

Die internationale Zeitschrift für Siebenten-Tags-Adventisten

Januar 2017

# ADVENTIST WORLD



..... 16  
Koronare  
Herzkrankheit

..... 20  
Ernährung: Ein  
ausgewogener  
Ansatz

..... 24  
Zur Bewegung  
erschaffen

# Schalom

*Ganzheitlich gesund:  
Körper, Seele und Geist*

- 8 IM BLICKPUNKT**  
**Über alle Maßen gesegnet**  
Von *Ted N. C. Wilson*  
Gesundheit ist ein Segen, den wir nicht als selbstverständlich hinnehmen dürfen.
- 12 GLAUBENSÜBERZEUGUNGEN**  
**Heil durchs Evangelium**  
Von *Eike Müller*  
Eine gute Gesundheit ist Teil der guten Nachricht Jesu.
- 14 GESUNDHEIT IM UMFELD**  
**Ihr Bestes wollen**  
Von *Viriato Ferreira*  
Sind die Adventisten in deiner Stadt für das Gute bekannt, das sie tun?
- 16 HERZGESUNDHEIT**  
**Koronare Herzkrankheit**  
Von *Peter N. Landless*  
Wie wir für den Muskel sorgen können, der 24 Stunden täglich, sieben Tage die Woche arbeitet.
- 18 PSYCHISCHE GESUNDHEIT**  
**Hoffnung in einer sündigen Welt**  
Von *Katia Reinert*  
Wir sind alle Opfer, manche mehr als andere.
- 20 GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG**  
**Ernährung: Ein ausgewogener Ansatz**  
Von *Fred Hardinge*  
Es gibt sieben Milliarden Menschen auf der Erde und sieben Milliarden Möglichkeiten, sich ausgewogen zu ernähren.
- 22 GESUNDHEIT & DIABETES**  
**Warum so viel Aufregung um Diabetes?**  
Von *Zeno Charles-Marcel*  
Mehr als die Hälfte der Menschen mit Diabetes wissen nicht, dass sie sie haben.
- 24 GESUNDHEIT & BEWEGUNG**  
**Zur Bewegung erschaffen**  
Von *Darren Morton*  
Körper, die sich bewegen, bleiben in der Regel in Bewegung.

## DEPARTMENTS

- 3 KIRCHE IN AKTION**  
3 Aus aller Welt  
6 Blick in die Welt  
10 Im Gespräch
- 11 ELLEN WHITE ENTDECKEN**  
**Gesundheit im Mittelpunkt**
- 26 FRAGEN ZUR BIBEL**  
**Für deine Gesundheit**
- 27 BIBELSTUDIUM**  
**Unsere umfassende Gesundheit ist Jesus wichtig**
- 28 LESERFORUM**



IN DIESER  
AUSGABE:

*Ganzheitlich  
gesund:  
Körper, Seele  
und Geist*



[www.adventistworld.org](http://www.adventistworld.org)  
In 12 Sprachen online



## Sich für Gesundheit und Heilung entscheiden

„Willst du gesund werden?“ (Joh 5,6)

Zunächst mag diese Frage dumm erscheinen: Wer würde denn nicht wollen, dass seine Gesundheit und Unversehrtheit wieder hergestellt werden? Warum sollte Jesus jemanden fragen, ob er gesund werden wollte – noch dazu einen Mann, der 38 Jahre lang gelähmt war. Welcher Leidende würde sich dafür entscheiden, nicht geheilt zu werden, wenn Wiederherstellung und Genesung so leicht verfügbar wären?

Aber Jesus stellt diese Frage – damals und heute – trotzdem, denn er versteht die unerklärliche Erleichterung, die eine körperliche oder seelische Krankheit manchmal für uns bedeutet, selbst wenn sie uns Tag und Nacht Mühe macht. Jesus versteht, dass wir uns mit jedem Schritt zu geistlicher, seelischer und körperlicher Heilung einen Schritt von einem Leben wegbewegen, an das wir uns vielleicht schmerzlich gewöhnt haben. Er weiß, dass die Aussicht, wieder gesund zu werden, beängstigend und beunruhigend sein kann. Menschen, die nichts anderes kennen als Krankheit, haben vielleicht nicht einmal eine klare Vorstellung davon, wie das neue Leben, das Jesus anbietet, aussieht oder sich anfühlt.

Und so muss Jesus in verletzten Herzen eine tiefe Sehnsucht nach einem umgestalteten, besseren Leben schaffen. Bis wir ein Leben voller Freude, Vitalität und Glaube wollen – und es von ganzem Herzen wollen – werden wir immer in der Versuchung stehen, neben dem Teich auf den Boden zu sinken und darüber zu klagen, wie hilflos wir sind, weil wir uns nicht bewegen können.

Der Heiland zwingt uns Gesundheit niemals auf. Auf jeder Stufe und bei jedem Schritt bittet er uns darum, indem wir unsere Entscheidungsfreiheit nutzen, mit ihm zusammenzuarbeiten. Er wird die gesündere Nahrung nicht für uns essen, aber er wird sie mit uns essen. Er wird die Kilometer, die unserem Herzen gut tun, nicht für uns gehen, aber er wird sie immer mit uns gehen – nach Emmaus [vgl. Lk 24,13–35] und in Richtung neuer Entdeckungen. Der Weg zu einem Körper, der besser funktioniert, und zu Beziehungen, die Liebe und Zugehörigkeit vermitteln, ist genau die Art von Jüngerschaft, zu der er uns ruft.

Wenn du diese Ausgabe von *Adventist World* mit ihrem Gesundheitsschwerpunkt liest, bete darum, dass ein immer tieferes Verlangen nach Veränderung – nach Freude – dir helfen wird, die Frage Jesu ohne zu Zögern und vernehmbar mit „Ja“ zu beantworten.



*Bill Knott*

## AUS ALLER WELT

# Adventist als Oberster Richter in Kenia vereidigt

*David Maraga bat um Gottes Segen, bevor er seine Arbeit aufnahm*

Von ANDREW MCCHESENEY



HOPE CHANNEL KENYA

Der Präsident des Obersten Gerichtshofes, David Maraga, beim Ablegen des Amtseides in der Residenz des kenianischen Präsidenten in Nairobi am 19. Oktober 2016.

Ein adventistischer Richter, der sich weigert, am Sabbat zu arbeiten, ist als Präsident des Obersten Gerichtshofes in Kenia vereidigt worden. Damit ist er der erste Adventist, der den Vorsitz über das oberste Gericht eines Landes hat.

Bevor David Maraga seine neue Aufgabe aufnahm, lud er Blasious Ruguri, den Präsidenten der Ost-Zentralafrikanischen Division, zu der Kenia gehört, in seine neuen Amtsräume ein und bat ihn, ein Weihegebet zu sprechen.

„Als entschiedener Christ hatte ich mir vorgenommen zu beten und Gott dafür zu danken, dass er mich so weit gebracht hat, bevor ich meinen neuen Verpflichtungen nachgehe“, sagte Maraga, als er Ruguri gemeinsam mit anderen adventistischen Leitern und weiteren Richtern des Obersten Gerichtshofs in seine Amtsräume führte.

„Ich bin mit der Leitung der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten gekommen und bitte Dr. Ruguri, die Gebetszeit zu leiten“, sagte Maraga einem Bericht der kenianischen Zeitung *Daily Nation* zufolge.

Ruguri erklärte *Adventist World* gegenüber, dass der Richter ein Mann des Gebets und wegen seiner Treue ein Vorbild für alle Adventisten ist. „Für ihn kommt das Gebet an erster Stelle“, sagte Ruguri. „Er hatte keine Eile, sein neues Amt anzutreten, sondern wollte zuerst Gott einladen, ihn auf dem Weg zu begleiten.“ Die Vereidigungszeremonie für den 64-jährigen Maraga fand am 19. November 2016 im State House, der offiziellen Residenz des keniani-

schen Präsidenten Uhuru Kenyatta, in Nairobi statt. Kenyatta hatte sich aufgrund der Empfehlung der unabhängigen Justizkommission (Judicial Service Commission), zu der Richter des Obersten Gerichts und andere Rechtsexperten gehören, vor den sieben Mitgliedern des Höchstgerichts für Maraga ausgesprochen, der bis dahin Richter am Berufungsgericht gewesen war. Der vorige Präsident des Obersten Gerichtshofes war zuvor in den Ruhestand getreten.

Maraga hatte Ende August für Schlagzeilen in seinem Land gesorgt, als er während der Sicherheitsüberprüfung vor der unabhängigen Justizkommission erklärte, dass er seinen Glauben immer über seine Arbeit stellen würde. „Es wäre für mich sehr problematisch, an einem Samstag zu Gericht zu sitzen, um einen Fall anzuhören und zu verhandeln“, sagte Maraga bei dieser Gelegenheit. „Ich würde eher mit meinen Kollegen im Gericht sprechen und sie bitten mir entgegenzukommen und mich von Verhandlungen zu befreien, die sich bis in einen Samstag hinziehen.“

Maraga erklärte, dass es seine Gewohnheit ist, Gott am Samstag – dem biblischen Sabbat – im Gottesdienst anzubeten. Siebenten-Tags-Adventisten haben in der Vergangenheit bereits als hochrangige Richter fungiert, das Oberste Gericht eines Landes hat jedoch noch keiner von ihnen geleitet.

Daniel David Ntanda Nsereko aus Uganda ist Richter beim Internationalen Strafgerichtshof in Den Haag (Niederlande), und in Papua Neuguinea ist Gibuna Gibbs Salika stellvertretender Präsident des Obersten Gerichtshofs des Landes.

Maragas Ernennung zum Präsidenten des Obersten Gerichtshofes sollte alle Adventisten daran erinnern, treu zu sein, sagte Ruguri. „Man weiß nie, wann man vielleicht in die Lage kommt, in eine so sensible und wichtige Position wie diese gerufen zu werden. Wir müssen unser Glaubensleben einfach gewissenhaft und besonnen führen, damit wir einen guten Dienst verrichten können, wenn wir gerufen werden.“ ■

## Ein Drittel der Insassen werden Adventisten

Von SIMONE JOE

*Häftlinge in Brasilien nehmen Jesus an*

Zwei Jahre andauernde Missionsbemühungen einer Adventgemeinde in einem Staatsgefängnis im Norden Brasiliens haben dazu geführt, dass sich ein Drittel der Häftlinge taufen ließ, und eine Adventgemeinde in dem Gefängnis gegründet wurde.

Bei der Einweihung der Gemeinde im Gefängnis von Bacabal, einer Stadt mit 103.000 Einwohnern im Bundesstaat Maranhão, ermutigte Erton Köhler, Präsident der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Südamerika, die Gemeindeglieder, auch weiterhin das Evangelium überall zu weiterzugeben, wo Gott sie hinführt.

„Wir gehen in die richtige Richtung“, sagte Köhler. „Wir müssen dorthin gehen,

wohin Gott uns schickt. Um die Bekehrungen kümmert er sich.“

Er betonte, dass die Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten existiert, um Menschen zu retten. „Die Erlösung dringt an Orte vor, die bisher unmöglich zu erreichen waren“, so Köhler.

Zwölf Häftlinge wurden am 17. September 2016 während der Einweihungsfeier in dem Gefängnis mit insgesamt 150 Insassen getauft. Die neuen Gemeindeglieder erklärten, dass sie durch die Taufe frei geworden sind, auch wenn sie hinter Gittern bleiben. Insgesamt wurden seit 2014, als die Gemeindeglieder anfangen, Besuche in dem Gefängnis zu machen, 92 Häftlinge getauft. Etwa 50 der getauften Häftlinge sind derzeit im Gefängnis. Die anderen sind



Ein Häftling bei seiner Taufe im Staatsgefängnis von Bacabal in Nordbrasilien. Am 17. September 2016 wurden zwölf Häftlinge getauft.

inzwischen entlassen und aktive Gemeindeglieder der Gemeinde vor Ort geworden, wie Leiter der Gemeinde mitteilten.

„Wir haben ehemalige Häftlinge, die jetzt das Wort verkündigen, dass sie umgewandelt hat“, sagte Caio Campos, Pastor der Gefängnisgemeinde.

Die Häftlinge, die noch im Gefängnis sitzen, haben in den letzten zwei Jahren ebenfalls Veränderungen bemerkt. Die Zahl der Kämpfe und anderer gewalttätigen Zwischenfälle ist massiv zurückgegangen, und das Gefängnis rangiert Campos zufolge unter den friedlichsten Staatsgefängnissen Brasiliens an zweiter Stelle.

Der Pastor der lokalen Adventgemeinde, Alexandre Meneses, lobte die Gemeindeglieder für ihren hingebungsvollen Dienst an den Häftlingen. „Die Gemeinde ist in dieser Region sehr gut vertreten und das Evangelium breitet sich überall aus, wohin sie sich wendet“, so Meneses. „Wir engagieren uns und sind glücklich.“

Einer der ehemaligen Gefängnisinsassen, die getauft wurden, ist José Pereira Sousa Jr., ehemals Besitzer einer Bar und Drogendealer. Während er eine achtmonatige Haftstrafe absaß, nahm Sousa die Botschaft der Hoffnung an, die von den adventistischen Gemeindegliedern verkündigt wurde. Daraufhin begann sich sein Leben zu verändern, wie er sagt. Einige Tage nach seiner Taufe hatte er seine Haftstrafe verbüßt und wurde entlassen.

Sousa, der verheiratet und Vater von zwei Kindern ist, arbeitet heute als Fahrer eines Motorrad-Taxiunternehmens und betreibt bei sich zuhause eine Cafeteria. In der Gemeinde ist er Diakon, Sabbatschulgesprächsleiter und Koordinator für das Missionsprogramm im Gefängnis.

Für ihn gibt es nichts Besseres, als das Wort Gottes weiterzugeben. „Ich bin glücklich, weil ich diene“, sagt er. „Gott hat ein Wunder in meinem Leben getan, und ich fühle mich verpflichtet, Menschen zu helfen, die das gleiche durchmachen, was ich durchgemacht habe.“ ■

Bei der Stimmauszählung vor dem Exekutiv Ausschuss der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten.



Von ANDREW MCCHESENEY und MARK A. KELLNER

## Abstimmung ermutigt zu Befolgung der Kirchenrichtlinien

*Vollversammlung des Generalkonferenz-ausschusses verabschiedet Dokument zur Einheit*

Die Delegierten der Vollversammlung des Generalkonferenz-ausschusses stimmten für ein Dokument, in dem konkrete Schritte für den Fall formuliert sind, dass sich Verwaltungseinheiten nicht an Beschlüsse halten, die von der Weltkirche der Siebenten-Tags-Adventisten gefasst wurden.

Mit 169 zu 122 Stimmen bestätigten die Mitglieder des Exekutiv Ausschusses der Generalkonferenz am 11. Oktober 2016 ein dreiseitiges Dokument, das ein geduldiges Vorgehen in einem mehrstufigen Verfahren des Dialogs und Gebets vorsieht, um betroffene Verwaltungseinheiten in Einklang mit den von der Kirche beschlossenen Richtlinien zu bringen.

Das Verfahren erstreckt sich zunächst über ein Jahr und wurde von verschiedenen Delegierten als Schlichtungsverfahren beschrieben. Es sieht mehrere Konsultationen auf verschiedenen Ebenen der Kir-

chenstruktur und Pastoralbriefe vor, in denen dringend um Einhaltung der Kirchenbeschlüsse gebeten werden soll. Wenn es um Glaubensüberzeugungen oder Beschlüsse und Richtlinien der Weltkirche geht und die Angelegenheit nicht gelöst werden kann, soll die zweite Stufe eingeleitet werden. In dem Dokument, das verabschiedet wurde, ist vorgesehen, dass der Administrativ Ausschuss der Generalkonferenz Vorschläge zum weiteren Vorgehen entwirft und der Vollversammlung des Generalkonferenz Ausschusses 2017 zur Abstimmung vorlegt.

„Wir werden gewissenhaft arbeiten, um einen guten Dialog und Meinungsaustausch zu ermöglichen“, sagte der Präsident der Weltkirche, Ted N. C. Wilson, nach der Abstimmung.

„Der Herr wird unsere Kirche nicht straucheln lassen“, sagte er weiter. „Diese Kirche wird mit ihrer Mission weiter vorgehen.“



Die Abstimmung über das Dokument „Einheit in der Mission: Verfahren zur Schlichtung kirchlicher Angelegenheiten“ fand nach einer fast dreistündigen Diskussion im Auditorium des Verwaltungssitzes der Adventisten in Silver Spring im US-Bundesstaat Maryland statt, wo der Exekutivausschuss der Generalkonferenz, die höchste Entscheidungsinstanz nach der Generalkonferenz-Vollversammlung, die alle fünf Jahre stattfindet, zu seiner jährlichen Geschäftssitzung zusammengekommen war. Insgesamt waren 315 Delegierte anwesend, die 19,5 Millionen Gemeindeglieder in über 200 Ländern vertraten. An der Abstimmung nahmen 291 Delegierte teil.

Michael Ryan, ein Assistent des Präsidenten der Generalkonferenz, der an der Erstellung des Dokuments beteiligt war, erklärte den Delegierten zu Beginn und noch einmal während der Diskussion, dass es bei dem Dokument „Einheit in der Mission“ nicht um die Ordination von Frauen gehe. Vielmehr ging es seinen Worten zufolge darum, sicherzustellen, dass alle Verwaltungseinheiten sich an die Richtlinien der Weltkirche hielten. Das würde die Einheit der Kirche gewährleisten und dazu beitragen, ihre Mission zu erfüllen, das Evangelium in der Welt zu verkündigen.

„Wir haben hier ein Dokument, mit dem wir auf die Aufforderung reagieren, in Fällen von Verweigerung, die eventuell auf uns zukommen, in einen Prozess der Diskussion und des Anhörens einzutreten“, so Ryan. „In dem Dokument geht es nicht um die Ordination von Frauen, [obwohl] diese Angelegenheit sicher ein Testfall wird.“

Bei der Vollversammlung der Generalkonferenz 2015 wurde ein Antrag abgelehnt, der den Kirchenleitungen in den einzelnen Regionen der Weltkirche (Divisionen) die Möglichkeit gegeben hätte, Frauen zum Pastorendienst einzusegnen. Einige Verwaltungseinheiten der Kirche haben trotzdem Frauen eingeseignet. ■

Marek Micyk beim Interview im Verwaltungssitz der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Warschau.



Von MAREK MICYK, nacherzählt von ANDREW MCCHESENEY

## Der große Kampf rettet einen polnischen Drogendealer

*Mein Weg von Drogen zum adventistischen  
Jugendabteilungsleiter*

Meine besten Freunde im Gymnasium hießen Maciek und Marcin. Wenn es in der Schule eine Prügelei gab, waren immer die drei Gleichen Schuld: Maciek, Marcin und ich.

