

ÄNDERE DEIN LEBEN. VERÄNDERE DEINE WELT.

activated

20. JAHRGANG, AUSGABE 10

ACHTE AUF DEINE ANZEICHEN

Am Ende sein

Du wirst mich beim Laufen finden

Sich langsam an das Ziel heranarbeiten

Eine unendliche Energiequelle

Der zeitweisen Energieabschaltung entgehen



AUF EIN WORT BALANCEAKT

Hast du bemerkt, wie selten man jemanden finden, der ehrlich das Gefühl hat, sein Leben sei im Gleichgewicht: seine Arbeit, sein Familienleben, sein geistiges Leben, seine täglichen Aufgaben und seine persönlichen Bedürfnisse?

Wir alle wollen die Art von Leben, bei der wir nicht ständig versuchen, eine weitere Aktivität in einen bereits überlasteten Tag zu packen; ein Leben, das es nicht erfordert, den Kindern noch einmal zu erklären, warum wir im Moment nicht bei ihnen sein können. Wir wünschen uns ein Leben mit Zeit für Familie und Freunde, und Zeit für Gott. Wir wollen die wichtigen Dinge tun können, ohne uns immer überstürzt und überfordert zu fühlen. Einfach ausgedrückt, wir möchten, dass jeder Bereich unseres Lebens die richtige Zeit und Aufmerksamkeit erhält!

Auf den ersten Blick jedoch verlangt jeder Aspekt unserer Existenz mehr von uns, als wir zu geben haben. Jeder von uns könnte wahrscheinlich leicht ein Vollzeit-Elternteil und Ehepartner sein, oder jede wache Stunde bei unserem Job oder Studium oder einer anderen Beschäftigung verbringen – und trotzdem haben wir das Gefühl, in keinem dieser Bereiche den Anforderungen gewachsen zu sein.

Im Endeffekt dreht sich im Leben alles um die Entscheidungen, die wir treffen. Da wir der einzige sind, der die Arbeit von Fünfen zu leisten hat, müssen wir lernen, die Bedürfnisse und Anforderungen an unsere Zeit und Energie zu priorisieren.

Das Gleiche gilt für unsere Gesundheit. In vielen Fällen geht es beim gesunden Leben darum, konsequent die richtigen Entscheidungen zu treffen, was wir essen und wie aktiv wir sind. Auch hier gibt es keine Möglichkeit, über jeden Aspekt unserer Gesundheit informiert zu sein, aber wir können alle daran arbeiten, ein paar wichtige Dinge zu tun, um unseren Körper stark und unseren Widerstand hoch zu halten.

Die gute daran ist, Gott steht auf unserer Seite. Er hat uns bemerkenswerte widerstandsfähige, mit integrierten Frühwarn- und Verteidigungsmechanismen versehene Körper gegeben. Er hat uns auch den gesunden Menschenverstand und die kollektive Erfahrung von Männern und Frauen der Wissenschaft mitgegeben. Und Er kann uns sogar persönliche Einblicke und Ideen für unsere einzigartigen Situationen gewähren, wenn wir Ihn fragen.

Also lasst uns anfangen.

A photograph of a person with long hair, wearing a black tank top, dark pants, and a brown backpack, walking away from the camera through a field of tall, green grass. The person is wearing a white hat and white sneakers. The background is a soft-focus green field.

DIE BESTE SCHLIMMSTE SACHE

JOYCE SUTTIN

Mit 13 Jahren lernte ich Laura kennen, als sie uns zusammen mit einem Nachbarn besuchen kam. Wir tauschten Telefonnummern aus und sehr schnell wurden wir zu besten Freunden – für mich eine neue Erfahrung. Ich war begeistert, dass jemand mein Freund sein wollte – nicht ein Freund der Familie oder eine Freundin meiner älteren Schwestern oder jemand, den ich aus Kirche oder Schule kannte, sondern jemand, mit dem ich telefonieren und reden und am Wochenende Zeit verbringen konnte.

In den ersten Wochen fuhr meine Mutter mich mit dem Auto zu Lauras Haus. Wir verbrachten den Samstag zusammen, kümmerten uns ein paar Stunden um ihre jüngeren Geschwister und konnten danach ein paar freie Stunden genießen. Oft übernachtete ich bei Laura und fuhr am Sonntag mit ihrer Familie in die Kirche, wo ich mich wieder meinen Eltern anschloss.

Nach ein paar Wochen schien meine neue Wochenendroutine zum ersten Mal zu platzen. Meine Mutter war mit Frühjahrsputz beschäftigt und konnte mich nicht fahren. Ich wollte unbedingt den Tag mit Laura verbringen, aber alles Bitten und Betteln half nicht und irgendwann sagte meine Mutter schließlich genervt, ich könnte ja auch zu Fuß gehen, wenn ich wirklich

so dringend zu Laura gehen wollte. Sie hatte sicher nicht damit gerechnet, aber ich packte tatsächlich eine kleine Tasche und marschierte den Hügel hinauf, denn zu diesem Zeitpunkt wollte ich einfach nur raus aus dem Haus.

Die Morgenluft war kühl, und als ich an den Bauernhöfen unserer Nachbarn vorbeikam, bemerkte ich zum ersten Mal all die Wildblumen, die entlang der Straße wuchsen, und die Art und Weise, wie die Bäume die Wiesen und Felder einrahmten. Irgendwann merkte ich, wie Wut und Frust verflogen waren.

