

Der Freund

Ausgabe Nr. 65

4 / 2014



Der Freund

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

Inhaltsverzeichnis

Ausgabe Nr. 65

Quartal Oktober - Dezember 2014

- 3 Editorial
- 4 Ist dein Gehirn überladen?
- 8 Wirst du missverstanden?
- 13 Forscht in der Schrift
- 16 Was steht dir ins Gesicht geschrieben?
- 18 Gesundheit: Grundlagen einer bewussten veganen Ernährung
- 22 Kinderecke: Daniels kluge Entscheidung
- 24 Aktuelle Bilder

Leitgedanke dieser Ausgabe:

„Manche, die sich Christi Nachfolger nennen, bemühen sich nicht um geistliche Dinge. Sie bieten all ihre Kräfte für irgendein weltliches Unternehmen auf und setzen ihren Ehrgeiz daran, ihr Ziel zu erreichen und das gewünschte Ergebnis zu erzielen. Doch wo es auf das ewige Leben ankommt, wo alles auf dem Spiel steht und ihre ewige Glückseligkeit von ihrem Erfolg abhängt, verhalten sie sich so gleichgültig, als handelten sie nicht aus innerer Überzeugung. Sie erwecken den Anschein, als spielte ein anderer das Spiel des Lebens für sie, und sie hätten nichts zu tun, als den Ausgang abzuwarten.“ – *Schatzkammer der Zeugnisse, Band 1, S. 143.*

EDITORIAL

EINE ENTSCHEIDENE HALTUNG

An einem Montagmorgen besteigt ein Pastor den Bus, um in die Stadt zu fahren. Er reicht dem Busfahrer einen größeren Geldschein und wartet auf das Wechselgeld. An seinem Sitzplatz angekommen zählt er das Geld nach und stellt fest, dass ihm der Busfahrer zu viel herausgegeben hat. Er bleibt sitzen, und seine Gedanken beginnen zu arbeiten. Glücklicher Zufall, unwichtige Kleinigkeit oder eine Gelegenheit, ehrlich zu sein und dem Busfahrer das Geld zurückzugeben? Der Pastor findet etliche Gründe dafür, das Geld einfach zu behalten, aber schließlich siegt seine Gewissenhaftigkeit. Er steht auf, geht zum Busfahrer nach vorn und sagt: „Entschuldigen Sie, aber Sie haben mir zu viel Geld rausgegeben, als ich vorhin meine Fahrkarte bezahlt habe.“ Der Fahrer erwidert locker: „Ich weiß, ich war gestern in ihrer Kirche und hörte sie über die Gebote Gottes sprechen. Da wollte ich nur mal ausprobieren, ob Sie selber auch tun, was Sie anderen predigen.“

Könnt ihr euch das Gesicht des Pastors vorstellen? Aber die Frage ist auch: Wie hätten wir uns an seiner Stelle verhalten?

Jesus sagte: „Eure Rede aber sei: Ja, ja; nein, nein. Was darüber ist, das ist vom Übel.“ (*Matthäus 5, 37.*)

Dies bedeutet: Gottes Grundsätze sind zu befolgen – ohne Wenn und Aber. Die Pharisäer sind uns hierin ein mahnendes Beispiel:

„Die Pharisäer behaupteten, Kinder Abrahams zu sein und das Wort Gottes zu besitzen, und doch bewahrten diese Vorzüge sie nicht vor Selbstsucht, Boshaftigkeit, Habsucht und niedrigster Heuchelei. Sie hielten sich für die besten Religionsbekenner der Welt; aber ihre sogenannte Rechtgläubigkeit hinderte sie nicht, den Herrn der Herrlichkeit zu kreuzigen.“ – *Das Leben Jesu, S. 298.*

„Sich zu Glaubenslehren zu bekennen oder aber die Wahrheit mit ganzer Seele zu besitzen, das sind zwei grundverschiedene Dinge. Die bloße Kenntnis der Wahrheit genügt nicht. Wir können sie besitzen, ohne dass sich der Inhalt unserer Gedanken ändert. Das Herz muss bekehrt und geheiligt sein... Echter Gehorsam ist die Auswirkung eines inneren Grundsatzes. Er entsteht aus Liebe zur Gerechtigkeit und aus Liebe zum Gesetz Gottes. Der Kern aller Gerechtigkeit ist die Treue zu unserem Erlöser. Sie wird uns dazu führen, recht zu handeln, weil es richtig ist und weil es Gott gefällt.“ – *Christi Gleichnisse, S. 60.*

Möge Gott es uns in seiner Gnade geben, dass wir immer aus Überzeugung unseren Glauben leben! □

Der Freund Zeitschrift der Gemeinschaft der Siebenten Tags Adventisten Reformationsbewegung e. V.	E-Mail: derfreund@sta-ref.de Internet: www.sta-ref.de	Spendenkonten: Siebenten Tags Adventisten Reformationsbewegung e. V.
	Verantwortlich für den Inhalt: O. Nasui, M. Stroia Redaktion und Layout: J. Mladenovic	IBAN: DE46360100430096487439 BIC: PBNKDEFF Postbank Essen
Schloss Lindach 73527 Schwäbisch Gmünd Tel: (07171) 87 63 411 Fax: (07171) 87 63 412	BEZUG KOSTENLOS! Wir freuen uns jedoch über jede Spende!	oder: IBAN: DE96600100700017597702 BIC: PBNKDEFF Postbank Stuttgart



IST DEIN GEHIRN

ÜBERLADEN?

von Jonathan Tyler

Die Wissenschaft hat gerade erst begonnen, die Wunder des menschlichen Gehirns zu entschlüsseln. Könnt ihr euch ein Auto vorstellen, das sich selbst reparieren kann oder sich automatisch neu zusammensetzt, um noch effizienter und schneller zu fahren? Wie wäre es mit einer Maschine, die ständig neue Funktionen entwickelt und ihre Leistung verbessert? Genau solch eine Maschine haben wir in unserem Kopf. Sie läuft mit einer solchen Geschwindigkeit, dass ein Formel-1-Rennwagen dagegen wie eine Schnecke wirkt. Wenn wir diese erstaunliche Maschine verstehen, werden wir in der Lage sein, das volle Potenzial unseres Verstandes auszuschöpfen.

Du bist, was du denkst! Diesen Grundsatz finden wir sogar in der Heiligen Schrift: „Denn wie er in seiner Seele berechnend denkt, so ist er.“ (Sprüche 23, 7; Schlachter 2000.)

Dieses Sprichwort stammt von einem sehr weisen Mann – aber ist es tatsächlich möglich, dass man zu dem wird, was man denkt? Ist es möglich, dass wir unser Potenzial

einschränken, weil wir nicht glauben wollen, dass wir wirklich Herausragendes leisten können?

Schaut euch diesen Vers einmal an: „Behüte dein Herz mit allem Fleiß; denn daraus geht das Leben.“ (Sprüche 4, 23.) Deinem Verstand entspringt all das, was das Leben ausmacht, das du führst. Es mag so aussehen, als ob die Umstände dein Leben formen. In gewissem Maß stimmt das – aber wie willst du dann erklären, dass es sowohl fröhliche Menschen gibt, die in einem Konzentrationslager leben, als auch unglückliche Menschen, die in einer Villa leben? Glück ist in Wahrheit fast ausschließlich eine Kopfsache. Überall um uns herum sind unglückliche Menschen, die glauben: „Wenn ich doch bloß diesen oder jenen Job oder jenes Haus oder jenes Auto hätte, dann wäre ich endlich wirklich glücklich!“ Wenn sie den Job dann haben, sind sie immer noch unzufrieden, weil sie ihre Kollegen nicht mögen – oder aus irgendeinem anderen Grund. Glück und Zufriedenheit entspringen in erster Linie unserer geistigen Einstellung.

Was wir von der Meeresschnecke lernen können

Das Nervensystem des kalifornischen Seehasen, einer Meeresschneckenart, war der Gegenstand von Studien, die zu einem besseren Verständnis der Abläufe in unserem eigenen Körper führen sollten. In der Studie wurden die Schnecken mithilfe von Elektroschocks darauf trainiert, sich von einem Wasserstrahl fernzuhalten. Die Nervenverbindungen der Tiere wurden vor und nach der Konditionierung untersucht; dabei stellte sich heraus, dass die Verbindungen zwischen den Nerven doppelt so groß geworden waren und an Zahl zugenommen hatten. Es hatte sich eine neue Nervenbahn gebildet, die sich zu voller Stärke entwickelte. Als diese Bahn vorhanden war, reichte ein einfacher Wasserstrahl ohne Elektroschock aus, damit die Schnecke sich erinnerte und zurückwich.