Heute ist Maciek tot. Marcin hat sieben Jahre im Gefängnis gesessen. Ich war Drogendealer und habe selbst Drogen genommen. Doch heute bin ich Pastor und Jugendabteilungsleiter der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Polen und bin glücklich über meine Beziehung zu Jesus.

Alles begann eines Abends nach einer Party mit Freunden in meiner Heimatstadt Katowice, einer Stadt mit 300.000 Einwohnern in Südpolen. Ich hatte seit etwa drei

Jahren Drogen genommen und verkauft, und meine Situation hatte sich zunehmend verschlechtert. Ich begann die Bibel zu lesen, weil ich herausfinden wollte, ob die Welt bald untergehen würde.

Als ich im Auto saß und Fast Food aß, fiel mir ein Buchgeschäft mit dem Namen „Zeichen der Zeit“ auf. Die Worte erregten meine Aufmerksamkeit; die gleichen Worte hatte ich in der Bibel gelesen.

Am nächsten Tag fragte ich die Verkäuferin nach Büchern über Nostradamus. Sie sagte: „Wenn Sie an Prophetie interessiert sind, haben wir hier das Buch *Der große Kampf*.“

Ich kaufte das Buch und las es mit großem Interesse. Ich war erstaunt, als ich las,

dass die Zehn Gebote verändert worden waren. Die Geschichte der protestantischen Reformation faszinierte mich. Eines Abends fragte ich mich beim Lesen: „Erhalte ich durch dieses Buch Licht?“ Ich hatte gelesen, dass Martin Luther Licht von Gott erhalten hatte und fragte mich, ob das bei mir auch der Fall war.

In diesem Augenblick begann die Glühbirne in der Lampe über meinem Kopf zu flackern und zu knistern. Normalerweise dauerte das eine halbe Sekunde, bevor die Glühbirne durchbrannte. Aber meine Glühbirne flackerte und knisterte 10 Sekunden, 15 Sekunden, ja 20 Sekunden.

Plötzlich sah ich mein Spiegelbild in einer Fensterscheibe auf der anderen Seite des Zimmers. Alles was ich sehen konnte, war mein Gesicht und die Glühbirne über meinem Kopf. Schlagartig hörte die Glühbirne auf zu flackern und leuchtete hell. Die Antwort war für mich ganz klar. *Ja*, dachte ich, *dieses Buch enthält Licht*. Zum ersten Mal in meinem Leben hatte ich das Gefühl, dass Gott mir nah war, bereit, selbst einem Niemand mit solch einer schlechten Vergangenheit wie ich, zu antworten. In dieser Nacht kniete ich nieder und sagte: „Gott, wenn du so bist, dann möchte ich dir dienen.“

### Schritt für Schritt.

Im *Großen Kampf* las ich über den Sabbat und beschloss, den Sabbat zu halten. Ich las auch, dass Rauchen schlecht ist und beschloss, damit aufzuhören. Aber ich konnte es nicht.

Als ich darüber nachdachte, wie ich mir das Rauchen abgewöhnen könnte, kam ich auf der Straße an einem Plakat vorbei, auf dem ein 5-Tage-Kurs zur Raucherentwöhnung angeboten wurde. Die Adresse führte zur Adventgemeinde. Ich hatte zuvor noch nie etwas von Adventisten gehört.

Eines Sabbats ging ich um zwei Uhr nachmittags in die Gemeinde. Normalerweise wäre niemand da gewesen, aber eine Gruppe von Buchevangelisten wohnte

einen Monat lang in dem Gebäude. Ich unterhielt mich mit ihnen, und sie luden mich ein, wiederzukommen. Zwei Wochen später luden sie mich ein, mit ihnen in eine andere Stadt zu fahren, wo eine Jugendveranstaltung stattfand.

An diesem Sabbat wartete ich an der Straße auf die Adventisten, die mich mitnehmen wollten. Sie schienen mich vergessen zu haben. Um 7:45 Uhr hörte ich zwei Stimmen. Die eine Stimme sagte: „Mach dir keine Sorgen. Geh in die Natur und genieße das schöne Wetter.“

Doch die zweite Stimme sagte: „Bleib hier; es ist wichtig, dass du zu diesem Treffen fährst.“

Nach einer Weile kamen die Adventisten doch noch und nahmen mich mit zu einer Versammlung von 1000 Leuten. Während des Gottesdienstes hatte jedes Wort eine besondere Bedeutung für mich. Der Prediger war ein Pastor aus London; er sprach bis zum Mittag und sagte: „Ich weiß, dass ich jetzt zum Schluss kommen sollte, aber ich weiß, dass jemand hier ist, der Jesus braucht.“

Ich dachte: *Wer hat ihm von mir erzählt?*

Der Pastor erzählte seine Geschichte. Er sagte, dass er in einer gläubigen Familie aufgewachsen war, aber dass er die Gemeinde verlassen hatte. Er hatte Drogen und Alkohol konsumiert. Sein Leben war immer schlechter geworden. Er erzählte, dass seine Gemeinde ihn aufgegeben hatte; sogar seine Mutter hatte aufgehört, für ihn zu beten.

„Dann begegnete ich Jesus“, fuhr er fort. „Er holte mich von meinem Tiefpunkt herauf und jetzt bin ich hier, um euch von seiner Kraft zu erzählen. Er kann euer Leben verändern.“

Dann begann er seinen Aufruf. „Wenn du möchtest, dass Jesus dein Leben verändert, dann komm einfach nach vorne“, sagte er.

Ich sah die vielen Leute und erschauerte bei dem Gedanken, dass alle mich anstarren würden.

Im nächsten Satz sprach der Pastor genau diese Zweifel an. „Macht euch keine Gedanken darüber, ob die anderen euch sehen“, sagte er. „Kommt einfach hierher. Kommt nach vorne. Das ist etwas zwischen Gott und euch.“

Ich stand auf. Mein Herz pochte heftig als ich nach vorne ging. Mehrere Leute gingen mit mir. Als der Pastor betete, hätte das Bild der Erlösung nicht deutlicher für mich sein können. Jesus nahm meinen Platz am Kreuz ein und machte mich frei. Er sagte mir: „Du bist frei. Du bist frei, einen Platz in meinem Reich einzunehmen.“

Ich begann zu weinen. Tränen der Freude und Begeisterung flossen mir über die Wangen.

Der Pastor schloss seine Predigt mit den Worten: „Wenn ihr jetzt zum Mittagessen geht, erzählt allen, was Jesus für euch getan hat.“

Nach der Veranstaltung gingen die Buchevangelisten und ich die Hauptstraße der Stadt entlang. Ich rannte von Bank zu Bank und von einer Person zur nächsten. Ich redete sogar mit Betrunkenen. „Ich habe Jesus kennengelernt“, sagte ich. „Er hat mein Leben verändert, und ich werde in seinem Reich sein.“

Von dem Augenblick an wollte ich mich in einer Arbeit engagieren, durch die das Leben anderer Menschen verändert würde. Gott hat mein Leben nicht nur für sein Reich gerettet, sondern mich auch von einem erbärmlichen Leben auf dieser Erde befreit. Als ich auf dem adventistischen Predigerseminar studierte, erfuhr ich, dass mein bester Freund Maciek mit einem Messer im Herzen tot aufgefunden worden war. Er war erst 23 Jahre alt.

Ich möchte jungen Menschen helfen, den Sinn des Lebens, den Gott ihnen gegeben hat, früher zu finden als es bei mir der Fall war. Vielleicht werden junge Leute, die meine Geschichte hören, motiviert, ein besseres Leben führen. Gott hat mich vor allem gerettet und mir alles gegeben. Ich habe ihm alles gegeben. ■

Von TED N. C. WILSON

# Über alle Maßen gesehnet

*Ein persönlicher Einblick in  
einen gesunden Lebensstil*

Alle Menschen freuen sich über die Möglichkeit eines neuen Anfangs. Vielleicht wird das neue Jahr deshalb überall in der Welt von so vielen Menschen gefeiert. Es bietet den Anlass für einen Neustart, der uns in die Zukunft blicken lässt. Es ist auch eine Zeit, Neues auszuprobieren, alte Gewohnheiten zu verändern und gesunde Entscheidungen zu treffen. Das Jahr, das vor uns liegt, bietet genau diese Gelegenheiten, besonders im Hinblick auf die Gesundheit.

Als Siebenten-Tags-Adventisten wissen wir schon lange um die wichtige Verbindung zwischen Körper und Geist. Bereits 1875 schrieb Ellen White: „Zwischen Körper und Geist besteht eine geheimnisvolle und wunderbare Beziehung. Sie sind voneinander abhängig. Den Körper in einer gesunden Verfassung zu erhalten und seine Kräfte zu entfalten, damit der Organismus harmonisch arbeiten kann, sollte das Hauptanliegen unseres Lebens sein. Vernachlässigung des Körpers bedeutet auch Vernachlässigung des Geistes. Es dient nicht der Ehre Gottes, wenn seine Kinder einen schwächlichen Körper und einen verkümmerten Geist haben.“<sup>1</sup>

Die gesunde Lebensweise von Adventisten wird überall in der Welt wahrgenommen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass ein adventistischer Lebensstil mit pflanzlicher Ernährung, regelmäßiger Bewegung, Verzicht auf schädliche Substanzen wie Alkohol und Tabak, Beibehaltung eines gesunden Körpergewichts und regelmäßigem Verzehr von Nüssen die Lebenserwartung erheblich verlängern kann. Zahlreiche Artikel sind über diese Studie geschrieben worden, darunter auch „The Lovely Hill: Where People Live Longer and Happier“ (Der liebliche Hügel: Wo Menschen länger und glücklicher leben), ein Artikel, der am 4. Februar 2013 in der Zeitschrift *The Atlantic* erschien. Du kannst ihn online unter <http://bit.ly/lovelyhill> lesen.

## Ein guter Start

Ein guter Start ist viel wert, wenn es darum geht, gesunde Gewohnheiten beizubehalten. Ich hatte es da gut. Meine

Eltern achteten sehr auf einen gesunden Lebensstil. Ich bin mein Leben lang Vegetarier gewesen. Wasser, Ruhe und Bewegung spielten in unserem Familienleben eine große Rolle.

Als ich älter wurde, erkannte ich, wie wichtig es ist selbst aktiv einen gesunden Lebensstil zu übernehmen. Nachdem ich mich mit den Ratschlägen Ellen Whites befasst hatte, akzeptierte ich die wichtige Bedeutung der Gesundheitsreform und eines gesunden Lebensstils. Während ich mein Masterstudium in Public Health an der Loma Linda-Universität verfolgte, nahm die Bedeutung des missionarischen Gesundheitswerkes beziehungsweise des umfassenden Gesundheitsdienstes viel Raum in meinem Denken ein.

Es ist von großer Bedeutung, dass Eltern zuhause ein Vorbild in gesunder Lebensweise sind. Sie legen damit ein Fundament, das ihre Kinder ein Leben lang begleiten wird. Nicht nur Belehrungen über gesundes Leben im Alltag, sondern vor allem das tägliche praktische Vorleben durch die Eltern wird für sich sprechen. Eltern haben einen großen Einfluss auf ihre Kinder.

## Es gibt so viele wunderbare Nahrungsmittel

Während meines ganzen weiteren Lebens habe ich das weiter praktiziert, was ich in meiner Kindheit gelernt habe. Ich hatte kein Problem damit, Vegetarier zu sein, denn diese Ernährungsweise ist mir am angenehmsten und ein viel gesünderer Lebensstil. Dass eine vegetarische Ernäh-

rung mehr Energie gibt und die Gefahr, eine Herzerkrankung oder einen Schlaganfall zu erleiden, dramatisch senkt, ist wissenschaftlich belegt.

Wenn wir zuhause sind, ernähren Nancy und ich uns natürlich vegetarisch und überwiegend von pflanzlichen Nahrungsmitteln, da dies eine gesunde und einfache Lebensweise ist. Nancy ist eine großartige Köchin und kennt sich sehr gut darin aus, köstliche Gerichte auf rein pflanzlicher Basis zu zaubern. Diese Art der Ernährung ist einfach, wenn wir zuhause sind, wenn wir allerdings auf Reisen sind, erwarten wir nicht, dass wir überall ausschließlich rein pflanzliches Essen bekommen, obwohl wir immer vegetarisch essen.

Auf der Welt gibt es viele wunderbare Nahrungsmittel, und wir finden, dass es überhaupt nicht schwierig ist, sich vegetarisch zu ernähren. Manchmal kommen wir vielleicht in eine etwas herausfordernde Situation, wenn unsere Gastgeber nicht darüber informiert wurden, welche Ernährung wir bevorzugen. Dann erklären wir ihnen in der Regel freundlich, dass wir Vegetarier sind, und sie kommen unserem Anliegen gerne nach. Wenn wir solchen Situationen mit christlicher Freundlichkeit und Höflichkeit begegnen, wird es in der Regel keine langen Missverständnisse geben.

## Die beste Bewegung

Wenn ich zuhause bin, bemühe ich mich, jeden Tag etwas mehr als drei Kilometer zu gehen, wenn möglich auch mehr. Ich gehe sehr gerne, und bei Ellen White





Ted und Nancy Wilson wurden bei einem Besuch des südpazifischen Inselstaats Vanuatu von Gemeindegliedern auf traditionelle Weise herzlich begrüßt.

„*Durch die Kraft Gottes sind die geistlichen und körperlichen Aspekte des Lebens sehr eng miteinander **verflochten**.*“

lesen wir, dass es die beste Art der Bewegung ist. Auch wenn Gehen länger dauert als Joggen oder Radfahren, ist es sehr leicht, und man kann viele wunderbare Dinge sehen, wenn man geht. Mit dem Smartphone kann man Hörbibeln, Hörbücher von Ellen White oder anderes Material herunterladen und während des Gehens anhören. Dabei darf man natürlich nicht vergessen, auf den Verkehr zu achten!

Um Zeit für die Andacht und zur Bewegung zu finden, muss man sich die Zeit einplanen. Manchmal haben wir einfach zu viel zu tun. Dann wird es Zeit, unseren Terminkalender umzustellen, damit wir den Segen, der aus dem täglichen Studium der Bibel, der Schriften von Ellen White, dem Gebet und der körperlichen Bewegung kommt, nicht versäumen.

**Schlaf und Ruhe**

Schlaf ist ein wichtiger Teil unseres Lebens. Wenn wir nicht genug Schlaf bekommen, wirkt sich das vielfältig aus. Das ist ein Bereich, in dem Nancy und ich immer bemüht sind, uns zu verbessern. Da

wir so viel in der ganzen Welt unterwegs sind, bekommen wir manchmal nicht genug Schlaf. Wir versuchen jedoch, auf Flügen zu schlafen und uns so schnell wie möglich auf die lokale Zeit an dem Ort einzustellen, wo wir uns befinden.

So wichtig es uns ist, bei unseren Gemeindegliedern in aller Welt zu sein, versuchen wir doch, nicht zu viel in unsere Tage (und Nächte) zu „packen“. Wir bemühen uns nach besten Kräften, ausreichend Ruhe zu bekommen. Glücklicherweise hat Gott uns gesegnet und uns die Energie und Geistesgegenwart gegeben, das zu tun, was von uns erwartet wird – doch nur durch seine Gnade, und wir geben ihm die Ehre dafür. Wo wir auch sind und was wir auch tun: Es ist wichtig, genügend Ruhe und Schlaf zu bekommen.

**Über alle Maßen gesegnet**

Es ist so wichtig, dass wir darauf achten, was wir essen und trinken, wie wir leben, wie viel Bewegung wir bekommen, wie viel Wasser wir trinken, wie viel Ruhe wir haben und wie wir unser Leben betrachten, wäh-

rend wir uns jeden Tag auf Christus stützen. Durch die Kraft Gottes sind die geistlichen und körperlichen Aspekte des Lebens sehr eng miteinander verflochten.

Ich möchte euch ermutigen, Gottes Wort zu lesen und zu sehen, wie viele Segnungen für die Gesundheit in der Bibel zu finden sind. Ich ermutige euch auch, die Bücher *Auf den Spuren des großen Arztes*, *Medical Ministry*, *Counsels on Health*, *Counsels on Diet and Foods* und andere Bücher über Gesundheit von Ellen White zu lesen. Alle diese Bücher und noch viele mehr, sind unter [egwwritings.org](http://egwwritings.org) kostenlos in vielen verschiedenen Formaten herunterzuladen, darunter auch MP3 (zum Hören).

Wenn wir unser Leben Gott anvertrauen und seine Gesundheitsgebote befolgen, die er in der Bibel und im Schrifttum von Ellen White gibt, werden wir durch die Kraft und Gnade Jesu Christi gesünder, glücklicher und heiliger. Ohne Christus ist all das nicht möglich. Aber Gott wird seine unglaublichen Segnungen hinzufügen, wenn wir ihn bitten, durch uns zu wirken, um sein Moralgesetz und sein Gesundheitsgesetz zu halten. Wenn wir durch Gottes Gnade seinen gesunden Lebensstil leben, werden wir Leben im Überfluss genießen. Jesus sagte: „Ich bin gekommen, damit sie Leben haben und es in Überfluss haben.“ (Joh 10,10 EB)

Wir werden über alle Maßen gesegnet werden, wenn wir Gott erlauben, nach seinem wunderbaren Moralgesetz und Gesundheitsgesetz in unserem Leben zu handeln. Das wird ein großer Segen für unsere weltweite Kirche sein, während wir der baldigen Wiederkunft Christi entgegengehen. ■

1 Ellen G. White, *Aus der Schatzkammer der Zeugnisse*, Bd. 1, S. 379.

2 „Lovely Hill“ ist die Übersetzung des spanischen Ausdrucks „Loma Linda“ ins Englische.



**Ted N. C. Wilson** ist Präsident der Weltkirchenleitung der Siebenten-Tags-Adventisten. Du kannst ihm auf Facebook und Twitter folgen.

# Planung ist wichtig

**IMGESPRÄCH** ist eine neue Rubrik in Adventist World. In Interviews stellen wir jeden Monat einen Dienst unserer Kirche vor.

Diesen Monat hatten wir die Freude, Dennis Carlson, den Direktor der Vorsorge- und Treuhanddienste – einer Abteilung der Generalkonferenz – zu interviewen.

