



Herold

der Reformation



In dieser Ausgabe:

- ◆ Serie: Christliche Beziehungen – Die Kind-Eltern-Beziehung
- ◆ Gedanken zur biblischen Chronologie: Jahreszahl für den Exodus
- ◆ Christen und die Last der Sorgen?
- ◆ Medikamente oder giftige Medizin?
- ◆ Gewinn in Krisenzeiten
- ◆ Antrieb für unser Leben

INHALTSVERZEICHNIS:

EDITORIAL 3

GLAUBENSLEBEN

Serie Beziehungen:

Die Kind-Eltern-Beziehung 4

Gedanken zur biblischen Chronologie –
Eine Jahreszahl für den Exodus 6

Christen und die Last der Sorgen 8

Medikamente oder giftige Medizin 10

Gewinn in Krisenzeiten 12

JUGENDECKE

Warum Leid? 14

KINDERECKE

Was wir glauben..... 16

Schmetterlingskranz basteln 18

Lückentext-Rätsel 19

GESUNDHEIT

Antrieb für unser Leben 20

AKTUELLES

Nachrufe 22

Afrikabericht 23

Konferenztermine 2022

Falls es die Umstände zulassen, evtl. Ende Mai oder Juni 2022!



IMPRESSUM:

Herausgeber: Gemeinschaft der Siebenten-Tags-
Adventisten Reformationsbewegung e. V.
Eisenbahnstr. 6 ▪ 65439 Flörsheim/M
Tel.: 06145 / 93 277 14
Internet: www.sta-ref.de
E-Mail: sta@sta-ref.de

Verteilt durch:

Wegbereiter-Verlag
Eisenbahnstr. 6 ▪ 65439 Flörsheim/M
Tel.: 06145 / 93 277 15
Internet: www.wegbereiter-verlag.de
E-Mail: shop@wegbereiter-verlag.de
Verantwortliche Redakteure:
R. Ionita und M. Keymer
Redaktion und Layout: J. Mladenovic

BEZUG KOSTENLOS! SPENDEN WILLKOMMEN!

SPENDENKONTEN:

Norddt. Vereinigung: Gem. d. STA Ref. Beweg.
IBAN: DE46 3601 0043 0096 4874 39
BIC: PBNKDEFF • Postbank Essen
Süddt. Vereinigung: Gem. d. STA Ref. Beweg.
IBAN: DE96 6001 0070 0017 5977 02
BIC: PBNKDEFF • Postbank Stuttgart

Bilder: [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com) auf den Seiten: 1-4, 6, 8-10, 12, 14-16, 18, 20, 21.

Gandenzzeit

gewährt

von der Redaktion des „Herold der Reformation“

Liebe Leser, wir sind dem Herrn dankbar, dass wir in dieser kostbaren Zeit der Gnade leben können und unsere Gedanken durch diese Zeitschrift mit euch teilen können. Nie zuvor konnten wir Ereignisse und Zeichen so überzeugend wahrnehmen, welche uns zeigen, dass wir in einer kurzen Zeitperiode arbeiten und leben, welche die Wiederkunft Jesu ankündigt. Tag für Tag geht die Zeit in die Ewigkeit über, und das Volk, welches die Wahrheit und das Licht von Gott anvertraut bekam, befindet sich in demselben Zustand wie die Jungfrauen aus dem Gleichnis – es schlummert.

Leider treffen wir oft auf Gleichgültigkeit oder Selbstliebe. Selbst in unseren Reihen verfolgen viele eigene Interessen, und die Ähnlichkeit mit der Welt ist unschwer zu erkennen. All diese Dinge stehlen uns die Zeit und zerstören das Bild und den herrlichen Namen („Boten des Himmels“), den wir tragen. Indem wir unsere eigene Schwachheit, unseren Mangel an Selbstaufopferung und unseren gebrechlichen Glauben bekennen und nicht zuletzt ein Fehlen der ersten Liebe zu Jesus sehen, ist es unser Wunsch, zusammen im Gebet vereint zu sein und in Zusammenarbeit eine Lösung für eine tiefere Bekehrung zu finden. Ellen G. White beschreibt das traurige Ereignis, welches sich vor mehr als 100 Jahren in Minneapolis abgespielt hat. Unsere „wartenden“ Vorfahren haben die wertvolle Botschaft der Gerechtigkeit durch den Glauben abgelehnt. Der menschliche Stolz und die Eifersucht haben eine Mauer gegen diese Botschaft errichtet, welche binnen relativ kurzen Zeit – vier Jahre – das Volk für die Wiederkunft Christi vorbereitet hätte. (Ellen G. White, Bulletin of the General Conference 1893, S. 419, in Engl.) Es gibt beeindruckende Beweise, dass Gott durch seinen Geist und seine Geduld auch heute unserer Generation Licht und Herrlichkeit in Fülle offenbart. Tausende von „Wartenden“ auf der ganzen Welt entdecken die unbeschreibliche Größe der Liebe und Gerechtigkeit Christi in der frohen Botschaft. Die Gabe des Spätregens kann nur dann kommen, wenn wir durch tiefe Demut erkennen, dass wir nicht besser sind als unsere Vorfahren, da wir gesündigt und Gott traurig gestimmt haben. Unser Wunsch ist es, den Herrn im Gebet zu suchen und zu ihm zurückkehren; zu unserem Gott, denn bei ihm ist viel Vergebung. Daniel sprach ein Gebet der Fürbitte, welches auch auf uns zutrifft. Er ahnte – gleich uns –, dass die Zeit der Vergebung nahe rückte. Er sprach: „Und ich kehrte mich zu Gott, dem Herrn, um zu beten und zu flehen unter Fasten und in Sack und Asche. Ich betete aber zu dem Herrn, meinem Gott, und bekannte und sprach: Ach, Herr, du großer

und heiliger Gott, der du Bund und Gnade bewahrst denen, die dich lieben und deine Gebote halten! Wir haben gesündigt, Unrecht getan, sind gottlos gewesen und abtrünnig geworden; wir sind von deinen Geboten und Rechten abgewichen. Wir gehorchten nicht deinen Knechten, den Propheten, die in deinem Namen zu unsern Königen, Fürsten, Vätern und zu allem Volk des Landes redeten. Ja, Herr, wir, unsre Könige, unsre Fürsten und unsre Väter müssen uns schämen, dass wir uns an dir versündigt haben. Bei dir aber, Herr, unser Gott, ist Barmherzigkeit und Vergebung. Denn wir sind abtrünnig geworden. Ach, Herr, höre! Ach, Herr, sei gnädig! Ach, Herr, merke auf! Tue es und säume nicht – um deinetwillen, mein Gott! Denn deine Stadt und dein Volk ist nach deinem Namen genannt.“ (Daniel 9, 3-6. 8. 9. 19.)

Gott ist auch heute derselbe! Er nimmt unsere Gebete mit Freuden entgegen. Wenn wir uns in dem Aufruf aus Offenbarung 3, 14-22 wiederfinden können, wird der Heilige Geist durch uns die ganze Erde mit seiner Herrlichkeit erleuchten. „Und dem Engel der Gemeinde in Laodizea schreibe: Das sagt, der Amen heißt, der treue und wahrhaftige Zeuge, der Anfang der Schöpfung Gottes: Ich kenne deine Werke, dass du weder kalt noch warm bist. Ach, dass du kalt oder warm wärest! Weil du aber lau bist und weder warm noch kalt, werde ich dich ausspeien aus meinem Munde. Du sprichst: Ich bin reich und habe genug und brauche nichts! und weißt nicht, dass du elend und jämmerlich bist, arm, blind und bloß. Ich rate dir, dass du Gold von mir kaufest, das im Feuer geläutert ist, damit du reich werdest, und weiße Kleider, damit du sie anziehst und die Schande deiner Blöße nicht offenbar werde, und Augensalbe, deine Augen zu salben, damit du sehen mögest. Welche ich lieb habe, die weise ich zurecht und züchtige ich. So sei nun eifrig und tue Buße! Siehe, ich stehe vor der Tür und klopfe an. Wenn jemand meine Stimme hören wird und die Tür auf tun, zu dem werde ich hineingehen und das Abendmahl mit ihm halten und er mit mir. Wer überwindet, dem will ich geben, mit mir auf meinem Thron zu sitzen, wie auch ich überwunden habe und mich gesetzt habe mit meinem Vater auf seinen Thron. Wer Ohren hat, der höre, was der Geist den Gemeinden sagt!“

Wir fragen uns ernsthaft: Warum verspätet sich Jesus? Er antwortet uns mit der Frage: Wann werdet ihr bereit sein und dem Heiligen Geist erlauben, sein Werk der Reinigung und Versiegelung an euren Herzen zu vollenden, und vorbereitet sein, ihn willkommen zu heißen? Möge dies so bald wie möglich geschehen! □

Die

Eltern-Kind-Beziehung

„Gleichwie mich mein Vater liebt, also liebe ich euch auch. Bleibet in meiner Liebe!“
(Johannes 15, 9.)

Eine andere Form der Beziehung neben der Beziehung zwischen Mann und Frau, die den himmlischen Eigenschaften sehr ähnlich ist, ist die Beziehung zwischen Eltern und Kind. Gott beabsichtigte, dass unsere Familien ein Sinnbild der himmlischen Familie sein sollen. Der Anfang unseres Lebens beginnt (mit sehr wenigen Ausnahmen) in einer Familie, also Mutter, Vater und ihr Nachwuchs.

Es ist etwas Beeindruckendes für Eltern, ihr Kind zum ersten Mal in den Händen zu halten. Es ist eine Erinnerung, die Mütter und Väter für den Rest ihres Lebens nie vergessen werden. Den ersten Blickkontakt mit ihrem Kind zu erleben, das erste Lächeln zu beobachten, bei den ersten Schritten zu helfen, die ersten Worte zu hören, die von ihren Kleinen ausgesprochen werden – das sind Erfahrungen, die Gott den Eltern erlaubt, um die Beziehung besser zu verstehen, die zwischen Gott und uns – seinen Kindern – besteht.

Aber wie bei jeder anderen Beziehung können aufgrund von Sünde auch Eltern-Kind-Beziehungen zerbrechen. Das Endergebnis ist katastrophal, besonders wenn es in einem frühen Alter passiert. Viele Leben werden zerstört, wenn Eltern es versäumen, die Heiligkeit dieser Beziehung zu pflegen und zu schützen, oder zulassen, dass sie zerbrochen wird. Kinder tragen Wunden, Trauer und unerwünschtes Gepäck mit in alle ihre zukünftigen Beziehungen, einschließlich der Beziehungen zu ihren Kindern.

„Eltern sollten die ihnen zugewiesene Aufgabe geduldig, liebevoll und als treue Haushalter der mannigfachen Gnade Christi erfüllen. Es wird erwartet, dass sie als treu

erfunden werden. Alles muss im Glauben getan werden. Sie sollten ständig zu Gott beten, dass er ihren Kindern seine Gnade einpflanzt. Sie dürfen in ihrem Werk niemals müde, ungeduldig oder ärgerlich werden. Sie sollen sich eng an ihre Kinder und an Gott klammern. Wenn Eltern geduldig und liebevoll arbeiten und ernstlich bestrebt sind, dass ihre Kinder den höchsten Stand der Reinheit und Bescheidenheit erreichen, dann werden sie Erfolg haben.“ – *Ein glückliches Heim*, S. 138.

Jedes Kind, das in die Welt gebracht wird, ist Eigentum Gottes und sollte als das wertvollste Gut, das der Menschheit jemals gegeben wurde, gepflegt, erzogen und geliebt werden. Dies kann durch Regeln und Vorschriften nicht gut gemacht werden. Es kann nur mit gutem Beispiel gut gemacht werden. Eltern sollten ihren Kindern inspirierende Vorbilder sein. Mit mühevoller Anstrengung sollen sie die Öffnung des empfänglichen Geistes beobachten und danach trachten und alle Anstrengungen unternehmen, um ihren Kindern in ihrem Zuhause eine Ausbildung zu geben, die es ihnen ermöglicht, auf das vor ihnen liegende Leben vorbereitet zu sein.

Bei der Erziehung ihrer Kinder spielen der Vater und die Mutter eine einzigartige Rolle. Jeder ist in hohem Maße für die Aufrechterhaltung der familiären Beziehung verantwortlich. Sie sind in erster Linie dafür verantwortlich, eine gesunde eheliche Beziehung aufrechtzuerhalten; danach, um ihre individuelle, einzigartige Beziehung zu ihren Kindern zu bewahren. Dies ist ein komplexer Prozess, da jedes Kind, das in der Familie geboren oder adoptiert wird, einzigartig ist

und die einzigartige Aufmerksamkeit jedes Elternteils benötigt, um diese Beziehung aufrechtzuerhalten. Obwohl es eine Herausforderung sein kann, ist es nicht unmöglich, diese komplexe Beziehung zwischen jedem Elternteil und den einzelnen Kindern aufrechtzuerhalten. Gott hat uns alle mit den Werkzeugen und allen Informationen ausgestattet, die für diesen Prozess nötig sind.

Der Vater

„Wie sich ein Vater über Kinder erbarmt, so erbarmt sich der Herr über die, so ihn fürchten.“ (Psalm 103, 13.)

Das Wort Mitleid, das in dieser Bibelübersetzung verwendet wird, hat die Bedeutung „Mitgefühl“. Dies legt nahe, dass ein Vater zuerst mitfühlend sein sollte, da der Herr (unser himmlischer Vater) mitfühlend gegenüber denen ist, die ihn fürchten und auf ihn vertrauen. Wir wissen aus der Bibel, dass die Liebe des Vaters zu uns Menschen ungreiflich ist; jenseits jedes menschlichen Verständnisses.

So sollte es auch mit einem irdischen Vater sein. Er als Familienoberhaupt sollte folgende Eigenschaften aufweisen:

- Energie
- Redlichkeit
- Ehrlichkeit
- Liebe
- Geduld
- Mut
- Fleiß
- Praktische Fähigkeiten

Vor allem sollte er einen starken Glauben und eine Beziehung zu unserem himmlischen Vater besitzen. In vielen Fällen ist der Vater der einzige oder wichtigste Brotverdiener

in der Familie, was eine starke Herausforderung darstellt, seine Zeit einzuteilen, um mit jedem seiner Kinder (wenn es mehrere gibt) ausreichend Zeit zu verbringen. Obwohl es sehr schwierig ist, die Zeit dafür zu finden, ist es dennoch unerlässlich, dass er einen Teil des Tages mit jedem Kind verbringt, besonders in den frühen Jahren.

