

ADVENTISTEN *heute*

DIE ZEITSCHRIFT DER
SIEBENTEN-TAGS-ADVENTISTEN

07/08
2025



Auch über die App
vom Advent-Verlag

Besser gesund leben

Seite 8

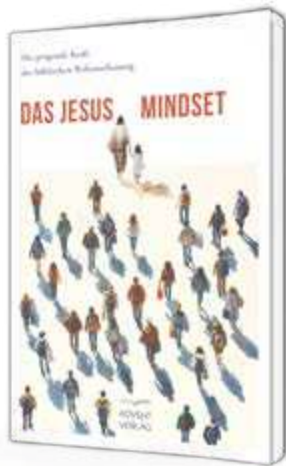
Seite 7
Einmütigkeit
in Vielfalt

Seite 21
F3 – Medien machen.
Glauben leben.

Seite 24 – 26
Drei Landes-
versammlungen



Für Herz und Verstand



NEU



Das Jesus-Mindset

Die prägende Kraft der biblischen Weltanschauung

Wovon wir überzeugt sind, welche Ziele wir haben und wie wir interagieren, ergibt sich aus den inneren Annahmen, die wir Weltanschauung nennen. Sie ist es, die unser Denken und Tun beeinflusst, ob es um Religion, Politik, Geld, unsere Ernährung oder unsere Beziehungen geht. Was aber, wenn unsere Weltanschauung durch Erziehung, Umfeld oder einschneidende Ereignisse in eine Schieflage gebracht wurde?

In *Das Jesus-Mindset* führen S. Joseph Kidder und Katelyn Campbell Weakley den Lesern anhand vieler Beispiele und Studien die Stärke einer christuszentrierten, biblisch geprägten Weltanschauung vor Augen.

Paperback, 184 Seiten, 14 x 21 cm, Advent-Verlag,
Art.-Nr. 2003, Preis: 21,00 € (19,00 € für Leserkreismitglieder)



Die Liebe

Schöpfung, Sünde und das Geschenk der Ewigkeit

»Papa, wird der Himmel so sein wie der längste Gottesdienst der Welt?« Die Frage seines Sohnes löst in Ty Gibson Unbehagen aus. Welche Vorstellung von Gottes Wesen steht dahinter? In seinem Buch wirft der Autor deshalb einen neuen Blick auf die zentralen Themen der Bibel, der Fokus liegt dabei auf einem Gottesbild, das durch und durch von Liebe geprägt ist. Aussagekräftige Geschichten und Bilder laden zu einer Reise ein, die sowohl den Verstand als auch das Herz anspricht: von der Dreieinigkeit über den Sündenfall bis zur Wiederkunft Jesu und die Ewigkeit.

»Was würde passieren, wenn wir den Menschen erzählten, dass Gott sich nach ihrer Gemeinschaft sehnt, mit einer Liebe, die nicht einmal den Himmel begehrenswert findet, solange wir nicht dort sind?«

Paperback, 272 Seiten, 14 x 21 cm, Advent-Verlag,
Art.-Nr. 2002, Preis: 22,00 € (20,00 € für Leserkreismitglieder)

BESTELLMÖGLICHKEITEN

- Am Büchertisch oder im Onlineshop:
www.advent-verlag.de
- Tel.: 0800 2383680, Fax: 04131 9835-500
- E-Mail: bestellen@advent-verlag.de

Immer auf dem neuesten Stand – abonniere den E-Mail-Newsletter des Advent-Verlags!

WWW.ADVENT-VERLAG.DE

Werde Mitglied im Leserkreis

- bis zu 30 % Preisvorteil auf Leserkreisbücher
- automatische Lieferung sofort nach Erscheinen der Bücher
- Jahrespräsent-Buch kostenlos für Leserkreis-Mitglieder

www.advent-verlag.de/leserkreis



Mentale Gesundheit stärken



Neulich sah ich im Internet zwei Influencer, die ihren Followern erklärten, was göttliche und was teuflische Kost ist. Kurz gefasst: Göttliche Kost ist alles, was naturbelassen verzehrt wird, also rohes Gemüse, Obst und auch rohes Fleisch. Alles, was irgendwie verarbeitet wird – sei es gekocht (Dünsten ist gerade

noch erlaubt) oder gebacken bzw. gebraten – verwandelt sich dadurch zur „teuflischen Kost“. Denn Gott habe die Nahrung so wachsen lassen, wie sie verzehrt werden solle. Jegliche Verarbeitung sei Ungehorsam gegenüber dem göttlichen Willen und quasi ein Pakt mit dem Teufel. Ich konnte kaum glauben, was ich sah.

Unbestritten ist, dass hochverarbeitete Lebensmittel oft ungesund sind, ebenso wie zu viel Salz und Zucker. Aber rohes Fleisch und rohe Milch sind gewiss weniger bekömmlich als gebratenes Fleisch und pasteurisierte Milch. Ein gutes Grundanliegen kann man derart ins Extreme führen, dass es genau das Gegenteil bewirkt.

Ich bin froh, dass wir als Adventisten beim Thema Gesundheit einen ganzheitlichen, ausgewogenen Ansatz vertreten,¹ wenngleich auch in unseren Reihen zuweilen extreme Ansichten geäußert werden. Inzwischen werden die adventistischen Praktiken zudem von immer mehr wissenschaftlichen Studien untermauert. Die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung könnten fast aus einem adventistischen Gesundheitsbuch stammen. Das Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist für die Gesundheit wird immer besser erforscht und verstanden, beispielsweise die „Darm-Hirn-Achse“ oder die Bedeutung von Bewegung für die mentale Gesundheit. Auch die Religiosität – das Vertrauen auf Gott – übt einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden aus.

Im Thema des Monats dieser Ausgabe legen wir den Schwerpunkt auf die mentale Gesundheit – die unter anderem durch Gottvertrauen, regelmäßige Bewegung und eine gesunde Ernährung gestärkt wird. Eine inspirierende Lektüre wünscht

*Euer Thomas Lobitz
Chefredakteur Adventisten heute
thomas.lobitz@advent-verlag.de*



Worte, die bleiben

AKTUELL

- 4 Kurzmeldungen / Krankenhaus Waldfriede erfolgreich saniert
- 5 Hope Center in Wasserburg feierlich eröffnet / Bojan Godina zum Professor an der Theologischen Hochschule Friedensau ernannt
- 6 **Report:** Mit Hills & Valleys unterwegs

KOLUMNE

- 7 **Einmütigkeit in Vielfalt** (Andreas Bochmann)

THEMA DES MONATS: Besser gesund leben

- 8 **Glaube und Gesundheit** (Ruedi Brodbeck)
- 11 **Auf geht's** (Johannes Sommermeier)
- 14 **Nahrung für die Psyche** (Seline Vogel)
- 16 **Ein nüchterner Blick** (Claudia Mohr)
/ Lesermeinungen



FREIKIRCHE AKTUELL

- 17 Freundlichkeit
- 18 Eine Schule, die viele Menschenleben prägte
- 20 Connected – Festival adventistischer Jugendlicher
- 21 F3 – Medien machen. Glauben leben.
- 22 Historische Aspekte zum Buch Exodus
- 23 30. Sommerfest des AWW-Seniorenheims Neandertal
- 24 Landesversammlung der Baden-Württembergischen Vereinigung
- 25 Landesversammlung der Mittelrheinischen Vereinigung
- 26 Landesversammlung der Bayerischen Vereinigung / Schöpfungssabbat 2025
- 27 Nachruf für Klaus Müller
- 28 **Notizbrett:** Impressum / Termine / Demnächst in *Adventisten heute* / Gebet für missionarische Anliegen / Come & See 2025
- 29 Anzeigen

¹ Gut zusammengefasst in den 12 Prinzipien für ganzheitliche Gesundheit auf der Website des Deutschen Vereins für Gesundheitspflege e.V. <https://dvg-online.de/der-dvg/ganzheitliche-gesundheit>

„ADVENTISTEN HEUTE“ ONLINE LESEN

Jede Ausgabe ist auch im Internet als pdf unter advent-verlag.de/zeitschriften-category/adventisten-heute/ verfügbar.



KURZ NOTIERT



■ ADVENTISTEN IN DER DEUTSCH- SPRACHIGEN SCHWEIZ BESTÄTIGEN KIRCHENLEITUNG

Am 22. Juni haben rund 150 Delegierte aus den adventistischen Kirchengemeinden der deutschsprachigen Schweiz René Pieper als Exekutivsekretär sowie Jascha Felix Stahlberger als Finanzvorstand für weitere vier Jahre in ihrem Amt bestätigt. Stephan Sigg wurde bereits in der ersten Generalversammlung des Jahres, am 30. März 2025, als Präsident der Siebenten-Tags-Adventisten in der Deutschschweiz für eine Amtszeit von vier Jahren gewählt.

Die während der Delegiertenversammlung im März vorgeschlagenen Änderungen an der Broschüre „Strukturreform 2025“ sowie Anpassungen im Leitbild der Deutschschweizerischen Vereinigung (DSV) wurden angenommen. Es ist geplant, beide Dokumente auf der Webseite adventisten.ch zu publizieren.