## VORSORGE- UND TREUHANDDIENSTE

**Euer Dienst hilft Menschen, die die Mission unserer Kirche unterstützen wollen, wenn sie in Jesus verstorben sind. Wer von unseren Lesern sollte sich an dich und deine Abteilung wenden?**

Jeder Siebenten-Tags-Adventist und Jünger Jesu Christi, der über 18 Jahre alt ist, braucht einen Plan, um ein treuer Verwalter der Gaben Gottes zu sein. Solch ein Plan sieht die Versorgung von Angehörigen vor und sorgt dafür, dass Gottes Vermögen nicht in die Hände des Feindes gerät. Der Plan dient dazu, unsere Verantwortung als Haushalter an die nächste Generation treuer Haushalter weiterzugeben.

**Ist euer Dienst nur etwas für reiche Leute?**

Auf keinen Fall! Alle Gläubigen brauchen einen Plan für ihre Familien, mit dem sie Gott ehren. Es ist sogar so, dass weniger Reiche sich oft leichter tun, einen Plan zu machen.

**Welche Bereiche unserer Kirche profitieren von der Arbeit deiner Abteilung und den Mitteln, die Menschen spenden?**

Im Jahr 2015 wurden über 65 Millionen US-Dollar – 30 Millionen Dollar außerhalb von Nordamerika und 35 Millionen Dollar in Nordamerika selbst – in alle Bereiche des Werkes Gottes weltweit gegeben. Die meisten Nachlässe waren relativ klein, doch zusammengenommen bewirken sie sehr viel für die Förderung unseres Auftrags, die Welt mit dem Evangelium zu erreichen.

**Was würdest du dir für deinen Dienst wünschen?**

Ich würde eine Möglichkeit finden, allen 19,5 Millionen Siebenten-Tags-Adventisten unabhängig von ihrem Lebensstandard, ihrer Kultur, ihrem Erbe, ihrem Bildungsstand und ihres Wohnorts zu helfen, die Weitergabe ihrer Verantwortung als Haushalter Verwalter von Gottes Vermögen an die nächste Generation zu Gottes Ehre zu planen.

**Welche Information über die Vorsorge- und Treuhanddienste ist bei vielen Leuten zu wenig bekannt?**

Dass Planen wirklich leicht ist; man braucht gar nicht viel Zeit dazu. Auf [www.willplan.org](http://www.willplan.org) kann man herausfinden, wie einfach es ist.

**Was ist dein Lieblingszitat?**

Ich habe viele Zitate, deren Ursprung im Himmel ist. Wenn ich eines aus dieser Welt wählen müsste, dann wäre es der Werbeslogan von Nike: Just Do It! Damit meine ich: Schieb deinen Plan nicht auf, erledige ihn heute.

**Mit wem möchtest du gerne zu Mittag essen, wenn wir im Paradies sind?**

Mit Matthäus; denn er war ein treuer Verwalter in wirtschaftlichen Angelegenheiten. An zweiter Stelle steht Dionysius. Er wurde laut Apostelgeschichte 17,34 nach der Ansprache des Apostels Paulus auf dem Areopag in Athen ein Jünger von Jesus Christus. Mein Vorname ist von seinem Namen abgeleitet.



Mehr über die Vorsorge- und Treuhanddienste erfährst du unter [www.willplan.org](http://www.willplan.org).



Von ELLEN G. WHITE

# Gesundheit im Mittelpunkt

*Jesu Dienst war ein Dienst des Heilens*

Während seines Erdendaseins wirkte unser Herr Jesus Christus in unermüdlicher Fürsorge zu Gunsten der Bedürfnisse der Menschheit. „Er hat unsre Schwachheit auf sich genommen, und unsre Krankheit hat er getragen“ (Matthäus 8,17), um jeder menschlichen Not abzuhelfen. Die Last der Krankheit, des Elends und der Sünde wollte er von uns nehmen. Sein Ziel war, die Menschen völlig wiederherzustellen, das heißt, ihnen wieder Gesundheit, inneren Frieden und charakterliche Vollkommenheit zu schenken.

Die Sorgen und Bedürfnisse derer, die ihn um Hilfe baten, mögen ganz unterschiedlich gewesen sein, aber kein Heilungssuchender kam vergeblich zu ihm. Eine nie versiegende Quelle heilender Kräfte ging von ihm aus, die die Menschen an Körper, Geist und Seele gesunden ließ.

Die Tätigkeit des Heilands war nicht an bestimmte Zeiten oder Plätze gebunden. Seine Dienstbereitschaft kannte keine Grenzen. Kein Haus in Israel hätte die Menschenmengen fassen können, die zu ihm strömten. Die grünen Abhänge der galiläischen Berge, die Landstraßen, das Ufer des Sees Genezareth, die Synagogen und alle anderen Orte, wo man Kranke zu ihm brachte – das waren seine Praxisräume. In jeder großen oder kleinen Ortschaft, durch die er wanderte, legte er seine Hände auf die Leidenden und heilte sie.

Überall, wo die Menschen ihre Herzen seiner guten Nachricht öffneten, sicherte er ihnen die beständige Liebe ihres himmlischen Vaters zu. Tagsüber kümmerte er sich um die, die zu ihm kommen konnten; abends wandte er sich denen zu, die tagsüber den Lebensunterhalt für ihre Familien erarbeiten mussten.

Jesus trug die schwere Last der Verantwortung für die Erlösung der Menschheit ... Doch ihm nahe zu sein, war der Himmel auf Erden. Tagein, tagaus erlebte er Prüfungen und Versuchungen, tagein, tagaus wurde er mit Bösem konfrontiert und sah dessen Macht über die, die er doch segnen und retten wollte. Dennoch versagte er nicht und wurde auch nicht mutlos ...

Sein Leben bestand in ständiger Selbstaufopferung. Er hatte keinen festen Wohnsitz; als ein Nichtsesshafter nutzte er das, was ihm hilfsbereite Freunde zur Verfügung stellten. Für uns führte er das Leben der Ärmsten, hielt er sich unter den Bedürftigen und Leidtragenden auf. Unauffällig und ohne Anerkennung lebte er unter den Menschen, für die er so viel getan hatte.

Immer war er geduldig und bereit, andere aufzumuntern; die Leidtragenden priesen ihn als einen Botschafter des Lebens und des Friedens. Er sah die Bedürfnisse von Männern und Frauen, von Kindern und jungen Leuten – und alle lud er ein: „Kommt her zu mir!“

Während seines Dienstes widmete Jesus der Krankenheilung weitaus mehr Zeit als der Predigt. Eine Vielzahl von Wunderheilungen bestätigte die Wahrheit seines Ausspruchs, dass er nicht gekommen war, um zu zerstören, sondern um zu retten. Wohin er auch kam, eilte ihm die Nachricht seiner segensreichen Taten voraus. Und wenn er weiterzog, erfreuten sich alle, die sein Erbarmen erlebt hatten, ihrer Gesundheit und erprobten ihre neu gewonnenen Kräfte. Um die Geheilten bildeten sich dann Menschentrauben. Alle wollten aus erster Quelle hören, was Jesus vollbracht hatte. Seine Stimme war der erste Klang, den viele Gehörlose in ihrem Leben wahrnahmen, sein Name der erste, den sie je ausgesprochen, sein Gesicht das erste, in das Blindgeborene je geschaut hatten. Sollten sie Jesus nicht lieben, seinen Ruhm nicht weitersagen? Wenn er durch die Ortschaften zog, wirkte er wie ein Licht, das Leben und Freude ausstrahlte. ■

Siebenten-Tags-Adventisten sind der Überzeugung, dass **Ellen G. White** (1827–1915) während ihres mehr als siebzigjährigen öffentlichen Wirkens die biblische Gabe der Prophetie ausübte. Dieser Artikel ist ein Auszug aus dem Buch *Auf den Spuren des großen Arztes*, Advent-Verlag, Lüneburg, 1999, S. 11–13 (rev.).





Viele Menschen kamen zu Jesus, um geheilt zu werden. Jesus heilte alle möglichen Krankheiten: Lepra, Fieber, verdorrte verkrüppelte Hände, Lähmungen und Besessenheit; er weckte sogar Tote auf.

Zu den bemerkenswertesten Geschichten gehört die der namenlosen Frau, die einfach nur Jesu Gewand berühren wollte. Viele kamen zu Jesus und flehten ihn an, doch diese Frau verfolgte eine einzigartige Taktik: Sie schlich sich an Jesus heran. Sie „kam ... in der Menge von hinten heran und berührte sein Gewand. Denn sie sagte sich: Wenn ich nur seine Kleider berühren könnte, so würde ich gesund.“ (Mk 5,27–28)

Die Jünger waren verwundert über die Aussage von Jesus. Sie merkten, wie die Menge drängte und schob und Jesus dabei ganz automatisch berührte. Doch Jesus suchte weiter nach der Frau. Der griechische Text besagt, dass Jesus bereits wusste, wer ihn berührt hatte. Er suchte nicht nach irgendjemandem, sondern nach *der Frau*, die ihn berührt hatte (V. 32).

Warum war Jesus hier so hartnäckig? Die Frau wurde in dem Augenblick geheilt, als sie Jesus berührte. Jesus hätte einfach weitergehen können, um die Tochter von Jairus zu heilen, die im Sterben lag. Doch Jesus ging es um mehr als körperliche Heilung. Er sagte: „Tochter, dein Glaube hat dich geheilt.“ (V. 34 EB).

Von EIKE MÜLLER

NUMMER 22

# Heil durchs Evangelium

*Das Wunder einer Berührung und eines Wortes*

Was brachte die Frau dazu, diese ungewöhnliche Strategie zu wählen? War sie schüchtern oder vielleicht abergläubisch? War sie vielleicht von Verzweiflung getrieben? Oder war es möglicherweise tiefer Glaube? Der Grund wird nicht ausdrücklich erwähnt.

## Jesus macht Leiden ein Ende

Im Text heißt es, dass die Frau zwölf lange Jahre unter „Blutfluss“ gelitten hatte (V. 25) und dass sie „viel erlitten“ hatte (V. 26). Dieses Leiden führte zu Demütigung durch so genannte Ärzte, die haarsträubende Heilmittel anwandten. Damit war auch verbunden, dass sie „all ihr Gut“ verloren hatte (V. 26). Von noch größerer Bedeutung war jedoch das unerträgliche Stigma: So lange sie die Krankheit hatte, war sie unrein. In den Augen ihrer Familie und in der Gesellschaft war sie damit ansteckend. Jeder, der ihr oder ihrem Haus zu nahe kam, wurde ebenfalls unrein und ansteckend. Die Frau muss sich isoliert gefühlt haben. Sie konnte nicht einmal die Gottesdienste am Sabbat besuchen.

Im Markusevangelium lesen wir, wie Jesus auf die Frau reagierte. Er hielt die ganze Prozession an, die auf dem Weg zum Haus von Jairus war, und nahm sich viel Zeit, herauszufinden, wer ihn berührt hatte, was sogar zu einer kleinen Auseinandersetzung mit seinen Jüngern führte: „Und Jesus spürte sogleich an sich selbst, dass eine Kraft von ihm ausgegangen war, und wandte sich um in der Menge und sprach: Wer hat meine Kleider berührt? Und seine Jünger sprachen zu ihm: Du siehst, dass dich die Menge umdrängt, und fragst: Wer hat mich berührt? Und er sah sich um nach der, die das getan hatte.“ (V. 30–32)

Jesus sagte hier viel mehr als nur „dein Glaube hat dich gesund gemacht“. Er bezieht sich auf „Heilung“ im umfassenden Sinn des Wortes. Das griechische Wort, das hier steht, ist nicht *therapeuo*, von dem im Deutschen die Begriffe „Therapie“ oder „therapeutisch“ abgeleitet werden, sondern *sozo*, das auf Deutsch „Rettung“ bedeutet. Jesus rettete die Frau von ihrem körperlichen Leiden. Darüber hinaus rettete er sie auch von ihrer entwürdigenden Stellung in der Gesellschaft. Er rettete ihre Emotionen, ihren Geist und ihre Seele! Das zweite Geschenk war sogar noch großartiger als das erste.

## Jesus gibt Frieden

Jesus bekräftigt diesen Gedanken mit den Worten: „Geh hin in Frieden.“ (V. 34)

Zur Zeit Jesu bestand dieser Friede nicht einfach darin, dass kein Krieg herrschte. Da die Römer Palästina besetzt hatten, gab es ständig offene und verdeckte militärische Auseinandersetzungen. Der Friede, von dem Jesus sprach – *Schalom* – hat eine facettenreiche Bedeutung. Er bezieht sich auf das umfassende körperliche, geistige, seelische, gesellschaftliche und geistliche Heil eines Menschen und ist das Ergebnis der Versöhnung, die nur die gute Nachricht von Jesus bringen kann (Apg 10,36). Er versöhnt Menschen mit Gott und miteinander. Das ist die Versöhnung, die die Frau durch ihre Begegnung mit Jesus empfing. Dadurch, dass sie Jesus berührte, wurde sie körperlich geheilt, doch als sie mit Jesus redete, wurde sie völlig wiederhergestellt.

Dieses umfassende Heil war es, wonach die Frau sich insgeheim gesehnt hatte. Als sie den Plan fasste, Jesus zu berühren,

sagte sie sich: „Wenn ich nur sein Gewand anrühre, werde ich geheilt [sozo] werden.“ (Mk 5,28 EB) Ihre eigentliche Hoffnung war, heil zu werden. Entgegen ihrer Vorstellung, dass eine einfache Berührung ihr dieses Heil bringen könnte, bestand Jesus darauf, dass diese Wiederherstellung nicht ohne eine persönliche Begegnung mit ihm stattfinden kann. Sie kann nicht heimlich erhascht werden, sondern muss erfahren werden, indem man Jesus von Angesicht zu Angesicht begegnet.

Wiederherstellung ist keine abstrakte Handlung, sondern ein zutiefst beziehungsorientiertes Ereignis. Die Frau musste sich mit ihrer größten Angst auseinandersetzen, als sie ihr heimliches Handeln enthüllte. Sie näherte sich Jesus mit Furcht und Zittern (V. 33). Vielleicht hatte sie Angst, dass Jesus seinen Heilungsakt rückgängig machen würde, eine stolze Summe fordern oder sie vor den Leuten demütigen würde. Natürlich tat Jesus nichts dergleichen. Er hörte ihr Zeugnis, lobte ihren Glauben und stellte sie völlig wieder her. Nun war sie nicht länger eine Ausgestoßene, sondern ein bedeutendes Mitglied der Gesellschaft. Die vormals geächtete Unberührbare wurde eine wiederhergestellte Frau.

### Jesus schafft neu

Das war der Grund, weshalb Jesus auf diese Erde kam: um die Menschen wiederherzustellen. Denken wir nur an den Engel, der Josef in einer Vision erschien, um zu bestätigen, was Maria ihm bereits gesagt hatte: „Du sollst seinen Namen Jesus nennen, denn er wird sein Volk retten [sozo] von seinen Sünden.“ (Mt 1,21 EB) Das ist Jesu Absicht: die Menschheit zu retten (sozo); Menschen mit Gott und miteinander ins Reine zu bringen.

In den Evangelien kommen Dämonen vor, die bedrohen und große Angst verursachen. Religiöse Führer grenzen diejenigen aus, die in ihren Augen wertlos sind, und ächten sie. Jesus wirkte dieser Angst und Ablehnung entgegen, indem er die Menschen heilt und das Bild Gottes in ihnen wieder herstellt. Im Grunde

„Wiederherstellung ist keine abstrakte Handlung, sondern ein zutiefst **beziehungsorientiertes Ereignis.**“

genommen schafft Gott die Menschen neu zu dem Heil, zu dem sie ursprünglich erschaffen waren. Jesus erfüllte diese Mission durch Worte über das Reich Gottes (Mt 5–7), durch viele Heilungen und schließlich durch seinen Tod.

Wir alle sind auf unserem Weg mit Jesus an unterschiedlichen Stellen. Einige brauchen seelische Wiederherstellung, andere sehnen sich nach körperlicher Heilung und wieder andere suchen geistliche Versöhnung. Wie die namenlose Frau brauchen wir alle Wiederherstellung. Ihre Geschichte zeigt uns, dass nur Jesus wirklich wiederherstellen kann. Allerdings sollten wir die Rettung, die Jesus uns gibt, nicht nur empfangen – wir sind gerufen, Botschafter Jesu zu sein. Nicht alle empfangen den Ruf, andere körperlich wiederherzustellen, aber jeder kann die Heilung für Seele und Geist weitergeben, die von Jesus kommt. So wie Jesus seine Jünger aussandte, um die gute Nachricht zu verbreiten und Menschen zu heilen (Mt 10,1.7–8), sind auch wir gerufen, seine Werkzeuge für Wiederherstellung in dieser Generation zu sein. ■



**Eike Müller** ist Assistenzprofessor für Neues Testament am Internationalen Adventistischen Institut für Höhere Studien (Adventist International Institute of Advanced Studies, AIAS) in Silang auf den Philippinen. Gemeinsam mit seiner Frau Lubica hat er zwei kleine Töchter.

## Christlicher **Lebensstil**

Wir sind berufen, ein gottesfürchtiges Volk zu sein, das in allen Bereichen des persönlichen und gesellschaftlichen Lebens in Übereinstimmung mit den biblischen Prinzipien denkt, fühlt und handelt. Damit der Heilige Geist in uns einen Christus ähnlichen Charakter ausprägen kann, beschäftigen wir uns bewusst mit dem, was in uns Reinheit, Gesundheit und Freude fördert. Freizeitgestaltung und Unterhaltung sollen dem hohen Anspruch von Geschmack und Schönheit entsprechen, wie sie christlichem Glauben angemessen sind. Während wir durchaus kulturelle Unterschiede berücksichtigen, sind wir darauf bedacht, uns schlicht, anständig und geschmackvoll zu kleiden; denn wahre Schönheit besteht nicht in Äußerlichkeiten, sondern in dem unvergänglichen Schmuck der Freundlichkeit und Herzensgüte. Das schließt auch ein, dass wir für unseren Leib, der ein Tempel des Heiligen Geistes ist, in vernünftiger Weise Sorge tragen. Neben ausreichender körperlicher Bewegung und Ruhe wollen wir uns so gesund wie möglich ernähren und uns der Speisen enthalten, die in der Heiligen Schrift als unrein bezeichnet werden. Weil wir uns nicht schaden wollen, enthalten wir uns auch alkoholischer Getränke, des Tabaks, jeglicher Drogen und lehnen den Missbrauch von Medikamenten ab. Stattdessen befassen wir uns mit dem, was unsere Gedanken und unseren Körper unter den Einfluss Christi stellt. Er wünscht uns Freude, Gesundheit und Wohlergehen. (1 Mo 7,2; 2 Mo 20,15; 3 Mo 11,1–47; Ps. 106,3; Röm 12,1–2; 1 Kor 6,19–20; 10,31; 2 Kor 6,14–7,1; 10,5; Eph 5,1–21; Phil 2,4; 4,8; 1 Tim 2,9–10; Tit 2,11–12; 1 Ptr 3,1–4; 1 Joh 2,6; 3 Joh 2)



Herr Doktor, würde es Ihnen etwas ausmachen, Ihre Vorstellungen darüber, wie man den Einwohnern unserer Stadt helfen kann, der Gruppe zu präsentieren?“

Der adventistische Arzt, dem diese Frage vom stellvertretenden Bürgermeister der portugiesischen Kleinstadt Penela gestellt wurde, war überrascht. Er hatte nicht damit gerechnet, dass diese Frage während des Treffens mit führenden Vertretern der Wirtschaft, gemeinnütziger Verbände und anderer Organisationen, darunter auch einige große katholische Wohltätigkeitsorganisationen, an ihn gerichtet werden würde.