Obwohl es Fälle gibt, in denen der Vater aufgrund unglücklicher Umstände im Leben der Familie fehlt, was es der Mutter erschwert, die Rolle des Vaters in der Familie zu ersetzen, kann seine Pflicht niemals übertragen werden. Diese Erkenntnis ist für jeden von uns Vätern wichtig. Fest, aber gleichzeitig sanft mit Liebe zu führen, ist eine der besten Eigenschaften, die ein Vater besitzen kann.

Diktatorische und dominante Väter fügen ihren Kindern viel Schaden zu. Oft denken Väter, wenn sie etwas gesagt haben, muss es getan werden, auch wenn sich später erweist, dass es nicht die beste oder eigentlich die falsche Richtung war. Sich entschuldigen zu können, wenn man einen Fehler gemacht hat, zeigt eine enorme Charakterstärke. Oft sind herrische und dominante Väter in ihrem Charakter sehr egoistisch. Dies macht es sehr schwierig, ihre Beziehung zu anderen Familienmitgliedern, insbesondere zu den Kindern, aufrechtzuerhalten.

„Und ihr Väter, reizet eure Kinder nicht zum Zorn, sondern zieht sie auf in der Vermahnung zum Herrn.“ (Epheser 6, 4.)

Die Mutter

Mütter haben die ultimative Rolle in der Eltern-Kind-Beziehung zu spielen. Als Königin des Haushalts trägt eine Mutter eine heilige Verantwortung bei der Erziehung der Kinder. Mit ihnen Tag und Nacht zusammen zu sein, besonders in den frühen Phasen des Lebens der Kinder, gibt ihr eine enorme Verantwortung, jeden Bereich der Erziehung zu vermitteln. Sie zu lehren, wie man lächelt und spricht, wie man geht, wie man liebt, wie man mit Emotionen umgeht, sie einfach durch diese verwirrende Welt führen: Da ist die Mutter wie ein Ankerpunkt. Sie bietet Stabilität,

Verständnis und dringend benötigte moralische Unterstützung den ganzen Weg, bis sie ihr Leben auf dieser Erde beendet.

Während der Vater oft zufrieden mit der Tagesarbeit nach Hause kommt, ist die Arbeit der Mutter nie getan. Am Ende des Tages kann sie oft nicht einmal sagen, was die Aufgaben des Tages alles umfassten, aber mit ein wenig Ruhe ist sie am nächsten Tag bereit, alles wieder erneut zu tun. Ihre Arbeit wird oft erst in einem viel späteren Lebensabschnitt der Kinder geschätzt. Sie ist die ultimative Geberin. Und all dies wurde, ohne dass sie es wusste, von Gott in ihren Genen implantiert.

Wenn man kleine Mädchen beobachtet, die mit ihren Puppen spielen, ist diese Eigenschaft schon in jungen Jahren deutlich zu erkennen. Gott hat das Werk der Mutter bestimmt, und sie wird von Gott als eine der größten Missionarinnen der Welt angesehen. Ihre Arbeit besteht darin, Charaktere zu formen und sie auf das Leben auf dieser Erde und für die Ewigkeit vorzubereiten. Ihr Einfluss reicht bis in die Ewigkeit. Ihre Selbstverleugnung, ihre entschlossene Arbeit werden ihr unsterblichen Ruhm in den Büchern des Himmels verschaffen.

„Die zartesten irdischen Bande sind die zwischen der Mutter und ihren Kindern. Das Kind wird mehr von dem Leben und Beispiel der Mutter geprägt als von denen des Vaters; denn ein stärkeres und innigeres Band verbindet sie miteinander.“ – *Zeugnisse, Band 2, S. 528.*

Die Kinder

Während die Verantwortung für die Aufrechterhaltung der Eltern-Kind-Beziehung weitgehend bei den Eltern liegt, müssen Kinder ab einem Alter, wo sie mehr verstehen, ihren Teil zu diesem Prozess beitragen. Der Bibel sagt klar, dass es ihre Pflicht ist, dies zu tun.

„Ihr Kinder, seid gehorsam euren Eltern in dem Herrn, denn das ist billig. ‚Ehre Vater und Mutter‘, das ist das erste Gebot, das Verheißung hat: ‚auf dass dir’s wohl gehe und du lange lebest auf Erden.‘“ (Epheser 6, 1-3.)

Gehorsam gegenüber unseren Eltern im Herrn ist nicht nur eine

Pflicht, die gilt, solange die Kinder den gleichen Haushalt mit den Eltern teilen. Es ist eine lebenslange (solange die Eltern am Leben sind) Pflicht, unseren Vater und unsere Mutter im Herrn zu ehren und ihnen zu gehorchen.

Natürlich liegt die Betonung hier auf der Formulierung „im Herrn“. Es gibt Eltern, sogar christliche Eltern, die keine enge Beziehung zu Gott pflegen und von ihren Kindern erwarten, dass sie gegen Gottes Willen handeln. Dort muss die Entscheidung, Gott zu ehren, Vorrang vor dem Gehorsam gegenüber den Wünschen ungläubiger Eltern haben. Bei jeder Entscheidung in dieser Angelegenheit haben wir als Kinder die Wahl, Gott oder unseren irdischen Eltern zu gehorchen. Um zu entscheiden, ob das, was unsere Eltern von uns erwarten, im Einklang mit Gottes Willen steht, sollten wir uns immer die Frage stellen: Wird dies meinen himmlischen Vater ehren? Und wenn die Antwort Ja ist, dann wird es definitiv unseren irdischen Vater und unsere irdische Mutter ehren und die Eltern-Kind-Beziehung noch stärker und schöner machen – zu einem Beispiel für den Himmel auf dieser Erde.

Nehmen wir uns alle etwas Zeit, um die Rolle zu analysieren, die wir in dieser Eltern-Kind-Beziehung spielen, unabhängig von der Rolle, in der wir uns befinden, ob als Elternteil (Mutter oder Vater) oder als Kind. Wir alle tragen zur Aufrechterhaltung und Stärkung dieser Beziehung bei. Das Ausmaß des Erfolgs, den diese Beziehung erreichen wird, wird von der Anstrengung abhängen, die jeder von uns täglich unternimmt. Lasst uns das Beste tun, was wir durch die Hilfe und Gnade Gottes tun können, besonders in diesen Tagen, in denen wir leben, in der die Familie direkt von Satan angegriffen wird. Bemühen wir uns, vorbildliche Eltern-Kind-Beziehungen zu haben, die die Prinzipien des Himmels auf dieser finsternen Welt widerspiegeln, die uns umgibt. Möge Gott unsere Führung und Unterstützung sein, um dies zu erreichen.

Im nächsten Artikel werden wir einen Blick auf eine andere Beziehung werfen, wenn auch etwas weiter, so trotzdem immer noch wichtig: Verwandte – nah oder fern. □

Eine Jahreszahl für den Exodus

Nachdem wir in den ersten drei Bibelstudien eine zusammenhängende Chronologie der Patriarchen im 1. und 2. Buch Mose erarbeitet haben, soll es nun um konkrete Jahreszahlen gehen. Wann könnten die Patriarchen und Moses gelebt haben und zu welcher Zeit fand der Auszug der Kinder Israel aus Ägypten statt? Gibt es dafür Anhaltspunkte im Alten Testament? Ja, die Bibel gibt uns in 1. Könige 6,1 mit der Information über den Beginn des Tempelbaus durch Salomon zugleich eine Information über den Zeitpunkt des Auszugs Israels aus Ägypten. Diese Stelle ist der Ausgangspunkt für die geschichtliche Einordnung der Ereignisse des 1. und 2. Buches Mose. Hier lesen wir, dass das vierte Jahr Salomos zugleich das vierhundertachtzigste Jahr nach dem Auszug Israels aus Ägypten ist. Dies ist nun ein fester Punkt, von dem wir auf alle Daten der Patriarchen zurückrechnen können. Nur müsste man allerdings dazu wissen, wann das 4. Jahr Salomos war. Wir greifen dazu auf die Geschichte des alten Orients zurück. Viele unserer Bibeln haben im Anhang eine sogenannte Zeittafel. Die mir vorliegende Lutherbibel 1912 setzt in ihrer Zeittafel die Einwanderung Israels in Kanaan um 1230 v. Chr. zur Zeit des Pharao Ramses II. an. Die Regierungszeit Salomos wird mit 965 bis 926 v. Chr. angegeben. Die Teilung Israels in ein Nord- und ein Südreich wird damit auf 926 v. Chr. bestimmt. *Die Schlachter 2000* hingegen setzt in ihren Zeitangaben die Regierungsdaten Salomos auf 971 bis 931 v. Chr. fest. Die Reichsteilung war dann 931 v. Chr. Für den Auszug aus Ägypten gibt die *Schlachter 2000* das Jahr 1445 v. Chr. als Möglichkeit an. Damit haben wir zwei ganz verschiedene Zeitangaben für den Auszug Israels aus Ägypten und leicht unterschiedliche Regierungsjahre Salomos zur Auswahl. Welche Daten sind richtig? Denn von der Regierungszeit Salomos möchten wir ja auf den Auszug Ägyptens zurückrechnen.

In unserer biblischen Chronologie schließen wir uns hier der Auffassung an, dass die Reichsteilung im Jahr 931 vor Chr. stattfand. Dieses Datum wurde durch die Forschungen eines adventistischen Wissenschaftlers ermittelt. Es handelt sich um Edwin Richard Thiele, einen Deutsch-Amerikaner, geb. 1895 in Chicago, gestorben 1986 in Kalifornien. Über Edwin Thiele gibt es übrigens einen ausführlichen Wikipedia-Artikel. Bruder Thiele war Prediger und von 1920 bis 1931 Missionar der Adventgemeinde in China. Ab 1932 begann er wegen seines großen Interesses für biblische Geschichte und Prophetie ein Studium der Archäologie an der Universität Chicago und promovierte 1943 über die Chronologie der israelitischen Könige zum Doktor der Archäologie. Bis 1965 war er an der adventistischen Andrews-Universität als Bibellehrer in der Predigerausbildung tätig. Aufgrund der Forschungen Dr. Thieles hat sich das Datum 931 für die Reichsteilung Israels auch im Raum der Kirchen etabliert und findet sich, wie oben erwähnt, auch in der Schlachterbibel. Es gibt dazu nur wenige begründete alternative Theorien. Das oben erwähnte Datum 926 v. Chr. ist vielleicht eine solche Alternative. Jedoch soll das Datum 931 für die Teilung des Reiches Israel und damit als letztes Regierungsjahr Salomos als Forschungsergebnis eines konservativen, bibeltreuen adventistischen Bibelgelehrten, der auch in der wissenschaftlichen Theologie weitgehend anerkannt ist, unser Ausgangspunkt sein.

Vielleicht fragen wir uns, wie Bruder Thiele ein solches Datum überhaupt herausfinden konnte. Unter anderem spielt eine große Rolle, dass es sowohl bei den Ägyptern als auch bei den Assyern umfangreiche Listen der Könige, Fürsten, Pharaonen und Hofbeamten gab, die jahrhundertlang von den Schreibern an den Höfen der Herrscher geführt worden und noch erhalten sind. Hier sind auch Berichte über Feldzüge dokumentiert, in denen teilweise die

Namen israelitischer Könige auftauchen. Ebenso können hier manche Daten festgelegt werden, da von den ägyptischen und assyrischen Sternsehern astronomische Ereignisse wie Sonnen- oder Mondfinsternisse dokumentiert wurden, die für die moderne Astronomie heute noch nachvollziehbar sind, so dass man Jahreszahlen festlegen kann. Für uns kann es eine Glaubensstärkung im Hinblick auf die geschichtliche Richtigkeit der Bibel bedeuten, dass es bei den Völkern in der Nachbarschaft Israels diese historisch genauen Listen gegeben hat, weil damit dann natürlich auch die Geschlechtsregister und Auflistungen des Alten Testaments eine entsprechende Zuverlässigkeit und Glaubwürdigkeit bekommen.

Und nun zurück zum 1. Buch der Könige: Salomon regierte 40 Jahre über Israel (1. Könige 11, 42). Die Jahre wurden in Israel von Herbst bis Herbst gerechnet. Dabei galt das Jahr der Krönung bei den Königen Israels noch nicht als erstes Regierungsjahr, weil es noch kein vollständiges ganzes Jahr war. Das erste Regierungsjahr begann im Herbst, der auf die Krönung und Thronbesteigung folgte. Wenn ein König in Israel also im Frühling oder Sommer gekrönt wurde, zählten die wenigen Monate bis zum kommenden Herbst zwar als Regierungszeit, aber nicht als erstes Regierungsjahr. Dieses begann am Neujahrsfest im Herbst. Wenn die Reichsteilung 931 v. Chr. stattgefunden hat, begannen die 40 Jahre der Regierung Salomos im Zeitraum Herbst 971 bis Herbst 970 und endeten im Zeitraum Herbst 932 bis Herbst 931. Salomon wurde dabei nach 1. Chronik 23, 1 schon zu Lebzeiten Davids von diesem als mitregierender König eingesetzt. Dieses unvollständige Thronbesteigungsjahr wurde, wie gesagt, sowieso noch nicht als das erste Regierungsjahr anerkannt. Es zählte aber natürlich bei den 40 Gesamtjahren mit. Das erste vollständige und offizielle Regierungsjahr Salomos ist somit das Jahr

von Herbst 970 bis Herbst 969. Damit ist das vierte Regierungsjahr Salomos von Herbst 967 bis Herbst 966 anzusetzen. Nach unserem Ausgangstext in 1. Könige. 6, 1 begann der Tempelbau im Monat Siw (April/Mai) jenes Jahres, also im Frühjahr 966. Dies geschah nach der biblischen Angabe im 480. Jahr nach dem Auszug aus Ägypten. Im 480. Jahr bedeutet: Bei der Zählung der 480 Jahre muss das Jahr des Auszugs schon als erstes Jahr mitgezählt werden. Wenn jemand beispielsweise 2021 sagt, er befände sich im 3. Jahr nach einem Ereignis, muss man zur Ermittlung des Ereignisses 2 und nicht 3 Jahre zurückrechnen, denn das Ereignis fand dann 2019 statt. Deshalb müssen wir hier zum Jahr 967/966 nicht 480 sondern nur 479 Jahre zurückgehen. Der Auszug hätte demnach im Zeitraum Herbst 1446 bis 1445 stattgefunden. Da die Israeliten zur Passahzeit aus Ägypten ausgingen, können wir den Zeitpunkt auf März/April 1445 v. Chr. festlegen. Das Jahr entspricht der oben erwähnten Angabe in der Bibelausgabe *Schlachter 2000*. Der Angabe der Zeittafel in der Lutherbibel („um 1230“) folgen wir also nicht. Sie ist ja auch weder von Luther noch gehört sie zum inspirierten Text der Heiligen Schrift. Damit liegt ein historisches Jahr in der Chronologie der Patriarchen fest und wir haben einen Ausgangspunkt. Von diesem Datum im Frühjahr 1445 v. Chr. können wir nun bis zu Abraham zurückrechnen. Der Auszug Abrahams im Alter von 75 Jahren aus Haran lag 430 Jahre vor dem Auszug aus Ägypten zurück, wäre also 1875 v. Chr. anzusetzen.

