



fin Lebensstil & Gesundheit

Entgifte von deinen Abhängigkeiten!

Wissenschaftler haben kürzlich herausgefunden, dass Junkfood genauso süchtig machen kann wie Zigaretten oder Heroin. Speisen wie zum Beispiel Fritten (Pommes frites), Hamburger und Sahnetorten können den Körper in einen Zustand versetzen, der dem eines abhängigen Drogen-Junkies ähnelt. Das ist der entscheidende Grund dafür, warum viele Menschen von ungesundem Essen einfach nicht loskommen, selbst wenn sie das wollten. Sie stopfen immer mehr davon in sich hinein, als befänden sie sich unter Zwang.

Die Lösung: Entgiften

Glücklicherweise gibt es eine Lösung, wie man von dieser Sucht wieder loskommen kann. Und diese Lösung lässt sich nicht nur auf ungesundes Essen anwenden, sondern genauso auf andere Süchte wie die Nikotinsucht und andere Abhängigkeiten. Die Lösung besteht ganz einfach darin, den Körper zu entgiften. Die Reste abhängig machender Substanzen, die sich noch im Körper befinden, müssen vollständig entfernt werden. Diese Reste verursachen die Begierde nach ungesundem Essen und nach Drogen. Daher ist Entgiftung der Schlüssel zur Suchtbekämpfung.

Wie entsteht das Verlangen nach einem bestimmten Essen?

Woher rührt die täglich neu erwachende Lust auf Pizza und Hamburger? Wir begehren nur das, was sich bereits in uns befindet und das, was wir gewohnt sind. Wenn man also daran gewöhnt ist, regelmäßig Pizza und Hamburger zu essen, wird man genau darauf ein Verlangen entwickeln. Der Grund dafür ist, dass sich noch immer kleine Partikel früherer Mahlzeiten im Körper befinden.

Sauber und clean

Bei anderen Süchten verhält es sich genauso: Ein Heroinabhängiger war selbstverständlich vor seinem ersten Heroinversuch nicht heroinabhängig. Jetzt will und braucht er Heroin, weil nach jeder Injektion Spuren davon in seinem Körper zurückbleiben.

Das Gleiche gilt für das Verlangen nach Zigaretten. Niemand hat sich je nach einer Zigarette gesehnt, bevor er überhaupt eine geraucht hat. Die Leute sehnen sich erst danach, wenn die betreffenden Chemikalien und Moleküle in ihren Körpern sind.

Führt man nun eine Entgiftung durch und entfernt man diese Gift-Moleküle aus dem Körper, dann versetzt man sich selbst wieder in den ursprünglichen, reinen Zustand, in

dem man sich vor der Sucht bzw. vor der ersten Einnahme der Droge oder des entsprechenden Suchtmittels befunden hatte.

Ein reiner Körper, in dem keinerlei Überreste von Drogen oder anderen süchtig machenden Stoffe zu finden sind, hat auch kein Verlangen mehr nach diesen Stoffen. Er ist sauber und clean.

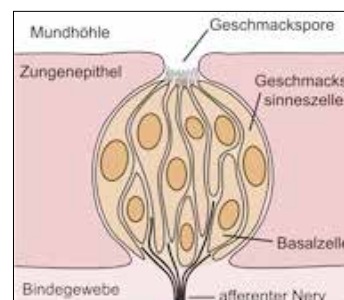
Entgiftung erleichtert Ernährungsumstellung

Wird jedoch vor oder während der Ernährungsumstellung eine Entgiftung durchgeführt, dann bleiben die Entzugserscheinungen weitgehend aus. Wer intensiv entgiftet hat, kann plötzlich ganz leicht auf eine gesunde und natürliche Ernährung umstellen.

Das Verlangen nach dem gewohnten Junk Food, nach verarbeiteten Nahrungsmitteln, nach Fleisch etc. verschwindet. Gleichzeitig erwachen die natürlichen Empfindungen, die dafür sorgen, dass gesunde Lebensmittel wie Obst und Gemüse wieder lecker schmecken.