Am 21. März 2025 wurde die Freikirche in der Deutschschweiz Mitglied im Dachverband Freikirchen.ch. Nach Information und Diskussion im Plenum wurden alle Anträge, welche die zwischenkirchliche Zusammenarbeit einschränken oder nicht ermöglichen wollten, mit großen Mehrheiten abgelehnt. Damit sei der eingeschlagene Weg der Kirchenleitung bezüglich zwischenkirchlicher Beziehungen bestätigt worden. (APD)

■ 125 JAHRE FRIEDENSAU: CHRONIK ERSCIENEN

Anlässlich des 125-jährigen Bestehens des Ortes Friedensau erschien im Mai die neue Chronik 125 Jahre Friedensau: Eine Chronik des Friedensauer Kirchenhistorikers Dr. Johannes Hartlapp. Das Werk gewährt nach Angaben der Abteilung Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der Theologischen Hochschule Friedensau tiefe Einblicke in die historischen Zusammenhänge. Die Chronik ist nach Dekaden gegliedert und thematisch geordnet. Ein Bildessay des Fotografen Matthias Knoch ergänzt mit stimmungsvollen aktuellen Fotos die historischen Dokumente. Der Autor setzt den Schwerpunkt auf die Ereignisse der ersten hundert Jahre des Bestehens von Friedensau und seiner Einrichtungen, insbesondere die Entstehung und Entwicklung der Theologischen Hochschule Friedensau, sowie auf prägende Persönlichkeiten. Die Chronik kann vor Ort oder online erworben werden:

<https://shop.friedensau.de/de>

(APD)

Krankenhaus Waldfriede erfolgreich saniert

Betrieb kann ohne
Einschränkungen weitergeführt werden



© Krankenhaus Waldfriede

Blick auf die Gebäude des Krankenhauses Waldfriede.

Das seit Oktober letzten Jahres in einem Schutzschirmverfahren adventistische Krankenhaus Waldfriede (Berlin-Zehlendorf) konnte erfolgreich saniert werden. Wie das Krankenhaus mitteilte, haben seine Gläubiger am 27. Mai den Sanierungsplan beim Amtsgericht Charlottenburg einstimmig angenommen. Das Gericht würde das Verfahren in Kürze aufheben.

„Wir haben die Abläufe in allen Abteilungen unseres Krankenhauses Waldfriede sehr genau unter die Lupe genommen und Maßnahmen ergriffen, die der Klinik bereits jetzt, aber insbesondere langfristig weiterhelfen“, sagte Bernd Quoß, Vorstand des Krankenhaus Waldfriede e.V. Quoß hatte gemeinsam mit den Restrukturierern Christopher Seagon und Stefan Hofherr in den vergangenen Monaten umfangreich operativ und finanzwirtschaftlich wirkende Sanierungsmaßnahmen umgesetzt.

Maßgeblich zu diesem Sanierungserfolg beigetragen haben auch die rund 700 Mitarbeiter des Krankenhauses, da sie die Sanierungsmaßnahmen bereits engagiert umsetzen. Waldfriede kann nach eigener Aussage mit allen zehn Abteilungen und allen 700 Beschäftigten ohne Einschränkungen weitergeführt werden. „Die hohe Qualität der medizinischen Versorgung war eine wichtige Basis für eine nachhaltige Sanierung des Krankenhauses Waldfriede“, erläuterte der Generalbevollmächtigte Christopher Seagon.

KRANKENHAUS WALDFRIEDE

Das Krankenhaus Waldfriede in Berlin-Zehlendorf ist akademisches Lehrkrankenhaus der Charité-Universitätsmedizin Berlin. Pro Jahr werden hier etwa 15.000 Patienten stationär und 120.000 Patienten ambulant behandelt.

Das Krankenhaus ist Teil des Gesundheitsnetzwerks Waldfriede zu dem auch eine Tagesklinik, eine Sozialstation, eine Akademie für Gesundheits- und Krankenpflege, eine Servicegesellschaft, das Gesundheitszentrum „PrimaVita“, die Privatklinik Nikolassee und das „Desert Flower Center“ gehören. Weitere Informationen: www.krankenhaus-waldfriede.de

APD

Hope Center in Wasserburg feierlich eröffnet

Ein neues Begegnungszentrum, von dem die ganze Stadt profitiert

Am 11. Mai wurde das Hope Center Wasserburg/Inn (Oberbayern) am Magdalenenweg feierlich eröffnet. Die Veranstaltung wurde von zahlreichen Besuchern aus der Region und Vertretern der Kirchen begleitet.

ERÖFFNUNGSFEIER

In seiner Begrüßung betonte Gemeindeglieder Mathias Fenner, dass das Hope Center nicht nur ein Gebäude sei, sondern ein Symbol für die Hoffnung, die hier für Menschen aller Altersgruppen, kulturellen Hintergründe und religiösen Überzeugungen geschaffen werden sollte. Das Haus sei nicht nur als Kirche gedacht, sondern als ein Ort der Begegnung. Ziel sei es, Raum zu ermöglichen, an dem Gemeinschaft gefördert, Beziehungen gepflegt und Menschen in allen Lebenslagen unterstützt werden.

Bürgermeister Michael Kölbl ließ in seiner Ansprache noch einmal die enormen Herausforderungen der letzten zehn Jahre dieses Projekts Revue passieren. Es sei beeindruckend, wie eine kleine Kirchengemeinde ein solches Großprojekt gestemmt habe. „Keiner wollte es scheitern lassen. Mit Gottes Hilfe haben es alle gewollt – und es wurde gemeistert“, mein-

te Kölbl sichtlich begeistert. „Das Projekt hat Wasserburg aufgewertet.“

ANGEBOTE DES HOPE CENTERS

So beherbergt das Gebäude nicht nur die kirchlichen Räume für die Wasserburger Adventgemeinde. Auch zwei weitere Kirchengemeinden nutzen es für ihre Gottesdienste. Eine Musikschule, Kindertanzkurse und ein Beratungsangebot „Lebensschule“ nutzen die Räumlichkeiten, zu denen auch anmietbare Konferenzräume, Coworking Space und ein Konzertsaal gehören. Vor allem das Angebot einer neuen Kindertagesstätte sei eine willkommene Lösung des örtlichen Kita-Problems und ein bedeutender Schritt für die Stadt, so Bürgermeister Kölbl. Diese habe das Gesamtprojekt denn auch mit einem Budget von 2,4 Millionen Euro bezuschusst. Dank der tatkräftigen Unterstützung von Stadtverwaltung und Nachbarschaft konnte das Projekt erfolgreich verwirklicht werden.

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG

Wolfgang Dorn, Präsident der Bayerischen Vereinigung, lobte besonders die engagierte lokale Adventgemeinde, die allein 700.000 Euro für das Projekt ge-

© APD / Branko Bistrovic



Tag der offenen Tür beim neu eröffneten Hope Center in Wasserburg.

spendet habe. Weitere finanzielle Beiträge kamen von den bayerischen und landesweiten Adventisten, die 1,1 Millionen Euro beziehungsweise 250.000 Euro beisteuerten. Dorn wünschte sich, dass das Hope Center zu einem Ort werde, der Menschen Sinn und Orientierung gebe, Verbundenheit und Heilung schenke und an dem Menschen ihre Fähigkeiten entdecken und entfalten können.

Weitere Informationen unter www.hopecenter-wasserburg.de.

Stephan G. Brass / APD

Bojan Godina zum Professor an der Theologischen Hochschule Friedensau ernannt



© ThHF / Daniel Offei

Prof. Dr. Bojan Godina (li.) mit dem Rektor der Hochschule, Prof. Dr. Roland Fischer.

Kurz vor Ende des Studienjahres 2024/25 überreichte der Rektor der Theologischen Hochschule der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Friedensau bei Magdeburg, Prof. Dr. Roland E. Fischer, seinem Kollegen Dr. Bojan Godina die Ernennungsurkunde zum Professor für Medien- und Religionspädagogik.

Rektor Roland Fischer wies in seiner kurzen Ansprache darauf hin, dass mit der Professur für Medien- und Religionspädagogik zum ersten Mal eine interdisziplinäre Professur eingerichtet worden sei und die Hochschule in diesem Bereich ein besonderes Forschungsinteresse sehe.

Professor Godina sei in Friedensau kein Unbekannter. Er lehrt bereits seit 2005 an der Hochschule. Neben seiner akademischen Laufbahn – er studierte neben Theologie u. a. auch Allgemeine Psychotherapie und Seelsorge sowie Soziale Verhaltenswissenschaften und gründete das Institut für kulturell-relevante Kommunikation und Wertebildung (IKU), sammelte er an verschiedenen Orten auch praktische Erfahrungen als Gemeindepastor. Zudem entwickelte er das mehrfach ausgezeichnete Medienpräventionsprojekt „Medienscout“ und die „Wertorientierte Medienpädagogik“. Seit 2017 unterrichtet er Praktische Theologie und Psychologie am Seminar Schloss Bogenhofen (Österreich) und seit 2022 auch an der ThH-Friedensau.

APD/tl

Mit Hills & Valleys unterwegs:

Führungskräfte erleben Kirche im Aufbruch



Teilnehmende der Hills & Valleys Studytour vor dem Krankenhaus Waldfriede (Berlin-Zehlendorf), zusammen mit Vorstand Bernd Quoß (3. v. li).

Hills & Valleys ist ein christliches, überkonfessionell ausgerichtetes Leadership-Projekt der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Deutschland. Teilnehmende des 18-monatigen Intensivtrainings konnten in einer abschließenden Studienreise vom 20.–25. Mai inspirierende Eindrücke sammeln.