Die folgenden Jahreszahlen beruhen auf den chronologischen Überlegungen der ersten drei Bibelstudien zu diesem Thema: 1864 Geburt Ismaels, 1850 Geburt Isaaks im 100. Lebensjahr Abrahams, 1845 Wegschicken Ismaels, Beginn der 400 Jahre nach 1. Mose 15,13, ca. 1830 Opferung Isaaks, 1813 Tod Sarahs und Begräbnis in der Höhle von Machpela, 1810 Heirat Isaaks mit Rebekka, 1790 Geburt Jakobs und Esaus im 60. Lebensjahr Isaaks, 1775 Tod Abrahams mit 175 Jahren und 100 Jahre nach dem Auszug aus Haran, 1727 Tod Ismaels, 1713 Flucht Jakobs mit 77 Jahren, 1706 Heirat Jakobs mit Labans Töchtern Lea und Rahel nach 7 Jahren Dienst, 1699 Geburt Josefs

nach weiteren 7 Jahren Dienst, 1693 Flucht Jakobs von Laban nach 20 Jahren Dienst, 1682 Verkauf Josefs mit 17 Jahren durch seine Brüder nach Ägypten, 1670 Tod Isaaks und Begräbnis in der Höhle von Machpela bei Abraham und Sara, 1669 Befreiung Josefs als Traumdeuter aus dem Gefängnis, 1660 gibt Jakob sich den Brüdern zu erkennen nach 9 Jahren (7 guten und 2 mageren Jahren), Einzug der Familie Jakobs nach Ägypten, 215 Jahre nach dem Auszug Abrahams aus Haran, Jakob 130 Jahre alt, Rahel und Lea bereits verstorben, 1643 Tod Jakobs, der noch Abraham kannte, Bestattung in der Höhle von Machpela bei Lea, Abraham, Sara und Isaak, 1589 Tod Josefs mit 110 Jahren, Bestattung in Ägypten, ab 1580 Rückdrängung der Hyksos-Dynastien, neue Dynastie von Pharaonen, die Josef nicht kannten, 1525/26 Geburt Moses (80 Jahre vor dem Exodus), gefunden von Prinzessin Hatschepsut, um 1504 Regierungsbeginn Hatschepsuts, während Thutmosis III. noch ein Kind ist, 1486 Flucht Moses mit 40 Jahren vor Thutmosis III. in die Wüste, der Pharao, der Moses umbringen wollte, 1450 Tod von Thutmosis III. und Beginn der Regierung von Amenophis (Amenotep II), dem Pharao der 10 Plagen, 14. Nisan (März/April) 1445 erstes Passah, 15. Nisan 1445 Exodus aus Ägypten mit den Gebeinen Josefs, 15. Ijar (April/Mai) 1445 erstes Manna, 1. Siwan (Mai/Juni) 1445 Ankunft am Sinai.

Vielleicht fragen sich jetzt einige Bibelleser, ob wir nicht in gleicher Weise noch ein wenig weiter zurückrechnen können und anhand der Geschlechtsregister von Noah bis Abraham auf die Sintflut zurückrechnen können, ja sogar anhand der Geschlechtsregister von Adam bis Noah auf die Schöpfung. Dies wollen wir nicht tun. Es ist nicht möglich, da diese Geschlechtsregister offenbar nicht lückenlos sind. Wenn es heißt „er zeugte“, ist nicht unbedingt eine direkte Vater-Sohn-Beziehung gemeint, sondern es werden eventuell Generationen übersprungen. Woher wissen wir das denn? Erstens hat Lukas einen Namen (Kenan) in seiner Liste mehr als das Alte Testament, wenn wir 1. Mose 11, 12 mit Lukas 3, 36 vergleichen. Hier ist also auf jeden Fall schon nachweislich einmal eine Generation übersprungen, sodass uns hier die entsprechenden

Jahre zur Berechnung fehlen würden. Zweitens würde Sem beim Auszug Abrahams noch leben, wenn man die Generationen und Lebensalter so nimmt, wie sie in 1. Mose 11 stehen, und wäre dann 525 Jahre alt. Er würde 600 Jahre. Dass aber Sem zur Zeit Abrahams und sogar Isaaks und fast bis zur Geburt Jakobs lebt, ist völlig unglaublich. Die Bibel erzeugt einen anderen Eindruck, dass die Söhne Noahs zu einer alten Zeit gehörten, die deutlich vor der geschichtlich fassbaren Welt Abrahams lag. Drittens wären dann alle Patriarchen aus der Liste in 1. Mose 11 einschließlich des Vaters Abrahams (Tara) noch vor Sem gestorben. Ebenfalls wären alle Nachkommen Ebers vor Eber gestorben und Nahor vor seinem Vater Serug gestorben. Dies ergibt sich aus den Lebensaltern und Geburtsdaten. Dabei war es praktisch das erste Mal bei Haran, dem älteren Bruder Abrahams, und seinem Vater Tara, dass ein Sohn vor seinem Vater starb (Ellen White, *Christliche Mäßigkeit* 9). Dies alles beweist, dass die Generationsketten in 1. Mose 11 nur die wichtigsten Namen zu nennen scheinen und in Wirklichkeit mehr Generationen gelebt haben müssen. Offenbar betrifft das genauso die Generationen aus 1. Mose 5 vor der Sintflut, weil dort sonst ebenfalls ein Sohn (Lamech) vor seinem Vater (Metusalem) gestorben wäre. Interessanterweise gibt die griechische Übersetzung des Alten Testaments zur Zeit Jesu, die sogenannte Septuaginta, durchweg höhere Lebensalter der Patriarchen in 1. Mose 11 an und kommt insgesamt auf 600 Jahre mehr zwischen der Flut und Abraham. Dies würde ebenfalls manche der oben genannten Beobachtungen erklären. Immerhin war die Septuaginta die Bibel der Apostel und der frühen christlichen Gemeinden. Wir wollen uns aber diesbezüglich hier nicht festlegen. Jedenfalls gibt es in der Bibel anscheinend keine lückenlosen Generationsketten bis zur Sintflut. Dies betrifft sicherlich einige wenige Jahrhunderte. Es geht keinesfalls darum, deshalb hier in einem fast evolutionistischen Sinne Zehntausende von Jahren „unterzubringen“, sondern nur darum, zu zeigen, dass chronologische Berechnungen für die Zeitalter vor Abraham biblisch nicht möglich sind. – *Fortsetzung folgt!* □

Christen

und die Last der Sorgen

„Sich Sorgen zu machen, nimmt dem morgigen Tag nicht seinen Kummer, es nimmt dem heutigen seine Stärke.“
(Corrie ten Boom)

Meine lieben Leser, was mich dazu gebracht hat, mit euch diese Gedanken zu teilen, ist die Tatsache, dass ich unter gläubigen Christen, mit denen ich in Kontakt trete und die ich in meiner Gemeinde betreue, immer häufiger bemerke, dass sie sehr besorgt sind. Leider drückt dies immer mehr wie eine Last auf ihren Schultern und macht ihre Leben unglücklich und freudlos. Ich höre sehr oft Menschen sagen: „Wie soll man sich da keine Sorgen machen? Wie kann man gleichgültig sein gegenüber allen negativen Nachrichten, die man hört und Dingen, denen man im Alltag begegnet?“

Vor Kurzem sprach ich mit meiner Mutter, die mir unter anderem sagte: „Schau mal, ich habe in den Nachrichten gehört, dass man sich in naher Zukunft auf einen Stromausfall vorbereiten soll, der mehrere Tage anhalten wird. Und weißt du, ich bin alleine. Was werde ich ohne Strom machen? Die Heizung wird nicht mehr funktionieren. Was werde ich machen?“

Sorgen und ihre Ursachen

Was sind Sorgen? Der Begriff „Sorge“ wird im Wörterbuch fol-

gendermaßen beschrieben: „bedrückendes Gefühl der Unruhe und Angst“. Einige Synonyme von Sorge sind: Bedenken, Befürchtung, Besorgnis, Furcht.

Ich habe vor Kurzem einen Artikel gelesen, in welchem über die Sorgen der Australier geschrieben wurde: Finanzielle Lage, die Zukunft der Nation, Klimawandel, Gesundheit, Alterung, Rentensituation in der Zukunft, Kriminalität und Terrorismus. Dies sind nur einige der Sorgen, welche die australische Nation gemäß der nationalen Studie „Australia talks“ bedrücken.

Meine Lieben, die oben genannten Sorgen sind nur ein Teil davon und die Liste geht noch viel weiter. Nun lautet die Frage: Sind wir auch mit ähnlichen Sorgen konfrontiert? Welche sind unsere Befürchtungen als Christen, die Jesus lieben und auf sein Wiederkommen warten?

Die Liste der Faktoren, welche dem modernen Menschen heutzutage den Schlaf rauben, ist noch viel länger, und bedauerlicherweise sind die Gläubigen davon auch nicht verschont geblieben. Es ist wahr, dass die Welt, in der wir leben, uns aus menschlicher Sicht viele Gründe gibt, uns zu sorgen, aber die emotionalen und physischen Kosten, die

wir bezahlen müssen und welche unsere Gesundheit beeinträchtigen, sind sehr viel höher.

Corrie ten Boom sagte einmal: „Sorge macht Menschen zu Gefangenen der Vergangenheit, zu Opfern der Gegenwart und zu Sklaven der Zukunft.“

Ich möchte einige der vielen Sorgen der Christen erwähnen, die den geistlichen Bereich betreffen. Viele Christen haben Angst, dass Gott ihnen nicht vergeben hat, obwohl sie täglich um Vergebung bitten. Ein anderer Aspekt ist die Furcht, nicht für die Wiederkunft Jesu vorbereitet zu sein, keine Gewissheit zu haben, dass sie gerettet sind, und somit verloren gehen werden.

Ich habe einige sagen hören: „Ich weiß nicht, ob Gott mir vergeben wird, weil ich so viele Sünden habe. Ich denke, ich habe zu oft gesündigt, um noch Vergebung zu erlangen.“ Die Ungewissheit der Erlösung macht leider viele Christen unglücklich und traurig.

Was sagt Jesus über Sorgen?

„Unter die Dornen gesät aber ist es bei dem, der das Wort hört, aber die Sorge dieser Weltzeit und der Betrug des Reichtums ersticken

das Wort, und es wird unfruchtbar.“
(Matthäus 13, 22.)

Der Herr Jesus hat die Dinge, die für die Seele gefährlich sind, wiederholt erwähnt: „Die Sorgen dieser Welt.“ Keine Gesellschaftsschicht bleibt von der Versuchung durch weltliche Sorgen verschont. Den Armen bringen schwere Arbeit, Entbehrung und die Furcht vor Mangel Schwierigkeiten und Bürden. Die Reichen stehen tausend Ängste aus und sorgen sich darum, dass ihnen etwas von ihrem Reichtum verloren gehen könnte. Viele Christen vergessen die Lehre, die ihnen Jesus vermitteln möchte, indem er sie auf die Blumen des Feldes aufmerksam macht. Sie vertrauen nicht auf seine beständige Fürsorge. Christus kann ihnen ihre Last nicht abnehmen, weil sie sie ihm nicht überlassen. Daher trennen die Sorgen des Lebens solche Menschen vom Heiland, statt sie zu ihm als ihrem Helfer und Tröster hinzuführen.“

– Christi Gleichnisse, S. 50.

Ich erinnere mich an eine praktische Geschichte, welche diese Wahrheit noch ergänzt:

Es wird die Geschichte erzählt, dass einst ein Christ mit einem schweren Rucksack auf dem Rücken am Straßenrand wartete, dass ihn jemand mitnahm und zu seinem Ziel brachte. Ein Autofahrer hielt an, bat ihn ins Auto, sagte ihm, dass er es sich gemütlich machen und seinen Rucksack ablegen solle. Der Christ antwortete, dass er sich sehr freute, dass er für ihn angehalten hat und ihn an sein Ziel bringt, aber er wolle den Rucksack nicht ablegen, weil er das Auto nicht zusätzlich mit diesem Gewicht belasten wollte.“ So ist leider auch öfter unsere Erfahrung als Christen!

„Wenn wir die Angelegenheiten, mit denen wir zu tun haben, in unsere eigenen Hände nehmen und uns zur erfolgreichen Abwicklung auf unsere eigene Weisheit verlassen, nehmen wir eine Last auf uns,

die uns Gott nicht gegeben hat, und versuchen, sie ohne seine Hilfe zu tragen.“ – *Leben in Fülle*, S. 97.

Das Medikament gegen Sorge

Ein anderer Aspekt, den Jesus erwähnt, ist: „Darum sollt ihr euch nicht sorgen um den morgigen Tag; denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Jedem Tag genügt seine eigene Plage.“ (Matthäus 6, 34.)

„Wenn du dich Gott übergeben hast, um sein Werk zu tun, brauchst du vor der Zukunft keine Angst zu

Fazit

Das Gegenmittel für Gedanken und Gründe, welche Sorgen und Furcht in uns auslösen, ist Jesus Christus. Reflektion seines Wortes, Gebet und ein vollkommenes Vertrauen in ihn, wird unserem Leben einen Sinn geben und mit Motivation und Freude erfüllen.

Je mehr wir unsere Gedanken auf Jesus richten und täglich mit ihm wandeln, umso weniger werden uns die Dinge Sorgen machen, mit denen wir uns im Alltag konfrontieren. Jesus hat uns verheißen, dass er mit



haben. Er, dessen Diener du bist, kennt schon am Anfang das Ende. Die Ereignisse der Zukunft, die vor deinem Blick verborgen sind, sind den Augen des Allmächtigen offenbar.“ – *Leben in Fülle* S. 96.

