

# Herold

## der Reformation



### *In dieser Ausgabe:*

- ◆ Säet an allen Wassern
- ◆ Die Familie als evangelistische Ausbildungsstätte
- ◆ Teile das Passwort mit anderen
- ◆ Anforderungen für den Dienst
- ◆ Junge Missionare
- ◆ Das medizinische Missionswerk
- ◆ Kinder-, Jugend- und Gesundheitsbeiträge

## INHALTSVERZEICHNIS:

<b>EDITORIAL</b> .....	3
<b>UNSER MISSIONSAUFTRAG</b>	
Säet an allen Wassern .....	4
Die Familie als evangelistische Ausbildungsstätte .....	6
Teile das Passwort mit anderen .....	8
Anforderungen für den Dienst .....	10
Junge Missionare .....	12
Das medizinische Missionswerk .....	14
<b>JUGENDECKE</b>	
Wissen ist Macht .....	16
<b>KINDERECKE</b>	
Was wir glauben .....	18
Rätsel und Rekorde .....	18
Namensquiz .....	19
<b>GESUNDHEIT</b>	
Das Brot, welches Gott euch zur Nahrung gab – Teil 2 .....	20
<b>AKTUELLES</b>	
Aktuelle Bilder und Nachrufe .....	22

## Konferenztermine 2018

**Herbstkonferenz der Nord- u. Süddt. Vereinigung**  
28. bis 30.09.2018 in Oberbernards/Fulda

**Achtung Terminänderung!**

**Winterkonferenz der Nord- u. Süddt. Vereinigung**  
30.11. bis 02.12.2018 in Oberbernards/Fulda



### 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](http://www.sta-ref.de)  
E-Mail: [sta@sta-ref.de](mailto:sta@sta-ref.de)

### Verteilt durch:

Wegbereiter-Verlag  
Eisenbahnstr. 6 ▪ 65439 Flörsheim/M  
Tel.: 06145 / 93 277 15  
Internet: [www.wegbereiter-verlag.de](http://www.wegbereiter-verlag.de)  
E-Mail: [shop@wegbereiter-verlag.de](mailto:shop@wegbereiter-verlag.de)  
Verantwortliche Redakteure:  
F. Staudinger und M. Ponce  
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](http://istockphoto.com) S. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 13,  
14, 15, 16, 20 .

# Die Zeit

von F. Staudinger

## – Gottes kostbares Gut

Es eilt die Zeit, die Stunden fliehn, und niemand hält sie auf.“ So beginnt ein Lied. Und genau in dieser Zeit leben wir: voller Stress und Hektik und technischer Errungenschaften, die wir benutzen und die uns eigentlich mehr Zeit für andere Dinge geben sollten. Aber das ist nur ein Schein. Man wird ständig mit neuen Techniken konfrontiert. Auch als Christen können wir etliche dieser Dinge verwenden, um zum Beispiel Botschaften zur Rettung von Menschen einzusetzen und zu verbreiten.

Unsere Stunden sind immer noch genauso lang, wie sie von Anfang an gewesen sind. Aber es scheint uns, als ob sie jetzt immer schneller vergehen. Eine Kraft ist im Hintergrund aktiv, welche die Menschen treibt, so dass sie keine Zeit haben zum Lesen und Beten. Gott hat uns das kostbare Gut, die Zeit, gegeben, damit wir uns auf seine Wiederkunft vorbereiten. Man sagt: Alles liegt an der Einteilung der Zeit, die uns gegeben ist. Man macht Pläne, aber meistens werden sie zerstört. Besonders hervorzuheben ist es, wenn man die Botschaft von Jesus Christus weitergeben möchte – dann hört man gleich den Satz: „Ich habe keine Zeit.“

Wofür hat der Mensch Zeit? Natürlich ist es nötig, für das tägliche Leben zu sorgen, doch sollte auch Zeit sein, mit Gott im Gebet zu sprechen. Denn das Gebet ist das Atmen der Seele.

Salomo schreibt in Prediger 3, 1: „Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vornehmen unter dem Himmel hat seine Zeit.“ Gott hat uns die Zeit gegeben, deshalb sollen wir uns diese kostbare Zeit von niemandem stehlen lassen.

Luther hat einmal gesagt: „Ich habe heute so viel zu tun, dass ich erst einmal eine Stunde beten muss.“ Er hat sich Zeit genommen für die Sprechstunde mit Gott – nicht nur ein paar Minuten, denn er hatte ja viel auf

dem Herzen. Wahrscheinlich hat er nicht nur seine eigenen Probleme vorgebracht, sondern hat sich auch Zeit genommen, für andere zu beten.

Die Bibel weist uns mehrmals darauf hin, dass wir Zeit und Stunde von Jesu Wiederkunft nicht wissen können (vgl. z. B. *Apostelgeschichte 1, 7*; *1. Thessalonicher 5, 1. 2*).

Aber es steht auch geschrieben, dass wir unsere kostbare Zeit nutzen sollen, denn es ist teure Zeit. Es wird die Zeit kommen, wenn diejenigen, welche sie sorglos vergeudet haben, sich wünschen werden, sie hätten den Herrn in der guten Zeit gesucht. Für uns heißt es: „Kaufet die Zeit aus, denn es ist böse Zeit.“ (*Epheser 5, 16*.) Jetzt schenkt uns Gott noch Gelegenheit, dass wir uns bewähren können und unseren Charakter für die Ewigkeit vorbereitet wird.

In Römer 12, 11 lesen wir: „Seid nicht träge in dem, was ihr tun sollt, seid brünstig im Geiste, schicket euch in die Zeit,“ das heißt: die Zeit zu erkennen, in der wir leben. Die Ereignisse in der Welt überstürzen sich. Wir sollten wissen, dass die Zeit kurz ist, die uns noch zur Verfügung steht. Die prophezeiten Geschehnisse werden bald kommen, denn es steht geschrieben: Schnell und plötzlich wird das Ende kommen. Jetzt stellt sich die Frage; haben wir unsere Familien in Ordnung gebracht? Haben wir unsere Kinder dazu erzogen, auch mit dem kostbaren Gut Zeit sorgfältig umzugehen? Morgen- und Abendandachten und den regelmäßigen Besuch des Gottesdienstes nicht zu versäumen? Wenn nicht, dann ist es höchste Zeit, alles mit Gottes Hilfe in die Bahnen zu lenken, die zur himmlischen Heimat führen.

Möge der liebe Heiland uns helfen bei unseren Bemühungen, unser Bestes zu tun, damit wir nicht zu leicht erfunden werden, wenn wir auf der himmlischen Waage gewogen werden. AMEN! □

# „Wohl euch, die ihr säet allenthalben an den Wassern...“

von M. Stroia

**G**ott ist Liebe! Der unendliche Gott, der allmächtige Schöpfer des Universums, ist in seiner Essenz – Liebe! Und Liebe ist das einzige Wort, das den Unfassbaren doch umfassen kann! (1. Johannes 4, 8.) Aus Liebe hat er die Welten geschaffen und alle Wesen, die da sind. Und diesen wollte er seine vorherrschende Eigenschaft weitergeben. In Johannes 13, 34 wird die Dimension und Reichweite dieser Liebe dargestellt: „...ihr sollt einander lieben, **wie ich euch geliebt habe**“. Und das macht seine Liebe einzigartig und ohnegleichen. Diese Liebe ist nicht bloß irgendeine theoretische, philosophische oder emotionelle Grundeinstellung seines Wesens allen Geschöpfen gegenüber, sondern sie ist ein aktives Prinzip, das all sein Wirken durchdringt. Und die Auswirkungen sind unmittelbar, konkret und praktisch, erkennbar in all seinem Tun und Trachten. Sie offenbaren die Tatsache, dass Gott eigentlich die Stelle des liebevollen Dieners eingenommen hat. Es ist dieselbe Liebe, die uns der Heiland stets vorgelebt und sowohl bei der Einsetzung des Abendmahls als auch am Kreuz so aussagekräftig erwiesen hat.

„In seinem Leben und seinen Lehren hat Christus ein vollkommenes Beispiel selbstlosen Dienens gegeben, das seinen Ursprung in Gott hat. **Gott lebt nicht sich selbst**. Die Erschaffung der Welt, die Erhaltung aller Dinge beweist, dass er ständig andern dient. „Er lässt seine Sonne aufgehen über die Bösen und über die Guten

und lässt regnen über Gerechte und Ungerechte.“ (Matthäus 5, 45.) Diese Gedanken des Dienens übertrug der Vater auf den Sohn. Jesus wurde an die Spitze der Menschheit gestellt, um durch sein Beispiel zu lehren, was dienen heißt. Sein ganzes Leben stand unter dem Gesetz des Dienens. Er diente und half allen.“ – *Das Wirken der Apostel*, S. 357.

Eines der Hauptmerkmale der echten Liebe ist, dass sie sich den anderen ganz hingeben und schenken muss, bzw. dass sie sich ganz den anderen widmen muss. Und alle Eigenschaften, Fähigkeiten und Ressourcen werden zu diesem Zweck eingesetzt! Daher ist es einem echten Christen unmöglich, die Liebe Gottes in seinem Erlösungsplan zu erkennen und diese Erkenntnis seinen Mitmenschen nicht weiterzugeben. „Ihr seid das Licht der Welt. Es kann die Stadt, die auf einem Berge liegt, nicht verborgen sein.“ (Matthäus 5, 14.)

Das Gute für sich selbst zu behalten ist in Glaubensfragen nicht nur eigensüchtig, sondern sogar kriminell, da man dadurch den Menschen lebensrettende Information verwehrt und sie in der Dunkelheit der Unkenntnis zugrunde gehen lässt. Und es kann keiner behaupten, dass man dabei weiterhin ein guter, treuer Christ bleiben kann!

Christ zu sein beinhaltet per Definition auch die missionarische Tätigkeit, das Weitergeben der Frohen Botschaft, die die Seele erretten kann. Selbstverständlich ist dieses Werk nicht immer befriedigend, und

es kommt selten vor, dass jemand wirklich interessiert ist und voller Interesse zuhört. Auch Noah hat 120 Jahre beständig, aber quasi erfolglos gepredigt, und dem Heiland selbst sind zu seinen Lebzeiten nicht viele gefolgt.

Das sollte uns aber nicht entmutigen oder davon abhalten, unsere Pflicht zu tun, wo auch immer jemand bereit ist, die Botschaft zu empfangen. Und wenn die Leute sie auch nicht immer freudig empfangen, dient sie ihnen zum Zeugnis, dass ihnen die Gelegenheit angeboten wurde, und so trägt das auch zur Vorbereitung der baldigen Wiederkunft Christi bei. „Und es wird gepredigt werden das Evangelium vom Reich in der ganzen Welt zu einem Zeugnis über alle Völker, und dann wird das Ende kommen.“ (Matthäus 24, 14.)

Dafür braucht man auch nicht unbedingt, ein besonders großartiger Redner oder Schriftsteller zu sein – guten Willen muss man haben und Bereitschaft, etwas für den Herrn zu tun. Man kann zum Beispiel die Veröffentlichung von Missionsschriften mitfinanzieren und sich für deren Verbreitung einsetzen. Das wäre ganz im Sinne Gottes, der uns durch den Geist der Weissagung wertvolle Anweisungen auch diesbezüglich hat zukommen lassen: **„Wenn eine Arbeit wichtiger ist als alle anderen, dann ist es die Aufgabe, unser Schrifttum unter die Leute zu bringen, um sie dadurch zu veranlassen, in der Bibel zu lesen**. Diese Art evangelistischer Arbeit, Familien mit unserem Schrifttum bekannt zu machen, darüber zu sprechen und

mit ihnen und für sie zu beten, ist wirkungsvoll.“ – *Im Dienst für Christus*, S. 183.

„Einige mögen zwar einwerfen: **„Ich bin kein Prediger! Ich kann den Leuten nicht predigen! Vielleicht bist du tatsächlich nicht in der Lage zu predigen, aber du kannst dennoch ein Evangelist sein.** Du kannst dich um die Nöte derer kümmern, denen du begegnest.“ – *Im Dienst für Christus*, S. 186.

„Eine solche Beschäftigung und das Interesse in dieser Richtung wird jeden gewissenhaften Adventisten charakterisieren: **Jeder Siebententags-Adventist sollte sich fragen: „Was kann ich tun, um die dreifache Engelsbotschaft weiterzugeben?“** Christus kam auf diese Erde, um diese Botschaft seinem Diener Johannes zu geben, damit er sie an die Gemeinden übermittelt. Sie soll allen „Nationen, Stämmen, Sprachen und Völkern“ verkündigt werden. (*Offenbarung 14, 6.*) Wie aber kann das geschehen? **Die Verbreitung unserer Literatur ist eines der Mittel, durch das diese Botschaft bekannt gemacht wird. Jeder Gläubige soll Flugblätter, Broschüren und Bücher weitergeben, die eine Botschaft für diese Zeit enthalten.**“ – *Im Dienst für Christus*, S. 183.