Die Gruppe begrüßte den Vorschlag des Arztes, der Fit-und-Gesund-Expos, Kochkurse für Köche der Bezirksschulen, Gesundheitsprogramme in Seniorenheimen, persönliche Besuche, Bewegungsprogramme für alle Altersgruppen, Gesundheitsinitiativen für Diabetes, Depression, Herzkrankheiten und Suchterkrankungen sowie eine intensive Medienkampagne zur Hervorhebung der Vorteile einer gesunden Lebensweise umfasste. Das auf drei Jahre angelegte Projekt beginnt dieses Jahr und wird mit Mitteln aus der Privatwirtschaft und der EU finanziert.

### Kontakte knüpfen

Wie haben die Siebenten-Tags-Adventisten diese Akzeptanz in der Stadt erlangt?

Vor einigen Jahren suchte eine Gruppe von adventistischen Gemeindegliedern und Pastoren ein Grundstück, um ein Lebensstilzentrum mit Klinik zu errichten, das erste von Adventisten geführte Lebensstilzentrum in Südwesteuropa.<sup>1</sup> Gott führte sie zu einem großen Grundstück mit alten, heruntergekommenen Gebäuden, das sich im Besitz des Verwaltungsbezirks Penela mit seinen mehr als 5000 Einwohnern befand. Die Verhandlungen zogen sich länger als erwartet hin, doch das hielt das kleine Team nicht davon ab, sich schon um die Bedürfnisse der Menschen zu kümmern, bevor sie sich das Grundstück sichern konnten. Gesundheits-Expos für Erwachsene und Kinder, Gesundheitsseminare und andere Programme wurden organisiert und weckten die Aufmerksamkeit der lokalen Führungspersonen.

Patienten, Mitarbeiter und Freunde genießen an einem Sabbatnachmittag die Natur.



VIRIATO FERREIRA

# Ihr Bestes wollen

Von VIRIATO FERREIRA

*Wie Adventisten in Portugal ihre Umgebung beeinflussen*



VIRIATO FERREIRA

Ein Gottesdienst im Lebensstilzentrum VitaSalus.

Es dauerte fünf Jahre, bis eine Einigung über die Verwendung des Grundstücks erzielt werden konnte. In dieser Zeit wurde auf der Basis gegenseitigen Vertrauens und Respekt eine starke Beziehung zu den Menschen dort aufgebaut. Das trug dazu bei, viele Vorurteile der „Neulinge“ zu überwinden, die anfangs von einigen Leuten in der Stadt als Angehörige einer Sekte bezeichnet worden waren. Die führenden Vertreter der Gesellschaft erkannten, dass die Adventisten vor allem das Ziel hatten, ihnen zu helfen. Die Bewohner der Stadt

begannen, medizinische Hilfe bei den Ärzten zu suchen. Ehrenamtliche Helfer, die bei dem Projekt mitarbeiteten, fingen an, die bedürftigsten Familien zu besuchen und Hilfe anzubieten, wo sie nötig war.

Im Jahr 2013 erhielten die Adventisten die Einladung, an der Seniorenuniversität der Stadt zu unterrichten, einem Projekt der Stadtverwaltung, in dem sich Senioren wöchentlich zu Kursen über Gesundheit und andere Themen treffen. Das führte dazu, dass Gesundheitsprinzipien in Hunderte von Familien getragen wurden, weil



eifrige Großeltern ihren Kinder und Enkeln zu einer besseren Gesundheit verhelfen wollten.

Im Laufe der Zeit veränderte sich die Haltung den Adventisten gegenüber. Eine Einwohnerin bekannte, dass ihr Jahre zuvor von einem religiösen Leiter der Stadt geraten worden war, den Adventisten nicht zu nahe zu kommen. Vor kurzem erklärte der gleiche Leiter öffentlich, dass die Neulinge zwar einen anderen Glauben

Rathauses anzubieten. Was wäre passiert, wenn diese Adventisten sich von den Stadtbewohnern ferngehalten hätten, für sich geblieben wären und gewartet hätten, bis die Leute zu ihnen gekommen wären? Wie wäre es gewesen, wenn sie die Einwohner für ihre ungesunde Lebensweise kritisiert hätten, statt sich unter sie zu mischen und freundlich Hilfe anzubieten, wo sie am nötigsten gebraucht wurde?

sich darauf, wie ihr Vertrauen zu gewinnen ist. Doch steht im Mittelpunkt der Aussage nicht die Frage nach dem „Warum“? Warum tat Christus, was er tat? Er wollte ihr Bestes! Wir haben alle schon einmal die Großzügigkeit oder selbstlose Bemühungen anderer Menschen an uns erfahren. Aber wie haben wir uns gefühlt, wenn wir manchmal vielleicht entdeckt haben, dass diesen mildtätigen Taten oder Gedanken andere Motive zugrunde lagen als wahre Liebe und echtes Interesse an uns?

Das Beste für jemanden zu wollen kommt von innen und ist ein Geschenk von Gott. Sich unter Menschen zu mischen, ihnen zu dienen und ihr Vertrauen zu gewinnen, sind natürliche Folgen, wenn man das Beste für sie will. Das ist nicht davon abhängig, wie viel Zeit man hat, noch von bestimmten Umständen. Die Menschen in unserer Umgebung wissen, wenn wir ihr Bestes wollen. Es berührt sie, wenn wir mit ihnen mitempfinden und keine Mühe scheuen, ihnen eine helfende Hand, eine Schulter zum Ausweinen oder einfach ein hörendes Ohr leihen.

Die Erfahrung der Adventisten im VitaSalus Lebensstilzentrum in Penela hat das bewiesen. Die Bewohner der Stadt haben ihr Interesse und ihre Fürsorge gespürt und reagieren jetzt auf wunderbare Art und Weise darauf.

Was tust du in deiner Familie und Umgebung? Mischst du dich unter sie als jemand, der ihr Bestes will? ■

1 Vergleiche Gerald A. und Chantal J. Klingbeil, „Für Menschen von Menschen: Eine Vision für medizinische Evangelisation“, *Adventist World* Oktober 2012, S. 14–19.

2 Ellen G. White, *Auf den Spuren des großen Arztes*, S. 106, zitiert nach *Im Dienst für Christus*, S. 151.



A VOLUNTEER AT VITASALUS

### Eine Gesundheitsexpo für Kinder an einer öffentlichen Schule.

vertreten, aber dennoch vom Geist Gottes geführt sind. Welch ein wunderbares Zeugnis für die an den Herzen der Menschen wirkenden Kraft Gottes.

### Ihr Bestes wollen

Eine Einwohnerin der Stadt begann, die Gottesdienste am Sabbat im Lebensstilzentrum zu besuchen. Als sie von einem Gast gefragt wurde, ob sie Adventistin sei, antwortete sie: „Nein, aber ich gehöre hierher. Dies ist meine Familie.“ Sie fühlt sich unter Adventisten zuhause und hat vor kurzem den Wunsch geäußert, getauft zu werden. Andere folgen ihr. Vierzig bis sechzig Personen treffen sich sabbats regelmäßig im Zentrum.

Doch hier ist die Geschichte nicht zu Ende. Erst vor wenigen Monaten lud der Bürgermeister die adventistischen Ärzte ein, die betagten, gebrechlichen Bewohner der örtlichen Seniorenheime medizinisch zu betreuen. Außerdem bat er sie, Gesundheitsdienste im Gesundheitszentrum des

Wir fragen oft, wie wir die Menschen in unserer Umgebung erreichen können. Das ist eine berechtigte Frage. Die Antwort hängt zum großen Teil davon ab, wie wir die anderen sehen, die nicht zu unserer Glaubensgemeinschaft gehören. Sind sie lediglich Außenstehende, mit denen wir wenig gemeinsam haben? Oder betrachten wir sie als zu uns gehörig, wie wir Kinder des lebendigen Gottes, der uns alle erschaffen hat? Liegen sie uns wirklich am Herzen? Oder versuchen wir nur, sie zu „bekehren“?

Wir kennen eine der am häufigsten zitierten Aussagen Ellen Whites: „Allein die Vorgehensweise Christi wird wahren Erfolg bringen in dem Bemühen, Menschen zu erreichen. Der Heiland mischte sich unter sie, weil er ihr Bestes wollte. Er zeigte ihnen sein Mitgefühl, diente ihren Bedürfnissen und gewann ihr Vertrauen. Erst dann lud er sie ein: ‚Folgt mir nach.‘“<sup>2</sup>

Manche betonen besonders die Notwendigkeit, sich unter die Leute zu mischen, manche finden es wichtiger ihren Bedürfnissen zu dienen oder konzentrieren



**Dr. Viriato Ferreira** ist Präsident der Portugiesischen Gesellschaft für Präventivmedizin VitaSalus,

einem von Adventisten geführten Lebensstilzentrum in Portugal. Außerdem arbeitet er ehrenamtlich als assistierender Direktor in der Gesundheitsabteilung der Generalkonferenz der Siebenten-Tags-Adventisten mit. Unter [info@medicinapreventiva.pt](mailto:info@medicinapreventiva.pt) kann man mit ihm Kontakt aufnehmen.

Die Arterienverkalkung oder Atherosklerose fügt dem Gefäßbaum – einem wunderbar gestalteten System in unserem Körper – enormen Schaden zu. Ein wesentlicher Teil des Gefäßbaums sind die Arterien, die von dieser Krankheit betroffen sind.

Die Atherosklerose führt zu einer großen Anzahl von Herz- und Blutgefäß-erkrankungen. Sie gehört zu den weit verbreiteten nicht übertragbaren Krankheiten, die überall auf dem Vormarsch sind, besonders in den Schwellenländern. Die in den Industriestaaten vorherrschende Krankheit ist jedoch kein neues Phänomen. Sie wurde bereits in den Mumien im Alten Ägypten gefunden, auch bei dem Pharao, der zur Zeit des Auszugs aus Ägypten auf dem Thron gewesen sein soll.

### Was ist eine Atherosklerose?

Der Begriff Atherosklerose leitet sich von altgriechischen Wörtern *arteria* (Ader) und *sklerós* (hart) ab. Die Krankheit wird als unregelmäßige Verdickung der Arterieninnenseite, der Intima, beschrieben.

Die spezialisierten Zellen der Intima sind für die Kontrolle des Blutdrucks und die Regulierung der Arterienfunktion von entscheidender Bedeutung. Diese und andere Zellen der Arterieninnenwand werden durch die Atherosklerose beschädigt. Die atherosklerotischen Verdickungen, die an Arterie entstehen, bestehen aus Fett, kollagenähnlichen Fasern und Makrophagen. Makrophagen sind weiße Blutkörperchen, die darauf spezialisiert sind, Bakterien, Fremdkörper und andere Substanzen wie Fett in Form von Cholesterin aufzunehmen.

### Plauebildung

Im Anfangsstadium dieser so genannten Plauebildung in der Arterieninnenwand spricht man von Schaumzellen, die bereits bei Kindern auftreten können. Angesichts der gegenwärtigen Pandemie von Adipositas und Bewegungsmangel unter Kindern und Jugendlichen beginnt die Plauebildung bereits in jungen Jahren.



# Koronare Herzkrankheit

Von PETER N. LANDLESS

## *Risiken und Prävention*

Kleine Lipoproteinpartikel sammeln sich an der Innenwand der Arterie und vergrößern die Ansammlung von Material, das sich an der Intima ablagert. Daraufhin setzen sich weiße Blutkörperchen, die Makrophagen, an der Intima fest und nehmen immer mehr Lipide auf. Die weißen Blutkörperchen beginnen sich zu vergrößern und werden zu Schaumzellen. Die Plaue wird immer dicker und die Arterie immer enger. Schließlich bricht ein Stück der Plaue ab und es bildet sich ein Blutgerinnsel, das oft eine totale Verstopfung des Blutgefäßes verursacht. Das kann je nachdem, welches Blutgefäß betroffen ist, zu einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall führen.

### Ursachen und Risikofaktoren

Der Prozess der Atherosklerose wird von verschiedenen Faktoren verursacht, darunter auch Genetik und Vererbung. Ein weiterer entscheidender Faktor, der die Atherosklerose begünstigt, ist die Ernährung, insbesondere Nahrungsmittel, die viel Cholesterin und gesättigtes Fett enthalten. Das ist besonders dort ein Problem, wo Junk Food oder ungesunde Fertigkost die Entstehung von Adipositas (Fettleibigkeit) fördert. Solch eine Ernährung wird

weltweit immer häufiger und trägt erheblich zu den nichtübertragbaren Krankheiten wie Herzerkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck und sogar Krebs bei.

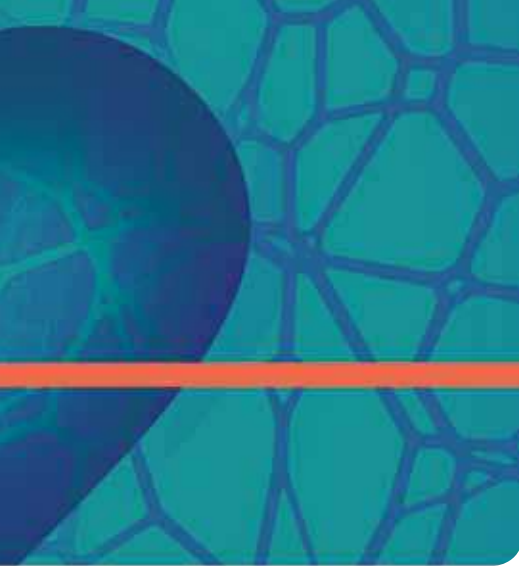
Zu den weiteren Risikofaktoren gehören Rauchen, Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes. Durch die pandemische Ausweitung von Adipositas leiden heute schon junge Menschen und Teenager unter Typ-2-Diabetes. Auch der Bewegungsmangel ist ein wachsendes Problem. Regelmäßige Bewegung ist ein wichtiger Faktor im Kampf gegen die Atherosklerose.

Auch Alter und Geschlecht spielen eine Rolle. Männer sind in jüngeren Jahren stärker von Atherosklerose betroffen als Frauen; ab einem Lebensalter von 55 gleicht sich das Risikoprofil jedoch wieder aus.

### Lipoproteine

Ein wichtiger *beeinflussbarer* Risikofaktor hat mit den Blutfetten zu tun. Dazu gehören Cholesterin, Triglyzeride und die Lipoproteine LDL-Cholesterin und HDL-Cholesterin.

Das LDL oder Low Density Lipoprotein ist ein Transport-Protein, das Cholesterin in das Gewebe transportiert. Je mehr LDL-Teilchen vorhanden sind, umso mehr



Cholesterin kann in Bereiche transportiert werden, wo es Schaden anrichten kann, wie zum Beispiel an den Innenseiten der Blutgefäße. Ein erhöhter LDL-Wert ist gefährlich. Er sollte durch Ernährung und Bewegung niedrig gehalten werden. Wenn ein erhöhter LDL-Wert nicht auf Lebensstiländerungen anspricht, ist auch eine medikamentöse Behandlung möglich.

Auf der anderen Seite gibt es das HDL oder High Density Lipoprotein, das Cholesterin in die Leber transportiert, wo es verstoffwechselt und aus dem Körper ausgeschieden wird. Je höher der HDL-Wert ist, umso besser. Der Wert wird hauptsächlich durch regelmäßige Bewegung und durch die Beibehaltung eines idealen Körpergewichts hoch gehalten.

### Wie viel Fett darf man essen?

Um das Lipidprofil im Griff zu haben, sollte der Fettanteil an der täglichen Kalorienzufuhr 25 bis 30 Prozent nicht übersteigen. Leider beträgt der Fettanteil an den Kalorien in der durchschnittlichen amerikanischen Ernährung 35 bis 40 Prozent. Da ist es kein Wunder, dass die USA und viele andere Länder der Erde von einer wahren Adipositas- und Diabetesepidemie betroffen sind.

Weniger als sieben Prozent der gesamten Kalorienzufuhr sollte aus gesättigten Fettsäuren bestehen. Für die Energiezufuhr und die Aufnahme von wichtigen fettlöslichen Vitaminen (Vitamin A, D, E und K) ist es wichtig, dass wir gesunde Fette zu uns nehmen.

Einfach ungesättigte Fettsäuren zu sich zu nehmen ist ungefährlich; sie sollten bis

zu 20 Prozent der täglichen Kalorienzufuhr ausmachen. Gesunde Quellen für einfach ungesättigte Fettsäuren sind Olivenöl, Rapsöl, Mandeln, Nüsse und Avocados. Auch mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind gesund; sie sind in Färberdistelöl, Sonnenblumenöl, Leinöl und Maiskeimöl enthalten.

Transfettsäuren sollten überhaupt vermieden werden. Sie sind in harter Margarine und Fertiggerichten mit gehärteten oder teilweise gehärteten Fetten enthalten. Sie erhöhen das tödliche LDL-Cholesterin und senken das gesunde HDL-Cholesterin.

### Gute Nahrungsmittel

Es gibt Nahrungsmittel, die im Kampf gegen Herzerkrankungen helfen. Nahrungsmittel, die viele komplexe Kohlenhydrate enthalten, haben zum Beispiel oft nur einen geringen Anteil an Fett und sind dafür reich an Ballaststoffen. Lösliche Ballaststoffe tragen dazu bei, den Gesamtcholesterinspiegel und das LDL-Cholesterin zu senken. Komplexe oder unraffinierte Kohlenhydrate sind viel stoffwechselfreundlicher und verhelfen zu positiveren Blutzuckerwerten.

Nahrungsmittel mit günstigen, löslichen Ballaststoffen sind zum Beispiel Hafer und Haferkleie, Gerste, Hülsenfrüchte wie Erbsen und Bohnen, Backpflaumen, Äpfel, Karotten, Grapefruits und Avocados.

