

## Die Metamorphose der Erstlinge

*Christen sind zu einem Leben der Veränderung berufen. Ein Beispiel aus der Natur zeigt, wie groß die Veränderung in einem Geschöpf Gottes sein kann!*

### INHALT

Die Metamorphose der Erstlinge .....	1
BSE — Lektionen aus der Krise .....	4
Erfolgreich leben, Teil 4 .....	6

Die United Church of God druckte im vergangenen Monat ihre 25. Broschüre: *Was lehrt die Bibel über reines und unreines Fleisch?*. In den ersten drei Monaten dieses Jahres wurden 154 000 Broschüren neu gedruckt oder nachgedruckt. Das ist mehr als die Jahresmenge für 1996 bzw. 1997 und nur 1000 weniger als im gesamten Jahr 1998. Die Nachfrage nimmt nach wie vor stark zu.

Darüber hinaus erreichte die Auflage der Zeitschrift *The Good News* mit der Ausgabe März-April 345 000 Exemplare, eine Zunahme um 21 000 Exemplare gegenüber der letzten Ausgabe. Im letzten Jahr nahm die Auflage um 32 Prozent zu, gegenüber 1999 hat sie sich mehr als verdoppelt.

Die nächste Ausgabe von **Intern** erscheint am 18. Mai 2001.

**Vereinte Kirche Gottes**  
**Postfach 30 15 09**  
**D-53195 Bonn**

Tel.: (0228) 9 45 46 36  
Fax: (0228) 9 45 46 37

Von Graemme Marshall

Ein Schmetterling legt Eier, aber keine hübschen Insekten mit schönen Flügeln! Nein, es sind kriechende, krabbelnde Raupen! Wenn eine Raupe dann zur Puppe in einem Kokon wird, ändert sich alles: Mäuler, Beine, das Verdauungssystem, sogar die Form verschwinden völlig. Aus einer häßlichen, kriechenden Made wird ein wunderschöner Schmetterling!

Kann das Wunder der Metamorphose hauptsächlich eine Lehre für uns Menschen sein? Gott schuf ein Zeugnis der Schöpfung, das die Verwandlung veranschaulicht, die Menschen brauchen, um geistlich zu werden. Es sind die Erstlinge, die sich bei der Rückkehr Christi als erstes in ein anderes Stadium verwandeln werden.

### Verwandlung

Verwandlung ist seit Anbeginn der Schöpfung ein ständiges Thema und ist innerhalb der Kirche Gottes im Leben der Heiligen äußerst wichtig. Verwandlung bedeutet, sich zu verändern, anzupassen und zu bereuen. Es bedeutet einen Umbau und eine Neuorganisation von innen heraus. Das Wunder der Verwandlung gibt es in der Natur sehr häufig.

Ein Schmetterling ist von außergewöhnlicher Schönheit. Bevor ein Schmetterling ausgewachsen ist, muß er die vier Stufen der Metamorphose vollständig durchlaufen: Ei, Larve (Raupe), Puppe und dann der ausgewachsene Schmetterling. Wir können davon ausgehen, daß Gott diese Lebenszyklen für uns als eine Lehre schuf. Die Lektion aus der Metamorphose von einer Raupe in einen Schmetterling ist offensichtlich. Wenn die häßliche, gefräßige, erd-

gebundene Raupe die Menschheit in ihrem niedrigen sündigen Stadium versinnbildlicht, bedeutet die Verwandlung in einen Schmetterling die Notwendigkeit einer geistlichen Geburt in unserem Leben (Johannes 3,3; 5,7).

### Der schwarze Schwalbenschwanz

Der schwarze Schwalbenschwanz ist einer der bekanntesten Schmetterlingsarten in Nordamerika. Die Verlängerungen an seinen hinteren Flügeln sehen wie Schwalbenschwänze aus. Seine vier Verwandlungsphasen dauern nur wenige Wochen. Die weiblichen Schmetterlinge suchen nach Arten der Petersilienfamilie, um auf ihnen ihre Eier zu legen. Die Eier schlüpfen in 10 Tagen. Die Raupen ernähren sich dann von den Blättern ihrer Gastgeberpflanzen und wachsen schnell heran.

Wenn sie völlig ausgewachsen sind, spaltet sich die Haut an ihrem Kopf und wird abgeworfen. Die neue Oberfläche verhärtet sich dann und die Puppe ruht für 10 Tage im Kokon.

Als nächstes bricht der Schmetterling die Spitze des Kokons auf. Während dieses Kampfes wird eine Flüssigkeit in die Flügelvenen gepumpt. Sie weiten sich für eine Stunde oder mehr, bis sie so groß werden, daß es schwer vorstellbar ist, daß sie einmal in den Kokon gefaltet waren. Ohne diesen Kampf würden sich die wunderschönen Flügel nicht entwickeln. Schließlich ist der herrliche Schmetterling bereit zum Flug, um nur für ein paar Wochen zu überleben und dann Eier für die nächste Generation zu legen.

Was als eine Raupe begann, erfährt eine radikale Veränderung der Körperform. Nach zahlreichen Häutungen wird es eine Puppe. Innerhalb des ►

Kokons wird die Haut der Raupe umorganisiert. Das ausgewachsene Tier, das entsteht, unterscheidet sich sehr von der Larve und wird ein sehr unterschiedliches Leben leben. Der Schmetterling erscheint voll ausgewachsen und muß nicht heranwachsen wie ein Entenküken. Man könnte sagen, er erscheint auferstanden. Der Schmetterling ist fast sofort in der Lage seinen Weg über einen Ozean zu fliegen. Werden wir bei unserer Auferstehung und neuer Wesensform auch in der Lage sein, sofort „über das Meer zu fliegen“?

## Reflexionen

Es ist leicht, den heiligen Geist mit der unsichtbaren Kraft zu verbinden, die in uns arbeitet. Sie verändert uns von dem, was wir seit der Geburt sind, in ein anderes Stadium. Wir befinden uns in einem Zwischenstadium, zum Teil geistlich, und doch noch immer sehr irdisch und an unsere Umgebung gebunden. Paulus beschrieb diesen Bekehrungsprozeß so:

„Legt von euch ab den alten Menschen mit seinem früheren Wandel, der sich durch trügerische Begierden zugrunde richtet. Erneuert euch aber in eurem Geist und Sinn und zieht den neuen Menschen an, der nach Gott geschaffen ist in wahrer Gerechtigkeit und Heiligkeit“ (Epheser 4,22-24).

Paulus sagt weiterhin über unsere Verwandlung: „Denn ich bin überzeugt, daß dieser Zeit Leiden nicht ins Gewicht fallen gegenüber der Herrlichkeit, die an uns offenbart werden soll. Denn das ängstliche Harren der Kreatur wartet darauf, daß die Kinder Gottes offenbar werden“ (Römer 8,18-19).

Diese Veränderung wird sofort sichtbar sein: „Siehe, ich sage euch ein Geheimnis: Wir werden nicht alle entschlafen, wir werden aber alle verwandelt werden; und das plötzlich, in einem Augenblick ...“ (1. Korinther 15,51-52).

Das Zeugnis der Metamorphose sehen wir auch in der Analogie des Töpfers und des Tons: „Aber nun, HERR, du bist doch unser Vater! Wir sind Ton, du bist unser Töpfer, und wir alle sind deiner Hände Werk“ (Jesaja 64,7). Gott wies Jeremia an: „Mach dich auf und geh hinab in des Töpfers Haus ... Und ich ging hinab in des Töpfers Haus, und siehe, er arbeitete eben auf der Scheibe. Und der Topf, den er aus dem Ton machte, mißriet ihm unter den Händen. Da machte er einen andern Topf daraus, wie es ihm gefiel“ (Jeremia 18,2-4).

## Eigenschaften des Tons

Guter Ton ist weich, geschmeidig, formbar — man muß ihn formen und gestalten können. Der Ton wird geschlagen und geknetet, um die Luftblasen oder harten Klumpen zu beseitigen. In diesem Stadium kann er geschlagen, geplättet, gerollt, gedrückt, gedreht und gepreßt werden.

Man kann ihn auf eine Drehscheibe werfen, in eine Form pressen, zerhacken, durchlöchern, stempeln, in Stränge pressen oder zerschneiden. Dies könnte unsere christlichen Prüfungen beschreiben! Unser Vertrauen liegt darin, daß der Töpfer die Kontrolle über den Prozeß besitzt.

Der Töpfer legt den Ton in die Mitte der Drehscheibe, um die richtige Form zu erzielen. Während der Arbeit muß ständig Wasser hinzugefügt werden, damit der Ton formbar bleibt. Dies ist mit dem heiligen Geist zu vergleichen, der dafür sorgt, daß wir belehrbar bleiben. Ohne diesen Einfluß verhärten wir uns und vertrocknen letztendlich geistlich.

Wenn die Form nicht gelingt, knetet der Töpfer den Ton einfach wieder zusammen und formt ihn neu. Bei einem weichen und formbaren Ton muß der Töpfer nur einen leichten Druck ausüben, um die gewünschte Form zu erzielen. Überlegen wir uns, wie Gott uns während unserer Jahre der Bekehrung geformt hat.

Einmal in Form gebracht ist das Tongefäß noch lange nicht fertig. Die äußere Form besteht. Es müssen aber noch einige wichtige Schritte stattfinden. Die Lufttrocknung muß die richtige Temperatur haben. Während die Krüge trocknen, wird ihre Farbe heller. Man sagt: „Ein Tonkrug, der in der Sonne sitzt, wird immer ein Tonkrug bleiben. Er muß erst durch die weiße Hitze des Ofens gehen, um Porzellan zu werden.“ Was würden Sie lieber sein — ein Tonkrug oder ein Stück vom feinen Rosenthalporzellan?

Der Tonkrug ist jetzt bereit für den feurigen Ofen. Wiederum muß die Temperatur gerade richtig sein. Wenn sie nämlich zu niedrig ist, wird das Tonstück zu weich und verzieht sich. Nach der Ofenbrennung bleibt die Form für immer bestehen.

## Parallelen zu den Erstlingen

Unsere feurigen Prüfungen sollen nicht zerstören, sondern testen, abhärten und uns in richtigem Charakter formen. Wenn unser Charakter einmal besteht,

werden wir eine unveränderbare Gerechtigkeit haben, so wie Gott heute ist. Die Krüge bekommen zum Schluß eine Glasur als Dekoration. Was einmal nur ein Tonklumpen war, hat sich jetzt in ein exquisites Stück Keramik verwandelt.

Der Höhepunkt aller Schöpfung ist die Menschheit – denkende Wesen, die nach Gottes eigenem Bilde geschaffen sind (1. Mose 1,26-27). David sagte:

## Intern

20. April 2001

Jahrgang 6, Nr. 4

**Intern** erscheint in unregelmäßigen Abständen, jedoch mindestens einmal monatlich, und wird von der Vereinten Kirche Gottes e.V. für ihre Mitglieder und Förderer herausgegeben. Quelle und Datum der Veröffentlichung von übernommenen Beiträgen aus *United News (UN)*, *World News and Prophecy (WNP)* und *The Good News (GN)* der United Church of God, an *International Association* werden am Ende des jeweiligen Artikels angegeben.