Die sogenannten „stummen Boten“ sollten nicht unterschätzt, sondern in ihrer vollen Bedeutung erkannt und dementsprechend eingesetzt werden, da der Segen Gottes ihre Botschaft begleitet und wirksam macht:

„**Zeitschriften und Bücher sind Mittel des Herrn, um den Menschen beständig die Botschaft für diese Zeit vor Augen zu halten. Dadurch, dass die Verlagserzeugnisse Menschen in der Wahrheit erleuchten und bestärken, verrichten sie einen wirksameren Dienst, als er durch das Amt des Wortes allein vollbracht werden kann. Die stummen Boten, die durch die Arbeit der Buchevangelisten in die Häuser der Leute gebracht werden, stärken den Predigtendienst auf jede Weise;** denn der Heilige Geist wird die Menschen beeinflussen, wenn sie die Bücher lesen, ebenso wie er auf die Menschen einwirkt, die der Predigt des Wortes lauschen. **Der Dienst der Engel begleitet die Bücher, die die Wahrheit enthalten, genauso wie er die Arbeit der Prediger begleitet.**“ – *Aus der Schatzkammer der Zeugnisse, Band 2, S. 480.*

Insbesondere angesichts der unmittelbar bevorstehenden Wiederkunft Christi, sollten unsere Schriften

die Aufmerksamkeit der Menschen auf das Ewige richten und ihnen die Vergänglichkeit aller materiellen Dinge klar machen.

„**Die Erkenntnis der Wahrheit soll der Welt durch den evangelistischen Dienst des Wortes in unseren Büchern und Zeitschriften zuteil werden. Unsere Publikationen sollen zeigen, dass das Ende alle Dinge nahe ist.**“ – *Im Dienst für Christus*, S. 184.

Das Potenzial der Verbreitung des geschriebenen Wortes sollte nicht unterschätzt werden, da sich dieses immer wieder bewährt hat und es auch weiterhin tun wird:

„**Es ist unser Schrifttum, das jetzt den Samen des Evangeliums austreut und ebenso viele Menschen zu Christus bringt wie das gepredigte Wort. Ganze Gemeinden sind als Ergebnis seiner Ausbreitung entstanden.** Dabei kann jeder Jünger Jesu an dieser Art von Arbeit teilhaben.“ – *Im Dienst für Christus*, S. 184.

Es ist kein Zufall, dass die Reformation sich im Zeitalter der Erfindung der Druckkunst so weiträumig verbreitet hat – und das auch dank des geschriebenen Wortes, das effizient weitergeleitet werden konnte. Das kann auch heute noch der Fall sein, und in bestimmten Fällen wird das gedruckte Wort Menschen finden, die die Prediger unmöglich erreicht hätten:

„**Die Verbreitung der Bücher sollte das Mittel sein, um das Licht der gegenwärtigen Wahrheit schnell zu verbreiten.**“ – *Im Dienst für Christus*, S. 185.

„Durch die Mission breitet das Licht der Wahrheit seine hellen Strahlen über die Welt aus. **Die Presse ist ein Mittel, durch das viele erreicht werden, zu denen unmöglich ein Prediger kommen kann.**“ – *Aus der Schatzkammer der Zeugnisse, Band 2, S. 113.*

„**Einige, die auf keine andere Weise erreicht werden können, werden durch unsere Literatur erreicht.** Aus unseren Büchern und Schriften sollen helle Lichtstrahlen hervorleuchten, die die Welt mit der gegenwärtigen Wahrheit bekannt machen.“ – *Im Dienst für Christus*, S. 188.

„Und wie man es einfach, praktisch und effizient machen kann, ist uns auch offenbart worden, zusammen mit der Verheißung, dass das ganze Streben nicht umsonst sein wird: **Unser Schrifttum kann weise verteilt werden in der Bahn, auf der Straße, auf den großen Schiffen oder durch Postwurfsendungen.**

**Lasst Flugblätter und Traktate, Zeitschriften und Bücher in alle Richtungen verbreitet werden. Ihr solltet unterwegs immer einen Vorrat mit ausgewählten Schriften bei euch haben, damit ihr sie weitergeben könnt, wenn sich eine Gelegenheit dazu bietet. Verkauft sie, verleiht sie oder verschenkt sie einfach, ganz wie es die Umstände erfordern.** Die Wirkung wird erstaunlich sein.

Mir wurde gezeigt, dass wir bei der kostenlosen Weitergabe kleiner Schriften nicht unsere Pflicht tun. Es gibt noch immer viele aufrichtige Menschen, die allein durch diesen Dienst dazu gebracht werden könnten, die Wahrheit anzunehmen. **Kleine Schriften von vier, acht oder sechzehn Seiten Umfang können für wenig Geld hergestellt werden mit Mitteln, die von Gliedern geopfert wurden, denen diese Sache am Herzen liegt. ... Wenn ihr Leuten in Verkehrsmitteln begegnet, im Bus, in der Bahn oder an einer Haltestelle, die für die Botschaft ein Ohr zu haben scheinen, könnt ihr ihnen solch ein Flugblatt anbieten.**“ – *Im Dienst für Christus*, S. 190.

Daher gilt uns allen der Aufruf, dass wir aus dem geistlichen Schlaf aufwachen und die uns anvertraute Mission ernsthaft wahrnehmen und zur Ehre Gottes treu ausführen sollen:

„**Erwacht, die ihr an die Wahrheit für diese Zeit glaubt! In dieser Stunde ist es eure Pflicht, alle nur möglichen Mittel aufzubringen, um allen zu helfen, die die Wahrheit verkündigen können.**“ – *Aus der Schatzkammer der Zeugnisse, Band 3, S. 268.*

„**Liebe Glaubensgeschwister, wacht auf und begreift, wie wichtig die Verbreitung unserer Literatur ist. Räumt diesem Dienst mehr Zeit ein. Bringt Zeitschriften, Broschüren und Bücher in die Familien, die die verschiedenen Facetten des Evangeliums darbieten.** Wir haben keine Zeit zu verlieren. ...Wenn die Gemeinde die ihr zugewiesene Aufgabe angreift, wird sie hervorbrechen ‚schön wie der Mond, klar wie die Sonne, gewaltig wie ein Heer‘. (*Hohelied 6, 10.*)“ – *Im Dienst für Christus*, S. 184.

Möge Gott uns allen helfen, die Wichtigkeit dieses Werkes zu begreifen und unsere Pflicht nicht zu vernachlässigen, sondern gewissenhaft zu verrichten, so dass wir eines Tages auch als „treue Diener“ unseres himmlischen Vaters anerkannt werden! □

# Die Familie

## als evangelistische Ausbildungsstätte

Als wir noch Kinder waren, fanden wir das Leben schön! Jeder Tag war von morgens bis abends ausgefüllt mit Spiel und Freude. Da wir auf dem Land auf einem Bauernhof wohnten, umgeben von Wiesen, Feldern und einem kleinen, lichten Wäldchen, schien das Leben ein Paradies zu sein. Als Spielkameraden hatten wir einen Hund, immer wieder junge Kätzchen und Häschen, die wir von Herzen liebten. Da unsere Mutter für den Lebensunterhalt sorgen musste, war Oma tagsüber unsere Hüterin. Zu ihr kamen wir mit allen unseren kleinen oder größeren Bedürfnissen. Auf ihrem Schoß lernte ich schon vor meiner Einschulung das Lesen, und zwar aus der Bibel und aus dem Buch *Das Leben Jesu*. Oma erzählte uns viel von Jesus und von seiner großen Liebe zu uns Menschen. Sie lehrte uns beten und gehorsam und aufrichtig zu sein. Besonders wichtig war ihr auch, dass wir fleißig im Haushalt mithalfen. „Was dir vor Händen kommt zu tun, das tue frisch!“, war einer ihrer Leitsprüche, damit unser Heim ein friedliches Nest war, in dem Liebe und Freude herrschten.

Daheim lehrte uns Mutter, was unser lieber, himmlischer Vater von seinen Kindern wünscht. Dazu hatten wir auch unseren geschätzten und verehrten Bruder Hohenrainer, der damals unser Prediger und Reli-

gionslehrer war. Zu seinen Besuchen brachte er immer seine Zither mit und brachte uns neue, segensreiche Zionslieder bei. Mama verlangte von uns, dass wir sie auswendig lernten. Sie hatte in ihrer Kindheit erlebt, wie böse Menschen kamen und ihrer Familie und allen Gemeindegliedern die wertvollen Bücher und Bibeln wegnahmen. „Was wir im Gedächtnis und im Herzen haben, kann uns niemand wegnehmen“, sagte sie. Außerdem ermahnte sie uns, dass jedes Lied ein Gebet sei, das wir mit Ehrfurcht und Andacht singen sollten. Und wir sollten Gott dankbar sein, dass er Menschen befähigt hat, solche heiligen Lieder zu dichten.

### Ein christliches Heim strahlt aus

„Das Bestreben, aus dem Heim das zu machen, was es sein sollte, nämlich ein Symbol des himmlischen Heimes, bereitet uns auf höhere Aufgaben vor. Die Erziehung zu gegenseitiger mitfühlender Zuwendung befähigt uns, Herzen zu erreichen, welche die Prinzipien wahren Glaubens erfahren sollen. Die zu Hause gelebte Wahrheit befähigt zu selbstloser Tätigkeit in der Fremde. Wer seinen Glauben in der Familie lebt, wird überall zu einem hell scheinenden Licht.“ – *Intellekt, Charakter und Persönlichkeit, Band 1, S. 189.*

„Der menschliche Verstand ist in der Lage, sich einen hohen Bil-

dungsstand anzueignen. Ein Leben mit Gott sollte nicht ein Leben in Unwissenheit sein. Manche glauben, weil sich Christus zu Verkündigung seines Evangeliums einfache Fischer erwählt habe, bevorzuge er ungebildete Leute. Es waren aber auch viele sehr gelehrte Menschen unter seinen Zuhörern, und wenn sie furchtlos ihrer Überzeugung gefolgt wären, hätten auch sie zu seinen Nachfolgern werden können. Wenn sie bereit gewesen wären, ihre Fähigkeiten einzubringen, hätte Christus sie gerne in seinen Dienst eingesetzt. Aber sie hatten nicht die seelische Kraft, sich angesichts der ablehnenden Priester und eifersüchtigen Regenten zu Christus zu bekennen und für den einfachen Mann aus Galiläa ihren Ruf aufs Spiel zu setzen...“ – *Intellekt, Charakter und Persönlichkeit, Band 1, S. 362-363.*

„Eine möglichst umfassende Ausbildung, geheiligt durch die Liebe und Furcht Gottes, ist durchaus in seinem Sinn, und die einfachen Männer, die Christus auswählte lernten drei Jahre lang unter seinem himmlischen Einfluss. Christus war der größte Lehrer, den es je auf Erden gab. (Anm. d. Autorin: Es ist interessant festzustellen, dass diese drei Jahre Lehrzeit auch zur heutigen Zeit meist noch maßgeblich sind für eine Berufsausbildung!)

Gott nimmt die Jugendlichen mit ihren vielerlei Talenten und ihrem Gefühlsreichtum gerne an,

wenn sie bereit sind, sich ihm zu weihen. Sie könnten eine umfassende Ausbildung erlangen, und wenn diese gepaart ist mit gläubigen Grundsätzen, können sie Christi Mitarbeiter werden und sein Werk hier auf Erden fortführen.“ – *The Review and Herald*, 21. Juni 1877.

„Der Herr wartet schon lange darauf, dass unsere Lehrer das Licht, das er ihnen gegeben hat, auch weitergeben. Sie müssen demütig werden, damit Christus das Ebenbild Gottes in ihnen wiederherstellen kann. Die Art der Ausbildung, die wir vermitteln, muss sich noch sehr verändern, bevor unsere Schulen wirklich das bieten, was wir anstreben. Die geistliche und geistige Bildung und die Herzensbildung sind gleichermaßen wichtig, wenn unser Angebot dem Anspruch des Wortes Gottes genügen soll.“ – *The Review and Herald*, 2. September 1908.

„Wir müssen Schüler dazu anhalten, die Liebe und Ehrfurcht vor Gott in ihren Schulalltag mit hineinzunehmen. Das ist Weisheit und wertvoller, als Worte es ausdrücken können. Durch ihre Beziehung zu Gott werden sie klug wie Daniel, von dem es heißt, dass Gott ihm in allen Dingen Weisheit und Verstand gab.

Wie der Körper, so braucht auch der Verstand reine Nahrung, um gesund und stark zu sein. Gebt euren Kindern etwas, worüber sie nachdenken können und wodurch sie von sich selbst abgelenkt werden. Wenn sie in einer reinen, geheiligten Atmosphäre aufwachsen, werden sie nicht oberflächlich, frivol, eitel und egoistisch.“ – *Brief 27, 1890. Intellekt, Charakter und Persönlichkeit, Band 1, S. 362-363.*

Begeistert eure Kinder davon, sich einmal in geistliche Lektüre zu vertiefen. Es gibt wertvolle Bücher von Ellen White. Besonders Jugendliche, die schon mehr Verständnis haben für ernsthafte Lektüre, sollten sich in diese Bücher wenigstens abschnittsweise vertiefen. Am Anfang ist es nicht so einfach, alles zu verstehen. Es ist keine Romanlektüre. Aber je mehr man sich hineinliest, umso mehr treibt einen der Geist Gottes, sich an dieser Speise zu erfreuen. Erziehung hat damit zu tun, jungen Menschen zu helfen, die ihnen von

Gott geschenkten Anlagen zu entdecken und zu entfalten. Sie sollen lernen, selbstständig und eigenverantwortlich zu denken, anstatt andere für sich denken zu lassen.

Als unsere Kinder noch klein waren, kam mir einmal ein Zeugnis in die Hand, in dem ich las:

„Gehorsam ist die erste Pflicht, die ein Kind lernen muss!“ Diese Aussage hat mich nie mehr losgelassen. Ständig habe ich nachher darauf bestanden, dass jede Bitte, oder strenger gesagt, jeder Befehl von ihrem Vater oder von mir ausgeführt wurde. Viele Jahre sind seither vergangen, und dem Herrn sei Lob und Dank, diese Einstellung hat zum Wohle der ganzen Familie gewirkt.