Die Prägung des Geschmackssinns (c) NEUROtiker wikipedia.de

Unsere Geschmacksknospen (sie befinden sich in der Mundschleimhaut und sie enthalten die Geschmackssinneszellen), die im Säuglings- und Kindesalter ausgeprägt werden. Wenn man seinen



Kindern also gesüßte Getränke gibt, dann prägt man den Geschmack der Kinder auf Zucker. Gibt man ihnen Pommes und Hamburger, dann lernt man seinen Kindern, Pommes und Hamburger zu lieben. Und nicht nur das: Die Kinder

werden die ihnen antrainierten Geschmäcker nicht nur lieben, sondern sie werden regelrecht daran gewöhnt: so sehr daran gewöhnt, dass sie danach süchtig werden und sie kommen ohne diese Geschmäcker nicht mehr aus (oder wollen es nicht).

Daher ist es sehr wichtig, dass man seinen Kindern keine industriell verarbeiteten Nahrungsmittel gibt, sondern natürliche Lebensmittel. Die Geschmacksknospen eines Kindes werden dann automatisch auf gesunde Ernährung eingestellt. Kinder, die mit natürlicher Ernährung aufwachsen, haben kein Verlangen nach Fertiggerichten, gezuckerten Süßigkeiten oder Junkfood.

Die Umstellung

Weil unsere eigene Kindheit in der Vergangenheit liegt und die Geschmacksknospen daher bereits auf ungesunde Nahrung geprägt sind, ist es möglich, hier eine Änderung herbeizuführen.

Man kann den Geschmack, der in den Geschmacksknospen gespeichert ist, entfernen und sich gleichzeitig den Geschmack natürlicher Lebensmittel angewöhnen. Dieser Vorgang beginnt mit einer intensiven Entgiftung des Körpers.

Die Entgiftung

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, seinen Körper zu entgiften. Ein entsprechend aufgebautes Darmreinigungsprogramm verspricht dabei die besten Erfolge. Eine solche Darmreinigung sollte aus verschiedenen synergetisch wirkenden Komponenten bestehen, die in der Lage sind vorhandene Gifte zu lösen, zu binden und auszuschleiden. Ideal ist es, während einer solchen Reinigung einige Tage lang einzig und allein frisch gepresste Säfte zu trinken. Parallel dazu sollten täglich Einläufe (Darmspülungen) gemacht werden oder man lässt diese von einem Therapeuten durchführen. Gleichzeitig nimmt man qualitativ hochwertige Präparate zum Aufbau einer gesunden Darmflora ein.

Wenn der (ungewohnte) Geschmack gesunder Nahrung uns daran hindert die Ernährung umzustellen, sollte man sich während der Entgiftung ganz besonders nur Säfte aus dem Lieblingsobst und dem Lieblingsgemüse zubereiten. So kann man sicher sein, dass die Säfte auch schmecken und dass man möglichst viel davon trinken kann. Eine Entgiftung soll auch Spaß machen und keinesfalls vorzeitig abgebrochen werden.

Entgiften mit Kräutern

Manche Kräuter und Wildpflanzen eignen sich wunderbar zur Bereicherung des täglichen Speiseplans. Wählt man

bewusst solche aus, die einerseits gut schmecken, einfach zuzubereiten sind und darüber hinaus eine entgiftende und entschlackende Wirkung haben, dann profitiert man von ihrem regelmäßigen Genuss weit mehr als von einer kurzfristig durchgeführten Entgiftungs- oder Fastenkur.

Entgiften mit Koriander

Koriander ist ein Mitglied der Petersilien-Familie und wird vor allem in der mexikanischen, in der mediterranen und in der nahöstlichen Küche verwendet.

Alle Teile der Pflanze sind verzehrbar, normalerweise werden die Blätter und die Samen des Korianders beim Kochen benutzt.

Im Bereich der Schwermetallausleitung wird Koriander seit einiger Zeit eingesetzt, um Quecksilber im Körper, insbesondere im Gehirn, zu lösen.

Allerdings empfiehlt sich zu diesem Zweck eine therapeutische Begleitung, da Koriander das Quecksilber in großen Mengen mobilisieren können soll, ohne es jedoch auszuleiten.