© **Vereinte Kirche Gottes e.V.**, Postfach 30 15 09, D-53195 Bonn. Alle Rechte vorbehalten. Die Vereinte Kirche Gottes e.V. ist als Religionsgesellschaft beim Amtsgericht Siegburg, D-53703 Siegburg, eingetragen und ist mit der United Church of God, an *International Association* (5405 Dupont Circle, Suite A, Milford, OH 45150, USA) assoziiert.

**Zielsetzung:** **Intern** fördert die Erfüllung des Auftrags der Vereinten Kirche Gottes, wie dieser in der Satzung der Vereinten Kirche Gottes e.V. festgelegt ist. Die Redaktion behält sich vor, alle eingereichten Beiträge, die veröffentlicht werden, im Sinne dieser Zielsetzung zu redigieren.

### Verantwortlich für den Inhalt:

Paul Kieffer

### Vorstand der Vereinten Kirche Gottes e.V.:

Hermann Göhring, Ernst Herzogenrath,  
Paul Kieffer, Rolf Marx, Alfred Nachtsheim,  
Alfred Riehle, Kurt Schmitz  
Vorsitzender: Paul Kieffer

### Ältestenrat der United Church of God:

Gary Antion, Aaron Dean, Robert Dick,  
Roy Holladay, John A. Jewell, Victor Kubik,  
Les McCullough, Burk McNair, Mario Seiglie,  
Richard Thompson, Leon Walker, Donald Ward  
Vorsitzender: Robert Dick  
Präsident: Les McCullough

Sofern nicht anders angegeben, stammen die Bibelzitate in dieser Publikation aus der revidierten Lutherbibel von 1984. © 1985 Deutsche Bibelgesellschaft Stuttgart.

Die Herausgabe von **Intern** wird durch die Zehnten und Spenden der Mitglieder und Förderer der Vereinten Kirche Gottes ermöglicht. Spenden werden dankbar angenommen und sind in der Bundesrepublik Deutschland steuerabzugsfähig.

### Unsere Postanschrift:

Vereinte Kirche Gottes, Postfach 30 15 09, D-53195 Bonn

### Unsere Bankverbindung:

Postbank Köln, BLZ 370 100 50, Kto. 53 20 35 - 507

### E-Mail:

info@gutenachrichten.org

### Internet-Adresse:

Die Vereinte Kirche Gottes unterhält zwei Adressen im Internet. Unser Literaturangebot können Sie online abrufen unter [www.gutenachrichten.org](http://www.gutenachrichten.org). Informationen über die Vereinte Kirche Gottes erhalten Sie unter [www.vkg.org](http://www.vkg.org).

„Ich preise dich darüber, daß ich auf eine erstaunliche, ausgezeichnete Weise gemacht bin“ (Psalm 139,14; Elberfelder Bibel). Unser menschlicher Körper ist wirklich ein großes Wunder. Wissenschaftler sagen, daß er die unglaublichste „Maschine“ sei, die es gäbe. Unsere physischen Körper wurden von Gott programmiert, verschiedene Lebensphasen der Verwandlung zu durchlaufen.

Eines der aufregendsten Ereignisse ist die Geburt von Babys. Ihre brandneuen Gesichtsausdrücke spiegeln völlige Unschuld wider. Sie sind Bündel der Freude, die danach streben zu lernen, zu gehen, zu sprechen. Kinder sind immer noch wie Kleinkinder, vertrauensvoll und belehrbar. Aber es kommt jetzt eine bestimmte Persönlichkeit mit seinen eigenen einzigartigen Charaktereigenschaften zum Vorschein.

Die Teenagerjahre können vielleicht mit dem letzten Kokonstadium verglichen werden — dramatische physische und emotionale Veränderungen mit einem wachsenden Verlangen nach Unabhängigkeit (um aus dem Kokon auszubrechen). Die eigene Unabhängigkeit und Identität wird entdeckt.

Während des Erwachsenseins geht das Lernen weiter, besonders in der Wahrheit, mit neuen Wegen zu denken und zu handeln. Mit den Jahren zeigen unsere Gesichter Falten von dem Streß und den Sorgen, die Teil des Lebens sind. Im Laufe der Zeit baut sich Weisheit auf Lebenserfahrung auf und weiße Haare werden ein Zeichen der Reife. Der Gesichtsausdruck kann Gelassenheit zeigen durch den Frieden mit sich selbst.

Der Tod ist unausweichlich. Vor dem Tod müssen jedoch die letzten Fragen gestellt werden: Was ist das Leben? Was passiert nach dem Tode? Werde ich je meine Lieben wiedersehen? Wir werden aus dem Tode als völlig andere Wesen hervorgehen.

### Auch das Universum ist Zeuge

Für die meisten Städter verdecken die vielen Straßen- und Neonlichter den Himmel. Ein Hirte wie David konnte den Himmel klar erkennen.

David fragte sich, als er zum Himmel schaute: „Wenn ich sehe die Himmel, deiner Finger Werk, den Mond und die Sterne, die du bereitet hast: was ist der Mensch, daß du seiner gedenkst, und des Menschen Kind, daß du dich seiner annimmst?“ (Psalm 8,4-5).

Die Erde ist im Vergleich zu anderen Planeten winzig klein. Physisch ge-

sehen ist sie ein Zwerg, aber riesig hinsichtlich dessen, was Gott hier tut.

Die Erde hat gerade die richtige Entfernung zur Sonne, die richtige Größe für den Plan, die richtige Atmosphäre — alles gerade richtig zum Leben. Wir wurden auf einem sehr kleinen Teil eines gigantischen, unbewohnten, leblosen Sternensystems geboren, das man trotz der Teleskope und Satelliten nicht richtig schätzen kann.

Eine gute Frage stellt sich: Wenn die Sterne nur als eine Bedeckung geschaffen wurden, die wir in der Nacht mit unseren Augen sehen können, warum schuf Gott dann so ein unendlich weites Universum?

Wofür ist das alles? Während das Hubble-Teleskop weiter in das Weltall vordringt, führt es zu noch größerer Demut, wenn wir die unglaubliche Größe des Weltraums bedenken. Das Universum ist mit dem verherrlichten, aufgestellten Stadium zu vergleichen. Paulus verglich unser verwandeltes Stadium mit den Himmelskörpern: „Einen andern Glanz hat die Sonne, einen andern Glanz hat der Mond, einen andern Glanz haben die Sterne; denn ein Stern unterscheidet sich vom andern durch seinen Glanz“ (1. Korinther 15,41).

Werden wir als verwandelte Wesen die Qualitäten eines Sterns besitzen? Paulus läßt uns jedenfalls wissen, daß uns eine herrliche Zukunft als Kinder Gottes in seinem Reich bevorsteht: „Denn ich bin überzeugt, daß dieser Zeit Leiden nicht ins Gewicht fallen *gegenüber der Herrlichkeit, die an uns offenbart werden soll*. Denn das ängstliche Harren der Kreatur wartet darauf, daß die Kinder Gottes offenbar werden. Die Schöpfung ist ja unterworfen der Vergänglichkeit — ohne ihren Willen, sondern durch den, der sie unterworfen hat —, doch auf Hoffnung; denn auch die Schöpfung wird frei werden von der Knechtschaft der Vergänglichkeit *zu der herrlichen Freiheit der Kinder Gottes*“ (Römer 8,18-21; alle Hervorhebungen durch uns).

### Schönheit aus Verwüstung

Ein Beispiel der Verwandlung sind die Butchart-Gärten in Victoria, British Columbia. Diese Gärten waren ursprünglich ausgeschöpfte Kalkstein-Steinbrüche, die Robert Butchart von der Firma „Portland Cement“ gehörten.

Die traurige Öde der Steinbrüche belastete die feinfühligsten Gefühle seiner Frau, und so begann sie dort 1904 mit

einem Hobbygarten. Mit der Zeit entwickelte sich aus diesem Hobbygarten eine wunderschöne, weltberühmte Touristenattraktion von ca. 300 Hektar. Das zeigt, daß Schönheit aus Verwüstung entstehen kann. Gott selbst bewerkstelligte dies, als er bei der Neuschaffung der Erde aus *tohu* und *bohu* (aus dem Hebräischen in 1. Mose 1,2, das mit „wüst“ und „leer“ übersetzt wurde) die durch Satans Rebellion verursachte Verwüstung beseitigte.

Wenn Jesus nach seiner Rückkehr zur Erde das Reich Gottes etabliert, werden die Trümmer beseitigt, die durch den Widerstand der Menschen gegen den wiederkehrenden Christus verursacht werden. Die Gerechten, die mit Jesus Christus in der Welt von morgen herrschen, werden ihren Anteil an diesem Wiederaufbau haben: „Und es soll durch dich wieder aufgebaut werden, was lange wüst gelegen hat, und du wirst wieder aufrichten, was vorzeiten gegründet ward; und du sollst heißen: Der die Lücken zumauert und die Wege ausbessert, daß man da wohnen könne“ (Jesaja 58,12). Es wird die Zeit sein, „in der alles wiedergebracht wird“, eine Zeit der Erquickung (Apostelgeschichte 3,20-21).

Am wichtigsten wird die geistliche Erneuerung des Menschen sein: „Und ich will euch ein neues Herz und einen neuen Geist in euch geben und will das steinerne Herz aus eurem Fleisch wegnehmen und euch ein fleischernes Herz geben. Ich will meinen Geist in euch geben und will solche Leute aus euch machen, die in meinen Geboten wandeln und meine Rechte halten und danach tun“ (Hesekiel 36,26-27).

Die Verwüstung im menschlichen Herzen wird heute schon durch die unsichtbare Gegenwart des heiligen Geistes verändert. Er verwandelt die inneren Strukturen des Verstandes und des Herzens der Erstlinge. Daraus sollte eine Schönheit der Einstellung, Gedanken und Handlungen resultieren.

Beim Abschluß werden wir aus dieser einschränkenden, materiellen Schale ausbrechen und in die sternengleiche Schönheit eines verherrlichten Stadiums übergehen. Und vielleicht, wenn Gott es so bestimmt hat, werden wir an einem großartigen Verschönerungsprojekt unseres gigantischen Universums teilhaben.

Wie sehr sind Sie mit Ihrer Verwandlungsarbeit beschäftigt? ■

# BSE — Lektionen aus der Krise

Von Björn-Christoph Bartsch

**K**alt und trocken ist die Luft an diesem Wintermorgen, der allem Anschein nach ein schöner, sonniger Tag werden wird. Vom Dorfrand blickt man über Wiesen, auf denen ein Hauch von Schnee zu sehen ist, ins Weite. Im Halbschatten der Dämmerung leuchten die Fenster eines Hauses und auch im Stall nebenan brennt schon Licht. Langsam treten zwei Kühe durch das offene Stalltor ins Freie und schauen in den neuen Tag. Ihr Atem zaubert Nebelschwaden. Es duftet nach Tieren, Kaffee und frischen Brötchen.

Landidylle? Nur dem Anschein nach. Noch ist es ruhig im Dorf, doch es beginnt kein gewöhnlicher Tag. In wenigen Stunden werden Viehtransporter vorfahren und alle Rinder des Hofes zum Schlachthof abtransportieren. Morgen wird in diesem Stall kein Licht mehr brennen.