Unser Herr Jesus, der voller Liebe und Mitgefühl ist, möchte uns nicht von Sorgen bedrückt sehen. Er lädt uns mit Liebe ein und sagt: „Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid, so will ich euch erquicken!“ (Matthäus 11, 28.)

Der Apostel Petrus schließt sich diesen Gedanken an und sagt: „Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch.“ (1. Petrus 5, 7.)

uns ist bis ans Ende der Welt. Lasst uns nur darauf vertrauen!

Bis hierher hat uns Gott gesegnet und geholfen, und er wird sich weiterhin um uns kümmern und sorgen, wenn wir ihn lieben und ihm vertrauen.

Haben wir noch Gründe, uns um etwas zu sorgen?

„Denn ich weiß, was für Gedanken ich über euch habe, spricht der Herr, Gedanken des Friedens und nicht des Unheils, um euch eine Zukunft und eine Hoffnung zu geben.“ (Jeremia 29, 11.) Amen. □

Medikamente

von H. Woywod

oder giftige Medizin?

Längst haben wir uns an die lästigen Zivilisationskrankheiten gewöhnt und versuchen, damit fertigzuwerden. Der Griff zur Tablette, um schnell die Beseitigung der lästigen Schmerzen zu erfahren, ist uns vertraut. Bei Fieber und Entzündungen fragen manche oft nicht lange, was für eine natürliche Therapie man anwenden könnte. Es ist einfacher, sich aus der Hausapotheke zu versorgen, um schnell wieder fit zu sein. Aber wie war das? Steht nicht in unseren Glaubensgrundsätzen gemäß der Zeugnisse, dass wir uns von giftigen Medikamenten enthalten sollen? Da kommt aber die Frage auf: Was sind giftige Medikamente? Als Schwester White diese Zeugnisse schrieb, befand sich die medizinische Ausbildung in weit größerer Unkenntnis als heute. Gott hat den Ärzten große Weisheit und Verständnis verliehen, sodass heute den Patienten medizinisch sehr geholfen werden kann, sei es bei Operationen, Diagnosen oder Krankheiten. Doch bleibt es bei verschiedenen Krankheiten nicht aus, dass man Medikamente verabreicht bekommt, die aus chemischen Inhaltsstoffen bestehen. Die Frage stellt sich: Ist das gegen Gottes Willen?

„Leider sind die meisten Menschen zu ungeduldig, um dem Körper die Zeit zu lassen, sich selbst zu helfen – und zu träge, ihn in diesem Bemühen auf natürliche Weise zu unterstützen. Sie möchten möglichst von einem Tag auf den anderen gesund werden und greifen deshalb sofort zu Medikamenten.“ – *Für die Gemeinde geschrieben, Band 2, S. 442.*

Doch lässt es sich nicht immer vermeiden, Medikamente zu verwenden. Im Falle von Diabetes oder chronischen Krankheiten werden Mittel benötigt, um das Leben zu erhalten. Sie sind bei vernünftiger Anwendung nicht so gefährlich, doch nicht immer frei von Nebenwirkungen.

Es ist wichtig, Ellen G. Whites Aussagen zur ärztlichen, medikamentösen Behandlung von Krankheiten richtig zu verstehen. Dazu muss man die zu ihrer Zeit üblichen medizinischen Praktiken in Amerika ein wenig genauer betrachten. Die Ärzte waren schlecht oder gar nicht ausgebildet, hatten wenig Wissen über die Ursachen der verschiedenen Krankheiten und verwendeten ihre oft hochgiftigen „Medikamente“ bei allen und jedem an. Zu diesen Medikamenten gehörte eine Reihe von Substanzen, die heute unter keinen Umständen als Arzneimittel zugelassen würden, weil sie mehr schaden als helfen. Um welche Mittel handelte es sich da? Opium und Opiumpräparate, Nux vomica (Brechnuss), Quecksilber, Calomel (Hornquecksilber) und weitere Mixturen. Mitunter führten die Einnahme dieser Mittel zum Tod, weil sie giftig waren. [*Für weitere Infos zu den praktischen Beispielen und deren verkehrter Anwendung siehe „Für die Gemeinde geschrieben“, Bd. 2, Seite 437.*]

„Viele ziehen sich durch die Einnahme unnatürlicher Arzneimittel chronische Erkrankungen zu, und manche verlieren sogar ihr Leben.“ – *Auf den Spuren des großen Arztes, S. 90.* Ellen White sagte: „Nachdem ich so viel Leid gesehen habe, das durch die Einnahme von starken Arzneimitteln verursacht wurde, kann ich solche Mittel weder verwenden noch empfehlen.“ Sie spricht hier von der hochgiftigen Medizin, die zu ihrer Zeit verabreicht wurde.

Wir sollten dieses Thema auch sehr nüchtern und ohne Fanatismus betrachten. Leider haben sich die Menschen im Allgemeinen von einem gesunden Lebensstil entfernt. In erster Linie sollten wir in Verantwortung vor Gott und unserem Körper eine gesunde Lebensweise praktizieren. Das bedeutet bei Krankheiten auch, alle natürlichen uns

zur Verfügung stehenden einfachen Heilmittel anzuwenden. Sie haben keine schädlichen Nebenwirkungen bei sorgsamer Anwendung.

„Gesundheitsfördernde und zweckmäßige Gewohnheiten, an die man sich bewusst und strikt hält, werden vielen Erkrankungen den Boden entziehen und den Griff zu Arzneimitteln unnötig machen.“ – *Für die Gemeinde geschrieben, Band 2, S. 290.*

Leider leben wir in einem Zeitalter, in dem unsere Nahrung nicht mehr frei ist von schädlichen Substanzen. Es herrscht oft ein Mangel an den natürlichen Stoffen in der Nahrung, was sich im Laufe der Jahre in unserem Körper bemerkbar macht. Mangelserscheinungen treten auf, sei es Vitamin B oder Mineralien, die unsere Nahrung nicht mehr dem Körper ausreichend bieten. Infolgedessen ist es notwendig dem Körper die lebensnotwendigen Stoffe wieder zuzuführen. Oft geschieht das in Form von hergestellten Nahrungsergänzungsmitteln, die in Wirklichkeit teilweise auch Medikamente sein können.

Bei auftretenden Beschwerden stehen wir vor der Entscheidung, was wir tun sollen. Bedenken wir: Körper, Seele und Geist bilden eine Einheit.

„Gute Lebensgewohnheiten sind ein Mittel gegen Krankheit. Wenn man sie vernünftig anwendet, braucht man weniger starke Medikamente. Viele zerstören nach und nach ihre Gesundheit, weil sie einen ungesunden Lebenswandel führen.“ – *Medical Ministry, S. 222.*

„Auch das Wort Gottes beschreibt den Gebrauch von Heilmitteln. Hiskia, ein König Israels, wurde krank, und ein Prophet Gottes überbrachte ihm die Botschaft, dass er sterben müsse. Er rief den Herrn an, und dieser erhörte seinen Diener und ließ ihm sagen, dass ihm fünfzehn weitere Lebensjahre gegeben seien. Nun hätte ein einziges Wort von Gott

Hiskia sofort heilen können; aber er gab eine spezifische Heilungsanweisung: „Und Jesaja sprach, man solle ein Pflaster von Feigen nehmen und auf sein Geschwür legen, dass er gesund würde.“ (Jesaja 38, 21.) – *Auf den Spuren des großen Arztes*, S. 186.

„Wer im Gebet um Heilung bittet, sollte dabei nicht versäumen, auch die ihm zur Verfügung stehenden Heilmittel zu gebrauchen. Es stellt keine Verleugnung des Glaubens dar, solche Heilmittel zu gebrauchen, die Gott uns zur Linderung von Schmerzen und zur Unterstützung des Heiligungswerkes der Natur gegeben hat.“

Es heißt nicht den Glauben verleugnen, wenn man mit Gott zusammenarbeitet und die bestmöglichen Voraussetzungen für eine Heilung schafft. Gott hat uns ermöglicht, Wissen über die Gesetze des Lebens zu erlangen. Dieses Wissen steht uns zur Verfügung und soll auch angewandt werden. Wir sollten jedes Mittel zur Wiederherstellung der Gesundheit anwenden, jeden möglichen Vorteil wahrnehmen und in Übereinstimmung mit den Naturgesetzen vorgehen. Wenn wir um die Gesundung des Kranken gebetet haben, können wir mit umso mehr Energie an der Heilung arbeiten, voll Dankbarkeit gegenüber Gott, dass wir das Vorrecht der Zusammenarbeit mit ihm haben, und verbunden mit der Bitte um seinen Segen für die Mittel, die er selbst uns gewährt hat.“

– *Auf den Spuren des großen Arztes*, S. 186.

Andererseits sollte man auch nicht die wissenschaftliche Erkenntnis ablehnen und einfach seinem Bauchgefühl folgen. In mancher Hinsicht ist es notwendig, Medikamente zu gebrauchen. Es ist wichtig, bei einer Erkrankung die Ursache zu untersuchen, dazu gehört eine fachliche Diagnose der körperlichen Leiden. Es gibt zweifellos Fälle, in denen der Kranke sich einer Operation unterziehen muss. Dabei ist es unvermeidlich, dass Medikamente zum Einsatz kommen, auf die man nicht verzichten kann. Eine notwendige Operation anzunehmen, bedeutet nicht, den Glauben zu verleugnen. Ellen G. White spricht offen darüber und über ihre Inanspruchnahme der medizinischen Anwendungen. „Es ist unser gutes Recht, jedes von Gott ge-

gebene Mittel im Glauben zu nutzen und seine Zusagen vertrauensvoll in Anspruch zu nehmen.“ – *Für die Gemeinde geschrieben*, Band 2, S. 292.

Dadurch, dass heute fortschrittliche medizinische Behandlungsmethoden bestehen, gibt uns der Geist der Weissagung auch einige Hinweise. In manchen Fällen mag sogar eine Bluttransfusion notwendig sein. „Die Bluttransfusion von einer Person zur anderen hat schon manchen das Leben gerettet.“ – *Für die Gemeinde geschrieben*, Band 2, S. 312. Sie selbst hat sich in Loma Linda einer Strahlenbehandlung unterzogen, wegen eines schwarzen Flecks auf ihrer Stirn. Für einige Wochen ließ sie sich 23 Mal mit Röntgenstrahlen behandeln, was so erfolgreich war, dass der Fleck völlig verschwand. Dafür war sie sehr dankbar. (*Für die Gemeinde geschrieben*, Band 2, S. 312.)

Es ist zu beachten, dass es nicht der Wille Gottes ist, dass wir bedenkenlos einfach Medizin zu uns nehmen. Der Geist der Weissagung erklärt uns das:

„Eine Gewohnheit, die den Grund zu einer Unzahl von Erkrankungen und sogar noch ernsteren Übeln legt, stellt der schrankenlose Gebrauch von unnatürlichen Arzneimitteln dar. Bei einer Erkrankung scheuen viele die Mühe, nach der wahren Ursache ihrer Krankheit zu forschen. Ihr Hauptbestreben geht vielmehr dahin, möglichst schnell die Schmerzen und Unannehmlichkeiten zu beseitigen. Deshalb nehmen sie bedenkenlos Medikamente ein, von deren wirklichen Eigenschaften sie wenig wissen, oder sie erwarten vom Arzt eine Arznei, die die Auswirkungen ihres Fehlverhaltens abstellen soll, ohne jedoch eine Änderung ihrer gesundheitsschädigenden Lebensgewohnheiten in Betracht zu ziehen. Wenn dann nicht kurzfristig eine Besserung eintritt, probiert man ein anderes Mittel und darauf noch ein weiteres aus. Das Grundproblem aber bleibt unbeachtet.“ – *Auf den Spuren des großen Arztes*, S. 90.

Aber auch der Gebrauch von sogenannten Naturheilmitteln ist nicht unumstritten. Wo Natur daraufsteht, muss das nicht heißen, dass auch nur Natur darin ist. Jesus warnt uns vor Täuschung und Verführung in der letzten Zeit. Dazu zählen auch solche

„Heilmittel“ die nicht „chemisch“, sondern „dynamisch“ wirken, wie es vielfach bei den hochverdünnten homöopathischen Mitteln der Fall ist. Hinter diesen Medikamenten steht die Idee von der kosmischen Kraft, die in dem verordneten Mittel wirksam ist.

„Diesen Menschen muss klargemacht werden, dass unnatürliche Arzneimittel eine Krankheit nicht dauerhaft heilen. Richtig ist, dass sie manchmal eine kurzzeitige Erleichterung herbeiführen und der Patient als Folge ihres Gebrauchs zu genesen scheint; dies geschieht aber nur, weil die menschliche Natur genügend Lebenskraft hat, um das Arzneygift wieder auszuschcheiden und die Bedingungen, die die Krankheit verursacht haben, zu kompensieren. Die Gesundheit wird so trotz des Arzneimittels wiederhergestellt. In den meisten Fällen jedoch verändert das Medikament nur die Symptomatik und den Ort der Erkrankung. Oft scheint die Wirkung des Arzneygiftes eine Zeitlang überwunden zu sein, aber die Folgen bleiben im Organismus doch bestehen und verursachen Schäden, die erst zu späterer Zeit sichtbar werden.“ – *Auf den Spuren des großen Arztes*, S. 90.

Als Jesus einen Blinden heilte, bestrich er die Augen des Kranken mit einem Brei aus Erde und sprach zu ihm: „Geh zum Teich Siloah ... und wasche dich! Da ging er hin und wusch sich und kam sehend wieder.“ (*Johannes 9, 7.*) Auch diese Heilung hätte allein durch ein Wort des großen Arztes geschehen können, aber Jesus machte von den einfachen Mitteln der Natur Gebrauch. Das ist zwar kein Freibrief zur Anwendung aller chemischen Medikamente, die heute auf dem Markt sind, aber es unterstützt den Einsatz einfacher und natürlicher Heilmittel.“ – *Auf den Spuren des großen Arztes*, S. 187.

Wenn wir um die Heilung Kranker gebetet haben, dann lasst uns den Glauben an Gott nicht verlieren, wie auch immer der Fall ausgehe. Soweit es notwendig ist, sollten wir alle natürlichen Mittel zur Anwendung bringen, um die Ursachen der Leiden zu bekämpfen, in bestimmten Fällen auch Medikamente zu verwenden, die uns als natürliche Medizin nicht zur Verfügung stehen. □

Gewinn

von A. Mihail

in Krisenzeiten

Es gibt grundlegende Fragen, die wir uns ab einem gewissen Alter oder Verantwortungsgrad als Menschen unabhängig von Alter, Beruf, Religionszugehörigkeit etc. stellen. Die Antwort, die wir uns geben oder finden, ist von dem Grad an Informationen, den wir gesammelt oder gemeistert haben, inspiriert, aber auch durch die Bestätigung des Gewissens oder von äußeren Faktoren beeinflusst. Wir beraten uns oft mit anderen, mit vertrauenswürdigen oder erfahrenen Personen, von denen wir hoffen, relevante Informationen zu erhalten.

