziehend

\* *Syndrom* = Gesamtbild mehrerer Krankheitsleiden



mehrere Faktoren zusammen, wird das Risiko noch größer.

Die Forschung des zu Grunde liegenden Prozesses, der diese Gruppe von Bedingungen miteinander in Verbindung bringt, ist in vollem Gange. Wie schon der Name nahelegt, steht das metabolische Syndrom in Zusammenhang mit dem Metabolismus (Stoffwechsel) unseres Körpers und möglicherweise auch mit dem Faktor Insulinresistenz.

### **Insulinresistenz – der Schlüssel zum kardialen Syndrom X**

Unter normalen Bedingungen ermöglicht ein Hormon namens Insulin, dass der Blutzucker zu den Zellen transportiert wird, wo er zur Energieerzeugung gebraucht wird.

Wenn aber die normalen Insulinmengen die Glukose nicht in die Zellen transportieren können, kommt es zu Insulinresistenz. Mit anderen Worten: Die Zellen zeigen sich resistent gegen die Wirkung des Insulins, und der Zucker kann nicht in die Zellen gelangen. Wenn das geschieht, muss die Bauchspeicheldrüse mehr Insulin produzieren, um den normalen Blutzuckerspiegel aufrechtzuerhalten. Obwohl Menschen mit dem kardialen Syndrom X einen höheren Glukosespiegel im Blut haben, befindet sich alles noch im normalen Rahmen, und sie leiden nicht an Diabetes.

### **Was verursacht Insulinresistenz?**

Die Schlüsselfaktoren bei der Entstehung des metabolischen Syndroms sind Gewichtszunahme und Fettleibigkeit, die ihrerseits durch Insulinresistenz verursacht werden können.

Die letztgenannte Störung verhindert aufgrund einer stark reduzierten Anzahl von Insulinrezeptoren an den Zellwänden die effiziente Umwandlung von Nahrung in Energie.

Man schätzt, dass ein gesunder Mensch etwa 20.000 solcher Rezeptoren pro Zelle besitzt; eine durch-

schnittliche übergewichtige Person hat möglicherweise nur etwa 5.000. Dies verursacht einen Anstieg des Insulinspiegels im Blut.

Wenn man über eine verringerte Anzahl von Rezeptoren auf der Zelloberfläche verfügt, wird auch die Möglichkeit zur Gewichtsabnahme beeinträchtigt. Insulin wirkt wie ein Schlüssel in einem Schloss, damit Glukose durch die Zellwand gelangen und dort in Energie umgewandelt werden kann. Verfügt man über zu wenige Rezeptoren, prallt die Glukose an der Zellwand ab, anstatt durch die „Insulintür“ bzw. den Rezeptor hineinzugelangen. Infolgedessen treibt Glukose frei im Blutstrom und verursacht so einen erhöhten Blutzuckerspiegel, der an die Leber weitergegeben wird. Ist der Zucker erst einmal dort angelangt, wird er im ganzen Körper als Fett gespeichert und sorgt so für Gewichtszunahme und Fettleibigkeit.

Ein Überschuss an freiem Insulin hat auch schädliche Auswirkungen. Er kann die Innenwände der Arterien schädigen und zur Entstehung von Arteriosklerose beitragen, die sich durch den Aufbau eines Belages an den Arterienwänden zeigt.

Zusätzlich kann das Insulin-Ungleichgewicht zu einem erhöhten Risiko für Herzkrankheiten führen, weil es die Leber dazu veranlasst, mehr Triglyceride zu produzieren.

Während das Gewicht zunimmt, wirken Stressfaktoren auf das gesamte Herz-Kreislauf-System ein. Herz und Lungen beispielsweise müssen stärker arbeiten, um den Körper mit einer angemessenen Menge von frisch mit Sauerstoff angereichertem Blut zu versorgen.

Während die Triglycerid-Werte ansteigen, sinkt gleichzeitig der Spiegel des „guten“ HDL-Cholesterins, sodass das Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko steigt.

Erhöhte Insulin- und Glukosewerte bei Menschen, die am metabolischen Syndrom leiden, verändern erwiesenermaßen die Fähigkeit der Nieren zur Entfernung von Salz aus dem Blutkreislauf, was zu erhöhtem Blutdruck beiträgt.

Darüber hinaus erhöht sich das Risiko der Entstehung von Blutgerinnseln. All dies sind Schlüsselfaktoren bei der Entstehung von Herz-Kreislauf-Krankheiten, Herzinfarkten und Schlaganfällen.