Schön und gut, aber wir sind nun mal keine Meeresschnecken. Was bedeutet das also für uns? Es bedeutet, dass alles, dem du ausgesetzt bist oder dem du dich aussetzt, Nervenbahnen schafft, die später wieder in Aktion treten. Du schaffst dir Erinnerungen fürs Leben. Der nächste Reiz, der einer Erinnerung entspricht, löst diese aus und schenkt dir entweder ein angenehmes Gefühl oder lässt dich ängstlich oder wütend reagieren. Viele Menschen schwelgen in Nostalgie, wenn sie an einer Bäckerei vorbeigehen und ihnen der Duft von frischem Brot oder Kuchen in die Nase steigt.

Wie oft ist es vorgekommen, dass ein Bekannter sich sehr über etwas aufgeregt hat, was du gesagt oder getan hast, und du lange nicht verstan-

den hast, warum? Wahrscheinlich war es eine erlernte Reaktion auf ein ähnliches Ereignis in der Vergangenheit, aufgrund dessen eine spezielle Nervenbahn reagiert hat. Die wütende Reaktion könnte also in Wirklichkeit gar nichts mit deinen Worten oder Taten zu tun haben, sondern du hast unter Umständen bloß eine bewusste oder unbewusste Erinnerung ausgelöst.

Die Schnellstraße zur Hoffnung

Bevor du jetzt die Schuld für alle deine emotionalen Reaktionen auf deine Vergangenheit schiebst und behauptest, du könntest gar nicht anders als überzureagieren, wenn dich bestimmte Sachen stören, denke an Folgendes: Wenn eine Reaktion angelernt ist, dann kann man sie auch verringern und stattdessen eine andere Reaktion erlernen. Menschen mit Phobien (Angststörungen) haben ihre Angstreaktionen abgelegt oder sogar in positive Reaktionen umgewandelt, nachdem sie in einer Therapie ihrer Angst ausgesetzt worden waren. Der Verstand besitzt eine erstaunliche Fähigkeit, sich zu wandeln und neu zu „verkabeln“. Man bezeichnet das als Neuroplastizität.

Jahrhundertlang glaubte man, dass die Ausbildung des Gehirns nach der Kindheit zu Ende sei und es sich danach nicht mehr ändern könne. Inzwischen ist dies wissenschaftlich widerlegt. Immer mehr Forschungsergebnisse zeigen, dass das Gehirn äußerst anpassungsfähig und flexibel ist und sich auf erstaunliche Weise neu erfinden kann.

In seinem Buch *The Brain That Changes Itself* (deutscher Titel: *Neustart*

im Kopf: Wie das Gehirn sich selbst repariert) beschreibt Norman Doidge einige erstaunliche Eigenschaften des Gehirns in Sachen Anpassung und Veränderung. Er beschreibt, wie Forscher auf dem Gebiet der Neuroplastizität auf dieser Grundlage blind geborenen Menschen geholfen haben, mithilfe einer Kamera, eines Computers und eines speziellen Pads, das die Haut durch Vibration stimulierte, dreidimensional zu sehen. Der Computer empfing ein Bild von der Kamera und wandelte es in ein verschwommenes Schwarzweißbild um, das an das Pad gesendet wurde. Dessen Stimulatoren vibrierten dann stark, schwach oder überhaupt nicht und stellten so Schwarz, Weiß und verschiedene Graustufen dar. Nach kurzer Zeit begann das Gehirn, die Informationen auf ganz ähnliche Weise zu verarbeiten, wie wir die zweidimensionalen elektrischen Signale verarbeiten, die unsere Augen ans Gehirn senden. Indem die Blinden die Signale vom Stimulationspad in ein dreidimensionales Bild umwandelten, waren sie in der Lage, genügend Einzelheiten wahrzunehmen, um Menschen zu erkennen und einen Ball abzuwehren, der auf die Kamera zugeworfen wurde. Das Aufregendste daran ist nicht so sehr, dass die Blinden „sehen“ können, sondern dass ihr Gehirn zu „sehen“ begann, indem es dafür den Bereich nutzte, der eigentlich für Berührungen zuständig ist.

In dem Buch wird auch die Erfahrung eines Pioniers auf dem Gebiet der Neuroplastizität, Paul Bachy-Rita, geschildert. Dessen Vater war infolge eines schweren Schlaganfalls gelähmt. Man gab ihm keine Aussicht auf eine Besserung seines Zustandes. Durch

einige ungewöhnliche Rehabilitationsstechniken – z. B. das Erlernen des Krabbelns vor dem Laufen – erlangte der Vater langsam seine Fähigkeiten zurück. Er lernte von Neuem zu sprechen, zu gehen und zu essen. In den sieben Jahren von seinem Schlaganfall bis zu seinem Tod durch einen Herzinfarkt unterrichtete er an der Schule, arbeitete, reiste und bestieg Berge. Bei der Autopsie nach seinem Tod fand man die sieben Jahre alte Verletzung durch den Schlaganfall und entdeckte, dass diese 97% der Nervenbahnen zwischen seinem Stammhirn und dem Rückenmark zerstört hatte.

Schon früh fanden Wissenschaftler heraus, dass bestimmte Bereiche in unserem Gehirn in Verbindung mit bestimmten Funktionen stehen. Wenn bei einem Menschen der Bereich für eine bestimmte Fähigkeit beschädigt ist, geht diese oftmals verloren. Daraus schlossen die Wissenschaftler, dass das Gehirn eine fest zusammengefügte Struktur besäße; sei einmal ein Bereich beschädigt oder eine Fähigkeit verloren, so sei es unmöglich, sie wiederzuerlangen. Weitere Ergebnisse zeigten allerdings im Laufe der Jahre, dass das Gehirn die Fähigkeit besitzt, Verluste auszugleichen und sogar gewisse Funktionen in andere Bereiche zu verlagern, wenn der eigentlich fest zugewiesene Bereich zerstört, geschädigt oder entfernt worden war.

Warum funktioniert das?

Es ist tatsächlich logisch, dass unser Schöpfer unser Nervensystem in dieser Weise geplant hat, vor allem, wenn man sich anschaut, wie die Blutversorgung des Gehirns

organsiert ist. Das Blut gelangt auf verschiedenen Wegen vom Herzen hinein und fließt in einer Art Schleife zusammen, die man den Willis-Kreislauf (lateinisch *circulus Willisii*) nennt. Davon zweigen Arterien ab, die verschiedene Teile des Gehirns versorgen. Wenn eine Zuflussarterie oder ein Teil dieses Kreislaufs versperrt wird, kann der Blutfluss aus einer anderen Richtung dies ausgleichen, damit die Blutversorgung des Gehirns nicht unterbrochen wird. Ein Gott, der unserem Gehirn so viele wunderbare Eigenschaften geschenkt hat, hat es offensichtlich für gut befunden, dass unser Gehirn sich neu strukturieren kann, um verlorene Fähigkeiten auszugleichen oder sogar neue zu entwickeln – selbst wenn seine Wachstumsphase eigentlich vorbei ist. Es ist nicht leicht, einem alten Gehirn neue Tricks beizubringen; das ist es aber auch bei einem jungen nicht. Aber es ist eben nicht unmöglich!

Ja, Fortschritt ist möglich!

Was bedeutet nun all das, und was hat es mit meinem Leben zu tun? Gut, dass du fragst! Grundsätzlich heißt es, dass uns einige Dinge leicht fallen und andere sehr schwer, dass wir aber nicht nur die Dinge tun können, für die wir perfekt geeignet zu sein scheinen. Manchmal geben wir uns alle Mühe und schaffen doch nicht, was wir uns vorgenommen haben. Dann glauben wir, es hätte keinen Sinn mehr, weil wir „einfach nicht können“. In Wahrheit entwickelt sich unser Gehirn gerade dadurch, dass wir es immer wieder auf die Probe stellen. So stellt es notwendige neue Verbindungen her.

Was hemmt viele junge Leute?