Daher muss zudem dafür gesorgt werden, dass gleichzeitig beispielsweise mit der Chlorella-Alge oder einer Heilerde (Bentonit) eine Komponente zugeführt wird, die das im Körper kursierende Quecksilber dann auch wirklich bindet und ausleitet.

Liegt jedoch keine hochgradige Quecksilbervergiftung vor und möchte man lediglich die alltägliche Schwermetallbelastung loswerden, kann Koriander aus volksheilkundlicher Sicht - im Salat, als Tee oder in der Suppe - dabei wunderbar behilflich sein.

Entgiften mit der Brennnessel

Die Brennnessel dürfte zu den bekanntesten aller blutreinigenden Pflanzen gehören. Sie verfügt über sehr gute entgiftende Eigenschaften. Die Brennnessel beseitigt Gifte und Stoffwechselendprodukte, indem sie die Nierenfunktion anregt. Es wird nun mehr Wasser und mit dem Wasser auch ein höherer Anteil an Toxinen und Schadstoffen ausgeschieden. Brennnesseltee, so heißt es, soll sich äußerst reinigend und regenerierend auf den Verdauungsapparat auswirken, während er gleichzeitig die natürlichen Abwehrmechanismen des Körpers aktiviert. Man soll den Brennnesseltee pur trinken oder mit etwas frischem Zitronensaft.

Aus den Brennnesselblättern (insbesondere den jungen Blättern von der Triebspitze) lassen sich - abgesehen von Tee - noch viele weitere wunderbare Gerichte herstellen. Man kann Brennnesseln praktisch überall dort einsetzen, wo auch Spinat oder Mangold Verwendung finden. Brenn-

nesseln passen also in Suppen, in Gemüsegerichte, in Aufläufe, in Füllungen oder lassen sich zu einem feinen Pesto verarbeiten. Sogar in grünen Smoothies kann man kleine Mengen Brennnesselblätter zu einem fruchtig-gesunden Drink verwandeln.

Noch einfacher ist die Verwendung von Brennnesselblattpulver. Dieses kann als Gewürz oder als Smoothie-Zutat verwendet werden. Man kann es aber auch einfach in Saft rühren und diesen somit ganz leicht mit einer Extra-Portion Antioxidantien, Calcium, Eisen und Vitamin K aufpeppen.

Löwenzahn – ein Blutreiniger der Extraklasse

Dabei ist besonders die Wurzel des Löwenzahns ein Blut- und Nierenreiniger der Extraklasse, gleichzeitig ein großartiges Mittel für die Verbesserung der Leber- und Gallenfunktion, hilfreich für eine gesunde Verdauungstätigkeit und letztendlich ein Stärkungstonikum für den gesamten Organismus.

Löwenzahn steckt voller Mineralstoffe und Antioxidantien

Die Löwenzahnwurzel erntet man von September bis März, schneidet sie klein und bereitet sie als Salat zu. Auch die Blätter, Blüten und Blütenstängel des Löwenzahns sind außerordentlich hilfreich. Schon allein ihr Eiweiß- und Mineralstoffreichtum und ihre Fülle an sekundären Pflanzenstoffen - im Vergleich zu Kultursalaten - ist eine enorme Bereicherung der täglichen Ernährung.

Abgesehen von Löwenzahnsalat, kann man auch Löwenzahntee zubereiten, indem man vier Tassen kochendes Wasser auf eine Tasse frische Löwenzahnblätter gibt.

Der Tee muss 10-15 Minuten lang ziehen – dann abseihen.

Ein Tee aus der Löwenzahnwurzel ist - sind die Wurzeln einmal geerntet und gesäubert - ebenfalls leicht zubereitet.

Eine einfache und schnelle Art, in den Genuss der entgiftenden und ausleitenden Wirkstoffe des Löwenzahns zu gelangen, ist ferner Löwenzahn-Frischpflanzenpresssaft oder ein hochwertiger Löwenzahnwurzelextrakt. Von letzterem speichelt man bis zu dreimal täglich 1 Messerspitze ein.

Ebenfalls leicht einzusetzen ist das entgiftende Löwenzahnblattpulver, das – wie schon das weiter oben beschriebene Brennnesselblattpulver – einfach in Getränke und Smoothies gerührt oder als Gewürz verwendet werden kann. (Auszug von der Internetseite vom „Zentrum der Gesundheit“).