LEITUNG MIT TIEFGANG: ZWISCHEN KRANKENHAUSFLUR UND GEBETSRAUM

Die Tour startete in Berlin mit einem „Miracle Morning“, der Raum für Gebet, Austausch und Ausblick auf den ersten Tag schuf. Gleich der erste Besuch im Krankenhaus Waldfriede zeigte eindrücklich, wie christliche Werte in einem modernen Wirtschaftsbetrieb im Gesundheitskontext gelebt werden können. Der geschäftsführende Vorstand Bernd Quoß gewährte persönliche Einblicke in den Veränderungsprozess des Hauses und betonte: „Ohne Qualität und Veränderung in den Köpfen des Personals kannst du nicht wachsen.“ Gleichzeitig stellte er klar: „Nur nett und freundlich geht nicht, in allem immer transparent sein und offen die Wahrheit sagen.“

Bei der Freikirche „Die Kreative“ beeindruckte besonders der rund um die Uhr geöffnete Anbetungsraum, getragen von

Hills&Valleys

CHRISTLICHES LEADERSHIP-TRAINING

etwa 70 fest engagierten Beterinnen und Beter. Innerhalb von 15 Jahren wuchs die Gemeinde von 25 auf rund 400 Mitglieder

Auch Besuche bei den Equippers Berlin, dem adventistischen Gemeinde-Startup ComingHOME Berlin sowie dem neu entstehenden adventistischen Gemeindezentrum an der Koblenzer Straße boten den Teilnehmenden der Abschlussreise neue Erkenntnisse. Theologiestudent und Teilnehmer Johannes Hofmann dazu: „Dieses Projekt steht exemplarisch für den Versuch, mit mutigen Bauteilscheidungen auf die demografischen und finanziellen Herausforderungen kleiner Gemeinden zu reagieren.“

HERAUSGEFORDERT VOM UNGEWOHNTE

In Frankfurt bot die Presence Kultur-lounge einen Blick auf alternative Gemeindeformen. Deutlich spürbar war: Hier steht Beziehung im Zentrum. Projektleiter Simret Mahary, adventistischer Pastor in Frankfurt, überzeugte durch seine Klarheit und seine Leidenschaft für Menschen am Rand kirchlicher Strukturen.

Weitere Stationen führten ins Center of Community des adventistischen Pastors Dante Herrmann in Offenbach, zur ComingHOME-Adventgemeinde in Darmstadt sowie zum kürzlich eröffneten Hope Center in Wasserburg (Bericht s. vorherige Seite).

IMPULSE FÜR DAS EIGENE LEITUNGSVERSTÄNDNIS

In München nahm die Gruppe an Gottesdiensten in der freikirchlichen Gemeinde ICF München mit Tobias Teichen und im adventistischen FGZ (Familien- und Gemeinde-Zentrum) Waldfrieden teil. Dort wurde besonders die Leitungskultur von Joseph Herter hervorgehoben: authentisch, transparent und theologisch fundiert. Er sprach anhand konkreter Beispiele von einer gesunden Balance zwischen „Prägen“ und „Tragen“, ein Leitbild, das viele der Teilnehmenden in ihren Notizen festhielten.

ÜBER HILLS & VALLEYS

Insgesamt haben seit 2020 48 Personen das 18-monatige Summit-Trainingsprogramm von Hills & Valleys (engl. „Berge und Täler“) erfolgreich durchlaufen und prägen Kirche, Gesellschaft und Organisationen mit frischer Vision. In diesem Leadership-Projekt werden Leiterinnen und Leiter aus Kirche, Jugendgruppen, Projekten und anderen Organisationen ermutigt, ausgebildet und aktiv begleitet. Das Kernprogramm ist das 18-monatige, berufsbegleitende Summit-Training – ein intensives Leadership-Programm, das Gruppencoaching, praxisorientierte Ausbildung, individuelles 1:1 Coaching und gemeinsame Erlebnisse wie einen Segeltörn und eine Abschluss-Studienfahrt kombiniert. Ziel ist es, Herausforderungen mutig anzunehmen, das eigene Potenzial zu entfalten und Visionen in die Tat umzusetzen – geistlich fundiert und praxisnah. Teilnehmende werden während der gesamten Programmdauer von einem engagierten Leitungsteam und erfahrenen Mentoren begleitet. Weitere Informationen sind unter www.hills-valleys.de zu finden.

● Marcus Jelinek

Einmütigkeit in Vielfalt

Ein Blick über den konfessionellen Tellerrand



Manchmal lohnt es sich, über den eigenen Tellerrand zu blicken. So war ich kürzlich zu Gast bei einer Delegiertentagung (sie heißt dort „Bundesrat“) beim Bund Evangelisch Freikirchlicher Gemeinden (BEFG), der größten Freikirche in Deutschland mit rund 71.000 Mitgliedern¹. Hier trafen sich Delegierte überwiegend aus Baptistengemeinden, um über weitere Entwicklungen ihrer Kirche zu diskutieren, Berichte zu hören, Wahlen abzuhalten. Wir kennen das von unseren Konferenzen.

Dabei gab es für mich überraschende Beobachtungen, die ich gern als Anregung für meine eigene Freikirche mitgenommen habe. So waren weitaus mehr junge Erwachsene als Delegierte entsandt, als bei dem Altersdurchschnitt der Baptistengemeinden zu erwarten gewesen wäre. Das war kein Zufall, sondern tatsächlich so gewollt. Will eine Kirche überleben, muss sie mutig vorangehen und braucht neben der Erfahrung der Älteren das Engagement und die Begeisterung der Jüngeren.

Die Wahl der 35-jährigen Pastorin Natalie Georgi zur neuen Präsidentin des Bundes und der Jubel, der auf das Wahlergebnis folgte, zeugten von Aufbruchstimmung, der langanhaltende Applaus und die stehenden Ovationen für den scheidenden Präsidenten Michael Noss von tiefer Dankbarkeit über die bisherige Führung.

Die Diskussionen zu heiklen Themen (der BEFG steht vor tiefgreifenden strukturellen Veränderungen²) verliefen friedlich und geschwisterlich. Trotz deutlicher Unterschiede in den Meinungen und Positionen, die in einer kongregationalistischen Kirche zu erwarten sind, waren die Wortmeldungen der

Will eine Kirche überleben, muss sie mutig vorangehen und braucht neben der Erfahrung der Älteren das Engagement und die Begeisterung der Jüngeren.



Andreas Bochmann

Ph.D., Professor für Beratung und Seelsorge an der Theologischen Hochschule Friedensau.

Delegierten sowohl zeitlich (90, dann sogar nur 60 Sekunden Redezeit) als auch inhaltlich diszipliniert und wohlwollend gegenüber dem Prozess und respektvoll gegenüber der Gemeinschaft der Gläubigen. Das war alles andere als selbstverständlich.

Die Ergebnisse aller Abstimmungen waren fast konsensuell – nicht eine Abstimmung unter 80 Prozent, die allermeisten Ergebnisse im Bereich von 97-99 Prozent. So wurde eine Aufarbeitungskommission für sexualisierte Gewalt im BEFG – einschließlich externer Begleitung – mit 99,24 Prozent eingesetzt. Das ist angesichts der Vielfalt und der Eigenständigkeit jeder Gemeinde eine Einmütigkeit jenseits jeglicher Uniformität etwa von SED-Parteitag, die mich tief beeindruckt hat. Und ich denke an die diesjährige Generalkonferenz in St. Louis (3.–12. Juli) und bin gespannt, ob die Septemberausgabe unseres *Adventisten heute* von ähnlich mutigen Schritten in Einmütigkeit zu berichten weiß. ●

¹ Der BEFG ist „kongregationalistisch“, d.h. die Ortsgemeinden sind völlig selbstständig und können sich eigenverantwortlich regulieren und finanzieren. Daraus ergibt sich eine große Freiheit, aber auch eine große Vielfalt an Gottesdienstformen und inhaltlichen Überzeugungen.

² Der BEFG hat sämtliche 12 Landesverbände zugunsten von 25 Regionen aufgelöst. Das entspräche bei uns der Auflösung aller Vereinigungen zugunsten der Konvente. Damit sollen Personal- und Finanzeinsparungen möglich werden und mehr Augenmerk auf die missionarischen Aktivitäten der Ortsgemeinde gelenkt werden.

Glaube und Gesundheit

Die Wissenschaft bestätigt einen positiven Zusammenhang



© KieferPix/Shutterstock.com

„Dürfen wir für dich beten?“ Völlig unerwartet sprachen mich zwei Gemeindemitglieder an, während ich wie üblich am Ausgang die Gottesdienstbesucher verabschiedete. Ich hatte über die Bedeutung der Gesundheitsbotschaft gepredigt und dabei auch eine Gebetserfahrung erzählt. Die zurückliegende Woche war für mich etwas schwierig verlaufen. Wegen einer Meniskusverletzung benötigte ich zum Gehen Stöcke. Da heute vor der Predigt mein rechtes Knie bereits viermal schmerzhaft blockiert hatte, war ich entschlossen, am Montag einen Orthopäden anzurufen und mich operieren zu lassen.

Nachdem alle anderen den Saal verlassen hatten, gingen wir noch einmal hinein. Die Gemeindemitglieder sprachen ein kurzes Gebet. Es passierte nichts Besonderes. Ich bedankte mich und fuhr anschließend nach Hause. Seither sind sieben Jahre vergangen. Mein Knie hat nie wieder blockiert, es tut nicht mehr weh und ich musste mich nicht operieren lassen. Ich kann Rad fahren, rudern, schwimmen, bergwandern und skifahren. Macht Glauben gesund? Und wenn ja, wie macht Glauben gesund?