BSE ... drei Buchstaben nur, die seit Monaten verstärkt für Aufregung sorgen. Minister mußten gehen, Bauern sind in ihrer Existenz bedroht und viele Menschen in Deutschland. Was war passiert?

## Hintergrund

In den frühen 1980er meldeten Landwirte in Großbritannien seltsame Bewegungsstörungen ihrer Rinder den Behörden. Diese verschwiegen die unbekannte Krankheit zunächst. Die Tiere ließen in der Milchleistung nach, waren schreckhaft und zeigten Bewegungsstörungen, die zum Niederstürzen und zuletzt zur totalen Bewegungsunfähigkeit führten.

Erst 1986/1987 wird die neuartige, immer tödlich verlaufende Erkrankung offiziell beschrieben und anerkannt. Eine Untersuchung toter Tiere im Labor ergab eine schwammartige Veränderung im Gehirn, weshalb man den Namen BSE vergab (zu deutsch: schwammartige Hirnerkrankung des Rindes).

Solche Hirnerkrankungen (zusammengefaßt unter der Bezeichnung TSE) sind in der Medizin nicht unbekannt. Man kennt sie schon länger beispielsweise bei Schafen, und auch beim Menschen sind solche Erkrankungen bekannt, wie zum Beispiel die Creutzfeld-Jakob-Krankheit (CJK), die mit einer

Häufigkeit von einem Fall auf eine Million Einwohner und Jahr auftritt.

Was war aber das neue an BSE? Alle früher bekannten TSE-Formen waren nur für die betreffende Tierart oder den Menschen typisch. Eine Übertragung zwischen verschiedenen Arten durch den Verzehr infektiösen Materials war unbekannt. Die neuartige Form (BSE) hingegen ließ sich experimentell mit Fleisch erkrankter Tiere (z. B. in Form von Tiermehl) über die Nahrung auf eine Vielzahl anderer Lebewesen übertragen, so auf Hauskatzen, Schafe, Ziegen, Makaken (eine Affenart), Mäuse und Nerze.

Bei einer Zufuhr infektiösen Materials über eine Spritze konnte BSE auch auf weitere Affenarten und auf Schweine übertragen werden. Dieses artübergreifende Ansteckungspotential ist es, was BSE so gefährlich macht, und das wurde lange unterschätzt. So hieß es noch 1989 im wissenschaftlichen *Southwood-Report*:

„Nach heutiger Erkenntnislage ... wird BSE für die menschliche Gesundheit keine Folgen haben. Dennoch, sollten unsere Abschätzungen dieser Wahrscheinlichkeiten falsch sein, wären die Folgen sehr ernst.“ Mit der ersten Aussage urteilte man vorschnell, fehlte es doch zum Zeitpunkt der Studie an ausreichenden Forschungsergebnissen.

## Macht BSE krank?

Vieles spricht dafür, daß BSE in Gestalt einer neuen Form der Creutzfeld-Jakob-Krankheit (CJK) auch auf den Menschen übertragbar ist. Im März 1996, also gut zehn Jahre nach der offiziellen Beschreibung von BSE, wurden in Großbritannien die ersten zehn Fälle dieser neuen CJK-Variante bekannt. An ihr erkrankten auch jüngere Menschen (Durchschnittsalter: 29 Jahre), was man von der altbekannten CJK so nicht kannte (Durchschnittsalter der Erkrankten: 65 Jahre).

Für den direkten Zusammenhang von BSE und CJK sprechen neben dem örtlichen und zeitlichen Zusammentreffen beider Erkrankungen in Großbritannien noch einige weitere klinische Details. Die neue Form der Creutzfeld-Jakob-Krankheit wird heute als Manifestation von BSE im Menschen angesehen. Sie ist nicht heilbar und führt nach

dem Auftreten erster Symptome in sechs bis zwölf oder mehr Monaten zum Tod.

Man fand heraus, daß alle bisher Verstorbenen eine bestimmte, so bei etwa 40 Prozent der Bevölkerung vorhandene Variante des erkrankten Prions (siehe Erklärung weiter unten) aufwiesen. Ob die anderen 60 Prozent gegen die Krankheit unempfindlich sind, bleibt abzuwarten. Bis Mitte Januar 2001 waren in Großbritannien 92 nCJK Fälle aufgetreten, drei Fälle in Frankreich und ein Fall in Irland.

Auch in den deutschsprachigen Ländern muß mit hoher Wahrscheinlichkeit davon ausgegangen werden, daß einige CJK Fälle in den nächsten Jahren auftreten werden, da man nicht ausschließen kann, daß infiziertes Rindfleisch in die Nahrungskette gelangt ist, sei es durch eigene BSE-Fälle (Deutschland, Schweiz) oder durch Importe von Rindern und Rindfleischprodukten in der Zeit von 1980 (das Jahr, in dem BSE wahrscheinlich seinen Anfang nahm) bis 1996 aus Großbritannien und EU-Ländern mit eigener BSE-Problematik.

## Gesamtrisiko noch unbekannt

Über BSE ist vieles noch unbekannt. Wegen der möglichen Übertragung über die Nahrung durch Aufnahme von sogenanntem „Risikomaterial“ (Gehirn, Rückenmark, Augen, Mandeln, Milz, Bries, Eingeweide) wurde bereits ein Verbot für die Verarbeitung solchen Materials verhängt. Es gibt über 20 Theorien, wie es zum erstmaligen Ausbruch von BSE kam. Die bekanntesten besagen, daß BSE durch Verfütterung von Tiermehl aus an Scrapie (TSE des Schafes) erkrankten Schafen an Rinder entstanden ist, oder daß BSE plötzlich von selbst erstmals in einer Kuh auftrat, die dann zu Tiermehl verarbeitet wurde und so die Infektionskette ins Rollen brachte.

Der Erreger der Krankheit ist mit großer Wahrscheinlichkeit ein — warum auch immer — fehlgefaltetes Eiweiß, *Prion* genannt, das in normal gefalteter Form beim Aufbau des Gehirns beteiligt ist. Prionen als Krankheitserreger sind in der Medizin noch nicht lange bekannt und kaum erforscht. Da sie eigentlich körpereigenes Material sind, ohne eigene Erbinformation (im Gegensatz zu Viren und Bakterien), werden sie von

den Abwehrmechanismen des Körpers nicht erkannt. Das steigert ihre Ansteckungskraft und macht den Nachweis über Antikörper aus dem Blut (noch) nicht möglich. Darum kann BSE bis heute nur durch eine direkte Gehirnprobe aus dem toten Tier nachgewiesen werden.

Gelangen kranke Prionen in gesundes Nervengewebe, bewirken sie dort eine Umfaltung gesunder Prionen. Durch massenhafte Anlagerung fehlgefalteter Prione an Nervenzellen kommt es zu deren Absterben, wodurch die löcherige, schwammartige Konsistenz erkrankter Gehirne zu erklären ist. Prionen sind sehr widerstandsfähig gegen äußere Einflüsse wie Hitze, Kälte, Säure, Lauge oder Strahlung, was zur Folge hat, daß sie bei der Nahrungszubereitung nicht zerstört werden.

Auch die bis vor einiger Zeit in der EU üblichen Verfahren zur Tiermehlproduktion konnten den Erreger nicht zerstören und das war das Fatale. Was mit einer, der ersten und unerkannten BSE-Kuh begann, deren Schlachtabfälle zu Tiermehl verarbeitet wurden, führte zu einem Desaster. Durch den lange Zeit unentdeckten Anstieg der BSE-Infektionen (die Zeit bis zum Ausbruch der Krankheit beim Rind beträgt mehrere Jahre) wurden immer mehr kranke Tiere zu Tiermehl verarbeitet, wodurch sich der Erreger schlagartig ausbreiten konnte. Man schätzt, hätte man bereits 1987 statt erst 1988 in Großbritannien die Tiermehlverfütterung an Rinder gestoppt, wären heute nur halb so viele Tiere betroffen gewesen.

Das Problem Tiermehl zeigt uns eine der Ursache für die BSE-Krise, woraus wir eine wichtige Lektion ziehen

können. Ist das nicht ein krasser Gegensatz: Tiermehl als Futter für Pflanzenfresser? Welche Kuh würde sich von sich aus zum Kannibalen entwickeln oder sich über ein Schaf hermachen?

Durch das Beispiel der Homosexualität zeigt der Apostel Paulus, daß der Mensch, der die vom Schöpfer bestimmte natürliche Ordnung verwirft, einen Preis zahlt: „Da sie sich für Weise hielten, sind sie zu Narren geworden ... sie, die Gottes Wahrheit in Lüge verkehrt und das Geschöpf verehrt und ihm gedient haben statt dem Schöpfer ... Darum hat sie Gott dahingegeben in schändliche Leidenschaften; denn ihre Frauen haben den *natürlichen Verkehr vertauscht mit dem widernatürlichen*; desgleichen haben auch die Männer *den natürlichen Verkehr mit der Frau verlassen* und sind in Begierde zueinander entbrannt und haben Mann mit Mann Schande getrieben *und den Lohn ihrer Verirrung, wie es ja sein mußte, an sich selbst empfangen*“ (Römer 1,22. 25-27; alle Hervorhebungen durch uns).

Gottes natürliche Ordnung zu mißachten zieht eine Strafe nach sich! Falsch war also nicht das Tiermehlproduktionsverfahren, weil es die Prionen nicht inaktivierte, sondern falsch ist die Verfütterung von Tiermehl an Pflanzenfresser, *weil das unnatürlich ist*. Dies wurde zum Glück auch von den Verantwortlichen erkannt und wie deutlich aus der Statistik der BSE-Fälle hervorgeht, ist BSE, zumindest im Ursprungsland Großbritannien, wo zuerst eindämmende Maßnahmen wie das Tiermehlverfütterungsverbot ergriffen wurden, auf dem Rückzug.

Eine weitere Lektion aus der BSE-Krise ist, daß Habgier, „die Götzen-

dienst ist“ (Kolosser 3,5), ungeahnte Konsequenzen haben kann. Warum wurde Tiermehl eingesetzt? Man wollte die Milchquote steigern, was auch gelang, denn Tiermehl ist reich an Proteinen und Mineralien. Aber war es das wert? Die industrialisierte Landwirtschaft Westeuropas produziert heute mehr als eigentlich benötigt wird, und viel Geld wird jedes Jahr dafür ausgegeben, Nahrungsmittel zu vernichten, um die Preise stabil zu halten.

Das Gewinnstreben um jeden Preis — ganz gleich auf welchem Sektor — kann nicht den Segen Gottes haben. Hier werden Tiere mit etwas gefüttert, das Gott nie für sie vorgesehen hat. Dort werden Tiere mit Antibiotika vollgestopft oder millionenfach in engen Käfigen gehalten ohne jemals das Tageslicht sehen zu können, andere werden tagelang ohne Tränkung und im heißen Sommer quer durch Europa gefahren.