Hier einige Kommentare von Ellen G. White zu dem Thema entgiften:

Herrschaft über Begierden und Leidenschaften

„Enthaltet euch von den fleischlichen Lüsten, welche wider die Seele streiten“, mahnt der Apostel Petrus (1Pt 2,11). Viele sehen in diesem Text bloß eine Warnung vor Ausschweifung; aber seine Bedeutung umfasst mehr. Dieser Text untersagt jede schädliche Befriedigung der Begierden und Leidenschaften. Niemand, der Gottseligkeit anstrebt, darf gegenüber seiner körperlichen Gesundheit gleichgültig sein und sich einbilden, Unmäßigkeit sei keine Sünde und störe nicht sein geistliches Leben. Körperliches und sittliches Leben sind eng miteinander verbunden. Jede Gewohnheit, die der Gesundheit nicht förderlich ist, vermindert die höheren und edleren Fähigkeiten. Üble Gewohnheiten im Essen und Trinken führen zu irrigem Denken und Tun. Die Befriedigung bloßer Begierden verstärkt die tierischen Neigungen dadurch, dass sie ihnen die Obergewalt über die Kräfte des Verstandes und des Geistes einräumt.“ *SL*, 25.1

„Man kann sich unmöglich des Segens der Heiligung erfreuen, solange man selbstüchtig und gierig im Essen ist. Viele seufzen unter der Last von Krankheiten, die die Folge falscher Ess- und Trinkgewohnheiten sind, Gewohnheiten, die den Gesetzen des Lebens und der Gesundheit widerstreiten. Sie schwächen durch entartete Esslust ihre Verdauungsorgane. Die Widerstandskraft des menschlichen Körpers bei Misshandlungen ist wunderbar; doch wer beharrlich festhält an der üblen Gewohnheit, übermäßig zu essen und zu trinken, schwächt alle Funktionen des Körpers. Selbst bekennende Christen setzen mit der Befriedigung einer entarteten Esslust das Werk der Natur herab und vermindern ihre körperliche, geistige und sittliche Kraft. Diese Schwachen sollten darüber nachdenken, was sie sein könnten, wenn sie enthaltsam gelebt und ihre Gesundheit gestärkt anstatt missbraucht hätten.“ *SL*, 25.2

Ein erreichbarer Glaubensstand

„Als Paulus schrieb, ‘Er aber, der Gott des Friedens, heilige euch durch und durch’ (1Thess 5,23), ermahnte er seine Brüder nicht etwa, nach einer unerreichbaren Vollkommenheit zu streben; er betete auch nicht, dass ihnen Segnungen zuteil würden, das nicht dem Willen Gottes entsprachen. Vielmehr wusste er, dass alle, die dem HERRN in Frieden begegnen wollen, einen reinen und heiligen Charakter haben müssen. ‘Ein jeglicher aber, der da kämpft, enthält sich alles Dinges; jene nun, dass sie einen vergänglichen Kranz empfangen, wir aber einen unvergänglichen. Ich laufe aber so, nicht als aufs Ungewisse; ich fechte so, nicht als der in die Luft schlägt, sondern ich züchtige meinen Leib und zäh-

me ihn, dass ich nicht den andern predige und selbst verwerflich werde.' (1Kor 9,25-27). 'Wisset ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des heiligen Geistes ist, der in euch ist, welchen ihr habt von Gott, und seid nicht euer eigen? Denn ihr seid teuer erkauft; darum so preiset Gott an eurem Leibe.' (1Kor 6,19.20).“ *SL*, 26.1

„Wiederum schreibt der Apostel an die Gläubigen: 'Ich ermahne euch nun, liebe Brüder, durch die Barmherzigkeit Gottes, dass ihr eure Leiber gebet zum Opfer, das da lebendig, heilig und Gott wohlgefällig sei. Das sei euer vernünftiger Gottesdienst.' (Röm 12,1). Dem alten Israel war ausdrücklich geboten worden, kein gebrechliches oder krankes Tier zu opfern. Hierfür mussten die gesündesten Tiere auserlesen werden. Durch den Propheten Maleachi rügte Gott Sein Volk, dass es von dieser Anordnung abgewichen sei.“ *SL*, 27.1