MENSCHEN GANZHEITLICH VERSTEHEN

Dass ein Zusammenhang zwischen Glauben und Gesundheit besteht, erschließt sich nicht nur aus der Geschichte, sondern auch aus dem Selbstverständnis der Religionen, ganz besonders des jüdisch-christlichen Glaubens. Die ganz persönlichen religiös-spi-

In über 1800 Studien findet sich eine bedeutsame positive Beziehung zwischen spirituell-religiösem Engagement und besserer körperlicher oder seelischer Gesundheit.

tuellen Überzeugungen, das, was ein Mensch glaubt oder nicht glaubt, hat einen Einfluss auf seine Gesundheit, auf sein Gesundheitsverhalten und auch auf Therapieentscheide und -verläufe. Deshalb greift eine Medizin zu kurz, die den Menschen bloß als biopsychosoziales Wesen versteht und dabei verkennt, dass er auch ein geistlich-spiritueller Wesen ist.¹

Wenn ich davon überzeugt bin, dass der Glaube einen erheblichen Einfluss auf die Gesundheit hat, dann nicht nur aufgrund persönlicher Erfahrungen, sondern auch aufgrund guter wissenschaftlicher Belege. Der Einfluss von Glauben, oder, wissenschaftlicher ausgedrückt, von Religiosität und Spiritualität, auf die Gesundheit wird seit Jahrzehnten erforscht. In seriöser Forschung geht es jedoch nicht darum, übernatürliches Wirken zu beweisen. Dies liegt außerhalb des Erforschbaren. Es geht vielmehr darum, zu erkennen, ob ein Effekt vorliegt und wie dieser zustande kommt.

KANN MAN GLAUBEN MESSEN?

Was ist Glaube überhaupt? Ist Glaube messbar? Glaube ist etwas sehr Komplexes. Er betrifft den Menschen auf der Ebene des Denkens, des Fühlens, des Wollens, des Handelns und in seinen sozialen Beziehungen. Persönlicher Glaube ist leider nicht so einfach messbar. Die Forscher weichen deshalb oft auf messbares Verhalten aus, wie z. B. die Häufigkeit des Gottesdienstbesuchs oder des Gebets oder fragen

Glauben (R/S) und körperliche Gesundheit

R. Brodbeck n. Handbook of Religion and Health, 2. Edition 2012

Krankheit	positive Studien	Studientotal
weniger Herzkrankheiten	12 (63 %)	19
niedrigerer Bluthochdruck	36 (57 %)	63
weniger Demenz	10 (48 %)	21
niedrigere Kortisolspiegel	29 (66 %)	19
weniger Krebs	17 (61 %)	28
geringere Mortalität	82 (68 %)	120
mehr körperliche Bewegung	25 (68 %)	37
gesündere Ernährung	13 (62 %)	29
besseres Cholesterin	12 (52 %)	23
weniger Zigarettenrauchen	122 (90 %)	135
weniger Alkoholprobleme	240 (86 %)	278
weniger Drogenkonsum	155 (86 %)	180
mehr Gesundheitsvorsorge	28 (64 %)	44
seltener Suizid	106 (75 %)	141

Glauben (R/S) und seelische Gesundheit

R. Brodbeck n. Handbook of Religion and Health, 2. Edition 2012

Krankheit	positive Studien	Studientotal
weniger psychosozialer Stress	46 (61 %)	75
weniger Feindseligkeit	23 (66 %)	35
mehr Optimismus	26 (81 %)	32
mehr Hoffnung	29 (73 %)	40
weniger Angst	147 (49 %)	299
weniger Depression	271 (61 %)	443
ausgeprägteres Wohlbefinden	256 (79 %)	326
mehr Sinn und Bestimmung	42 (93 %)	45
bessere Lebensqualität	41 (64 %)	64
stärkere innere Kontrollüberzeugungen	13 (62 %)	21
weniger Einsamkeit	9 (53 %)	17
besseres Selbstwertgefühl	42 (61 %)	69
weniger Delinquenz	82 (79 %)	104

persönliche Einschätzungen ab (z. B. Wie wichtig ist Ihnen ihr Glaube? Für wie spirituell sehen Sie sich?).

Bis zum Jahr 2010 sind über 2800 Studien veröffentlicht worden, welche die Beziehung von Religiosität, Spiritualität und Gesundheit untersuchten. Prof. Harold Koenig von der Duke Universität (USA) hat sich gemeinsam mit anderen Forschern die Mühe gemacht, alle diese Arbeiten zu sichten, nach ihrer wissenschaftlichen Qualität zu bewerten und ihre Ergebnisse zusammenzufassen. Ihre Ergebnisse haben sie im *Handbuch über Religion und Gesundheit*² publiziert.

In über 1800 Studien, also in mindestens zwei von drei Studien (über 66 Prozent) findet sich eine bedeutsame positive Beziehung zwischen spirituell-religiösem Engagement und besserer körperlicher oder seelischer Gesundheit (vgl. Tabellen).

WAS SAGT DIE WISSENSCHAFT?

Aufgrund der Fülle an Forschungsarbeiten der letzten Jahre wurden für die 3. Edition des erwähnten Handbuchs (2024) nur noch die qualitativ besten Studien berücksichtigt. Die früheren Ergebnisse wurden bestätigt und die aktuelle Datenlage wie folgt zusammengefasst:

Gläubige Menschen erkranken z. B. insgesamt weniger an Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Schlaganfällen, Demenz, Infektionen und gewissen Arten von Krebs. Ihre Glaubenspraxis verhilft ihnen zu einem besseren Umgang mit Stress, sie verfügen über ein geringeres Risiko für das Auftreten von Depressionen und falls sie doch daran erkranken, tritt die Heilung schneller ein. Zudem haben sie ein geringeres Suizidrisiko und leiden weniger an Angst- und Abhängigkeitserkrankungen. Religiöse Menschen erfahren mehr positive Emotionen wie Glück, Lebenszufriedenheit, Bedeutung und Sinn, Optimismus und Hoffnung. Sie leben durchschnittlich länger. Ihr religiöses Engagement verhilft ihnen im Alter zu weniger körperlichen Einschränkungen, zu einem besseren Funktionsvermögen und beeinflusst auch ihre Wahrnehmung von Schmerzen sowie ihre Fähigkeit, damit umzugehen.³

Weil „Glaube“ wirkt, interessiert auch die Frage, „wie“ er wirkt. Wirkt er immer zum Guten, also in Richtung Gesundheit oder kann er auch krank machen? Was entscheidet darüber, ob er gesund macht oder krank macht?

WIE WIRKT GLAUBE?

So komplex der Glaube ist, so komplex ist auch seine Wirkung. Bis heute konnte kein einzelner Faktor identifiziert werden, mit dem sich seine Wirkung auf die körperliche oder seelische Gesundheit erklären ließe. Es handelt sich um ein Zusammenspiel verschiedener einzelner Faktoren in einem großen Netzwerk. Diese Faktoren beeinflussen sich teilweise gegenseitig und sie wirken auf die allgemein bekannten Determinanten der Gesundheit.

Die Quelle der Gesundheit ist Gott. Der Glaubende geht eine Bindungsbeziehung mit ihm ein, vertraut ihm und „hängt ihm an“. Daraus erwachsen „theologische“ Tugenden des Glaubens, Hoffens und Liebens, woraus dann auch die öffentliche (z. B. Gottesdienstbesuch, der sich auf alle Dimensionen des Glaubens auswirkt) und die private Glaubenspraxis (z. B. Bibelstudium, Andacht, Gebet) folgen, die Hingabe, die Erfahrungen und unsere Bewältigungsstrategien.

Dies wirkt sich insgesamt so aus, dass Glaubende günstige Entscheidungen treffen, einen gesunden Lebensstil pflegen (gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, Verzicht auf Nikotin, Alkohol, Drogen, ausreichend schlafen), gesunde Verhaltensweisen (sichere Sexualpraktiken, Vermeiden von Aktivitäten, die das Unfallrisiko erhöhen) entwickeln. Sie nehmen mehr Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch und verfügen im Falle notwendiger Behandlungen über eine bessere Compliance (Therapietreue). Zudem wird die Entwicklung der sogenannten psychologischen Tugenden gefördert.

Diese Tugenden (gemeint sind Vergebungsbereitschaft, Ehrlichkeit, Mut, Selbstdisziplin, Altruismus, Demut, Dankbarkeit, Geduld und Zuverlässigkeit) stärken ihrerseits die sozialen Beziehungen und führen zum Erleben von mehr positiven und weniger negativen Emotionen.

Dabei wird die seelische Gesundheit durch das Erleben von Frieden, Harmonie, Wohlbefinden, Glückseligkeit, Freude, Optimismus, Hoffnung, Lebenssinn und Ziel sowie größerer Anpassungsfähigkeit gestärkt und psychische Störungen und deren Folgen (Depressionen, Angststörungen, Suizide, Psychosen, Persönlichkeitsstörungen, Alkohol- oder Drogenabhängigkeiten, Delinquenz oder Kriminalität) treten seltener auf.

All dies begünstigt ein gutes Funktionieren verschiedener Körpersysteme wie z. B. des Immunsystems, der Hormonsysteme und der Herz-Kreislauf-Funktion. Das führt zu guter Gesundheit und Langlebigkeit.

EIN ENTSCHEIDENDER EINFLUSS

Ob sich der Glaube positiv oder negativ auf unsere Gesundheit auswirkt, wird maßgeblich von unserem Gottesbild beeinflusst. Das Bild oder die Vorstellung, die wir von Gott haben, prägt nämlich unsere Beziehung zu ihm entscheidend.

Unter gläubigen Menschen kann man mindestens zwei Gruppen unterscheiden, solche, die sich auf Innerliches (intrinsisch Motivierte) und solche, die sich auf Äußerliches (extrinsisch Motivierte) konzentrieren. Im Zentrum des tiefverwurzelten, authentischen Glaubens der intrinsisch Motivierten steht die Anbetung (des transzendenten) Gottes. Oft führen sie ein konsequentes geistliches Leben, beten und lesen täglich in der Heiligen Schrift und zeichnen sich durch Bescheidenheit und Güte aus. Extrinsisch motivierten Menschen geht es mehr um sekundäre Vorteile des Glaubens wie Status, Positionen in der Gemeinschaft, Macht, Einfluss, Gesundheit, sexuelle Gunst und anderes. Obwohl sie sich bemühen, die sichtbaren und messbaren Vorschriften ihrer jeweiligen Tradition zu erfüllen, lässt sich ihr Herz nicht auf eine wirklich tiefe Beziehung zu Gott ein.