Für Christen bleibt die Bibel die zuverlässigste Quelle für Ratschläge. Auch wenn bestimmte Themen, insbesondere solche mit tabuisiertem oder modernem Status, in der Bibel nicht explizit angesprochen werden, kann der im Studium der Bibel engagierte Student in ihrer Tiefe die grundlegende Lehre zum jeweiligen Thema finden und Schlussfolgerungen ziehen zu den Themen, die ihn

zum Studium motiviert haben. Als Mitglieder einer Gemeinde oder Sympathisanten einer Denkweise gilt unser Interesse oft der Meinung oder der Antwort anderer, die eine ähnliche Denkweise vertreten bezüglich der Fragen, die wir uns stellen. So stehen wir in der heutigen Zeit einer Vielzahl von Informationsquellen gegenüber: Zeitschriften, Broschüren, Bücher, Präsentationen, Kurse, Medien, gegebenenfalls Videos, wenn wir im Zweifel sind oder wenn das Interesse abnimmt oder wenn wir die selbstständige Forschung vernachlässigen...

Was sind Krisen?

Unter den allgemein anerkannten Definitionen für „Krise“ finden wir die Erklärung, diese sei „ein kritischer Moment, der einer Verschlechterung oder Verbesserung einer Situation in der Gesellschaft vorausgeht“, „eine Phase oder ein kritischer Moment in der Entwicklung einer Krankheit“ oder „ein

Moment der Spannung, Prüfung“, „Moment der Entscheidung“.

Wenn wir die Lage der Gesellschaft analysieren, können wir kritische Situationen beobachten und Urteile und Bewertungen über Situationen und Verhaltensweisen anderer Menschen fällen. Am problematischsten sind aber die Krisen, die wir als Individuen durchmachen. Unsere Reaktionen auf Grenzsituationen, die wir als Einzelne oder als Gesellschaft erleben, erzeugen wiederum andere Handlungen oder Wirkungen.

Wann endet eine Krise?

Wir sagen, dass falsche Entscheidungen einen Zustand verschlimmern können, während richtige Entscheidungen eine Krise lindern können. Der Prozess bis zur Entscheidung berücksichtigt alle zu diesem Zeitpunkt verfügbaren Informationen, und ein jeder ist rein individuell verantwortlich, unabhängig davon, aus welchen Quellen

wir die Informationen gesammelt haben. Die Krise endet, wenn die richtige Entscheidung zu einer beruhigenden Wirkung führt und die Situation in Richtung Frieden, Harmonie, Ruhe, Befreiung von der krisenspezifischen Spannung kippt.

Arten von Krisen

Das Jahr 2022 ist weltweit von Krisen in unterschiedlichen Bereichen und von unterschiedlicher Intensität geprägt, die ohne Unterschied Menschen unterschiedlicher Herkunft, sozialer Stellung, usw. Weltanschauung treffen. Gläubige sind auch betroffen. Begriffe wie Gesundheitskrise, Wirtschaftskrise, Rohstoffkrise sind uns nicht fremd, wenn wir am Informationsfluss der Gesellschaft teilhaben. Es wird der Schluss gezogen, dass bestimmte Krisen die Unterschiede zwischen Arm und Reich verstärkt haben, indem sie den Reichtum um die Reichen herum und die Armut um die Armen herum neu angeordnet haben. Es kann gut sein, dass die Auswirkung dieser Krisen auch dich als Leser getroffen hat. Wie ist es möglich, zu gewinnen, wenn die meisten Menschen verlieren? Wie können wir Verlust minimieren? Oder wie kann man aus einer Krise gewinnen?

Auf persönlicher Ebene glaube ich, dass jeder von uns verschiedene Krisen erlebt hat, wie eine Gesundheitskrise, eine Finanzkrise, manch eine Zeitkrise, gegebenenfalls eine Identitätskrise und so weiter. Die Beispiele können zahlreicher sein. Lasst eure Gedanken alles ans Licht bringen, was ihr durchgemacht habt, und erkennt die Hilfe Gottes, der euch aus der Krise geführt hat.

Längste Krise der Welt und Gewinne

Über die längste und beständigste Krise der Menschheit, nämlich die **Krise der Moral**, wird jedoch selten öffentlich, ja sogar vielleicht auch privat nicht viel gesprochen. Der Mensch als Individuum, wie auch die Gesellschaft, befindet sich mitten in dieser Krise. Das Moralmodell wird von den einen nicht gesucht, von den anderen nicht gefunden,

von wiederum anderen nicht genug studiert oder befolgt.

Der Prophet Jeremia stellte einst eine ähnliche Situation aus der Zeit des alten Israel dar: „Denn vom Kleinsten bis zum Größten trachten **sie alle** nach unrechtem Gewinn, und vom Propheten bis zum Priester gehen sie alle mit Lügen um.“ (*Jeremia 6, 13; Schlachter*). Es fehlte in allen Schichten der Menschheit an Moral. Ein aufmerksamer Blick auf die heutige Gesellschaft legt eine ähnliche Lage bloß. Es ist weder die Zeit, darüber zu urteilen, noch steht uns das zu. Aber es ist unsere Pflicht als Teilnehmer am Gesellschaftsleben, unsere Position in dieser Jahrtausendkrise zu überprüfen. Wie lesen wir den Vers? Wenn wir von außen auf „**sie alle**“ (eine uns ausschließenden Gruppe) schauen, sieht es so aus, als würden wir möglicherweise auf einem Podest mit unerschütterlicher Immunität stehen, und wir vergessen dabei andere Bibelstellen, die eine solche Einstellung abbauen würden. Beispielsweise: „Denn es ist hier kein Unterschied: sie sind allzumal Sünder und mangeln des Ruhmes, den sie bei Gott haben sollten“ (*Römer 3, 23*) oder „Das ist gewisslich wahr und ein teuer wertenes Wort, dass Christus Jesus gekommen ist in die Welt, die Sünder selig zu machen, unter welchen ich der vornehmste bin.“ (*1. Timotheus 1, 15*.) Können wir Paulus in seinem Denken zustimmen, während er seinen Zustand identifiziert, nicht nur, wenn er die menschliche Schwäche derer verurteilt, die von – für alle sichtbaren – Sünden befallen sind, sondern auch, wenn er über seinen eigenen sündigen Zustand berichtet?

Sind wir diejenigen, die von der Krise der Moral betroffen sind, oder stehen wir auf einem guten moralischen Fundament, das uns von der Spannung der moralischen Krise befreien kann? Oder drücken etwa Spannungen in anderen Lebensbereichen auf unsere Moral, bis wir unter der Last des Lebens zusammenbrechen und wir auch um das Moralgesetz verhandeln?

Der Apostel Paulus hat ein Wort an jene, die glauben, auf einem Podest zu stehen:

„Siehe aber zu: Du heißest ein Jude und verlässest dich aufs Gesetz und rühmest dich Gottes und weißt seinen Willen; und weil du aus dem Gesetz unterrichtet bist, prüfest du, was das Beste zu tun sei, und vermissest dich, zu sein ein Leiter der Blinden, ein Licht derer, die in Finsternis sind, ein Züchtiger der Törichteren, ein Lehrer der Einfältigen, hast die Form, was zu wissen und recht ist, im Gesetz. Nun lehrst du andere, und lehrst dich selber nicht; du predigst, man solle nicht stehlen, und du stiehlest; du sprichst, man solle nicht ehebrechen, und du brichst die Ehe; dir gräuelst vor den Götzen, und du raubest Gott, was sein ist; du rühmst dich des Gesetzes, und schändest Gott durch Übertretung des Gesetzes; denn ‚eurethalben wird Gottes Name gelästert unter den Heiden‘, wie geschrieben steht.“ (*Römer 2, 17-24*.)

Diese moralische Krise hat eine Lösung, einen Ausweg. Fragen wir danach, und antworten wir uns ehrlich auf die Fragen. Lasst uns im Nachhinein die Lösung akzeptieren, um aus der Krise herauszukommen.

Als Gewinner aus dieser moralischen Krise herauszukommen (sprich: aus der Krise ein Kapital oder eine Bereicherung mitzunehmen), wird von der Bibel als möglich dargestellt: „Es ist aber ein großer Gewinn, wer gottselig ist und lässt sich genügen.“ (*1. Timotheus 6, 6*.)

Gottesfurcht garantiert den Gewinn, den Sieg in der Moralkrise, und „unser Glaube ist der Sieg, der die Welt überwunden hat.“ (*1. Johannes 5, 4*.)

„Des Herrn Furcht ist Anfang der Erkenntnis. Die Ruchlosen verachten Weisheit und Zucht.“ (*Sprüche 1, 7*.)

„Die Furcht des Herrn ist der Weisheit Anfang. Das ist eine feine Klugheit, wer darnach tut, des Lob bleibt ewiglich.“ (*Psalm 111, 10*.)

Die Gottesfurcht bezeichnet die rechte Haltung gegenüber Gott und seinem Willen; sie fordert von uns eine rechte Haltung gegenüber den Mitmenschen und fordert gleichzeitig, die anderen so zu lieben wie uns selbst. Folglich, da uns eine so große Bereicherung parat steht, lasst uns Gewinner in Krisenzeiten sein! Lass uns Gott fürchten und ehren! □

Warum Leid?

von Ebert Fountain



Ist es notwendig, Schmerz zu empfinden, um Gottes Liebe zu verstehen? Wir lesen in 1. Johannes 4, 8: „Wer nicht liebhat, der kennt Gott nicht; denn Gott ist Liebe.“ Die Bibel sagt uns sehr deutlich, dass Gott Liebe ist, aber warum zweifeln wir dann an diesem Satz? Ist es möglich, dass wir diese Liebe zu uns selbst erfahren müssen, um uns dieser Wahrheit sicher zu sein? Milliarden von Menschen sind auf dieser Erde gewandelt. Aber ich wage zu behaupten, dass alle, die ein Wissen über Gott haben, mich eingeschlossen, an einem Punkt an Gottes Liebe zu ihnen gezweifelt haben. Warum sollte ich eine so mutige Aussage machen? Es ist ganz einfach! Die Absicht Satans – des großen Betrügers – besteht darin, Lügen über Gott zu erzählen, damit wir an ihm zweifeln und von ihm weggeführt werden.

Das ist es, was Satan mit den Engeln getan hat, die im Himmel gefallen sind, und das war seitdem immer seine Mission. Satan führte Eva in Versuchung, Gott im Garten Eden zu misstrauen. Er sagte zu Eva: „Ihr werdet mitnichten des Todes sterben“ (1. Mose 3, 4), aber genau dort erzählte er eine Lüge über Gott und ließ Eva an Gottes

Wort zweifeln. Wenn wir Lügen über Gott glauben, können wir ihm nicht mehr ganz vertrauen. Eva wurde getäuscht, eine Lüge über Gott zu glauben. Sie glaubte, dass er nicht meinte, was er sagte. Diese Zweifel ließen sie sündigen und brachten Elend in unsere Welt. Welche Lüge(n) über Gott und seinen Charakter hast du geglaubt?

Hat Gott mich verlassen?

Es ist manchmal sehr schwierig, die Liebe Gottes wahrzunehmen, wenn die Mauern der Finsternis uns zu verschlingen scheinen und alle Hoffnung verloren scheint! Diese Umstände sollten uns nicht überraschen, denn Christus sagt uns: „In der Welt habt ihr Angst.“ (Johannes 16, 33.) Als Christus ans Kreuz genagelt wurde, rief er: „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ (Markus 15, 34). Als er im Sterben lag, fühlte Christus, wie sein Vater sein Licht und seine Liebe von ihm trennte und zuließ, dass er die Strafe für unsere Sünden erlitt. So können wir auch die Trennung von Gott spüren, wenn wir sündigen. Und oft denken wir vielleicht, dass er uns nicht wieder in seine Gunst aufnehmen wird.

Wie viele von euch haben sich unwürdig gefühlt, Gott um etwas zu bitten? Sein Wort sagt uns: „So lasset uns nun mit Freimütigkeit hinzutreten zum Thron der Gnade, damit wir Barmherzigkeit erlangen und Gnade finden zu rechtzeitiger Hilfe!“ (Hebräer 4, 16, Schlachter). Aber was bedeutet „mit Freimütigkeit“? Es bedeutet: a) furchtlos vor der Gefahr und b) einen furchtlosen, wagemutigen Geist zeigen oder erfordern. Wir verstehen, dass wir keine Angst haben sollten, wenn wir im Gebet zu Gott kommen, und wissen, dass er uns das geben wird, was wir von ihm verlangen, wenn es seinem Willen entspricht. Aber wir können nur dann keine Angst davor haben, abgelehnt zu werden, wenn wir aufhören, Lügen über Gott zu glauben.

Wird Gott mich annehmen?

Denkt Gott wie die Menschen? Wir glauben aus irgendeinem Grund, dass dies so ist. Wenn uns jemand beleidigt, will unsere menschliche Natur entweder Rache oder Gerechtigkeit. Wir wollen, dass die Verantwortlichen das zurückbekommen, was sie uns angetan haben, oder wir

hegen jahrelang einen Groll, sodass die Beziehung zerbricht. Aber Gott sagt uns: „Denn meine Gedanken sind nicht eure Gedanken, und eure Wege sind nicht meine Wege, spricht der Herr; sondern so viel der Himmel höher ist denn die Erde, so sind auch meine Wege höher denn eure Wege und meine Gedanken denn eure Gedanken.“ (Jesaja 55, 8. 9.) Wie können wir sicher sein, dass er uns annimmt und uns vergibt, auch wenn wir eine schreckliche Sünde begangen haben? Gottes Wort sagt uns deutlich: „Darum preiset Gott seine Liebe gegen uns, dass Christus für uns gestorben ist, da wir noch Sünder waren.“ (Römer 5, 8.)

