AM LEBEN INTERESSIERT · MÄRZ-MAI 2022



LEBEN

Eine Familie zieht aufs Land

KINDER

Fribos Dachboden Bäume pflanzen GESUND

Genügsamkeit genießen



CHRISTLICHE HÖRBÜCHER FÜR BLINDF UND SEHBEHINDERTE MENSCHEN





- → SATELLIT ASTRA (19.2° Ost) Frequenz: 11244 MHz hor. Symbolrate: 22.000 | FEC: 5/6 Kennung: »Hope TV«
- → KABEL Vodafone deutschlandweit und einige regionale Kabelnetze
- → DVB-T2 über simpliTV in Wien, Tirol und Vorarlberg
- → IP-TV D: Freenet TV connect CH: Swisscom TV M, L, TV Air free, TV Air Mobile
- → STREAMING BOXEN Apple TV, Fire TV, Roku
- → WEB UND APP hopetv.de Hope Channel App Podcasts für iOS und Android



HopePodcasts

→ MEDIATHEK & APPS



hopepodcasts.de







und andere Podcast-Apps



HopeService

→ Sandwiesenstrasse 35 D-64665 Alsbach-Hähnlein info@hopemedia.de

Kostenlose Rufnummer aus Deutschland, Österreich und der Schweiz: 0800/46 33 68 64

Internationale Rufnummer: Tel. +49 (0) 6257 50 653 30

→ FOLGEN SIE HOPE TV AUF:

- Hope TV Menschen
- Hope TV Bibel
- Hope TV Natur & Gesundheit
- Hope TV Kinder
- Hope TV deutsch
- o hope tv deutsch

Garten -Ja oder Nein?

ie einen lieben es, die anderen hassen es - dazwischen scheint es nichts zu geben, oder vielleicht doch? Ich rede von Gartenarbeit. Ein gepflegter Garten fällt natürlich nicht vom Himmel, sondern muss in mühevoller Kleinarbeit angelegt und gehegt werden. Ist dem wirklich so?

Der erste Garten - der Garten Eden - fiel im übertragenen Sinne schon vom Himmel. In ihm steckte außerdem sehr viel von Gottes Vorstellungen zu Leben und Wachstum. Inspirierende Gedanken dazu formuliert Annika Giurgi ab Seite 4. Und was zeichnet überhaupt einen gepflegten Garten aus? Liegt es nicht vielmehr an der Betrachtungsweise und dem Zweck, also, ob ich einen Blühgarten, Naschgarten, Insektengarten, Bienengarten oder Ruhegarten anlegen möchte?

Ich habe mich irgendwann davon freigemacht, unseren Vorgarten nach den Vorstellungen unserer Nachbarn zu pflegen, damit die nicht denken... Nein, da stehen jetzt meine Bienenkästen, es gibt einen kleinen Blühstreifen und ansonsten wird alles mehr oder weniger sich selbst überlassen ein lebendiges Chaos. Und seitdem ich meinen Nachbarn hin und wieder ein Glas Honig schenke, kommen wir auch über Fragen zur Natur ins Gespräch.

Ich wünsche Ihnen beim Lesen viel Freude und auch das Entdecken der einen oder anderen neuen Perspektive.

Jörg Varnholt, Chefredaktion, Hope Magazin

Inhalt

- 4 THEMA Ein Stückchen Paradies
- 8 SENDUNG Kleine Kräuterkunde
- 11 KINDER Fribos Dachboden Bäume pflanzen
- 12 LEBEN Von der Vielfliegerei zum Bauernleben
- 16 GLAUBE AUF DEM PRÜFSTAND Von Igeln, Hasen und dem christlichen Osterfest
- 19 KURSE Fit und gesund
- 20 JESUS Ostern ein Wunder Gottes
- 22 GESUND Genügsamkeit genießen
- 26 ANJA HAT'S **AUSPROBIERT** Saisongarten -
- 28 LESEN John Harvey Kellogg
- **29** KOLUMNE Aussteiger oder Einsteiger?
- 30 ÜBER UNS



DER ERSTE SCHREBERGARTEN

Die Liebe zum Gärtnern verdanke ich wohl meinem Vater, der uns schon als Kindern ein kleines Beet seines Gartens überließ, in dem wir pflanzen durften, was wir wollten. Später, während des Studiums, hatten mein Mann und ich unseren ersten kleinen Schrebergarten. Ich wollte mich informieren. Fachliteratur studieren und meine ganze jugendliche Energie einsetzen, um unserem Garten seine Schätze zu entlocken. Belesen wollte ich das Maximum an Ertrag aus ihm herauskitzeln. Nach viel Schweiß, Gießwasser und teuren Spezialmittelchen war ich stolz auf jedes noch so kleine Salatköpfchen, dass ich heroisch gegen Ungeziefer, Unkraut, Pflanzenkrankheiten und Fressfeinde verteidigt hatte.

"ES IST WIRKLICH EIN GESCHENK, NICHT WAHR?"

Gemeinsam mit meiner Schwiegermutter durfte ich später durch die nahezu unberührten Wiesen und Wälder der Karpaten im Norden Rumäniens streifen. Wir sammelten eimerweise Blaubeeren, Steinpilze, Hagebutten und Kräuter. Noch nie in meinem Leben hatte ich solch überfließende Fülle gesehen. Sie lachte über mein Staunen und meinte: "Es ist wirklich ein Geschenk, nicht wahr? All diese Dinge wachsen ohne unseren Arbeitseinsatz und wir müssen nichts weiter tun, als sie einzusammeln." Dieser Satz hat mich geprägt

und so stand meine Haltung zum Gärtnern auf dem Prüfstand. Wie konnte sich die Natur hier so verschwenderisch selbst verschenken, ohne dass sich irgendein Mensch pflegend um sie sorgte? Und warum fanden all die Schnecken, Kartoffelkäfer und Pflanzenkrankheiten ausgerechnet den Weg in meinen Nutzgarten, um jede meiner Bemühungen infrage zu stellen? Was war überhaupt ein Nutz-Garten? War es nicht der Ort, an dem ich mich einbrachte und Verantwortung übernahm, damit auf einem kleinen Flecken Erde vielfältig Nützliches für mich wuchs?

Ich hielt inne und konzentrierte mich auf das, was ich sah, Überall im Wald war der Boden von einer dicken Schicht aus weichen Nadeln, Moosen, Blättern, verrottenden Baumstämmen und kleinen Stauden bedeckt. Beim Ernten der Steinpilze nahm ich unter den Pilzen ein riesiges Pilzgeflecht wahr, und eine dicke Schicht feuchten, lockeren, wohlduftenden Humus. Erst darunter fand ich den Lehmboden, der für die Gegend so typisch war. Ich begriff: Überall um mich herum war der Boden bedeckt! Die Wiesenhalme und Kräuter sprossen aus einer dicken Schicht abgestorbener Halme empor. Keine einzige kahle Stelle war zu sehen. Nur die Pfade der Menschen klafften wie aufgeschürfte Wunden in der Landschaft.