Sünde bleibt nicht ohne Folgen. Strafe folgt auf dem Fuß, wie der Volksmund sagt. Wer die Gesetze Gottes mit Füßen tritt, muß sich nicht wundern, wenn er Opfer seiner eigenen Taten wird. Oft schon mußte der Mensch diese Erfahrung machen, sei es im Fall von hausgemachten Flutkatastrophen durch Flußeinengungen, sei es in Form von Erdbeben und Hangverkahlung durch Raubbau am Wald. Da kann man sich über die Perspektive einer Gesellschaft richtig freuen, die in der Welt von morgen Gottes Gesetz beachten wird: „... gesegnet wirst du sein *auf dem Acker. Gesegnet wird sein ... der Ertrag deines Ackers und die Jungtiere deines Viehs, deiner Rinder und deiner Schafe*. Gesegnet wird sein dein Korb und dein Backtrog“ (5. Mose 28,3-5). ■

## Mitarbeit unserer Mitglieder macht sich „bezahlt“

Vielen Mitgliedern unserer Kirche ist bekannt, daß wir durch die freiwillige Mitarbeit unserer eigenen Mitglieder Übersetzungskosten für unsere Zeitschrift *Gute Nachrichten* und unsere Broschüren einsparen.

Wenn man die Übersetzungen mit einer „Gebühr“ bewertet, die 25 Prozent weniger ist als der Durchschnitt, den unsere ehemalige Organisation für Übersetzungsarbeiten zahlte — netto, ohne Mehrwertsteuer —, so ergeben sich die folgenden Einsparungen für die Zeitschrift *Gute Nachrichten* und unsere Broschüren:

Bisherige Summe ( <i>Intern</i> , 9/99)	DM 30.570,44
GN, November-Dezember 1999	DM 442,23
GN, Januar-Februar 2000	DM 114,33
GN, Mai-Juni 2000	DM 288,15
GN, September-Oktober 2000	DM 218,61
GN, November-Dezember 2000	DM 245,25
<i>Die Kirche Jesu Christi</i>	DM 360,00
<b>Gesamt:</b>	<b>DM 32.239,01</b>

Darüber hinaus gibt es auch Einsparungen durch Stilkorrekturen und für Übersetzungen für *Intern*, die nicht kalkuliert wurden. Wir danken allen Beteiligten für die Mitarbeit!

Neue Broschüre der Vereinten Kirche Gottes ...

# Erfolgreich leben

## Teil 4

[Anmerkung der Redaktion: Nachfolgend der vierte Teil dieser neu übersetzten Broschüre. Ihre Kommentare zum Stil bzw. zum Inhalt sind herzlich willkommen. Reichen Sie diese bitte bei der Redaktion ein. **Einsendeschluß für Ihre Kommentare zu diesem Teil ist der 31. Mai 2001.**]

### Ohne Fleiß kein Preis

Die Lektion aus Salomos Beschreibung des Ameisendaseins besteht darin: Will man erfolgreich sein, muß man sich anstrengen. Die Ameise scheint instinktiv zu wissen, daß ihr Wohlergehen von ihrem Fleiß abhängt. Viele Menschen erkennen anscheinend nicht, daß das auch für sie gilt.

Kein Unternehmer hat Interesse daran, einen arbeitsscheuen und unzuverlässigen Arbeiter zu beschäftigen, denn er würde sich damit mehr Ärger als Nutzen einhandeln. Salomo zeigt, was das Ergebnis von Faulheit ist, nämlich Armut und Mangel.

Interessanterweise deuten die Bemerkungen Salomos darauf hin, daß Armut und Mangel den Faulen überraschen, wie ein Räuber, der ohne Vorwarnung zuschlägt. Offensichtlich fehlt manchem Faulen die Fähigkeit, die Folgen seiner Haltung vorzusehen. Vielleicht haben Sie selbst an Ihrem Arbeitsplatz erlebt, daß eine Kündigung einen unfähigen Mitarbeiter wie ein Blitz aus heiterem Himmel trifft. Salomo stellt fest, daß manche Leute sehr wenig Selbsterkenntnis haben und keinen Blick für die Wirklichkeit (Sprüche 26,16).

Salomo will uns bewegen, von allen Verhaltensweisen, die wir beobachten, zu lernen. Es geht darum, den Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung zu erkennen, damit wir wissen, welcher Weg zum Erfolg und welcher zur Armut führt. „Ich ging am Acker des Faulen entlang und am Weinberg des Toren, und siehe, lauter Nesseln waren darauf, und er stand voll Disteln, und die Mauer war eingefallen. Als ich das sah, nahm ich's zu Herzen, ich schaute und lernte daraus: Noch ein wenig schlafen und ein wenig schlummern und ein wenig die Hände zusammentun, daß du ruhest, so wird deine Armut kommen

wie ein Räuber und dein Mangel wie ein gewappneter Mann“ (Sprüche 24,30-34).

Im Buch der Sprüche lesen wir immer wieder davon, daß jeder Erfolg Fleiß voraussetzt. „Wo man arbeitet, da ist Gewinn; wo man aber nur mit Worten umgeht, da ist Mangel“ (Sprüche 14,23).

Reden allein, wie Salomo zeigt, führt zu nichts. Gute Vorsätze allein bringen einen auch nicht weiter. „Der Faule begehrt und kriegt's doch nicht; aber die Fleißigen kriegen genug“ (Sprüche 13,4). Gute Vorsätze ohne Taten bringen keinen Erfolg. Doch Fleiß zahlt sich aus.

Salomo merkte an, daß Faule nie um Ausreden verlegen sind. „Der Faule spricht: Es ist ein Löwe draußen; ich könnte getötet werden auf der Gasse“ (Sprüche 22,13). Aber Ausreden sind natürlich kein Ersatz für die Erledigung einer Aufgabe.

Zum Fleiß gehören auch Unternehmungsgeist, Motivation, Begeisterung, Schaffensdrang und Voraussicht. „Die fleißige Hand wird herrschen; die aber lässig ist, muß Frondienst leisten“ (Sprüche 12,24). Nur solche, die ihre Arbeit mit Begeisterung und Eigenantrieb tun, werden befördert und mit höheren Aufgaben betraut. Wenn Sie vorwärts kommen wollen, arbeiten Sie an diesen Eigenschaften! Wenn Sie in Ihrer jetzigen Stellung beweisen, daß Sie mehr Verantwortung tragen könnten, werden Sie möglicherweise irgendwann darum gebeten werden.

Niemand, der seiner Arbeit mit Desinteresse begegnet, darf erwarten, daß ihm mehr Verantwortung und entsprechende Gehaltserhöhungen angeboten werden. „Lässige Hand macht arm; aber der Fleißigen Hand macht reich“, sagt Salomo (Sprüche 10,4). Das schrieb Salomo vor 3000 Jahren, und es hat bis heute seine Gültigkeit!

„Alles, was dir vor die Hände kommt, es zu tun mit deiner Kraft, das tu“, rät Salomo in seinem anderen biblischen Buch (Prediger 9,10). Ein kluger Ratschlag, in der Tat. Machen wir etwas aus den gegebenen Möglichkeiten, und es werden sich weitere Gelegenheiten bieten. Als König über Israel konnte Salomo sehen, wie weit es ein fleißiger, hochmotivierter Mitarbeiter bringen kann: „Siehst du einen Mann, behende

in seinem Geschäft, der wird Königen dienen; geringen Leuten wird er nicht dienen“ (Sprüche 22,29).

### Erst die Arbeit, dann das Vergnügen

Ein Rat, den Salomo für junge Menschen bereithält, wird verständlich, wenn man ihn auf heutige Verhältnisse anwendet. „Richte erst draußen deine Arbeit aus und bearbeite deinen Acker; danach gründe dein Haus“, schreibt er (Sprüche 24,27). Das klingt ein wenig altmodisch, nicht wahr? Was hat es denn überhaupt mit uns zu tun?

Salomo faßt ein Erfolgsprinzip zusammen. In der Agrarwirtschaft seiner Zeit hing das Leben und Überleben der Menschen vom Zustand der Felder ab. War der Ertrag der Äcker gering, konnte das schlimme Folgen haben. Die oberste Priorität war also, die Felder so zu pflegen, daß jeder genug zu essen bekam.

Wenn Sie also ein junger Erwachsener sind, beherzigen Sie den Rat Salomos und bearbeiten Sie zuerst Ihren „Acker“, d. h., unternehmen Sie Schritte, selbst für Ihren Lebensunterhalt sorgen zu können! Danach können Sie Ihr „Haus“ gründen.

Arbeiten Sie also zunächst an Ihrer beruflichen Zukunft, die Ihnen ein gutes Einkommen sichert! Wenn Sie dann in der Lage sind, für sich und andere zu sorgen, können Sie an die Gründung einer Familie und alles, was dazugehört, denken.

Heute bedeutet die Vorbereitung auf einen Beruf eine entsprechende Ausbildung. Um sich gute Verdienstmöglichkeiten zu sichern, kann man nichts Besseres tun, als sich eine gute Ausbildung anzueignen. Mit der zunehmenden Technisierung unserer Welt werden Ausbildung und Weiterbildung immer wichtiger.

### Stabilität und Stärke durch Selbstdisziplin

Salomo erklärt uns, daß unser Erfolg wesentlich von Selbstdisziplin abhängt: „Ein Mann, der seinen Zorn nicht zurückhalten kann, ist wie eine offene Stadt ohne Mauern“ (Sprüche 25,28).

Wenn wir unser Leben in die gewünschten Bahnen lenken wollen, müssen wir Selbstdisziplin üben. Salomo

verglich einen Menschen ohne Selbstdisziplin mit einer Stadt ohne Mauern. Zu Salomos Lebzeiten war eine Stadt ohne Mauern völlig schutzlos und konnte nicht über ihr eigenes Schicksal bestimmen. Wurde sie angegriffen, gab es drei Alternativen zur Wahl: Sie konnte sich ergeben; sie konnte Tribut zahlen; oder in einem Gemetzel untergehen. Fürwahr keine schönen Aussichten!

Ähnlich ist es mit einem Menschen ohne Selbstdisziplin: Er kann nicht über das eigene Schicksal bestimmen, weil er nicht in der Lage ist, den Kurs zu halten, der zu Stabilität und Sicherheit führt. Durch impulsive Meinungsänderungen wird er sich selbst im Wege stehen.

### Die Sicht eines weiteren biblischen Schriftstellers

Salomo ist nicht der einzige Verfasser biblischer Bücher, der gute Ratschläge für beruflichen Erfolg gibt. Auch Paulus zeigt uns, wie wir selbst bei widrigen Umständen vorwärtskommen können. Bei ihm geht es um die Einstellung, die ein Christ zur Arbeit und seinem Arbeitgeber haben soll (dieses Prinzip gilt sinngemäß auch für Nicht-Christen):

„Ihr Sklaven, seid gehorsam in allen Dingen euren irdischen Herren, nicht mit Dienst vor Augen, um den Menschen zu gefallen, sondern in Einfalt des Herzens und in der Furcht des Herrn. Alles, was ihr tut, das tut von Herzen als dem Herrn und nicht den Menschen“ (Kolosser 3,22-23; vgl. Epheser 6,5-8).