Christus offenbart uns seine Sendung sehr deutlich an drei verschiedenen Stellen (Matthäus 9, 13; Markus 2, 17), wo er sagt: „Ich bin gekommen, zu rufen die Sünder zur Buße und nicht die Gerechten.“ (Lukas 5, 32.) Die Mission Christi ist es, die Sünder aus ihrer Sündhaftigkeit zu retten und ihnen ein Leben der ewigen Freude und des Friedens zu geben, nicht sie dafür zu verurteilen, Sünder zu sein. Das Opfer Christi auf Golgatha ist und wird immer der größte Beweis für die Liebe Gottes zur Menschheit sein. Es gibt nichts Größeres, was Gott uns hätte geben können als das Leben des Friedensfürsten und Herrn der Herren. Der große ICH BIN erniedrigte sich so tief, dass er seine Göttlichkeit mit unserer Menschlichkeit bekleidete.

Welchen größeren Beweis der Liebe Gottes zu dir könntest du dir wünschen? Wenn er sein Leben für dich hingegeben hat, warum sollte er dich dann jemals ablehnen? Aber dann stellt sich die Frage: Wenn Gott so liebevoll ist, warum ist diese Welt dann in einem elenden Zustand? Was ist der Zweck in all diesem Elend und Leid, das die Menschen täglich erfahren?

Unser Schmerz schickt uns zum großen Arzt

Wenn du aus dem ersten Stock des Hauses fallen würdest, woher würdest du wissen, ob du verletzt bist? Es ist der Schmerz, nicht ein Mangel an Schmerzen, der dich zum Arzt treiben würde, um deine Verlet-

zung zu behandeln. So ist es auch mit unserem Leben hier auf Erden! Es ist der Schmerz, dem wir in unserem täglichen Leben begegnen, der uns zeigt, dass in unserer Welt etwas gar nicht stimmt. Wir erkennen, dass wir die Sünde ablegen müssen. Und durch diese Erkenntnis werden wir zum Fuß des Kreuzes Christi geführt, wo wir das Lamm Gottes sehen können, und von ihm empfangen wir die Behandlung, die wir so dringend brauchen. Der große Arzt kann uns nur die Heilung geben, die wir brauchen! Aber leider erkennen viele Menschen nicht, dass Jesus das ist, wonach sie suchen. Sie gehen durch das Leben auf der Suche nach Schutz vor ihren Problemen, können diesen aber nur in ihm finden. Wenn du in Schwierigkeiten bist, würdest du dann nicht gerne an einen sicheren Ort gehen, wo du mit offenen Armen empfangen wirst? Salomo war oft in Schwierigkeiten und ging an einen solchen Ort: Er sagt: „Der Name des Herrn ist ein festes Schloss; der Gerechte läuft dahin und wird beschirmt.“ (Sprüche 18, 10.) Denkt daran: Es ist der große Betrüger, der euch glauben machen will, dass ihr nicht akzeptiert werdet! Glaubt nicht seine Lügen über den großen Gott des Universums. Wir haben den größten Beweis seiner Liebe vor uns: „Welcher auch seines eigenen Sohnes nicht hat verschont, sondern hat ihn für uns alle dahingegeben“ (Römer 8, 32). Wie der Schmerz eines gebrochenen Beines uns dazu bringt, ein Heilmittel zu suchen, so führt uns der Schmerz des Lebens dazu, den Einen zu suchen, der den Schmerz lindern und auslöschen kann, den die Sünde bringt. Die Bibel sagt: „Und ist in keinem andern Heil, ist auch kein

anderer Name unter dem Himmel den Menschen gegeben, darin wir sollen selig werden.“ (Apostelgeschichte 4, 12.) Trotz all unseres Schmerzes und all unserer Prüfungen können wir in Christus ruhen und wissen, dass er uns mehr Gnade zuteilwerden lässt, wenn unsere Lasten größer werden. Annie Johnson Flint schrieb das Lied „Er gibt reichlich Gnade“ („He Giveth More Grace“) und auch einige der inspirierendsten Gedichte, die sich mit Glauben und Sieg in Zeiten der Prüfung und des Leidens befassen. Sie wurde in Vineland, New Jersey, geboren und verlor beide Eltern, bevor sie sechs Jahre alt war. Als Teenager wurde sie von einem kinderlosen Paar adoptiert. Sie litt an Arthritis und konnte bald darauf nicht mehr gehen. Sie strebte danach, Komponistin und Konzertpianistin zu werden, aber als die Krankheit sie ihrer Fähigkeit beraubte, Klavier zu spielen, griff sie auf das Schreiben von Gedichten zurück. Einige ihrer Gedichte vertonte sie. Später im Leben, da sie nicht in der Lage war, ihre Hände zu öffnen, schrieb sie viele ihrer Gedichte mit ihren Fingerknöcheln auf der Schreibmaschine.

Das oben genannte Lied basierte auf drei biblischen Verheißungen: „Er gibt reichlich Gnade“ (Jakobus 4, 6), „Er gibt Kraft“ (Jesaja 40, 29) und „Gott gibt viel Barmherzigkeit und Frieden und Liebe“ (Judas 2). Es gibt eine Gnade und Kraft, die im Alltag des Lebens nicht gegeben ist. Aber Gott gibt es uns in unserer Stunde der Not, wenn wir auf ihn vertrauen. Wenn Schwierigkeiten und Prüfungen über euch kommen, mögen seine zusätzliche Gnade, seine gewachsene Kraft und sein vermehrter Friede mit euch sein. □



Was wir glauben – für euch erklärt:

Brauche ich eigentlich eine Gemeinde?

Bevor wir diese Frage klären, sollte ich euch noch kurz erläutern, was eine Gemeinde ist und welche Aufgaben sie hat. Wenn wir von der Gemeinde sprechen, meinen wir zum einen den Ort, an dem wir uns am Sabbat mit anderen Geschwistern versammeln. Aber diese Gemeinschaft (von diesem Wort ist „Gemeinde“ abgeleitet) ist auch eine Organisation, die ihre Prediger ausbildet und bezahlt, die Menschen in der Gemeinde durch die Taufe als Mitglied aufnimmt, aber auch ausschließen kann. Sie unterstützt den Bau von Kirchen und Missionsprojekte und kümmert sich um arme Menschen in der Gemeinde. Über Wahlen werden die Verantwortlichen für die Gemeinde gewählt. In deiner Gemeinde ist es z. B. der Jugendleiter oder Gemeindeleiter, den die Mitglieder der Gemeinde auswählen. Gott vergleicht es mit dem Körper eines Menschen: „[Es] ist einer und besteht doch aus verschiedenen Teilen. Aber all die vielen Teile gehören zusammen und bilden einen unteilbaren Organismus. So ist es auch mit Christus: mit der Gemeinde, die sein Leib ist.“ (1. Korinther 12, 12; GNB.)

Jesus möchte, dass ich mit den Fähigkeiten, die ich von ihm bekommen habe, mithelfe, dass die gute Nachricht überall verkündigt wird.

Alle, die Mitglieder dieser Gemeinde sind, tragen ihren Teil dazu bei, damit z. B. der Gottesdienst lebendig gestaltet, die Kranken besucht und Menschen von Jesus erzählt wird.

Die „Geschwister im Glauben“ können sich Trost spenden, füreinander beten und sich gegenseitig unterstützen. ☐

Schmetterlingskranz aus einem alten Drahtbügel

1. Zuerst brauchst du einen Drahtbügel, Origamipapier oder buntes Papier. Im Internet findest du Schmetterlinge in verschiedenen Größen, die du kopieren kannst oder du malst sie selbst auf. Hinzu kommt ein Blätterdraht oder künstlicher Efeu. Wenn du den Kranz mit Blüten oder Trockenblumen dekorieren möchtest, kannst du das natürlich auch nehmen. Ein Spitzenband oder Geschenkband sieht dazu sehr hübsch aus. Schere und ein Flüssigkleber dürfen auch nicht fehlen.



2. Nun musst du dir von deinen Eltern etwas helfen lassen, dass der Kleiderbügel eine runde Form bekommt. Dann nimmst du den Blätterdraht und umwickelst den ganzen Kranz. Den Bügel oben lässt du aber frei. Nun kannst du getrocknete Blüten, z. B. Schleierkraut, zwischen den Draht stecken.

3. Die aufgezeichneten Schmetterlinge (ich habe drei verschiedene Größen verwendet) schneidest du aus. Besonders hübsch sieht es aus, wenn du sie doppelt ausschneidest und dann nur in der Mitte anklebst. Du kannst aber auch etwas festeres Papier (Fotokarton) nehmen und dann nur einmal ausschneiden. Je nachdem, wie groß deine Schmetterlinge sind, brauchst du 6-10 Schmetterlinge. Wenn du es doppelt aufklebst, brauchst du natürlich dann 12-20 Schmetterlinge.



4. Wenn die ausgeschnittenen Schmetterlinge fertig sind, kannst du mit einem Flüssigkleber die Schmetterlinge aufkleben. Wenn dir deine Eltern dabei helfen, geht es mit einer Heißklebepistole besser. Vorher solltest du die Flügel in der Mitte etwas knicken und sicher sein, dass die doppelt geklebte Mitte der übereinandergelegten Schmetterlinge schon trocken ist.



5. Wenn alles schön getrocknet ist, wird der Kranz noch mit einem passenden Band dekoriert. Der Bügel oben wird zum Schluss noch kleiner gebogen – und fertig ist die neue Frühlingsdeko!

RÄTSEL

Wenn du die einzelnen Bilderrätsel löst, dann erfährst du, was Gott für gute Dinge schenkt, wenn uns Sein Geist erfüllt hat. (Galater 5, 22)



B = L N = B



M = G
Z = I
E = G



R = K
~~5/6~~

1/2 .. 3/4



__ DU __



~~7~~



F = L
~~8~~



L = K
5/6



D = F
U = T
~~HR~~



S = T
~~4/7~~



B = F 5 = D

G



E



~~7~~



~~ÜR~~
E = B



L = H
4 = R
5 = R
~~6/7~~



~~5/10~~
+NG

der WEG

Diese Straße birgt ein Geheimnis, das dir verrät, welchen Weg du in deinem Leben einschlagen musst. Aber Achtung, nur wenn man im Dreierhopp vorwärtsspringt (drei Runden), erreicht man das Ziel, ansonsten verliert man die Richtung. (Johannes 14, 6)

I TUCZNHUDBMDIVANASDTLEEERRB
T M H I M C
JESUS sagt:
W D E F F E N Z N G
E O I H K M R D H H N C A A R W M U E E D I I N D N N

Lösungen der Kinderseite Quartal 1/2022:

Ein Versprechen: Rufe mich an in der Not und ich will dich erretten. (Psalm 50, 15.)

Treffend gesagt: Fürchte dich nicht, ich bin mit dir; weiche nicht, denn ich bin dein Gott.

Herold der Reformation, Quartal 2/2022

Energie

für unser Leben!



von Janet Sureshkumar Roshan

Was ist Gesundheit?

„Die Gesundheit ist sehr wertvoll. Von allem, was wir besitzen, ist sie das Kostbarste. Reichtum, Wissen und Ehre sind mit dem Verlust von Vitalität und Gesundheit teuer erkaufte. Nichts davon kann Zufriedenheit und Glück sichern, wenn die Gesundheit fehlt. Es ist eine große Sünde, die uns von Gott gegebene Gesundheit zu missbrauchen. Das schwächt uns für das tägliche Leben und macht uns zu Verlierern, selbst wenn wir uns dadurch sehr viel Wissen aneignen.“ – *Bewusst essen*, S. 11.

„Der erste Reichtum ist die Gesundheit“, lautet ein beliebtes Sprichwort. Die Wahrheit ist, dass es einfacher ist, deine Gesundheit zu erhalten, als sie wiederzuerlangen.

Warum werden Menschen krank? Weil sie ständig die Grundgesetze der Gesundheit verletzen.

Warum gehen Menschen zum Arzt? Oft liegt es daran, dass sie mit den Rezepten des Arztes weiterhin die Gesetze der guten Gesundheit missachten und einfach weiterleben können, ohne dass sich ihr Lebensstil ändert.

Es ist kein Geheimnis, dass eine gute Ernährung eine wesentliche Rolle bei der Erhaltung der Gesund-

heit spielt, und doch versäumen es viele, ein gesundes Leben zu führen. Gesundes Leben ist eine Kombination aus Wissen über Gesundheit und der Praxis. Der Gesundheitszustand wird mehr durch das persönliche Verhalten bestimmt als durch das fortgeschrittene Wissen in der Medizintechnik und die Verfügbarkeit von Gesundheitsdiensten.

Wenn man bereit ist, seinen Lebensstil zu ändern, um den Grundgesetzen der Gesundheit besser zu entsprechen, dann gibt es Hoffnung auf ein gesundes Leben. Mit einer gewissenhaften Anwendung dieser Gesetze, geleitet von Geduld und angetrieben von Entschlossenheit, ist eine gute Gesundheit in den meisten Fällen garantiert. Krankheit ist keine Ursache, sondern die Folge. Letztendlich gilt: „Ich bin, was ich sein möchte, mein Selbstwertgefühl folgt dem gleichen Weg.“ – *Anonym*.

Was ist Krankheit?

„[Krankheit] entsteht durch Übertretung der Gesundheitsgesetze.“ – *Bewusst essen*, S. 12.

Krankheit entsteht nicht an einem Tag oder ist auf eine einzige Handlung zurückzuführen, sondern wird durch die ständige

Verletzung der Gesundheitsgesetze verursacht. Viele haben sich falsche Gewohnheiten angeeignet, die ihr System verletzen, ihr Gehirn beeinflussen, dazu führen, dass die moralischen Organe krank werden und es ihnen unmöglich machen, in allen Punkten weise zu denken und zu handeln.

Die meisten von uns leben im Land des Überflusses und in der Zeit der Fülle. Dies verursacht ein weiteres Problem. Zu oft und in zu großen Mengen zu essen, überfordert die Verdauungsorgane und erzeugt einen angespannten Zustand des Systems. Gewohnheiten der Sauberkeit und Sorgfalt in Bezug auf das, was in den Mund eingeführt wird, sollten außerdem sorgfältig beachtet werden. Übermäßiges Essen – was die Schrift scharf zurückweist (5. Mose 21, 20. 21; Sprüche 23, 21) – und Übergewicht sind große Probleme dieses elektronischen Zeitalters, die ein weiteres Problem verursachen, nämlich Fettleibigkeit.

Moderne Unruhe

„Der Herr hat mich wissen lassen, dass wir im Allgemeinen zu viel essen. Durch Überessen fühlen sich dann viele unwohl, und daraus

entstehen oft Krankheiten. Der Herr hat sie nicht bestraft. Sie haben sich das selbst zugefügt. Gott möchte aber, dass sie erkennen, dass ihre Schmerzen die Folge einer Übertretung sind.“ – *Bewusst essen*, S. 95.