Heute wissen wir, dass sich eine solche extrinsi-

sche Motivation und ein sogenanntes negatives religiöses Coping – also eine religiöse Aktivität aufgrund eines angstbesetzten Glaubens und eines negativ geprägten Gottesbildes – negativ auf die Gesundheit und Lebensqualität auswirken. Letzteres meint den Glauben an einen bösen, bestrafenden Gott anstatt an einen liebenden Erlösergott sowie das Gefühl, von Gott bestraft zu werden oder von ihm verlassen zu sein.

Durch ein regelmäßiges Studium des Wortes Gottes und des Lebens und Sterbens von Jesus können falsche Gottesbilder korrigiert werden, was dann eine echte Hingabe und die Entwicklung einer intrinsischen Motivation ermöglicht.

FAZIT

Religiös aktive Menschen erleben nicht nur weniger Stress verursachende Lebensereignisse und Schicksalsschläge (u. a. wegen des weniger risikobehafteten Lebenswandels), sondern können diese dank der Hilfe des Glaubens und ihres stärkeren sozialen Netzwerkes auch besser bewältigen. Glaube stärkt ihre Resilienz und wirkt wie ein Puffer, der vor negativen Folgen schützt. Der Glaube hilft speziell auch im Umgang mit den existenziellen Fragen (Tod, unvermeidbares Scheitern, persönliche Fehler, Konflikte und Isolation), die uns alle betreffen.

Vertrauen in die göttliche Kraft und die daraus folgende Lebensgestaltung mit Befolgung der adventistischen Gesundheitsprinzipien lohnen sich nicht nur wegen eines längeren Lebens, sondern auch wegen einer besseren Lebensqualität.

Aufgrund der Fülle der Daten fällt es meines Erachtens heute leicht, sich der Beurteilung von Dr. med. Dale A. Matthews anzuschließen, der bereits vor 25 Jahren festgehalten hat, dass „kein Wissenschaftler mit den üblichen wissenschaftlichen Beweisverfahren schlüssig ‚beweisen‘ kann, ob es Gott gibt oder nicht. Doch die gesundheitlich positiven Auswirkungen des Glaubens eines Menschen an Gott lassen sich messen und sind gemessen worden, und sie führen wissenschaftlich schlüssig vor Augen, dass Glaube und religiöse Praxis dazu beitragen, Gesundheit zu erhalten, Genesung zu beschleunigen und das allgemeine Wohlbefinden des Menschen zu steigern.“⁴ ●

Die Quelle der Gesundheit ist Gott. Der Glaubende geht eine Bindungsbeziehung mit ihm ein, vertraut ihm und „hängt ihm an“.



Dr. med. Ruedi Brodbeck

Facharzt für Allgemeine Innere Medizin FMH, Schwerpunkt Psychosomatische und Psychosoziale Medizin SAPP, Diplom für Biblische Theologie



- <https://www.youtube.com/watch?v=wYoZQ189Eh8>
- Harold G. Koenig, Dana E. King, Verna Benner Carson, Handbook of Religion and Health, second edition, Oxford University Press 2012 (Enthält alle Studien von 2000–2010, die 2001 erschienene erste Edition die Studien bis zum Jahr 2000).
- Harold G. Koenig, Tyler J. Vanderweele, John R. Peteet, Handbook of Religion and Health, third edition, Oxford University Press 2024
- Prof. Dr. med. Dale A. Matthews, Glaube macht gesund – Spiritualität und Medizin, Herder Verlag 2000, S. 312

Auf geht's!

Wie Bewegung die mentale Gesundheit fördert



Ganz ehrlich: Einen Waschbrettbauch und einen schlanken, durchtrainierten Körper hätte wohl jeder gern. Mir geht es in diesem Artikel aber vielmehr darum, dass Bewegung deine Gesundheit und deine körperliche Zufriedenheit wesentlich unterstützt.

In einer Studie wurden die Sporttagebücher von 6.657 Frauen zwischen dem 50. und 74. Lebensjahr und 3.464 Brustkrebspatientinnen ausgewertet. Das Ergebnis war sensationell. Frauen, die täglich zwei Stunden lang zügig gingen, beispielsweise in Form von Nordic Walking, oder eine Stunde Fahrrad fuhren, hatten ein um mehr als 30 Prozent geringeres Brustkrebsrisiko als Frauen mit weniger sportlicher Aktivität.

Das Deutsche Krebsforschungszentrum in Heidelberg unterstreicht die krebshemmende Wirkung durch Sport und schreibt: „Die Bedeutung regelmäßiger körperlicher Bewegung für die Primärprävention von Malignomen, wahrscheinlich aber auch für die Vorbeugung von Rezidiven wird bislang stark unterschätzt.“

Es reicht also nicht, sich nur mit der eigenen Ernährung zu beschäftigen, wenn wir rundum gegen Krankheiten geschützt bleiben möchten. Bewegung

Bewegung ist in der Lage, die Vorzüge einer gesunden und ausgewogenen Ernährung deutlich zu steigern.

ist in der Lage, die Vorzüge einer gesunden und ausgewogenen Ernährung deutlich zu steigern.

Aber werfen wir doch mal einen Blick auf die Auswirkungen von Bewegung auf unsere mentale Gesundheit. Oft haben Psychiater die unterschiedlichsten Therapieansätze, aber in einem Punkt ist sich der Berufsverband Deutscher Psychiater absolut einig. Körperliche Aktivität kann übersteigerte Ängste¹ und depressive Verstimmungen² maßgeblich reduzieren und einer psychischen Erkrankung vorbeugen.

Erst seit wenigen Jahren sind uns Medizinerinnen die direkten Nervenverschaltungen zwischen Gehirn und Rückenmuskulatur bekannt, die Sorgen und Ängste sofort in Muskelverhärtungen und Wirbelblockaden verwandeln. Und dann kann schnell eine simple Nackenmuskelverhärtung zu Kopfschmerzen, Migräne und Tinnitus führen, ohne dass wir es von innen verhindern können. Zusätzlich arbeiten viele von uns in Berufen, in denen man jeden Tag acht bis zehn Stunden am Schreibtisch oder lange im Auto sitzt. Das führt zu starken Muskelverkürzungen und Gelenkbeschwerden. Deshalb ist für mich die Bewegung eine der wichtigsten Therapien der modernen Medizin.

SPORT UND BEWEGUNG – EINE WOHLTAT FÜR DIE NERVEN

Viele Menschen nutzen Sport, um den Kopf wieder freizubekommen. Doch wie genau beeinflusst körperliche Bewegung unsere Psyche? Bewegung führt neurophysiologisch gesehen zu einer Ausschüttung verschiedener Neurotransmitter. Neurotransmitter sind Botenstoffe, die viele wichtige chemische Reaktionen in unserem Körper möglich machen. Das bedeutet, wenn ich nach meiner Arbeit meinen inneren Schweinehund überwinde, meine Jogging-schuhe raus krame und los-laufe, schüttet mein Gehirn Botenstoffe wie Serotonin, Dopamin und Noradrenalin aus. Das führt zur Entstehung von Glücksgefühlen, zur Erhöhung der Leistungsbereitschaft und vermittelt einen Belohnungseffekt. Das ist der Grund, warum Marathonläufer nach dem Zieleinlauf für mehrere Stunden nur noch lächelnd und zufrieden durch die Gegend schauen. Aber besonders genial finde ich die Ausschüttung eines Antidepressivums in unserem Körper durch Bewegung. Körperliche Aktivität erhöht nämlich die Konzentration eines nervenstimulierenden Faktors im Gehirn, dem Brain-derived neurotrophic factor (BDNF), der bei depressiven Menschen deutlich verringert ist.³ Das trägt dazu bei, Nervenzellverbindungen zu stabilisieren und zur gegenseitigen Vernetzung anzuregen. Wir sprechen dann auch von einer Förderung der neuronalen Plastizität. Das vergleiche ich gerne mit den unzähligen Stromkabeln in einer Wohnung, die über Steckdosen viele Geräte und Maschinen aktivieren können. Die Plastikhüllen dieser Kabel können verschleifen und Stromschwankungen können unseren Sicherungskasten überlasten. Dieser nervenstimulierende Faktor (BDNF) aktiviert „Reparaturfirmen“: Enzyme, die „kaputte Kabel“ – also beschädigte Nervenbahnen – austauschen und den Kontakt zwischen Steckern und Steckdosen – die Synapsentätigkeit – verbessern. Außerdem regt Sport den Stoffwechsel an, sodass dadurch auch der Abbau von Stresshormonen unterstützt wird.

GEGEN NEGATIVE GEDANKEN

Bewegung bietet nicht nur eine gute Ablenkung vom Alltag, sondern senkt zusätzlich die Aktivität im präfrontalen Kortex. Dieser vordere Gehirnbereich, direkt hinter unserer Stirn, ist bei Depressionen permanent aktiv. Hier entstehen negative Emotionen, belastende Gedanken und alles, was uns runterzieht



**Allerdings
sind ein regel-
mäßiges
Training und
meistens auch
eine Anlaufzeit
von etwa 8
bis 12 Wochen
notwendig, bis
sich nach-
haltige
psychische
Effekte
beobachten
lassen.**

und uns den Lebensmut raubt. Diese biochemische Suppenküche von Angst und Verzweiflung für einige Stunden pro Woche zu reduzieren, kann entscheidend für unsere psychische Belastbarkeit und Ausgeglichenheit sein. Es ist allemal besser, seine Frustration einem Boxsack zu überlassen oder sie beim Laufen in den Wald hineinzuschreien, als nächtelang grübelnd den Hass auf andere Menschen oder sich selbst zu füttern.