Zuhause ließ mir diese Dissonanz keine Ruhe. Wie konnte die Natur einerseits so verschwenderisch und andererseits so garstig sein? Ich wollte das System,

das ich beobachtet hatte, auf meinen Nutzgarten übertragen. Unser ärmlicher Sandboden wurde von nun an also nicht mehr umgegraben, sondern zugedeckt. Mit Mulch. Mindestens 10 cm hoch. Mit Rindenmulch, Blättern, Hackschnitzeln, Stroh, Gartenabfällen und eigentlich mit allem, was irgendwie biologisch abbaubar aussah und mir in die Hände fiel. Hauptsache, die Schicht war dick genug, um die Unkrautsamen, die in der Erde schlummerten, nicht durch die Sonne wachkitzeln zu lassen. Tatsächlich wuchs in meinem Garten kaum noch Unkraut und der Boden war nun voller Kleinstlebewesen.

RIESIGE HIMBEEREN UND DIE SAF-TIGSTEN TOMATEN

Mit der Zeit war aus dem Mulch Humus geworden, der den Boden bedeckte und die Feuchtigkeit der gelegentlichen Regenfälle aufsaugte wie ein Schwamm. So blieben die Wurzeln konstant feucht und ich brauchte nur noch gießen, wenn eine echte Dürreperiode unsere Region heimsuchte. Ich erntete riesige Himbeeren und dicken Knoblauch und die saftigsten Tomaten, die ich je gegessen hatte. Ein paar Pflänzchen überließ ich gerne den Schnecken. Dafür summten jetzt überall Insekten in den Blumen, die ich rund um den Garten gepflanzt hatte. Ein kleines Stückchen Paradies. Früher fragte ich mich: Was nützt mir dieser Garten? Heute frage ich viel mehr: Was nütze ich diesem Garten? Mittlerweile züchte ich Würmer, Marienkäfer, Florfliegen, Tausendfüßler, Ohrenzwicker und andere Insekten, die sich liebend gerne um unsere Pflanzen kümmern. Wenn sie die richtigen Bedingungen in meinem Garten finden, dann stellt sich auf lange Sicht ein Gleichgewicht ein. Ganz ohne kommerziell vertriebene Spezialmittelchen. Die einzige Forderung, die mein Nutzgarten beständig an mich stellt, ist: Beobachte genau! Welche Pflanze wächst auf welchem Boden gut? Welche Nach-

obachte genau! Welche Pflanze wächst auf welchem Boden gut? Welche Nachbarschaft mag sie? Braucht sie viele Nährstoffe, oder ist sie mit wenig zufrieden? Es gibt Pflanzen, die für sich selbst und sogar ihre Nachbarpflanzen Stickstoff aus der Luft filtern und diesen mithilfe von Bakterien im Boden binden. Sie düngen sich und ihre Umgebung also selbst. Forschungsarbeiten legen nahe, dass überdüngte Pflanzen sogar Blattläuse anlocken, um den Überschuss an Mineralstoffen zu regeln. Beobachten! Nicht voreilig bewerten. Ist die Blattlaus nun ein Ungeziefer oder der Retter in der Not? Darüber hinaus haben Forscher herausgefunden, dass Pflanzen und Bäume in einem unterirdischen Kosmos von Mikroorganismen und Pilzen in stetiger

Kommunikation miteinander stehen. Für diese Sichtweise auf die Natur macht sich eine zunehmende Anzahl von Menschen stark. Die "Permakultur"-Bewegung. Das Wort setzt sich aus den Begriffen "permanent", also dauerhaft, nachhaltig, enkeltauglich und "Kultur" zusammen. Diese Bewegung lädt Menschen dazu ein, die Natur zu beobachten und die erkannten Prinzipien anzuwenden. Die sogenannten "Permakultur-Designer" kopieren also die Erfolgsrezepte der Natur. Die Methode der Bodenbedeckung durch Mulch beispielsweise hat in Amerika und Australien eine ganze Bewegung des Gärtnerns ausgelöst und trägt den interessanten Namen "Back to Eden".

BACK TO EDEN. HIER DARF ICH STAU-NEN, LERNEN, GESTALTEN.

Eden. Woher kommt dieser Name eigentlich? Eden war der erste angelegte Garten. So beschreibt es die Bibel. Und der Gärtner? Gott selbst. Wer stellt sich Gott schon als Gärtner vor? Für mich als gläubige Christin ist dies nicht auf Anhieb die erste Assoziation, die mir in Bezug auf Gott einfällt. Und dennoch: Ich bin ein Mensch. Für den Garten

geschaffen. Hier darf ich sein.
Hier darf ich staunen. Hier

darf ich lernen. Hier darf ich gestalten. Hier fühle ich die tiefe Verbindung mit dem, der das ganze Universum schuf. Im Rauschen der Blätter hoch oben in den Wipfeln der Bäume, dem Zirpen der Grille, dem Lockruf der Glucke, die ihre Küken um sich schart, dem sanften Wiegenlied der Gräser höre ich den Schöpfer des Universums beständig flüstern. Und ich sinne nach, was er wohl an jenem ersten Gartenspaziergang zu seinen beiden ersten menschlichen Geschöpfen gesagt haben könnte: "Schaut her, ich habe einen Garten für euch gepflanzt. Er ist mein Geschenk an euch. Alle Systeme sind heil, bedingen einander, wirken und wachsen miteinander, sind verbunden. Ich habe all diese Schönheit und Perfektion zu eurer Freude geschaffen. Geht hin und staunt. Beobachtet sorgfältig. Gebt den Dingen, die ihr in ihrem Wesen erkannt habt, einen Namen. Genießt mit all euren Sinnen den Herzschlag der Schöpfung und dann übernehmt Verantwortung. Schaut euch das Gärtnern von mir ab. Bebaut und bewahrt diese Schöpfung. Ich vertraue sie euch an. Jedes lebendige Wesen. Für alle Zeiten." Es ist die Sehnsucht nach diesem ersten Garten, die mein Gärtnern prägt: Back to Eden.



ANNIKA GIURGI,

lebt in Südhessen, hat Entwicklungszusammenarbeit studiert und verbringt ihre Zeit am liebsten mit ihrer Familie draußen in des Netwer





ACH DU GRÜNE NEUNE

VON WILDEN KRÄUTERN, GUTEN GEWOHNHEITEN UND EINEM FRÖHLICHEN LIED

in bis zwei Gläser Wasser trinken, bewusste dankbare Gedanken und Tau treten gehören für Ruth Pfennighaus zum Start in den Tag. Ein fröhliches Lied und ein gutes Wort für die Seele genießen sie und ihr Mann Dietmar ebenso wie ein leckeres vollwertiges Frühstück.

"Das sind die guten Gewohnheiten, die für mich wichtig geworden sind", erzählt die Kräuterfrau fröhlich, "jeder sollte seine eigenen Gewohnheiten finden – einfach ausprobieren."

Voller Begeisterung teilt Ruth Pfennighaus ihr Wissen in Seminaren im Gesundheitshaus Marburg, das sie gemeinsam mit ihrem Mann führt. Die ganzheitliche Sicht ist ihnen dabei sehr wichtig. Nicht alles auf einmal wollen, lieber nach und nach ins Leben integrieren.

Wie wäre es beispielsweise, gute Gewohnheiten auszuprobieren und im Jahresablauf zu etablieren. Dabei wird mal das eine, mal das andere Organ gestärkt. Wichtig für unsere Gesundheit ist die Entgiftung von Leber, Niere und Darm, aber auch der Lunge.

Wem etwas "an die Nieren geht", sollte vielleicht seiner Niere etwas Gutes tun. Die Brennnessel gehört zu den Kräutern, die die Niere schützen und entzündungshemmend wirken.