„'Ein Sohn soll seinen Vater ehren und ein Knecht seinen Herrn. Bin ich nun Vater, wo ist meine Ehre? Bin ich Herr, wo fürchtet man mich? spricht der Herr Zebaoth zu euch Priestern, die meinen Namen verachten. Ihr aber sprecht: Wodurch verachten wir denn deinen Namen? Dadurch dass ihr opfert auf meinem Altar unreine Speise. Ihr aber sprecht: Womit opfern wir dir denn Unreines? Dadurch dass ihr sagt: Des Herrn Tisch ist für nichts zu achten. Denn wenn ihr ein blindes Tier opfert, so haltet ihr das nicht für böse; und wenn ihr ein lahmes oder ein krankes opfert, so haltet ihr das auch nicht für böse. Bring es doch deinem Fürsten! Meinst du, dass du ihm gefallen werdest oder dass er dich gnädig ansehen werde? spricht der Herr Zebaoth ... Ihr bringt herzu, was geraubt, lahm und krank ist, und bringt es dar zum Opfer. Sollte mir solches gefallen von eurer Hand? spricht der Herr.' (Mal 1,6-8.13).“ *SL*, 27.2

„Obwohl diese Worte an das alte Volk Israel gerichtet sind, enthalten sie doch auch eine Lehre für das Volk Gottes unserer Zeit. Wenn der Apostel seine Brüder aufruft, ihre Leiber als „Opfer, das da lebendig, heilig und Gott wohlgefällig sei“ darzubieten, so unterstreicht er damit die Grundsätze wahrer Heiligung, bei der es sich nicht um eine bloße Theorie, eine Gefühlsaufwallung oder ein leeres Wort handelt, sondern um einen lebendigen und wirksamen Grundsatz, der sich im Alltag bewährt. Heiligung schließt ein, dass wir so essen, trinken und uns kleiden, dass wir körperlich, geistig und sittlich gesund bleiben. Dann bieten wir unseren Leib dem HERRN nicht als ein durch falsche Gewohnheiten verdorbenes Opfer an, sondern als ein 'Opfer, das da lebendig, heilig und Gott wohlgefällig sei.'“ *SL*, 27.3

„Die Ermahnung des Apostels Petrus, sich der „fleischlichen Lüste“ zu enthalten, ist für uns zugleich eine klare, eindringliche Warnung vor dem Gebrauch von Reiz- und Betäubungsmitteln wie Tee, Kaffee, Tabak, Alkohol und Morphinum. Ihr Genuss kann durchaus unter jene Lüste gerechnet werden, die einen schädigenden Einfluss auf den Charakter ausüben. Je früher sich solche nachteiligen Gewohnheiten bilden, desto stärker halten sie die von ihnen Beherrschten in der Knechtschaft der Lust fest und schwächen um so gewisser deren geistliches Leben.“ *SL*, 28.1

„Die biblischen Wahrheiten werden auf die nur einen schwachen Eindruck machen, deren Fähigkeiten durch Selbstgefälligkeit gelähmt sind. Tausende würden nicht nur Gesundheit und Leben opfern, ja sogar die Hoffnung auf den Himmel, bevor sie ihrer entarteten Genusssucht den Kampf ansagen. So erklärte einmal eine Frau, die jahrelang vorgab, geheiligt zu sein auf die Frage, ob sie lieber ihre Pfeife oder den Himmel drangeben würde: 'Lebewohl, Himmel! Ich kann meine Liebe zu meiner Pfeife nicht überwinden.' Dieser Götze füllte ihr Herz so aus, dass für Jesus nur ein untergeordneter Platz blieb. Dennoch behauptete die Frau, dem HERRN ganz ergeben zu sein.“ *SL*, 28.2