### **Kombinierte Folgen der Insulinresistenz**

Der Körper reagiert, indem er immer mehr Insulin produziert, um die Glukose doch in die Zellen gelangen zu lassen.

Das führt zu überhöhten Insulin- und Glukosewerten im Blut. Auch wenn der Glukosespiegel noch nicht hoch genug ist, um als Diabetes zu gelten, beeinflusst ein erhöhter Glukosewert die Abläufe in unserem Körper.

Hohes Insulin erhöht auch den Triglyceridspiegel und die Werte anderer Fette im Blut und beeinflusst die Arbeit der Nieren, indem es hohen Blutdruck verursacht. Diese kombinierten Auswirkungen der Insulinresistenz verursachen ein Risiko für Herzkrankheiten, Schlaganfall, Diabetes und andere Leiden.

Die Forscher sind immer noch auf der Suche nach den Ursachen der Insulinresistenz. Wahrscheinlich sind mehrere genetische und umweltbedingte Faktoren dafür verantwortlich.

Man vermutet, dass einige Menschen genetisch bedingt zu Insulinresistenz neigen, was sie wohl von den Eltern geerbt haben. Allerdings sind Übergewicht und Bewegungsmangel bedeutende Risikofaktoren.

Wer am metabolischen Syndrom oder einem seiner Bestandteile leidet, dem wird dringend empfohlen, eingreifende Änderungen in seinem Lebensstil durchzuführen, die die Entstehung ernsthafter Erkrankungen verzögern oder verhindern können.

### **Anzeichen und Symptome**

Das metabolische Syndrom bedeutet, dass man gleichzeitig verschiedene Störungen des Stoffwechsels aufweist. Dazu gehören:

- Fettleibigkeit, besonders im Hüftbereich (sogenannte „Apfelform“)
- Erhöhter Blutdruck
- Hoher Triglyceridspiegel im Blut und geringer HDL-Cholesterinwert (das „gute“ Cholesterin)
- Resistenz gegen Insulin, ein Hormon, das den Zuckerhaushalt im Körper regelt.

Ein einziges Symptom des metabolischen Syndroms bedeutet eine höhere Wahrscheinlichkeit, auch eins der anderen zu bekommen. Und je mehr Symptome man aufweist, umso größer sind die gesundheitlichen Risiken.

Eine Studie hat gezeigt, dass Männer mit drei Symptomen des metabolischen Syndroms mit beinahe zweimal so großer Wahrscheinlichkeit einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erleiden und mit mehr als dreifacher Wahrscheinlichkeit an einem Herzleiden erkranken, wie Personen ohne solche Faktoren. Liegen alle Faktoren vor, ist das Risiko sogar vier- bis achtmal höher.

Wohl noch weniger Menschen verstehen die versteckten Gefahren, die in der Beschreibung des kardialen Syndroms X verborgen liegen, das mit einer ganzen Litanei ernsthafter Störungen in Verbindung steht, die zu Invalidität und einem frühen Tod führen können.

Kurz gesagt besteht das kardiale Syndrom X nicht nur aus einer langen Liste von Risikofaktoren, was Herzkrankheiten angeht. Darüber hinaus kann es auch Unfruchtbarkeit, Menstruationsprobleme, das polyzystische Ovarialsyndrom, Immunschwäche, Leberleiden, nachlassende Hirnfunktion, Entzündungskrankheiten und Krebs verursachen.

**EIKOSANOIDE.** Die Vorsilbe eikosa- (aus dem griechischen: „zwanzig“) bezeichnet die Anzahl der Kohlenstoffatome in der Arachidonsäure. Der Fachausdruck „Eikosanoide“ wird als Sammelname für Moleküle verwendet, die sich von Kohlenstoff-20-Fettsäuren ableiten. Der gegenwärtige Gebrauch beschränkt dies auf

Leukotriene und Prostanoiden, aber mehrere andere Klassen gehören aus technischer Sicht zu den Eikosanoiden, so zum Beispiel die Resolvine, Isofurane, Isoprostane, Lipoxine, Epoxyeikosatriensäuren, Neuroprotektin D und einige Endocannabinoiden.

Die Aufzählung der Eikosanoide dient zur Bezeichnung der Anzahl der Doppelbindungen. Die von Arachidonsäure abgeleiteten Prostanoiden besitzen zwei, während die Leukotriene vier aufweisen.