Rockmusik bringt die Nervenzellen und ihre Verbindung durcheinander; es entsteht ein verworrenes Chaos, und sie sind nicht mehr kontrollierbar. Vielleicht hast du schon einmal gehört, dass man klassische Musik als Lernhilfe empfiehlt, weil die Ordnung und Symmetrie dieser Musik dabei helfen, starke, gut funktionierende Nervenverbindungen im Gehirn aufzubauen, die zum Lernen und Erinnern unabdingbar sind. Fernsehen, Filme und Videospiele schalten das Zentrum für logisches Denken im Stirnlappen des Gehirns aus. Sie senken die Aufmerksamkeitsspanne und machen es sehr schwer zu lernen oder etwas für seine grauen Zellen zu tun.

Unser Verstand und unsere Intelligenz entwickeln sich gemäß der Methoden, mit denen wir sie jeden Tag üben. Viele verschiedene Dinge, darunter auch Gedanken, beeinflussen die Funktion des Gehirns.

Wie verhilft mir dieses Wissen zu größerem Erfolg im Leben?

Es stimmt, dass einige Dinge mehr Zeit in Anspruch nehmen, mehr Anstrengung und mehrere Herangehensweisen erfordern, doch zu guter Letzt werden wir zu dem, womit wir unseren Verstand nähren und wozu wir ihn erziehen.

Derselbe Grundsatz spricht aus dem Vers, den wir weiter oben gelesen haben: „Denn wie er in seiner Seele berechnend denkt, so ist er.“ Ein kleiner Tipp: Die Bibel ist das beste Buch, um deinen Verstand zu trainieren und deine Intelligenz zu verbessern. □

Wirst du

missverstanden?

Eine Zusammenstellung aus dem Geist der Weissagung mit kurzen Anmerkungen von Pam Stemmler

Was ist mit meiner Lage? Was ist mit den Umständen, in denen ich mich befinde? Ihr versteht das einfach nicht!“

Glaubst du, dass niemand dich versteht? Manchmal scheint es wirklich so zu sein, nicht wahr? Aber weißt du was? Du bist nicht alleine! Was sagt die Heilige Schrift über Christus, der versucht ist allenthalben gleichwie wir“ (Hebräer 4, 15)? Er versteht dich. Er hatte mit jeder menschlichen emotionalen Unwägbarkeit zu tun. Lasst uns das Heilmittel in den Worten finden, die er selbst eingegeben hat.

„Jesus wurde von seinen Brüdern missverstanden, weil er anders war als sie. Sein Maßstab war nicht der ihrige... Jesu Beispiel war ihnen ein ständiges Ärgernis; denn er hasste nur eines auf der Welt – die Sünde. Wurde er Zeuge eines Unrechts, so konnte er den Schmerz, den er darüber empfand, nicht verbergen. Unübersehbar war der Gegensatz zwischen den nur äußerlich Frommen, die hinter dem Schein der Heiligkeit die Liebe zur Sünde versteckten, und einem Charakter, dem der Eifer um die Ehre Gottes über alles ging. Weil durch sein Leben das Böse verurteilt wurde, stieß Jesus innerhalb

und außerhalb seiner Familie auf Widerspruch. Seiner Selbstlosigkeit und Rechtschaffenheit wegen wurde er verhöhnt. Seine Nachsicht und Freundlichkeit wurde als Feigheit gedeutet.

Von all der Bitternis, die das Los der meisten Menschen ist, blieb Christus nichts erspart. Es gab Menschen, die ihn wegen seiner Geburt verachteten. Schon als Kind bedachten sie ihn mit verächtlichen Blicken und übler Nachrede. Hätte er auch nur mit einem einzigen ungeduldigen Wort oder Blick darauf reagiert oder hätte er seinen Brüdern gegenüber durch ein einziges Unrecht nachgegeben, dann wäre er kein makelloses Vorbild mehr gewesen. Dann aber hätte er den Plan zu unserer Erlösung nicht durchführen können. Hätte er eingeräumt, dass es für die Sünde eine Entschuldigung gäbe, dann wäre Satan Sieger geworden und die Welt verlorengegangen. Aus diesem Grunde gestaltete der Versucher Jesu Leben so schwierig wie möglich, um ihn zur Sünde zu verführen.

Auf jede Versuchung antwortete Jesus jedoch: ‚Es steht geschrieben!‘ Selten tadelte er das Unrecht seiner Brüder, es sei denn, er hatte ihnen ein Wort Gottes auszurichten. Oft wurde er der Feigheit bezichtigt, weil er sich weigerte, in bösen Dingen mit ihnen gemeinsame Sache zu machen. Auch dann lautete seine Antwort: Es steht geschrieben: ‚Siehe, die Furcht des Herrn, das ist Weisheit, und meiden das Böse, das ist Verstand.‘ (Hiob 28, 28.)

Manche suchten seine Gesellschaft; denn sie fühlten sich bei ihm geborgen. Viele jedoch mieden ihn, weil sie sich durch sein makelloses Leben getadelt vorkamen. Seine jugendlichen Kameraden drängten ihn, so zu leben wie sie. Sie hielten sich gern in seiner Nähe auf, weil er heiter und fröhlich war, und sie freuten sich über seine Anregungen. Seine Gewissensbedenken wiesen sie jedoch mit Ungeduld zurück und behaupteten, er sei engherzig und verbohr. Auch darauf lautete Jesu Antwort: Es steht geschrieben: ‚Wie wird ein junger Mann seinen Weg unsträflich gehen? Wenn er sich hält an deine Worte... Ich behalte dein Wort in meinem Herzen, damit ich nicht wider dich sündige.‘ (Psalm 119, 9. 11.)

Oft fragte man ihn: Warum willst du eigentlich in allen Dingen unbedingt an-

ders sein als wir? Es steht geschrieben, entgegnete er: ‚Wohl denen, die ohne Tadel leben, die im Gesetz des Herrn wandeln! Wohl denen, die sich an seine Mahnungen halten, die ihn von ganzem Herzen suchen, die auf seinen Wegen wandeln und kein Unrecht tun.‘ (Psalm 119, 1-3.)

Fragte man ihn, weshalb er nicht an den Possen der jungen Leute von Nazareth teilnahm, antwortete er: Es steht geschrieben: ‚Ich freue mich über den Weg, den deine Mahnungen zeigen, wie über großen Reichtum. Ich rede von dem, was du befohlen hast, und schaue auf deine Wege. Ich habe Freude an deinen Satzungen und vergesse deine Worte nicht.‘ (Psalm 119, 14-16.)

Jesus kämpfte nicht um sein Recht. Oft wurde ihm seine Arbeit unnötig erschwert, weil er entgegenkommend war und sich nicht beklagte. Er gab aber weder auf, noch ließ er sich entmutigen. Er war über solche Schwierigkeiten erhaben, als lebte er im Licht des Angesichtes Gottes. Er rächte sich auch nicht, wenn man ihn grob behandelte, sondern ertrug alle Beleidigungen mit Geduld.

Immer wieder wollte man von ihm wissen: Weshalb lässt du dich eigentlich so schlecht behandeln, und das sogar von deinen Brüdern? Er antwortete, dass geschrieben steht: ‚Mein Sohn, vergiss meine Weisungen nicht, und dein Herz behalte meine Gebote, denn sie werden dir langes Leben bringen und gute Jahre und Frieden; Gnade und Treue sollen dich nicht verlassen. Hänge meine Gebote an deinen Hals und schreibe sie auf die Tafel deines Herzens, so wirst du Freundlichkeit und Klugheit



erlangen, die Gott und den Menschen gefallen.' (Sprüche 3, 1-4.) ...

Schuld- und makellos lebte er inmitten gedankenloser, grober und unhöflicher Menschen, unter betrügerischen Zöllnern, verderbten verlorenen Söhnen, unreinen Samaritern, heidnischen Soldaten, grobschlächtigen Bauern und dem zusammengewürfelten Pöbel. Hier und da sprach er ein Wort des Mitgefühls, wenn er sah, wie die Menschen trotz Erschöpfung ihre schweren Lasten weitertragen mussten. Er teilte ihre Last mit ihnen und wiederholte so die Lehren von

der Liebe, Freundlichkeit und Güte Gottes, die er in der Natur gelernt hatte.“ – *Das Leben Jesu*, S. 71-74.

Dem Anführer folgen

Wie Jesus in seiner Jugend, so müssen auch wir uns an die vielen kostbaren Verheißungen erinnern, die Gottes Wort für seine treuen Kinder bereithält. Schreibe dir diejenigen auf, die für dich eine besondere Bedeutung haben, und bewahre sie in einem kleinen Päckchen in deiner Jackentasche auf. Das hilft dir, wenn du Zweifel oder Entmutigung spürst. Zieh einfach dein „Verheißungspäckchen“ hervor und erfrische Geist und Herz mit Gottes Wort.