In den letzten 20 Jahren hat die Fettleibigkeit bei Erwachsenen in den Vereinigten Staaten deutlich zugenommen. Die neuesten Daten des *National Center for Health Statistics* zeigen, dass 30 Prozent der US-amerikanischen Erwachsenen ab 20 Jahren – über 60 Millionen Menschen – fettleibig sind.

Dieser Anstieg ist nicht auf Erwachsene beschränkt. Der Anteil der übergewichtigen Jugendlichen hat sich seit 1980 mehr als verdreifacht. Bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 6 bis 19 Jahren gelten 16 Prozent (über 9 Millionen Jugendliche) als übergewichtig.

Diese steigenden Raten geben aufgrund ihrer gesundheitlichen Auswirkungen Anlass zur Sorge. Übergewicht oder Fettleibigkeit erhöht das Risiko für viele Krankheiten und Gesundheitszustände, einschließlich der folgenden: Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes, koronare Herzkrankheit, Schlaganfall, Fettwechselstörungen (z. B. hoher Gesamtcholesterinspiegel oder hoher Triglyceridspiegel), Gallenblasenerkrankungen, Arthrose, Schlafapnoe (nächtliche Atemaussetzer) und Atemwegserkrankungen sowie einige Krebsarten (z. B. Gebärmutter, Brust und Dickdarm). Aktuelle Daten deuten darauf hin, dass sich die Situation eher verschlechtert als verbessert. (*Centers for Disease Control and Prevention*.)

Energieausgleich

Egal, ob du abnehmen oder ein gesundes Gewicht halten möchtest: Es ist wichtig, den Zusammenhang zwischen der Energie, die dein Körper aufnimmt (durch die Lebensmittel, die du isst und die Getränke, die du trinkst), und der Energie, die dein Körper verbraucht (durch die Bewegung, die du machst) zu verstehen. Um Gewicht zu verlieren, musst du mehr Kalorien verbrauchen, als du aufnimmst. Um ein gesundes Gewicht zu halten, musst

du die Kalorien, die du verwendest, mit denen, die du zu dir nimmst, ausgleichen. Egal welches Ergebnis du erreichen willst, eine gesunde Ernährung und körperlich aktiv zu sein, kann dir helfen, das Ziel zu erreichen.

Hol die meisten Nährstoffe aus deinen Kalorien heraus

Es gibt eine richtige Anzahl von Kalorien, die du jeden Tag essen solltest. Diese Zahl hängt von deinem Alter, deinem Aktivitätsniveau und davon ab, ob du versuchst, Gewicht zu erhöhen, zu halten oder zu verlieren. Du kannst die gesamte Menge mit ein paar kalorienreiche Lebensmittel abdecken, aber die Chancen stehen gut, dass du dabei nicht die volle Palette an Vitaminen und Nährstoffen erhältst, die dein Körper benötigt, um gesund zu sein.

Wähle die ernährungsphysiologisch reichhaltigsten Lebensmittel, die du kennst – solche, die mit Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen und anderen Nährstoffen gefüllt, aber kalorienärmer sind. Wähle häufiger Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und fettfreie oder fettarme Produkte.

Iss dein Obst und Gemüse

Gesunde Ernährung, die reich an Obst und Gemüse ist, reduziert das Risiko von Krebs und anderen chronischen Krankheiten. Obst und Gemüse liefern auch essenzielle Vitamine und Mineralien, Ballaststoffe und andere Substanzen, die für eine gute Gesundheit wichtig sind. Die meisten Früchte und Gemüse sind von Natur aus fett- und kalorienarm und sättigend.

Pflege der Knochen

Knochen spielen eine wichtige Rolle in der Körperstruktur und schützen auch Organe, verankern Muskeln und speichern Kalzium. Ausreichende Kalziumaufnahme und gewichtstragende körperliche Aktivität bauen starke Knochen auf, optimieren die Knochenmasse und können das Risiko von Osteoporose im späteren Leben verringern.

Maximale Knochenmasse

Die maximale Knochenmasse bezieht sich auf das genetische Potenzial für die Knochendichte. Im Alter von 20 Jahren hat eine durchschnittliche Frau den größten Teil ihrer Skelettmasse erworben. Ein starker Rückgang der Knochenmasse tritt bei älteren Erwachsenen auf, was das Risiko einer Osteoporose erhöht. Bei Frauen tritt dies um die Zeit der Menopause auf.

Für junge Mädchen ist es wichtig, ihre maximale Knochenmasse zu erreichen, um die Knochengesundheit während des gesamten Lebens zu erhalten. Eine Person mit hoher Knochenmasse als junger Erwachsener wird später im Leben eher eine höhere Knochenmasse haben. Unzureichende Kalziumaufnahme und mangelnde körperliche Aktivität können dazu führen, dass die maximale Knochenmasse im Erwachsenenalter nicht erreicht wird.

Osteoporose

Die Vernachlässigung der Knochenpflege verursacht ein ernstes Problem, das als Osteoporose bekannt ist. Osteoporose oder „poröser Knochen“ ist eine Erkrankung des Skelettsystems, die durch geringe Knochenmasse und Verschlechterung des Knochengewebes gekennzeichnet ist. Osteoporose führt zu einem erhöhten Risiko für Knochenbrüche typischerweise im Handgelenk, in der Hüfte und in der Wirbelsäule.

Vorbeugung von Osteoporose

Wie kann man Osteoporose vorbeugen? Durch die Bereitstellung einer ausreichenden Versorgung mit Kalzium. Kalzium ist ein Mineral, das vom Körper für gesunde Knochen, Zähne und die ordnungsgemäße Funktion von Herz, Muskeln und Nerven benötigt wird. Der Körper kann kein Kalzium produzieren, daher muss es über die Nahrung aufgenommen werden. Gute Kalziumquellen sind dunkelgrünes Blattgemüse – Pak Choy (ein asiatisches Mitglied der Kohlfamilie, das einen

milden Geschmack hat) und Brokkoli. Kalzium ist auch in Getreide, Brot, Sojagetränken, Tofuprodukten, Nüssen und Mandeln enthalten.

Die Menge an Kalzium, die der Körper benötigt, ist von Person zu Person unterschiedlich. Vitamin D spielt auch eine wichtige Rolle für eine gesunde Knochenentwicklung. Vitamin D hilft bei der Aufnahme von Kalzium.

Eisenmangel (Anämie)

Ein weiteres schwerwiegendes Problem ist Eisenmangel. Kinder haben aufgrund des schnellen Wachstums und des erhöhten Eisenbedarfs ein hohes Risiko von Eisenmangel. Eisenmangel kann aufgrund von falscher Ernährung auftreten, und wenn es so weitergeht, kommt es zu einer Anämie. Anämie ist eine Manifestation von Eisenmangel, wenn dieser relativ schwer ist.

Es ist wichtig zu beachten, dass nicht jede Anämie auf Eisenmangel zurückzuführen ist. Die Hauptursachen von Anämie sind eine verminderte Produktion von roten Blutkörperchen und Hämoglobin, Hämolyse von roten Blutkörperchen und Blutverlust. Obwohl eine unzureichende Nahrungsaufnahme mehrerer Nährstoffe die Produktion von roten Blutkörperchen und Hämoglobin – die häufigste Ursache für Anämie auf der ganzen Welt – reduzieren kann, ist Eisenmangel

der größte Grund dafür. Eisenmangelanämie wird am häufigsten bei Kindern im Alter von sechs Monaten bis drei Jahren beobachtet.

Eisenmangelanämie beeinträchtigt signifikant die geistige und psychomotorische Entwicklung bei Säuglingen und Kindern. Obwohl Eisenmangel mit der Behandlung rückgängig gemacht werden kann, ist die Reversibilität der psychischen und psychomotorischen Beeinträchtigung noch nicht klar verstanden. Daher müssen Vorbeugung und Behandlung mehr betont werden als die Erkennung. Darüber hinaus erhöht Eisenmangel die Anfälligkeit eines Kindes für Bleitoxizität. Blei ersetzt Eisen im Absorptionsweg, wenn Eisen nicht verfügbar ist. Ein Mangel an Vitamin B12, der bei Vegetariern durchaus möglich ist, verursacht auch Anämie.

Vorbeugung von Anämie

Rüben sind sehr hilfreich bei der Heilung von Anämie. Rübensaft enthält Kalium, Phosphor, Kalzium, Schwefel, Jod, Eisen, Kupfer, Kohlenhydrate, Proteine, Fett, die Vitamine B1, B2, B6, Niacin und Bioflavonoide. Mit ihrem hohen Eisengehalt helfen Rüben bei der Bildung von roten Blutkörperchen. Bockshornklee, Salat, Spinat, Sojabohnen und Sesamsamen helfen auch beim Aufbau roter Blutkörperchen. Darüber hinaus ist Honig bemerkenswert

für den Aufbau von Hämoglobin im Körper. Dies ist weitgehend auf das darin enthaltene Eisen, Kupfer und Mangan zurückzuführen. Es gibt mehrere andere Lebensmittel, die reich an Eisen sind, wie Bananen, schwarze Trauben, Pflaumen, Erdbeeren, Rosinen, Zwiebeln, Kürbis, Rettich, Sellerie und Tomaten. Vitamin B12, das auch zur Vorbeugung oder Heilung von Anämie benötigt wird, kommt in Nährhefe und Lebensmitteln aus Weizengluten oder Sojabohnen vor.

Was bedeutet es, körperlich „fit“ zu sein?

Körperliche Fitness ist definiert als „eine Reihe von Attributen, die Menschen haben oder erreichen, die sich auf die Fähigkeit beziehen, körperliche Aktivität auszuüben“.

(DCD. Physical Activities for Everyone: Components of Physical Fitness, Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, 1969.)

Mit anderen Worten, es ist mehr als nur in der Lage zu sein, eine lange Strecke zu laufen oder viel Gewicht im Fitnessstudio zu heben. Fit zu sein, wird nicht nur dadurch definiert, welche Art von Aktivität, wie lange oder mit welcher Intensität du sie machst. Dies sind zwar wichtige Maße für Fitness, betreffen aber nur einzelne Bereiche. Die allgemeine Fitness besteht aus fünf Hauptkomponenten: kardiorespiratorische Ausdauer, Muskelkraft, Muskelausdauer, Körperzusammensetzung und Flexibilität.

Belastende körperliche Aktivität

Wer hat jemals gesagt, dass körperliche Aktivität ausschließlich Arbeit und kein Spiel ist? Tatsächlich kann es genau das Gegenteil sein! Es besteht keine Notwendigkeit, anstrengende Übungen oder langweilige Work-Outs zu denken. Stell dir stattdessen vor, du machst unterhaltsame körperliche Bewegungen, die du genießt und beobachte, wie die gesundheitlichen Vorteile folgen!

Die Klarheit wächst und ist überzeugender denn je! Menschen jeden Alters, die im Allgemeinen inaktiv



sind, können ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden verbessern, indem sie regelmäßig moderat trainieren.

Regelmäßige körperliche Aktivität wird mit vielen positiven gesundheitlichen Vorteilen in Verbindung gebracht, einschließlich starker Knochen. Wie bei einer angemessenen Kalziumaufnahme ist eine ausreichende körperliche Aktivität zu Beginn des Lebens wichtig, um die maximale Knochenmasse zu erreichen. Gewichtstragende körperliche Aktivitäten führen dazu, dass Muskeln und Knochen gegen die Schwerkraft arbeiten. Einige Beispiele für schwere körperliche Aktivitäten sind Gehen, Joggen, Laufen, Treppensteigen, Seilspringen, Wandern und Gewichtheben. Die Einbeziehung von gewichtstragender körperlicher Aktivität in einen Trainingsplan ist eine großartige Möglichkeit, die Knochen gesund zu halten und die Empfehlungen für körperliche Aktivität zu erfüllen.

Zusätzliche Vorteile

Regelmäßige körperliche Aktivität reduziert das Risiko einer koronaren Herzkrankheit, einer der häufigsten Todesursachen, erheblich und verringert das Risiko von Schlaganfall, Darmkrebs, Diabetes und Bluthochdruck. Es hilft auch, das Gewicht zu kontrollieren, trägt zu gesunden Knochen, Muskeln und Gelenken bei, reduziert Stürze bei älteren Erwachsenen, hilft, die Schmerzen von Arthritis zu lindern, reduziert die Symptome von Angstzuständen und Depressionen und ist mit weniger Krankenhausaufenthalten, Arztbesuchen und Medikamenten verbunden. Darüber hinaus muss körperliche Aktivität nicht anstrengend sein, um vorteilhaft zu sein; Menschen jeden Alters profitieren von moderater Bewegung, wie z. B. 30 Minuten zügigem Gehen fünf Mal oder öfter pro Woche. Um genauer zu sein, regelmäßige körperliche Aktivität verbessert die Gesundheit und:

- reduziert das Risiko, an einer koronaren Herzkrankheit (KHK) zu erkranken, und das Risiko, daran zu sterben.
- reduziert das Schlaganfallrisiko.
- reduziert das Risiko eines zweiten Herzinfarkts.
- senkt sowohl das Gesamtcholesterin im Blut als auch die Triglyceride und erhöht die Lipoproteine hoher Dichte (HDL oder das „gute“ Cholesterin).
- senkt das Risiko, an Bluthochdruck zu erkranken.

- hilft, den Blutdruck bei Menschen zu senken, die bereits Bluthochdruck haben.
- senkt das Risiko, einen nicht insulinabhängigen (Typ 2) Diabetes mellitus zu entwickeln.
- reduziert das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken.
- hilft Menschen, ein gesundes Körpergewicht zu erreichen und zu halten.
- reduziert Gefühle von Depressionen und Angstzuständen.
- fördert das psychische Wohlbefinden und baut Stress ab.
- hilft beim Aufbau und Erhalt gesunder Knochen, Muskeln und Gelenke.
- hilft älteren Erwachsenen, stärker zu werden und sich besser bewegen zu können, ohne zu fallen oder übermäßig müde zu werden.

(DCD. *Physical Activities for Everyone: The Importance of Physical Activity: Can everyone benefit from physical activity?* Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, 1969.)

Kann ein Mangel an körperlicher Aktivität deiner Gesundheit schaden?