Wer seinen Darm stärken möchte, kann Intervallfasten machen oder sich basisch ernähren, jeweils ein bis zwei Wochen lang. Und die Lunge entgiftet ein schöner Abendspaziergang, am besten im Wald, bei dem man bewusst tief einund ausatmet.

SENDUNG



MEDIATHEK

- Informationen rund um Wildkräuter und gesunde Ernährung gibt Ruth Pfennighaus in der TV-Sendung "Kleine Kräuterkunde". Die Kräuterfrau
- gibt Tipps, wie man die Kräuter in den Alltag
- integrieren kann und erklärt, worauf zu achten
- ist, wenn man Kräuter sammeln, trocknen und verarbeiten möchte.
- Aktuelles Programmheft kostenlos anfordern unter **hopetv.de/tv/service** oder als PDF herunterladen.



AUF DER SUCHE NACH WILDEN KRÄU-TERN

"Bewegung und frische Luft tun uns sowieso gut. Da kann man gleich die Augen offenhalten und eine schöne Kräuterwiese suchen," empfiehlt Ruth Pfennighaus. Darauf achten, dass die Wiese nicht gedüngt wird und keine "Hundewiese" ist. Alternativ im Garten eine "wilde Ecke" stehen lassen oder auf dem Balkon in einem Blumenkasten Wildkräuter ziehen.

Dabei braucht es nicht viele verschiedene Kräuter. Wer sich mit der "grünen Neune" beschäftigt und sie in seinen Alltag integriert, hat eine wertvolle Basis für seine Gesundheit. Zur "grünen Neune" gehören Brennnessel, Löwenzahn, Spitzwegerich, Schafgarbe, Gundelrebe, Giersch und Gänseblümchen. "Nur essen, was wir kennen" ist dabei ein wichtiger Grundsatz. Dann kann man bedenkenlos eine Handvoll Wildkräuter frisch essen, oder in Salat, Smoothie oder Kräuterwasser verarbeiten.

Ebenso wichtig wie die Wildkräuter, ist für Ruth Pfennighaus auch eine heilende Ernährung: "Was wir essen, kann uns gesund oder auch krank machen." Wohltuend für unseren Körper ist es, viel frisches Obst und Gemüse zu essen, bio und regional.

Wer ganzheitlich leben möchte, behält auch seine Seele im Blick. Ruhepausen, Dankbarkeit und das eine oder andere fröhliche Lied helfen Ruth und Dr. Dietmar Pfennighaus seit Jahren dabei.

hopetv.de/kleinekraeuterkunde



GABI PRATZ

»Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit und diese Kraft ist grün.«

Hildegard von Bingen



BÄUME PFLANZEN

Ich LIEBE Bäume. Bäume sind mega wichtig für unsere Umwelt und für uns! Das habe ich bei meinem Papa gelernt, in seinem Baumunterricht. Holzwürmer gehen nämlich nicht zur Schule.

Bäume produzieren Sauerstoff. Das ist für Tiere und Menschen sehr wichtig. Wir brauchen Sauerstoff zum Atmen. Ohne ihn können wir nicht leben. Ein kleiner Baum stellt täglich Sauerstoff für ungefähr sieben Menschen her. In der Stadt nennt man Bäume sogar die "Grüne Lunge", weil sie Staub und allen anderen schlechten Kram, die Partikel, aus der Luft filtern. Das machen sie über ihre Blätter oder Nadeln.

Viele Tiere brauchen Bäume und Wälder zum Leben. Im Frühling fressen Wildtiere Blätter, Nadeln und Knospen. Bienen, Hummeln und andere Insekten holen sich ihr Essen aus den Blüten. Andere Tiere essen die verschiedenen Früchte, Nüsse, Beeren und Samen. Und es gibt Tiere, die fressen das unfassbar leckere Holz. Holzwürmer auch.



KINDER

Ohne Bäume könnten Tischler keine Tische oder Schränke aus Holz bauen, und es gäbe kein Papier oder Bücher oder Buntstifte. Stell dir das mal vor!!

Jetzt kommt ein Problem: Weil die Menschen immer mehr Holz brauchen, werden auch immer mehr Bäume gefällt. Aber wenn nicht genug Bäume nachgepflanzt werden, haben wir bald ein großes Problem. Deshalb starte ich dieses Jahr die Fribo-Weltverbesserer-Umweltaktion. Aber alleine schaffe ich nicht viel, deshalb brauche ich alle meine Freunde. Denn wir müssen was tun. Jetzt. Wir müssen Bäume pflanzen und Wildsträucher und Blumenzwiebeln stecken überall in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Machst du mit? Dann melde dich bei mir (info@fribos-dachboden.de) und ich schicke dir alle Informationen, die du brauchst.

Ich freue mich auf deine Post! Fribotastisch dolle.

Dein Fribo





EIN NEUER ANFANG

Vor gut sieben Jahre zogen wir als Familie vom Wiener Raum ins tiefe, von Städten und Autobahnen recht abgelegene Südburgenland. Diese tief eingreifende Entscheidung in unserem Leben haben wir bis zum heutigen Tag nie bereut.

Wir suchten viele Jahre nach einem Bauernhof im sonnigen Süden Österreichs, unweit der ungarischen Grenze. Auf einem kleinen Hügel außerhalb eines kleinen Dorfes in der Nähe der Bezirksstadt Güssing wurden wir schließlich fündig und packten die Gelegenheit am Schopf! Auch wenn wir keinen landwirtschaftlichen Hintergrund in unserer Familiengeschichte hatten, zog es uns insgeheim schon lange zu einem Leben auf dem Land, mit eigenem Anbau und eigener Tierhaltung.

Dieser Wunsch entstand schon bei einem Praktikum auf einem steirischen Hof im Jahre 1997. Es mussten aber fast zwei Jahrzehnte vergehen, bis wir diesen Schritt auch wirklich wagten. Damit kamen wir der Erfüllung unserer Sehnsucht nach einer Entschleunigung unseres Lebens ein gutes Stück näher. Schließlich war ich beruflich fünfzehn Jahre lang international tätig. Das bescherte mir und meiner Familie die verschiedensten Wohnsitze - ich denke es waren vierzehn Umzüge in einem Umkreis von 18.000 km! - und unzählige Reisen ins benachbarte und ferne Ausland, mal allein, mal gemeinsam. Doch nun kam der Augenblick, in dem ich die Vielfliegerkarte (ich hatte es schon bis zum "Senator" geschafft) und ein gemütliches Haus gegen einen sehr renovierungsbedürftigen kleinen Hof inklusive Acker und Wald eintauschte.

DER UMZUG

Ganz unbedarft träumten wir von einem eigenem ländlichen Grundstück ohne direkte Nachbarn, mit einem Bächlein und einem bezugsfertigen Häuschen. Nun, so schön und gut Träume auch sind, die

»So konnten wir unsere "Baustelle" als Treffpunkt für Nachbarn, gemeinsamen Sport und Gesundheit nutzen.« Wirklichkeit sah dann doch ein wenig anders aus. Vor allem die erste Zeit war mit großen Entbehrungen verbunden. Wir lebten zum Teil im Stall

und in den letzten sechs Monaten bis zum endgültigen Umzug ins halbfertige Haus, in einem Wohnmobil. Wie schaffen es fünf Personen mit unterschiedlichen Bedürfnissen auf engstem Raum zu kochen, essen, arbeiten und schlafen? Es war unsere erste Bewährungsprobe als Familie – und wir waren froh, dass wir sie bestanden. Denn die Vision des Landlebens teilten wir fünf von ganzem Herzen. Auch wenn Ausbildung und Beruf unsere Kinder zwischenzeitlich in die Großstadt gezogen haben, genießen sie es immer noch, nach Hause zu kommen auf den vertrauten Hof mitten in der herrlichen Natur und mit allen Sinnen ihr Heim zu genießen.