„Alle, die Christus beim Wort nehmen und ihm ihre Herzen übergeben, dass er sie bewahre, und ihr Leben, dass er es ordne, werden Ruhe und Frieden finden. Nichts auf der Welt kann sie betrüben, wenn Jesus sie durch seine Gegenwart glücklich macht. Völlige Hingabe verbürgt völligen Frieden. Der Herr verheißt:

„Wer festen Herzens ist, dem bewahrst du Frieden; denn er verlässt sich auf dich.' (Jesaja 26, 3.) Unser Leben mag einem unentwirrbaren Knäuel ähneln; wenn wir uns aber dem erfahrenen Meister aller Meister anvertrauen, wird er es zu seiner Verherrlichung in ein beispielhaftes Leben und zu einem vorbildlichen Charakter umformen. Ein Charakter, der die Herrlichkeit und damit das Wesen Christi widerspiegelt, wird im Paradiese Gottes

willkommen geheißen werden. Ein erneuertes Menschengeschlecht wird in ‚weißen Kleidern‘ mit dem Herrn wandeln, ‚denn sie sind's wert'. (Offenbarung 3, 4.)“ – *Das Leben Jesu*, S. 323.

„Christus machte in seinem irdischen Leben keine Pläne für sich. Er nahm Gottes Pläne für sich an, und Tag für Tag entfaltete der Vater ihm dieselben. So sollten auch wir uns auf Gott verlassen, damit unser Leben das einfache Auswirken seines Willens sein möchte. Wenn wir unsere Wege ihm übergeben, wird er unsere Schritte leiten...

Lasst Gott einen Plan für euch machen. Vertraut euch wie ein kleines Kind der Leitung dessen an, der ‚die Füße seiner Heiligen behüten wird.' (1. Samuel 2, 9.) Gott führt seine Kinder niemals anders als sie selbst wünschen würden, geführt zu werden, wenn sie das Ende vom Anfang und die Herrlichkeit der Absicht sehen könnten, welche sie als Mitarbeiter Gottes ausführen.“ – *In den Fußspuren des Großen Arztes*, S. 487.

„Über der Verwirrung der Erde sitzt [Gott] auf seinem Thron; alle Dinge liegen vor seinem göttlichen Blick offen, und von seinem hohen, erhabenen, ewigen Stuhl ordnet er alles, wie es seine göttliche Vorsehung für das Beste hält.“ – *In den Fußspuren des Großen Arztes*, S. 423.

„Lasst uns darum, wenn wir bei unserer Arbeit auf Schwierigkeiten stoßen, zu ihm als dem Anfänger und Vollender unseres Glaubens aufsehen. Dann werden wir nicht ablassen noch entmutigt werden, sondern alle Beschwerden ertragen, wie es guten Streitern Jesu Christi zukommt.“ – *Zeugnisse*, Band 6, S. 335.

Malt euch das Bild aus

„Der Erstgeborene des Menschengeschlechtes befindet sich am Thron des Ewigen. Er schaut auf jeden, der ihm als dem Erlöser sein Angesicht zuwendet. Aus eigener Erfahrung kennt er die menschlichen Schwächen und somit auch unsere Bedürfnisse, und er weiß, wo wir besonders angefochten sind; denn er wurde in allen Dingen genauso versucht wie wir, doch ohne Sünde. Verzagtes Gotteskind, er wacht über dir! Macht die Sünde dir zu schaffen? Er macht dich frei. Bist du zu schwach? Er will dich stärken. Bist du zu unwissend? Er will dich erleuchten. Bist du verletzt worden? Er möchte dich heilen. Der Herr ‚zählt die Sterne.' (Psalm 147, 4.) Ja, ‚er heilt, die zerbrochenen Herzens sind, und verbindet ihre Wunden.' (Psalm 147, 3.) Seine Einladung lautet: ‚Kommet her zu mir.' (Matthäus 11, 28.) Breitet eure Anliegen vor dem Herrn aus, was immer euch ängstigen und heimsuchen mag. Euer Geist wird mit neuem Lebensmut beseelt werden. Der Weg wird bereitet sein, euch von euren Hindernissen und Schwierigkeiten zu befreien. Je mehr ihr eure Schwachheit und Hilflosigkeit erkennt, desto stärker werdet ihr in der Kraft Christi werden. Je drückender eure Bürden sind, desto gesegneter wird der Friede sein, wenn ihr sie auf den großen Lastenträger geworfen habt.“ – *Das Leben Jesu*, S. 320.

„Unser Heiland steht an der Seite vieler, deren Blick so sehr von Tränen getrübt ist, dass sie ihn nicht wahrnehmen. Er sehnt sich danach, unsere Hand fest zu ergreifen, wäh-



Jesus kämpfte nicht um seine Rechte. Oft wurde ihm aber seine Arbeit unnötig erschwert, weil er hilfsbereit war und sich nicht beklagte. Doch er gab weder auf, noch ließ er sich entmutigen.

rend wir ihm in kindlichem Glauben anhängen und ihn ernstlich um seine Führung bitten. Es ist unser Vorrecht, uns an Gott zu freuen. Wenn wir den Trost und den Frieden Jesu in unser Leben hineinlassen, werden wir seinem großen, liebenden Herzen stets nahe sein.“ – *The Review and Herald*, 25. November 1884.

Denkt immer daran

„Sorge macht blind gegenüber der Zukunft, Jesus aber sieht das Ende vom Beginn an. Er weiß hilfreiche Wege aus jeder Not. Unser himmlischer Vater hat Tausende Hilfen für uns bereit, von denen wir nichts ahnen. Wer sich den Leitsatz zu eigen macht, dem Dienst für Gott und für seine Ehre den ersten Platz einzuräumen, wird erleben, dass die Schwierigkeiten schwinden und sich vor seinen Füßen ein ebener Pfad ausbreitet...

Im Herzen Christi, in dem vollkommener Einklang mit Gott herrschte, wohnte echter Friede. Weder machte ihn Beifall übermütig, noch ließen ihn Kritik und Enttäuschung mutlos werden. Selbst inmitten stärksten Widerstandes und grausamster Behandlung war er guten Mutes. Viele jedoch, die seine Nachfolger zu sein behaupten, haben ein ängstliches und ruheloses Herz, weil sie sich scheuen, ihr Vertrauen auf Gott zu setzen. Sie liefern sich ihm nicht völlig aus, weil sie

vor den Folgen zurückschrecken, die solch eine Hingabe haben könnte. Wer jedoch diese Hingabe nicht aufbringt, findet keinen Frieden.

Eigenliebe erzeugt Unfrieden. Sind wir aber von Gott wiedergeboren, beseelt uns der gleiche Sinn, der in Jesus war und ihn dazu bewegte, sich selbst zu erniedrigen, damit wir selig würden. Wir sollen nicht nach dem höchsten Platz streben, sondern gern zu den Füßen Jesu sitzen, um von ihm zu lernen. Wir müssen begreifen, dass der Sinn unseres Dienstes nicht darin besteht, uns selbst in den Vordergrund zu stellen und großes Aufsehen zu erregen, auch nicht darin, aus eigener Kraft aktiv und dienstefrig zu sein. Der Wert unserer Arbeit hängt davon ab, in welchem Maße sich uns der Heilige Geist mitteilt. Gottvertrauen heiligt die Gedankenwelt. Hier heißt es, sich in Geduld zu fassen.“ – *Das Leben Jesu*, S. 321. 322.

„In den dunkelsten Tagen, wenn die Aussichten am wenigsten versprechend sind, habt Glauben an Gott. Er führt seinen Willen aus und tut alle Dinge wohl um seines Volkes willen. Die Kraft derer, die ihn lieben und ihm dienen, wird Tag für Tag erneuert werden. Er ist imstande und bereit, seinen Knechten alle Hilfe zu teil werden zu lassen, deren sie bedürfen. Er will ihnen die Weisheit geben, welche ihre verschiedenen Bedürfnisse erfordern.“ – *In den Fußspuren des Großen Arztes*, S. 490. □



Forscht in der Schrift

von E. G. White

The Youth's Instructor, 3. August 1887.