### Kenne deine Werte

Um gesund zu bleiben ist es wichtig, seine eigenen Blutdruck-, Blutzucker- und Cholesterinwerte zu kennen.

Bei einem gesunden Menschen, der noch keine Herzgefäßerkrankung hatte, sollte der Gesamtcholesterinwert im Blut weniger als 200 mg/dl oder 4,5–5 mmol/l betragen. Die Triglyzeridwerte sollten unter 150 mg/dl oder 1,7 mmol/l liegen.

Bei Personen, die an einer Herzkranzgefäßerkrankung oder an Diabetes leiden, sollte der LDL-Cholesterinspiegel normalerweise weniger als 70 mg/dl oder 2,6–4,1 mmol/l betragen und 100 mg/dl

oder 2,59 mmol/l ganz sicher nicht überschreiten.

### Behandlungsmöglichkeiten

Das Fundament für die Steuerung der Lipidwerte (Blutfettwerte) ist der Lebensstil. Dazu gehören eine gesunde Ernährung, Gewichtskontrolle und Bewegung. Wenn die Lipidwerte damit nicht in den gewünschten Bereich gebracht werden können, kann auch eine Behandlung mit Medikamenten nötig sein. Die wirksamsten Medikamente zur Lipidsenkung gehören zur Gruppe der Statine, wie zum Beispiel Atorvastatin (z. B. Sortis), Simvastatin (z. B. Gerosim, Zocor oder Generika) und Rosuvastatin (Crestor). Diese Medikamente können Nebenwirkungen wie die Schädigung der Leber oder der Muskeln verursachen. Sie kommen zwar nicht häufig vor, eine normale Leberfunktion muss jedoch durch regelmäßige Blutuntersuchungen kontrolliert werden. Das Auftreten von Muskelschmerzen und anderen Beschwerden muss sofort dem behandelnden Arzt gemeldet werden. Die Nebenwirkungen verschwinden nach dem Absetzen des Medikaments normalerweise wieder.

### Wir haben Hilfe

Atherosklerose ist ein reales und sehr häufiges Problem, besonders in der westlichen Welt und den Entwicklungsländern. Doch durch Lebensstiländerungen kann die Verbreitung stark vermindert werden. Lebensstiländerungen vorzunehmen ist nicht leicht, doch es gibt Hilfe: „Alles ist mir möglich durch Christus, der mir die Kraft gibt, die ich brauche.“ (Phil 4,13 NLB)

Entscheide dich für eine bessere Gesundheit! ■

1 Artikel durchgesehen von Dr. med. Ruedi Brodbeck.



**Peter N. Landless**, Facharzt für Nuklearkardiologie, leitet die Gesundheitsabteilung der Generalkonferenz der Siebenten-Tags-Adventisten.





Schädliche Beziehungen können unsere körperliche und seelische Gesundheit beeinflussen. So belegen zahlreichen Studien zum Beispiel Veränderungen der Gehirnstruktur und negative psychische Auswirkungen bei Personen, die Gewalt und Missbrauch in der Familie ausgesetzt waren. Tatsächlich hat sich gezeigt, dass Kinder und Erwachsene, die in ihrer Kindheit Opfer von Misshandlungen waren, einen kleineren Frontallappen haben und einen schlechten psychischen Gesundheitszustand aufweisen. Das wirkt sich auf die körperliche Stressbelastung aus; es werden vermehrt Stresshormone ausgeschüttet, die sich negativ auf die körperliche Gesundheit und die Lebensqualität von Menschen auswirken, die Traumata in ihrer Familie erlebt haben.

Neben den Veränderungen der Gehirnstruktur kämpfen Kinder und Erwachsene, die Opfer von Gewalt in der Familie wurden, oft mit Angst, Scham, Schuld und Stigmatisierung. Diese negativen Emotionen tragen bei Männern und Frauen zu psychischen Problemen wie Depressionen, bipolarer Störung und posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) bei.

### Esthers Geschichte

Esther sprach mich nach einem Vortrag über Depression und seelische Gesundheit auf einem Frauenkongress an. Sie war 24 Jahre alt und erzählte mir, dass ihre Eltern sie verprügelt hatten, seit sie drei Jahre alt war, weil sie ins Bett nässte. Auch als sie älter wurde kam es immer wieder vor, dass sie das Bett nässte und dafür geschlagen wurde. Ihre Angst für etwas bestraft zu werden, das außerhalb ihrer Kontrolle lag, intensivierte sich. Als Jugendliche hatte Esther weiterhin Probleme damit, ihre Blase zu kontrollieren und litt darüber hinaus unter Alpträumen und einem geringen Selbstwert.

Als Esther mit 18 Jahren bei ihren Eltern auszog, um bei ihrem Ehemann zu leben, der sie in allem ermutigte, wurde ihre Inkontinenz weniger häufig, doch sie litt weiter unter Alpträumen, Kopfschmerzen und Panikattacken. An manchen Tagen fühlte sie sich ohne erkennbaren Grund tieftraurig, manchmal dauerte die



# Hoffnung in einer sündigen Welt

Von KATIA REINERT

*Psychische Heilung nach einem  
Kindheitstrauma*

Traurigkeit mehrere Wochen. Aus Scham erzählte sie ihrem Mann nichts von ihren Kindheitserfahrungen. Mit 24 Jahren sehnte sie sich nach Heilung. Esthers Symptome treten oft bei einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) auf, einer Erkrankung, die bei Menschen verbreitet ist, die ein Trauma erlebt haben.

### Wie sich ein Kindheitstrauma auf die psychische Gesundheit auswirkt

Studien haben nachgewiesen, dass Frauen, die als Erwachsene misshandelt werden, häufiger angeben, unter Depressionen und Angstzuständen, Panikattacken, Schlafstörungen, PTBS und Selbstmordgedanken zu leiden, als Frauen, die nicht misshandelt werden.

Die Wahrscheinlichkeit, dass Frauen, die zusätzlich bereits als Kinder missbraucht oder misshandelt wurden, PTBS und Depressionen entwickeln, ist sogar noch größer. Die psychischen Probleme bleiben oft auch bestehen, nachdem körperliche Verletzungen abgeheilt sind; ohne entsprechende Hilfe können sie ein Leben lang anhalten. Gläubige Menschen sind nicht immun gegen diese negativen Auswirkungen auf die Gesundheit. Tatsächlich belegen Studien, dass Kindesmissbrauch bei Adventisten ebenso schwere Schäden verursacht wie in der allgemeinen Bevölkerung.<sup>1</sup>

### Die Häufigkeit von Kindheitstraumata unter Adventisten

Laut der für die Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Nordamerika tätigen

Versicherungsgesellschaft Adventist Risk Management wurden zwischen 1992 und 2011 über 400 Schadensforderungen in insgesamt mehr als 525 Fällen im Zusammenhang mit Kindesmissbrauch und -misshandlung geltend gemacht. Üblicherweise werden jährlich 15 bis 20 gemeldete Fälle behandelt.<sup>2</sup> In diesen Zahlen sind diejenigen, die nicht über ihr Leiden reden, nicht enthalten.

Darüber hinaus führten Forscher in einer Teilstudie der 2. Adventistischen Gesundheitsstudie<sup>3</sup> eine gesonderte Untersuchung durch – die Biopsychosoziale Studie über Religion und Gesundheit (Biopsychosocial Religion and Health Study [BRHS]) – bei der die Rate der von Opfern selbst berichteten Fällen von Misshandlungen und Missbrauch im frühen Kindesalter unter 10.283 Adventisten in Nordamerika untersucht wurde. In dieser Gruppe – 32 Prozent Männer; 68 Prozent Frauen; 36 Prozent Schwarze; 64 Prozent Weiße – hatten 67 Prozent der Erwachsenen zwischen 39 und 103 Jahren vor ihrem 19. Lebensjahr mindestens eine von fünf Arten von Kindheitstraumata erlitten: körperliche Misshandlung, emotionalen Missbrauch, sexuellen Missbrauch, Kindesvernachlässigung und/oder die Misshandlung eines Elternteils vor dem Kind. Überraschenderweise war die Rate der Kindesmisshandlungen unter Adventisten in der untersuchten Gruppe höher als die Rate in einer Studie über schädliche Kindheitserfahrungen (Adverse Childhood Experience Study, [ACE]) unter der allgemeinen Bevölkerung Nordamerikas, in der sie 52 Prozent betrug.<sup>4</sup>

Verglichen mit der Häufigkeit von Kindesmisshandlung in der ACE-Studie war die Häufigkeit von Kindesmisshandlungen unter Adventisten in der BHRS-Studie auch für jede der Arten von Misshandlungen höher.<sup>5</sup> Diese Ergebnisse zeigen, dass Adventisten nicht vor diesem schwerwiegenden Problem gefeit sind. Manche argumentieren, dass Kindheitstraumata in religiösen Gruppen unter anderem aufgrund von Fehlinterpretationen verschiedener Bibelverse häufiger zu sein scheinen.

## Die Auswirkungen auf die Gesundheit

Die Auswirkungen auf die psychische Gesundheit der Opfer sind gravierend. In der adventistischen Studie litten diejenigen, die als Kinder misshandelt worden waren, im Vergleich zu denen, die dieser Erfahrung nicht ausgesetzt waren, auch als Erwachsene noch unter erheblich schlechterer körperlicher und psychischer Gesundheit – trotz der Tatsache, dass die adventistische Bevölkerung einen gesünderen Lebensstil pflegte, höher gebildet war und ein höheres Einkommen hatte, als die allgemeine Bevölkerung.

## Negative Auswirkungen auf das geistliche Leben

Zu den schwerwiegenden negativen Folgen von im Kindesalter unter gläubigen Menschen erlebten Misshandlungen gehören Scham, Schuld, Zweifel und eine verzerrte Sicht von Gott, dies insbesondere bei erfahrenem sexuellem Missbrauch. Forscher, die dieses Phänomen untersuchen, sprechen von der Verwendung *negativer religiöser Bewältigungsstrategien*.<sup>6</sup> Dieser Begriff bezieht sich auf die Art und Weise, wie Opfer auf die Missbrauchserfahrung reagieren, indem sie sich zum Beispiel von Gott bestraft oder verlassen fühlen oder unangemessene Schuld- und Schamgefühle hegen. Diese Gefühle machen es für das Opfer schwer, Gott als liebenden Vater zu sehen und sich von ihm geliebt und in seiner Gnade geborgen zu fühlen.

## Schutzfaktoren

Die Häufigkeit von Kindesmisshandlungen und die möglichen negativen Auswirkungen für die Gesundheit können entmutigen. Man mag meinen, dass es keine Hoffnung gibt. Doch die Bibel erinnert uns daran, dass es Hoffnung gibt. Wir sind vielleicht „in allem ... bedrängt, aber nicht erdrückt; keinen Ausweg sehend, aber nicht ohne Ausweg; verfolgt, aber nicht verlassen; niedergeworfen, aber nicht vernichtet.“ (2 Kor 4,8–9)

Vielen hilft eine Psychotherapie; die Unterstützung eines Beraters ist entscheidend, um Heilung zu finden. Nicht jeder, der ein Trauma erlebt, entwickelt körperliche oder

psychische Probleme. Studien weisen darauf hin, dass eine Reihe individueller Eigenschaften mit dazu beitragen können, dass Opfer sich von dem Trauma erholen und widerstandsfähig werden. Positive Bewältigungsstrategien können schützen und den Menschen helfen, von ihrem Schmerz heil zu werden. So können zum Beispiel Dankbarkeit und Vergebung zu psychischer Widerstandsfähigkeit (Resilienz) im Fall von Trauma und Misshandlung beitragen.

Unter den adventistischen Opfern von Kindheitstraumata berichteten diejenigen, die anderen bereitwilliger vergaben und jeden Tag Dankbarkeit pflegten, über bessere psychische Gesundheit.<sup>7</sup> Somit kann die Anwendung biblischer Vergebung und Dankbarkeit ein heilender Balsam und Schutzfaktor sein, der Opfern von Kindheitstraumata hilft, mit den negativen psychischen Folgen umzugehen.

Als Einzelne und als Kirche müssen wir weiter in unserem Verständnis von der Mission Christi in Jesaja 61,2–3 wachsen und dabei mehr tun, um Präventionsstrategien zu entwickeln und Heilung und Rettung für Täter und Opfer zu ermöglichen. Lasst uns diejenigen, die leiden, zu Jesus bringen, der uns sagt: „ich verstehe deine Tränen, die auch ich geweint habe; ich kenne den Gram, der dir tief im Herzen brennt und den kein Mensch dir nehmen kann ... Bringt dein Schmerz keine Saite in irgendeines Menschen Herz zum Klingen, blick auf mich und lebe!“<sup>8,9</sup> ■

1 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4486635/#SD2>. Siehe auch <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4969318/>.

2 <http://www.adventistas.com/wp-content/uploads/2015/02/sda-preventing-and-dealing-with-child-abuse.pdf>.

3 Adventist Health Study 2. <http://publichealth.lhu.edu/adventist-health-studies/about>.

4 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9635069>.

5 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4969318/>.

6 Ebenda.

7 Ebenda.

8 Ellen G. White, *Das Leben Jesu*, 478.

9 Artikel durchgesehen von Dr. med. Ruedi Brodbeck.



**Katia Reinert, Ph.D.,**  
eine stellvertretende  
Leiterin der Gesundheits-  
abteilung der General-  
konferenz (Weltkirchenleitung).



Von FRED HARDINGE

# Ernährung

## Ein ausgewogener Ansatz



Vor kurzem landete eine interessante Frage auf meinem Schreibtisch. Die Fragestellerin schrieb zunächst, dass sie 22 Jahre lang Vegetarin war und sich dann „über Nacht“ auf eine vegane Ernährung umgestellt hatte. Nach dieser Umstellung lösten sich ihrer Aussage zufolge alle ihre Gesundheitsprobleme. Sie braucht keine Medikamente mehr, hat mehr Energie und sieht jünger aus. Sie kocht zuhause vegan, weshalb ihre Tochter nicht mehr so oft erkältet ist oder eine Grippe bekommt. Dann stellte sie die Frage: „Warum sagen die Adventisten und ihre Schulen, dass Milchprodukte gesund sind, wenn sie ‚tödlich‘ sind?“

Es ist immer wunderbar, von Menschen zu hören, die sinnvolle Veränderungen in ihrer Ernährung und ihrem Lebensstil vornehmen, und deren Gesundheit sich dadurch bedeutend verbessert. Die Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten tritt allerdings für eine ausgewogene vegetarische Ernährung ein. Im Buch *Was Adventisten glauben* heißt es: „Die von Gott im Garten Eden angeordnete vegetarische Ernährung ist das Ideal. Doch manchmal können wir es nicht

verwirklichen. Deshalb sollten alle, die sich einer optimalen Gesundheit erfreuen wollen, in jeder Situation und an jedem Ort die Nahrung zu sich nehmen, die sie als beste erhalten können.“<sup>1</sup>



AS NIM AS NIM

### Ein praktischer Ansatz

Die besten Nahrungsmittel und die beste Ernährung können abhängig sein von verschiedenen Faktoren wie der geografischen Lage, den wirtschaftlichen Gegebenheiten, besonderem gesundheitlichem Befinden oder der medizinischen Situation, Wissen und der Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln. Wir sind eine weltweite Kirche. Wenn unsere Kirche eine bestimmte Art vegetarischer Ernährung bestimmen würde, könnte das für viele unserer Glaubensbrüder und -schwestern in einigen Teilen der Erde eine große Schwierigkeit bedeuten. In einem Land, in das ich vor kurzem reiste, sah ich zum Beispiel nur einige Liter mit Kalzium angereicherter Sojamilch im Regal eines Lebensmittelgeschäfts in der Hauptstadt. Jeder Liter kostete mehr als ein Bürger dieses Landes durchschnittlich im Monat verdiente. Selbst Vitamin-B<sub>12</sub>-Kapseln zur Nahrungsergänzung mögen nicht erhältlich oder für die meisten Gemeindeglieder nicht erschwinglich sein.

Es gibt unterschiedliche Arten einer vegetarischen Ernährung, darunter auch die völlig vegetarische oder vegane Ernährung bei der weder Fleisch noch Eier oder Milchprodukte konsumiert werden und die ovo-lakto-vegetarische Kost, bei der kein Fleisch verzehrt wird, Eier und Milchprodukte jedoch Teil der Ernährung sind, und die unter Adventisten weltweit am weitesten verbreitet ist. Außerdem gibt es auch noch den Pescovegetarismus, bei dem kein Fleisch außer Fisch verzehrt wird. Inzwischen häufen sich die wissenschaftlichen Erkenntnisse, die besagen, dass diese Ernährungsformen deutliche und wichtige Auswirkungen auf das Risiko haben, an

einer chronischen Krankheit zu erkranken. Die Erforschung von Ernährungsformen ist sehr komplex, und die Analyse der wirksamen Komponenten ist schwierig. Auf die Frage „Welche konkrete Art der vegetarischen Ernährung ist die absolut beste?“ gibt es vermutlich keine einfache Antwort, weil es wahrscheinlich keine Ernährungsform gibt, die für alle Krankheiten die beste ist.

Die 2. Adventistische Gesundheitsstudie der Loma-Linda-Universität bemüht sich, einige dieser Fragen zu klären.<sup>2</sup> Nach den vorläufigen Ergebnissen schneiden die totalen Vegetarier gut ab, jedoch nicht überzeugend besser als die Ovo-Lakto-Vegetarier. Wenn sich die Ergebnisse weiter erhärten, können wir vielleicht ein klareres Bild sehen.

Es gibt natürlich überzeugende Hinweise, die eine pflanzenbasierte Ernährung, also eine Ernährung, die überwiegend aus pflanzlichen Produkten besteht, unterstützen oder stark in diese Richtung weisen. Wenn eine ovo-lakto-vegetarische Ernährung bevorzugt wird, sollten Milch und Eier als Zutaten verwendet werden und nicht als Hauptmahlzeiten oder Grundlage der Mahlzeit dienen.

### Überlegungen zur Ernährung

Für diejenigen, die in einer Gegend leben, in der es verschiedene gesunde, natürliche und angereicherte Lebensmittel im Überfluss gibt, mag eine gesunde, vegane Ernährung ideal sein, wobei man folgendes bedenken sollte:

Es sollten reichlich Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Nüsse, Samen und Beeren gegessen werden.