Niemand ist zu alt, um die Vorteile regelmäßiger körperlicher Aktivität zu genießen. Die Forschung zeigt, dass diejenigen, die nicht körperlich aktiv sind, definitiv nicht ihrer Gesundheit helfen und sie wahrscheinlich schädigen. Je genauer wir uns die gesundheitlichen Risiken ansehen, die mit mangelnder körperlicher Aktivität verbunden sind, desto überzeugender ist es, dass derjenige, der noch nicht regelmäßig körperlich aktiv ist, aktiv werden sollte. Tue es, bewege dich, mache es möglich. „Niemand hat sich jemals seinen Weg zum Erfolg gebahnt.“ – Unbekannt. Die gute Nachricht über regelmäßige körperliche Aktivität ist, dass jeder davon profitieren kann. Gute Gesundheit wird nicht durch Zufall, sondern durch Wahl erworben. Gehorsam ist besser als Opfer. Niemand sollte Gesundheit und Glück opfern, indem er die Naturgesetze missachtet. „Ihr esset nun oder trinket oder was ihr tut, so tut es alles zu Gottes Ehre.“ (1. Korinther 10, 31.) □





Inge Schirmer

Wir nahmen von unserer lieben Schwester Inge Schirmer Abschied, die der Herr am 28. Dezember 2021 im Alter von 86 Jahren zur Ruhe legte.

Sie kam am 7. September 1935 in Roitzsch bei Wurzen zur Welt. Sie war die Älteste von drei Geschwistern und trotz der schweren, vom Krieg geprägten Zeit, hatte sie eine glückliche Kindheit. Sie heiratete im Jahr 1955 und bekam ihre geliebte Tochter Viola, die ihr bis zum Tode zur Seite stand. Schwester Inge war gelernte Krankenschwester, arbeitete als Betriebs- und später als Gemeindecrankenschwester bis zur Rente in ihrem Beruf.

Im Jahr 1962 traf sie die Schwester Gertrud Zimmermann aus unserer Gemeinde und lernte so unseren Glauben kennen. Anfang der 70-er Jahre wurde sie von Br. Dippmann getauft und blieb bis zum letzten Tag dem Herrn treu. Als liebevolle Tochter pflegte Schw. Inge zuerst ihre Mutter und dann auch die Glaubensschwester Gertrud. In dieser Zeit fanden in ihrer Wohnung in Künitzsch Bibelstunden und Gottesdienste statt.

In den letzten Jahren hat sich ihr Gesundheitszustand sehr verschlechtert, sodass sie daheim von unseren Geschwistern besucht wurde, was ihr immer große Freude bereitete. In den letzten Wochen war sie ans Bett gebunden, konnte nicht mehr laufen und hatte mit Herzproblemen zu kämpfen. Schwester Inge wurde bis zum Tod von ihrer Tochter liebevoll umsorgt und gepflegt. Sie hinterlässt ihre Tochter, Enkeltochter, Urenkel und alle Glaubensgeschwister in der Hoffnung auf das Wiedersehen am Tage der Auferstehung.



Adolf Gärtner

Geboren am 15. März 1931 in Nikoital und am 28. Dezember 2021 gestorben im hohen Alter von 90 Jahren.

Unser lieber Bruder Adolf wuchs mit weiteren vier Geschwistern in sehr ärmlichen Verhältnissen in Russland auf. Sehr früh musste er bereits in der vierten Klasse die Schule abbrechen, um seine Eltern bei der harten Arbeit für die tägliche Nahrungsbeschaffung zu unterstützen. Seinen Glauben bezeugte Br. Adolf nicht nur im Kreis der Gläubigen, sondern auch in seiner Arbeit. Obwohl er sehr gewissenhaft und fleißig war, verlor er seine Arbeit, weil er nicht am Sabbat arbeiten konnte. Der Herr belohnte ihn mit einer anderen guten Arbeit, die er bis zu seiner Rente ausüben konnte.

Als er nach Karlsruhe umsiedelte, war er stets darauf bedacht, seinen Glauben mit anderen Menschen zu teilen. Mit Flugblättern, Büchern und Gesprächen suchte er Kontakt, um seine Erfahrungen mit Gott zu teilen. Infolge von gesundheitlicher Schwäche und Krankheit entschlief er zu Hause in Frieden. Die Trauerfeier fand am 5. Januar 2022 in Karlsruhe statt. Br. Woywod sprach in der Trauerhalle und Br. Nasui am Grab Worte des Trostes.

Geschwister Gärtner durften viele Jahre in dem frohen Glauben der Adventbotschaft leben. Wir nahmen Abschied von ihnen in der seligen Hoffnung, sie am Tage der Auferstehung wiederzusehen.



Milka Mandić

Traurigen Herzens nahmen wir von unserer lieben Schwester Milka Mandić Abschied, die der Herr am 2. Februar 2022 im Alter von 84 Jahren in Esslingen (bei Stuttgart) zur Ruhe legte.

Sie wurde am 15. November 1937 in Lipik, Kroatien, geboren und war die Älteste von insgesamt fünf Geschwistern (drei Brüder und zwei Schwestern). Im Jahr 1967 zog sie nach Deutschland, wo sie für den Rest ihres Lebens auch wohnen blieb.

Unsere liebe Verstorbene Schw. Milka war für ihre Ortsgemeinde in Stuttgart nicht nur die gewählte Diakonin, sondern „eine geistliche Mutter in Israel“. Ihre Stärke und ihr so oft faszinierender Glaube werden nie sterben, die Erinnerung daran lebt in unseren Herzen weiter bis zum herrlichen Tag, an dem wir uns wiedersehen.

Das Beispiel ihrer uneigennützig und herzlichen Gastfreundschaft wird für immer unsere Herzen erwärmen in der Hoffnung, dass wir das, was sie uns vorgelebt hat, auch nachahmen und unseren Kindern weitergeben können.

Sie hinterlässt einen Sohn und viele Geschwister, die sie immer in guter Erinnerung behalten werden. Gerne war sie bei allen Versammlungen und Gottesdiensten zugegen, wenn es ihr nur irgend möglich war. Ihr missionarischer Eifer ist nachahmenswert, und sie war immer für ihre freundliche Art bekannt.

Sie wurde in ihrer Heimat beerdigt und wartet nun dort auf die selige Hoffnung der Auferstehung aller Gläubigen, die im Herrn entschlafen sind. Auf ein baldiges Wiedersehen, liebe Schwester Milka!



Frieda Gärtner, geb. Miller

Geboren am 27. Juni 1939 in Bernikovo, Sibirien, und gestorben im Alter von 82 Jahren am 23. Januar 2022

Die jüngste von sechs Töchtern wuchs in ärmlicher Umgebung in Sibirien auf, und schon sehr früh verlor sie ihre geliebte Mutter durch Armut und Krankheit. Früh musste sie ihre Schule abbrechen, um arbeiten zu gehen und im Haushalt zu helfen. In der Kolchose lernte sie zwei Schwestern kennen, die ihr viel über Gott erzählten. Daraufhin nahmen sie und ihre Schwester den Heiland als ihren Erlöser an. Später lernte sie ihren Mann Adolf kennen, und sie gingen gemeinsam den Glaubensweg.

Im Jahr 1992 zog die Familie nach Deutschland. Schw. Frieda half, wo sie konnte, und lebte still ihren Glauben in Wort und Tat aus. Leider hinterließ ihre ärmliche Kindheit deutlich Spuren in ihrer Gesundheit. Kein Wort der Klage oder Beschwerden kamen über ihre Lippen. Sie ertrug tapfer die Schmerzen, und als ihr der Weg zu schwer wurde, schloss der Herr ihre müden Augen und schenkte ihr seinen Frieden. Die Trauerfeier fand am 27. Januar 2022 in Karlsruhe statt. Br. Woywod sprach Worte der Hoffnung in der Trauerhalle, und Br. Shamrey sprach am Grab.

Afrika einst und heute



Das Licht der gegenwärtigen Wahrheit erleuchtet den Kontinent

Die Adventbotschaft erreichte Südafrika im Jahr 1871, als William Hunt in Kimberley eintraf. Er stammte aus Nevada (USA) und hatte dort als Bergmann gearbeitet. Hunt hatte an einer Evangelisation von Bruder John N. Loughborough in Healdsburg, Kalifornien teilgenommen. Er hörte die Botschaft, nahm die vorgetragene biblische Wahrheit an und beschloss, ein Adventgläubiger zu werden. Als er die USA verließ, versprach er Bruder Loughborough, die Botschaft überall zu verkündigen, wohin er reiste. Hunt gab in Südafrika einem Methodistenprediger H. H. Wilson die Zeitschrift „Zeichen der Zeit“ weiter, der zusammen mit seiner Frau den Glauben annahm. Bereits 1878 hatten mehrere Menschen die Erkenntnis der Adventbotschaft angenommen. 1887 sandte die Generalkonferenz die ersten Missionare, die Brüder Charles Boyd und Dores A. Robinson nach Kimberley. Zwei Jahre später entstand die erste Gemeinde mit 26 Gliedern, und eine weitere folgte bald darauf in Kapstadt. Von dort dehnte sich die Botschaft nach Sambia, Simbabwe und dem heutigen Malawi aus. Die ersten Adventisten nutzten die Verbreitung von Literatur. Ein weiterer wichtiger Schritt war die Pionierarbeit der medizinischen Mission in diesem Kontinent. Der rechte Arm der Botschaft sollte die Türen für die Botschaft des Evangeliums öffnen. Einfache Krankenhäuser wurden errichtet, Schulen gegründet, und die Botschaft breitete sich durch Gottes Gnade aus.

Afrika ist ein armer Kontinent, bedingt durch mangelnde Industrie und Handel, andererseits belastet durch Korruption, Dürre, Wassermangel und falsche Politik, die zur beständigen Armut der meisten Bewohner führt. Kenia ist ein wunderschönes Land in Ostafrika, angrenzend an Tansania. Im Westen des Landes befindet sich der Viktoriasee, der für Menschen und Tiere eine Bereicherung bedeutet. Durch die Unterstützung der europäischen Geschwister konnten zwei Schulen gegründet werden. Sieben Lehrer unterrichteten die Schüler. Durch die Corona-Pandemie ist die Schülerzahl etwas zurückgegangen. Die Brüder aber haben weitere Pläne, indem sie in einer der Schulen auch am Mittag ein warmes Essen anbieten, um wieder mehr Schüler zu erhalten. Bildung ist sehr wichtig, der Unterricht wird in der Landessprache Suaheli und auf Englisch abgehalten. Die Schulen wurden mit den Jahren weiter ausgebaut, aber nach wie vor besteht Bedarf an Räumen, wo weitere Klassen untergebracht werden können.

Auch missionarisch wird in vielen Teilen des Landes gearbeitet. Die Brüder berichten uns über ihre Arbeit in

der Verkündigung des Evangeliums und die Bereitschaft der Menschen, die Wahrheit anzunehmen. Leider mangelt es an Geldmitteln für die Reisen, denn sie müssen mit öffentlichen Verkehrsmitteln, und zu Fuß reisen, sie besitzen weder Autos noch Führerscheine.

Ein Prediger berichtet: „Ich laufe manchmal mehr als 35 km, manchmal gibt es nichts zu essen, keinen guten Platz zum Schlafen, kein Geld, um zurückzufahren. Aber ich bin sehr froh, für den Herrn zu arbeiten, denn ich sehe, dass meine Arbeit Früchte trägt.“

Im Rahmen eines Projekts „Frauen helfen Frauen“ erhielten etliche Schwestern ein einmaliges Startdarlehen von 100 €, um sich damit die Möglichkeit zu schaffen, eine Ziege, Hühner oder Ware zu erwerben und dann etwas zu produzieren, um damit ein Einkommen zu erwirtschaften. Dieses Geld wird zurückgezahlt und hilft wieder anderen Frauen.

Drei Waisenkinder erhalten auch unsere Unterstützung, jeden Monat werden ihnen 45 € für ihre täglichen Bedürfnisse gesendet.

Ein ganz neues Projekt möchten die Brüder in Kenia gerne starten. Dadurch, dass die Arbeitslosigkeit so groß ist, haben die Brüder auch kein Einkommen. Sie möchten gerne eine Schreinerei gründen. Wie auf dem Foto auf der nächsten Seite zu sehen ist, werden einfache Möbel hergestellt. Dazu benötigen sieben Brüder eine Starthilfe von jeweils 200 € als Darlehen für die Einrichtung einer Werkstatt und Werkzeuge.

Liebe Geschwister und Leser des „Herold der Reformation“, wir leben in einem der reichsten Länder der Welt und es geht uns hier im Vergleich zu anderen Menschen gut. Lasst uns an die Verkündigung der Botschaft in diesem dunklen Erdteil denken. Hier nehmen Menschen mit Freuden die Botschaft an. Leider fehlen dem Missionswerk die nötigen finanziellen Mittel. Die Löhne der Arbeiter und Lehrer sind sehr gering, dadurch können leider nicht mehr Projekte in Angriff genommen werden.

Wir können durch unseren Beitrag helfen, dass aufrichtige Menschen die Wahrheit annehmen. Der Herr wird eure Hilfe segnen und uns in der Ewigkeit zeigen, was das Resultat war. Herzlichen Dank im Namen der Geschwister in Kenia. - *Bericht von H. Woywod*

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
Eisenbahnstr. 6

D-65439 Flörsheim/M

(Bitte Zutreffendes ankreuzen bzw. ausfüllen:)

Ich/Wir möchte(n) den Herold der Reformation ab Quartal __/2022 beziehen.

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

Name, Vorname

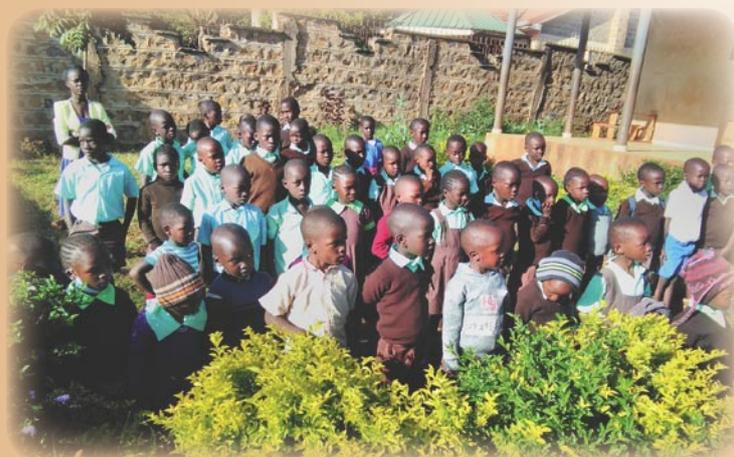
Straße + Nr.:

PLZ + Ort:

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



Möbelproduktion in Kenia



Gemeinschaftsschule in Kenia