Damals dachte ich, es könne nichts Schlimmeres geben als an einem Samstagmorgen zum Haus meiner Freundin laufen zu müssen, doch in Wirklichkeit war es das Beste, was mir passieren konnte. Was an diesem Samstagmorgen die beste Lösung für mein Problem bildete, entwickelte sich schnell zu einer lebenslangen Gewohnheit, die mir seitdem immer wieder behilflich ist, wenn ich mit Frustrationen und Sorgen zu kämpfen habe. Ich habe gelernt, meine Gedanken in eine „mobile“ Gebetszeit zu verwandeln und fand ungeheuren Frieden darin – abgesehen von kostenloser sportlicher Betätigung. Während des Spazierens werden meine Gedanken zu Melodien, meine Sorgen zu Gebeten, und meine Stille zu Meditation.



PETER AMSTERDAM

Gesundheit und Fitness

Unser Körper ist Gottes Tempel¹ und Gottes Auftrag an uns lautet, uns gut und treu um ihn zu kümmern. Jesus zahlte den ultimativen Preis, uns Sein eigen zu machen, deshalb sollten wir unsere Dankbarkeit zeigen, indem wir in unsere Gesundheit investieren. Die gute Pflege unseres Körpers und unserer Gesundheit ist ein natürliches Nebenprodukt von Selbstliebe und zeigt Wertschätzung für Gottes Gabe des Lebens.

Oft hast du das Gefühl, keine Zeit oder kein Geld zu haben, um dich wirklich um diese Tipps zu kümmern, und manchmal geht es mir genauso. Aber letztendlich kannst du dir mit Vorsorge und Sport eine Menge körperlicher Gebrechen ersparen, welche weitaus hinderlicher und kostspieliger sein könnten.

Betrachten wir fünf Ansatzpunkte für eine gute Gesundheit und Fitness. Natürlich wird es in Bezug auf Gesundheitsfragen immer unterschiedliche Meinungen geben, und jeder von uns muss seine eigenen Entscheidungen auf der Grundlage dessen treffen, was für uns und un-

1. Vgl. 1. Korinther 3,16-17.

2. Galater 6,9

3. Psalm 55,22.

4. Warren, *Der Daniel-Plan*, 33-34,52.

seren Körper funktioniert, unter Berücksichtigung unserer individuellen Umstände und Bedürfnisse.

1. **Triff vernünftige Entscheidungen.**

Der Schlüssel zu robuster Gesundheit und Fitness ist die Ernährung. Im Laufe der Jahre gab es viele beliebte Diäten und Ernährungsphilosophien, darunter etliche Empfehlungen für eine gesunde Ernährung, die mittlerweile von der Forschung widerlegt wurden. Früher wurde beispielsweise viel Wert auf fettarme Ernährung gelegt, was dazu führte, dass die Menschen viel mehr Zucker und verarbeitete Lebensmittel und Getreide (wie Brot, Pasta usw.) mit schlechten Gesamtergebnissen verzehrten.

Grundsätzlich sollte man die folgenden Punkte für eine ausgewogene Ernährung beachten:

Mahlzeiten sollten aus ausgewogenen und frischen Nahrungsmitteln bestehen. Das bedeutet, auf industriell verarbeitete Lebensmittel und Fertiggerichte zu verzichten.

Zucker, Maissirup mit hohem Fruktosegehalt und künstliche Süßstoffe vermeiden.

Frisches und abwechslungsreiches Obst und Gemüse sollte in keiner Diät fehlen.

Gesunde Öle mit Omega-3-Fettsäuren, wie sie in Nüssen, Samen und Avocados enthalten



sind, sowie natives Olivenöl und Kokosöl sind gut für den Körper.

Schütze deine gesunde Darmflora, indem du den übermäßigen oder unnötigen Einsatz von Antibiotika vermeidest und eine ausgewogene Ernährung anstrebst, mit wenig Zucker und wenig raffiniertem Getreide und mit vielen natürlichen Probiotika (guten Bakterien), wie sie in ungesüßtem Joghurt und anderen fermentierten Lebensmitteln zu finden sind. So hilfst du deinem Körper, ein starkes Immunsystem aufzubauen.

Trinke viel Wasser. 2 Liter pro Tag ist der Richtwert, wenn man in einem gemäßigten Klima lebt.

Reduziere deinen Koffein- und Alkoholkonsum.

Und ohne Frage ein wichtiger Punkt: Falls du rauchst, hör auf damit.

2. Achte auf dein Körpergewicht.

Wenn du zu den Menschen gehörst, die mit Übergewicht oder Fettleibigkeit zu kämpfen haben, dann bist du mit dem langwierigen Kampf vertraut. Übergewicht ist ein weitreichendes Problem. Laut einem BBC-Bericht hat sich die weltweite Fettleibigkeit seit 1980 vervierfacht. Übergewicht oder Fettleibigkeit ist

ein wichtiger Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (hauptsächlich Herzkrankheiten und Schlaganfälle), Diabetes, Muskel-Skelett-Erkrankungen (insbesondere Osteoarthritis – eine hochgradig behindernde degenerative Gelenkerkrankung) und einige Krebsarten.

Übergewicht und Fettleibigkeit sind weitgehend vermeidbar, und obwohl es nicht einfach ist, Gewicht zu verlieren, können wir es mit Gottes Gnade und Seiner Hilfe schaffen. Die Bibel verspricht: „Deshalb werdet nicht müde zu tun, was gut ist. Lasst euch nicht entmutigen und gebt nie auf, denn zur gegebenen Zeit werden wir auch den entsprechenden Segen ernten.“²

3. Regelmäßige Bewegung

Bewegung ist auf der einen Seite unerlässlich, um das Gewicht auf einem gesunden Niveau zu halten, auf der anderen Seite hat sie aber noch viele andere gesundheitliche Vorteile. Ausreichend Bewegung erhöht die Energie und Ausdauer, verbessert die Muskelkraft und strafft den Körper, macht glücklich, reduziert Stress, Angst und Depressionen, lässt uns jünger aussehen und fühlen, verringert Körperfett und stärkt die Knochen, steigert die Konzentration und Produktivität und stimuliert die Kreativität, fördert erholsamen Schlaf, stärkt unsere Intimität und Beziehungen sowie auch das Immunsystem, erhöht die Beweglichkeit der Gelenke, verbessert die Haltung und behandelt und beugt mehr als 40 chronischen Krankheiten vor.