### Funktion und Pharmakologie

**Leukotriene.** Leukotriene spielen eine wichtige Rolle bei Entzündungen, besonders als Teil der langsam reagierenden Anaphylaxesubstanz. Das Blockieren von Leukotrienrezeptoren kann eine wichtige Rolle bei der Behandlung entzündlicher Krankheiten wie beispielsweise Asthma, Psoriasis und rheumatischer Arthritis.

**Prostanoiden.** Prostanoiden führen die örtlichen Symptome einer Entzündung herbei: die Verengung und Erweiterung der Blutgefäße, Blutgerinnung, Schmerzen und Fieber.

Was sind die Symptome des metabolischen Syndroms (kardiales Syndrom X), und wie stehen sie mit der Insulinresistenz in Zusammenhang?

Das metabolische Syndrom zeichnet sich dadurch aus, dass der Betroffene wenigstens drei der folgenden Symptome aufweist:

- Insulinresistenz (d. h. dass der Körper Blutzucker oder Insulin nicht richtig aufnehmen kann)
- Großer Bauchumfang – bei Männern 102 cm oder mehr, bei Frauen 88 cm oder mehr
- Hoher Blutzuckerspiegel – ab 110 mg/dl bzw. 7 mmol/l bei nüchternem Magen
- Hoher Triglyceridwert - über 150 mg/dl bzw. 2,3 mmol/l im Blutkreislauf
- HDL-Cholesterin („gutes“ Cholesterin) unter 40 mg/dl bzw. 1 mmol/l bei Männern und unter 50 mg/dl bei Frauen

- Überschuss an 1 Plasminogenaktivator-Inhibitor (PAI-1) im Blut
- Blutdruck 130/85 mmHg oder höher
- Erhöhter Fibrinogenwert von über 400 mg/dl
- Eine Vorgeschichte von Herzleiden, Diabetes, Übergewicht oder Bluthochdruck in der Familie
- Mehr als 10 kg Übergewicht
- Ein „Rettungsring“ oder ein Körper mit „Apfelform“
- Weniger als zweimal wöchentlich körperliche Bewegung
- Heißhunger auf Süßes und Kohlehydrate

### Grundlegende Ursachen

Ironischerweise sind die grundlegenden Ursachen dieser Wohlstandskrankheit eine falsche Ernährung und eine mangelhafte körperliche Aktivität.

Es hat sich gezeigt, dass die Behandlung von Menschen mit dem kardialen Syndrom X, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes vom Typ II vorbeugen oder den Zustand sogar verbessern kann, die zu den führenden Ursachen für Krankheit und Sterblichkeit in den Industrienationen zählen. Bei der Entstehung des Syndroms gibt es sowohl eine verhaltensbestimmte (oder erworbene), als auch eine genetische Komponente.

Zu den „erworbenen“ Ursachen gehören Übergewicht und Fettleibigkeit, Bewegungsmangel und eine kohlehydratreiche Ernährung (mehr als 60 % der Energiezufuhr) bei anfälligen Personen.

Nehmen wir diese Faktoren in Angriff, können wir die Entstehung von Insulinresistenz wirksam bekämpfen.

Es ist ermutigend zu wissen, dass der Sieg über diese ernste Krankheit für die meisten von uns möglich ist.

Insbesondere Fettleibigkeit steht in einem engeren Zusammenhang mit den Risikofaktoren des metabolischen Syndroms. Einfache Umstellungen in der Er-

nährung, die zu dauerhaft positiven Ergebnissen führen, sind zum Beispiel mehr Gemüse, Obst und Vollkornprodukte im Speiseplan anstelle von Nahrungsmitteln, die zwar viele Kalorien, aber nur wenige Nährstoffe enthalten.

### Risikofaktoren

Die folgenden Faktoren erhöhen das Risiko, am metabolischen Syndrom zu leiden:

**Das Alter.** Das Vorkommen des metabolischen Syndroms steigt mit zunehmendem Alter. Nur 10 Prozent der 20- bis 29-Jährigen sind betroffen, dagegen aber 40 Prozent der 60- bis 69-Jährigen. Eine Studie zeigt aber, dass etwa jedes achte Schulkind drei oder mehr Bestandteile des metabolischen Syndroms aufweist.