Diese erstaunliche Wirkung der Bewegung auf unsere mentale Gesundheit lässt sich noch durch eine positive Lebenseinstellung steigern. In einer Welt ständiger Erreichbarkeit zwischen Smartphones, Tablets und Computern fällt es schwer, dem Stress aus dem Weg zu gehen. Umso wichtiger sind eine positive Lebenseinstellung und der Ausgleich nach der Arbeit. Im Laufe unseres Lebens sammeln wir im Langzeitspeicher so viele negative Dinge an, die wir einfach nicht vergessen und vergeben können.

Das ständige Wiederkaufen von Fehlern in unserem Gehirn, die andere an uns begangen haben, schadet uns in erster Linie selbst. Irgendwann wird diese Last so groß, dass sie unbewusst auf unser Gemüt schlägt und zu einem wichtigen Grund für Unruhe, Unzufriedenheit und Depression wird. Lerne, diesen Gedankenmüll abzugeben, und lerne, Menschen zu vergeben, selbst wenn du von ihrer Schuld überzeugt bist. Auf diese Weise kannst du dich wieder auf die wichtigen Ziele im Leben konzentrieren (siehe auch den vorangegangenen Artikel).

Und das wusste auch schon unsere Lifestyle-Expertin Ellen White, die über ein beachtliches medizinisches Wissen verfügte. Sie erkannte die wahren Ursachen unserer Gesellschaftskrankheiten und öffnete einen Horizont phänomenaler Therapieansätze und das in einer Zeit, in der damalige Schulmediziner behaupteten, Rauchen heile Tuberkulose und Desinfektion der Hände sei unnötig, wenn man nach der Präparation an Leichen auf die Entbindungsstation geht. Sie schrieb: „Bewegung ist eines unserer Daseinsgesetze ... Körperliche Untätigkeit schwächt die gesamte Muskulatur. Bewegungsmangel spielt bei der Entstehung vieler Beschwerden eine Rolle ... Schadstoffe werden nicht ausgeschieden, wie es geschähe, wenn die Blutzirkulation durch kräftige Bewegung beschleunigt, die Haut in gesundem Zustand erhalten und die Lunge mit viel reiner und frischer Luft versorgt worden wären ... Kranke sollten nicht zur Bewegungslosigkeit ermutigt werden.“⁴



DER GANZHEITLICHE NUTZEN DER BEWEGUNG

Bewegung regeneriert nicht nur unsere mentale Gesundheit, sondern schützt auch vor Erkrankungen, die wiederum psychische Probleme auslösen oder verstärken. Jeder fünfte Patient kommt mit Rückenschmerzen in meine Praxis. Rückenprobleme stehen als Schmerzerzeuger auf unserer Stressliste ganz klar auf Platz eins. Mitunter brauche ich manuelle Therapie, um die Wirbelblockaden zu lösen, Magnetfeld- und Stoßwellentherapie, Schmerzspritzen und Muskelweichmacher, um meine Patienten wieder fit zu bekommen. Diese Methoden helfen aber oft nur mittelfristig. Die beste und langfristige Garantie gegen Rückenschmerzen ist eine trainierte und kräftige Rückenmuskulatur.

Bei der oft gestellten Frage, wie viel Sport denn pro Woche erforderlich sei, gibt es eigentlich keine untere Begrenzung. Bereits einzelne Einheiten von nur 30 Minuten können Panikattacken reduzieren. Allerdings sind ein regelmäßiges Training und meistens auch eine Anlaufzeit von etwa 8 bis 12 Wochen notwendig, bis sich nachhaltige psychische Effekte beobachten lassen. Allgemein empfehle ich meinen Patienten drei Stunden pro Woche Sport zu treiben. Aber bitte nicht falsch verstehen: Sport treiben bedeutet laut der Sportuniversität Köln, dass man dabei ins Schwitzen kommt. So schön euer Abendspaziergang auch sein mag, das ist noch kein Sport. Je nach körperlichen Vorschäden kann man das Sportprogramm anpassen. Menschen mit Rückenschmerzen, instabilen Wirbelkörpern und immer wiederkehrenden Gelenkblockaden empfehle ich eine Stunde pro Woche nur für den Rückenmuskelaufbau mit Gewichten zu investieren. Patienten mit Knie- oder Hüftgelenkschäden empfehle ich, mit Radsport und Aquagymnastik zu beginnen. Menschen, die durch starkes Übergewicht in ihrer Bewegung eingeschränkt sind, sollten noch gezielter auf eine cholesterin- und industriezuckerarme Ernährung achten, gern auch mit Intervallfasten oder wenigstens einem Fastentag pro Monat. Patienten mit Herz-Kreislaufproblemen und einem erhöhten Blutdruck sollten auf eine kochsalzarme und kaliumreiche Nahrung Wert legen.

Mehr als 35 Prozent des Risikos, ob du eines Tages an einer Stoffwechselerkrankung leiden wirst oder nicht, hängen davon ab, ob du dich bewegst, egal wie gesund du dich ernährst. Ob Aquagymnastik, Pilates, Fitness, Kampfsport, Schwimmen, Radsport, Baseball, Fußball, Handball, Basketball, Leichtathletik, Rudern, Segeln – raus und los! Achte spätestens nach

Ob Aquagymnastik, Pilates, Fitness, Kampfsport, Schwimmen, Radsport, Baseball, Fußball, Handball, Basketball, Leichtathletik, Rudern, Segeln – raus und los!

dem Sport auf ausreichend Flüssigkeitsnachschub. Wenn du dich nun aber mit überzuckerten Getränken zuschüttest, machst du den gerade erkämpften körperlichen Vorteil wieder zunichte. Gewöhne dir wieder an, dass Wasser das Getränk Nummer eins ist. Zwölf Gläser Wasser pro Tag sind die Basis für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt. Wer dem täglich noch vier Gläser basischen Tee draufsetzt, sorgt für eine schnellere Regeneration der beanspruchten Muskelgruppen.

Wenn Fitness und Kraftsport deine große Leidenschaft sind, dann informiere dich unbedingt vorher, wie du die Übungen sauber und gelenkschonend durchführst. Falsch ausgeführt können Fitnesstraining und Kraftsport bleibende Schäden an Sehnen, Muskeln und Gelenken verursachen.

DRANBLEIBEN LOHNT SICH

Jeder Moment ist kostbar. Wenn du dein Leben in diesem Augenblick noch nicht als optimal empfindest, dann verträste dich nicht damit, dass es in absehbarer Zeit noch besser werden könnte. Schließe einen Vertrag mit dir selbst und bestimme dazu ein festes Datum. Du willst 15 Kilo leichter werden, einmal pro Woche fünf Kilometer durch den Stadtpark walken oder dich für den abendlichen Fitnesskurs anmelden – dann schreib es auf! Und hast du erst einmal ein Ziel geschafft, gewinnst du Selbstvertrauen und Motivation noch mehr aus dir zu machen. Überlege dir, wie viel Zeit du zur Erreichung deines Ziels täglich verwenden musst.

Jeder Traum hat seinen Preis. Vielleicht bedeutet es, eine Stunde früher aufzustehen oder auf deine Lieblingsserie zu verzichten. Denn es geht hier um nichts Geringeres, als um deine Lebensqualität der nächsten 40 bis 50 Jahre. Du entscheidest heute, mit welcher Leichtigkeit, Zufriedenheit und Gesundheit du in Zukunft dein Leben lebst. Du entscheidest heute, ob du lieber einen Berg besteigst, durch einen See schwimmst, durch blumengeschmückte Wiesen radelst oder bei deinem Arzt im Wartezimmer sitzt. ●



Dr. med. Johannes Sommermeier

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportmedizin und Gelenkchirurgie, Ästhetische Medizin und Hautverjüngung, Berlin. www.dr-sommermeier.de

- <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/stoerungen-erkrankungen/angsterkrankungen>
- <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/stoerungen-erkrankungen/depressionen>
- <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/ratgeber-archiv/artikel/ausdauersport-hilft-bei-wiederkehrenden-depressionen>
- Ellen G. White, *Auf den Spuren des großen Arztes*, S. 191 (rev.)



Nahrung für die Psyche

Wird mentale Gesundheit in der Küche gemacht?

„Ich glaube, Sie haben eine Depression“ sagte die Ärztin zu mir. Das ist jetzt eineinhalb Jahre her. Keiner hatte die Signale erkannt. Meine Familie nicht, meine Freunde nicht, mein Mann nicht und ich selbst auch nicht. Denn ich funktionierte immer noch. Nichts fiel mir mehr leicht, aber als sehr willensstarker und verantwortungsbewusster Mensch konnte ich mich weiter zwingen, bestimmte Dinge einfach zu erledigen. Bis zu diesem Tag im Schmerzzentrum.

Ich hatte mir unter einer Depression etwas ganz anderes vorgestellt. Ich versorgte doch immer noch meine Familie, ging meiner Arbeit nach und lächelte den Menschen zu, die mir begegneten. Kein Wunder, dass es niemandem auffiel, wie es mir wirklich ging. Dass ich morgens kaum aus dem Bett kam, obwohl ich ein Morgenmensch bin. Dass ich mich zum Sportmachen überwinden musste, obwohl ich so gerne Sport mache. Dass ich immer mehr soziale Interaktionen vermied. Dass sich alles irgendwie anstrengend anfühlte.