Der entscheidende Punkt ist, sich zu bewegen – und zwar oft und viel. „Laut der Mayo-Klinik ist Sitzen das neue Rauchen. Zu langes Sitzen, bis zu drei oder vier Stunden am Stück, ist heute gleichbedeutend mit dem Rauchen von bis zu anderthalb Packungen Zigaretten pro Tag.“

4. Stress reduzieren

Stress tritt als Folge vieler verschiedener Probleme in unserem Leben auf, wie z.B. Krankheit, chronische Schmerzen, finanzielle Probleme, Überlastung, Beziehungskonflikte, Erziehungsprobleme und vieles mehr.

Unbehandelt kann gleichbleibend hoher Stress chronisch werden, was zu schweren gesundheitlichen Problemen wie Angststörungen, Schlaflosigkeit, Muskelschmerzen, Bluthochdruck und einem geschwächten Immunsystem führen kann. Die Forschung zeigt, dass Stress



sogar zur Entstehung schwerer Krankheiten wie Herzerkrankungen, Depressionen und Fettleibigkeit beitragen oder bestehende Krankheiten verschlimmern kann

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, Stress in unserem Leben zu reduzieren und es ist wichtig herauszufinden, was für jeden einzelnen von uns funktioniert. Ich fühle mich oft gestresst, wenn ich mir zu viel vorgenommen habe, wenn ich zu beschäftigt bin oder zu viele Termine und Verpflichtungen wahrnehme. In solchen Momenten versuche ich langsamer zu treten, mich zu entspannen und Zeit mit Gott zu verbringen. „Bring deine Sorgen vor den Herrn, Er wird dir helfen. Er wird nicht zulassen, dass der Gottesfürchtige stürzt und fällt.“³

5. Genieße das Leben, sei glücklich und positiv!

Hier sind einige interessante Auszüge aus einem Artikel mit dem Titel „Glücklich Sein ist der Schlüssel für ein langes Leben“:

Ruut Veenhoven, Professor an der Rotterdamer Erasmus-Universität [erklärte]: „Glück heilt nicht, aber Glück schützt vor Krankheiten.“ ...

Nachdem er sich mit 30 Studien beschäftigt hatte, die weltweit in Zeiträumen von einem Jahr und auch bis zu sechzig Jahren durchgeführt wurden, kam der niederländische Professor zu dem Schluss, dass die Auswirkungen des Glücks auf die Langlebigkeit mit den Auswirkungen des Rauchens – oder Nichtrauchens – vergleichbar waren.

Laut dem Professor kann ein stetiges Wohlbefinden die Lebensdauer um 7,5 bis 10 Jahre verlängern. ...

Glückliche Menschen neigten eher dazu, auf ihr Gewicht zu achten, Krankheitssymptome ernst zu nehmen und moderat zu rauchen und zu trinken. Sie führten ganz allgemein ein gesünderes Leben.

Gleichzeitig waren sie aktiver und weltföner, zeigten Selbstbewusstsein, bauten sich soziale Netzwerke auf und trafen bessere Entscheidungen

Ich werde mit ein paar Zeilen aus dem ersten Teil von Rick Warrens Buch *Der Daniel-Plan* schließen:

Gesundheit ist mehr als nur die Fülle unserer Gewohnheiten. Gesundheit entsteht, wenn man die Kraft Gottes in seinem Leben erkennt und seinen Körper und Geist mit der Sorgfalt behandelt, die Gott von uns erwartet.

Wo auch immer Gott dich hinführt, wird Er für dich sorgen. Welche Aufgabe Er dir stellen mag, Er wird dich dafür ausrüsten. Deine Stärke und Willenskraft braucht Er nicht, wohl aber dein Engagement. Er möchte, dass du ein ausgewogenes Leben führst, das einen lebendigen Glauben, einen lebendigen Körper und einen lebendigen Geist beinhaltet. Aber du musst dich auf Jesus stützen. ...

Du musst daran glauben, dass du ein gesundes Leben führen kannst, auch wenn es noch nicht so weit ist. In Hebräer 11,1 heißt es: „Was ist nun also der Glaube? Er ist das Vertrauen darauf, dass das, was wir hoffen, sich erfüllen wird, und die Überzeugung, dass das, was man nicht sieht, existiert.“ ...

Du wirst nie vollkommene Gesundheit erreichen, ohne auf die geistigen Dimensionen deines Lebens zu achten ... [Der Schlüssel] liegt nicht allein darin, sich selbst zu motivieren, sondern darin, sich in Gottes Gnade fallen zu lassen, damit Sein Wille durch dich geschehe.⁴

PETER AMSTERDAM UND SEINE FRAU MARIA FONTAINE SIND LEITER VON THE FAMILY INTERNATIONAL, EINER CHRISTLICHEN GEMEINSCHAFT DES GLAUBENS. VON DEM URSPRÜNGLICHEN ARTIKEL ÜBERNOMMEN.



ESTER MIZRANY

AUSGEGLICHENHEIT FINDEN

Zu Beginn dieses Jahres entschied ich mich, einen gesünderen Lebensstil zu führen. Du weißt schon, mehr Sport treiben, gesünder essen und vielleicht sogar ein paar Kilo abnehmen.