UNSERE VISION

Betreffs unserer Liebe zur Natur hat wohl zusätzlich zu unserem Glauben an einen Schöpfergott auch unsere Ausbildung an der "Bodenkultur" (BOKU) in Wien Spuren hinterlassen. Unsere Ideale eines natürlichen und gesunden Lebensstils mit Gartenarbeit, Tierhaltung und nachhaltiger Nutzung von Ressourcen wurden dadurch bestärkt. Wir begannen Stück für Stück das vernachlässigte Gelände rund um unser neues Zuhause für





unser Zwecke nutzbar zu machen. Dazu gehörte die Revitalisierung des Obstgartens, das Anlegen eines Gemüsegartens, das Terrassieren des steilen Hügels und das Einstellen von etlichen Tieren. Aus

»Wir haben einiges von unserem alten Leben aufgegeben, aber auch viele neue Erfahrungen dazugewonnen. « anfänglich einem Pferd und einer Katze wurden über die Jahre schließlich zwei Pferde, vier Katzen, fünfzig Kaninchen, vierzig Schafe, zwanzig Hühner

und sechs Bienenstöcke. Schließlich schufen wir außerdem Raum für Seminare und andere Veranstaltungen und begannen sehr bald den Kontakt zu unseren neuen Nachbarn zu suchen. So konnten wir unsere "Baustelle" als Treffpunkt für Nachbarn, gemeinsamen Sport und

Gesundheit nutzen. Mittlerweile beherbergen wir oft Pfadfindergruppen, den Jugendkreis aus unserer kleinen christlichen Gemeinde sowie Camper aus dem In- und Ausland. Auch ein Hauskreis, in dem ein reger Austausch stattfindet, durfte natürlich nicht fehlen.

VERÄNDERUNGEN UND HERAUS-FORDERUNGEN

Durch den Umzug gab es für unsere drei Kinder schulische Veränderungen. Für unsere jüngste Tochter ergab sich eine Kombination mit Heimschule (häuslicher Unterricht) und tageweise Besuch in einer christlichen Privatschule. Die beiden älteren Kinder wechselten in die Oberstufe und nutzten die dortigen Angebote einer schulbegleitenden Berufsausbildung. Für unsere weitgereisten

Kinder war es nicht schwierig, quer einzusteigen und sich neu zu integrieren.

Ich entschied mich schließlich für eine berufliche Veränderung und verlegte meine Tätigkeit gänzlich ins Homeoffice. Obwohl dies natürlich auch finanzielle Einbußen bedeutete, machen die dazugewonnene Lebensqualität und die neue Freiheit zum Gestalten dieses Manko mehr als wett.

WAS BRINGT'S?

Mit unserem Leben auf dem Land entschieden wir uns bewusst für ein Leben weg von Trubel, Verkehrsstaus, Hektik, Einschränkungen und weiteren Stressfaktoren. Unser Leben zu entschleunigen ist aber nur zum Teil gelungen, da wir uns auch in unserem neuen Umfeld (zu) viele neue Aufgaben und Ziele gesteckt haben. Die Mobilität und die beruflichen Möglichkeiten haben sich für uns verändert, aber mit den modernen Arbeitsbedingungen und technischen Angeboten, kann ich auch jetzt international arbeiten ohne mein Zuhause verlassen zu müssen. Sowohl unsere Kinder als auch wir Eltern haben in diesem jahrelangen Prozess viel Neues gelernt. Wir haben einiges von unserem alten Leben aufgegeben, aber auch viele neue Erfahrungen dazugewonnen. Dabei haben die theoretischen Ansätze im Zusammenleben mit Mensch und Natur eine ganz praktische Note erhalten.

Allein vom Ertrag unseres Bauernhofes zu leben, gelingt uns zwar noch immer nicht, aber wir arbeiten daran. Auch wenn wir uns mit diesem Leben auf dem Land zusätzliche Arbeit aufgebürdet haben, hat sich für uns als Familie ein deutlicher Mehrwert ergeben. Dieser Ort bietet uns allen eine Rückzugsmöglichkeit, die Begegnung mit Menschen aus unserer näheren und entfernteren Umgebung, ein tägliches Staunen über Gottes Schöpfung, ein Stück Abenteuer und die Freude am Leben in der Natur.



ROLAND POMS

lebt mit seiner Frau Ingrid und den drei Kindern Hannah (12), Caleb (21) und Rebecca (23) im Südburgenland. Roland ist Lebensmittel- und Biotechnologe und arbeitet als Universitätsprofessor im Bereich Ernährungswissenschaft, Hygiene und Toxikologie sowie Lebensmittelsicherheit an verschiedenen Universitäten in Deutschland und Österreich. Seit ca. acht Jahren betreibt die Familie eine kleine Landwirtschaft (10 ha) und Lebensmittelproduktion in der Nähe von Güssing.



Von Igeln, Hasen und dem christlichen Osterfest

✓ ennen Sie die Geschichte vom Hasen und dem Igel? Es ist eine alte Kindergeschichte aus dem Jahr 1840: Ein Hase macht sich über die kurzen Beine des Igels lustig. Darauf fordert dieser ihn zum Wettlauf heraus. Als das Rennen auf dem Acker beginnt, läuft der Igel nur ein paar Schritte, hat aber am Ende der Ackerfurche seine ihm zum Verwechseln ähnlich sehende Frau platziert. Als der siegesgewisse Hase heranstürmt, erhebt sich die Frau des Igels und ruft ihm zu: "Ich bin schon da!" Dem Hasen ist die Niederlage unbegreiflich, er verlangt immer wieder eine Revanche, bis er erschöpft zusammenbricht. Kindern soll diese Geschichte Mut machen: Auch Kleine können Sieger sein. Sie müssen nur Köpfchen haben. Ein Problem ist nur, dass hier auch massiv betrogen wurde. Vielleicht aber geht es um etwas ganz anderes.

Der Oster-Igel und die Eier

Ursprünglich brachte der Igel zu Ostern die Eier, doch im 17. Jahrhundert löste ihn der Hase ab und machte das Rennen. Könnte es sein, dass die Geschichte vom Wettlauf eine Rache des kleinen Igels ist?

Dabei haben Eier und Igel mit dem christlichen Osterfest gar nichts zu tun. Diese Tradition geht auf die sieben Wochen Fastenzeit vor Ostern zurück. Sie wurde von der Katholischen Kirche eingeführt, um nach Karneval an das 40-tägige Fasten von Jesus in der Wüste zu erinnern. Während dieser Zeit sollten sich die Gläubigen bestimmter Speisen (z. B. Fleisch und Eier) enthalten.

Doch wohin mit den vielen Eiern, die täglich von den Hühnern gelegt wurden und überall im Garten herumlagen? Sollte man sie einfach den Igeln überlassen. Natürlich nicht! Damals war es Aufgabe der Kinder, jeden Morgen die Eier zu suchen und einzusammeln. Um sie haltbar zu machen, wurden sie in den Wochen vor Ostern gekocht. Damit man sie von "jüngeren" oder rohen Eiern unterscheiden konnte, färbten die Bauern sie ein. So hatte man schließlich am Ostersonntag eine großen Korb voll bunter Eier.