### Sind Sie ein nützlicher Knecht?

Das wichtigste biblische Prinzip beruflichen Erfolges hat wohl Jesus Christus formuliert. Es geht um den Unterschied zwischen einem nützlichen und einem nutzlosen Diener bzw. Mitarbeiter:

„Dankt [der Herr] etwa dem Knecht, daß er getan hat, was befohlen war?“ fragt Jesus. „So auch ihr! Wenn ihr alles getan habt, was euch befohlen ist, so sprecht: Wir sind unnütze Knechte; wir haben getan, was wir zu tun schuldig waren“ (Lukas 17,9-10).

Jesus geht nicht darauf ein, was einen Diener im einzelnen nützlich macht. Das ist auch nicht nötig. Die Bedeutung ist klar: Ein nützlicher Diener bzw. Arbeitnehmer tut mehr, als von ihm erwartet wird.

Vor dem Hintergrund wirtschaftlicher und finanzieller Instabilität dürfte das beste Rezept für Sicherheit und Fortkommen im Beruf die Beachtung von Paulus' Mahnung sein, so zu arbeiten,

als wäre Jesus Christus persönlich der Arbeitgeber. Wenn wir so handeln, werden wir nützliche Arbeitnehmer sein.

### Finanzielle Sicherheit und innerer Frieden

Eine amerikanische Massenzeitung berichtete vor dem Anbruch unseres neuen Jahrtausends, daß manche Hollywoodstars, die jeweils ein Jahreseinkommen von über 35 Millionen US-Dollar haben, bis unter die Dachrinne verschuldet wären. In einem anderen Zeitungsbericht war zu lesen, daß ein beliebter Musiker seine Finanzen neu ordnen müßte, weil seine persönlichen Ausgaben die Höhe von durchschnittlich 400.000 US-Dollar *pro Woche* erreicht hätten.

Viele Staaten der Welt, darunter auch solche mit einer sehr hohen Wirtschaftsleistung, leiden heute unter einer erdrückenden Schuldenlast, und immer mehr Familien sind nicht in der Lage, ihre Schulden abzuführen.

Es ist schon ironisch, daß in unserer materialistischen Gesellschaft, die damit beschäftigt ist, Reichtum zu vermehren, dieser Reichtum zu einer derartigen Belastung geworden ist. Man kann leicht erkennen, daß hier etwas nicht stimmt. Statt eine Quelle von Sicherheit und Stabilität zu sein, ist Geld zu einem Fluch geworden, der Streß und Sorgen auslöst, weil die Menschen nicht gelernt haben, vernünftig damit umzugehen.

### Materielles im Mittelpunkt

Wir leben in einer Welt, die sich nicht darum bemüht, den Schöpfer kennenzulernen, und erst recht kein Interesse an seinem Rat in finanziellen Angelegenheiten zeigt. Nur wenigen ist überhaupt bekannt, daß die Bibel zahlreiche Hinweise darüber enthält, wie man Reichtum erwerben und behalten kann. Gott will, daß es uns gutgeht (3. Johannes 2), und zeigt uns auch, wie das möglich ist.

Die meisten Menschen glauben, ihr Leben — auch in finanzieller Hinsicht — ohne göttliche Führung erfolgreich gestalten zu können. Damit begehen Sie einen großen Fehler, denn sie bringen sich um Gottes Gunst und Führung, die doch gerade der Schlüssel zum Erfolg wären, den sie suchen.

Entgegen unseren natürlichen Neigungen rät uns Gott, nicht allzu großen Wert auf Erwerb von Reichtum und materiellen Gütern zu legen. Obwohl er um unsere physischen Bedürfnisse weiß,

macht er uns klar, daß geistliche Werte und Ziele wichtiger und dauerhafter sind als das, was man mit Händen greifen kann. Unsere oberste Priorität sollte die Suche nach seinem Reich sein. Wenn wir uns darum bemühen, wird er uns all das geben, was wir zum Leben brauchen (Matthäus 6,19-34).

Weil wir Menschen von Natur aus dazu neigen, möglichst viel zu besitzen, fällt es vielen schwer, sich an Gottes Ratschläge zu halten. Doch wenn wir finanzielle Sicherheit und Stabilität — und inneren Frieden — erreichen wollen, müssen wir uns klar machen, daß Gott an erster Stelle in unserem Leben stehen muß. Schließlich ist er ja die Quelle all unserer Segnungen. Ungezügelte Habgier stürzt den einzelnen Menschen, und auch ganze Staaten, in wirtschaftliche Not (1. Timotheus 6,10).

Das Wort Gottes warnt uns nachdrücklich vor Habgier. Etwas zu begehren, was uns nicht zusteht, wird schon im Zehnten Gebot mißbilligt (2. Mose 20,17).

Der Prophet Jeremia ging mit den Bürgern des Reiches Juda ins Gericht, weil sie so habgierig waren (Jeremia 22,17). Auch Jesus Christus warnte vor den Gefahren, die mit Habgier verbunden sind (Lukas 12,15-34). In Hebräer 13, Vers 5 lesen wir: „Seid nicht geldgierig, und laßt euch genügen an dem, was da ist.“ Viele Menschen geben Geld aus, das sie eigentlich nicht haben, und übersehen dabei die Gefahren, die ihnen drohen, wenn sie ihren Wünschen und Sehnsüchten unkontrolliert nachgeben.

### Die Quelle allen Reichtums

Viele vergessen — falls sie überhaupt jemals daran gedacht haben — daß es Gott ist, der uns die Fähigkeit gibt, Reichtum zu erwerben. Fleiß ist zwar eine Voraussetzung zum Erfolg, doch wenn wir versucht sind zu denken, „Meine Kräfte und meiner Hände Stärke haben mir diesen Reichtum gewonnen“, sollten wir uns an die Mahnung Gottes erinnern: „[Gedenke] an den HERRN, deinen Gott; denn er ist's, der dir Kräfte gibt, Reichtum zu gewinnen“ (5. Mose 8,17-18).

Wie wir in 1. Chronik 29, Verse 11-12 lesen: „Dein, HERR, ist die Majestät und Gewalt, Herrlichkeit, Sieg und Hoheit. Denn alles, was im Himmel und auf Erden ist, das ist dein. Dein, HERR, ist das Reich, und du bist erhöht zum Haupt über alles. Reichtum und Ehre kommt von dir, du herrschest über ▶

alles. In deiner Hand steht Kraft und Macht, in deiner Hand steht es, jedermann groß und stark zu machen.“

Psalm 24, Vers 1 fügt hinzu: „Die Erde ist des HERRN und was darinnen ist, der Erdkreis und die darauf wohnen.“

Diese Stellen vermitteln die göttliche Sicht, die wir unbedingt begreifen müssen. Unser Leben und unsere Talente kommen von Gott. Auch die Bodenschätze der Erde, aus der alle materiellen Güter hergestellt werden, verdanken wir unserem Schöpfer.

### **Sich Gott erkenntlich zeigen**

Da Gott Schöpfer, Lebensspender und Erhalter aller Lebewesen ist, kann er von den Menschen, die auf seiner Erde leben, eine Gegengabe erwarten. Vor Tausenden von Jahren führte er das finanzielle Prinzip des Zehnten ein. Damit wurden zehn Prozent des Ertrages an die Priesterschaft Gottes abgeführt, um sich für die Segnungen Gottes erkenntlich zu zeigen. Der Zehnte ermöglicht auch die Verbreitung der Wahrheit Gottes.

Die Bibel zeigt, daß die alttestamentlichen Erzväter Abraham und Jakob den Zehnten entrichtet haben (1. Mose 14,18-20; 28,22). Gott hat dem ganzen Volk Israel den Zehnten zur Pflicht gemacht (3. Mose 27,30). Das Prinzip des Zehnten wurde auch von Jesus Christus bestätigt (Matthäus 23,23; Lukas 11,42).

Leute, die im Zehnten eine menschliche Erfindung zur Erschleichung von Reichtum vermuten, übersehen die Tatsache, daß er von Gott verordnet wurde, zu einem überaus wichtigen geistlichen Zweck. Sie verkennen auch, daß die Bereitschaft, Gott den Zehnten zu geben, eine wesentliche Voraussetzung für persönliches Glück und finanziellen Erfolg ist.

Gott verspricht denen, die ihm gehorchen und sich erkenntlich zeigen, materielle Segnungen (Sprüche 3,1. 9-10). Durch den Propheten Maleachi läßt Gott uns wissen, daß wir ihn berauben, wenn wir ihm den Zehnten vorenthalten, wir aber gesegnet werden, wenn wir ihn entrichten (Maleachi 3,7-12).

Gott schenkt uns „[alle] gute Gabe und alle vollkommene Gabe“ (Jakobus 1,17). Ihm zehn Prozent zurückzugeben und freiwillige Opfer zu leisten, die unsere Dankbarkeit zum Ausdruck bringen, sollte uns eine grundlegende finanzielle Verpflichtung sein. Wenn wir Gott den obersten Stellenwert auch bei unserer Finanzplanung einräumen, beweisen

wir, daß wir unsere Prioritäten richtig ordnen können und bereit sind, Gottes Anweisungen zu folgen. Das erste Zehntel unseres Ertrags ist Gott heilig (3. Mose 27,30). Es sollte nicht zur Befriedigung unserer Wünsche, sondern für göttliche Zwecke ausgegeben werden.

### **Was ist unsere oberste Priorität?**

In Prediger 2, Verse 1-11 lesen wir von der Nutzlosigkeit der Jagd nach weltlichem Vergnügen, Wohlstand und Reichtum. Sie führt nicht zu bleibender Zufriedenheit: „Wer Geld liebt, wird vom Geld niemals satt, und wer Reichtum liebt, wird keinen Nutzen davon haben“ (Prediger 5,10).

Damit wird wiedermals bestätigt, wie wichtig es ist, Gott und sein Reich an erste Stelle zu setzen. Nur so können wir ein erfülltes und zufriedenes Leben führen.

Jesus Christus sagt, daß wir uns nicht gleichzeitig an Gott und dem „Mammon“ — dem materiellen Reichtum — orientieren können (Matthäus 6,24). Wir müssen uns entweder für den einen oder den anderen entscheiden.

Damit wir diese beiden Alternativen richtig abwägen können, hat Jesus ihren relativen Wert verglichen. Irdische Güter werden leicht vernichtet und gestohlen, während himmlische Güter von Bestand sind, weil sie weder verlorengehen, noch gestohlen werden können (Verse 19-20).

Später geht er noch näher auf dieses Thema ein und zeigt, daß eine übermäßige Konzentration auf die Sorgen dieses Lebens und die Verlockungen des Reichtums unsere Empfänglichkeit für das Wort Gottes ersticken und den geistlichen Reifeprozess abbrechen können (Matthäus 13,22).

In Matthäus 19, Verse 16-26 und Lukas 12, Verse 13-34 verdeutlicht er an weiteren Beispielen, wie wichtig es ist, materielle und weltliche Sorgen zurückzustellen und sich auf geistliche Prioritäten zu konzentrieren.

### **Pflichten anderen Menschen gegenüber**

Das Wort Gottes enthält viele weitere Wahrheiten und Prinzipien, die mit Geld zu tun haben. Wir tun gut daran, uns an sie zu halten, weil sie uns göttliche Weisheiten und Ratschläge vermitteln.