Die Familienfirma muss gut organisiert sein! Gemeinsam sollen Vater und Mutter ihre Verantwortung übernehmen. Jeder sollte sein Teil dazu beitragen, dass in dieser Firma alles zum Besten läuft und harmoniert. Von klein auf müssen die Kinder spüren und anerkennen, dass ihre Eltern nur das Beste für sie wollen. Aber sie müssen von den Eltern auch mit in den Tagesablauf einbezogen werden. Ihre Pflichten müssen ihrem Alter und ihres Verstandes angepasst werden. Die Eltern sollen sehr vorsichtig handeln, wenn mehrere Kinder zur Familie gehören! Keines darf bevorzugt oder benachteiligt werden, wie wir es über Jakob und Rahel lesen können.

„Israel aber hatte Joseph lieber als alle seine Kinder, darum, dass er ihn im Alter gezeugt hatte, und machte ihm einen bunten Rock. Da das seine Brüder sahen, dass ihn ihr Vater lieber hatte als alle seine Brüder, waren sie ihm feind und konnten ihm kein freundliches Wort zusprechen.“ (1. Mose 37, 3.) Später hatte Joseph auch Träume, die er seinen Eltern und den Brüdern erzählte, dadurch wurde der Hass auf ihn in ihnen so weit geschürt, dass sie ihm nach dem Leben trachteten. Aber der Herr hatte Joseph auserwählt, sein treuer Diener zu werden, und er beschützte ihn vor ihren Anschlägen.

Jeder wahre Christ ist die helfende Hand Gottes! Christus sagt von allen seinen Kindern bis zum Ende der Zeit, wie er von seinen Jüngern

sagte: „Gleichwie du mich gesandt hast in die Welt, so sende ich sie auch in die Welt“ (*Johannes 17, 18*), um Stellvertreter Gottes zu sein, seinen Geist zu offenbaren, seinen Charakter zu zeigen und sein Werk zu tun.

Gott wünscht ja, dass aus uns Lehrlingen einmal Gesellen und Meister werden. Er braucht keine Stümper, er braucht tüchtige, ernsthafte gläubige Männer und Frauen, die mit brennendem Herzen hinausgehen in die Welt, um Sünder vor dem ewigen Tod zu retten! Aber vorher müssen wir selbst zubereitet sein, die Wahrheit kennen, wir müssen auf Fragen der Menschen Antworten geben können, die verständlich sind und von denen wir selbst bis ins Innerste überzeugt sind. Auch muss von unserem eigenen Leben Licht ausstrahlen, es muss mit dem übereinstimmen, von dem wir reden. Unsere Familien sollen Zeugnis geben von dem was wir glauben. Unsere Türen sollen für jeden offen stehen, der in Not ist und Hilfe benötigt. Unsere Kinder sollen in den Schulen vorbildlich sein im Benehmen, den Lehrern respektvoll begegnen, den Mitschülern gegenüber hilfsbereit und liebevoll sein.

„Alle Völker auf Erden werden sehen, dass du nach dem Namen des Herrn genannt bist!“ (5. Mose 28, 10.) „Es werden die Übrigen aus Jakob unter vielen Völkern sein wie ein Tau vom Herrn. Und wie ein Tröpflein aufs Gras, das auf niemand harret noch auf Menschen wartet.“ (*Micha 5, 6.*)

So lasst uns Mut haben, liebe Väter und liebe Mütter! Wenn wir es noch nicht geschafft haben, eine Familie zu sein, die eine „evangelistische Ausbildungsstätte“ ist, dann lasst uns allen Fleiß daran setzen, dass wir es werden! Wir haben die wunderbare Verheißung unseres lieben Heilandes: „Ich bin bei euch alle Tage bis an der Welt Ende!“ (*Matthäus 28, 20.*) Und: „So jemand unter euch Weisheit mangelt, der bitte Gott, der da gibt einfältig jedermann und rückt’s niemand auf, so wird sie ihm gegeben werden!“ (*Jakobus 1, 5.*)

Möge der liebe Vater im Himmel uns helfen, bei unseren Bemühungen erfolgreich zu sein, damit wir ein helles Licht in dieser Welt werden! □

# Teile das PASSWORT

von S. Schalbot



## mit anderen

### Peter, der Traktatverteiler

In einer Gemeinde ging jeden Nachmittag nach dem Gottesdienst ein Prediger mit seinem 11 Jahre alten Sohn Peter in die Stadt, um geistliche Traktate zu verteilen. Eines Tages war es jedoch sehr kalt und nass. Peter zog sich warm an und sagte zu seinem Vater: „He, Papa, ich bin bereit!“ – „Bereit? Wozu?“, fragte der Vater. „Papa es ist doch Zeit, dass wir hinausgehen und Traktate verteilen!“, erwiderte Peter. Aber Peter, es ist doch sehr kalt draußen, und es regnet.“ Peter schaut seinen Vater überrascht an und fragt: „Aber Papa, die Leute kommen doch bei Regenwetter auch nicht einfach so in den Himmel, oder?“ Der Vater dachte kurz nach und erwiderte: „Ist schon gut, mein Sohn, aber ich gehe bei diesem schrecklichen Wetter wirklich nicht hinaus.“ – „Papa, Papa, bitte, kann ich trotzdem gehen?“, fragte Peter. Der Vater zögerte etwas, dann sagte er: „Also, dann geh. Hier sind die Traktate. Aber sei vorsichtig.“ So wanderte der 11 Jahre alte Peter die Straßen der Stadt hinunter und verteilte jedem, den er auf der Straße und an den Türen begegnete, ein Traktat.

Nach einiger Zeit hatte er alle außer einem letzten Blatt verteilt. Er war bereits tropfnass. Aber da war kein Mensch mehr auf der Straße. So ging er zum nächsten Haus und klingelte an der Tür. Niemand antwortet. Er klingelte nochmals. Wieder rührte sich nichts. Drei-, viermal nacheinander klingelte er und wartete. Keine Antwort. Als er weitergehen wollte, schien es ihm, als würde ihn etwas zurückhalten. Er klingelte nochmals und klopfte mit seiner Faust laut an die Tür. Da auf einmal öffnete jemand ganz vorsichtig die Türe. Es war eine ältere

Frau mit einem traurigen Blick. „Was kann ich für dich tun“, fragte sie Peter. Mit leuchtenden Augen und einem Lächeln sagte Peter den Spruch, den er von seinem Vater gelernt hatte. „Es tut mir leid, dass ich sie gestört habe, ich wollte ihnen nur sagen, dass Jesus sie liebt. Hier ist mein letztes Traktat über Jesus und seine große Liebe. Ich möchte es ihnen geben.“ Peter reichte ihr das Blatt und verabschiedete sich von der Frau. „Danke, danke, lieber Junge“, sagte die Frau zum Abschied gerührt und mit zitternder Stimme.

Am nächsten Wochenende predigte Peters Vater in der Kirche. Wie es üblich war, wurden zu Beginn des Gottesdienstes Zeugnisse erzählt. „Möchte jemand ein Zeugnis oder sonst etwas erzählen?“, fragte der Vater die anwesenden Besucher. Da stand in der hinteren Sitzreihe langsam eine ältere Frau auf. Während sie sprach, begann ihr Gesicht zu leuchten. „Niemand in dieser Kirche kennt mich. Ich bin das erste Mal hier. Mein Mann ist vor einiger Zeit verstorben und hat mich völlig einsam zurückgelassen. Letztes Wochenende war es besonders kalt, und ich war völlig verzweifelt. Ich wollte nicht mehr leben. So nahm ich einen Strick und band ihn am Treppengeländer oben fest. Dann stellte ich mich auf einen Stuhl und wollte mit dem Seil am Hals herunterspringen. Gerade als ich springen wollte, klingelte es an meiner Tür. Es hörte nicht auf zu klingeln, und dann klopfte jemand sogar kräftig an die Tür. Da dachte ich: „Wer um alles in der Welt könnte das sein?“ Ich löste das Seil und öffnete die Tür. Was ich dort sah, konnte ich kaum glauben. Da stand ein kleiner Junge mit einem Engels Gesicht, den ich nie zuvor gesehen hatte. Sein Lächeln kann ich euch nicht beschreiben. Und was er sagte,

war für mich wie eine Botschaft vom Himmel: ‚Liebe Frau, ich bin zu ihnen gekommen, um ihnen zu sagen, dass Jesus sie liebt.‘ Dann gab er mir eine geistliche Schrift, die ich hier in meinen Händen halte. Ich habe jedes Wort genau gelesen. Dann ging ich die Treppe hinauf, löste das Seil vom Geländer und stellte den Stuhl zurück an seinen Platz. Die brauchte ich nun nicht mehr. Da die Adresse dieser Gemeinde auf der Rückseite des Blattes stand, bin ich hierhergekommen, um ihnen persönlich zu danken. Dieser kleine Engel Gottes kam genau zur richtigen Zeit. Er hat mein Leben gerettet.“

Ihr könnt euch vorstellen, dass im Gottesdienst in dieser Kirche kein Auge mehr trocken blieb. Peters Vater stieg vom Podium herab, nahm Peter auf die Arme und umarmte ihn unter Freudenstränen. Nie vorher hat diese Gemeinde einen solch herrlichen Gottesdienst, mit Lob- und Danklieder erlebt, wie damals. (Quelle: [https://www.missionsbrief.de/mb/mb\\_37/mb37\\_23.pdf](https://www.missionsbrief.de/mb/mb_37/mb37_23.pdf))

### Das Passwort für den Himmel

Als Christen haben wir eine Mission in dieser Welt zu erfüllen. Das Wort Mission kommt vom lateinischen *missio* und bedeutet „Sendung“ oder „Auftrag“. Was ist nun unser Auftrag, zu dem wir berufen sind, und wie können wir ihn erfüllen? Ohne Zweifel ist es der, der Welt das Evangelium zu bringen. Was aber ist das Evangelium? Es ist die frohe Botschaft: „Dieser nimmt die Sünder an“ (Lukas 15, 2). Zu verkündigen, dass Gott uns in Jesus annimmt und das ewige Leben schenkt, ist das Höchste, wozu wir unsere Lippen überhaupt gebrauchen können. Es bedeutet, der

Welt das Passwort zum Eingang in den Himmel mitzuteilen. „Der Engel sagte: ‚Gebt ihm das Kennwort [zum Eingang] in die himmlische Gesellschaft: Jesus Christus der Gekreuzigte.‘ – *General Conference Bulletin*, S. 378 (1893).

## Warum ich?

Aber warum fordert Gott unseren persönlichen Einsatz, wo doch jeder in der heutigen Zeit unter den enormen täglichen Herausforderungen und den Alltagspflichten schon an seine Grenzen stößt? Viele denken sich womöglich: „Ich habe so viel um die Ohren mit meinen eigenen Problemen. Ich habe wirklich keine Zeit und Kraft mehr, um mich noch der Arbeit für andere zu widmen.“ Vielleicht ist eine solche Einstellung sogar der Haupttenor unserer Zeit. Die Verkündigung des Evangeliums ist jedoch den irrenden Menschen und nicht Engeln übertragen worden, weil „es offensichtlich ist, dass die Kraft, die durch schwache Menschen wirkt, die Kraft Gottes ist. Dadurch werden wir ermutigt zu glauben, dass die Kraft, die ändern helfen kann, die genauso Hilfe brauchen wie wir, auch uns aufhelfen wird. ... Es gibt Menschenseelen, die vom Zweifel geplagt, mit Gebrechen beladen und schwach im Glauben sind sowie unfähig, den Unsichtbaren zu erfassen. Aber ein Freund, den sie sehen können und der zu ihnen kommt an Christi Statt, kann das Bindeglied werden, das dann ihren schwankenden Glauben an Christus stärkt.“ – *Der Messias*, S. 229. Auf diese Weise strahlt die Liebe Gottes, die wir anderen weitergeben, auf uns zurück.

## Verkündigen – aber wie?

Die Frage an uns als Volk des Endes lautet: Wie können wir diesen Missionsauftrag Jesu treu erfüllen? Sicherlich gibt es viele verschiedene Methoden der Missionsarbeit, aber es gibt nur einen Weg, das Evangelium in der richtigen Art und Weise zu verkündigen. „Allein die Vorgehensweise Christi wird wahren Erfolg bringen in dem Bemühen, Menschen zu erreichen.“ – *Im Dienst für Christus*, S. 151. Der Erfolg unserer Arbeit steht im Verhältnis dazu, wie nah unsere Methoden an die Arbeitsweise Jesu herankommt. Was charakterisierte

Jesu Vorgehensweise? „Der Geist des Herrn ist auf mir, weil er mich gesalbt hat, zu verkündigen das Evangelium den Armen; er hat mich gesandt, zu predigen den Gefangenen, dass sie frei sein sollen, und den Blinden, dass sie sehen sollen, und den Zerschlagenen, dass sie frei und ledig sein sollen, zu verkündigen das Gnadenjahr des Herrn.“ (*Lukas 4, 18. 19.*) Dieses wurde auch uns anvertraut: „Brich dem Hungrigen dein Brot, und die im Elend ohne Obdach sind, führe ins Haus! Wenn du einen nackt siehst, so kleide ihn, und entzieh dich nicht deinem Fleisch und Blut!“ (*Jesaja 58, 7.*)

Eigentlich beruht die Verkündigung des Evangeliums auf dem folgenden einfachen Prinzip: Bringe dich persönlich ein, um der Not in der Welt abzuweichen, in welche die Menschen durch die Sünde hineingestürzt wurden. Biete deine Hilfe dort an, wo sie gebraucht wird, sei sie geistlicher oder materieller Art. Für diese Arbeit gibt es unzählige Gelegenheiten und Möglichkeiten. Jeder der sich daran beteiligt, ist ein Mitarbeiter Jesu, der Engel und des ganzen Himmels. Ihm ist die Verheißung gewiss: „Bei jedem Werk der Barmherzigkeit und jeder Arbeit der Liebe sind Engel Gottes zugegen.“ – *Zeugnisse*, Bd. 9, S. 34.