Tierische Nahrung sollte nicht mit raffinierten, süßen, fetten Industrieprodukten ersetzt werden, selbst wenn sie





# „Denke daran, dass es nicht eine Ernährung gibt, die für alle passt.“



pflanzlichen Ursprungs sind. Es sollte regelmäßig Vitamin B<sub>12</sub> als Nahrungsergänzung eingenommen werden. Immerhin kann es vier bis sechs Jahre dauern, bis Mangelerscheinungen sichtbar werden.

Wichtig sind auch ausreichend Sonnenlicht, der besondere Verzehr von Gemüse mit hohem Kalziumgehalt und/oder die ergänzende Einnahme von Kalzium- und Vitamin-D-Präparaten. Bewohner der nördlichen und südlichen Teile des Globus sollten regelmäßig Kalzium und Vitamin D ergänzen.

Man sollte darüber hinaus die Verwendung von gemahlene Leinsamen und/oder Chia-Samen oder Nahrungsergänzungsmittel mit einem hohen Gehalt an Omega 3-Fettsäuren in Erwägung ziehen. Das gilt besonders im fortpflanzungsfähigen Alter.

Auf jeden Fall sollte man darauf achten durch Bohnen, Nüsse und Samen ausreichend Zink in der Ernährung zu haben, besonders bei kleinen und heranwachsenden Jungen.

## Mehr als Ernährung

Wir dürfen nie vergessen, dass die Ernährung nicht die *einzig* Komponente unserer Gesundheitsbotschaft ist. Diese umfasst auch Verhaltensweisen, die ebenso wichtig sind, wie zum Beispiel körperliche Aktivität, Schlaf, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, den Verzicht auf Tabak, Alkohol und Koffein, ausgewogene Entscheidungen in allen Lebensbereichen und Vertrauen Gott gegenüber sowie den Dienst am Mitmenschen. Ich habe noch nie erlebt oder gehört, dass es in einer Gemeinde Streit über Bewegung oder Schlaf gegeben hätte! Ernährungskriege werden jedoch in viel zu vielen unserer Gemeinden geführt. Vor einigen Jahren stand ich bei einem Potluck in der Schlange, als der Gastgeber auf eine der mitgebrachten Speisen zeigte und mit

geringschätzigem Ton sagte: „Das Essen ist mit e-c-h-t-e-m Käse gemacht.“

Alle im Raum hatten es gehört. Die betreffende Speise, die jetzt im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stand, gehörte nicht zu meinen Lieblings Speisen, weshalb ich normalerweise nichts davon genommen hätte. Ohne zu wissen, wer das Essen vorbereitet hatte, betete ich im Stillen um Weisheit und nahm einen Löffel davon. Der Gastgeber schnappte erstaunt nach Luft. Es gab viele köstliche Gerichte zur Auswahl; ich füllte meinen Teller und suchte mir einen Platz zum sitzen.

Als ich später den Gemeindesaal verließ, bemerkte ich eine Frau, die im Gang an der Wand lehnte und leise weinte. Ich ging zu ihr und fragte sie, ob ich ihr helfen könne. Was sie sagte, riss mich augenblicklich aus jener Müdigkeit, die ich nach dem Essen verspürt haben mochte.

„Ich bin diejenige, die das Essen mit dem *echten* Käse mitgebracht hat“, erwiderte sie. „Ich habe auf dich gewartet, um mit dir zu reden. Danke, dass du einen Löffel von meinem Essen genommen und gegessen hast!“ Ich war aufmerksam beobachtet worden. Dann erzählte sie mir, dass sie ein neues Gemeindeglied war, dass sie sich erst einige Monate zuvor der Gemeinde angeschlossen hatte und dass dies schon das dritte Mal war, dass ein ähnlicher Kommentar über ein Essen gemacht worden war, das sie zum Potluck beigetragen hatte. Wie traurig!

## Es gibt nicht eine Ernährung für alle

Denke daran, dass es nicht eine Ernährung gibt, die für alle passt. Die Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten empfiehlt, wo möglich auf Fleisch zu verzichten, doch sie macht die Ernährung nicht zu einem Kri-

terium für die Mitgliedschaft. Auch wenn sich jemand entscheiden sollte, nicht vegan zu leben, vertreten wir als Kirche die Auffassung, dass Entscheidungen, die den Lebensstil betreffen, eine persönliche Angelegenheit sind, solange sie nicht gegen biblische Gebote verstoßen.

Wir alle tun gut daran, den Rat des Apostels Paulus zu befolgen: „Wer nicht isst, der richte den nicht, der isst ... lasst uns dem nachstreben, was zum Frieden dient und zur Erbauung untereinander. Zerstore nicht um der Speise willen Gottes Werk.“ (Röm 14,3.19–20)<sup>3</sup> ■

1 Ministerial Association (Abteilung Predigtamt) der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten, *Was Adventisten glauben, 27 Biblische Grundlehren umfassend erklärt*, 2. Auflage, Advent-Verlag Lüneburg, 1997, S. 414.

2 <https://publichealth.llu.edu/adventist-health-studies/findings/findings-ahs-2>.

3 Artikel durchgesehen von Dr. med. Ruedi Brodbeck.



**Dr. Fred Hardinge** ist Ernährungsexperte und ein stellvertretender Leiter der Gesundheitsabteilung der Generalkonferenz der Siebenten-Tags-Adventisten.



Jeder von uns kennt jemanden, der Prädiabetes oder Diabetes hat.

Bei 29 Millionen Menschen in den USA, die an Diabetes erkrankt sind und weiteren 86 Millionen mit Prädiabetes, ist es keine Überraschung, jemanden mit einer dieser Erkrankungen zu kennen. Tatsächlich hat jeder zehnte Erwachsene in den USA Diabetes und sogar jeder dritte Prädiabetes, eine Vorstufe des Diabetes und damit ein ernstes Gesundheitsproblem, das das Risiko der betroffenen Personen, an Typ-2-Diabetes mit all seinen Komplikationen zu erkranken, erhöht.

Die weltweite Situation ist nicht weniger besorgniserregend, die Zahlen und Trends sind niederschmetternd, wie man am nebenstehenden Schaubild sehen kann. Noch alarmierender ist, dass 50 Prozent derjenigen, die Diabetes haben und 90 Prozent derjenigen mit Prädiabetes *nichts von ihrem Zustand wissen*.

Wenn man nichts gegen die Krankheit tut, beraubt der Diabetes seine Opfer in starkem Maße der von Gott gegebenen Fähigkeit, sich des Lebens zu erfreuen. Er führt zur Erblindung, verursacht Nervenschmerzen und Taubheit in Händen und Füßen; sexuelle Funktionsstörungen und Atherosklerose mit daraus resultierender Mangeldurchblutung der Gliedmaßen und lebenswichtigen Organe. Die wiederum führt zu Amputationen, Bluthochdruck, Schlaganfall, Demenz, Herzinfarkt und Herzinsuffizienz sowie zu Niereninsuffizienz, die eine Dialyse oder Transplantation erforderlich macht.

### Was ist Diabetes?

Diabetes bezeichnet eine Gruppe von Störungen im Stoffwechsel, das heißt der Art und Weise, wie unser Körper verdaut Nahrung in Wachstum und Energie umwandelt. An der Störung sind viele Hormone beteiligt, besonders das in der Bauchspeicheldrüse produzierte Insulin. Insulin hilft unserem Körper, Zucker und Fett aus der Nahrung, die wir zu uns nehmen, zu speichern und zu verwerten. Diabetes besteht, wenn die Bauchspeicheldrüse zu wenig oder gar kein Insulin produziert (Typ-1-Diabetes), wenn das Insulin unabhängig

Von ZENO CHARLES-MARCEL

# Warum so viel Aufregung um Diabetes?

## Was kann man tun?

von der produzierten Menge nicht richtig wirkt (Typ-2-Diabetes) und wenn der Blutzucker während einer Schwangerschaft abnormal hoch ist (Gestationsdiabetes).

Beim Typ-1-Diabetes greift das Immunsystem des Körpers die insulinproduzierenden Beta-Zellen in der Bauchspeicheldrüse an und zerstört sie. Der Typ-2-Diabetes, der 90 bis 95 Prozent aller diagnostizierten Fälle ausmacht, wird von mehreren Faktoren ausgelöst. Dazu gehören die Fehlfunktion der Bauchspeicheldrüsenzellen und eine Insulinresistenz, durch welche das Insulin nicht adäquat an den Körperzellen wirken kann.

### Risikofaktoren

- Fälle von Diabetes in der Familie
- Prädiabetes
- Bewegungsmangel
- Übergewicht, insbesondere an der Taille (die Taille sollte nicht mehr als die halbe Körpergröße umfassen)
- Gestationsdiabetes oder Kinder von Müttern mit Gestationsdiabetes
- Geburt durch Kaiserschnitt
- Verwahrlosung, Missbrauch, Misshandlung, gestörte Familienverhältnisse durch chronische Erkrankung der Eltern, häusliche Gewalt, Trennung oder Scheidung
- Herzerkrankungen, Bluthochdruck, polyzystisches Ovar-Syndrom, HDL-Cholesterinwert unter 35 mg/dl oder ein Triglyzeridwert von über 250 mg/dl
- Rauchen
- Lebensalter über 45
- Von den pazifischen Inseln zu stammen, oder Amerikaner mit spanischen oder lateinamerikanischen, afrikanischen, indianischen oder asiatischen Wurzeln zu sein.

### Symptome des Diabetes Typ 2

Symptome sind Hinweise auf zugrundeliegende Gesundheitsprobleme und helfen, eine Krankheit zu diagnostizieren. In den meisten Fällen gibt es bei Prädiabetes und Diabetes keine charakteristischen Symptome. Bei der allmählichen Entwicklung folgender Anzeichen ist Sorge geboten: übermäßige Müdigkeit, ungewöhnlicher Durst, langsam heilende Wunden, Juckreiz in der Leiste oder Scheide, Pilzinfektion, unerklärliche Gewichtszunahme oder Gewichtsverlust, Taubheit oder Kribbeln der Hände und/oder Füße, Erektionsstörung, Sehverschlechterung, Kurzatmigkeit oder Unwohlsein im Brustkorb bei Anstrengung.

Die einzige verlässliche Möglichkeit, herauszufinden, ob man eine der drei Hauptformen des Diabetes hat, ist eine Blutuntersuchung.

### Was ist, wenn man Prädiabetes oder Typ-2-Diabetes hat?

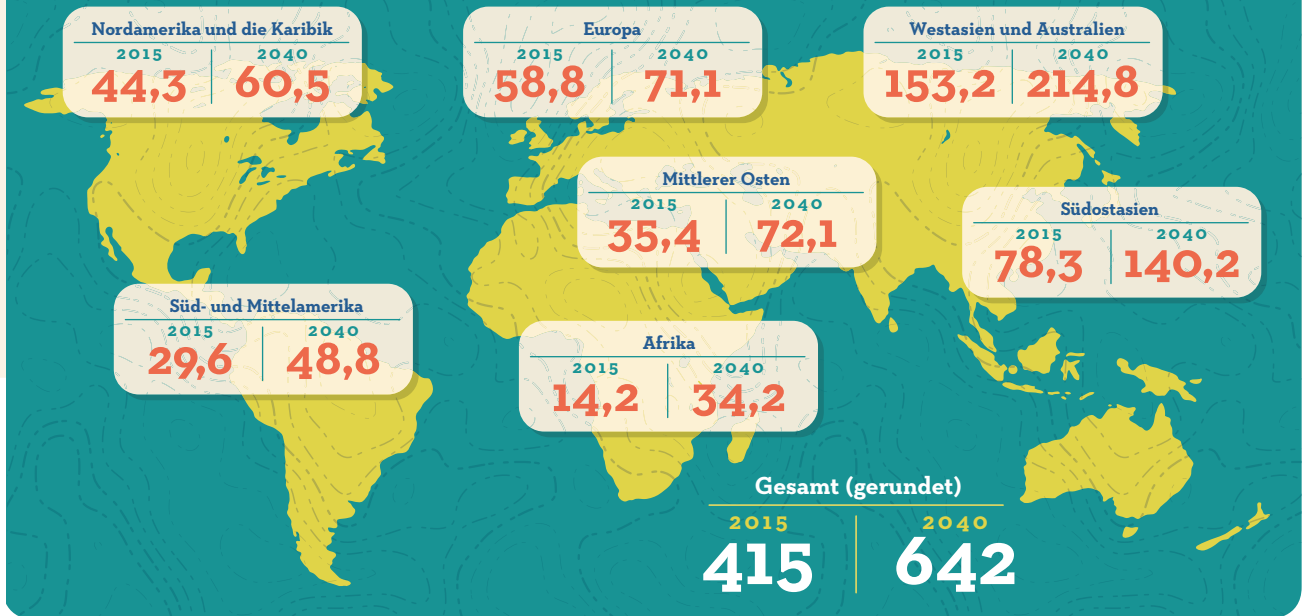
Prädiabetes oder Typ-2-Diabetes zu haben, ist *kein* Todesurteil! Entsprechende Lebensstiländerungen können Diabetes vorbeugen und sogar zurückbilden.

In Arztpraxen und Krankenhäusern arbeiten Diätfachkräfte, Diabetesberater und Wellness-Coaches, die Menschen bei der Umsetzung der nötigen Lebensstiländerungen helfen. In Lebensstilzentren und intensiven Interventionsprogrammen werden Einzelne und Gruppen dabei unterstützt, substantielle Veränderungen unter medizinischer Aufsicht vorzunehmen; die Teilnehmer werden sogar über einen Zeitraum nachbetreut, um bei der Festigung gesunder Lebensgewohnheiten im Alltag zu helfen.

Hier sind einige erfolgreiche Lebensstilgewohnheiten, die viel bewirken:

# Weltweite Diabetes Belastung

GESCHÄTZT FÜR 2015 UND HOCHGERECHNET FÜR 2040 IN MILLIONEN



Quelle: IDF Diabetes Atlas, 7. Ausgabe (2015), International Diabetes Federation

- Waage und Maßband verwenden. Übergewicht, insbesondere im Zusammenhang mit einem übermäßigen Bauchumfang, kann ein Hinweis auf Fettsammlung in Bauchspeicheldrüse und Leber sein, was ein Schlüsselfaktor für die Entwicklung von Typ-2-Diabetes ist.
- Den Blutzuckerwert nüchtern und zwei Stunden nach dem Frühstück messen lassen sowie den Glykohämoglobinwert bestimmen lassen (HbA1c).
- Außer der Kontrolle des Gewichts und des HbA1c-Wertes ist eine regelmäßige Bestimmung des Blutzucker-, Blutdruck-, Cholesterin- und Triglycerinwertes sowie von Eiweiß im Harn wichtig. Auch Augen, Zähne und Füße sollten regelmäßig kontrolliert werden.
- Aktiv werden ohne zu übertreiben. Mehr gehen und weitere Strecken gehen, zum Beispiel zehn bis fünfzehn Minuten nach jeder Mahlzeit. Jede Stunde aufstehen und sich bewegen. Über den Tag sollte man auf eine Stunde körperliche Aktivität oder etwa 10.000 Schritte kommen.
- Wer raucht, sollte damit aufhören; wer nicht raucht, gar nicht erst anfangen.
- Gesünder essen. Mehr Gemüse und Obst, mehr Ballaststoffe aus natürlichen Nahrungsmitteln, weniger zucker- und fetthaltige Esswaren, weniger tierisches Eiweiß, weniger kalorienreiche Getränke trinken, dafür mehr reines Wasser.

- Mehr schlafen. Sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht verbessern den Stoffwechsel, Anstrengungen zur Gewichtsreduktion und die Blutzuckerkontrolle.
- Feste Essenszeiten einführen. Dadurch wird der Insulinbedarf reduziert und die Gewichtskontrolle verbessert.
- Anstreben, nur noch zwei Mahlzeiten pro Tag zu essen. Ein Frühstück und ein spätes Mittag- oder frühes Abendessen wirken sich zum Beispiel besser aus als die gleiche Nahrungsmenge auf drei oder mehr Mahlzeiten täglich aufgeteilt.
- Ein gesundes, herzhaftes Frühstück essen. Ein Frühstück, das ausreichend Eiweiß enthält, wirkt sich den ganzen Tag positiv auf den Stoffwechsel aus.
- Die Sonne suchen. Ein Mangel an Vitamin D macht anfällig für Typ-1 und Typ-2-Diabetes. In gemäßigten Klimazonen sollte Vitamin D3 als Nahrungsergänzungsmittel genommen werden.
- Fett ab- und Muskeln aufbauen.
- Stress vermeiden und ausruhen. Eine dankbare Einstellung kultivieren. Abbau von körperlichem und emotionalem Stress führt zu verbessertem Stoffwechsel; geistliche Ruhe führt zu einem besseren Leben! Das Gelassenheitsgebet sollte Teil unseres Lebensstils werden.  
*Gott, gib mir die Gelassenheit die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,*

*den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.*

Wenn Lebensstiländerungen nicht die gewünschten Ergebnisse bringen, ist am ehesten eine medikamentöse Behandlung oder für krankhaft adipöse Personen auch ein chirurgischer Eingriff angeraten. In diesem Fall muss ein erfahrener Arzt zu Rate gezogen werden.

## Warum also die ganze Aufregung?

Diabetes ist ein *gewaltiges* Problem. Er beraubt Personen, Familien und Gemeinschaften lebensfähigen, produktiven und lebenswerten Lebens und anderer Ressourcen. Die meisten Menschen kennen ihr Risiko nicht, wissen nicht, dass sie betroffen sind und was sie dagegen tun können. Die meisten Menschen wissen nicht, dass man ihm leicht vorbeugen und er in vielen Fällen geheilt werden kann, sogar bei Menschen, die bis zu zehn Jahre Diabetes hatten!

*Du weißt es jetzt. Was wirst du tun?!* ■

1 Artikel durchgesehen von Dr. med. Ruedi Brodbeck.



**Zeno L. Charles-Marcel** ist Arzt und ein stellvertretender Leiter der Gesundheitsabteilung der Generalkonferenz.



# Zur **Bewegung** erschaffen

Von DARREN MORTON

*Bewegung bringt mehr  
Vorteile als man meint*



Schätzungen zufolge sind die Menschen, die in den Industriestaaten leben, heute um 60 bis 70 Prozent weniger aktiv als noch vor einem Jahrhundert. Das bedeutet, dass sie täglich etwa 16 Kilometer weniger zu Fuß gehen.

Das ist ein gewaltiger Rückgang unseres Aktivitätslevels, der zum größten Teil in den letzten 40 Jahren vor sich gegangen ist. Noch besorgniserregender ist, dass es keine Anzeichen für eine Umkehr dieser Entwicklung gibt. Wir befinden uns in einer Inaktivitätskrise, und es ist kaum verwunderlich, dass Bewegungsmangel das bedeutendste Problem für die öffentliche Gesundheit im 21. Jahrhundert darstellt.