Christlich eingefärbte Traditionen

So wie die Eier wurden auch so manche heidnischen Traditionen und Gebräuche "eingefärbt". Ostern war ursprünglich das Fest zu Ehren der Fruchtbarkeits- und Lichtgöttin Eostrae (vom Griechischen *eos* und dem Lateinischen *aurora*, die Morgenröte), so



GLAUBE AUF DEM PRÜFSTAND **KURSE**

sagen manche Historiker. Daraus sei später "Ostara" und schließlich "Ostern" geworden. Weil Jesus Christus in dieser Zeit bei Sonnenaufgang (althochdeutsch "zu den ostarun") von den Toten auferstanden ist, wurde dieses heidnische Fest christlich umgedeutet und erhielt damit seinen Namen.

Das keltisch-germanische Oster-Rad sowie das Osterfeuer standen für die Sonne, die im Frühling mit zunehmendem Licht und Wärme den Winter vertreibt und neues Leben ermöglicht. Doch die Kirche setzte dagegen: Nicht die Sonne vertreibt Tod und Kälte, sondern Jesus ist das Licht der Welt. Er bringt den Menschen das Leben zurück.

In Vergessenheit geraten

Genau darum geht es eigentlich zu Ostern - nicht um Frühling, Freizeit und Festessen. Es geht um den Tod und die Auferstehung von Jesus. Das haben viele Menschen trotz kirchlicher Feiern und Gottesdienste aus den Augen verloren.

- · Dass Jesus für die Sünden der Menschen gestorben ist, ist die Garantie dafür, dass Gott jedem seine Sünden vergeben hat, sodass er frei von aller Schuld ist. Er muss das nur glauben und diese Vergebung annehmen.
- · Dass Jesus von den Toten auferstanden ist, ist die Garantie dafür, dass jeder am Ende

einem ewigen Leben ohne Leid, Schmerzen und Tod.

Damit ist Ostern für Christen das wichtigste Fest im Jahr. Diese Feier wird jedoch in der Bibel nicht gefordert, denn schon bei jedem Abendmahl denken Christen an den Tod und die Auferstehung von Jesus (1. Korinther 11,23-26). Er ist derjenige, der ewiges Leben ermöglicht.

Das Leben feiern

Schokohasen, Nougateier, Osterglocken die Supermärkte und Läden sind voll davon. Nach den nasskalten Wintertagen wird damit der Frühling gefeiert. Nun bricht überall das Leben auf. Das immer wieder aufs Neue erleben zu dürfen ist ein guter Grund zur Freude und Dankbarkeit.

SIEGFRIED WITTWER



Haben auch Sie Fragen zur Bibel? Dann schreiben Sie uns eine E-Mail an post@hopemagazin.info





Fitness – Wer körperlich fit ist, fühlt sich wohler. Das hat direkte Auswirkungen auf unsere Ausstrahlung und unseren Umgang mit anderen Menschen. Schon einige wenige Übungen und eine veränderte Alltagsroutine können hier wahre Wunder wirken und zu einem völlig neuen Lebensgefühl verhelfen.

Gesundheit - Gesunde Menschen machen sich weniger Gedanken um Krankheiten. Kranke Menschen dagegen denken oft darüber nach. Wie wichtig unser eigenes Wohl ist, bemerken viele erst, wenn es gefährdet ist. Dabei ist es gar nicht so schwer, sich durch die richtige Ernährung und Bewegung schon im Vorfeld gegen Krankheiten zu wappnen. Wir zeigen Ihnen gerne wie.

Wohlbefinden - Wer gesund und fit ist, fühlt sich wohler. Nicht nur körperlich, auch psychisch. Sorgen und Probleme lassen sich leichter lösen oder verschwinden von allein. Auch der Alltag geht viel einfacher von der Hand. Gerne helfen wir Ihnen bei den ersten Schritten auf dem Weg zu einem besseren Leben. Melden Sie sich jetzt an.

Die Kurse können auch per Post verschickt werden. Kontakt unter: hopekurse.de (D), hope-kurse.at (A), meine.hopekurse.de (CH)

WAS DICH IM ONLINEKURS "FIT UND GESUND" ERWARTET

- → 11 Kurseinheiten du bestimmst das Tempo!
- Gesundheitstipps von einem kompetenten Begleiter
- Stell deine Fragen persönlich und vertraulich
- Kostenlos diesen Kurs gibt es nur online





Eine 2019 durchgeführte Umfrage fand heraus, dass nur knapp jeder fünfte Deutsche glaubt, dass Jesus Christus leibhaftig von den Toten auferstanden ist. Heutzutage vielleicht keine große Überraschung. Doch die Frage, ob sich das Land der Reformation immer weiter von ihren Wurzeln entfernt, sei erlaubt.

Die Umfrageergebnisse zeigen, dass selbst Christen ihre Schwierigkeiten mit der leiblichen Auferstehung Jesu haben. So glaubt etwa jeder zweite freikirchliche Christ daran, ein Drittel der katholischen und 23 Prozent der evangelischen Christen. Das verwundert dann doch sehr, wenn wir bedenken wie das Gründungsdokument des christlichen Glaubens - die Bibel - klarstellt, dass mit der Auferstehung der christliche Glaube steht oder fällt: "Wenn es keine Auferstehung der Toten gibt, dann ist auch Christus nicht auferweckt worden. Und wenn Christus nicht auferweckt worden ist, dann hat weder unsere Verkündigung einen Sinn noch euer Glaube." (1. Korinther 15,13-14 Gute Nachricht Bibel)

Zugegeben, aus unserer menschlichen Perspektive betrachtet, ist die Auferstehung eine Unmöglichkeit. Das kann jeder nachvollziehen. Doch denen, die sich auf das einlassen wollen, was Jesus Christus in unsere Welt gebracht hat, öffnet sich die Perspektive Gottes. Jesus ist der Herr über Leben und Tod. Dietrich Bonhoeffer hat das so ausgedrückt: "Die Forschung kann die Auferstehung von Jesus weder beweisen noch entkräften; denn sie ist ein Wunder Gottes. Der Glaube aber, dem sich der Auferstandene als der Lebendige bezeugt, erkennt gerade in dem Zeugnis der Schrift die Geschichtlichkeit der Auferstehung als ein Handeln Gottes."

Die Auferstehung von Jesus ist in der Bibel bestens bezeugt. Die Heilige Schrift gehört für mich zweifelsohne zu den glaubwürdigsten Schriften der Menschheitsgeschichte. Angesichts der Zerbrechlichkeit des Lebens, die durch die Pandemie für uns alle sichtbar gemacht wurde, können wir Ostern ganz neu als das Fest der Auferstehung Jesu feiern, ein Wunder Gottes, das hoffungsvoll in die Zukunft schauen lässt.



DRAGUTIN LIPOHAR

Dragutin Lipohar (62) verheiratet mit Mirjana, ein Sohn. Er hat Religionswissenschaft & Kirchengeschichte studiert, ist Pastor und begleitet Adventgemeinden in Niedersachsen/ Bremen auf ihrem Weg mit Jesus.