Ein anderer Rat, der uns vor Schaden bewahren kann, ist die in Römer 13, Verse 1-7 festgehaltene Mahnung, unserer von der Regierung verordneten

Pflichten nachzukommen. Wir sollen uns den Forderungen des Staates nicht widersetzen, es sei denn, sie verstoßen gegen Gottes Gesetz (siehe Apostelgeschichte 5,29). Entgegen der Meinung, die man manchmal antrifft, sind Christen nach der biblischen Lehre keineswegs von der Pflicht befreit, sich der staatlichen Autorität zu beugen.

Steuerhinterziehung kann schwere Strafen zur Folge haben, weil sie gegen geltende Gesetze des Staates verstößt. Jesus selbst ermahnt uns, Gott treu seinen Anteil zu geben, doch er sagt auch, daß wir ebenso unsere Steuern zahlen sollen (Matthäus 22,17-21). Bevor wir Geld ausgeben, sollten wir unsere Pflicht Gott und dem Staat gegenüber erfüllen.

Paulus lehrt uns, bei Bedürftigkeit anderen großzügig zu helfen (2. Korinther 9,6-15). Wir sollen arbeiten, damit wir auch den Notleidenden unterstützen (Epheser 4,28).

### **Ein Schlüssel zur Zufriedenheit**

Arbeiten, um anderen etwas abgeben zu können! Paulus eröffnet uns hier eine ungewöhnliche Sichtweise. Die meisten Menschen betrachten Arbeit und Geld als Mittel zur Befriedigung eigener Bedürfnisse und Wünsche, die von Eigennutz geprägt sein können. Doch eine gottgefällige Haltung geht vom Geist des göttlichen Liebesgesetzes aus. Sie kümmert sich nicht nur um die eigenen Belange, sondern ist auch vom Interesse am Wohle anderer gekennzeichnet. Wenn wir überlegen, was wir mit unserem Geld und Gut tun wollen, sollten wir das bedenken.

Einen weiteren Aspekt lassen diese Worte (Philipper 4,11) und das Beispiel des Paulus erkennen. Der Apostel mußte sich häufig nach der Decke strecken und lernte, in jeder Lage zufrieden zu sein, auch wenn er fast gar nichts hatte.

Paulus erklärt: „Die Frömmigkeit aber ist ein großer Gewinn für den, der sich genügen läßt. Denn wir haben nichts in die Welt gebracht; darum werden wir auch nichts hinausbringen. Wenn wir aber Nahrung und Kleider haben, so wollen wir uns daran genügen lassen“ (1. Timotheus 6,6-8).

Das Verlangen nach ständiger Vermehrung des materiellen Besitzes birgt eine geistliche Gefahr in sich, wie Paulus feststellt: „Denn die reich werden wollen, die fallen in Versuchung und Verstrickung und in viele törichte und schädliche Begierden, welche die Menschen

## Eine Quelle zeitlosen Rates in Finanzangelegenheiten

Eine der besten Quellen zeitlosen Rates zum Umgang mit Geld ist das Buch Sprüche. Wir sollten zwar das ganze Buch eingehend studieren, um alle darin enthaltenen Perlen der Weisheit kennenzulernen, doch hier sind einige Goldstücke zum Thema Reichtum und Finanzen:

**Sprüche 6,1-5:** Bürgen Sie nicht für die Schulden anderer Menschen (siehe auch 11,15).

**Sprüche 6,6-11:** Seien Sie fleißig. Arbeiten und sparen Sie, wann immer Sie dazu imstande sind. Benutzen Sie keine faulen Ausreden (siehe auch 10,4-5; 13,4; 18,9; 20,4; 22,13; 24,30-34; 26,13-16).

**Sprüche 8,18:** Es ist nicht Gottes Wille, daß wir arm sind.

**Sprüche 11,1:** Gott haßt Betrug und liebt Ehrlichkeit (siehe auch 13,11; 20,10, 23).

**Sprüche 11,4:** Rechtschaffenheit ist wichtiger als Reichtum (siehe auch Vers 28).

**Sprüche 11,4:** Vielseitiger Rat kann vor Unglück bewahren (siehe auch 13,18; 15,22).

**Sprüche 11,24-26:** Gott segnet den Großzügigen (siehe auch 25,21-22).

**Sprüche 12,11:** Arbeit sichert den Lebensunterhalt (siehe auch 28,19).

**Sprüche 13,22:** Ein guter Mensch hinterläßt seinen Nachkommen ein Erbe.

**Sprüche 14,23:** Untätigkeit bringt Verlust (siehe auch 19,15).

**Sprüche 15,16-17:** Bescheidenheit und Genügsamkeit, Gottesfurcht und Familienliebe ist besser als Reichtum mit Haß, Zwietracht und Gottlosigkeit (siehe auch 16,8; 17,1; 19,1; 28,6).

**Sprüche 15,27:** Habgier und Käuflichkeit schaden.

**Sprüche 16,16:** Weisheit und Einsicht sind wichtiger als Reichtum.

**Sprüche 18,10-11:** Es ist besser auf Gott statt nur auf materiellen Besitz zu bauen.

**Sprüche 19,17:** Gott wird diejenigen segnen, die sich um die Bedürftigen kümmern (siehe auch 28,27; 29,7).

**Sprüche 20,17:** Betrug lohnt sich nicht.

**Sprüche 21,5:** Fleiß führt zu Wohlstand, Hast und Unüberlegtheit zur Armut.

**Sprüche 21,6:** Reichtum zu erschleichen wird einem zum Verhängnis.

**Sprüche 21,17:** Wer das Vergnügen liebt und verschwenderisch lebt, verhindert den Aufbau von Vermögen (siehe auch Vers 20).

**Sprüche 22,1:** Guter Ruf und Beliebtheit sind wertvoller als Geld.

**Sprüche 22,4:** Reichtum und Ehre kommen durch Demut und Gottesfurcht.

**Sprüche 22,7:** Schulden sind mit einem Freiheitsverlust verbunden. Das sollte man besonders dann bedenken, wenn man sich etwas Teures auf Pump kaufen will.

**Sprüche 22,29:** Arbeiten Sie an Ihrer beruflichen Qualifikation. Das wird zu besseren Verdienstmöglichkeiten führen.

**Sprüche 23,4-5:** Seien Sie aber nicht so sehr auf Ihren Beruf fixiert, daß Sie andere wichtige Prioritäten wie Familienleben, Gesundheit und Ihr geistliches Wohl vernachlässigen.

**Sprüche 24,27:** Sorgen Sie zuerst für ein sicheres Einkommen, ehe Sie ein Haus bauen und eine Familie gründen.

**Sprüche 27,23-27:** Reichtum kann vergehen. Es lohnt sich, über die vorhandenen Mittel genau Buch zu führen, damit man weiß, wieviel man für die Bedürfnisse der Familie ausgeben kann und sich nicht übernimmt. Die Prinzipien des Haushaltens und der Finanzplanung sind in diesen Versen zusammengefaßt (siehe auch Vers 12).

**Sprüche 28,8:** Reichtum durch Wucher erworben, hat keinen Bestand.

**Sprüche 28,20. 22:** Versuchen Sie nicht, schnell zu Reichtum zu kommen. (Indirekt warnen diese Verse gegen die Teilnahme an Lotterien und anderen Glücksspielen sowie gegen zwielichtige, fragwürdige und widerrechtliche Aktivitäten. Dem, der sich nicht warnen läßt, drohen Armut und Bestrafung.)

**Sprüche 28,24:** Zahlen Sie Ihre Schulden ab, vor allem, wenn Ihre Eltern die Gläubiger sind.

**Sprüche 28,25:** Wohlstand kommt eher durch Gottvertrauen, Habgier schafft Probleme.

**Sprüche 30,8-9:** Setzen Sie sich vernünftige wirtschaftliche Ziele. Meiden Sie die Extreme, damit Sie weder über Ihrem Reichtum Gott vergessen noch durch Ihre Armut zu Diebstahl verleitet werden.

versinken lassen in Verderben und Verdammnis. Denn Geldgier ist eine Wurzel alles Übels; danach hat einige gelüftet, und sie sind vom Glauben abgeirrt und machen sich selbst viel Schmerzen. Aber du, Gottesmensch, fliehe das! Jage aber nach der Gerechtigkeit, der Frömmigkeit, dem Glauben, der Liebe, der Geduld, der Sanftmut! Kämpfe den guten Kampf des Glaubens; ergreife das ewige Leben ...“ (Verse 9-11).

Wegen des ständigen Drucks, zu kaufen und Wünsche zu befriedigen, fällt uns eine solche Sicht schwer. Doch je mehr wir uns genügen lassen, um so besser wird es uns gehen. Wir müssen uns

auf das besinnen, was wir wirklich brauchen, und nicht von der Werbung weismachen lassen, uns würde allerlei fehlen.

### Verantwortung übernehmen

Paulus ermutigt Christen, fleißig zu sein und für das eigene Auskommen zu sorgen (1. Thessalonicher 4,11-12). Er hat uns ein Beispiel gegeben, für sich selbst zu sorgen und andere nicht auszunutzen (2. Thessalonicher 3,7-13).

Er gab den Gläubigen Anweisung, sich um die nächsten Angehörigen und vor allem die älteren Verwandten zu kümmern (1. Timotheus 5,8). Diejenigen, die Reichtum besitzen, sollen damit

Gutes tun (1. Timotheus 6,17-19).

Da Gott einen jeden von uns nach dem, was wir tun, beurteilen wird (2. Timotheus 4,1; 1. Petrus 4,17), sollen wir uns an seine Vorschriften halten und sich bietende Gelegenheiten wahrnehmen, Gutes zu tun. Keiner von uns weiß, was der morgige Tag bringt; also sollten wir sofort damit beginnen, das gerade Gelernte in die Tat umzusetzen (Jakobus 4,13-17; 5,1-5).

### Schlußbemerkungen

Wie wir gesehen haben, kann man sein Geld für gute oder fragwürdige Zwecke verwenden. Wichtig ist es, ►

die Prioritäten richtig zu ordnen und mit Geld so umzugehen, daß es Gott gefällt.

Obwohl es vernünftig ist, ein Sparguthaben zur Überbrückung schlechter Zeiten aufzubauen (manche Experten empfehlen ein Halbjahreseinkommen als flüssige Reserve, ehe man andere Geldanlagen in Erwägung zieht), dürfen wir nicht so egoistisch und geldgierig werden, daß wir finanzielle Beiträge, die wir Gott und den Bedürftigen geben sollen, aus den Augen verlieren.

Wir dürfen ebensowenig vergessen, daß es viel leichter ist, Schulden zu machen, als Schulden zu tilgen. Verschuldung, vor allem bei hohen Zinsen und Wertverlust der gekauften Dinge, macht uns anfällig für finanzielle Krisen. Man tut besser daran, alles möglichst bar zu bezahlen.

Eine Ausnahme ist unter Umständen der Erwerb eines Eigenheims. Dank steuerlicher Vorteile und des möglicherweise steigenden Wertes, kann ein Immobilienkauf, der durch eine Hypothek finanziert wird, eine sinnvolle Investition sein. Doch er bedeutet eine große finanzielle Verpflichtung und muß im Einzelfall sorgfältig durchdacht werden.