Die Inaktivitätskrise stellt ein Problem für die Gesundheit dar, weil wir *zur Bewegung erschaffen* sind. Der menschliche Körper ist darauf angelegt, aktiv zu sein; wenn er nicht entsprechend seiner „Bedienungsanleitung“ behandelt wird, sind Probleme vorprogrammiert. Von Anfang an war es Gottes Absicht, dass wir körperlich aktiv sein sollten. Das zeigt sich daran, dass Adam und Eva in einen Garten gebracht wurden, um „den Garten zu pflegen und zu schützen“. (1 Mo 2,15 GNB) Dazu passt auch, dass „Bewegung“ zu der Liste der „wahren Heilmittel“ gehörte, die Ellen White 1905

aufschrieb und die die Grundlage der adventistischen Gesundheitsbotschaft wurden.<sup>1</sup>

Heute ist es nötiger denn je, dass wir uns bewegen. Das heißt nicht, dass wir alle anfangen müssen Marathons zu laufen, es heißt allerdings, dass wir gegen den Strom einer zunehmend sitzenden Gesellschaft angehen und körperlich aktiver werden müssen, indem wir weniger *sitzen* (es war nie Gottes Absicht, dass wir so viel sitzen sollten), mehr gehen (10.000 Schritte pro Tag ist ein gutes Ziel) und unsere Muskeln stärken (indem wir sie gebrauchen). Zahllose Studien zeigen, dass es viele Vorteile mit sich bringt, wenn wir solch einen aktiven Lebensstil pflegen.

## Länger leben

Aktive Menschen leben länger. Das haben Studien an den Menschen mit der weltweit höchsten Lebenserwartung ergeben: den Einwohnern Okinawas, Sardiniern und natürlich Siebenten-Tags-Adventisten.<sup>2</sup> Historisch gesehen haben sich all diese Menschen „natürlich bewegt“ oder anders gesagt, sie waren im Rahmen ihres Alltagslebens körperlich sehr aktiv.

Warum lässt uns körperliche Aktivität also länger leben? Kurz gesagt kann man mit körperlicher Aktivität 35 verbreiteten Krankheiten vorbeugen oder damit eine

Behandlung unterstützen, unter anderem Herzerkrankungen, Typ-2-Diabetes, bestimmte Krebserkrankungen und Osteoporose, um nur einige zu nennen.

Diabetes zum Beispiel gehört zu den größten gesundheitlichen Herausforderungen Gesundheitsproblemen unserer Zeit. Die Amerikanische Gesellschaft für Ernährung (American Dietetic Association) hat Bewegung als „Grundpfeiler“ für die Behandlung von Typ-2-Diabetes bezeichnet. Eine einzige Aerobic-Einheit kann die Wirkung von Insulin und damit die Blutzuckerkontrolle für bis zu drei Tagen verbessern! Darüber hinaus hat man herausgefunden, dass man mit regelmäßigen Kräftigungsübungen die Blutzuckerkontrolle ähnlich gut oder sogar besser in den Griff bekommen kann wie mit herkömmlichen Medikamenten.

Wenn man eine Tablette entwickeln könnte, die die gleichen Vorteile hätte wie regelmäßige körperliche Aktivität, wäre das ein bedeutender Durchbruch in der Medizin. Das Großartige ist, dass jeder diese Tablette nehmen kann – sie ist sogar kostenlos! In diesem Sinne findet die Aussage, dass Bewegung Medizin ist, in der Medizin immer breitere Zustimmung. Diejenigen, die diese Medizin einnehmen, leben in der Regel länger.



### Vitaler leben

Regelmäßige körperliche Aktivität kann nicht nur unserem Leben Jahre, sondern auch unseren Jahren Leben hinzufügen. Das geschieht auf verschiedene Weise.

Erstens kurbelt regelmäßige Bewegung die Energie an. Wenn ich Studierende im Grundstudium in Energiestoffwechsel unterrichte, zeige ich ihnen immer gern ein großes Poster, das mit winziger Schrift vollgeschrieben ist. Im Detail werden darauf die verschiedenen chemischen Wege zur Energieerzeugung in unserem Körper beschrieben, auf denen Energie erzeugt wird. Dadurch wird deutlich, dass wir in der Tat bemerkenswerte Geschöpfe sind und dass der „einfache“ Vorgang der Energiegewinnung aus der Nahrung, die wir zu uns nehmen, ganz und gar nicht einfach ist.

Noch erstaunlicher ist jedoch, dass die Fähigkeit dieser chemischen Wege, Energie zu erzeugen, sich verbessert, je mehr sie gebraucht werden, was der Fall ist, wenn wir körperlich aktiv sind. So wird unsere Energie durch regelmäßige körperliche Aktivität in hohem Maße in Schwung gebracht. Wer möchte das nicht?

Zweitens gehört Bewegung zu den besten Dingen, die wir tun können, um unsere Stimmung zu heben. Bewegung ist sogar als das am meisten vernachlässigte Antidepressiva bezeichnet worden. Studien haben

nachgewiesen, dass Menschen, die sich regelmäßig bewegen, weniger Symptome einer Depression aufweisen und weniger wahrscheinlich starke Depressionen entwickeln. Bei Personen, die bereits starke Depressionen haben, hat sich Bewegung für die Behandlung erwiesenermaßen als ebenso effektiv herausgestellt wie Antidepressiva, Psychotherapie und kognitive Verhaltenstherapie. Positive Bewegung bewirkt tatsächlich positive Emotionen.

Das zeigt, dass körperliche Aktivität gut für unser Gehirn und für den Rest unseres Körpers ist. Dafür gibt es mehrere Gründe. Durch Bewegung wird die Ausschüttung stimmungsbessernder Botenstoffe – Endorphine – in unser Gehirn stimuliert, durch die unsere Stimmung gehoben wird. Das „Runner’s High“ oder Läuferhoch ist tatsächlich eine reale Erfahrung! Außerdem wird die Gehirndurchblutung verbessert, wenn wir uns bewegen. Da unser Körperorgane am besten funktionieren, wenn sie gut mit Blut versorgt sind, ist es kein Wunder, dass durch Bewegung unsere Hirnfunktion und unsere kognitiven Fähigkeiten verbessert werden. Das erklärt vielleicht, weshalb die Gelehrten der Antike, einschließlich Aristoteles, mit ihren Schülern umhergingen, während sie sie unterrichteten. Die Schule der Philosophie, die Aristoteles im antiken Griechenland gründete, wurde die Peripatetische Schule genannt. Dieser Ausdruck leitet sich vom Wort *peripatein* ab was man mit „umherwandeln“ übersetzen kann. Jesus wandte eine ähnliche Praktik an.

Zusammengefasst können wir sagen, dass regelmäßig körperliche Aktivität uns helfen kann, unser Leben länger und erfüllter zu leben.

### Schlanker leben

Weltweit hat sich die Adipositas (Fettleibigkeit) in den letzten 30 Jahren mehr als verdoppelt; heute lebt der größte Teil der Weltbevölkerung in Ländern, in denen mehr Menschen als Folge des Übergewichts sterben als an Untergewicht.<sup>3</sup>

Zahlreiche Studien belegen, dass regelmäßige körperliche Aktivität ein wesentlicher Teil der Lösung des Problems der Adipositas-Epidemie ist, besonders wenn es darum geht, reduziertes Gewicht nicht wieder zuzunehmen. Die Bedeutung körperlicher Aktivität für einen langfristigen Gewichtsverlust wird von den Forschungsergebnissen der National Weight Control Registry hervorgehoben. In dieser Studie sind über 10.000 Personen registriert und werden beobachtet, die etwa 30 Kilogramm abgenommen und ihr Gewicht danach länger als fünf Jahre gehalten haben.<sup>4</sup> Die Forscher fanden heraus, dass diese Erfolgsgeschichten im Allgemeinen vier Dinge gemeinsam haben und dass tägliche körperliche Aktivität dazu gehört.

### Schlussfolgerung

Körperlich aktiv zu sein kann uns helfen, länger, vitaler und schlanker zu leben. Gott möchte, dass wir das beste Leben führen, das nur möglich ist, und uns mehr zu bewegen, kann dazu beitragen, das zu erreichen. Bemühe dich ganz bewusst, weniger zu sitzen, mehr zu gehen und mehr Kräftigungsübungen zu machen. Die Mühe lohnt sich! Es kann uns wirklich helfen, *mehr zu leben!*<sup>5</sup> ■

1 Ellen G. White, *Auf den Spuren des großen Arztes*, S. 91.

2 Dan Buettner, *The Blue Zone: Lessons for Living Longer From the People Who Have Lived the Longest*, National Geographic Society, Washington D.C., 2008, S. 231.

3 World Health Organization, „Obesity and Overweight“ (2016), [www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/).

4 Rena R. Wing und Suzanne Phelan, „Long-Term Weight-Loss Maintenance“, *American Journal of Clinical Nutrition* 82, Nr. 1 (2005), 222S – 225S; siehe auch [www.nwcr.ws](http://www.nwcr.ws).

5 Artikel durchgesehen von Dr. med. Ruedi Brodbeck.



**Darren Morton, Ph.D.**, leitet Kurse für Lebensstilmedizin am Avondale College of Higher Education in Australien. Dieser Artikel basiert auf seinem Buch *Live More: Active*.

# Für deine Gesundheit

*Sind die  
Reinheitsgebote in  
3. Mose und anderen  
Büchern der Bibel  
Gesundheits-  
gesetze?*

Diese Frage wird immer wieder unter Theologen diskutiert, und die meisten würden deine Frage negativ beantworten. Adventisten wären mit dieser Antwort wahrscheinlich etwas vorsichtiger,

weil wir geistliche und körperliche Aspekte des Lebens nicht trennen. Außerdem gibt es in der Bibel nicht wenige deutliche Hinweise, darauf, dass Gesundheit in den Reinheitsgeboten ein Anliegen war. Wir wollen einige dieser Hinweise betrachten.

**1. Heiligkeit und Unreinheit:** Diese beiden Begriffe sind in 3. Mose wichtig und weisen auf zwei gegensätzliche Bereiche der menschlichen Existenz hin. Das Unreine gehört in den Bereich des Todes und durfte nicht mit Gott in Kontakt kommen. Die Menschen wurden unter anderem durch das Berühren einer Leiche (4 Mo 19,11), eines Tierkadavers (3 Mo 5,2) oder von Blut (3 Mo 15,19–20) unrein. Wer unrein war, wurde vom Heiligtum und von anderen Menschen getrennt. Heiligkeit bezeichnete den Bereich Gottes als einziger Quelle des Lebens. Kontakt mit dem heiligen Gott war ein Gnadengeschenk, durch das die Israeliten geistliches, soziales und physisches Leben haben konnten. Das biblische, ganzheitliche Verständnis des menschlichen Lebens erlaubt uns nicht, geistliche Gesundheit von körperlicher Gesundheit zu trennen.

**2. Ernährungsgesetze:** Die Gesetze über reine und unreine Tiere regeln, was Gottes Volk essen sollte und was nicht. In gewisser Weise handelt es sich dabei um einen Fall von Präventivmedizin, wie bei jeder guten Ernährung. Während die unreinen Tiere die Leute in den Bereich des Todes ziehen, sollte der Verzehr von reinen Tieren ihnen helfen, sich in einer Welt der Unreinheit so weit wie möglich des Lebens zu erfreuen. Streng genommen sind dies keine Ritualgesetze, weil die Unreinheit der Tiere unveränderlich ist und nur durch den Verzehr des Fleisches, nicht durch Kontakt übertragen wird. Dennoch ist die ausdrückliche Motivation für den Gehorsam, die der Text nennt, Gottes Heiligkeit (3 Mo 11,44). Gott ist heilig, und er möchte, dass sein Volk heilig ist. In einer Welt, die von Unreinheit und Tod geprägt ist, bleibt Gott heilig und die Quelle des Lebens. Er ruft sein Volk auf, sich vom Unreinen und vom Tod, zu distanzieren. Es geht also nicht nur um das geistliche Leben, sondern darum, das Leben heute zu genießen, indem man sich an Gesundheitsprinzipien hält.

**3. Hygieneprinzipien:** Eingebettet in den Ritualgesetzen finden sich auch Hygieneprinzipien. Hier mögen einige wenige

Beispiele genügen. Das Verbot, den Kadaver eines Tieres zu berühren, haben wir bereits erwähnt (vgl. 3 Mo 17,15). Wasser spielte eine wichtige Rolle, wenn jemand mit etwas Unreinem in Berührung gekommen war, auch in Fällen, in denen ein Kranker jemanden anspuckte (3 Mo 15,7–8). Mit Wasser wurde die Verunreinigung entfernt. Isolation oder Quarantäne wurde verhängt, um zu verhindern, dass sich Unreinheit ausbreitete (z.B. 4 Mo 31,21–24), wozu in manchen Fällen auch bestimmte Krankheiten zählten (z.B. 3 Mo 14,15; 15,26–27). Die Verrichtung der Notdurft war ebenfalls mit Gesetzen geregelt, um die Verbreitung von ansteckenden Krankheiten und wohl auch von unangenehmen Gerüchen zu verhindern (5 Mo 23,12–14).

**4. Seelische Gesundheit:** Gott ist nicht nur an unserer geistlichen und körperlichen Gesundheit interessiert, sondern auch an unserer seelischen Gesundheit. Es gibt nur wenige Dinge, die unseren inneren Frieden mehr stören, als Taten, die unsere Beziehung zu Gott und unseren Mitmenschen beeinträchtigen. Sie hinterlassen in uns ein tiefes Gefühl von Schuld und vielleicht auch Scham, das uns unseren inneren Frieden oder *Schalom* raubt. Die Wiederherstellung des seelischen Friedens gewährleistete Gott durch das Opfersystem. Israeliten, die gegen Gott oder andere Israeliten gesündigt hatten, mussten dem Herrn ein Sündopfer oder Schuldopfer bringen, mit dem der Priester Versöhnung für sie erwirkte (3 Mo 4,1–12; 6,14–16). Selbst wenn jemand keinen inneren Frieden hatte und vermutete, eine Sünde begangen zu haben, sich aber nicht erinnern oder sagen konnte, was es genau gewesen sein könnte, war er von Gott eingeladen, ein Opfer zu bringen, um wieder zu innerem Frieden zu finden (3 Mo 6,17–19). Vergebung von Gott zu erhalten ist die beste Medizin gegen Gefühle von Unwürdigkeit, Bedauern und Schuld. Christus hat bereits alle Vorkehrungen dafür getroffen.

Noch leben wir in einer Welt, in der Sünde, Krankheit und der Tod herrschen, denen wir hier nicht völlig entgehen können. Wir freuen uns auf die Zeit, wenn Gott völlige Gesundheit dauerhaft im Menschen wiederherstellen wird. Bis dahin befolgen wir seine Anweisungen und hoffen auf sein Kommen. ■



**Angel Manuel Rodríguez** hat als Pastor, Professor und Theologe in unserer Kirche gearbeitet. Jetzt ist er im Ruhestand.



Von MARK A. FINLEY

# Warum Jesus unsere umfassende Gesundheit

**M**anche Menschen mögen überrascht sein, wenn sie entdecken, dass Jesus ebenso viel Zeit damit verbrachte, Kranke zu heilen wie das Evangelium zu predigen. Doch selbst diese Aussage geht nicht weit genug. Für Jesus waren Krankenheilungen ein wesentlicher Teil seiner Evangeliumsbotschaft. Während seines Lebens auf dieser Erde, wie es von Matthäus, Markus, Lukas und Johannes aufgezeichnet wurde, berührte Jesus blinde Augen und machte sie sehend, öffnete taube Ohren, heilte hohes Fieber und Lähmungen. Warum? Was war der Grund, weshalb der Dienst des Heilens für Jesus solch eine hohe Priorität hatte? Und warum liegt ihm unsere körperliche Gesundheit auch heute so sehr am Herzen? In unserem Bibelstudium werden wir einige Antworten betrachten.

## 1 Welche unglaubliche Wahrheit über Jesus wird in Kolosser 1,16 und Epheser 3,9 offenbart? Wie erklären die beiden Verse Christi Interesse an unserer körperlichen Gesundheit?

Eine der wichtigsten Wahrheiten der ganzen Bibel ist, dass Christus uns erschaffen hat. Wir sind nicht bloß genetische Zufallsprodukte oder eine willkürliche Mischung aus Molekülen, die in weit zurückliegender Vergangenheit entstanden ist. Die Menschen wurden von Gott erschaffen. Wir haben uns nicht über endlose Jahrhunderte hinweg entwickelt. Das Verständnis, dass wir von einem Gott erschaffen wurden, der uns liebt und nur unser Bestes will, ist die Grundlage für einen achtsamen Umgang mit unserem Körper. Der Eine, der uns gemacht hat, möchte, dass wir die bestmögliche Gesundheit haben.

## 2 Auf welchen Gegensatz zwischen der Absicht, die er beim Kommen auf diese Erde verfolgte, und der Absicht des Teufels wies Jesus in Johannes 10,10 hin?

Einfach ausgedrückt kam Jesus, um uns Prinzipien für ein Leben im Überfluss bereits auf dieser Erde und in der Ewigkeit zu geben. Im Gegensatz dazu kam der Teufel – der Dieb – um uns unserer Freude zu berauben, unsere Gesundheit zu ruinieren und unseren Frieden zu zerstören.

## 3 Stell dir die Situation vor, in der sich die Frau befand, die in Markus 5,25–28 Christi Gewand berührte. Welche Gefühle mögen sie bewegt haben?



BRETT MELITI

## 4 Was geschah nach Markus 5,29, als sie das Gewand Christi berührt hatte?

## 5 Was sagt die Antwort, die Christus der Frau in Markus 5,34 gab, über seine Fürsorge für unsere körperliche, geistige und seelische Gesundheit?

Die Antwort, die Jesus der verzweifelten Frau gab, die jetzt über die Heilung jubelte, die ihr zuteil worden war, sagt viel darüber aus, warum unsere umfassende Gesundheit ihm wichtig ist. Achte auf seine Worte: Er nannte die Frau „Tochter“ und bestätigte damit ihren persönlichen Wert. Er entließ sie mit der Aufforderung „in Frieden“, das heißt mit innerer Ruhe und Harmonie zu gehen. Er erlöste sie von ihrem Leiden; neues Leben strömte durch ihren Körper. Er versicherte ihr, dass ihr Glaube sie heil werden ließ.

In dieser kurzen Begegnung zeigte Christus, dass wir als menschliche Wesen ein unteilbares Ganzes bilden und dass Gesundheit körperliches, geistiges, seelisches und geistliches Wohlbefinden bedeutet. Deshalb ist ihm unsere Gesundheit so wichtig: Sie umfasst unser ganzes Sein.