Genügsamkeit genießen

Kinder zu verantwortungsbewussten Nutzern heranwachsen lassen

Ich sitze im Wartezimmer des Arztes und habe Zeit, die Abbildungen an den Wänden zu studieren. Sie zeigen verschiedene Körperteile in einer Detailliertheit, die uns "normal Sterblichen" in der Regel verborgen bleibt. "So sieht also mein Körper von innen aus", denke ich und staune. Wie viele Elemente müssen klaglos zusammenwirken, dass ich ungehindert leben kann! Von den meisten spüre ich mein Leben lang nichts, sie sind einfach nur da und verrichten ihren Dienst. Ge-

nial! So wie wir als Kinder die Straßenbeleuchtung, die Eisenbahn, das fließende Wasser und die Polizei für selbstverständlich nahmen und nie bedachten, dass es dahinter eine Organisation und einen Staat braucht, so leben wir als Erwachsene mit unserem Körper. Im Normalfall spüren wir ihn nicht und halten das für normal. Manche denken sogar, das habe sich von allein so entwickelt. Das glaube ich nicht. Dafür ist mir das System zu durchdacht und ausgewogen.



MEHR INFOS UNTER: dvg-online.de/12-prinzipien

ICH KANN GENIESSEN

Wir sind in der Lage, mit vielen Lebensumständen zurechtzukommen. Darum leben Menschen im ewigen Eis, in der heißen Wüste oder im feuchten Regenwald. Dennoch: Auch das "Wunder Mensch" hat Grenzen. Ich kann nicht so schnell rechnen wie mein Computer; ich kann mit dem bloßen Finger kein Loch in die Ziegelwand bohren und ohne Hilfsmittel nicht lange unter Wasser bleiben. Aber ich kann etwas, das keine Maschine kann: Ich kann genießen! Essen, Trinken, Ruhen, den Ausflug in die Berge, das Bad im klaren See, den Klang der Musik, die Gemäldeausstellung und den Rausch der Sexualität - ich kann genießen! Was für ein genialer Gedanke meines Schöpfers! Ich kann sogar Genuss planen. Wie schön! Und wie gefährlich! Denn gerade dieser Genuss ist es, der mir zur Falle werden kann. Das haben schon die alten Griechen erkannt. Darum beschrieb der griechische Historiker und Philosoph Xenophon einen ausgewogenen Lebensstil sinngemäß so: Gutes maßvoll genießen, Schädliches meiden.

TATKRÄFTIGE REFORMER

Das war auch die Prämisse der sogenannten Mäßigkeitsbewegung (temperance movement), die im Amerika des 19. Jahrhunderts aufblühte und bis nach Europa reichte, teils im Verbund mit dem Engagement für Frauenrechte und anderen sozialen Reformen. Schwerpunkt war der Kampf gegen den Alkohol. Das hatte ganz praktische Auswirkungen auf das Alltagsleben. Da es dort zu jener Zeit mangels hygienischer Voraussetzungen gesundheitlich riskant war, Wasser zu trinken, griff die Bevölkerung sicherheitshalber zu alkoholischen Getränken, die es überall gab: Bier zur Deckung des täglichen Flüssigkeitsbedarfs! In Europa gehörte die morgendliche Biersuppe in vielen Familien auch für Kinder zum

Das änderte sich erst, als Kaffee und Tee andere Frühstücksgewohnheiten mit

sich brachten. Der Schweizer Arzt und Ernährungsreformer Maximilian Bircher-Benner (1867-1939) veränderte mit seinem Müsli als Teil der Vollwertkost den europäischen Frühstückstisch, ähnlich wie sein amerikanisches Gegenüber John Harvey Kellogg (1852-1943) und dessen Bruder Will Keith, die die Erfinder der weltweit bekannten Cornflakes sind. Beide hatten im Zuge ihrer Gesundheitsbemühungen nicht nur dem Alkohol den Kampf angesagt, sondern auch einigen Lebensgewohnheiten, die dem Durchschnittsamerikaner der damaligen Zeit die Gesundheit zu ruinieren drohten.

Gepaart mit Armut, Unwissenheit und gesellschaftlichen Gepflogenheiten hinterließ der Alkohol seine hässlichen Spuren in der Gesellschaft des 18. und 19. Jahrhunderts. Um dem abzuhelfen, spendeten Leute für die Öffentlichkeit sogenannte "Mäßigkeitsbrunnen", die sie oft direkt gegenüber von Gastwirtschaften aufbauen ließen. Der Zweck bestand darin, der Bevölkerung kostenlos hygienisches Trinkwasser zur Verfügung zu stellen, um den Besuch der Schänke unnötig zu machen.

SELBSTBEHERRSCHUNG MACHT STARK

Auf diesen Brunnen sieht man oft eine Frauenstatue, welche die Tugend der



Aus der Gesundheitszeitschrift Leben & Gesundheit, mit freundlicher Genehmigung des Advent-Verlages Schweiz

lug-mag.com



Mäßigkeit darstellt, indem sie umsichtig Wasser von einem Gefäß in ein anderes füllt. Das Maßhalten als Tugend findet sich als Konzept sowohl in den asiatischen Religionen, in der griechischen und römischen Philosophie wie auch im Juden- und Christentum. So heißt es im Buch der Sprüche, das auf König Salomo zurückgeht und damit ungefähr 3000 Jahre alt ist: "Ein Mann, der seinen Zorn nicht zurückhalten kann, ist wie eine offene Stadt ohne Mauern." (Sprüche 25,28) oder "Ein Geduldiger ist besser als ein Starker und wer sich selbst beherrscht, besser als einer, der Städte einnimmt." (Sprüche 16,32)

Noch älter als dies sind die weithin bekannten Zehn Gebote aus dem 2. Mose-Buch (Exodus), in denen ausdrücklich davor gewarnt wird, etwas zu begehren, was dem Nächsten gehört, das heißt, hier wird das Maßhalten als Selbstbeherrschung gesehen. Als bedrohlich für die Gemeinschaft wird eingestuft, wenn diese Mäßigung fehlt: "Du sollst nicht begehren …"

Im Neuen Testament nimmt der Apostel Paulus das Anliegen auf und nennt als eine Frucht im Leben reifer Menschen die Selbstkontrolle. Das griechische Wort, das er verwendet, lautet ἐγκρατεία (enkrateia). Der Reformator Martin Luther hat das mit "Keuschheit" ersetzt, aber Paulus meint damit die Selbstbeherrschung, die eben nicht nur auf die Leiblichkeit des Menschen begrenzt ist, sondern alle Lebensbereiche umfasst. Interessanterweise wurde 1861 in London ein Mäßigkeitsbrunnen gegenüber der Londoner Börse aufgestellt. Damit

wurde signalisiert: Nicht nur beim Alkohol brauchen wir Grenzen, sondern auch in anderen Lebensbereichen wie z. B. dem Geld. Allerdings musste dieser Brunnen 1920 einem Kriegerdenkmal weichen, um der Gefallenen des Ersten Weltkriegs zu gedenken. Durch Mäßigung der Fürsten jener Zeit, die größtenteils miteinander verwandt waren, hätte viel Elend vermieden werden können. Kriegerdenkmäler hätten wir in der Folge nicht gebraucht.

MASSHALTEN MACHT FREI

Das Denken hat sich in den letzten Jahrzehnten jedoch gewandelt. Wer heute für einen vernünftigen Lebensstil wirbt, findet offene Ohren. Längst haben wir begriffen, dass Übermaß schadet, und zwar getreu nach Xenophon auch das Übermaß an Dingen, die wir gern genießen. Unser Körper ist für die ausgewogene Mitte gemacht und flexibel genug, um auf Schwankungen ausgleichend zu reagieren. Notfalls zieht er die Bremse so radikal, dass nur eine Lebensumstellung das Gleichgewicht wieder erreichen kann.