**Rasse.** Das Risiko scheint bei Hispanics und Asiaten höher zu sein, als bei Menschen aus anderen ethnischen Gruppen.

**Fettleibigkeit.** Ein BMI (Body Mass Index) – ein Maß für den Fettanteil des Körpers im Verhältnis von Körpergewicht und Größe – von über 25 erhöht das Risiko, am metabolischen Syndrom zu erkranken. Das gleiche gilt für einen sogenannten „Bierbauch“ – das heisst, dass die Körperform eher einem Apfel, als einer Birne gleicht.

**Diabetes-Vorgeschichte.** Jemand, in dessen Familie bereits Diabetes vom Typ II oder Schwangerschaftsdiabetes aufgetreten ist, erkrankt mit größerer Wahrscheinlichkeit am metabolischen Syndrom.

**Andere Erkrankungen.** Eine Diagnose auf Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder das polyzystische Ovarialsyndrom – eine ähnliche Stoffwechselstörung, das den weiblichen Hormonhaushalt und Fortpflanzungsapparat betrifft – erhöht ebenfalls das Risiko für ein metabolisches Syndrom.

### Wann soll ich ärztlichen Rat suchen?

Wer weiß, dass er mindestens eins der Symptome des meta-

bolischen Syndroms hat – z. B. Bluthochdruck, einen hohen Cholesterinspiegel oder einen apfelförmigen Körper – kann auch an anderem leiden, ohne es zu wissen. Es ist ratsam, sich vom Arzt untersuchen zu lassen. Diesen kann man fragen, ob man sich auf andere Gesichtspunkte des metabolischen Syndroms untersuchen lassen sollte und was man tun kann, um ernstere Erkrankungen zu vermeiden.

### Untersuchung und Diagnose

Selbst wenn der Arzt nicht spezifisch auf das metabolische Syndrom hin untersucht, kann diese Krankheit vorliegen, wenn man drei oder mehr der entsprechenden Arten dieser Störung aufweist. Verschiedene Organisationen haben Kriterien für die Diagnose des metabolischen Syndroms aufgestellt. Diese Richtlinien wurden vom Nationalen Programm für Cholesterinerziehung (NCEP) erstellt und von der American Heart Association angepasst.

Gemäß dieser Richtlinien leidet man am metabolischen Syndrom, wenn sich mindestens drei der folgenden Charakteristika zeigen. Wir wiederholen hier nochmals:

- Erhöhter Hüftumfang von mehr als 89 cm bei Frauen und 102 cm bei Männern. Bei Menschen mit einem genetisch bedingten höheren Diabetesrisiko liegt der Wert etwas niedriger: 79 bis 89 cm bei Frauen und 94 bis 99 cm bei Männern.
- Erhöhte Triglyceridwerte von 150mg/dl oder mehr oder eine bereits vorliegende Behandlung gegen überhöhte Triglyceridwerte.
- Reduziertes HDL (weniger als 40 mg/dl bei Männern bzw. weniger als 50 mg/dl bei Frauen).
- Erhöhter Blutdruck von über 130 mmHg in der Systole bzw über 85 mmHg in der Diastole oder eine bereits vorliegende Behandlung gegen Bluthochdruck.
- Erhöhter Blutzucker bei nüchternem Magen von 100 mg/dl oder mehr oder eine bereits vorliegende entsprechende Behandlung

### Behandlung

Die Bekämpfung eines der Risikofaktoren für das metabolische Syndrom ist schwierig – es gleich mit allen davon aufzunehmen, ist eine geradezu übermenschliche Herausforderung.

Tiefgreifende Änderungen in der Lebensweise und in manchen Fällen auch eine medikamentöse Behandlung, können aber in allen Gesichtspunkten für eine Besserung sorgen.

Vermehrte körperliche Aktivität, Gewichtsabnahme und bei Rauchern, Aufgabe des Rauchens helfen, den Blutdruck zu reduzieren und verbessern den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel.

Diese Änderungen sind der Schlüssel zur Reduzierung des persönlichen Risikos.

**BEWEGUNG.** Ärzte empfehlen täglich 30 bis 60 Minuten Bewegung von gemäßigter Intensität wie z. B. flottes Gehen.

**ABNEHMEN.** Bereits wenn jemand 5 bis 10 Prozent seines Körpergewichts abnimmt, kann das den Insulinspiegel und den Blutdruck senken und auch das Diabetesrisiko reduzieren.

**MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN.** Das Rauchen steigert die Insulinresistenz und verschlimmert die Folgen des metabolischen Syndroms. Reden Sie mit Ihrem Arzt, wenn sie Hilfe beim Ablegen dieser Gewohnheit brauchen.