Ich fand sehr schnell heraus, dass es bei dem Überangebot an Schnellgerichten sehr schwierig ist, eine gesunde Ernährung zu wählen. Zu oft ist die ungesunde Wahl die einfachere (oder sie sieht aus, als wäre sie die leckerere). Manchmal ist es viel einfacher, eine Packung Chips oder ein fertiges Sandwich aus dem Verkaufsregal zu nehmen, als sich selbst einen Salat oder eine gesündere Mahlzeit zuzubereiten. Auf lange Sicht lohnt sich die gesunde Wahl, doch ertappe ich mich auf dem Weg dorthin, mich oft falsch zu entscheiden.

All dies in Betracht gezogen konnte ich Parallelen zu meinem geistigen Leben sehen. So wie es für mich einfach ist, ungesunde Essenscheidungen zu treffen, genauso einfach ist es für mich, mich auf die faule Haut zu legen und mich nicht um mein geistiges Leben zu kümmern. Anstatt jeden freien Moment zu nützen, um zu beten oder einen Andachtsartikel zu lesen,

surfe ich im Internet, lese Nachrichten oder sehe mir einfach einen Film oder eine Fernsehserie an. Das ist an und für sich nicht schlecht, doch das Problem beginnt, wenn ich diese Aktivitäten nicht mit dem frischen, sauberen Wasser des göttlichen Inputs in Einklang bringe.

Wir müssen uns um unsere geistige Ernährung genauso kümmern wie um unsere körperliche Ernährung. „Der Körper ohne Geist ist tot.“¹ Wir können daran arbeiten, geistiges Siechtum zu verhindern, indem wir unseren Glauben ausüben und unseren Geist mit folgenden ausgleichenden Elementen füllen: Gottes Wort, Gebet, göttliche Musik, Andachtsbücher, bereichernde Gespräche und Bereitschaft, für andere da zu sein.

Das Geistige und Praktische koexistiert in unserem Leben, und wenn wir sie beide in ihren richtigen Proportionen halten, werden wir viel besser dran sein!

ESTER MIZRANY IST LEHRERIN UND
HAUPTBERUFLICHE MISSIONARIN BEI
HELPING HAND IN SÜDAFRIKA.

1. Vgl. Jakobus 2,26.

DU WIRST MICH BEIM LAUFEN FINDEN

LILY NEVE

Vor ein paar Jahren wurde mir klar, nicht mehr in Bestform zu sein. Meine Arbeit war zur Schreibtischtätigkeit verkümmert und ich hatte das nicht wieder gutgemacht. Ich liebte sportliche Betätigung, schien aber nie die Zeit oder Motivation dafür aufbringen zu können, Tag für Tag daran festzuhalten. Ein Teil des Problems lag daran, dass ich meine Erfolge in der Arbeit vor meinen Gesundheitszustand stellte.

Dann las ich einen Zeitungsartikel über den lokalen jährlichen Marathonlauf. Perfekt! Nun gab es ein Ziel, nach dem man streben musste, einen Grund zum Trainieren. Ich würde hart trainieren und am Marathon des nächsten Jahres teilnehmen.

Mein „Trainingsprogramm“ bestand darin, so schnell wie möglich zu rennen, bis ich völlig außer Atem war, zu gehen, bis ich wieder Atmen konnte, und dann wieder so schnell zu laufen, wie ich konnte. Immer und immer wieder. Wenn ich es nicht mehr ertragen konnte, ging ich nach Hause und brach zusammen. Es fühlte sich gut an, endlich etwas Bewegung zu bekommen, aber ich merkte bald, dass ich keine Fortschritte machte.

Mir wurde bewusst, professionelle Hilfe zu benötigen. Also fand ich ein paar Webseiten, die sich mit dem Laufen befassen. Einige waren informativ, andere überwältigend.



Die meisten ermutigten mich, in Dinge zu investieren, die ich mir nicht leisten konnte, wie teure Ausrüstung und Geräte oder einen persönlichen Trainer.

Noch beängstigender war das Konzept eines konsequenten, langfristigen Trainings. Ein Experte nach dem anderen schrieb: „Fang langsam an, baue langsam auf, aber tu jeden Tag etwas.“ Ich bin eher jemand, der schnelle Ergebnisse vorweisen möchte. Langfristige Projekte machen mich verrückt. Meine eigene Reaktion auf diesen Trainingsansatz zu beobachten, half mir zu erkennen, wie sich diese Einstellung auf andere Bereiche meines Lebens auswirkte. Wichtige Dinge gingen verloren, weil sie kleine, im Laufe der Zeit zu wiederholende Schritte erforderten.

Unterdessen waren die einzigen Menschen, die tatsächlich Marathons liefen oder fit wurden oder ihre Lebensziele erreichten, diejenigen, die sich im Laufe der Zeit Tag für Tag langsam darauf einließen. Ich beschloss, diese Änderung vorzunehmen und begann mit meinem Training. Ich begann langsam, versuchte, schneller zu werden, und sagte dieser hässlichen Stimme in meinem Kopf, dass sie Klappe halten sollte, als sie sagte: *Was könnte dieses kleine Bisschen schon nutzen?*

Ungefähr zu dieser Zeit las ich auch einen fantastischen Artikel über gesundes Leben, in dem es darum ging, geistige Kraft in die Gesundheits- und Fitnessgleichung zu bringen. Ich begann mehr zu beten und bat Gott nicht nur um Seine Hilfe, Fortschritte in meinem Laufen zu erreichen, sondern auch um Seine Führung, dorthin zu kommen.

Zuerst lief ich langsamer als vorher und nicht so lange, wie ich es mir gewünscht hätte, aber ich versuchte es jeden Tag. Jeden Tag konnte ich in der vorgegebenen Zeit ein wenig weiterlaufen, und ich fing an, es wirklich zu genießen. Ich stellte auch fest, dass ich mehr Energie hatte.