Gich behalte dein Wort in meinem Herzen, auf dass ich nicht wider dich sündige.“ (*Psalm 119, 11.*)

Wir wissen, dass die Gefahren und Versuchungen, die über die Jugend kommen, weder wenige noch geringe sind. Wir verstehen, dass jedes Mittel, welches angewandt werden kann, um die Sünde zurückzudrängen und zur Gerechtigkeit zu ermutigen, von der Jugend in voller Ernsthaftigkeit angewandt werden soll. Wir leben in einer Zeit, in der man beständig wachen und beten muss, um dem Bösen widerstehen zu können. Das kostbare Wort Gottes ist der Maßstab für die Jugendlichen, die dem König des Himmels treu sein wollen. Sie sollen es studieren. Sie sollen Schriftstelle für Schriftstelle lernen und sich merken, um dadurch eine Erkenntnis dessen erlangen, was Gott gesprochen hat. Dann sollen sie seinem Wort ganz gehorchen. Wenn sie dann versucht und geprüft werden, sollen sie die Heilige Schrift vor sich ausbreiten und mit demütigem Herzen und

voller Glauben nach Weisheit vom Herrn trachten, um seinen Weg zu finden, und um Kraft bitten, darauf zu wandeln. Der Herr liebt seine Kinder mit einer Zuneigung, welche die einer Mutter für ihr Kind übersteigt, und so antwortete er auf die Frage: „Kann eine Frau ihr Kind vergessen?“ durch seinen Propheten: „Und ob sie desselben vergäße, so will ich doch dein nicht vergessen.“

Gestern reiste ich in Begleitung von Fr. M. K. White und ihren zwei Kindern von Basel, Schweiz, in ein Gebiet in Deutschland. Während der Fahrt wurden wir Zeuge von einer schmerzlichen Begebenheit, die ich nicht einmal nachts aus meinen Gedanken bekomme. Da war eine Frau, die ihrem fünfjährigen Kind hinterherrannte, und als sie es erreichte, versetzte sie dem Kind einige Schläge auf den Kopf. Danach griff sie ihr kleines Kind an den Haaren und schüttelte es hin und her und schlug es dabei weiter. Dann packte sie ihr kleines Mädchen wieder an den Haaren und schüttelte es heftig. Sie hob es hoch und warf es kräftig

ins Haus hinein. Das Kind schrie die ganze Zeit über, so laut es konnte. Der Gedanke daran, dass hier eine Frau und Mutter im Sturm ihrer Leidenschaft über das Kind herrschte, war extrem schmerzhaft. Welche Eindrücke werden bei einem Kind zurückbleiben, welches auf diese Art und Weise heranwächst? Es war das erste Erlebnis solcher Art, seit wir nach Europa gekommen sind.

Auch wenn die Frau ihr Kind vergessen kann, der Herr versichert uns in Jesaja 49, 15. 16: „Kann auch ein Weib ihres Kindleins vergessen, dass sie sich nicht erbarme über den Sohn ihres Leibes? Und ob sie desselben vergäße, so will ich doch dein nicht vergessen. Siehe, in die Hände habe ich dich gezeichnet; deine Mauern sind immerdar vor mir.“

Jesus hat die grausamen Nägelmale in den Himmel mitgenommen. Kann er die mit seinem Blut Erkauften vergessen? Wird er die Kinder und Jugendlichen den Versuchungen des Feindes als Beute überlassen? Nein, er hat ausreichend Vorsorge für alle Jugendlichen getroffen. Wenn sie ihn in Anfechtung und Prüfung anrufen, so wird er ihr Gebet erhören und bei jeder Versuchung einen Ausweg für sie bereiten.

Der Herr tadelt nur in Liebe und Mitgefühl. Jesus war selbst ein Kind und weiß um die Versuchungen und Prüfungen in der Kindheit. Er war auch Jugendlicher und er versteht die Anfechtungen und Enttäuschungen der Jugend. Er bemitleidet den Irrenden und ist ihm immer zugeneigt. Er erhielt die grausamen Wunden am Kreuz von Golgatha, die seinen Händen Narben zugefügt

haben, damit er die Kinder und Jugendlichen segnen kann. Er kennt eure Kämpfe und weiß auch um die Wünsche des Feindes. Er weiß, dass euer Herz Leid um die Sünde trägt, und kennt eure Absichten, gut zu sein und das Richtige zu tun, und daher steht er bereit, euch die notwendige Hilfe zukommen zu lassen, wenn ihr ihn darum bittet.

Du magst einen reinen und edlen Charakter sowie Erfahrung im Dienst für Jesus haben, aber du musst dir wie Josef in deinem Herzen vornehmen, auch schon dem ersten Anschein einer Versuchung zum Bösen zu widerstehen. Deine einzige Sicherheit hierfür ist, dass du die Schrift studierst. Dieses gesegnete Buch wird dich lehren, ehrlich, mäßig in allen Dingen, genügsam, arbeitsam, wahrhaftig und aufrecht zu sein. Wenn du diese Ratschläge annimmst, dann werden sie dir ein treuer Begleiter in der Jugendzeit sein und dir einen Einfluss verleihen, der dich nach oben führt, zu einer Reinheit des Charakters, und sie werden dich von der Sünde wegführen zu den Pfaden der Gerechtigkeit.

Wird solch ein Leben ohne Freude sein? O, nein. Es wird voll von Zufriedenheit und Genügsamkeit sein, denn du bringst dir dadurch den Himmel und Frieden in dein Leben. Du hinterlässt das Zeugnis, dass „das Gesetz des Herrn vollkommen [ist] und erquickt die Seele.“ (Psalm 19, 8.) „Wenn dein Wort offenbar wird, so erfreut es und macht klug die Einfältigen.“ (Psalm 119, 130.)

Ich würde mir wünschen, dass alle Jugendlichen verstehen, wie kostbar die Gabe eines jugendlichen

Kann Jesus die Erkauften seines Blutes vergessen? O, nein, niemals.

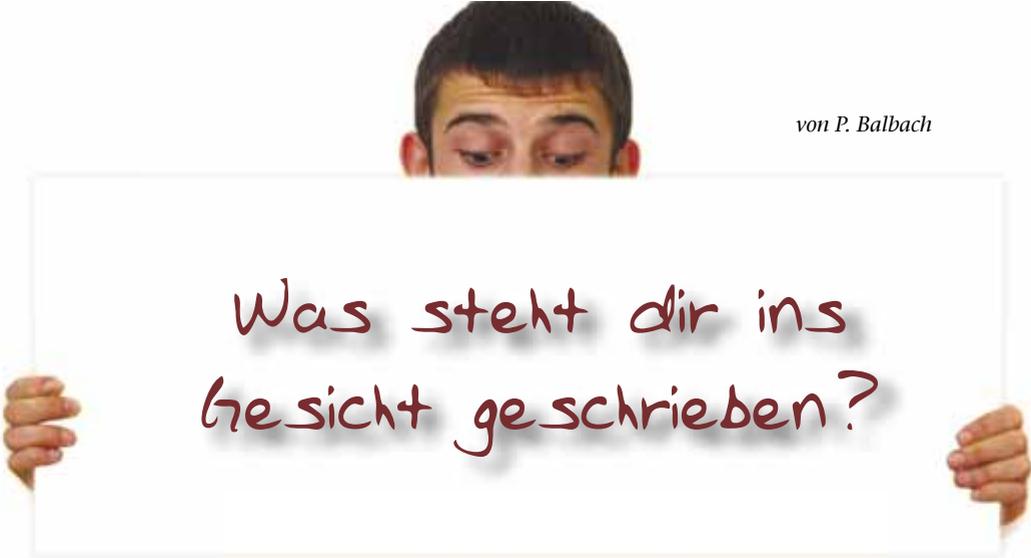
Herzens an Gott ist und wie liebevoll die Schutzengel die gottesfürchtigen und Gott liebenden Jugendlichen beschützen. Jesus kennt sie alle beim Namen, und ihr Beispiel hilft anderen Jugendlichen, das Richtige zu tun. Die Jugendlichen, die in ihren Herzen und Sinnen das göttliche Wort der Ermahnung und Ermutigung gleich kostbaren Perlen der Verheißung in sich aufgenommen haben, werden ein Kanal des Lichtes sein. Denn so haben sie Verbindung zu der Quelle des Lichts. Die Sonne der Gerechtigkeit sendet ihre Licht- und Heilsstrahlen in die Seele und erleuchtet durch ihre Lichtstrahlen auch alle um sie herum.