Diese Darstellung biblischer Ratschläge zum Umgang mit Geld kann Ihnen helfen, Ihr Einkommen so zu verwalten, daß es Gott gefällt und Sie und Ihre Mitmenschen Nutzen davon haben.

### **Schlüssel zu einem langen, gesunden Leben**

Die letzten Jahrzehnte haben der westlichen Welt gewaltige Fortschritte in der Gesundheitsversorgung gebracht. Lag im Jahre 1870 die durchschnittliche Lebenserwartung bei ca. 40 Jahren, beträgt sie heute etwa 80 Jahre (Carl Sagan, *The Demon Haunted World*, 1995, Seite 10). Mit anderen Worten: Ein Bürger der westlichen Welt kann heute damit rechnen, doppelt so lang zu leben wie vor 130 Jahren.

Zur Verbesserung der Lebenserwartung und des allgemeinen Gesundheitszustandes haben unter anderem Fortschritte in der Medizin beigetragen. Manchmal kann ein chirurgischer Eingriff die Lebensqualität wesentlich verbessern oder sogar eine akute Todesgefahr bannen. Körperteile können ersetzt und Infektionen durch neue Medikamente geheilt werden.

Von dem Geld, das für die Gesundheitsversorgung ausgegeben wird, entfällt der weitaus größte Teil auf die Behandlung bereits bestehender Krank-

heiten. Wollen wir aber besser und länger leben, müssen wir unser Augenmerk mehr auf die Vorbeugung richten. Sonst kann der Lebensabend wegen der schwindenden Kraft des Immunsystems nur eine zusätzliche Gelegenheit für Erkrankungen sein. Der Schwächung des Immunsystems können wir durch die Befolgung grundlegender Gesundheitsprinzipien in Bereichen der Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung entgegenwirken.

Es gibt überzeugende Beweise dafür, daß wir durch einfache Maßnahmen unseren allgemeinen Gesundheitszustand verbessern und unser Leben verlängern können. Beachten Sie, wie Änderungen der Lebensführung die Häufigkeit von tödlichen Herzinfarkten verringert haben: „Eine breit angelegte Studie, die eine Reduzierung der Häufigkeit herzfarktbedingter Todesfälle seit 1963 feststellte, zeigte, daß diese Verbesserung mehr mit der Änderung von Eßgewohnheiten und Verzicht auf Tabakkonsum als mit neuen Behandlungsmethoden zu tun hatte“ (*The Wellness Encyclopedia*, 1991, Seite 1).

Wir wollen uns in diesem Beitrag sieben wichtige Gesundheitsprinzipien ansehen, deren Anwendung Ihnen zu einem gesünderen und längeren Leben verhelfen kann. Diese Prinzipien werden durch umfangreiche Forschungen im Bereich Gesundheitsversorgung und ebenso durch die Bibel unterstützt. Bedenken Sie beim Lesen, daß Gott uns ein aktives, gesundes und erfülltes Leben wünscht (Johannes 10,10).

### **Man ist, was man isst**

Gut zu speisen ist eine der Freuden des Lebens, und von Gott auch so gewollt. Seine Schöpfung ist mit einer großartigen Vielfalt an nahrhaften, gesunden und wohlschmeckenden Nahrungsmitteln angefüllt. Wenn wir es aber mit dem Essen übertreiben, können wir davon krank werden. Der amerikanische Politiker, Schriftsteller und Naturforscher Benjamin Franklin (1706-1790) gab sich und anderen den Rat, daß wir essen sollen, um zu leben, und nicht umgekehrt. Im Bereich unserer Ernährungsgewohnheiten können wir am meisten für unsere Gesundheit tun.

Geschichtlich gesehen haben viele Ernährungsprobleme des Menschen mit armutsbedingtem Mangel zu tun. In der westlichen Welt ist das heute zum Glück kein großes Thema mehr. Ein wachsendes Problem aber stellt der zunehmende

Verzehr denaturierter Nahrungsmittel dar. Man isst öfter im Restaurant, und zu Hause besteht das Kochen immer häufiger aus dem Aufwärmen von Fertiggerichten. In den Vereinigten Staaten „gibt die Durchschnittsfamilie ungefähr die Hälfte des Essensgeldes für eine Mahlzeit außer Haus aus, und 45 Prozent der daheim eingenommenen Mahlzeiten bestehen vollständig aus Fertiggerichten“ (*The Economist*, 20. Dezember 1997).

Viele andere Länder folgen diesem schlechten Beispiel. Denn mit Fertiggerichten nimmt man Zutaten wie Fett und Salz im Übermaß zu sich. Kocht man selber, kann man das vermeiden! Wenn Fertiggerichte oft auf dem Speiseplan stehen, muß man mit „Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs rechnen“ (*Newsweek*, 1. Juni 1998).

Eine weitere Begleiterscheinung einer solchen Ernährung ist Übergewicht. „Nach den neuesten offiziellen Statistiken, die vom *National Centre for Health Statistics* veröffentlicht wurden, sind mehr als die Hälfte aller Amerikaner übergewichtig ... und die Tendenz in den meisten anderen Ländern geht in die gleiche Richtung“ (*The Economist*, 20. Dezember 1997). Nach einer Umfrage in Großbritannien „ist ein Drittel der Bürger zwischen 16 und 24 Jahren übergewichtig“ (*The Independent*, 15. Dezember 1998).

Ernsthafte Erkrankungen können häufig auf Übergewicht zurückgeführt werden. „Eine 16jährige Studie an 115 000 Krankenschwestern, die in der renommierten medizinischen Fachzeitschrift *The New England Journal of Medicine* am 15. September 1995 veröffentlicht wurde, kam zu dem Schluß, daß selbst eine relativ bescheidene Gewichtszunahme von acht Kilogramm bei sonst gesunden Frauen das Risiko von Herzinfarkt, Herzversagen und Krebs wesentlich erhöht“ (Steven Jonas, Dr. med., und Linda Konner, *Just the Weigh You Are*, 1997, Seite 18).

Auch übergewichtige Männer sind gefährdet. „Bei Männern mit 30 Prozent Übergewicht ist das Risiko eines Herzinfarktes um 70 Prozent höher als bei Männern mit Normalgewicht“ (*The Wellness Encyclopedia*, Seite 23). Übergewicht kann auch den Blutdruck erhöhen.

Das beste Mittel zur Vermeidung von Übergewicht ist eine fettarme Ernährung. „Bei einer von der Medizinischen Fakultät der Universität Harvard

durchgeführten Studie wurden 141 Frauen im Alter zwischen 34 und 59 Jahren untersucht. Man stellte im wesentlichen fest, daß es fast keine wechselseitige Beziehung zwischen Kalorienaufnahme und Körpergewicht gibt, wohl aber zwischen überschüssigem Gewicht und der Aufnahme von gesättigten Fetten. Eine Studie an der Medizinischen Fakultät der Universität Stanford, bei der die Eßgewohnheiten von 155 fettleibigen Männern zwischen 30 und 59 Jahren untersucht wurden, kam zu einem ähnlichen Ergebnis“ (ebenda, Seite 32).

### Ernährung und Krebs

Der amerikanischen Krebsgesellschaft zufolge sind etwa ein Drittel der jährlich 500 000 krebsbedingten Todesfälle in den Vereinigten Staaten auf falsche Ernährungsgewohnheiten zurückzuführen. Auch hier scheinen fettreiche Speisen der wichtigste Faktor zu sein. Darm-, Prostata-, Gebärmutter-schleimhaut- und sogar Lungenkrebs wird mit fettreicher Ernährung in Zusammenhang gebracht. Vermutet wird auch, daß übermäßiger Fleischkonsum die Wahrscheinlichkeit von Dickdarmkrebs erhöht. „Dickdarmkrebs kommt in den Industriestaaten, in denen viel Fleisch gegessen wird, zehnmal so häufig vor als in Gesellschaften, wo ballaststoffreiche pflanzliche Nahrungsmittel im Vordergrund stehen“ (Sherwin B. Nuland, *How We live*, 1997, Seite 132).

Eine Ernährung, die zu einem großen Teil aus Obst, Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten besteht, kann das Krebsrisiko senken. Diese Nahrungsmittel sind reich an Ballaststoffen und fettarm. Sie enthalten auch viele lebenswichtige Vitamine und Mineralien.

Vor einigen Jahren führte das Nationale Krebsinstitut (*National Cancer Institute*, NCI) ein „Fünfmal-am-Tag-Programm“ ein. Es ging darum, die Bevölkerung zu überzeugen, fünf Portionen Obst und Gemüse täglich zu essen. Das NCI ist der Meinung, daß diese einfache Änderung der Eßgewohnheiten zu einem wirksamen Rückgang neuer Krebsfälle führen wird.

Daß der reichliche Verzehr von Obst und Gemüse gesundheitsfördernd ist, steht heute außer Frage. „Die Wissenschaftler sind sich über viele Fragen uneins, doch alle stimmen darin überein, daß ein vermehrter Verzehr von Obst und Gemüse dem Auftreten von Kreislaufstörungen, Krebs und anderen chronischen Krankheiten entgegenwirkt“

(*University of California at Berkeley Wellness Letter*; Februar 1995).

Eine gesunde Ernährung muß nicht fade sein: „Gemüse, Obst, Getreide und Hülsenfrüchte sollten bevorzugte Nahrungsmittel sein, weil sie nicht nur fettarm, sondern auch reich an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralien und komplexen Kohlehydraten sind. Aber auch Fleisch, Geflügel, Fisch und Milchprodukte enthalten viele wertvolle Nährstoffe; in Maßen genossen sind sie für eine ausgewogene Ernährung durchaus zu empfehlen“ (*The Wellness Encyclopedia of Food and Nutrition*, 1992, Seite 9).

Die Ernährungsgewohnheiten, die in der Bibel erwähnt werden, passen gut zu diesem Ratschlag: „Auf dem Speisezettel der Hebräer im biblischen Zeitalter standen Brot, Oliven, Öl, Buttermilch, Käse, Obst, Gemüse und — bei seltenen Anlässen — auch Fleisch“ (Fred H. Wight, *Manners and Customs of Bible Lands*, 1987, Seite 43).

Im Bibelhandlexikon *The Bible Almanac* wird eine ähnliche Feststellung gemacht: „Die Ernährung bestand zum großen Teil aus pflanzlichen Produkten ... Fleisch wurde meistens nur Fremden und geehrten Gästen angeboten. Getreide spielte eine wichtige Rolle in der Ernährung ... auch sehr beliebt waren Obst und Fisch“ (Packer, Tenney und White, Herausgeber, 1980, Seite 465).

Man kann sich gut vorstellen, daß die lange Lebenszeit biblischer Menschen etwas mit ihrer Ernährung zu tun hatte. Zu Zeiten Davids scheint eine Lebenserwartung von 70 Jahren normal gewesen zu sein (Psalm 90,10). Zahlreiche Menschen wurden damals viel älter. In der heutigen Zeit wurde eine Lebenserwartung von 70 Jahren erst wieder 1955 erreicht (Sagan, Seite 10).