Gelüste, die gegen die Seele streiten

„Jene, die wahrhaftig geheiligt sind, werden, wo sie auch sein mögen, ihren sittlichen Zustand zugleich dadurch heben, dass sie auf eine gute Körperverfassung achten und - wie Daniel - andern ein Beispiel an Beherrschung und Selbstverleugnung geben. Jedes verdorbene Verlangen wird zu einer widerstreitenden Lust. Alles, was dem Naturgesetz widerstreitet, schafft die Voraussetzung für eine Erkrankung der Seele. Frönen der Esslust schwächt den Magen, vermindert die Tätigkeit der Leber, verdunkelt den Verstand und schädigt Charakter und Geist des Menschen. Und derart geschwächte Kräfte werden Gott dargeboten, Ihm, der jedes Opfertier abwies, das nicht ohne Makel war! Unsere Pflicht ist es, unser Verlangen und unsere Gewohnheiten mit dem Naturgesetz in Einklang zu bringen. Wenn die Leiber derer, die als Opfer auf den Altar Christi gelegt werden, genauso sorgfältig wie die Opfer der Israeliten geprüft würden - wer würde da wohl angenommen werden?“ *SL*, 29.1

„Wie sehr sollten doch die Christen ihre Gewohnheiten unter Zucht stellen, damit die volle Kraft aller ihrer Anlagen für den Dienst Christi erhalten bleibt! Wenn wir an Leib, Seele und Geist geheiligt werden wollen, dann müssen wir in Übereinstimmung mit dem göttlichen Gesetz leben. Das

Herz kann nicht Gott geweiht sein, wenn man sich zugleich auf Kosten der Gesundheit und des Lebens den Begierden und Leidenschaften hingibt. Alle, welche die Gesetze übertreten, von denen die Gesundheit abhängt, müssen dafür Strafe erleiden. Sie haben ihre Fähigkeiten in jeder Hinsicht so sehr vermindert, dass sie erstens ihre Pflichten gegen ihre Mitmenschen nicht recht zu erfüllen vermögen und zweitens den Forderungen Gottes gegenüber völlig versagen.“ *SL*, 29.2

„Als der frühere englische Premierminister Lord Palmerston von der schottischen Geistlichkeit ersucht wurde, einen Gebets- und Fastentag auszuschreiben, um die Cholera abzuwenden, antwortete er: ‘Säubert und desinfiziert eure Straßen und Häuser; sorgt für Reinlichkeit und Gesundheit unter den Armen; achtet darauf, dass sie mit guter Nahrung und Kleidung reichlich versehen sind, und schafft allgemeine gute hygienische Verhältnisse, dann braucht ihr weder zu beten noch zu fasten. Gott wird eure Gebete nicht erhören, solange ihr all das, was er zur Vorbeugung gegeben hat, unbeachtet lasst.’“ *SL*, 30.1

„Der Apostel Paulus sagt: ‘So wollen wir uns reinigen von aller Befleckung des Fleisches und des Geistes zur Vollendung der Heiligkeit In Gottesfurcht.’ (2Kor 7,1). Er verweist uns zur Ermutigung auf die Freiheit, deren sich die wahrhaft Geheiligten erfreuen: ‘So gibt es jetzt keine Verdammnis mehr für die, welche in Christus Jesus sind, die nicht gemäß dem Fleisch wandeln, sondern gemäß dem Geist.’ (Rö 8,1). Den Galatern legt er nahe: ‘Wandelt im Geist, so werdet ihr die Lust des Fleisches nicht vollbringen.’ (Gal 5,16). Und dann zählt er einige Arten der Fleischeslust auf: ‘Götzendienst, Trunkenheit und dergleichen.’ (Gal 5,20-21). Nachdem er die Früchte des Geistes angeführt hat, zu denen auch die Mäßigkeit gehört, fügt er hinzu: ‘Welche aber Christus Jesus angehören, die haben ihr Fleisch gekreuzigt samt den Neigungen und Begierden.’ (Gal 5,24/KJV).“ *SL*, 30.2

„Jesus starb, um den Menschen aus der Gewalt Satans zu retten. Er kam, um uns in der Kraft des Blutes seines versöhnenden Opfers die Freiheit zu schenken. Ein Mensch, der zum Eigentum Jesu Christi geworden und dessen Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, wird kein Sklave der verderblichen Gewohnheit des Tabakgebrauchs sein. Seine Kräfte gehören Christus, der ihn durch Sein Blut erkauft hat. Wie kann er also schuldlos sein, wenn er Tag für Tag das ihm vom HERRN anvertraute Gut an Begierden verschwendet, die widernatürlich sind?“ *SL*, 31.2