Wenn ich hier also über mentale Gesundheit schreibe, dann als selbst betroffene Person. Als Ernährungsberaterin möchte ich Tipps weitergeben, wie Ernährung unsere psychische Gesundheit beeinflussen kann. Gleichzeitig ist es mir aber wichtig, direkt am Anfang zu erwähnen, dass Ernährung zwar sowohl präventiv als auch unterstützend eine große Auswirkung hat, aber nicht das einzige Mittel zur Behand-

Gesunde Ernährung hat einen starken Einfluss auf unsere Psyche.

lung psychischer Erkrankungen sein sollte. In diesem Fall sollte immer ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden. Auch mich hat diese Hilfe gerettet.

Psychische oder mentale Gesundheit, neudeutsch oft auch „Mental Health“ genannt, bedeutet, dass sich ein Mensch seelisch und geistig gut fühlt. In diesem Idealzustand kann ein Mensch leistungsfähig sein, gut mit Belastungen und Stress klar kommen und sein Potenzial voll nutzen.

Aber ja, gesunde Ernährung hat einen starken Einfluss auf unsere Psyche. Sie verbessert nicht nur unser psychisches Wohlbefinden im Allgemeinen, sie senkt auch das Risiko für psychische Erkrankungen und kann deren Symptome reduzieren, wenn man bereits erkrankt ist (siehe Hinweise zu entsprechenden Studien am Ende des Artikels). Des Weiteren haben Studien gezeigt, dass eine ungesunde Ernährung mit stark verarbeiteten oder frittierten Lebensmitteln, raffiniertem Getreide und zuckerhaltigen Lebensmitteln das Gegenteil bewirkt.

Aber was kann man nun ganz konkret tun, um die psychische Gesundheit durch Ernährung positiv zu beeinflussen?

BLUTZUCKERSPIEGEL

Ein möglichst stabiler Blutzuckerspiegel hilft Stimmungsschwankungen zu reduzieren. Regelmäßige

Mahlzeiten mit einer Kombination aus Ballaststoffen, gesunden Proteinen und Fetten tragen zur Stabilität bei. Die Ballaststoffe in einer Mahlzeit lassen die Kohlenhydrate und den daraus entstehenden Zucker langsamer ins Blut übergehen, wodurch der Blutzucker nicht in die Höhe schnellte. Proteine und Fette sorgen dafür, dass man länger satt bleibt.

Dagegen lassen Süßigkeiten zwischen den Mahlzeiten den Blutzucker in die Höhe schnellen. Der Körper reagiert, indem er jede Menge Insulin ausschüttet, um den Blutzucker wieder zu senken. Das funktioniert auch bestens, nur dass wir uns dann mit dem niedrigen Blutzucker nicht gut fühlen. Wir sind schlapp, launisch und haben wieder Hunger. Denn unser Körper möchte jetzt den Blutzucker wieder anheben und signalisiert uns, dass wir wieder etwas essen sollten.

NÄHRSTOFFE

Einige Nährstoffe sind wichtig für die Produktion und Funktion von Neurotransmittern wie Serotonin und Dopamin, die unsere Stimmung beeinflussen. Das sind bestimmte Aminosäuren (die Bausteine von Proteinen), B-Vitamine, Magnesium, Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren, Folsäure und Vitamin C. Sind wir gut mit diesen Nährstoffen versorgt, hat der Körper alles, was er für diese wichtigen Vorgänge braucht.

Für Menschen, die sich pflanzlich ernähren, möchte ich zwei Dinge besonders hervorheben.

1. **Omega 3- Fettsäuren** finden sich vor allem in fettem Fisch (wie z. B. Lachs). Auch in pflanzlichen Lebensmitteln wie Hanfsamen, Leinsamen, Chiasamen und Walnüssen kommen sie vor. Allerdings enthalten diese lediglich eine Vorstufe der Fettsäuren, die der Körper noch umwandeln muss. Wie gut er das schafft, kann sehr unterschiedlich sein. Daher ist es in vielen Fällen sinnvoll ein Algenöl (z. B. in Kapselform) zu sich zu nehmen, wenn man nicht ein- bis zweimal pro Woche Omega-3-reichen Fisch isst.
2. Ausreichend **Protein** zu sich zu nehmen ist bei einer pflanzlichen Ernährung auch nicht immer einfach, da viele Lebensmittel, die oft als gute Proteinquellen genannt werden, gar nicht so viel Protein enthalten. Gute vegetarische Proteinquellen sind zum Beispiel Eier und Quark. Gute vegane Proteinquellen sind Tofu und Tempeh.

DARMFLORA

Darmbakterien können die Serotoninproduktion beeinflussen, sowohl direkt durch die Produktion von Substanzen, die die Synthese von Serotonin fördern als auch indirekt durch die Beeinflussung der Darmgesundheit, was sich auf die Serotoninproduktion auswirken kann. Und so ist es nicht verwunderlich, dass auch in mehreren Studien der Zusammenhang

Und so ist es nicht verwunderlich, dass auch in mehreren Studien der Zusammenhang zwischen einer gesunden Darmflora und der psychischen Gesundheit untersucht wurde.



Seline Vogel

ist glücklich verheiratet, Mama einer 5-jährigen Tochter und täglich aktiv auf Instagram als @healthyhabit_seline

zwischen einer gesunden Darmflora und der psychischen Gesundheit untersucht wurde. Unsere Darmflora besteht aus etwa 500 bis 1000 verschiedenen Arten von Mikroben (Bakterien, Pilzen und Viren). Es gibt gute und schlechte Mikroben. Aber die meisten Mikroben in unserem Körper sind „gute“ Mikroben und helfen unserem Körper, perfekt zu funktionieren.

Verschiedene Mikroben bevorzugen verschiedene Ballaststoffe. So gedeihen manche mit Lauch und Zwiebeln, andere mit Spargel und Trauben. Studien zeigen, dass eine Vielfalt von mindestens 30 verschiedenen Ballaststoffquellen pro Woche am besten geeignet ist, um eine vielfältige und damit gesunde Darmflora zu fördern. Ballaststoffe sind unter anderem in Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Nüssen, Saaten, Obst und Gemüse enthalten. Je mehr verschiedene Quellen, desto besser.

Das lässt sich ganz praktisch umsetzen, indem man eine Woche lang aufschreibt, welche verschiedenen Lebensmittel aus den genannten sechs Kategorien man gegessen hat, und diese am Ende der Woche zusammenzählt. Kommt man auf 30 oder mehr, ist man gut dabei. Sind es weniger, sollte man auf mehr Vielfalt achten und im Supermarkt immer wieder etwas mitnehmen, das man sonst nicht kauft.

Auch probiotische Lebensmittel, die lebende Bakterienkulturen enthalten (z. B. Joghurt), können die Darmgesundheit fördern.

AUSGEWOGEN BLEIBEN

Nach der Diagnose Depression musste ich aber noch etwas ganz anderes lernen. Lange Zeit hatte ich meinen Fokus auf eine möglichst perfekte gesunde Lebensweise gelegt: gesunde Ernährung, täglicher Sport, frische Luft, Sonnenschein etc. Das hat am Ende jedoch dazu geführt, dass ich mich selbst stark unter Druck gesetzt habe, was wiederum nur Stress in mir ausgelöst hat.

Inzwischen habe ich gelernt, ausgewogener an die Sache heranzugehen und mehr Raum für Ruhe und Entspannung zu schaffen. Und ich merke einen positiven Unterschied.

Gleichzeitig bin ich nach wie vor begeistert von den leckeren und gleichzeitig gesunden Lebensmitteln, die Gott uns geschenkt hat – und von ihrer großen Vielfalt! Welch ein Segen, dass sie sich auch positiv auf unsere mentale Gesundheit auswirken können! Dafür dürfen wir unserem himmlischen Vater sehr dankbar sein.

STUDIEN:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31906271/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20048020/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37800271/>
<https://www.unibas.ch/de/Aktuell/News/Uni-Research/Gute-Bakterien-gegen-Depressionen.html>

Ein nüchterner Blick

Buchrezension: Bas Kast: Warum ich keinen Alkohol mehr trinke

Alkohol ist in Deutschland Kulturgut, Genussmittel und Gesellschaftsdroge zugleich. Lange galt das Gläschen Wein am Abend als gesundheitsfördernd. In seinem neuen Buch setzt sich Bestsellerautor Bas Kast mit diesem lange geglaubten Befund auseinander und räumt damit auf. Er zeigt, dass es in der Forschung einen neuen Tenor gibt. Schon der Genuss geringer Mengen Alkohol birgt Gesundheitsrisiken. Kast möchte über diese Risiken aufklären und die enormen Vorteile eines Lebens ohne Alkohol auch anhand seines persönlichen Beispiels darstellen. Es sei nicht länger hinzunehmen, dass Alkohol die einzige Droge sei, für deren Nichtkonsum wir uns rechtfertigen müssten.

ZUM BUCH

Auf rund 110 Seiten präsentiert der Autor in zwölf kurzen Kapiteln Fakten aus der neusten Forschung zum Thema Alkoholgenuß. Es wird dargestellt, wie Alkohol in unserem Körper wirkt und schon ab dem

ersten Glas bereits im Mund zerstörerisch wirkt. Auch für Magen, Leber, Darm, Nervensystem und Gehirn sind die Folgen dramatisch.

Bas Kast beschreibt den wenig thematisierten Zusammenhang zwischen Krebs und Alkohol („Tatsächlich erhöht im Grunde jeder Schluck Alkohol das Krebsrisiko.“ S. 35), sowie Unterschiede in der Verträglichkeit von Alkohol bei Mann und Frau. Sein Ziel ist es dabei, die medizinischen Fakten nüchtern zu betrachten, die Normalisierung der Droge in unserer Kultur zu hinterfragen und zu einem realistischeren, ehrlicheren Bild von Alkohol beizutragen.