Arbeiten sie mit ihrem Naturarzt bei der Überwachung ihres Gewichts und ihres Blutzuckers, ihres Blutdrucks und ihres Cholesterinspiegels zusammen, um sicherzustellen, dass die Änderungen ihrer Lebensweise erfolgreich sind.

### Vorbeugung

Egal ob bei dir eine, zwei oder keine der Komponenten des metabolischen Syndroms vorliegt, werden die folgenden Änderungen deines Lebensstils in jedem Fall ihr Risiko für Herzkrankheiten, Diabetes und Schlaganfall verringern.

Verpflichte dich zu einer gesunden Ernährung. Esse reichlich

Obst und Gemüse. Meide Fertig- und Tiefkühlahrung. Verzichte auf Tafelsalz und versuche es mit anderen Kräutern und Gewürzen.

Bewege dich. Sorge, wenn möglich, täglich für 30 bis 60 Minuten mäßig anstrengender Bewegung.

Lasse dich regelmäßig untersuchen. Prüfe in regelmäßigen Abständen deinen Blutdruck, deinen Cholesterinwert und Blutzucker. Führe weitere Änderungen an deiner Lebensweise durch, wenn sich deine Werte in die falsche Richtung bewegen.

### Passe auf dich selbst auf

Du kannst etwas gegen das Risiko eines metabolischen Syndroms und der damit verbundenen Komplikationen (Diabetes, Schlaganfall und Herzkrankheiten) unternehmen. Du kannst deine Insulinresistenz durch die eben genannten Änderungen eindämmen.

Esse ballaststoffreich. Schließe Vollkorn, Bohnen, Früchte und Gemüse in deinen Speiseplan ein. Diese sind voll mit Ballaststoffen, die zur Senkung des Insulinspiegels beitragen können.

### Die Wichtigkeit der Bewegung

Zusätzlich zur Ernährung kann die Bedeutung der körperlichen Bewegung bei der Behandlung und der Vorbeugung des kardialen Syndroms X gar nicht überschätzt werden.

Die meisten Symptome dieser Krankheit stehen in Zusammenhang mit dem Maß an körperlicher Betätigung

Noch besser ist, dass der Nutzen von Bewegung bezüglich der Insulinresistenz altersunabhängig ist, das heißt sich in allen Altersstufen positive Auswirkungen bemerkbar machen.

Die besten Ergebnisse lassen sich erzielen, wenn das Bewegungsprogramm sowohl aerobische Übungen, als auch Ausdauertraining umfasst.

Es bleibt anzumerken, dass jede Form von Bewegung einen posi-

ven Einfluss auf die Insulinempfindlichkeit gezeigt hat.

Es gibt zwei „exzentrische“ Übungsformen (das heißt, Übungen, die nicht den „normalen“ Körperfähigkeiten entsprechen): Gleichmäßiges Bergabrennen und Extremtraining (z. B. langfristiges Marathontraining) können tatsächlich die Insulinempfindlichkeit senken.

Für diesen negativen Effekt zeichnen sich der größere Schaden an der Muskulatur und die durchgehend höhere Nutzung von Fettsäuren als „Treibstoff“ dieser Bewegungsformen verantwortlich.

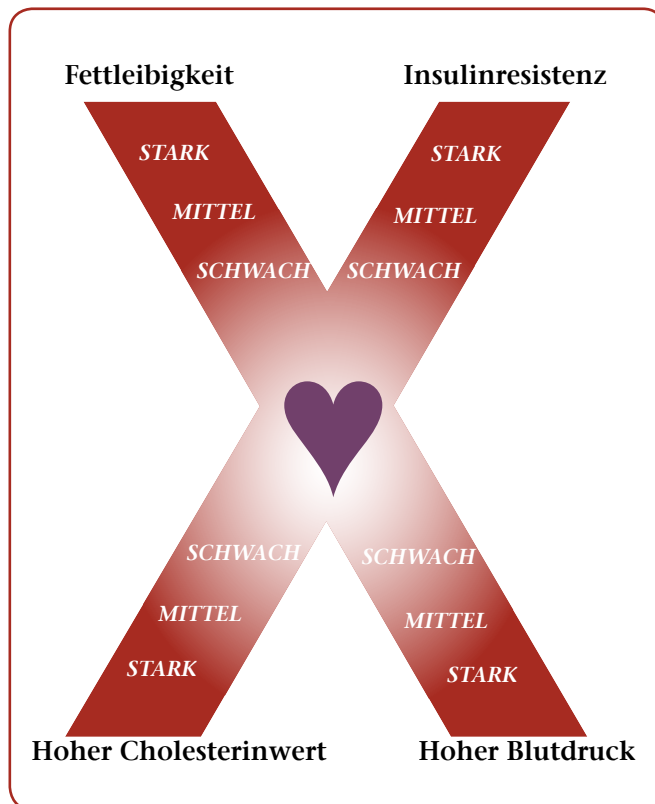
Für die meisten von uns ist es sehr gut möglich, dem metabolischen Syndrom zu entgehen, wenn wir die entsprechenden Entscheidungen fällen. Leider weigert sich etwa ein Drittel von uns, diese Gelegenheit wahrzunehmen, solange sie ihnen noch offen steht.