„Für eine solche Befriedigung werden jährlich ungeheure Summen vergeudet, während Seelen nach dem Wort des Lebens schmachten. Vorgebliche Christen berauben Gott des Zehntens und der Gaben, während sie auf dem Altar der zerstörenden Lust durch Tabakgenuss mehr opfern, als sie zur Hilfe der Notleidenden oder zur Unterstützung der Sache Gottes geben. Die in Wahrheit Geheiligten werden jede schädliche Lust überwinden. Dann werden die Mittel, bisher unnütz verwendet, in die Schatzkammer Gottes fließen. Die Christen werden führend in Selbstverleugnung, Selbstaufopferung und Enthaltbarkeit sein. Dann werden sie das Licht der Welt sein.“ *SL*, 32.1

„Wenn jenen, die sich an Tee, Kaffee, Tabak, Opiate und berausende Getränke gewöhnt haben, diesen plötzlich entzogen werden, dann meinen sie, es sei ihnen unmöglich, aufmerksam und eifrig Gott anzubeten. Die Göttliche Gnade scheint nicht die Macht zu haben, ihre Gebete und Zeugnisse zu erleuchten und zu beleben. Diese vorgeblichen Christen aber sollten einmal den Ursprung ihrer Freude prüfen. Kommt sie von oben her oder von unten?“ *SL*, 32.3

„Wer an Reizmittel gewöhnt ist, findet ohne den geliebten Genuss alles fade. So stumpfen die natürlichen Empfindungen seines Körpers und Gemütes ab und machen ihn dem Einfluss des Heiligen Geistes umso weniger zugänglich. Ohne diese Reizmittel hungert er an Leib und Seele, aber nicht nach Gerechtigkeit und Heiligkeit und nicht nach Gottes Gegenwart, sondern nach seinen geliebten Götzen. Gehen solche Christen ihren schädlichen Lüsten nach, so schwächen sie täglich ihre Kraft, und es wird ihnen unmöglich, Gott zu verherrlichen.“ *SL*, 32.4

In den ersten Absätzen dieses Artikels haben wir gelesen, das Fast Food genauso süchtig macht, wie Heroin und Tabak. Dinge von denen Schwester White uns ganz deutlich sagt, dass wir sie überwinden müssen.

Vers 1 „Und nach diesen Dingen sah ich einen anderen Engel aus dem Himmel herabsteigen, der hatte große Vollmacht, und die Erde wurde erleuchtet von seiner Herrlichkeit. **2** Und er rief mächtig mit kraftvoller Stimme: Gefallen, gefallen ist Babylon, die Große, und ist eine Behausung der Dämonen geworden und ein Gefängnis aller unreinen Geister und ein Gefängnis aller unreinen und verhassten Vögel. **3** Denn alle Völker haben getrunken von dem Zorneswein ihrer Unzucht, und die Könige der Erde haben mit ihr Unzucht getrieben, und die Kaufleute der Erde sind von ihrer gewaltigen Üppigkeit reich geworden. **4** Und ich hörte eine

andere Stimme aus dem Himmel die sprach: Komm heraus aus ihr, mein Volk, damit ihr nicht ihrer Sünden teilhaftig werdet und damit ihr nicht von ihren Plagen empfängt. 5 Denn ihre Sünden haben den Himmel erreicht, und Gott hat ihrer Ungerechtigkeiten gedacht. 6 Vergeltet ihr, wie auch sie euch vergolten haben, und zahlt ihr das Doppelte heim gemäß ihren Werken! In den Becher, in den sie euch einge-schenkt hat, schenkt ihr doppelt ein!“ Off 18,1-6 (KJV).