Irgendwann setzte mich eine Grippe außer Gefecht. Auch nach dem das Fieber nachließ, blieb die Mattheit mehrere Wochen lang bestehen. Als ich endlich kräftig genug war, um mein tägliches Training wieder aufzunehmen, meinte ich, dass die Fitness, die ich

in den letzten Monaten erreicht hatte, völlig dahin war. All die Zeit und Mühe verloren! Ich wollte es nicht noch einmal versuchen. Vielleicht morgen.

Eines Tages warf ich meine Ausreden aus dem Fenster. Ich würde es einfach langsam und ruhig angehen und sehen, wie weit ich kommen würde. Zu meiner Überraschung lag ich bei etwa 75% im Vergleich zu dem, was ich vor meiner Krankheit geschafft hatte. Meine ganze harte Arbeit war nicht umsonst gewesen. Und während ich rannte, fühlte ich mich besser. Tief durchzuatmen, durch die Felder rund um mein Zuhause zu laufen, gab mir neue Kraft. Ich denke, das war der Tag, an dem mir klar wurde, wie gerne ich laufe. Fitness war ein lohnendes Ziel, und der Gedanke, in einem Marathon zu laufen, hatte mir den Anreiz gegeben, loszulegen, doch allein die tägliche Routine machte schon großen Spaß.

Während ich lief, dachte ich über andere Dinge nach, die ich aufgeschoben hatte, weil sie die gleiche Planung und das gleiche Tempo erforderten, wenn ich es Tag für Tag fortsetzte. Die Freude lag im Laufen, an dem, was mir täglich möglich war, um fit und gesund zu bleiben, mit der Familie und den Lieben in Verbindung zu stehen und Fortschritte in meiner Arbeit zu machen.

Ich lernte auch, diese Zeiten der relativen Einsamkeit zu nutzen, während ich rannte, um Dinge nicht nur zu überdenken, sondern auch darüber zu beten. Jetzt, während ich laufe, erzähle ich Jesus, vor welchen Herausforderungen ich stehe. Manchmal gibt Er mir Lösungen, an die ich nie im Leben gedacht hätte. Aber manchmal hilft es, Ihm einfach von meinen Problemen zu erzählen, den Stress abzubauen. Ich nutze diese Zeit auch, um für andere Menschen und Situationen zu beten, was eine weitere Sache ist, die ich mir vorgenommen hatte, aber keine Zeit dafür finden konnte. Wenn ich dann nach Hause komme, scheint der Ballast irgendwo entlang der Straße liegen geblieben zu sein.

Vielleicht werde ich bei diesem Marathon nicht mitlaufen, aber gegen Ende eines jeden Tages wirst du mich beim Laufen finden.



MARA HODLER

ACHTE AUF DEINE ANZEICHEN

Ich habe unseren Van abgemurkst. Ich fuhr im Hochsommer zur Hauptverkehrszeit völlig orientierungslos dahin. Inmitten des kriechenden Verkehrs gab meine Klimaanlage den Geist auf. Ich dachte, es wäre einfach nur Pech, im Stau zu stecken ohne Klimaanlage in meinem Auto, also tat ich, was ich oft tue, wenn etwas schiefläuft: Ich ergriff die Initiative.

Ich brachte endlich mein GPS zum Funktionieren, kam schließlich dorthin, wo ich meine Kinder abholen musste, und begann mit offenen Fenstern nach Hause zu fahren. Auf dem letzten Stück meiner Heimfahrt machte sich ein seltsames Geräusch bemerkbar, ein Geräusch, von dem selbst jemand, der von Autos keine Ahnung hat, weiß, dass es sich nicht gut anhört. Es war schon dunkel und wir fuhren auf

einer Landstraße. Ich wusste, etwa zwei Meilen vor mir lag eine Tankstelle, die ich unbedingt erreichen wollte. Als wir ankamen, kündigten die mit Öl geschwängerten Rauchschwaden allen Anwesenden unsere Ankunft an.

Innerhalb weniger Minuten umgaben mich mehrere hilfsbereite Männer, die auf meine offensichtliche „Jungfer in Not“ Situation aufmerksam geworden waren. Es dauerte keine Sekunde, bis sie herausfanden, dass der Kühler alles Wasser verloren hatte, das Auto stark überhitzt war und der Motorblock sehr wahrscheinlich einen Riss hatte.

Auch zeigte mir einer der Männer dieses kleine Ding auf dem Armaturenbrett, die Temperaturanzeige. Die Nadel stand am obersten Anschlag und deutete auf eine völlige Überhitzung des Motors hin. Ich erfuhr in dieser Nacht, wie das Thermometer mir wahrscheinlich das Problem



anzeigte, schon lange bevor ich das überhitzte Auto gezwungen hatte, mitten in einem texanischen Sommer 60 Meilen weit zu fahren. Oder, wie mein Mann sagte: „Hätte ich darauf geachtet, hätte das alles vermieden werden können.“

Wie es aussah, hatte die elektronische Steuerung die Klimaanlage wegen der Überhitzung des Autos abgeschaltet und Funktionen eliminiert, die nicht unbedingt notwendig waren. Das hätte mir ein Hinweis darauf sein sollen, dass das Auto einer gewissen Aufmerksamkeit bedurfte. Hätte ich auf das Thermometer geschaut, hätte ich bemerkt, wie es zu heiß wurde. Ich hätte anhalten und Hilfe holen können, um etwas Wasser in den Kühler zu gießen. Diese einfache kleine Aktion hätte unser Auto gerettet. Ah, späte Einsicht!

Jeder von uns hat Anzeigen, die uns sagen, was wir brauchen – körperlich, mental, emotio-

nal und geistig. Zum Beispiel weiß ich, wenn ich übermüdet bin, bekomme ich Ohrenschmerzen. Wenn ich anfangs, mich zu fühlen, als wäre ich total erschöpft und bräuchte etwas Pflege, weiß ich, ich muss mir etwas Zeit nehmen, um meinen Geist wieder aufzufüllen. Wenn ich Lust verspüre, alle anzuschreien, weiß ich, ich sollte anhalten und mich mit dem Beschäftigten, was mich stört.