## 6 In Matthäus 4,23–24 und 9,35 werden drei Aspekte über den Dienst, den Jesus ausübte, beschrieben. Was sagen sie über Christi Interesse an unserem umfassenden Wohlbefinden?

## 7 Wann werden wir Offenbarung 21,1–4 und 22,1–5 zufolge vollständige Heilung erfahren?

Unsere völlige Gesundheit ist Jesus wichtig, weil wir ihm wichtig sind. Er wünscht sich sehr, dass wir unser Leben selbst in dieser Welt der Sünde und des Zerfalls voll auskosten können. In dieser Welt werden wir nie frei von den Auswirkungen der Sünde sein, doch wenn wir Gottes Prinzipien in jedem Bereich unseres Lebens folgen, wird es uns hier und jetzt möglich, unser Leben voll auszukosten. Wir können uns auch auf den Tag freuen, an dem es Krankheiten, Gebrechen und den Tod nicht mehr geben wird und wir für immer in der lebenspendenden Gegenwart Christi leben dürfen. ■



## Leserbriefe

### Verschreibungspflichtige Medikamente

Ich bin so dankbar für den Artikel „Adventisten und verschreibungspflichtige Medikamente“ (Oktober 2016). In einer Zeit, in der Medikamente so sehr dazu beitragen, dass Menschen frei von den Symptomen ihrer körperlichen Krankheiten leben können, wäre es tragisch, wenn wir den „Glauben“ oder einen „untadeligen Lebenswandel“ als Gegenmittel für jede Erkrankung betonen würden. Diabetes, Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin, Depression und eine Menge anderer Krankheiten können mit verschreibungspflichtigen Medikamenten behandelt werden, wenn Ernährung und Bewegung allein keine Besserung bringen.

Danke für eure ausgewogene Behandlung dieses Themas. Das ist einer der Gründe, weshalb ich *Adventist World* gern lese.

ROGER BERGMAN  
Daly City, USA

### Ein Herz für Mission

Ich habe die Lesungen für die Gebetswoche „Ein Herz für Mission“ gern gelesen. Es hat mich beeindruckt, dass die meisten Autoren das Thema eines praktischen geistlichen Lebens betont haben.

Manchmal scheint es so, als wären wir Adventisten mehr an der reinen Lehre interessiert als daran, Menschen dort abzuholen, wo sie sind, und uns um ihre körperlichen und materiellen Nöte zu kümmern, bevor wir ihnen den Anspruch des Evangeliums näher bringen.

Die Methode Jesu war gut, sie ist auch gut genug für mich.

NINA SANCHEZ  
Arlington, USA

### Gerechtigkeit für alle

Ich habe den Artikel „Gerechtigkeit für alle“ (Juni 2016) von Stefan Höschele mit großem Gewinn gelesen. Er schrieb: „Den Nächsten zu lieben ist nicht immer einfach, und man kann sich nicht alle Nächsten und Nachbarn aussuchen. Aber es gibt einen Mindeststandard, der immer und für alle gültig ist.“

Die Flüchtlingskrise ist nicht die einzige Krise in Europa, aber sie ist die dringlichste. Alle Dinge müssen zusammenpassen.

JOHN LAWRENCE R. VALOROZO  
London, Großbritannien

### Ein Zufluchtsort

Danke für den Artikel „Ein Zufluchtsort“ von Angel Manuel Rodríguez (Juni 2016). Seit vielen Jahren schätze ich die Prinzipien

der Freistädte wegen der Gnade und Gerechtigkeit, die an ihnen deutlich werden.

Es hat mich oft berührt, wie unglaublich großzügig es von Gott war, diese Orte in Städten der Leviten einzurichten. Es gibt wenige Ereignisse, die so traumatisch sind wie die versehentliche Tötung eines Menschen; auf diese Weise stand den Betroffenen jederzeit die Möglichkeit der Seelsorge zur Verfügung. Gottes gnädiges Herz sei gepriesen!

CHERI SCHROEDER  
per E-Mail

### Treue prüfen

Danke für den Artikel „Der Segen der verzehnten Kühe“, (Mai 2016 für die Ost-Zentralafrikanische Division). Er hat mich herausgefordert, mich zu fragen, wie oft ich meinen Zehnten ganz gegeben habe. Wie viel habe ich Gott gegeben? Ich muss meine Treue ihm gegenüber prüfen.

NAMUGERE EVA  
Uganda

### Weitere Erklärung erwünscht

Ich beziehe mich auf den Artikel, den Angel Manuel Rodríguez in der Novemberausgabe 2015 geschrieben hat. Er schrieb: „Gott-Sohn ist nicht der natürliche, buchstäbliche Sohn von Gott-Vater... Im Zusammenhang mit der Gottheit wird der Begriff „Sohn“ metaphorisch verwendet.“ Wenn das stimmt, wie verstehen wir dann Johannes 3,16?

RONAL PURVIANCE  
per E-Mail

## Dank & ANLIEGEN

Bitte werdet nicht müde, Fürbitte für uns einzulegen. Wir brauchen eure Gebete. Betet für unser Land.

BYAYA, *Demokratische Republik Kongo*

Bitte betet für meine Tochter Mylene und ihren Sohn Gans, dass Gott ihnen Kraft

gibt. Sie machen gerade eine schwierige Zeit durch.

GERME, *Frankreich*

Ich leide an einer Krankheit, die mir schwere Rückenschmerzen verursacht. Bitte betet, dass ich weiterhin dem Herrn dienen kann.

VANLALPEKA, *Myanmar*

Mein Freund aus China hat begonnen, die Bibel zu studieren und eine Adventgemeinde zu besuchen. Jetzt ist er nach Hause zurückgekehrt und hofft, dass dort jemand mit ihm über Gott spricht und die Bibel mit ihm studiert.

RUTH, *Indonesien*

Nach unserem menschlichen Verständnis ist ein Sohn jemand, der geboren wird und einen Anfang hat. In der Gottheit existierte der Sohn mit dem Vater und dem Heiligen Geist von Ewigkeit her. Die Metapher hilft uns, die enge Beziehung innerhalb der Gottheit zu verstehen – auch wenn wir sie nicht völlig fassen können. –Die Redaktion.

### Geistliches Wachstum

Danke für die großartige Arbeit bei *Adventist World*. Möge Gott eure Kraft für euren Dienst für ihn beständig erneuern. Die Zeitschrift regt geistliches Wachstum an.

ROBERT ONSARE

University of Eastern Africa,  
Baraton

### Danke

Danke für die großartige Arbeit, die ihr leistet, indem ihr der Welt Jesus nahe bringt. Möge Gott euch weiter in seinem Weinberg stärken.

KEVIN OTIENO

Kisumu, Kenia

**Leserbriefe** bitte an [letters@adventistworld.org](mailto:letters@adventistworld.org) schicken. Bitte klar und zum Punkt schreiben; höchstens 250 Wörter. Titel des Artikels, Ausgabe und Seitenzahl angeben; Namen und Wohnort (Stadt und Land) nicht vergessen. Redaktionelle Bearbeitung (Kürzung und Präzisierung) vorbehalten. Nicht alle Zuschriften können veröffentlicht werden.

Ich habe die Schule abgeschlossen und möchte ein Musikstudium beginnen. Mein Traum ist es, an der Andrews-Universität zu studieren. Bitte betet für mich.

DEBORAH, Kenia

Ich habe Schulden zu bezahlen und fühle mich meilenweit von meinem Heiland

entfernt. Wir haben zwei Kinder und kümmern uns um drei Waisen. Bitte betet für meine Familie.

LILLIAN, Simbabwe

Bitte betet dafür, dass mein Mann besser mit Geld umgehen kann.

ADJA, Kamerun

# 5 Geheimnisse, um unsere Fitnessziele zu erreichen

Körperlich fit zu sein hat mit Selbstdisziplin zu tun, aber auch damit, einfache Entscheidungen zu treffen, die im Laufe der Zeit wesentliche und dauerhafte Ergebnisse bringen.



### Einen Sport-Partner finden

Eine 2012 in der Zeitschrift *Medicine & Science in Sports & Exercise* veröffentlichte Studie besagt, dass die Studienteilnehmer, die von einem Partner gefordert wurden, besser abschnitten.

### Kluge Bestellung aufgeben

Wer auswärts isst, kann zwei gesunde Vorspeisen statt eines Hauptgerichts bestellen. Von frittierten Speisen sollte man die Finger lassen, so lässt sich die Kalorienaufnahme begrenzen.



### Fortschritte festhalten

Aufzeichnungen zu machen – auf dem Computer oder handschriftlich – hilft, klare Ziele zu stecken und Fortschritte festzuhalten.

### Mehr kochen, weniger essen gehen

Ernährungsexperten empfehlen fast immer, die Mahlzeiten zuhause zuzubereiten, um übermäßiges Essen und ungesunde Kost zu vermeiden.



### Mehr Eiweiß – mehr Muskeln

Proteine wie Nüsse, Hülsenfrüchte und Bohnen sorgen für Energie und fettfreie Muskeln.

Quelle: Eatthis.com





## Bohnen oder Rind?

### Bohnen und Hülsenfrüchte

sind nicht nur gut für unsere Gesundheit – weil sie viel Protein (Eiweiß) enthalten – sie sind auch umweltfreundlicher als die Produktion von Rindfleisch. Um die gleiche Menge Protein aus Rindfleisch zu erzeugen, braucht man 18-Mal so viel Land, 10-Mal so viel Wasser und 9-Mal so viel Energie.

In einer Welt, in der die natürlichen Ressourcen abnehmen, sind pflanzenbasierte Proteine sehr sinnvoll.

Quelle: Adventist Health Study-2



## Vorteile für Veganer

Adventistische Männer, die sich vegan ernähren, weisen ein **35 Prozent** geringeres Risiko auf, an Prostatakrebs zu erkranken, als die allgemeine Bevölkerung, insbesondere im Vergleich mit Fleischessern.

Leider gilt dieser Vorteil offensichtlich nicht für Personen, die sich lakto-ovo-vegetarisch ernähren, die also Milch, Käse und Eier konsumieren.

Veganer essen tendenziell mehr Obst, Gemüse und Soja, was zu dem geringeren Prostatakrebs-Risiko beitragen kann.

Quelle: Adventist Health Study-2

## Vor 138 Jahren



CENTER FOR ADVENTIST RESEARCH

Am 5. Januar 1879 wurde in Battle Creek die Amerikanische Gesundheits- und Mäßigkeitsgesellschaft (American Health and Temperance Association) formal gegründet. Der Arzt John Harvey Kellogg aus dem Battle-Creek-Sanatorium wurde zum Präsidenten gewählt.

Bei der Gründungsversammlung unterschrieben 133 Personen das Abstinenzler-Gelöbnis und versprachen damit, weder Tee noch andere Aufputzmittel, Rauschgift oder Alkohol zu sich zu nehmen. Weitere 22 Personen unterzeichneten das Anti-Rum- und das Anti-Tabak-Gelöbnis.

Die Bewegung, mit der die adventistische Basis auf die Sache der Mäßigkeit eingeschworen wurde, hatte 1878 ihren Anfang. Am 30. Dezember 1878 wurde in der Kapelle des Review-and-Herald-Verlags in Battle Creek eine Versammlung abgehalten, „um zu erwägen, ob die Gründung einer landesweiten Gesundheits- und Mäßigkeitsgesellschaft angebracht ist“.

Bei einem zweiten Treffen am Neujahrstag 1879 wurden weitere Schritte unternommen, um die Gesellschaft zu organisieren.

## Bewegung für das Gehirn



Moderate Bewegung, wie Gartenarbeit und Gehen, fördert die Bildung von Neuronen im Gehirn, die das Alzheimer-Risiko um die Hälfte reduzieren.

Nimm dir jede Woche 150 Minuten Bewegung vor, über drei bis fünf Tage verteilt. Baue in diese Zeit auch Intervalltraining ein, das heißt, das kurze Zeiten intensiver Anstrengung mit Zeiten aktiver Erholung abwechseln.

Quelle: *Journal of Alzheimer's Disease/Men's Health*

CARLOS PÉREZ ADSUAR ANTÓN / PEXELS.COM

„Siehe, ich komme bald ...“

Unser Auftrag ist es, Jesus Christus zu erhöhen und Siebenten-Tags-Adventisten überall im Glauben und Leben, in ihrer Hoffnung und Mission zu einen.

Herausgeber: *Adventist World* ist eine internationale Zeitschrift der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten. Sie wird herausgegeben von der Nordasien-Pazifik-Division der Generalkonferenz der Siebenten-Tags-Adventisten.

Geschäftsführender Herausgeber: Bill Knott

Mitherausgeber:

Internationaler Verlagsleiter: Chun Pyung Duk

Herausgeberausschuss: Ted N. C. Wilson, Vorsitz; Guillermo Biaggi, stellvertretender Vorsitzender; Bill Knott, Sekretär; Lisa Beardsley-Hardy; Williams Costa; Dan Jackson; Peter Landless; Robert Lemon; Geoffrey Mbwana; G. T. Ng; Daisy Orion; Juan Prestol-Puesán; Ella Simmons; Artur Stele; Ray Wahlen; Karnik Doukmetzian, Rechtsberater

Koordinationsausschuss: Jairyong Lee, Vorsitz; Yutaka Inada, German Lust, Pyung Duk Chun, Suk Hee Han, Gui Mo Sung

Chefredakteur: Bill Knott

V. i. S. d. P. (deutschsprachige Ausgabe): Thomas Lobitz, Pulverweg 6, 21337 Lüneburg

Redakteure in Silver Spring, Maryland, USA: André Brink, Lael Caesar, Gerald A. Klingbeil (stellvertretende Chefredakteure), Sandra Blackmer, Stephen Chavez, Kimberly Luste Maran, Andrew McChesney

Redakteure in Seoul, Korea: Pyung Duk Chun, Jae Man Park, Hyo Jun Kim

Redakteur der Online-Ausgabe: Carlos Medley

Technische Koordination: Merle Poirier

Finanzmanagerin: Rachel J. Child

Editors-at-large: Mark A. Finley; John M. Fowler

Redaktionsassistentin: Marvene Thorpe-Baptiste

Leserservice: Merle Poirier

Layout und Design: Jeff Dever, Brett Meliti

Berater: Ted N. C. Wilson, Juan Prestol-Puesán, G. T. Ng, Leonardo R. Asoy, Guillermo E. Biaggi, Mario Brito, Abner De Los Santos, Dan Jackson, Raafat A. Kamal, Michael F. Kaminskiy, Erton C. Köhler, Ezras Lakra, Jairyong Lee, Israel Leito, Thomas L. Lemon, Solomon Maphosa, Geoffrey G. Mbwana, Blasious M. Ruguri, Ella Simmons, Artur A. Stele, Glenn Townend, Elie Weick-Dido

Verlag der deutschsprachigen Ausgabe: Saat Korn-Verlag GmbH, Abt. Advent-Verlag, Pulverweg 6, 21337 Lüneburg

Übersetzung ins Deutsche: Frauke Gyuroka, Wien

Layoutanpassung der deutschsprachigen Ausgabe: Ingo Engel, München

Druck der deutschsprachigen Ausgabe: Thiele & Schwarz GmbH, Werner-Heisenberg-Str. 7, 34123 Kassel Rötzerdruck, Mattersburgerstr. 25, 7000 Eisenstadt (Österreich)

Autoren: Wir freuen uns über Beiträge. Unsere Anschrift: 12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, MD 20904-6600, USA. E-Mail: worldeditor@gc.adventist.org, Website: www.adventistworld.org

Die Bibelzitate sind – falls nichts anderes vermerkt ist – der *Bibel nach der Übersetzung Martin Luthers* (revidierter Text 1984), durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 2007 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart, entnommen.

*Adventist World* erscheint monatlich und wird in Korea, Brasilien, Indonesien, Australien, Argentinien, Deutschland, Österreich und den USA gedruckt.

13. Jahrgang, Nr. 1

# Herzgesundheit

Um gegen eine Herzerkrankung zu kämpfen, sind Arzttermine, teure Medikamente oder vernünftige Gesundheitsentscheidungen nötig. Hier sind vier Nahrungsmittel, die erwiesenermaßen die Herzgesundheit bewahren.



**Rote Bete** enthält Nitrat, das sich positiv auf die Durchblutung auswirkt, wodurch der Blutdruck gesenkt wird. Auch die Blätter kann man essen – roh oder gekocht. Sie sind reich an Kalium.

**Blaubeeren** (– am besten eine Tasse pro Tag, frisch oder aufgetaut – produzieren entzündungshemmende Antioxidantien.



**Nüsse** enthalten Fett, Eiweiß und Ballaststoffe, die für das Herz gesund sind. Eine Handvoll Nüsse (Mandeln, Walnüsse oder Pekannüsse) mindestens fünfmal pro Woche haben die Wahrscheinlichkeit, an einer Herzerkrankung zu sterben, um 29 Prozent reduziert.



**Hülsenfrüchte und Bohnen** sind reich an löslichen Ballaststoffen, die cholesterinhaltige Gallensäure bindet und aus dem Körper transportiert. Eine ausgewogene Ernährung sollte fünf bis zehn Gramm Ballaststoffe täglich enthalten; eine Tasse Hülsenfrüchte enthält zwei bis sechs Gramm.

Quelle: *Men's Health*



# ARTv

INSPIRATION ON DEMAND

With hundreds of series, features and exclusives to choose from, ARTv offers an ever-increasing collection of inspirational, short, on-demand videos from Adventist media outlets spanning the globe and up-and-coming Adventist filmmakers. This free new service also offers life-enriching original content to meet the spiritual needs of Adventists, while providing sharable videos which capture our passion for evangelism. ARTv is available on most devices, making it ideal for viewing on big screens at home, laptops, or on a mobile device for on-the-go watching and sharing with friends.

The screenshot shows the ARTv website interface. At the top left is the ARTv logo. Below it is a navigation menu with the following items: Featured, Categories, Most Viewed, Coming Soon, Search, and Ways to Watch. The main content area is a grid of video thumbnails. On the left side of the grid, there is a list of categories with their respective video counts:

Category	Count
ARTv Events	1
Business	24
Cooking	12
Current Issues	11
Documentary	30
Education	2
	4

Below the grid, there are logos for Google play, Download on the App Store, Roku, Apple TV, Samsung, and SMART TV. The number 29 is visible at the bottom center of the page.

VISIT  
[ARTV.ADVENTISTREVIEW.ORG](http://ARTV.ADVENTISTREVIEW.ORG)