Ich rate den Jugendlichen, ihre Zeit nicht dafür zu nutzen, erfundene Geschichte oder Fabeln zu lesen, sondern ihre Zeit zur Vorbereitung für die Ewigkeit zu benutzen. Das Lesen solcher Bücher wird den Verstand dafür untauglich machen, die rechte Lektüre zu genießen, welche aber den Verstand schärfen und das sittliche Empfinden stärken wird. Das Lesen solcher erfundenen Geschichten wird einen Appetit nach aufregenden Geschichten nach sich ziehen und das wiederum führt den Sinn weg von der Schrift und hin zur Vernachlässigung von Pflichten. Es macht das Wort Gottes, welches von höchstem Wert sein sollte, zu etwas Trockenem und Uninteressantem. Der Verstand sollte mit reiner Nahrung gespeist werden, wenn das Herz rein sein soll. Das moralische

Empfinden wird durch solche erfundenen Geschichten verdorben.

Die jungen Menschen sollen sich gegen jede Gewohnheit rüsten, die auch nur die kleinste Gefahr darstellt, Seelen von der Pflicht und Weihe wegzuführen. Sie sollen Gebetszeiten haben und diese niemals vernachlässigen, sofern es möglich ist. Wenn sie in den Kampf gegen ihre boshaften Gewohnheiten ziehen, wie sie es früher auch gemacht haben, bevor sie sich zu Christus bekannten, dann sind sie eine leichte Beute für Satans Fallen. Aber wenn sie mit dem Wort Gottes bewaffnet sind, dieses in Herz und Sinn geschrieben haben, dann werden sie alle Anschläge des Widersachers Gottes und der Menschen unversehrt überstehen.

Ich appelliere an unsere Jugend, dass sie niemals ohne ihre geistliche Waffenrüstung sein dürfen, durch die sie imstande sein werden, alle feurigen Pfeile abzuwehren. Im Namen Gottes rufe ich euch auf: Erhebt euer Banner für die Wahrheit und Gerechtigkeit – die Gebote Gottes und den Glauben an Jesus! Ihr braucht jetzt die ganze Waffenrüstung der Wahrheit und das Schwert des Geistes, dessen Klinge niemals stumpf wird, sondern Sünde und Ungerechtigkeit durchdringt und schneidet. Ich wiederhole: Die Bibel ist der Maßstab für die Jugendlichen, die dem König des Himmels treu sein wollen. „Ich behalte dein Wort in meinem Herzen, auf dass ich nicht wieder dich sündige.“ □



Was steht dir ins Gesicht geschrieben?

Ein junger Mann steht an der Straße und hält ein Schild in der Hand: „Ich arbeite für eine Mahlzeit“. Eine Mutter mit zwei Kindern steht an einer belebten Kreuzung. „Ich brauche Geld zum Tanken“, kann man auf ihrem Schild lesen.

Noch verstörender als das, was auf den Schildern dieser Menschen geschrieben steht, ist das, was ihnen ins Gesicht geschrieben ist. Da sehen wir Hoffnungslosigkeit, Verwirrung und Verzweiflung in ihrem ganzen Ausdruck. Sie mögen gute Gründe haben, ein unglückliches Gesicht aufzusetzen, aber wie sieht es mit uns aus? Was steht uns ins Gesicht geschrieben?

Haben wir unabhängig von den Umständen einen positiven, freudigen, hoffnungsvollen und friedlichen Gesichtsausdruck? Wir alle fühlen uns in der Gegenwart von Menschen mit einer positiven und glücklichen Ausstrahlung wohl. Warum lassen wir dann manchmal negative Emotionen in unserem Gesicht sehen?

Der Weise sagt: „Denn wie er in seiner Seele berechnend denkt, so ist er.“ (*Sprüche 23, 7; Schlachter 2000.*) Jedes Gefühl in unserem Inneren hinterlässt seine Spuren auch auf unserem Äußeren. Selbstsucht, Hinterlist, Eifersucht, Wut und andere negative Emotionen hinterlassen Narben auf unserem Gesicht. Was können wir tun, damit nur Positives in unserem Gesicht zu lesen ist? Können wir einfach ein Lächeln vortäuschen? Die inspirierte Feder stellt klar: „Das menschliche Angesicht ist ein Spiegel der Seele, gelesen von andern, das einen beredten Einfluss zum Guten oder Bösen ausübt.“ – *Zeugnisse, Band 3, S. 553.*

Wir können nicht so tun, als wären wir glücklich, wenn wir im Inneren in Wahrheit unglücklich oder negativ eingestellt sind.

In der Bibel lesen wir von Männern und Frauen, die mit ihrer Miene eine positive Ausstrahlung hatten. Worin lag ihr Geheimnis? Wir lesen, wie Moses vom Berg herabstieg, nachdem er mit Gott geredet hatte. Sein Gesicht war hell

erleuchtet und spiegelte seine enge Verbindung mit Gott wider.

Nach der Himmelfahrt Christi waren die Jünger nicht mehr untereinander zerstritten, sondern sie waren völlig eins. Ihre Liebe zu Gott und zueinander war ansteckend. Der Heilige Geist wurde über sie ausgegossen, und ihre Gesichter strahlten vor Licht, Freude und Frieden. Sogar ihre Feinde „verwunderten sich; denn sie waren gewiss, dass es ungelehrte Leute und Laien waren, kannten sie auch wohl, dass sie mit Jesu gewesen waren.“ (*Apostelgeschichte 4, 13.*)

Als Stephanus vor den religiösen Führern der Juden vor Gericht stand, weil er Christus predigte, knirschten seine Ankläger vor Wut mit den Zähnen; doch sogar sie „sahen sein Angesicht wie eines Engels Angesicht.“ (*Apostelgeschichte 6, 15.*)

Diese und viele weitere Beispiele zeigen, dass eine enge Freundschaft mit Gott durch Gebet und Bibelstudium eine ähnliche Erfahrung schenken kann. Wenn wir ihm unser Leben übergeben, wird der Heilige Geist in uns wirken. Wir werden unsere Gedanken Christus zu Füßen legen und aufhören, Böses zu denken und zu tun. Demut und Frieden werden an die Stelle von Wut und Neid treten, Freude an die Stelle von Traurigkeit. Unser Äußeres wird den inneren Frieden widerspiegeln, „ein unverletzt Gewissen allenthalben, gegen Gott und die Menschen.“ (*Apostelgeschichte 24, 16.*)

Und was ist mit uns?

Die Menschen lesen ununterbrochen in unserem Gesicht. Was für

Botschaften übermitteln wir ihnen dadurch? Beeinflussen wir sie zum Guten oder zum Bösen? Gott achtet ganz besonders auch auf unseren Gesichtsausdruck. Als Gott Kains Opfer zurückgewiesen hatte, war dieser wütend, und Gott bemerkte das und fragte „Warum ergrimmt du? Und warum verstellst sich deine Gebärde?“ (*1. Mose 4, 6.*) Auf ähnliche Weise fragt er auch uns heute: „Warum ärgerst du dich? Warum ziehst du so ein Gesicht?“

Lasst uns lächeln! Lasst die Sonnenstrahlen eines liebevollen Herzens, das Christus übergeben ist, eure Mienen erhellen. Ist die Botschaft, die dein Gesicht aussendet, undeutlich, falsch oder unkenntlich? Es gibt Hoffnung! „Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir? Harre auf Gott! Denn ich werde ihm noch danken, dass er mir hilft mit seinem Angesicht.“ (*Psalms 42, 6.*)

Wenn du es aus eigener Kraft versuchst und scheiterst...

„Schau auf Jesus, wenn du eingehst und wenn du ausgehst, und bete ohne Unterlass. Du musst erkennen, dass die Versuchung überall lauert. Um dich gibt es Menschen, deren Umgang nichts als Spreu und wertloses Zeug ist. In der Welt stellt man Stolz und Eitelkeit zur Schau, und du wirst versucht sein, dich arm an diesen Dingen zu fühlen, die die Welt so bewundert, die aber niemals den Hunger der Seele stillen können. In solchen Momenten bete: ‚Herr, mach mich zu einem Edelstein in deinem Reich!‘“ – *The Signs of the Times, 16. Mai 1892.* □

Grundlagen einer bewussten veganen Ernährung

von Amalie Schalbot

Kann man mit einer rein pflanzlichen Ernährung seinen Nährstoffbedarf überhaupt decken? Immer wieder wird man als Veganer mit dieser oder ähnlichen Fragen konfrontiert. Worauf muss man besonders achten, um Mangelerscheinungen zu vermeiden? Dieser Artikel gibt Antwort und zeigt die 10 wichtigsten Grundlagen einer rein pflanzlichen Ernährung.