In der Bibel finden wir ausführliche Listen von Landtieren, Vögeln und Fischen, die für den menschlichen Verzehr nicht geeignet sind (3. Mose 11,1-30; 5. Mose 14,3-20). Eine genaue Erklärung, warum wir sie nicht essen sollen, gibt uns Gott nicht, doch verschiedene Studien haben gezeigt, daß zwischen bestimmten gesundheitlichen Problemen und dem Verzehr dieser Speisen ein Zusammenhang besteht. Es dürfte wohl selbstverständlich sein, daß man diese speziellen Speisen meiden sollte.

### Gesundheit und Bewegung

Die Ergebnisse einer an 10 000

Männern und 3 000 Frauen durchgeführten Studie wurden in der Fachzeitschrift *Journal of the American Medical Association* veröffentlicht. Dort heißt es: „Es gibt konkrete Beweise dafür, daß körperlich Aktive länger leben ... Fitneß hilft Krankheiten zu vermeiden und zu überwinden“ (Kenneth H. Cooper, M.D., *It's Better To Believe*, 1995, Seite 211).

Die US-amerikanische Regierung hat einen Bericht veröffentlicht, in dem es heißt, daß „regelmäßige Bewegung das Risiko bestimmter gesundheitlicher Störungen vermindert. Dazu gehören Erkrankungen der Herzkranzgefäße, Typ-II-Diabetes, Bluthochdruck und Darmkrebs. Andere Vorteile von regelmäßiger Bewegung sind: Milderung von Angst- und Depressionszuständen; stabilere Knochen, Muskeln und Gelenke; Vermeidung von Übergewicht“ (*Morbidity and Mortality Weekly Report*, 12. Juli 1996, Seite 591).

Bewegung muß nicht unbedingt sehr anstrengen, um von Nutzen zu sein. Selbst eine mäßige körperliche Betätigung wie Gartenarbeit kann gesundheits- und fitneßfördernd sein.

Vor nicht allzu langer Zeit war Bewegung für die meisten Menschen ein natürlicher Bestandteil des Tagesablaufs. Viele Beschäftigungen waren mit körperlicher Anstrengung verbunden, und die meisten Familien bauten einen Gutteil ihrer Nahrung selbst an. Heute hat ein erheblicher Teil der Menschen eine sitzende Tätigkeit, und Nahrungsmittel besorgt man sich im Supermarkt.

Zwischen 1985 und 1990 nahm die Bewegungsfreudigkeit von Amerikanern im Alter von 20 bis 30 Jahren um 15 Prozent ab. Bei anderen Altersgruppen betrug der Rückgang ungefähr die Hälfte (*Wellness Letter*; Juli 1995). „Nach eigenen Angaben verschafft sich einer von vier Amerikanern niemals Bewegung, und weitere 40 Prozent der Bevölkerung nur selten“ (*The Economist*, 20. Dezember 1997).

Bei der Hektik des modernen Lebens ist es schwer, sich ausreichend Bewegung zu verschaffen, wenn man sich nicht planmäßig dafür Zeit nimmt. Je früher man damit beginnt, umso besser, zu spät ist es nie. Nach einer vor kurzem durchgeführten Studie „geht ein guter Teil des im Alter zwischen 30 und 70 eintretenden körperlichen Funktionsverlustes auf einen Mangel an Bewegung zurück“ (*Wellness Letter*; Mai 1995). Mit zunehmendem Alter wird häufig eine Abnahme der Herz- und ►

Lungenleistung beobachtet, aber ein selbst mäßiges Bewegungsprogramm kann diesen Prozeß verlangsamen, wenn nicht gar umkehren.

Es gibt viele Möglichkeiten, sich gesundheitsfördernde Bewegung zu verschaffen. Laufen, Tanzen in Tanzschulen, Radfahren, Schwimmen und Übungen in Fitneßstudios oder auf Heimtrainern sind beliebte Methoden.

### Preiswert und bequem

Für viele Leute ist wohl die einfachste und billigste Lösung das Gehen. Dafür braucht man nur ein Paar passender Schuhe. Flottes Gehen regt Herz und Kreislauf an, verbessert die Beweglichkeit und kann zu einem längeren Leben führen. „Eine Langzeitstudie an Tausenden von Absolventen der Universität Harvard legt die Vermutung nahe, daß regelmäßiges Gehen (durchschnittlich fünfzehn Kilometer pro Woche) das Leben wesentlich verlängern kann“ (*The Wellness Encyclopedia*, Seite 252).

Wenn die körperliche Verfassung durch Alter oder Gebrechen geschwächt ist, kann man sich mit Spaziergehen etwas Gutes tun. Weil durch das Gehen die Knochen beansprucht werden, vermutet man, daß es zur Vorbeugung von Osteoporose bei Frauen nach den Wechseljahren beitragen könnte.

Ein weiterer Nutzen von Bewegung — vor allem wenn man auch seinen Fettkonsum einschränkt — ist Gewichtsabnahme. Selbst wenn Sie nicht abnehmen, hören Sie nicht mit dem Training auf. Manche Menschen sind von Natur aus schwerer, das kann genetisch bedingt sein.

„Nach den neuesten Forschungsergebnissen kann man seine Lebenserwartung durch Konditionstraining auch dann verbessern, wenn keine Gewichtsabnahme eintritt. In einer am Cooper-Institut für Aerobikforschung (*Cooper Institute for Aerobics Research*), Dallas, durchgeführten Studie wurden über 25 000 übergewichtige Männer auf ihre Kondition hin untersucht.

Zur Untersuchung gehörten ein Laufbandtest und eine Körperfettmessung. Bei einem acht Jahre später durchgeführten Test derselben Männer stellte sich heraus, daß die mäßig oder gut Trainierten eine um 70 Prozent verminderte Sterblichkeit aufwiesen als die ohne Training ... Die Sterblichkeitsquote, so die Schlußfolgerung, hatte mehr mit dem Fitneßniveau als mit dem

Gewicht zu tun“ (Jonas und Konner, Seite 41).

### Die Wichtigkeit des Schlafes

Ausreichender Schlaf ist eine wesentliche Voraussetzung für gute Gesundheit. Chronischer Schlafmangel kann viele Probleme nach sich ziehen. Laborversuche mit Ratten und Hunden haben gezeigt, daß die Tiere sterben, wenn sie lang genug am Schlafen gehindert werden. Wir werden zwar mit kurzfristigem Schlafmangel ohne ernste Störungen fertig, aber langfristiger Schlafmangel hat physische, geistige und psychologische Nachteile zur Folge.

Weit verbreiteter Schlafmangel gibt es erst seit relativ kurzer Zeit. Nachdem Thomas Edison gegen Ende des neunzehnten Jahrhunderts die Glühbirne erfunden hatte, konnten wir die Nacht zum Tag machen und länger aktiv sein. Doch diese wunderbare Erfindung hat nicht nur Gutes bewirkt. Viele Menschen betrachten Schlaf als unproduktiven Leerlauf. „Es gibt Schätzungen, daß wir heute um anderthalb Stunden pro Nacht weniger schlafen als vor hundert Jahren“ (*Newsweek*, 12. Januar 1998).

Daß viele Menschen heute Schlafprobleme haben, läßt sich vielleicht daraus entnehmen, daß es im Jahre 1997 in Amerika 337 Schlafkliniken gab, verglichen mit nur drei im Jahre 1977. Schlafmangel kann schwerwiegende Folgen haben. Der Tankerunfall der *Exxon Valdez*, die Reaktorkatastrophen in den Atomkraftwerken Tschernobyl und Three Mile Island, sowie die Explosion der Raumfähre *Challenger* waren alles Katastrophen, für die man Übermüdung von Mitarbeitern mitverantwortlich gemacht hat.

Nach Schätzungen des US-Verkehrsministeriums „gehen über 56 000 Unfälle im Jahr auf das Konto übermüde Fahrer“ (*American Medical News*, 17. Juli 1995). Ein schläfriger Fahrer kann Situationen falsch beurteilen, und wer am Steuer einschläft, gefährdet sich und alle, die in seiner Nähe sind.

Chronischer Schlafmangel schwächt die Widerstandskraft des Körpers gegen Infektionen. Verschiedene Studien lassen darauf schließen, daß Schlafdefizite bei gesunden Menschen die Produktion von Schutzzellen reduzieren. „Experimente mit Freiwilligen haben gezeigt, daß das Immunsystem erheblich geschwächt wird, wenn man versucht, zwei oder drei Tage lang ohne Schlaf auszukommen“

(Dr. Paul Martin, *The Healing Mind*, 1997, Seite 70).

In Amerika „klagen zwischen 15 und 25 Prozent der Erwachsenenbevölkerung über Schlafstörungen“ (*The Wellness Encyclopedia*, Seite 421). Verschiedene einfache Maßnahmen helfen Schlafstörungen vorzubeugen. An erster Stelle steht regelmäßige körperliche Bewegung. Viele sitzende berufliche Tätigkeiten sind geistig anstrengend und ermüdend. Durch Bewegung kann man innere Spannungen abbauen und für eine natürliche Müdigkeit sorgen, die den Körper auf das Schlafen einstellt. Es ist aber nicht zu empfehlen, direkt vor dem Schlafengehen schwer zu trainieren.

Möglicherweise wird man auch besser schlafen, wenn man den Konsum von Koffein, Nikotin und anderen Aufputzmitteln einschränkt. Koffein sollte man ab dem späten Nachmittag völlig meiden. Wer viel raucht, schläft meistens schlecht, weil Nikotin den Stoffwechsel beschleunigt (ebenda, Seite 422).

Wenn Sie bis spät in die Nacht arbeiten und sich gleich dann schlafen legen, können Sie mit einem unruhigen Schlaf rechnen. Versuchen Sie lieber, sich in der letzten Stunde vor dem Zubettgehen zu entspannen. Hilfreich können auch ein regelmäßiger Tagesablauf und ein warmes Bad vor dem Schlafen sein.

Die Naturwissenschaft hat keine Erklärung, warum Schlaf notwendig ist. Manche Forscher vermuten, daß es etwas mit dem Wiederaufbau von abgebautem Gewebe zu tun hat, denn während des Schlafens sondert der Körper ein Wachstumshormon ab, das eine solche Aufgabe übernehmen könnte.

Schlaf trägt zur Erholung des Geistes und des Körpers bei. Wollen wir uns wohlfühlen und leistungsfähig sein, müssen wir für ausreichend Schlaf sorgen. Sonst verlieren wir die Fähigkeit, uns zu konzentrieren und schwierige Entscheidungen zu treffen. Achten Sie darauf, Ihrem Körper und Ihrem Geist genug Entspannung und Schlaf zu gönnen.

### Verletzungen meiden

Die meisten gesundheitlichen Gefahren, denen wir begegnen, wirken sich langsam auf uns aus, doch bei Unfällen ist das anders. Wie gewissenhaft auch immer Sie auf die Pflege Ihrer Gesundheit achten, eine augenblickliche Unachtsamkeit kann ein plötzliches Unglück verursachen, das sämtliche Mühe wieder zunichte macht. ■

(Fortsetzung folgt)