Maßhalten lautet das Gebot der Stunde, denn die Möglichkeiten, die unsere Zeit mit sich bringt, sind enorm. Viele Genussmittel sind erschwinglich, durch das Internet stehen Reize und Angebote auf Tastendruck zur Verfügung, die moralische Entscheidungen erfordern, von allen möglichen Seiten lockt der Kick, ob es Glücksspiel oder der "kleine Rausch" zum Feierabend ist, der nach einem stressigen Arbeitstag Entspannung verspricht. Das Gebot des Maßhaltens

gilt nicht nur im Blick auf eine gesunde Lebensweise, sondern auch für den Umgang mit unserer Welt. Dass ein Wal im Frühjahr 2018 vor den Augen derer, die versuchen, ihn zu retten, Plastiktüten erbricht und dann stirbt, ist ein lauter Schrei der Natur danach, dass sich der Mensch mäßigen möge!

Die Lösung für das Feuerwerk an Möglichkeiten, dem wir heute schon in jungen Jahren ausgesetzt sind, ist zu lernen, dass Selbstbeschränkung Raum zum Glück lässt. Dabei helfen Impulse zur Achtsamkeit, die einen auch das kleine Vergnügen schätzen lassen. Man muss nicht alles besitzen, testen, erleben und machen, was man könnte.

FREIRAUM GENIESSEN

Im Grunde stehen vor dem Einzelnen die gleichen Fragen wie vor der Menschheit insgesamt: Sollten wir wirklich alles tun, was wir könnten? Im echten Leben ist es wie in der Kunst: Weglassen ergibt ein Mehr an Qualität. Wenn ich weglasse, entsteht Raum. Mein Leben ist weniger vollgestopft, wird flexibler. Ich kann wieder atmen. Meine Sinne werden frei für den Genuss ohne Reue, und ich werde dankbarer. Dankbare Menschen sind angenehme Zeitgenossen, denn Unzufriedenheit macht letztlich aggressiv – und krank.

Wer sich durch Zurückhaltung Freiheit verschafft, hat mehr vom Leben. Und das ist offenbar genau das, was sich der Schöpfer des Lebens gedacht hat.



MATTHIAS MÜLLER, Mitgründer von HopeTV, genießt den tätigen Ruhestand an der Nordsee.

SAISONGARTEN -

Anja hat's ausprobient

Ein Saisongarten von zwei mal zwanzig Metern ist die perfekte Möglichkeit, um zu schauen, ob das Gärtnern so schön ist, wie man es sich immer vorstellt. "So schlimm kann das ja nicht werden", dachte ich. Nun, zwei Meter sind nicht breit, aber zwanzig Meter ganz schön lang, wenn man als Neu-Gärtnerin ein Stück Land zu bewirtschaften hat.

Saisongarten ist dabei ein etwas irreführendes Wort. Vielmehr ist es ein Feld, das in Parzellen unterteilt ist, auf denen

schon Saatgut eingesät ist. In den Startlöchern stehen Karotten, Kartoffeln, Mais, Pastinaken, Rote Beete und noch vieles mehr. Später kommen noch die Setzlinge wie Mangold, Salat oder Fenchel hinzu. Zusätzlich gibt es auf der Parzelle noch einige Quadratmeter zur freien Gestaltung. Für meinen Saisongarten zahle ich 100 Euro Miete. Saatgut, Wasser und Gartengeräte sind inklusive. Ein fairer Preis, die Beratung vom Bauern, der alles organisiert und bewirtschaftet, ist nämlich auch noch dabei.

MEIN GRÖSSTER FEIND: DER ACKER-SCHACHTELHALM

Die Saison startet am 1. Mai. Alles, was ich am Anfang tun muss, ist die Keimlinge von Unkraut zu unterscheiden. Für Newbies wie mich hat unser Bauer Fotos von Keimlingen gemacht, damit wir sie nicht aus Versehen ausrupfen. Die ersten zwei Monate sind ziemlich stressig, denn das Unkraut wächst schneller als die Keimlinge und mein größter Feind ist der Ackerschachtelhalm. Später erkenne ich die Pflanzen gut, es kommen allerdings Fressfeinde wie Schnecken hinzu. Und das Wetter: zu viel Sonne, zu wenig Regen, Starkregen.

Die Natur wird wichtiger und ich merke, wie abhängig ich von ihr bin. Während der Saison muss ich zwei bis dreimal in der Woche für zwei Stunden aufs Feld, allerdings kann man sehr viel mehr Zeit und Liebe investieren... denke ich bei mir, als ich die gepflegten Parzellen der Nachbarn bewundere. Auf der anderen Seite überlebt es mein Feldstück, dass ich mal zwei Wochen im Urlaub bin. Ich lerne viel: über das richtige Gießen, wie viel Arbeit in einer gut gepflegten Pflanze steckt und dass es eigentlich kein perfekt aussehendes Gemüse gibt. Hier wächst alles krumm und schief, schmeckt aber ehrlicher und ich kann die Möhre guten Gewissens auch ungeschält essen.



ANJA WILDEMANN,

fast vierzig, verheiratet mit Manuel, zw Räubertöchter und immer das nächste Projekt im Kopf.







LESEN KOLUMNE

John Harvey Kellogg

VIEL MEHR ALS NUR FRÜHSTÜCKSFLOCKEN

Der Name Kellogg ist den meisten durch die gleichnamigen Cornflakes bekannt. Doch Dr. John Harvey Kellogg (1852–1943) war sehr viel mehr als der Entdecker von Frühstücksflocken. Er war Allgemeinmediziner und Chirurg, Ernährungswissenschaftler, Erfinder, Lehrer, Evangelist, Vortragsredner, Herausgeber, Autor und Visionär.

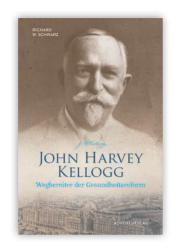
Diese umfassende Biografie entwirft das facettenreiche Bild eines überlebensgroßen Mannes – faszinierend und kontrovers zugleich. Von den einen nahezu abgöttisch verehrt, von anderen entschieden abgelehnt. Unbestritten ist sein großer Einfluss hinsichtlich Gesundheit und Ernährung sowohl auf die Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten als auch auf die amerikanische Gesellschaft. Aber auch weit über sein Heimatland hinaus fanden seine innovativen Ideen Anklang.

Richard W. Schwarz schreibt fesselnd und kenntnisreich über die großen Erfolge und Niederlagen John Harvey Kelloggs, einer Ausnahmepersönlichkeit, die mindestens "zwei Menschenleben in einem lebte" (Ellen White).

Es ist eine Lebensgeschichte, die man nicht so schnell vergessen wird.

"Ich hätte ein Vermögen ansammeln können, aber was ist Geld, wenn es nicht dazu benutzt wird, um die ganze Welt besser zu machen und Menschen zu helfen, ein besseres Leben zu führen?" J. H. Kellogg

28



Paperback, 320 Seiten Format: 14 x 21 cm

Preis: 20,00 € (D)/ 20,60 € (A)/

26,00 CHF (CH)

NÄHERE INFOS UND BESTELLMÖGLICHKEITEN:

Deutschland:

advent-verlag.de

per Mail an:

bestellen@advent-verlag.de

Österreich:

toplife-center.com

per Mail an:

bestellungen@toplife-center.com

Schweiz:

advent-verlag.ch

per Mail an:

info@advent-verlag.ch

Aus- oder Einsteiger?