1 Proteine (Bedarf: 0,8 g pro kg Körpergewicht und Tag)

Proteine sind in so gut wie allen pflanzlichen Lebensmitteln erhalten. Eine vegane Ernährung liefert alle essenziellen Aminosäuren, wenn man Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Samen und Nüsse in ihrer Vielfalt kombiniert.

Zu den proteinreichsten Lebensmitteln zählen neben Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen) vor allem Nüsse, Kürbiskerne, Leinsamen, Haferflocken und alle Kohlarten sowie dunkelgrüne Gemüsesorten. Aber auch in Trockenfrüchten findet man einen nicht zu vernachlässigenden Eiweißgehalt.

Tierische Produkte enthalten zwar viele Proteine, werden allerdings immer häufiger mit Krebserkrankungen in Verbindung gebracht. Außerdem raubt eine zu hohe Proteinzufuhr dem Körper das Kalzium.

2 Fette / Omega-3-Fettsäuren (15-25 % der Nahrung, davon Bedarf an Omega-3-Fettsäuren: 1 g / Tag)

Fette sind für den Körper sehr wichtig, da sie Energielieferanten und Baustoffe sind. Hier kommt es aber sowohl auf die Qualität als auch auf die Quantität an. Die gesunden Fette, die sogar vorbeugend wirken, findet man in Nüssen, Saaten, Avocado und Oliven. Verarbeitete, gehärtete (Trans-Fettsäuren) sowie erhitzte Fette hingegen sind gesundheitsschädlich und Krebs erregend.

Wichtig ist es zudem auf ein richtiges Verhältnis zwischen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren zu achten. Beides ist für den Menschen lebensnotwendig. In der Regel nimmt man leider weit mehr Omega-6-Fettsäuren (Sonnenblumen-, Distel-, Kürbiskern-, Soja-, Maiskeim-, Weizenkeim- und Olivenöl) zu sich als Omega-3. Das Verhältnis sollte aber nur 2:1 sein.

Hervorragende Omega-3 Lieferanten sind Leinsamen (enthalten 54 g Omega-3 pro 100 g), Leinöl (54 g), Chiaöl (ca. 50 g), Chia-Samen (20 g), Rapsöl (10 g), Walnüsse (8 g), Walnussöl, Hanfsamen (2,8 g) und Hanfsamenöl.

Wenn man zu geringe Mengen an Omega-3-Fettsäuren aufnimmt, kann dies zu Gefäßverkalkungen und folglich zu Herz-Kreislaufkrankungen führen.

Der Bedarf an Omega-3-Fettsäuren kann durch einen täglichen Esslöffel Lein-, Raps-, Hanfsamen- oder Chiaöl, geschroteten Leinsamen oder ein paar Walnüsse abgedeckt werden.

3 Kohlenhydrate (60-80 % der Nahrung)

Die empfohlene Menge an Kohlenhydraten lässt sich mit einer rein pflanzlichen Ernährung problemlos decken. Komplexe Kohlenhydrate (Vollkornprodukte – Getreide, Reis, Nudeln, Mais, Hirse, Quinoa, Amaranth, Kartoffeln, Hülsenfrüchte) sind den einfachen Kohlenhydraten (raffinierte Produkte – Weißmehl, Zucker, Süßigkeiten, geschälter Reis) eindeutig vorzuziehen. Erstere enthalten viel mehr Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und weniger Fett und Kalorien. Zudem lassen sie den Blutzucker nicht so schnell in die Höhe schnellen und halten ihn über lange Zeit stabil.

4 Vitamin D (Bedarf 20 µg / Tag)

Vitamin D kommt nur in sehr geringen Mengen in pflanzlicher Nahrung vor, z.B. in Pilzen (Steinpilze, Shiitake, Champignons, Pfifferlinge), Hefeflocken, Avocado und Wildpflanzen wie Brennnesseln, Löwenzahn und Brunnenkresse. Man kann seinen Bedarf jedoch kaum durch diese Nahrungsmittel decken.

Ein täglicher Aufenthalt im Freien (30 Minuten pro Tag) ermöglicht es jedoch der Haut, Vitamin D mit Hilfe des Sonnenlichts selbst zu bilden. Man sollte seinen Vitamin-D-Spiegel von Zeit zu Zeit kontrollieren lassen und vor allem während der Wintermonate in den nördlichen Regionen der Erdkugel an entsprechende Ergänzungen denken.

5 Vitamin B₁₂ (Bedarf: 3 µg / Tag)

Vitamin B₁₂ kann weder von Pflanzen noch von Tieren produziert werden. Allein Mikroorganismen, d. h. Bakterien, sind in der Lage, B₁₂, zu produzieren. Diese können sich u. a. auf der Oberfläche von Obst und Gemüse befinden. Wenn wir sie also nicht im Rahmen übertriebener Hygienemaßnahmen von dort entfernen, kann man durch diese „kontaminierten“ Nahrungsmittel auch Vitamin B₁₂ aufnehmen (z. B. naturbelassenes Gemüse und Obst aus Bio-Anbau).

Zudem wird von Bakterien einer gesunden Darmflora im Dickdarm des Menschen Vitamin B₁₂ produziert. Diese Bakterien sind jedoch sehr säureempfindlich. Das bedeutet, je saurer unsere Ernährung ist, desto niedriger wird die

Konzentration von gesunden Darmbakterien sein. Allerdings ist die Aufnahme des Vitamins aus dem Dickdarm sehr gering; folglich sollte man sich nicht alleine darauf verlassen. Es ist also wichtig, seinen B₁₂-Spiegel im Blut regelmäßig überprüfen zu lassen.

Seinen Bedarf an B₁₂ kann man aber gut mit Hilfe von Nahrungsergänzungsmitteln und in Form von angereicherten Produkten decken. Es sollte aber darauf geachtet werden, dass in den Produkten aktives Vitamin B₁₂ (Kobalamin) enthalten ist.

6 Kalzium

(Bedarf: 1000 mg / Tag)

Die Verstoffwechslung von Kalzium ist komplex. Erwähnt wurde bereits, dass proteinreiche Kost einen negativen Einfluss auf die Kalziumaufnahme und -speicherung hat. Ebenso zieht eine salzreiche Kost einen Kalziumverlust nach sich. Kuhmilch ist u.a. aufgrund des hohen Phosphorgehalts ein denkbar schlechter Kalziumlieferant. Zudem besteht eine klare Korrelation zwischen dem Gebrauch von Milchprodukten und Osteoporose.

Empfehlenswert für eine gute Kalziumversorgung sind Sesam (750 mg Kalzium pro 100 g), Chia-Samen (500 mg), Mandeln (252 mg), Haselnüsse (230 mg), Amaranth (214 mg), Tofu (160 mg) und alle dunkelgrünen Gemüsesorten wie Grünkohl, Brokkoli, Brennessel, Löwenzahn oder Rucola.

7 Eisen

(Bedarf: Männer 10 mg / Tag; Frauen 15 mg / Tag)

Die Eisenaufnahme hängt von mehreren Faktoren ab. Vitamin-C-haltiges Gemüse und Obst verbessern die Eisenaufnahme etwa um das Fünffache, während grüner oder schwarzer Tee und Kaffee die Aufnahme hemmt. Ist der Eisenbedarf eines Menschen niedrig, wird auch weniger Eisen aufgenommen. Ist der Bedarf eines Menschen jedoch hoch, kann der Körper mehr Eisen aus der Nahrung aufnehmen.

Die besten Eisenlieferanten sind Kürbiskerne (12,5 mg), Sojafleisch (11 mg), Sesam (10 mg), Amaranth (9 mg), Quinoa (8 mg), Hirse (7 mg), getrocknete Pfirsiche (7 mg), Erbsen, Kichererbsen (6 mg) und Haferflocken (5 mg). Eisenreich ist auch dunkelgrünes Gemüse wie Mangold, Spinat, Brennessel, Kresse, Löwenzahn, Feldsalat und andere grüne Blattsalate sowie Kräuter wie Petersilie, Basilikum, Thymian und Dill.