Zu lernen, was deine Messgeräte sind und wie man sie liest, kann dir helfen, einige ernsthafte Probleme und Komplikationen zu vermeiden. In unserer schnelllebigen Welt sind wir an Dinge wie E-Mail, Streaming, SMS und Googeln gewöhnt, die uns Informationen und Kommunikation innerhalb von Sekunden zur Verfügung stellen. Wir haben Schnellgerichte, flotte Unterhaltung und schnelle Computer. Unsere Verkehrsmittel sind schneller denn je. Aber unser Körper, unser Verstand und unsere Seele müssen sich dennoch wieder aufladen.

Auch wir können „durchdrehen“, genau wie das Reißen des Motorblocks meines Autos, wenn wir nicht lernen, wie man unsere Anzeigen liest und unser Tempo entsprechend anpasst. Das führt zu unerwünschten Problemen, Unfällen, ruinierten Freundschaften und sogar zu lähmenden stressbedingten Krankheiten.

Jesus verstand, wie wir Menschen funktionieren. Er wusste, wir würden versuchen zu zeigen, wie wir unsere eigenen „schweren Lasten“ tragen können. Sein Rat an uns? „Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken. Nehmt mein Joch auf euch. Ich will euch lehren, denn ich bin demütig und freundlich, und eure Seele wird bei mir zur Ruhe kommen. Denn mein Joch passt euch genau, und die Last, die ich euch auflege, ist leicht.“⁴¹

Nach Jesu Worten sollten wir uns nicht immer so fühlen, als müssten wir uns durchsetzen. Wenn wir uns niedergeschlagen, überlastet, überfordert oder gestresst fühlen, sollen wir zu Ihm gehen und Er wird uns Ruhe geben. Genau wie das Auffüllen von Flüssigkeit in den Kühler des Autos den Motor vor dem Reißen bewahrt hätte, kann die Ruhe, die Jesus gibt, uns davor bewahren, durchzudrehen.



CURTIS PETER VAN GORDER

DAS WUNDER UNSERES IMMUNSYSTEMS

Manchmal werden wir krank, doch, wenn wir uns bestmöglich an Gottes Gesundheitsregeln halten, können wir meistens gesund bleiben, trotz der unaufhörlichen Attacken unzähliger schädlicher Viren und Bakterien. Für dieses tägliche Wunder können wir Gott danken, unser Immunsystem geschaffen zu haben.

Das Immunsystem steht an der vordersten Verteidigungslinie in einem erstaunlichen Kampf, der sich jeden Tag in unserem Körper abspielt. Wie in einer modernen Armee, besteht unser Immunsystem aus vielen „Soldaten“, die besondere Aufgaben erfüllen. Weiße Blutzellen suchen nach spezifischen Angreifern, auf die sie spezialisiert sind, sie zu erkennen und zu zerstören. Einige Zellen kapseln ein, einige „erschließen“ und andere fressen die Invasoren. Einige weiße Zellen produzieren die nötigen Waffen, einige geben Befehle, einige überwachen und einige tragen Botschaften, aber alle arbeiten in synchronisierter Harmonie zusammen, um uns zu beschützen. Wenn wir diese

internen Soldaten nicht hätten, um uns von der Masse der feindlichen Invasoren zu beschützen, würden wir nicht lange überleben. Das ist ein weiterer Beweis für Gottes Plan und Fürsorge für Seine Schöpfung.

Forscher haben herausgefunden, dass das Gehirn Botenmoleküle besitzt, die vom Immunsystem produziert werden und das Gehirn und das Immunsystem befähigen, miteinander zu „reden“.

Das hilft vielleicht zu verstehen, warum unser körperlicher eng mit unserem geistigen und emotionalen Zustand verbunden ist. Wenn wir glücklich und ohne Stress sind, stärkt das unser Immunsystem und es kann Krankheiten besser bekämpfen. Studien haben gezeigt, wie bei stressbelasteten Personen sich die Infektionsraten stark erhöht haben. Auf der anderen Seite kann eine tägliche angenehme Erfahrung den Gang zum Arzt ersparen. Positive Gefühle sind als die Verursacher dreier gesundheitsfördernder Nebeneffekte entdeckt worden:

– Spaß und Freude, selbst in kleiner Dosisierung, sorgen für eine Zunahme von Antikörpern und stärken dadurch das schützende Immunsystem des Körpers über Stunden hinweg.

– Positive Gefühle stimulieren die Milz, die vermehrt rote Blutkörperchen produziert und entsprechend nimmt die Anzahl der krebsabwehrenden Zellen zu. Erstaunlicherweise können diese Zellen Krebsreger einen nach dem anderen zerstören und lassen gesundes Gewebe unberührt – nicht wie die Chemotherapie, die nicht zwischen normalen und bösartigen Zellen unterscheiden kann.

– Gewisse Genüsse erhöhen ebenfalls das Niveau einer Verbindung im Körper, genannt Immunglobulin A (IgA), das die Bakterien bindet und das Immunsystem veranlasst, sie zu zerstören. IgA ist die erste Abwehrfront in der Verteidigung gegen Erkältungen und Grippe.

Wir können dem Immunsystem helfen, Eindringlinge abzuwehren, indem wir ein gesundes Leben führen – richtig essen, richtig schlafen und fit bleiben.