Dem Erfindungsgeist sind in diesem Werk keine Grenzen gesetzt. Jede auch noch so kleine Begabung findet hier ihr Betätigungsfeld und unzählige Entfaltungsmöglichkeiten. Es mag uns sicherlich Opfer abverlangen, aber wir werden dafür reichlich mit Zufriedenheit und Freude belohnt. „Nur durch ein Leben der Einfachheit, der Selbstverleugnung und strengsten Sparsamkeit ist es uns möglich, das Werk zu vollbringen, das uns, als Stellvertretern Christi, zugewiesen ist. ... Auf den Wänden unserer Häuser, auf den Bildern und Möbeln sollen wir lesen: ‚Die, so im Elend sind, führe ins Haus.‘ (*Jesaja 58, 7.*) An unseren Kleiderschränken sollen wir wie mit dem Finger Gottes geschrieben sehen: ‚So du einen nackt siehst, so kleide ihn.‘ In dem Speisezimmer, auf dem mit reichlicher Nahrung besetzten Tisch sollten wir lesen: ‚Brich dem Hungrigen dein Brot.‘ (*Jesaja 58, 7.*)“ – *In den Fußspuren des großen Arztes*, S. 210. „Unser Glaubensbekenntnis mag die Lehrsätze der Religion verkündigen; aber es ist unsere praktische Frömmigkeit, die

dem Wort der Wahrheit Nachdruck verleiht.“ – *Das Leben Jesu*, S. 295.

In diesem Werk gibt es keine starren Wege oder eine alleinige richtige Methode. „Von den Arbeitsmethoden Christi können wir wertvolle Lektionen lernen. Er verfolgte nicht nur eine Methode; auf verschiedene Weisen suchte er die Aufmerksamkeit der Menschenmenge zu gewinnen, und dann verkündigte er ihnen die Evangeliumsbotschaft.“ – *Evangelisation*, S. 122. Dieses Werk Jesu sollen wir als Christen weiterführen. Dazu braucht Gott die persönliche Mitarbeit jedes Einzelnen. Das Evangelium wird dann am effektivsten verkündigt, wenn die Christen sich persönlich um ihre Mitmenschen kümmern.

Sehen wir die unzähligen Möglichkeiten, die uns dann zur Verfügung stehen? Unser Wirkungskreis beginnt in unseren Familien und erstreckt sich dann auf unsere Nachbarn, Freunde, Bekannte, Arbeitskollegen wie auch auf die geflüchteten Fremdlinge, die Gott uns fast in die Arme gelegt hat, und andere vom Schicksal geschlagene Personen. Ferner kann ich mich im Gesundheitswerk mit seinen unzähligen Möglichkeiten wie Kochkursen etc., im Erziehungswerk mit seinen weitreichenden Folgen auf unsere Kinder und Jugendliche, in der Druck- und Medienarbeit, in der Arbeit von Haus zu Haus, beim Verteilen von Missionsschriften, in der Auslandsmission und vielem mehr einbringen. Gott ruft jeden auf, kreativ zu sein und nach neuen Wegen zur Seelengewinnung zu suchen.

Zu Beginn können wir erzählen, wie Gott uns geliebt und was er für uns getan hat, ähnlich wie die Geheilten von Gadara: „Sie sollten in ihre heidnische Heimat zurückgehen und von den Segnungen erzählen, die Jesus ihnen erwiesen hatte. Nicht eine einzige Predigt hatten sie von ihm vernommen, aber sie bezeugten durch ihr persönliches Erleben, dass Jesus der Messias war. ... Das ist das Zeugnis, zu dem unser Herr uns aufruft und an dessen Mangel die Welt zugrunde geht.“ – *Das Leben Jesu*, S. 331. Ein Missionar drückte es folgendermaßen treffend aus: „Das manchmal so salbungsvoll klingende Wort ‚evangelisieren‘ bedeutet doch eigentlich nur, dass man bereit ist, auf die Menschen zuzugehen und ihnen zu sagen, was Gott für uns getan hat.“ □



# Anforderungen

## für den Dienst

von D. Filipovic

Als Christus auf der Erde wandelte, gab er uns durch sein Leben ein unvergleichliches Beispiel seines vollkommenen Charakters. Das Volk um ihn herum war beeindruckt von seiner reinen Natur, seiner Nächstenliebe und Hilfsbereitschaft. Wo auch immer er war, heilte er die Menschen und brachte sie zur Quelle des lebendigen Wassers. Viele dieser Menschen gingen aus und erzählten allen, die sie trafen, davon, wie sie geheilt wurden.

Auch die Jünger Jesu waren durch das Wirken des Meisters so beeindruckt, dass sie bereit waren, ihr altes Leben hinter sich zu lassen und Jesus nachzufolgen. Jesus nahm sie zu sich und unterwies sie in der Schrift. Sie durften in der Gegenwart des Heilandes die Wunder betrachten, die er tat, und seinen erhabenen Worten lauschen. Doch was befähigte sie für diesen Dienst? Warum wählte Jesus gerade sie für diese Aufgabe aus? Die Bibel lehrt uns anhand einiger Beispiele, dass nicht eine besondere Schule die Voraussetzung zum Dienst ist, sondern die Liebe zu unserem Heiland. So hatte Mose die angesehene Schule der Pharaonen besucht, und musste doch zunächst viele Jahre der Vorbereitung in der Wüste verbringen, bis er für seine Aufgabe bereit war. Genauso wurde auch David, als Freund

Gottes bezeichnet, als ein Hirtenjunge zum König über Israel gesalbt.

Die Jünger, die sich entschieden, ihrem Heiland nachzufolgen, waren ebenfalls einfache Menschen, die zuvor als Fischer oder auch als Zöllner ihren Lebensunterhalt verdient hatten. Ihre besondere Eigenschaft war, dass sie Jesus als Sohn Gottes erkannten.

Der Dienst in Christus beschränkt sich nicht ausschließlich auf die Arbeiter im Werk Gottes, sondern ist die Pflicht jedes einzelnen, der Gott in seinem Leben verspürt hat.

„Das Leben der Christen besteht weder aus pausenloser Aktivität noch aus ständiger Meditation. Zwar müssen Christen fleißig für die Erlösung Verlorener arbeiten, sich aber genauso Zeit nehmen für das Nachdenken, das Gebet und das Studium des Wortes Gottes. Es bringt nichts, ständig unter dem Druck der Arbeit und unter Hochspannung zu leben, denn dabei wird die persönliche Frömmigkeit vernachlässigt, und die Verstandes- und Körperkräfte werden geschädigt.“ – *The Review and Herald*, 7. November 1893.

Christus in unser Herz zu lassen, bedeutet auch, uns zu verändern. Wenn Christus über unser Herz herrschen würde, dann wäre darin kein Platz für eitle Dinge. Wenn wir uns umsehen, erkennen wir wie gleichgültig die Welt gegenüber Gott ge-

worden ist. Johannes sagt uns in Offenbarung 3, 17: „Denn du sprichst: Ich bin reich und habe Überfluss und bedarf nichts! Und weißt nicht, dass du elend und erbärmlich bist, arm, blind und bloß!“ Trifft dieser Zustand nicht genau auf unsere Zeit zu? Der allgemeine Wohlstand, die fortgeschrittene Medizin und der vermeintliche Frieden, in dem wir leben, lassen uns immer höhere Ziele ins Auge fassen und Pläne der Selbstverwirklichung schmieden. Viele verlieren dabei das ewige Ziel aus den Augen. Sind diese Menschen die wahren Nachfolger Christi? Macht ihr weltlicher Erfolg, ihr Aufstieg auf der Karriereleiter oder ihr Ansehen sie fähig zum Dienst?

Oftmals lassen wir uns durch ihren bekannten Namen schmeicheln und laufen Predigern und Besuchern aus fernen Ländern hinterher, in der Hoffnung, eine neue und eindrucksvollere Botschaft zu finden als die, die wir bereits kennen. Diesen Fehler machten auch die Juden zu der Zeit Jesu, indem sie einen mächtigen und prunkvollen König erwarteten und darum den Sohn Gottes verwarfen, der unter ihnen weilte. Wer nach Gott sucht, der braucht nicht ferne Länder zu bereisen, sondern muss sich im Spiegel des Gesetzes betrachten. Der Herr wartet geduldig an deiner Herzentüre. Warum lässt du ihn nicht ein?

## Eigenschaften eines Dieners

Bei dem Gedanken an den Dienst für Gott machen wir uns schnell ein Bild über die Arbeiter im Werke Gottes und vergessen nur selten, auch ihre Fehler dabei zu erwähnen. Wahrer Dienst beschränkt sich jedoch nicht nur auf diejenigen, welche ihre berufliche Laufrichtung geändert haben, um im Werke des Herrn zu arbeiten, sondern auf jeden, der an Gott glaubt. Die Erwartungen, die ich gerne an andere stelle, sollte ich als meine Zielsetzung betrachten. Ein Diener Gottes hebt sich durch viele positive Eigenschaften hervor, welche alle ihren Ursprung in dem göttlichen Charakter haben. An erster Stelle weisen sie Nächstenliebe, Geduld, Demut, Tüchtigkeit und einen einfühlsamen Umgang mit ihrem Nächsten auf. Aber auch Taktgefühl, Gottvertrauen und Selbstlosigkeit sind einige der vielen Aspekte, die Gott in seinen Nachfolgern bewirkt, und sie damit fähig zum Dienst macht. All dies sind Gaben des Herrn. Diese Talente können und sollen gepflegt und gefördert werden, aber sie sind nicht unser Verdienst.

„Wenn uns bewusst wird, dass wir für Gott arbeiten, werden wir stärker als je zuvor ein Gespür für die Heiligkeit des geistlichen Dienstes haben. Dieses Bewusstsein verleiht der Erfüllung jeder Pflicht Leben, Wachsamkeit und beharrliche Kraft.“ – *Zeugnisse, Band 9, S. 150.*

Bin ich mir bewusst, dass jeder Schritt, jeder Blick und jedes Wort ein Zeugnis für oder gegen Gott ist? Die Redegabe ist dabei eine besondere Gabe Gottes. „In allen Bereichen christlicher Arbeit ist die Pflege und der rechte Gebrauch der Redegabe wichtig. Lasst uns auch im Familienleben, ja überhaupt im Umgang miteinander einen freundlichen Ton und eine korrekte Ausdrucksweise pflegen.“

Prediger und Lehrer müssen sich bewusst sein, dass sie eine Botschaft verkündigen, die Bedeutung für die Ewigkeit hat. Am Jüngsten Tag werden sie einmal nach der Wahrheit gerichtet werden, die sie gepredigt haben. Bei manchen Menschen kommt alles darauf an, wie ihnen

die Botschaft unterbreitet wird. Bei ihnen muss der Verstand ebenso wie das Herz angesprochen werden. In solchen Fällen ist es besonders wichtig, keinesfalls hastig, sondern einprägsam und dem Ernst des Inhalts angemessen zu sprechen.

Jeder Christ hat den Auftrag, anderen Menschen den unerforschlichen Reichtum Christi zu erschließen, deshalb muss er sich bemühen, seine Redegabe zu vervollkommen.“ – *Bilder vom Reiche Gottes, S. 274.*

Ein wahrer Diener Gottes hebt sich durch seinen klaren Geist ab, so wie es Daniel am Hofe des Königs tat. „Gott möchte nicht, dass wir mit einem trägen, ungeschulten Verstand, mit schwerfälligen Gedanken und einem schwachen Gedächtnis zufrieden sind.“ – *Counsels to Parents, Teachers, and Students, S. 506.* „Mitarbeiter Gottes müssen mit Fleiß studieren, sich ernsthaft um Erkenntnis bemühen und keine Stunde vergeuden. Durch ausdauernde Übung können sie fast jeden Leistungsgrad als Christen erreichen und Menschen mit Kraft und Einfluss werden.“ – *Zeugnisse, Band 4, S. 411.*

Johannes weist uns in der dreifachen Engelsbotschaft auf unseren lauwarmen Zustand hin. Er beschreibt treffend die Gleichgültigkeit und Motivationslosigkeit, in der sich die Gemeinde heute befindet. Doch Gott hatte immer einen treuen Überrest, welcher voller Hingabe für ihn wirkte. Er möchte, dass wir entschlossen das für uns erwählte Werk tun, so wie Noah mit festem Glauben voranschritt.