In den letzten Ausgaben des Advent News haben wir den 11. September 2001 behandelt. Es wurde gezeigt, dass sich die ersten drei Verse aus Offenbarung 18 an diesem Datum erfüllt haben. Für uns bedeutet das heute: Wir müssen uns seit dem 11. September von geistlichen Unrat Babylons trennen. Jetzt ist auch die Zeit alle schlechten Angewohnheiten, auch beim Essen oder im Lebensstil, aufzugeben und buchstäblich unseren Körper zu entgiften, aber auch geistlich von aller falschen Lehre reinigen.

„Daniel aber nahm sich in seinem Herzen vor, sich nicht mit der feinen Speise des Königs und mit dem Wein, den er trank, zu verunreinigen;...“ Dan 1,8

Weil Daniel Gott in den kleinen Dingen treu geblieben war konnte Er ihn segnen. Allerdings musste Daniel einen Test durchlaufen. Zehn Tage lang hat es gedauert, um einen deutlichen Unterschied zwischen Daniel und seinen Freunden und den anderen, die von des Königs Tafel gegessen hatten, zu bemerken.

Wir müssen diese Willenskraft Daniels in unserem Leben anwenden, der sich als erstes in seinem Herzen vornahm das richtige zu tun!

Vers 35 „So werft nun eure Zuversicht nicht weg, die eine große Belohnung hat! **36** Denn standhaftes Ausharren tut euch not, damit ihr, nachdem ihr den Willen Gottes getan habt, die Verheißung erlangt. **37** Denn noch eine kleine, ganz kleine Weile, dann wird der kommen, der kommen soll, und wird nicht auf sich warten lassen. **38** ‘Der Gerechte aber wird aus Glauben leben’; doch: ‘Wenn er feige zurückweicht, so wird meine Seele kein Wohlgefallen an ihm haben’. **39** Wir aber gehören nicht zu denen, die feige zurückweichen zum Verderben, sondern zu denen, die glauben zur Errettung der Seele.“ Heb 10,35-39



Paulus sagt uns, dass wir zuerst den Willen Gottes tun müssen, und dann können wir die Verheißung Seines Segens erst entgegennehmen.

Wir müssen uns in unserem Herzen entscheiden das richtige zu tun, im Glauben voranzugehen und den Willen Gottes zu tun. Dann kann und wird uns Gott segnen!

Bei Daniel hat es zehn Tage gedauert. Auch unser Körper kann sich auf neue Gewohnheiten in zehn Tagen einstellen. Gott hat uns nicht versprochen, dass eine Umstellung aller falschen Gewohnheiten einfach wird. Für Daniel war es auch bestimmt nicht einfach. Aber Gott gibt uns eine Verheißung:

„Wir alle aber, indem wir mit unverhülltem Angesicht die Herrlichkeit des Herrn anschauen wie in einem Spiegel, werden verwandelt in dasselbe Bild von Herrlichkeit zu Herrlichkeit, nämlich vom Geist des Herrn.“ 2Kor 3,18

Zum Abschluss zwei Zitate von Ellen Gould White

„... Die wahre Erziehung ist eine Vorbereitung der körperlichen, geistigen und sittlichen Kräfte zur Verrichtung einer jeden Pflicht; sie besteht in der Ausbildung des Körpers, des Geistes und der Seele für den Göttlichen Dienst. Dies ist die Ausbildung, die bis ins ewige Leben reicht.“ COL, 330.3

„Bedenkt, dass ihr niemals ein höheres Ziel erreicht, als ihr euch selbst steckt. Darum setzt euch ein hohes Ziel und dann steigt Schritt für Schritt, selbst wenn es durch schmerzliche Anstrengungen, durch Selbstverleugnung und Selbstaufopferung führt, die ganze Stufenleiter hinaus. Lasst euch durch nichts hindern. Das Schicksal hat seine Maschen um kein menschliches Wesen so fest gewoben, dass es hilflos und in Unwissenheit bleiben muss. Schwierige Umstände sollten euch zu dem festen Entschluss bringen, sie zu überwinden. Das Wegräumen eines Hindernisses wird größere Fähigkeit und neuen Mut geben, vorwärts zu gehen. Dringt mit Entschlossenheit in der rechten Richtung voran, dann werden die Umstände eure Gehilfen und keine Hindernisse sein.“ COL, 331.4 - fin/tb