So verwundert es nicht, dass wir uns mitten in einer Fettleibigkeits-Epidemie wiederfinden und somit auch der Insulinresistenz (oder kardiales Syndrom X) in epidemischen Ausmaßen gegenüberstehen.

### Empfohlene Vorgehensweise beim kardialen Syndrom X

Zur Bekämpfung des kardialen Syndroms X sollte sich die Ernährung folgendermaßen zusammensetzen:

- 15-20% Proteine
- 5-10% gesättigte Fette
- 30-35% einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren (z. B. in Oliven- oder Leinsamenöl)
- 30-35% Kohlehydrate



Mehr als die Hälfte dieser Kohlehydrate (etwa 20-30% der gesamten Ernährung) sollte aus Obst, Gemüse und Bohnen bezogen werden, während aus Brot, Nudeln, Reis Couscous, Polenta usw. weniger als die Hälfte der zulässigen Kohlehydrate (etwa 15-20% der gesamten Ernährung) stammen sollten.

Der glykämische Index ordnet kohlehydrathaltige Nahrungsmittel meist danach ein, wie sie den Blutzuckerspiegel in den zwei Stunden nach dem Essen beeinflussen. Sämtliche Nahrungsmittel mit einem glykämischen Index von über 55 sollten nur sehr sparsam genossen werden (siehe [glycemicindex.com](http://glycemicindex.com)).

### Übernimm folgende Essgewohnheiten:

- Vermeide raffinierte Kohlehydrate (z. B. in weißem Mehl, Reis, Zucker oder anderen Süßungsmitteln).
- Esse nicht-stärkehaltiges (in der Regel grünes) Gemüse als primäre Kohlehydratquelle, beispielsweise Alfalfa-Sprossen, Spargel, Rübenblätter, Brokkoli, Kohl, Rosenkohl, Knoblauch, grüne Bohnen, Kopfsalat, Petersilie,

Radieschen, Spinat, Wachsbohnen und Steckrüben.

- Verwende nahrhafte kohlehydrathaltige Nahrungsmittel, wie Vollkornbrot und -nudeln, nur sparsam.

- Esse und trinke alles in einem so natürlichen Zustand wie möglich.

- Meide Softdrinks, Fruchtsaft aus der Konserve oder aus Konzentraten sowie Alkohol.

- Verwende weniger pflanzliche Öle, wie zum Beispiel von Mais, Soja, Disteln, Sonnenblumen, Baumwollsaamen; verwende stattdessen kalt gepresstes Olivenöl.

- Verwende mehr Omega-3-Fette (z. B. in Leinsamen oder Leinöl).

- Verbanne Transfettsäuren vom Speiseplan. Dazu gehören Tiefkühlgerichte, Margarine und hydrierte Fette.

- Esse, wann immer möglich, Früchte der Saison.

### Der christliche Standpunkt

„Wisst ihr nicht, dass ihr Gottes Tempel seid und der Geist Gottes in euch wohnt? Wenn jemand den Tempel Gottes verdirbt, den wird Gott verderben, denn der Tempel Gottes ist heilig; der seid ihr.“ (1. Korinther 3, 16. 17.)

Christliche Mäßigkeit hat mit allen Facetten unseres Lebens hier auf Erden zu tun und erkennt den engen Zusammenhang zwischen geistlichen, geistigen und

körperlichen Aspekten unseres Daseins. Der Zustand des Körpers beeinflusst den Verstand, und der Zustand des Verstandes beeinflusst nicht nur den Körper, sondern auch die geistliche Beziehung jedes Einzelnen mit Gott. Wahre Mäßigkeit lässt sich so definieren, dass man auf alles Schädliche verzichtet und das Gesunde in vernünftiger Weise gebraucht (vgl. Patriarchen und Propheten, S. 544).