„Wer im Dienst Gottes steht, muss das Werk der Seelengewinnung entschlossen und lebhaft betreiben. Denkt daran, dass Menschen verloren gehen, wenn Gottes Mitarbeiter nicht mit einer Entschlossenheit zu Werke gehen, die weder nachlässt noch aufgibt... Gott hat uns eine große Aufgabe übertragen. Lasst sie uns gewissenhaft und entschlossen erfüllen und in unserem Leben zeigen, was die Wahrheit für uns vollbracht hat.“ – *Zeugnisse, Band 6, S. 418.*

„Jeder, der Christus als seinen persönlichen Erlöser annimmt, wird es als ein Vorrecht ansehen, Gott zu dienen. Wenn er darüber nachsinnt,

Das Leben  
der Christen  
besteht  
weder aus  
pausenloser  
Aktivität  
noch aus  
ständiger  
Meditation.

was der Himmel für ihn getan hat, wird sein Herz von grenzenloser Liebe und inniger Dankbarkeit bewegt. Er wird mit Freude seine Dankbarkeit dadurch bekunden, dass er seine Fähigkeiten Gott zur Verfügung stellt. Er wünscht seine Liebe zu Christus und zu den Menschen, die Christus von dieser Welt erkaufte hat, zu zeigen. Er scheut keine Mühe, keine Not und kein Opfer.“ – *Auf den Spuren des großen Arztes, S. 421.*

„Der wahre Christ arbeitet für Gott, aber nicht nach Neigung, sondern aus Prinzip, auch nicht nur einen Tag oder einen Monat, sondern sein ganzes Leben lang.“ – *Counsels to Parents, Teachers, and Students, S. 518.*

„Im Namen des Herrn sollen wir mit unermüdlicher Ausdauer und nie erlahmendem Eifer, wie ihn Christus in seinem Dienst an den Tag legte, das Werk des Herrn vorantreiben.“ – *Aus der Schatzkammer der Zeugnisse, Band 3, S. 251.*

„Siehe, ich stehe vor der Tür und klopf an.“ (*Offenbarung 3, 20.*) Heute ist die Zeit, da wir unseren Heiland in unser Herz lassen sollten. Jetzt ist die Zeit, da ich mein Leben verändern muss. Wenn der Heiland mein Herz mit seiner Liebe erfüllt, dann wird es voller Freude davon erzählen. Nicht wir sind diejenigen, die den Dienst verrichten, sondern Gott in uns. Bist du bereit, Jesus dein Herz zu übergeben? □

The image features a hand holding an open Bible with a yellow bookmark, set against a background of a world map. The map is color-coded by continent: North America is orange, South America is green, Europe is yellow, Africa is orange, Asia is green, and Australia is orange. The title 'Junge Missionare' is overlaid on the map. 'Junge' is in white, and 'Missionare' is in pink with a white outline.

# Junge

# Missionare

von P. Manojlovic

## Was wäre, wenn...?

...unsere Jugendlichen richtig ausgebildet wären? Was wäre, wenn sie Kämpfer in der Armee Christi wären? Dann wäre die Botschaft des gekreuzigten, auferstandenen und bald wiederkommenden Heiland rasch in die ganze Welt getragen.

## Wann soll man beginnen?

Wann kann ich damit beginnen, ein Zeuge für Christus und ein Licht in der Welt zu sein? Die Antwort lautet: jetzt. Es ist ganz gleich, ob du noch ein Kind bist, ein Heranwachsender oder ein Jugendlicher bist, Jesus möchte dich dafür benutzen. Samuel und Jesus waren bereits als Kinder ein leuchtendes Vorbild. Sie erfüllten jederzeit ihre Pflichten von ganzem Herzen. Sie waren immer nett und hilfsbereit, und ihr Leben verherrlichte Gott.

Vor dem Jahr 1844, als die Botschaft der Wiederkunft Jesu in der ganzen Welt gepredigt wurde,

sperrte man die Männer, die sie verbreiteten, in Skandinavien ins Gefängnis. Dann schickte Gott die Botschaft durch sechs- bis achtjährige Kinder. Kannst du dir vorstellen, wie ein sechsjähriges Kind die Botschaft mit Ernst predigt: „Fürchtet Gott und gebet ihm die Ehre; denn die Zeit seines Gerichts ist gekommen!“ (Offenbarung 14, 7.) Viele Adventpioniere, die zu ihrer Zeit die Botschaft predigten, waren auch Jugendliche oder Anfang zwanzig.

## Vor Staatsmännern

Viele der Jugendlichen, die heute das Wort Gottes und die Sabbatschullektionen studieren, werden einst vor Abgeordneten im Parlament stehen, in Gerichtshallen oder an königlichen Höfen, um für den König aller Könige zu zeugen. Und einer dieser Jugendlichen kannst du sein! Gott kann jeden benutzen, der willig ist und seinen eigenen Willen dem Willen Gottes unterordnet. Wir sollen demütig sein und anerken-

nen, dass Gott uns besser kennt als wir uns selbst.

## Ein kleiner Anfang

„Wer im Geringsten treu ist, der ist auch im Großen treu.“ (Lukas 16, 10.) Beginne damit, in deiner Umgebung ein Licht zu sein, bei deiner Familie und deinen Freunden.

Während meines Lehramtsstudiums habe ich an der Hochschule mit vielen anderen Studenten gelebt. Ihnen fiel auf, dass ich anders war, und bald fingen sie an, Fragen zu stellen. „Warum isst du kein Fleisch?“ und „Warum trinkst du nicht?“ Das war für mich die Gelegenheit, ihnen von meinem Glauben zu berichten. Ich erinnere mich an viele Diskussionen mit meinen Mitstudenten über meine Religion. Eines Tages begegnete ich einem Studenten, der in einem anderen Wohnheim lebte. Er war Christ und ein Gitarrist. Dann beschloss ich, einige Versammlungen dort an der Schule abzuhalten. Mein junger

christlicher Freund half mir dabei, und wir luden gemeinsam unsere Freude ein, so dass wir ca. 10-15 Personen waren. Ich besorgte auch Essen, so dass wir gemeinsam essen konnten. Ich predigte, und ich werde nie vergessen, wie einer der Studenten Tränen in den Augen hatte, während er der Predigt zuhörte. Er verbrachte den ganzen Sabbat mit uns und wir waren sehr, sehr froh. Nach der Predigt und dem gemeinsamen Abendessen hatten wir die Gewohnheit, zusammen zu singen. Mittlerweile habe ich fast keinen Kontakt mehr zu diesen jungen Menschen, aber der Same war gesät. Dieser Same mag eines Tages aufgehen. Wir haben so viele Möglichkeiten, wenn wir jung sind. Wir sollten mutig sein und diese Gelegenheiten nutzen. Meine Erfahrung ist, dass es eine Menge junger Menschen gibt, die offen dafür sind, von unserem Glauben zu hören, vor allem wenn es von anderen jungen Menschen kommt, die sie kennen.

Es ist wichtig, Freunde zu haben. Wenn man mit jemandem befreundet ist, dann ist es viel einfacher, mit ihm über unseren Glauben zu sprechen.

Eines Tages war ich in der Bibliothek, und jemand kam zu mir, um zu fragen, ob ich mein Mobiltelefon aufladen müsse. Er lieh mir sein Ladekabel, und wir unterhielten uns ein wenig. Das war etwas merkwürdig, aber ich hatte kurz vorher gebetet, dass mir Gott eine Gelegenheit gibt, mit jemanden zu sprechen. Und hier war sie nun. Ich lud ihn ein, mit mir eine Pizza zu essen. Ich holte uns vegetarische Pizzen, und wir aßen zusammen. Er fragte mich, warum ich kein Fleisch esse. Nachdem ich ihm das erklärt hatte, fragte er: „Ist die Religion der Vegetarismus?“ „Nein“, sagte ich. „Jesus ist meine Religion.“ Dann hatte ich die Gelegenheit, ihm zu erklären, wer Jesus für mich ist. Ich habe ihn an einem Sabbat eingeladen, und er kam auch. Wenn wir jemanden sehen, der sich für Religion interessiert, dann laden wir ihn zu uns nach Hause zum Sabbat ein. Aus der Schule meiner Frau gibt es noch einen jungen Mann, der bereits einige Sabbate mit uns verbracht hat.

## Ein Ruf an dich

„Paulus erkannte, dass Timotheus treu, beharrlich und aufrichtig war, und er erwählte ihn zu seinem Mitarbeiter und Reisegegnossen... Timotheus war zwar noch jung, als er von Gott zum Lehramt berufen wurde; aber seine Grundsätze waren durch die frühzeitige Erziehung so gefestigt, dass er durchaus Paulus als Mitarbeiter zur Seite stehen konnte. Trotz seiner Jugend trug er die ihm auferlegte Verantwortung in christlicher Demut.“ – Im Dienst für Christus, S. 41.

Auch heute lädt Gott die Jugend ein, für ihn zu wirken, so wie er auch Timotheus damals eingeladen hat. Gott ruft dich! Wenn du Gottes Einladung annimmst, wirst du Freude erfahren, Glück und einen Sinn im Leben finden, wie du sie vorher nicht erfahren hast.

## Zusammenfassung

Gott möchte die Jugend gebrauchen, um der Welt die Wahrheit zu bringen. Wenn wir uns alle in diese Arbeit einbringen, können wir unseren Auftrag erfüllen und die Wiederkunft unseres Herrn Jesus beschleunigen. Gott kann uns alle benutzen und uns helfen, in seinem Werk erfolgreich zu sein, wenn wir bereit sind, mit ihm zusammenzuarbeiten. Fangt damit an, die Wahrheit mit euren Freunden zu teilen, und betet für mehr Gelegenheiten. Möge Gott euch segnen! □

# DAS MEDIZINISCHE

## Missionswerk

von F. Schwarz

Beim Studium des 11. Kapitels des Buches *Im Dienst für Christus (Christian Service)* von Ellen White stoßen wir auf tiefe Gedanken, die uns den biblischen Zusammenhang zwischen unserer Evangeliumsverkündigung und der medizinischen Missionsarbeit in Form eines ganzheitlichen Konzeptes verdeutlichen.

In der Schilderung des Lebens und Wirkens Christi in den Evangelien erfahren wir viel von den Heilungen Jesu. Jesus war ein Lehrer der Bibel, Prediger, Seelsorger und zugleich ein unermüdlicher engagierter Arzt für Körper und Seele. Er verwendete sogar mehr Zeit auf die Heiltätigkeit für die Kranken als auf das Predigen. Wo er auch war, wurde er von ganzen Menschenmengen nicht nur umringt, sondern geradezu bedrängt. Alle suchten bei ihm die Gelegenheit zur Heilung. Jesus hinterließ in den Dörfern und Städten, durch die er gezogen war, eine breite Spur der Freude und des Segens. Er ermöglichte den Kranken und Behinderten und ihren Familien ein völlig neues Leben. Und er konnte auf diese Weise Menschen für das Evangelium empfänglich machen.

Auch für uns als Reformer vermag das medizinische Missionswerk viele Türen zu öffnen. Ich durfte mehrfach in den Dörfern der Savannen Ostafrikas erleben, wie die medizinische Behandlung die Menschen für die Aufnahme unsere Botschaft bereit machte. Medizinische Missionsarbeit, Krankenpflege und Diakonie sind praktisches Christentum. Sie bereiten das Evangelium vor. Schon ein frisch gemachtes Bett am Morgen im Krankenhaus, die Grundpflege und das Waschen eines Patienten sind genau

so wichtig wie die Medikamente, die der Stationsarzt anschließend bei der Visite verordnet. So lernte ich es am ersten Tag meines Pflegepraktikums im Krankenhaus von einem alten erfahrenen Krankenpfleger als junger Medizinstudent. Ich habe diese Worte nicht vergessen. In gleicher Weise gehen der Dienst am Wort und das medizinische Werk als gepredigtes und als angewandtes Christentum Hand in Hand. Dies ist die Methode Jesu, ein Werk Gottes, das seine Handschrift, ja sozusagen Christi Unterschrift trägt.

Für Ellen White war dies ein zentraler Gedanke, der ihre Schriften als Grundsatz durchzieht. Es ist doch bemerkenswert, dass der Herr mehr Zeit und Mühe in die Behandlung der verschiedenen Krankheiten investierte als in die Predigten. Dies zeigt den großen Wert und die starke Bedeutung dieser Form des praktischen Christentums auf. Medizinische, ärztliche und pflegerische Arbeit, Kranken- und Altenpflege, diakonische Tätigkeiten, Nachbarschaftshilfe und nicht zuletzt die verschiedenen Behandlungen der Physiotherapie (Krankengymnastik, Massagen, Bäder, Packungen, Wärme- und Kälteanwendungen) setzen das Evangelium ins praktische Leben um. Noch in seinen letzten Anweisungen für die Apostel vor der Himmelfahrt, dem sogenannten Missionsbefehl, betonte der Herr die Wichtigkeit dieser besonderen Arbeit. Er trug ihnen nicht nur auf, das Evangelium bis an die Enden der Welt zu verkündigen und alle Völker zu Jüngern zu machen, sondern auch, die Kranken zu heilen und ihnen die Hände aufzulegen. Somit war diese Kombination aus Heilen und Predigen nicht auf das Lebenswerk Christi beschränkt, sondern setzte sich mit

den berufenen Aposteln in den christlichen Gemeinden fort.

Wenn Christus wiederkommt, wird er seinen Lohn speziell für die bringen, die Kranke besucht haben, denn sie haben damit im Grunde ihn besucht. Christus erwähnt diesen Dienst ausdrücklich in seinen Reden über das Endgericht und stellt damit das Engagement für kranke Menschen als besonderes Element des Christentums heraus. So bereitet die medizinische Mission den Weg für den Fortschritt der Verkündigung der dritten Engelsbotschaft vor. Dies ist ein besonderes Konzept, ein spezieller Entwurf Christi für effektive und richtige Weise moderner Missionsarbeit. Ellen White stellt klar: Erst einmal kommen die körperlichen, zeitlichen, elementaren Bedürfnisse des Menschen, die notwendige Linderung von Leiden, Kälte, Armut, Hunger und Durst, die Behandlung der Krankheiten – und danach wird man auch das Herz erreichen und einen guten Samen bezüglich christlicher Tugenden und Religion säen können. Durch die Dankbarkeit und das Vertrauen der Kranken, denen man geholfen hat, können Barrieren abgebaut werden, die sonst verhindern, dass unsere geistliche Botschaft angenommen wird – Vorurteile, Misstrauen, Gleichgültigkeit, Überheblichkeit, Weltlichkeit und Desinteresse. Wir erleben diese Barrieren in unserer Zeit in der Gesellschaft doch in oft fast entmutigender Weise überall. Medizinische Missionsarbeit kann geeignet sein, diese Hindernisse zu überwinden und eine Offenheit erzeugen, wo unsere Verkündigung sonst vielfach keine Chance hat. Die Welt wird offen dafür sein. Die Bedürfnisse sind durchaus vorhanden.