Alles ganz natürlich? Na ja, wir haben uns schon ganz schön wegbewegt vom paradiesischen Beginn – und das wohl eher nicht zu Fuß. Um sich das bewusst zu machen, kann man den eigenen Lebensmitteleinkauf mal genauer unter die Lupe nehmen und schauen, wieviel da wirklich noch Natur pur ist abseits von Werbe- und Markenversprechungen. Wieviel Kunstfaser hängt im Kleiderschrank, mit wie viel Plastik umgibt man sich und füllt damit den Müll? Nach dem inzwischen berühmt-berüchtigten ökologischen Fußabdruck wäre Rübezahl, verglichen mit uns, wohl ein Zwerg.

Vor über 30 Jahren bin ich mit meiner Familie in ein altes bäuerliches Haus aufs Land gezogen. Manche unserer Besucher waren über unsere Anfänge in der

"Alle wollen zurück zur Natur. Aber keiner zu Fuß." ländlichen Idylle entsetzt und eine gute Freundin konnte sogar ihre Tränen nicht zurückhal-

ten. Lernte sie uns doch kennen, als wir noch in einer noblen Siedlung am Stadtrand wohnten.

Wo wir glücklicher waren? Natürlich im Bauernhaus – obwohl wir mit Koks geheizt haben – was dem heutigen Umweltschutz wohl nicht mehr ganz so entspricht. In so manchen kalten Wintertagen konnten wir morgens den Frost von den Scheiben kratzen – wohlgemerkt von innen.



Wie das Leben so läuft, spülte es uns dann doch wieder an einen neuen Ort und ich musste feststellen, dass wir so manchem Ideal der Natürlichkeit etwas nachhinken. Dem bekannten Satz von Werner Mitsch konnten auch wir uns nicht ganz entziehen: "Alle wollen zurück zur Natur. Aber keiner zu Fuß." Ganz so konsequent, wie wir es eigentlich wollten, ist es dann doch nicht geworden. Darum halte ich mich auch mit Vorwürfen anderen gegenüber etwas zurück.

Nichtsdestotrotz – mehr Natürlichkeit steht und tut uns gut. Um hier in ein Umdenken einzusteigen, muss man nicht gleich zum kompletten Aussteiger werden. Es gibt viele Möglichkeiten, die Natur wieder mehr als Zusammenspiel aus Geben und Nehmen zu verstehen, achtsamer und natürlicher zu werden – auch in unserer Persönlichkeit. Unserer Umwelt, in beiderlei Sinne des Wortes, würde das sicher nicht schaden.

PIERRE INTERING

29

liebt Natur und die Natürlichkeit und leidet ein wenig, weil Wunsch und Wirklichkeit nicht immer übereinstimmen.

Hope Magazin

Jetzt auch im Abo! 4x im Jahr



Ihr Begleiter für den Alltag -

mit Themen, die ins Leben sprechen, inspirieren und Hoffnung schenken.

Weitere Infos zum Hope Magazin sowie die kostenlose PDF-Ausgabe unter:

hopemagazin.info

Schreiben Sie uns unter: post@hopemagazin.info

Hat Ihnen diese Ausgabe gefallen? Dann schließen Sie gleich ein Jahresabo ab!

Jahresabo in Deutschland: EUR 24,- | 4x pro Jahr je 5 Hefte direkt unter advent-verlag.de oder per Tel. +49 41 31 98 35 02 bestellbar

Jahresabo in Österreich: EUR 24,- I 4x pro Jahr je 5 Hefte direkt unter toplife-center.com oder per Tel. +43 1 22 94 000 bestellbar

Jahresabo in der Schweiz: CHF 8,- | 4x pro Jahr je 1 Heft direkt unter shop.advent-verlag.ch oder per Tel. +41 33 511 11 99 bestellbar

DAS HOPE MAGAZIN erscheint viermal im Jahr und entsteht durch eine Kooperation des Advent-Verlags Lüneburg, dem TOP LIFE Wegweiser-Verlag in Wien und dem Medienzentrum Hope Media in Alsbach-Hähnlein, die sich hier kurz vorstellen.

Über den TOP LIFE Wegweiser-Verlag

1948 gegründet, setzt sich das christliche Verlagshaus zum Ziel, Literatur und andere Medien zu den Themen Gesundheit, Familie und Glauben herauszugeben. Hinter TOP LIFE steht ein wegweisendes Konzept zu einem gesunden und glücklichen Leben. Weitere Infos unter: toplife-center.com



Über **Hope Media** (eine Stimme der Hoffnung seit 1948)

Hope Media ist ein europäisches Medienzentrum. Es vereint den christlichen Fernsehsender Hope TV, Hope Kurse sowie Hope Podcasts und die Hope Hörbücherei. Ziel aller Angebote ist es, auf die Hoffnung - Hope - aufmerksam zu machen, die Jesus Christus den Menschen schenkt. Weitere Infos unter: hopemedia.de

Über den Advent-Verlag

Das Herzstück des Verlags sind christliche Bücher, Zeitschriften und Studienmaterialien. So sorgt das Redaktionsteam z.B. für das iährliche Andachtsbuch und die monatliche Gemeindezeitschrift Adventisten heute. Weitere Infos unter: advent-verlag.de

Herausgeber: Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Deutschland & Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Österreich • Redaktion: Pierre Intering (Chefredaktion Österreich), Jörg Varnholt, Nicole Spöhr (Chefredaktion Deutschland) Layout: Katharina Bornowski • Produktion & Druck: Strube Druck & Medien GmbH, Stimmerswiesen 3, D-34587 Felsberg • Bildnachweis: Neustockimages – gettyimages.de (Cover), Fohannes Feldmann (S. 11), Marc Naumann (S. 11), eclipse_images (S. 12), Roland Poms (S. 13, 14,15), Madina Asileva (S. 18), Anja Wildemann (S. 26,27), Hope Media-Archiv (S. 8,9), Die Online-Version vom Hope Magazin lässt sich als PDF unter hopemagazin.info herunterladen. Das Hope Magazin erscheint 4-mal pro Jahr in Deutschland, Österreich und der deutschsprachigen Schweiz

Bestellcoupon

Bitte schneiden Sie den Coupon aus und schicken ihn an:

Advent-Verlag GmbH Pulverweg 6, 21337 Lüneburg oder an: TOP LIFE Wegweiser-Verlag Prager Straße 287, 1210 Wien

Ja. ich möchte ein Jahres-Abonnement für 24 Euro abschließen und bin damit einverstanden, dass mir 4x im Jahr ie 5 Hefte des Hope Magazins zugesendet werden.



BITTE SCHREIBEN SIE IN DRUCKBUCHSTABEN

VORNAME, NAME

STRASSE, HAUSNUMMER

PLZ, WOHNORT

LAND

TELEFON ODER E-MAIL

DATUM, UNTERSCHRIFT

Ich bin einverstanden, dass meine Daten für die Bestellung und den Versand des Hope Magazins zweckgebunden gespeichert und weitergegeben werden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.



Unterstützen Sie das Hope Magazin!

Wir freuen uns über Ihre einmalige oder regelmäßige Spende. Herzlichen Dank.

Name Hope Media Europe e. V. IBAN DE39 5088 0050 0171 8101 00 BIC DRESDEFF508 Verwendungszweck Hope Magazin