Die allgemeinen Grundsätze im Essen und Trinken und in allem, was unsere körperliche, geistige und geistliche Gesundheit beeinflussen mag, werden im Wort Gottes dargelegt.

„Ob ihr nun esst oder trinkt oder was ihr auch tut, das tut alles zu Gottes Ehre.“ (1. Korinther 10, 31.) □

## Der Wegbereiter Verlag eröffnete seinen ersten Online Shop im Internet!

Neu!

Neu!

Mit großem Einsatz und reger Begeisterung erstellte das Team um den Wegbereiter Verlag seinen ersten Online Shop. Alle sind herzlich eingeladen, in unserem Sortiment zu stöbern und online einzukaufen. Hier die Internet Adresse:

[www.wegbereiter-verlag.de](http://www.wegbereiter-verlag.de)

Die Bücher des Geistes der Weissagung von Ellen G. White, die Sabbatschullektionen, Quartalszeitschriften, Kinderhefte und -bücher, die im Verlag angeboten werden, sind alle im Online Shop erhältlich. Eingeteilt in die entsprechende Kategorie, samt den besondere Angeboten wie Neuerscheinungen oder fremdsprachige Literatur, wird das Angebot damit abgerundet, dass auch gebrauchte Bücher oder Restposten je nach Bestand angeboten werden. Laufend kommen neu übersetzte oder herausgegebene Bücher von E. G. White heraus, daher lohnt sich immer wieder ein Blick auf die aktuell gehaltene Webseite.



Besuche uns im Internet, wir freuen uns auf Dich!

# NEUES AUS AFRIKA



von R. und H. Woywod

Wie versprochen, möchte ich euch kurz über das Schulprojekt in Kissi (Kenia) berichten.

Als wir vor kurzem die Nachricht erhielten, dass im Januar 2009 die Schule begonnen hat, waren wir überglücklich. Die Schule begann mit 60 Vorschulkindern, die aufgenommen wurden und 36 Kindern als Erstklässler. Zwei Lehrerinnen sind für die Kinder eingestellt. Die Geschwister in Kissi sind sehr dankbar für die finanzielle Hilfe, die sie für die Schule erhalten haben. Für weitere Anschaffungen ist unsere Hilfe sehr nötig. Sie könnten viel mehr Kinder aufnehmen, wenn sie genügend Platz hätten und aus diesem Grund möchten sie gerne ein Grundstück kaufen, um eine Schule zu bauen.

Zwei andere Projekte sollen in Angriff genommen werden und zwar in der Hauptstadt Nairobi. Die Gemeinde verfügt über keine

Flugblätter in ihrer Sprache (Suaheili) und möchte gerne für die Missionsarbeit welche drucken lassen, sodass viele Menschen zur Wahrheit geführt werden können. Ebenso besteht der Wunsch, ein kleines Gesundheitszentrum zu errichten, wo mit Kräutern und natürlichen Heilmitteln Kranke behandelt werden können. Auch dafür werden weitere Mittel gebraucht.

Von der Stadt Mansa in Sambia können wir mit Freude berichten, dass ein vielversprechendes Unternehmen angefangen hat. Die Brüder haben begonnen, mit einer kleinen Schreinerei Türen und andere Holzarbeiten zu fertigen und zu verkaufen. Mit den gespendeten Geldern kauften sie Werkzeuge und Material. Durch die Regenzeit mussten sie ihre Arbeit unterbrechen, denn im Regen können sie das Holz nicht unter freiem Himmel bearbeiten, da sie

keine Halle haben. Auch dort haben die Geschwister den Wunsch, eine neue Kapelle zu bauen, aber auch hier fehlen die Mittel. Einige Lehmsteine liegen schon längere Zeit für den Neubau bereit, aber sie werden bei weitem nicht reichen.

Überall in den Ländern, die wir besucht haben, herrscht eine große Armut. Die Not ist sehr groß und so Gott will, ist es unser Wunsch, in diesem Sommer ein weiteres Mal nach Afrika zu reisen. Wir haben unseren Geschwistern versprochen, sie nicht zu vergessen. Außer Seminare zu halten, möchten wir ihnen auch praktische Hilfe anbieten durch ein Projekt zur Selbsthilfe.