Die medizinische Missionsarbeit, einschließlich des Werkes unserer Diakonissen, Krankenschwestern und -pflegern, Kranken- und Altenpflegehelferinnen und unserer Physiotherapeuten ist in gewisserem Sinne wie ein System von Kanälen, durch das die Liebe und Güte unseres menschenfreundlichen Gottes fließen, der die Welt so sehr liebt und will, dass allen Menschen geholfen wird und sie zur Erkenntnis der Wahrheit kommen. Gleichzeitig – und das ist ein schöner Gedanke, den wir in den Zeugnissen finden – beleben diese Kanäle auch uns als Gemeinde. Sie dienen der Bereicherung und Erfrischung auch der Gemeindeglieder in diesem Werk, da durch diese Kanäle lebendiges frisches Wasser nicht nur zu den Patienten und Bedürftigen fließt, sondern auch zu uns – etwa durch die Erfahrungen und Erfolge, die wir darin erleben werden. Ellen White spricht hier ganz plastisch von einer „irrigation of His church“, was so viel wie „Bewässerung“, „Spülung“ oder „Dusche“ seiner Gemeinde bedeutet (*Bible Echo*, 12. August 1901). Brauchen wir nicht alle diese Art von Belebung und Erfrischung, jeder Einzelne von uns und als Gemeinde? (*Jesaja 58, 11; zweiter Teil.*) Medizinische Missionsarbeit hat somit eine doppelte Segensfunktion, für uns und die anderen, für die medizinischen Missionare und die Patienten. Christus ist in allem unser Vorbild. Deshalb wollen auch wir die beiden Bereiche der Missionsarbeit (Heilen und Verkündigen) nicht trennen. Sie gehören neu-testamentlich gesehen zusammen. Man kann die medizinische Arbeit bekanntlich als den rechten Arm der Botschaft bezeichnen. Diese rechte Hand tut im Idealfall kontinuierlich Gutes – und öffnet Türen! Gott gibt dieser Hand Kraft. Gleichzeitig bleibt die medizinische Mission der rechte Arm und repräsentiert nicht den gesamten Körper, dessen Haupt Christus ist. Da gibt es auch noch viele andere wichtige Organe, beispielsweise Bücher und Zeitschriften, das schulische Werk und der gesamte Predigt- und Seelsorgedienst.

Ein gewisser Unterschied zwischen uns als medizinischen Missionaren und Menschen in medizinischen Berufen im Allgemeinen sollte dabei durch unseren Charakter zu bemerken sein. In unserer ganzen Haltung, im Geist, im Wesen, in un-

seren Worten sollten wesentliche christliche Eigenschaften offensichtlich und deutlich erkennbar sein. Diese Eigenschaften kennen wir als die sogenannten Früchte des Heiligen Geistes. Sie sollten den Unterschied zu weltlichen Menschen ausmachen: christliche Liebe, innerer Friede, tief gegründete Freude, besondere Geduld, wesensmäßige Sanftheit, herzliche Güte, gewinnende Freundlichkeit, moralische Reinheit, getragen von einem tiefen Vertrauen – ist dies nicht unser Ideal als Gemeindeglieder der Reformation, einer Gemeinde, die sich historisch auf Frieden und Gewaltlosigkeit gründet? Zu dieser Haltung gehört auch ein echtes Interesse für andere Menschen. In diesem Geist handeln wir idealerweise als medizinische Missionare. Aus eigener Kraft könnten wir das nicht verwirklichen. Es gelingt nur in der Verbundenheit mit Christus. Ärzte, Pflegekräfte und Therapeuten unserer Gemeinschaft sollten dann durch eine solche Ausstrahlung charakterisiert sein! Dies gilt gleichermaßen für Prediger, Älteste, Bibelarbeiter und letztlich überhaupt für alle unsere Geschwister in der Reformation.

Adventistische medizinische Missionsarbeit basiert wesentlich auf den Grundlagen der Gesundheitsreform. Die Grundsätze der Gesundheitsreform und Mäßigkeit, insbesondere des Vegetarismus, sind notwendige Prinzipien, die ausgelebt werden sollen. Unsere Mitarbeiter im geistlichen Dienst sollen darüber hinaus die Grundlagen von Bau und Funktion des menschlichen Körpers verstehen und einfache Gesundheitsregeln anwenden können. In der Missionsschule in Südafrika habe ich nicht zuletzt deshalb die jungen Missionsschüler, die zukünftigen Leiter des Werkes in Afrika, auch in diesen Fächern unterrichtet. Dabei ist es eine faszinierende Tatsache, dass unsere vor 150 Jahren empfangenen Grundsätze durch die aktuellen wissenschaftlichen, durch Studien gesicherten Erkenntnisse der Prävention teilweise bis ins Detail bestätigt werden. Unsere Bibelarbeiter, Prediger und Ältesten können zusammen mit entsprechend kompetenten Gemeindegliedern später selbst Gesundheitslektionen und Kochkurse organisieren. Auch diese Kurse gehören zur medizinischen Missionsarbeit.

Christus leidet auch heute noch mit allen Kranken mit. Er nimmt Anteil bei beispielsweise Fieber, Schwäche, Depressionen und Ängsten (*Das Leben Jesu, Kapitel 86*). Er möchte allen Kranken Trost und Erleichterung bringen, und dazu wirkt er durch Gemeindeglieder, die sich den körperlich und seelisch Kranken in christlicher Haltung kompetent und intelligent zuwenden. Durch menschliche Helfer will Jesus für die Patienten ein Tröster sein, wie ihn, so sagte es Ellen White einmal, die Welt noch nie gesehen hat (*Ministry of Healing, S. 106*). Dazu beruft er aufrichtige Christen, mit denen er sozusagen in Kooperation wirken kann, in seinen Dienst. Auf diese Weise setzt sich das Werk Christi, das wir aus den Evangelien kennen, heute fort.

Die Reformationsgemeinde sollte sich zu diesem Dienst besonders berufen fühlen. Es zeichnet unsere Botschaft aus, dass sie ganzheitlich ist und den Zusammenhang zwischen Seele, Körper und Geist besonders beachtet. Man kann die Prinzipien der Gesundheitsreform und die Gültigkeit der Zehn Gebote nicht voneinander trennen. Die Lehre vom Sabbat beispielsweise hat neben geistlichen Segnungen eine ebenfalls nicht zu unterschätzende Bedeutung als Tag der Ruhe und der Freude für die körperliche und seelische Gesundheit. Ellen White lenkt unsere Aufmerksamkeit hier auf Jesaja 58. Der Zusammenhang zwischen praktischem Christentum, medizinischer und überhaupt mitmenschlicher Hilfe und der Botschaft des dritten Engels aus Offenbarung 14 („Hier sind, die da halten die Gebote und den Glauben Jesu“) erschließt sich sehr deutlich im 58. Kapitel des Propheten Jesaja. Hier wird die praktische diakonische, den Leidenden zugewandte helfende Arbeit („Brich dem Hungrigen dein Brot“) und die Sabbatbeachtung („Wenn du deinen Fuß am Sabbat zurückhältst“) in einer ganz wichtigen Gesamtschau gesehen – ein Kapitel, das wir als Reformationsbewegung, die sich berufen weiß, die Lücken des Gesetzes zuzumauern und die Wege zu Christus unserer Gerechtigkeit auszubessern, schon immer als grundlegend für unsere Botschaft bezeichnet haben!

Möge der Herr alle medizinische Missionsarbeit reich segnen! □



## Wissen ist Macht!

von M. Keymer

„Wissen ist Macht“ – dieser Ausspruch wurde von dem englischen Philosoph und Wissenschaftstheoretiker namens Francis Bacon um 1597 geprägt (Quelle: Wikipedia). Der Volksmund ergänzte später ironischer Weise: „Nichts wissen macht nichts!“ Was aber können wir Christen mit diesen Aussagen anfangen? Nun, herzlich wenig, meine ich! Denn es sagt uns die Bibel in Psalm 119, 98-100: „Du machst mich mit deinem Gebot weiser, als meine Feinde sind; denn es ist ewiglich mein Schatz. Ich bin gelehrter denn alle meine Lehrer; denn deine Zeugnisse sind meine Rede. Ich bin klüger denn die Alten; denn ich halte deine Befehle.“ Um solch eine Aussage wie der Psalmist David treffen zu können, setzt es eine Freude und eine Liebe zu Gottes Gesetz und seinem Wort voraus, wie es im Vers 97 zuvor heißt: „Wie habe ich dein Gesetz so lieb! Täglich rede ich davon.“

Das wiederum setzt aber auch voraus, dass man sich mit dem Worte Gottes beschäftigt. So z. B. in der Morgen- und Abendandacht, bei Gebets- und Bibelstunden, oder auch bei der Ausarbeitung der Sabbatschule. Manch eine(r) fragt vielleicht: „Was soll ich denn für ein Wissen erlangen, wenn ich mich regelmäßig mit der Bibel beschäftige?“ Nun, die Antwort ist simpel: „Das richtige Wissen ist Macht, und Gottes Absicht ist es, dass an unseren Schulen dieses Wissen vermittelt wird als Vorbereitung auf die Arbeit, die in der Zeit getan werden muss, die dem Ende der Welt vorausgeht.“ – *Counsels to Parents, Teachers, and Students 19, 1913.*

Nicht umsonst wird also die Bibel auch das „Buch der Bücher“

genannt. Sie ist das inspirierte Wort Gottes aus 66 zu einem Buch zusammengefassten Büchern, geschrieben von den unterschiedlichsten Menschen mit unterschiedlichem Gesellschafts- und Bildungsstand in unterschiedlichsten Zeitaltern, über zig Generationen unabhängig voneinander – und doch erklärt sie sich selbst bzw. ergänzt sich selbst! In Jesaja 34, 16 lesen wir: „Suchet nun in dem Buch des Herrn und leset! Es wird nicht an einem derselben fehlen; man vermisst auch nicht dies noch das. Denn er ist's, der durch meinen Mund gebeut, und sein Geist ist's, der es zusammenbringt.“ Und das inspirierte Wort durch Schw. E. G. White erklärt uns sinngemäß, dass das Wort Gottes die höchste Wissenschaft ist, von der man anstreben sollte, sie völlig zu verstehen (siehe z. B. *Bibelkommentar, S. 368 zu 1068 zu Phil. 3, 8*); und im *Ruf an die Jugend* (S. 185) lesen wir: „Es gibt eine Wissenschaft des Christentums, die gemeistert werden muss – eine Wissenschaft, die so viel tiefer, breiter und höher als irgendeine menschliche Wissenschaft ist, wie der Himmel höher ist als die Erde.“

Also: Welches Wissen werden wir beim Bibelstudium vorwiegend erlangen? Unseren ewigen Herrn und Gott und seinen Willen für uns zu verstehen! „Des Herrn Furcht ist Anfang der Erkenntnis. Die Ruchlosen verachten Weisheit und Zucht.“ (*Sprüche 1, 7.*) Woher konkret gewinne ich aber nun diese Erkenntnis? Paulus erklärt in seinem Brief an die Römer, Kap. 10, Vers 17, dass das lehrreiche Wort Gottes uns durch die Predigt vermittelt wird und daraus es durchaus zum Glauben führt. Das „Wort“ selbst zeugt dabei von Jesus

Christus; Jesus Christus selbst ist das Wort! (*Johannes 1, 1-4. 14.*) Wir können aber auch anders und womöglich auch schneller zur Erkenntnis kommen als allein durch eine Predigt.

Hierfür gab uns der Herr in seiner Weisheit ein über 150 Jahre altbewährtes Instrument in die Hand: die Sabbatschullektion! In dieser Literatur steckt solch ein großer Segen! Weltweit studiert jede Woche ein Volk das gleiche Thema. Beantwortet vorgegebene Fragen mit Textvorschlägen aus der Bibel. Dazu unterstützen Texte aus dem Geist der Weissagung – „...das Zeugnis aber Jesu ist der Geist der Weissagung“ (*Offenbarung 19, 10*) – die Ausarbeitung zum besseren Verständnis, „bis dass wir hinankommen zu einerlei Glauben und Erkenntnis des Sohnes Gottes...“ (*Epheser 4, 13*). Und wer will schon nicht gut Rede und Antwort stehen, wenn wir aufgefordert sind, „den Grund der Hoffnung, die in euch ist“ (*1. Petrus 3, 15*) zu benennen?

Es schrieb Schwester E. G. White die Zeugnisse mit einer Ausdrucksweise, die der Hochschulreife gleichkommt und das, obwohl sie keine bzw. nur eine sehr geringe Ausbildung hatte. Mit Fug und Recht können wir also auch aufgrund dessen sagen: die Zeugnisse sind vom Geist Gottes inspiriert und von einer wahren Dienerin Gottes niedergeschrieben worden! Umso mehr dürfen wir doch wohl nun auch davon ausgehen, dass der ewige Gott uns seinen Heiligen Geist zur Hilfe hernieder sendet, wenn wir ihn ernsthaft darum bitten, das Thema unseres jeweiligen Studiums auch zu verstehen!