Was wir zu uns nehmen, wirkt sich größtenteils auf unsere Gesundheit aus. Unser Immunsystem ist eine hungrige Armee, die Qualitätstreibstoff braucht, um richtig zu funktionieren. Gib deinem Immunsystem eine Verstärkung, indem du deinen Verzehr von Zucker und raffinierten Kohlehydraten einschränkst und den Verzehr von Knoblauch, Zwiebeln, rotem Obst, rotem und grünem Gemüse und Biojoghurt erhöhst. Diese enthalten die natürlichen Antibiotika, Antioxidantien, Vitamine und Mineralstoffe – alles, was für das Funktionieren des Immunsystems wichtig ist. Lebensmittel, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, schützen vor einer langen Reihe von Krankheiten.

Forscher entdeckten, wenn man gesunden Männern vier Stunden Schlaf in der Zeit von drei bis sieben Uhr morgens entzieht, verursacht das eine Verminderung von 28% an Aktivität der Killerzellen, ein Schlüsselpunkt für die Stärke des Immunsystems. Das ursprüngliche Niveau kehrte erst nach richtigem Ausschlafen zurück.

Fitness ist ein weiterer Weg, dein Immunsystem zu stärken. Nachweislich können Menschen, die fast jeden Tag gut ihren Körper ertüchtigen, ihr Leben um einige Jahre verlängern. Sport ver-

bessert Schlaf, die Fähigkeit Stress zu bewältigen und die Lebensaussichten.

Und zusätzlich zu diesen dreien – richtig essen, richtig schlafen und fit sein – wurde bewiesen, wie Lachen, Sonnenschein, melodische Musik und das Geben und Erhalten von Liebe dazu beitragen, unserem Körper Energie zu schenken und das Immunsystem zu stärken.

Manchmal können wir Krankheiten nicht vermeiden, aber schlechte Gesundheit wird oft durch unsere eigene Sorglosigkeit und Nachlässigkeit verursacht. Gib Gott und deinem Immunsystem ein bisschen Unterstützung. Pflege und Sorge für deinen Körper, indem du die richtige Wahl des Lebensstils triffst, und du wirst gesünder sein und länger leben.

CURTIS PETER VAN GORDER IST
DREHBUCHAUTOR UND PANTOMIME
KÜNSTLER IN DEUTSCHLAND.

„Sich richtig ernähren“ ganz einfach

Sorge für eine ausgewogene Ernährung – Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett, Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe in den richtigen Verhältnissen.

Iss viel frisches Obst und Gemüse, einschließlich Rohkost.

Iss keine verarbeiteten, sondern Vollkorn-Produkte (zum Beispiel brauner Reis oder Lebensmittel aus Vollkornmehl, im Gegensatz zu poliertem weißem Reis und Lebensmitteln aus Weißmehl).

Nimm Proteine aus einer Vielzahl von Quellen zu dir, wie Bohnen, Vollkorn, Nüsse, Fisch, Eier, Milchprodukte, Geflügel und Fleisch. (Rind- und Geflügelfleisch sind oft nicht mehr so gesund wie früher, wegen der Art und Weise, wie Rinder und Geflügel gehalten werden.)

Bereite dein Essen auf eine gesunde Art und Weise zu. Einige allgemeine Richtlinien sind: Blasse Lebensmittel so weit wie möglich in ihrem natürlichen Zustand und minimiere den Gebrauch von industriell verarbeiteten Zusatzstoffen.

Wähle nach Möglichkeit natürliche, frische, Vollwert-Lebensmittel statt raffinierte, verarbeitete und künstlich veredelte Lebensmittel.



CHRIS MIZRANY

EINE UNENDLICHE ENERGIEQUELLE

Unsere Stadt in Südafrika erlebt regelmäßig erhebliche Stromausfälle, mit bis zu fünf Stunden täglich, was sie „Load Shedding“ (Entlastung: zeitweise Abschaltung von Teilnetzen aufgrund fehlender Erzeugungsleistung) nennen. Aufgrund von Überbedarf und Unterversorgung muss das Elektrizitätswerk den Strom unterbrechen und zeitweilig abschalten. Während dieser Zeit kommt die Industrie zum Stillstand, Geschäfte schließen, der Verkehr steigt an, Ventilatoren und Kühlschränke schalten sich ab, und alle leiden. Es gibt nicht viel, was man ohne Strom erledigen kann.

Einige Unternehmen oder Privatpersonen haben sich Generatoren oder enorme Backup-Batterien angeschafft, um die Krise zu bewältigen. Aber auch diese wahren nur begrenzt.

Beispielsweise verfügen die Mobilfunknetze über Backup-Stromversorgungen, die aber nur für wenige Stunden ausreichen. Bei der Geschwindigkeit, mit der die Entlastung stattfindet, können wir oft jeden Tag für ein paar Stunden ohne Mobilfunksignal dastehen.

Obwohl äußerst unangenehm und sogar ein wenig beängstigend, so hat diese Krise mich doch etwas gelehrt: nicht zu versuchen, Dinge aus eigener Kraft durchzuziehen. Vielleicht bekomme ich ein wenig getan; das ist aber nichts im Vergleich

zu dem, was ich mit Strom erreicht hätte. Gott hat versprochen, mein Licht, meine Erlösung und die Quelle meiner Kraft zu sein. Das klingt sicher besser, als selbst blindlings zu handeln.

Wenn ich darauf bestehe, in meinem eigenen Impuls loszugehen, werde ich nur eine bestimmte Zeit durchhalten. Jedoch habe ich eine wieder-aufladbare Seele und kann durch Gott und Sein Wort Erfrischung und Nachfüllung finden. In Seiner Kraft kann ich alles tun – alleine jedoch nicht.

Ich habe festgestellt, dass die Vorbereitung auf dunkle Tage von unschätzbarem Wert ist, indem ich meine geistigen Batterien „auflade“ durch inspirierte Artikel und Musik und das Auswendiglernen der Schrift, wenn alles andere scheitert. *Damit* habe ich etwas Zuverlässiges, auf das ich zurückgreifen kann, wenn ich einen „Stromausfall“ erlebe. Ich weiß, ich schaffe es nicht alleine. Nur Jesus kann es tun!