Liebe Geschwister, liebe Freunde, ein großes Dankeschön für eure Spenden. Bitte vergesst auch weiterhin unsere Nöte in Afrika nicht.

*Eure Geschwister Woywod*



*Kinder aus Kenia*



*Sohn von Br. Mwansa, Ndola, Sambia*

**Spendenkonto**  
**Gemeinschaft d. STA Ref.**  
**Verwendungszweck: Afrikahilfe**  
**Konto-Nr. 96487439,**  
**BLZ 36010043**  
**Postbank Essen**  
**IBAN: DE46360100430096487439**  
**BIC: PBNKDEFF**

### Erfahrungen mit Gott

Als ich eines Tages im Supermarkt einkaufen ging, kam mir eine Frau entgegen, die mir fremd war und sprach mich an.

Sie sagte, dass sie mich öfters beim Einkaufen gesehen hätte und es wäre ihr aufgefallen, dass ich anders wäre, als die meisten Leute. Sie hatte sich auch gewundert, als sie mich manchmal mit meinem erwachsenen Sohn spazieren gehen sah.

Ich erzählte ihr, dass mein Sohn manche verkehrte Wege gegangen ist, aber Gott ihm geholfen hat. Daraufhin fragte sie, welchen Glauben ich hätte. Ich antwortete ihr, dass ich an die Bibel als Gottes Wort glaube. Sie sagte, dass sie auch schon in der Bibel gelesen hätte, sie aber den Inhalt nicht richtig verstand. So unterhielten wir uns eine Weile und sie sagte, dass sie gerne den Kontakt mit mir weiter pflegen möchte und so tauschten wir unsere Telefonnummern aus.

Wir trafen uns immer öfter und ich konnte ihr viele Fragen beantworten. Nach etlichen Gesprächen fragte ich sie dann, ob sie den Wunsch hätte, mit einem Prediger zu sprechen, um mehr zu erfahren? Sie war gleich begeistert und nahm kurzfristig die Einladung gerne an. Hierzu brachte sie sogar ihre Tochter mit.

In dieser kleinen Gemeinschaft verbrachten wir einen gesegneten Abend. Bruder Woywod sprach über die wunderbare Erlösung durch unseren Heiland Jesus Christus. Das Gebet, das frei gesprochen wurde, berührte die Herzen. Für den nächsten Abend wurde ein weiteres Treffen vereinbart.

Mittlerweile nehmen Mutter und Tochter am Bibelunterricht teil. Sie sind sehr eifrig dabei und freuen sich, Jesus gefunden zu haben, der ihren Herzen den wunderbaren Frieden schenkt. Ihr Wunsch ist es, ihm nachzufolgen.

Ich danke dem Herrn von ganzem Herzen für die schöne Gemeinschaft, die wir durch das Wort Gottes hier haben und ich bin sehr dankbar zu sehen, wie der Geist Gottes wirkt.

Anna Keller



Liebe Leser,

jeder macht seine persönlichen Erfahrungen mit Gott. Manche sind so besonders, so dass man sie auch anderen mitteilen möchte. Hierfür schaffen wir nun eine neue Rubrik und bitten um Zusendung Eurer Berichte. Bitte beachtet, dass die Berichte nicht länger als der obige sind, ansonsten behält sich die Redaktion das Recht vor, Kürzungen vorzunehmen oder auch ausgesuchte Berichte nicht zu veröffentlichen.

Sie bekommen den **Herold der Reformation** noch nicht regelmäßig? Oder Sie ziehen um? Dann schicken Sie uns bitte diesen Abschnitt ausgefüllt zurück. Der Bezug ist kostenfrei!

*(Bitte senden an:)*

Wegbereiter-Verlag  
Schloss Lindach

D-73527 Schwäbisch Gmünd

*(Bitte Zutreffendes ankreuzen bzw. ausfüllen:)*

Ich/Wir möchte(n) den Herold der Reformation ab Quartal \_\_/2009 beziehen.

Meine/unsere Adresse hat sich geändert. Sie lautet jetzt wie folgt:

Name, Vorname .....

Straße + Nr.: .....

PLZ + Ort: .....

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

## *Winterseminar der nord- und süddeutschen Vereinigung in Lindach Dezember 2008*



*Die Versammlung während der Betrachtungen*



*Gruppenfoto mit einem Teil der Anwesenden*



*Br. Volpp beim Bibelstudium*



*Das stets gut gelaunte Küchenpersonal - Vielen Dank!*