Mit diesem Bewusstsein wird es uns sicher nicht schwerfallen, uns

am Morgen oder Abend mit einem Teilstück der Lektion zu beschäftigen. Manchmal genügt es auch schon, nur den Text aus dem Geist der Weissagung konzentriert zu lesen, um nahezu eine fast vollständige Antwort auf die entsprechende Frage des jeweiligen Tages der Sabbatschullektion niederschreiben zu können. Für die Ausarbeitung der Sabbatschullektion besteht keine Notwendigkeit, besonders gebildet zu sein.

Christus spricht: „Ich preise dich, Vater..., dass du solches den Weisen und Klugen verborgen hast und hast es den Unmündigen offenbart.“ (Matthäus 11, 25.) Aber das Interesse am Wort und daran, es unter Gebet zu verstehen, ist unabdingbar. Es genügt also nicht, sich lediglich mit dem Thema zu beschäftigen, das wäre kein wahres „Opfer“ vor Gott. Vielmehr muss man wollen, es tatsächlich zu verstehen. Und falls doch etwas ungeklärt bleibt, ist dann die aktive Teilnahme an den Sabbatschulen zu den Gottesdiensten für jeden umso mehr ein Gewinn. „So spricht der Herr: Ich habe dich erhört zur gnädigen Zeit und habe dir am Tage des Heils geholfen...“ (Jesaja 49, 8), „... sehet, jetzt ist die angenehme Zeit, jetzt ist der Tag des Heils!“ (2. Korinther 6, 2.)

Sich mit biblischen Themen zu beschäftigen ist gut, sie aber tief zu ergründen ist besser.

Zu diesem Gedanken eine weltbekannte Geschichte, welche uns auch lehrt, das Kleine und das Geringe nicht in seinem Wert zu unterschätzen:

Im 3. oder 4. Jahrhundert wurde in Indien von einem Weisen namens Zeta aufgrund eines ihm gestellten Ultimatums das Spiel Tschaturanga (heute „Schach“), das Spiel auf einem Brett mit 64 Feldern erfunden. Der indische Kaiser Sheram wollte Zeta daraufhin mit Kostbarkeiten aus seiner Schatzkammer belohnen, da er großen Gefallen an diesem Spiel gefunden hatte. Zeta sollte als Belohnung einen Wunsch äußern und dabei nicht zu bescheiden sein. Dieser sagte darauf: „Gebietet, befiehl, mir für das erste Feld des Schachbrettes ein Reiskorn auszuhändigen, zwei Körner für das zweite Feld, vier für das dritte und für jedes weitere Feld doppelt so viele Körner wie für das vorhergehende.“ Der Kaiser fühlte sich gekränkt, da ihm das Ausmaß des Wunsches noch nicht bewusst war. Doch auf dem zehnten Feld liegen auf diese Weise schon 512 Reiskörner, auf allen zehn Feldern insgesamt 1.023. Auf die 64 Feldern zusammengerechnet sind es also 18.446.744.039.484.029.952 Reiskörner – viel Spaß beim Aussprechen! (Tipp: Es beginnt mit Trillionen) Dies entspricht etwa 540 Milliarden Tonnen. Im gesamten Jahr 2006 wurden auf der ganzen Welt rund 618 Millionen Tonnen geerntet. Der Kaiser Sheram hätte Zeta die Reisernte der ganzen Welt von rund 873 Jahren aushändigen müssen! Ganz Deutschland wäre damit unter einer Reisschicht von 1 Meter Höhe bedeckt! Ein mit Weizen beladener Güterzug, der mit 80 km/h, d. h. mit 2 Wagen pro Sekunde an uns vorbeiführe und pro Waggon 20

Tonnen geladen hätte, bräuchte für diese Menge 730 Jahre!

Bei dieser Geschichte aus Indien sprechen wir von einem exponentiellen Wachstum – nun stellt euch mal bitte das Ausmaß im geistlichen Sinn bzgl. des Studierens des Wortes Gottes vor! „Sehet, jetzt ist die angenehme Zeit...“ Heute haben wir in unserem noch friedlichem Land alle Möglichkeiten und Freiheiten, uns im Worte Gottes zu schulen – wir sollten es nutzen! „Denn wer da hat, dem wird gegeben werden, und er wird die Fülle haben; wer aber nicht hat, dem wird auch, was er hat, genommen werden.“ (Matthäus 25, 29.) „Torheit schützt vor Strafe nicht“, sagt der Volksmund – und auch dies hat seinen biblischen Ursprung. Und mal ganz davon abgesehen: Wer will schon dumm (unwissend) sterben? Für uns Christen hieße das, ohne ein Wissen über die Wiederauferstehung und ohne Hoffnung „warten auf die selige Hoffnung und Erscheinung der Herrlichkeit des großen Gottes und unseres Heilandes, Jesu Christi“ (Titus 2, 13) zu sein!

„Heute, so ihr meine Stimme hören werdet, so verstocket eure Herzen nicht...“ (Hebräer 3, 15), „auf dass wir begreifen mögen mit allen Heiligen, welches da sei die Breite und die Länge und die Tiefe und die Höhe; und erkennen die Liebe Christi, die doch alle Erkenntnis übertrifft, auf dass wir erfüllt werden mit allerlei Gottesfülle.“ (Epheser 3, 18. 19.)

„Gott gebe euch viel Gnade und Frieden durch die Erkenntnis Gottes und Jesu Christi, unsers Herrn!“ (2. Petrus 1, 2.) Amen! □



## der Sabbat

Der Sabbat ist ein Fest. Gottesdienstbesuch, spannende Geschichte in der Kindersabbatschule hören, malen und basteln. Es gibt leckeres Essen, die Familie isst zusammen, Mama und Papa haben endlich Zeit, um mit uns Kindern in die Natur zu gehen. Steine ins Wasser werfen, Käfer beobachten, mit den Füßen ins Wasser gehen und jeden Sabbat etwas Neues in der Natur entdecken.

In all diesen Dingen können wir unseren Schöpfer sehen und ihm danken. Dank dem Sabbat haben wir mehr Zeit, um Gott besser kennenzulernen.

Das Tolle ist, dass wir am Sabbat keine Hausaufgaben machen müssen, nicht zur Schule gehen, und unsere Zimmer an anderen Tagen aufräumen. Auch Kinder dürfen sich am Sabbat ausruhen.

Gott möchte ganz besonders die Kinder segnen. Wenn wir das tun, was Gott uns sagt, dann geht es uns ganz gut und Gott freut sich im Himmel und segnet uns.

## Welche Antwort ist richtig?

Wähle die richtige Antwort aus. Aus den Buchstaben, die hinter jeder richtigen Antwort stehen, erhältst du den Namen des Jungen, den sich eine Mutter von Gott erbeten hatte. Weißt du auch, wie diese Mutter hieß?

Noah **A**

1. Sohn von Adam

Seth **S**Mirjam **M**

3. Schwester von Aaron

Rahel **H**Andreas **E**

5. Bruder von Petrus

Jakobus **P**Hanna **O**

4. Moses Mutter

Jochebed **U**Lydia **R**

6. Frau von Aquilla

Priscilla **L**Tharach **A**

2. Vater von Abraham

Nahor **D**

--	--	--	--	--	--

1 2 3 4 5 6

# Rekorde

im Alten und  
im Neuen Testament

1. Welches ist die  
längste Reise?  
(5. Mose 8, 2)

2. Wer war der  
jüngste König?  
(2. Chronik 24, 1)

3. Wie heißt das  
intelligenteste Tier?  
(4. Mose 22, 28)

4. Wer hatte die  
schönsten Töchter?  
(Hiob 42, 15)

5. Wie heißt die  
schönste Stadt?  
(Offenbarung 21, 2)

6. Wer fastete  
am längsten?  
(Matthäus 4, 2)

## N Biblische Namen

1. Prophet im Alten Testament, dessen Buch 66 Kapitel umfasst
2. Prophet, der den ersten König von Israel salbte (1. Samuel 15, 1)
3. Der zweite König von Israel (1. Chronik 11, 1-3)
4. Das erste Kind auf der Erde (1. Mose 4, 1)
5. Sohn von Joas, der von Gott erwählt wurde und die Midianiter besiegte (Richter 7, 9)
6. Bester Freund von König David (1. Samuel 18, 3)
7. Sohn von König David, der seinen Vater verfolgte (2. Samuel 17, 1)

1.									
2.									
				3.					
				4.					
				5.					
				6.					
				7.					

Finde die folgenden  
7 biblischen Namen  
heraus!  
Das Lösungswort  
erhältst du in den  
markierten Kästchen.  
Es bedeutet  
„Geliebter des Herrn“!



# Das Brot, welches Gott euch zur Nahrung gibt

Teil 2 von 2

*„Und als es die Kinder Israel sahen, sprachen sie untereinander: ‚Was ist das?‘, denn sie wussten nicht, was es war. Mose aber sprach zu ihnen: ‚Es ist das Brot, das euch der Herr zu essen gegeben hat!‘“*

*(2. Mose 16, 15.)*

## 2. Die Regelung des Zuckerniveaus

Die auflösbaren Ballaststoffe regeln das Zuckerniveau durch die Verlangsamung der Aufnahme von Glucose im Darm, wobei diese Vorrichtung für die Vorbeugung des Diabetes vom Typ 2 (bei Erwachsenen auftretend), wichtig ist.

Gleichzeitig hat ihr Konsum eine positive Wirkung auch auf die Zuckerkrankten, nämlich durch denselben Mechanismus der Regelung des Zuckerspiegels. In solchen Krankheitsfällen sind die medizinischen Empfehlungen detaillierter, wobei man zwischen den Zucker-Kohlenhydraten einerseits und denen in Form von Ballaststoffen andererseits unterscheidet, deren mäßige Einnahme empfohlen wird.

Es soll berücksichtigt werden, dass manche Lebensmittel – sogar von den vegetarischen –, die Ballaststoffe enthalten, zur gleichen

Zeit auch einen erhöhten Anteil an Zucker haben; zum Beispiel sind süße Früchte (Bananen, Wassermelonen, Trauben) den Zuckerkranken portionsweise empfohlen, während für die Mehrheit der Gemüsearten (Salat, Karotten, Gurken usw.) keine Einschränkungen vorgesehen sind.

Um den zuckerkranken Patienten entgegenzukommen und ihnen Richtlinien zur Verfügung zu stellen, was die Lebensmittel betrifft, die man reichlich genießen kann und die, welche man vermeiden sollte, hat man eine Klassifizierung dieser nach dem Zuckerindex erstellt. Der Begriff bezieht sich auf die Aufnahmequote des Zuckers im Darm. Je höher diese Quote ist – das Maximum ist der Wert 100 –, desto höher der Zuckerindex für das betreffende Lebensmittel ist.

Lebensmittel mit einem hohen Zuckerindex sollten von Diabetikern vermieden werden (es wird empfohlen, dass diese Lebensmittel

bei den Mahlzeiten gewogen und portioniert werden), weil sie das Zuckerniveau plötzlich und stark steigern. Diejenigen mit einem mittleren Zuckerindex sind erlaubt, aber in gemäßigttem Maße, den Empfehlungen des Facharztes entsprechend, der die Ernährung des Diabetikers überwacht. Lebensmittel mit einem geringen Zuckerindex sind den anderen vorzuziehen, und, selbstverständlich sollen die eingenommenen Kohlenhydrate pro Tag gewogen und berechnet werden. Die gesamte Menge der Kohlenhydrate, die pro Tag zugelassen sind, hängt von der Empfehlung des behandelnden Arztes ab, und variiert nach den Merkmalen des Individuums (Gewicht, Größe) und dem Stadium der Zuckerkrankheit.

Die Tabelle 1 auf der folgenden Seite stellt eine Klassifizierung der Lebensmittel entsprechend ihrem Zuckerindex dar, die den Diabetikern nützlich sein könnte.

Tabelle 1. Kategorien von Lebensmitteln nach ihrem Zuckerindex

	Zuckerindex		
	<i>erhöht (≥70)</i>	<i>mäßiggradig (56-69)</i>	<i>niedrig (≤55)</i>
<b>Brot, Mehl</b>	Weißbrot, Brötchen, Brezel, Kekse	Mischbrot, Fladenbrot („Pita“), Polenta	Vollkornbrot
<b>Flocken</b>	Mais, Kleie, Reis, Haferflocken	<i>Grapenuts*</i> , <i>Oatmeal*</i> , <i>Quick Oats*</i> , Roggenchips <i>Ryvita*</i>	<i>Cornflakes All-Bran*</i> , <i>Bran Buds with Psyllium*</i> , <i>Oat bran*</i> , <i>Alpen Muesli*</i>
<b>Getreide</b>	Rundkorn-Reis	<i>Basmatireis</i> , Vollkornreis, Couscous	Gerste, <i>Bulgur</i> , Pasta, Tagliatelle, Quinoa
<b>Gemüse</b>	Kartoffeln	Junge Kartoffeln, Süßmais, schwarze Bohnen, Erbsen	Süßkartoffeln, rote Bohnen, Soja, Kichererbsen, Linsen, Möhren, Brokkoli, Kohl, Blumenkohl, Champignons, Tomaten, Gurken, Radieschen, Grünsalat, Auberginen, grüne Bohnen, Paprika, Knoblauch, Gewürze
<b>Obst</b>	Wassermelone, Litschi (Konserven), Datteln	Papaya, Kiwi, Bananen, Trauben, getrocknete Feigen, Kirschen, Ananas,	Grapefruit, Birnen, Pflaumen, Erdbeeren, Aprikosen, Äpfel, Orangen, Pfirsiche, Mandarinen, Mango, Heidelbeeren
<b>Süßstoffe</b>	Zucker, Glucose, Honig		
<b>Milch</b>		Kondensmilch	Milch, griechischer Joghurt
<b>Körner/Samen</b>			Sonnenblumen, Sesam, Haselnüsse, Cashew, Oliven

*\*Handelsname des Produkts*

### 3. Die Senkung des Cholesterins und des Risikos von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Von einem wissenschaftlichen Gesichtspunkt betrachtet, gibt es einen Zusammenhang zwischen einem allgemein geringeren kardiovaskulären Risiko (die Herz- und Gefäßkrankheiten, inklusive des Risikos eines Schlaganfalls) einerseits und den Verbrauch von pflanzlichen Ballaststoffen andererseits.