Wir können niemals Seine Energieversorgung überlasten oder Seine Reserven erschöpfen. Selbst, wenn alles um uns herum in moralischer Finsternis liegen mag, haben wir Sein Licht in uns. Und unser Glaube wird in alltäglicher Normalität gelebt. Er mag oft nicht prächtig arrangiert sein, aber er hallt Wahrheit, Fürsorge und Aufrichtigkeit wider. Wenn wir uns mit der Quelle verbinden, werden wir zu Städten, die auf einem Hügel liegen und mit Seinem Licht und Seiner Liebe leuchten.¹

1. Vgl. Matthäus 5,14.



MARIE ALVERO

DAS HOCHSEIL

Hast du jemals das Gefühl, mit einem Einrad auf einem Hochseil zu balancieren, während du mit fünf brennenden Fackeln jonglierst und von einem Drahtseilmeister mit einer Laserpistole gejagt wirst? So geht es mir! Das Leben besteht aus Balancieren und Jonglieren und zu versuchen, jeden am Leben zu erhalten, alles zur gleichen Zeit, die ganze Zeit. Ich bin müde, und ich wette, du auch.

Manchmal erscheinen Balance und Vernunft wie eine Fata Morgana – eine wunderbare und schöne Sache, die aber immer einfach außerhalb meiner Reichweite liegt. In letzter Zeit fühlte sich mein Leben so an, und ich glaubte, meinen Verstand zu verlieren – und kam zu der Überlegung, dass ich mein Leben wahrscheinlich nicht auf Gottes Art und Weise führte. Schließlich hat Sein Wort etwas über das Leben zu sagen:

„Alles hat seine Zeit, alles auf dieser Welt hat seine ihm gesetzte Frist.“¹

„Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken.“²

Im 2. Buch Mose benutzt Gott Moses Schwiegervater Jethro, um ihm zu sagen, dass er sich nur aufreiben wird, wenn er versucht, alles zu tun.³ Natürlich, wenn Mose wie ich war, dachte er wahrscheinlich, dass das leichter gesagt als getan ist. Das erste, was ich erkennen musste, war, wie man, um richtig jonglieren zu kön-

nen, manchmal einige der Bälle weglassen muss.

Lass mich dir ein paar Tipps geben, die mir geholfen haben, etwas Hoffnung auf eine weniger erschöpfende oder „ausgelaugte“ Zukunft zu bekommen.

1) Lerne, was ein „gesundes Ich“ braucht, um zu gedeihen. Für mich bedeutet das, genug Schlaf zu bekommen, ein paar Mal in der Woche Gymnastik zu treiben, täglich eine stille Andacht mit Gott zu verbringen und ein wenig Zeit für mich zu haben. Wenn ich eines davon zu oft weglasse, muss ich die Konsequenzen dafür tragen.

2) Wähle Fortschritt statt Perfektion. Wenn du ein ausgeglichenes Leben haben willst, musst du die Idee loslassen, alles und jeden? und jede Situation und jedes Ereignis müsse immer perfekt sein.

3) Nimm dir jede Woche etwas Zeit für dringende Aufgaben. Es sind die kleinen Dinge – wie eine Rechnung bezahlen, die Bank anrufen, den Schuhschrank organisieren – die sich in meinem Gehirn aufreihen und mir Besorgnis und Frustration bereiten, weil ich unmöglich alles auf einmal erledigen kann. Aber jetzt plane ich zwei Stunden pro Woche ein, um so viele dieser Aufgaben wie möglich zu erledigen. Der Rest wartet auf das nächste Zeitfenster, aber ich weiß, dass ich mir keine Sorgen um sie machen muss, denn ihre Zeit wird kommen.

Während es unzählige Bücher zum Thema eines ausgeglichenen Lebens gibt, haben diese Tipps mein Leben verändert und das Hochseil viel weniger beängstigend gemacht.

1. Prediger 3,1

2. Matthäus 11,2

3. Vgl. 2. Mose 18,17HFA/ELB.



VON JESUS MIT LIEBE

BESTE GESUNDHEIT

Der menschliche Körper ist eine sehr vielseitige, anpassungsfähige, dauerhafte, komplizierte und hoch entwickelte Schöpfung, dafür gemacht, die noch schönere und dauerhaftere innenwohnende Seele zu umschließen. Der Apostel Paulus nannte deinen Körper passenderweise den „Tempel Gottes“¹.

Du trägst einen Anteil daran, deinen Körper stark und gesund zu erhalten. Das biblische Prinzip, zu ernten, was du säst, kannst du sehr gut auf deine Gesundheit beziehen. Wenn du jung bist, ist es einfach, diese Tatsache zu missachten, zu denken, es sei nicht wirklich wichtig, auf dich selbst Acht zu geben. Sicherlich wirst du eine Weile mit dieser Einstellung durchkommen, ohne irgendwelche Auswirkungen zu spüren, aber früher oder später gibt es immer einen Preis für solche Vernachlässigung zu zahlen. Kluge Menschen werden danach streben, immer bei optimaler Gesundheit zu bleiben und ihrem Körper beste Sorgfalt zukommen zu lassen, damit er so lange wie möglich gut funktioniert.

Wie ich schon meine ersten Jünger lehrte, „Ich bin gekommen, dass sie das Leben und volle Genüge haben sollen.“² Teil der Fülle, die ich euch wünsche, ist der Segen eines starken gesunden Körpers. Es ist ein Geschenk, das aber ebenso deine Kooperation benötigt, um Körper, Geist und Seele bei guter Gesundheit zu halten.

-
1. 1. Korinther 3,16.
 2. Johannes 10,10