„Getreide, Früchte, Nüsse und Gemüse bilden die von unserem Schöpfer für uns gewählte Diät. Diese Speisen, einfach und natürlich zubereitet, sind die gesündesten und nahrhaftesten.“ – In den

Fußspuren des großen Arztes, S. 300

8 Zink

(Bedarf 10 mg / Tag)

Gemüse und Obst enthalten relativ wenig Zink. Wenn aber Getreideprodukte (Vollkorn), Samenkörner und Hülsenfrüchte auf dem Speiseplan stehen, muss man sich um einen Mangel keine Sorgen machen.

Um seinen Körper gut mit Zink zu versorgen, sollte man bei Weizenkeimen (14 mg), Weizenkleien (10 mg), Kürbiskernen (8 mg), Mohn (8 mg), Sonnenblumenkernen (5 mg), Haferflocken (4 mg), Paranüssen (4 mg), Weizen (3 mg), Bohnen (3 mg) und Erdnüssen (3 mg) richtig zulegen.

9 Selen

(Bedarf 50 µg / Tag)

Selen ist ein wichtiges antioxidatives Spurenelement. Einige Studien sind zu dem Ergebnis gekommen, dass Veganer etwas weniger Selen zu sich nehmen als Mischköstler. Dem Mangel kann man leicht mit ein paar Paranüssen (1900 µg) pro Tag abhelfen. Selen ist außerdem reichlich in Steinpilzen (180 µg), Kokosnüssen (170 µg), Weizenkeimen (100 µg) und Vollkornbrot (50 µg) enthalten.

10 Jod

(Bedarf 200 µg / Tag)

Das Spurenelement Jod ist elementarer Bestandteil der Schilddrüsenhormone. Gute Jodlieferanten sind grünes Blattgemüse, Brokkoli, Hülsenfrüchte, Cashewnüsse und Erdnüsse. Meeresalgen (Nori, Wakame, Arame) erhalten in der Regel sehr hohe Mengen an Jod und sollten sparsam verwendet werden. Von jodiertem Speisesalz ist abzuraten.

„Siehe, ich habe euch alles Samen tragende Gewächs gegeben, das auf der ganzen Erdoberfläche wächst, auch alle Bäume, an denen Samen tragende Früchte sind. Sie sollen euch zur Nahrung dienen.“

(1. Mose 1, 29.)

Daniels Kluge Entscheidung

eine Zusammenstellung aus dem Geist der Weissagung von J. Mladenovic

Daniel hatte in Babylon Prüfungen zu bestehen, von denen wir keine Vorstellung haben. Er wusste, dass er seinen Körper völlig in der Gewalt haben musste. Er nahm sich in seinem Herzen vor, dass er vom Wein des Königs nicht trinken noch von seinen leckeren Speisen essen wollte. Er wusste, wenn er als Sieger hervorgehen wollte, dann musste er einen klaren Kopf behalten, damit er zwischen Recht und Unrecht unterscheiden konnte. Während er seinen Teil erfüllte, tat Gott das Seine und gab ihm ‚Kunst und Verstand in allerlei Schrift und Weisheit; Daniel aber gab er Verstand in allen Gesichtern und Träumen.‘ So stand Gott Daniel bei. Das Gleiche will er auch heute tun. Der Mensch muss mit Gott zusammenarbeiten, um den Erlösungsplan auszuführen.“ – *The Review and Herald*, 2. April 1889.

Eine kluge Entscheidung

Als Daniel und seinen Freunden die Prüfung auferlegt wurde, entschieden sie sich für die Gerechtig-

keit und Wahrheit. Sie gingen nicht nach Laune, sondern weise vor. Da sie in der Vergangenheit keine Fleischnahrung zu sich genommen hatten, wollten sie diese auch nicht in der Zukunft zu sich nehmen, und da Wein allen, die im Dienste Gottes standen, verboten war, waren sie entschlossen, keinen zu genießen. Sie kannten das Schicksal der Söhne Aarons und wussten, dass der Genuss von Wein ihre Sinne verwirren und dass die Befriedigung der Esslust ihr Urteilsvermögen beeinträchtigen würde. Gerade diese Punkte waren in der Geschichte der Kinder Israels als eine Warnung für alle Jugendlichen festgehalten worden, damit sie alle Sitten, Gebräuche und Genüsse unterlassen sollten, die Gott in irgendeiner Weise entehren könnten.

Daniel und seine Gefährten kannten die Folgen ihrer Entscheidung nicht. Sie wussten nur, dass es ihr Leben kosten konnte. Doch waren sie entschlossen, auf dem geraden Weg strenger Mäßigkeit zu bleiben – sogar inmitten des ausschweifenden Lebens am babylonischen Hof.“ – *The Youth's Instructor*, 18. August 1898.



Gutes Benehmen verschaffte ihm Gunst

„Dieser Beamte sah in Daniel gute Charaktereigenschaften. Er hatte gesehen, dass er sich darum bemühte, freundlich und hilfsbereit zu sein, und dass seine Worte respektvoll und höflich waren. In seinem Benehmen waren Bescheidenheit und Sanftmut zu erkennen. Das gute Betragen dieses Jugendlichen war es, mit dem er die Gunst und Liebe des obersten Kämmerers gewann.“ – *The Youth's Instructor*, 12. November 1907.

Daniels Prüfung

„Als sich Daniel zu diesem Schritt entschloss, handelte er nicht übereilt. Er wusste, dass die Vorteile einer gesunden Lebensweise sichtbar werden würden, wenn die Zeit herbeikam, wo er vor den König treten musste. Die Ursache würde ihre Wirkung zeigen. Daniel sprach zu dem Aufseher, der für ihn und seine Gefährten zuständig war: ‚Versuche es doch mit deinen Knechten zehn Tage und lass uns geben Gemüse zu essen und Wasser zu trinken.‘ Daniel wusste, dass zehn Tage ausreichen würden, um den Vorteil der Enthaltbarkeit zu beweisen...“

Nachdem dies geschehen war, taten Daniel und seine Freunde noch mehr. Sie suchten sich keine Gefährten aus, die zu den Helfern des Fürsten der Finsternis zählten. Sie folgten nicht der Masse zum Bösen. Sie machten sich den Aufseher zum Freund. Es gab keine Schwierig-

keiten zwischen ihm und ihnen. Sie baten ihn um Rat und beeindruckten ihn gleichzeitig durch ihr kluges Verhalten.“ – *The Youth's Instructor*, 6. September 1900.

Gottes Segen kein Ersatz für eigene Anstrengungen

„Als die vier hebräischen Jugendlichen am königlichen Hof zu Babylon ausgebildet wurden, gingen sie nicht davon aus, dass der Segen des Herrn ein Ersatz für die verlangten Anstrengungen wäre. Sie lernten fleißig; denn sie erkannten, dass ihr Schicksal durch die Gnade Gottes weitgehend von ihrem eigenen Willen und Handeln abhing. Sie mussten ihre ganzen Fähigkeiten einsetzen, und indem sie sich nach besten Kräften bemühten, mussten sie jede Gelegenheit zum Studium und zur Arbeit nutzen.“

Während diese Jugendlichen alles für ihre Seligkeit taten, wirkte Gott das Wollen und Vollbringen nach seinem Wohlgefallen. Das sind die Voraussetzungen für den Erfolg. Um Gottes Segen zu erlangen, müssen wir unseren eigenen Beitrag leisten. Der Herr nimmt uns weder das Wollen noch das Vollbringen ab. Seine Gnade wird uns geschenkt. Sie beeinflusst unseren Willen und unsere Werke. Aber sie ist nie ein Ersatz für die eigenen Anstrengungen. Unsere Seelen müssen zur Mitarbeit erweckt werden. Der Heilige Geist wirkt in uns, damit wir unsere Seligkeit schaffen. Das ist eine praktische Lehre, die uns der Heilige Geist erteilen möchte.“ – *The Youth's Instructor*, 20. August 1903. □

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

(Bitte senden an:)

Wegbereiter Verlag
Schloss Lindach

D-73527 Schwäbisch Gmünd

(Bitte Zutreffendes ankreuzen bzw. ausfüllen:)

Ich/Wir möchte(n) **Der Freund** ab Quartal ___/2015 beziehen.

Bitte an folgende Adresse schicken:

Name, Vorname.....

Straße + Nr.:

PLZ + Ort:

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

*Sommerkonferenz in Lindach
vom 20. - 22. Juni 2014
Kinder und Jugendliche musizieren*



*Kindersabbatschule
in Kenia 2014*