Der Grund für den kardiovaskulären Schutz konnte nicht konkret festgestellt werden, denn die Ernährungsmodelle, die einen hohen Ballaststoffanteil voraussetzen, beinhalten automatisch einen hohen Verbrauch pflanzlicher Produkte und einen geringen Anteil an Fett und Cholesterin, die sicherlich eine Schutzrolle in Bezug auf

diese Krankheiten hat. Immerhin können Lebensmittel, die reich an auflösbaren Ballaststoffen sind, eine wichtige Rolle in dieser Richtung spielen, und zwar durch die Bindung verschiedener Komponenten im Darm, die Cholesterin transportieren, und somit die Ausscheidung des Cholesterins durch den Stuhl, was sein Transfer in den Blutfluss verhindert. Somit senkt ein Verbrauch von 12-30 g Ballaststoffen/Tag im Laufe der Zeit das LDL-Cholesterin (schlechte Cholesterin) um 10-20% des ursprünglichen Wertes.

### 4. Der Schutz vor Darmkrebs und anderen chronischen Krankheiten

Für die Erhaltung einer entsprechenden Darmtraktfunktion ist ein vernünftiger Verbrauch an Ballaststoffen und Flüssigkeiten empfeh-

lenswert. Chronische Verstopfung ist ein wichtiger Faktor bei der Entstehung von Darmkrebs und der Mechanismus ist der oben beschriebene – wiederholte und langzeitige Verletzungen der Verdauungswand durch den Stuhl. Der Stuhl enthält mutagene Mittel (Mittel, die Änderungen in der genetischen Struktur der Zellen bewirken können), in manchen Fällen verantwortlich für die Auslösung des Krebsprozesses. In der Modulation eines solchen mutagenen Verfahrens spielt die Ernährung eine ausschlaggebende Rolle.

Ballaststoffe wie diejenigen von Kleie, Obst und Gemüse steigern das Stuhlvolumen und gewähren eine weichere Konsistenz, und beugen somit Verstopfung und Verletzungen der Darmwand vor, die durch einen verlängerten Kontakt von Stuhl und dessen toxischen

Produkten mit der Wand des verdauungsfördernden Rohrs entstehen. Ein anderer Mechanismus, der vor dieser Krebsart schützt, ist ein hoher Anteil von Schutzfaktoren (Vitaminen, Antioxidantien) aus den ballaststoffreichen Lebensmitteln. Eine Studie über dieses Thema hat eine Senkung des Dickdarmkrebses mit bis zu 40 % bei den Personen, die Lebensmittel mit einem hohen Ballaststoffanteil zu sich nahmen.

Die Ballaststoffe beugen durch die Minderung der mechanischen Verletzung der Hämorrhoidalgefäße während des Stuhlgangs der Hämorrhoidalkrankheit vor. Ein Verbrauch von mindestens 15 g Ballaststoffen /Tag wird mit der Senkung der entzündlichen Darmkrankheiten assoziiert (diese Krankheiten beschädigen den Darm durch Entzündung, verursachen Symptome wie Durchfall oder Bauchschmerzen und können langfristig vielerlei Komplikationen verursachen, eine der gefährlichsten davon ist der Darmkrebs).

## Empfehlungen

Wenn man die positiven Wirkungen auf den Körper betrachtet, betonen die Ernährungsleitfäden folgende Empfehlungen:

- Verbrauch von Ballaststoffen: 20-35 Gramm/Tag.

- Die Diversifikation der Ballaststoffquellen: Getreide (vorzugsweise Vollkorn), Gemüse, Obst.

- Die Erhöhung der Ballaststoffaufnahme bei Patienten mit erhöhten Cholesterinwerten, Übergewicht, Herz- und Gefäßkrankheiten (Bluthochdruck, Schlaganfall), Diabetes Typ 2.

Für eine leichtere Schätzung der Ballaststoffmenge, die man am Tag aufnimmt, kann man die Portionen berechnen.

Eine Portion Lebensmittel wird folgendermaßen betrachtet:

- Eine halbe Tasse Obst entspricht einer Frucht mittlerer Größe mit  $\frac{1}{4}$  Tasse trockenes Obst oder  $\frac{1}{2}$  Tasse Obstsaft.

- Eine halbe Tasse rohes Gemüse entspricht  $\frac{1}{2}$  Tasse gekochtes Gemüse,  $\frac{1}{2}$  Tasse Hülsenfrüchte,  $\frac{1}{2}$  Tasse Gemüsesaft.

- 30 Gramm Getreide entsprechen einer Scheibe Brot,  $\frac{1}{2}$  Tasse gekochten Reis/Getreide und 30g trockenen Reis.

- Eine Tasse Milch entspricht einer Tasse fettarmem Joghurt und 45 Gramm magerem Käse.

- Eine halbe Tasse Tofu oder gekochtes Gemüse entspricht 1 Löffel Erdnussbutter oder 15 Gramm Nüsse oder Samen.

## Berechnungsmethode

- Obst und Gemüse: Man multipliziert die Anzahl der Portionen (nach den obigen Entsprechungen) mit 1,5.

- Verfeinerte Getreide: Entspricht der Anzahl der Portionen

- Vollkorngetreide: Man multipliziert die Anzahl der Portionen mit 2,5.

- Gemüse, Nüsse, Samen, Getreide mit hohem Ballaststoffwert und Brot: Man addiert den Wert der Ballaststoffe aus der Tabelle.

- Am Ende addiert man alle oben genannten Werte der Lebensmittel, die an einem Tag verbraucht wurden und man erhält die Gesamtheit der Ballaststoffe pro Tag.

- Beispiel: 6 Portionen Obst ( $6 \times 1,5 = 9g$ ), 3 Portionen verfeinerte Getreide ( $3 \times 1 = 3g$ ), 3 Portionen Vollkorngetreide ( $3 \times 2,5 = 7,5g$ ), 1 Tasse Bohnen (12 g). Gesamt: 31,5 Gramm Ballaststoffe.

## Schlussfolgerung

Nach Jahrhunderten in denen die ballaststoffreiche Ernährung (wie z. B. Vollkornbrot, Obst und Gemüse) als Nahrung der Armen betrachtet wurde, hat die langfristige Wirkung der Ernährung auf den menschlichen Körper die Wissenschaft dazu gezwungen, den Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung zu erkennen, im Falle der ballaststoffarmen Ernährung einerseits und die Entwicklung und Verschlechterung mancher chronischer Krankheiten (Herz- und Gefäßkrankheiten, Übergewicht, Zuckerkrankheit, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Darmkrebs).

Die moderne Medizin erkennt eine steigende Bedeutung der Er-

nährungsempfehlungen an, sowohl in der Vorbeugung als auch in der Behandlung solcher Krankheiten, und es werden genaue und detaillierte Leitfäden entwickelt, bezüglich der Abwechslung in der Ernährung und dem Bedarf an verschiedenen Nährstoffen je nach den persönlichen physiologischen und pathologischen Gegebenheiten.

Wenn man die Empfehlungen der verschiedenen Ernährungsleitfäden analysiert, kann man nur mit Hochachtung und Bewunderung die „zufällige Übereinstimmung“ mit den Empfehlungen des Schöpfers hinsichtlich einer hohen Ballaststoffaufnahme feststellen, die schon in Eden von dem gemacht wurden, der am besten die optimalen Funktionsbedingungen des menschlichen Körpers kennt:

„Und Gott sprach: Siehe, ich habe euch gegeben alles samenbringende Kraut, das auf der Fläche der ganzen Erde ist, und jeden Baum, an welchem samenbringende Baumfrucht ist: es soll euch zur Speise sein.“ (1. Mose 1, 29.) □

---

### Quellennachweis

- Canadian Diabetes Association Clinical Practice Guidelines. *The Glycemic Index*. 2013. Available et: <http://guidelines.diabetes.ca/cdacpg/media/documents/patient-resources/glycemic-index.pdf>. Accessed February 13, 2018.

- M. K. Hellerstein. *Carbohydrate-induced hypotriglyceridemia: Modifying factors and implications for cardiovascular risk*, *Current Opinion in Lipidology*. 2002;12:33-40.

- E. J. Parks. *Changes in fat synthesis influenced by dietary macronutrient content*, *Proceedings of the Nutrition Society*. 2002;61(2):281-286.

- A. T. Pennington, J. S. Douglass. *Food Values of Portion Commonly Used*. 18th ed. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins; 2005.

- F. S. Sizer, E. Whitney. *Nutrition Concepts and Controversies*. 10th ed. Belmont, CA: Thomson Wadsworth; 2006.

- A. G. Spiller (Hg.). *CRC Handbook of Dietary Fiber in Human Nutrition*. 3rd ed. Los Angeles, CA: CRC Press; 2001.

# REGISTRATION IS NOW OPEN

FOR THE GENERAL CONFERENCE 2019

CONFERÊNCIA GERAL NO BRASIL

19-22  
DE SETEMBRO  
DE 2019

LEMA:  
QUE TODOS SEJAM UM

ESTÂNCIA ÁRVORE DA VIDA – SUMARÉ/SP

DIE  
**Anmeldung**  
FÜR DIE GENERALKONFERENZ  
19.-22. SEPTEMBER 2019  
LÄUFT JETZT!

Verpasst es nicht, an der weltgrößten  
geistlichen Versammlung unserer  
Gemeinschaft teilzunehmen.

Weitere Informationen sowie die Anmeldung  
sind unter folgenden Internetseiten zu finden:

<http://cg2019.com.br/home-en>  
oder  
<http://www.sdarm.org/>

MOTTO:

**Auf daSs sie alle  
eins seien**

## Nachruf

„Selig sind die Toten, die im Herrn sterben... sie ruhen von ihrer Arbeit; denn ihre Werke folgen ihnen nach.“ (*Offenbarung 14, 13.*)

**Begrenzt ist das Leben, doch unendlich die Erinnerung**

Am 15. Juni 2018 verunglückten unsere lieben Geschwister

**Tihomir und Anka Poznic**

und gingen unerwartet von uns. Br. Tihomir wurde 1932 in Gazi, Kroatien geboren und kam Anfang 1963 nach München. Er war einer der Pioniere unserer Gemeinde in München. Schw. Anka wurde 1934 in Slabinja, Kroatien geboren. Sie folgte nach einiger Zeit mit den Kindern Branko und Branka ihrem Mann nach München. Sie waren zwei gottesfürchtige, gläubige und prinzipientreue Seelen. Ihr aufopferungsvolles Bemühen für das Werk des Herrn sowie die großzügige Unterstützung der Gemeinde und der Armen wird uns immer in Erinnerung bleiben. Ein besonderes Anliegen war Br. Tihomir auch die Schulbildung der Kinder in Afrika, für die er sich gerne einsetzte. Unvergessen bleibt auch seine handwerkliche Begabung als Schreiner, die er mit ganzer Liebe in seiner Heimatgemeinde und an anderen Plätzen angewandt hat. Auch Schw. Anka setzte ihre Fähigkeiten als Schneiderin gerne für die Gemeinde ein. Beim Abschied sprachen die Brüder M. Aradski und D. Bosanac Worte des Trostes und der Zuversicht. Wir verbleiben in der seligen Hoffnung, sie beide am Auferstehungstag wiederzusehen.

*Die Geschwister der Süddeutschen Vereinigung*

## Nachruf

Am 02. August 2018 entschlief unser lieber Glaubensbruder

**Immanuel Weinstabl**

völlig unerwartet im gesegneten Alter von 85 Jahren. Er war ein treuer Zeuge für die Wahrheit. Sein Leben im Herrn war gekennzeichnet durch die Liebe zu seiner Familie und zu der Gemeinde in Österreich. Fast 40 Jahre war er ein Glied im Ausschuss und gestaltete die Gemeinde aktiv mit und unterstützte sie, wo er nur konnte.

In den letzten Jahren war es ihm ein Anliegen, seine Glaubensgeschwister darauf hinzuweisen, wie wichtig es ist, dass wir mit unserem Vater im Himmel sowie als Geschwister untereinander versöhnt sind. Die Gemeinde hat mit ihm eine wichtige Stütze und einen geschätzten Ratgeber verloren.

Nach einem Sturz musste er ins Krankenhaus, wo der Herr ihn friedlich einschlafen ließ.

Beim Abschied sprachen mehrere Brüder trostreiche Worte. Sein letzter Gang wurde begleitet vom Chor und verschiedenen Musikinstrumenten. Am Grab sprach Br. Hickl über die selige Hoffnung eines Christen.

Möge Gott unseren lieben Bruder am Tag der Auferstehung für immer mit Jesus und seiner Familie wieder vereinen.

*Die Geschwister des Österreichischen Feldes*

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 \_\_/2019 beziehen.

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

Name, Vorname .....

Straße + Nr.: .....

PLZ + Ort: .....

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



**Missionsschule in Südafrika**  
Frühjahr 2018 u. a. mit Br. Schwarz als Lehrer



**Medizinische Mission in Kenia**  
Frühsommer 2018, Reise von Br. Schwarz in Eigeninitiative



**Einweihung des Gemeinderaums in Stuttgart**