ZUM PUNKT

Das Buch ist unbequem, gilt es doch für manchen, seine Gewohnheiten einmal sachlich zu reflektieren. Gerade wenn es um unsere persönlichen Methoden der Entspannung geht, reagieren wir empfindlich, wenn sich herausstellt, dass es in manchen Fällen kein gesundes Maß gibt. Kurz und verständlich fasst der Wis-



Erchienen
beim Verlag C.
Bertelsmann
(München),
112 Seiten, fester
Einband, 20 Euro,
erhältlich über den
Buchhandel.

senschaftsjournalist die neusten Fakten zusammen und präsentiert sie deutlich, doch ohne den mahnenden Zeigefinger.

Trotz viel Verständnis und Toleranz der selbstbestimmten Entscheidung gegenüber, wie der Umgang mit Alkohol letztlich gestaltet wird, motiviert die Darstellung dazu, es einmal mit Abstinenz zu versuchen. Das persönliche Beispiel des Autors zeigt, dass es möglich ist, auch nach jahrelangem Konsum dem Alkohol spannungsfrei zu entsagen und tatsächlich Lebensqualität hinzuzugewinnen.

● Claudia Mohr

LESERMEINUNGEN

LESERBRIEFE sind willkommen. Bitte klar und zum Punkt schreiben. Die Redaktion behält sich Kürzungen vor. Aus Platzgründen können nicht alle Leserbriefe veröffentlicht werden. Wir beachten jeden Leserbrief, bestätigen aber nicht seinen Eingang.

Fühlen sich Gäste in unseren Gemeinden wohl?

(Adventisten heute 5/2025)

Liebe Adventgemeinde Soest, euer Bericht über die „anziehende Gemeinde-Atmosphäre“ hat mich ermutigt, diese Zeilen zu schreiben.

Ihr habt darum gebetet, dass „Gott Menschen in die Gemeinde führen“ möge. Früher hielten wir Evangelisationsvorträge, meist jeden Sonntag, später wöchentliche Kurzevangelisationen. Der Erfolg war leider oft gering. Die Gemeinde ist durch

diese gutgemeinten Bemühungen kaum oder nur wenig gewachsen.

Ihr berichtet von einem erfreulichen Wachstum eurer Gemeinde. Was ist der Grund dafür? Weil sich die Gäste bei euch wohlfühlen, kommen sie.

Wir dürfen in letzter Zeit eine ähnliche Erfahrung in unserer Gemeinde machen: Ohne Einladung erschien eine Frau, die bisher noch nie zu uns gekommen war. Sie kam immer wieder. Warum? Weil sie sich bei uns wohl fühlte. Und deshalb, lud sie auch ihre Bekannten zu unseren Gottesdiensten ein. Unsere Gemeinde ist dadurch um einige Erwachsene und sogar Jugendliche gewachsen.

Ihr schreibt: „Sie fühlen sich in unserer Gemeinschaft wohl, weil sie die anziehende Atmosphäre“ spüren. Spüren Gäste eine solche Atmosphäre auch in anderen Gemeinden? Jeder kann durch eine liebevolle Aufmerksamkeit dazu beitragen!

Lothar Reiche, Pastor i.R., per E-Mail

Wichtiger Korrekturhinweis

Leider fehlte in der Juniausgabe durch ein redaktionelles Versehen beim Artikel „Die Schule der Eltern“ (S. 25) in der gedruckten Fassung der erste Satz des Artikels. Er lautet: „Du musst mit ihm reden. Einfach reden, damit er deine Stimme hört!“ Dann geht es weiter mit: „Das waren die Worte der Hebamme ...“ In der Online-Fassung wurde der Satz eingefügt. Wir bitten den Fehler zu entschuldigen!

Freundlichkeit

Mehr als nur „Höflich“ oder „Nett“



Werner Dullinger, Präsident des Süddeutschen Verbandes der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten, Ostfildern.

Wenn unsere Stimme lauter wird als unser Herz, dann verlieren wir nicht nur andere – sondern auch ein Stück von uns selbst.

In einem Andachtsbuch bin ich kürzlich auf ein Zitat des Dichters Berthold Brecht gestoßen: „Auch der Hass gegen die Niedrigkeit verzerrt die Züge. Auch der Zorn über das Unrecht macht die Stimme heiser. Ach, wir, die wir den Boden bereiten wollten für Freundlichkeit, konnten selber nicht freundlich sein.“

Kennst du das Gefühl, wenn dich Ungerechtigkeit so wütend macht, dass du am liebsten laut werden willst? Wenn du Dinge siehst – im Internet, im echten Leben, in der Gemeinde – und denkst: *So geht das nicht!*?

Der Berthold Brecht beschreibt genau dieses Dilemma: Selbst der edelste Zorn kann unsre Stimme rau und unser Herz hart werden lassen. Es ist ein altes Muster: Wer für das Richtige kämpft, will keine Kompromisse eingehen. Wir kämpfen für das Richtige, setzen uns für Wahrheit ein – aber verlieren dabei manchmal das Wichtigste aus den Augen: die Freundlichkeit.

Jetzt denkst du vielleicht: *Freundlich sein? Heißt das, immer nett zu lächeln, bloß nirgendwo anzuecken?*

Nein. Es geht um mehr. In Titus 3,4+5 steht: „Als aber erschien die Freundlichkeit und Menschenliebe Gottes, unseres Heilands, machte er uns selig – nicht um der Werke willen, die wir in Gerechtigkeit getan hätten, sondern nach seiner Barmherzigkeit ...“

Gott ist nicht einfach nur höflich. Seine Freundlichkeit ist tiefgründig – sie ist Liebe, die zuerst kommt. Sie ist echtes Interesse und echtes Wohlwollen, sogar gegenüber denen, die es vielleicht gar nicht verdienen. Das ist krass. Und ehrlich gesagt ist das ganz schön herausfordernd.

Denn was ist mit Menschen, die so ganz anders leben als du? Die deinen Werten nicht entsprechen,

deine Überzeugungen nicht teilen oder dir mit ihrer Art sogar auf die Nerven gehen? Jesus begegnet genau solchen

Menschen mit echter Menschenfreundlichkeit. Er sieht nicht nur, was sie falsch machen. Er sieht *sie* – als geliebte Menschen.

Und genau das ist unser Maßstab. Nicht, ob jemand sich „richtig“ verhält, sondern ob wir ihm mit der Haltung begegnen, die Gott uns vorgelebt hat. Mit einer Liebe, die nicht zuerst fragt: *Verdienst du das?*, sondern die einfach da ist.

Ja, wir dürfen für Wahrheit eintreten. Ja, wir dürfen Dinge klar benennen. Aber wenn dabei die Liebe verloren geht, haben wir das Ziel verfehlt. Wenn unsere Stimme lauter wird als unser Herz, dann verlieren wir nicht nur andere – sondern auch ein Stück von uns selbst.

Freundlichkeit ist kein „Soft Skill“. Sie ist – verstanden als tiefe, innere Haltung – revolutionär. Sie ist ein Statement gegen den Zynismus unserer Zeit. Sie ist ein Echo der Gnade, die wir selbst täglich brauchen.

Und vielleicht ist sie gerade in Debatten, Kommentaren und Gesprächen das, was den Unterschied ausmacht. Nicht das perfekte Argument. Nicht das gerechte Urteil. Sondern die Art, wie wir miteinander reden. Wie wir den anderen meinen – nicht nur seine Meinung.

Also: Lasst uns nicht müde werden, freundlich zu sein. Echte, tiefe Freundlichkeit. Eine, die nicht ausweicht, aber auch nicht verletzt. Eine, die sagt: *Ich sehe dich. Ich nehme dich ernst. Und ich entscheide mich, dir mit Liebe zu begegnen – auch wenn du anders bist.*

Denn so handelte Gott uns gegenüber. Und das verändert alles. ●



Besuche uns auf folgenden Plattformen um mehr über die Arbeit des Kirchenverbandes zu erfahren:

Instagram:



Facebook:



LinkedIn:





Der Chor trägt einige Lieder vor und singt auch gemeinsam mit der Festgemeinde, begleitet vom Orchester.

Eine Schule, die viele Menschenleben prägte

Schulzentrum Marienhöhe feierte sein 100-jähriges Bestehen

Mit einem Festgottesdienst am Vormittag und einer Jubiläumsfeier am Nachmittag feierte das adventistische Schulzentrum Marienhöhe (Darmstadt) am 8. Juni sein 100-jähriges Bestehen. Hunderte geladene Gäste und Angehörige der Schule nahmen daran teil.

Der Tag begann mit einem Festgottesdienst im Gemeindezentrum der auf dem Schulcampus beheimateten Adventgemeinde. Teil des Gottesdienstes und der Jubiläumsfeier am Nachmittag waren kurze Interviews mit Vertretern der Schule und der Freikirche in Deutschland, die Träger der Schule ist.

GRUSSWORTE UND WÜNSCHE IM FESTGOTTESDIENST

So bezeichnete Christian Badorrek, Präsident der Mittelrheinischen Vereinigung, die Marienhöhe als „Aushängeschild der Freikirche in der Region und in ganz Deutschland“. Das Schulzentrum sei Ergebnis einer Koproduktion der ganzen Freikirche. Für die Zukunft wünschte er der Schule und der örtlichen Kirchengemeinde, dass sie sich nicht mit dem Bestehenden zufriedengibt, sondern nicht aufhört, weiterhin zu träumen.

Dr. Christian Noack, Leiter des Schulzentrums Marienhöhe, schilderte, wie ihn

diese Schule Zeit seines Lebens geprägt habe. Für die Zukunft wünscht er in Anlehnung an das langjährige Motto, dass die Marienhöhe weiterhin eine „Schule fürs Leben“ in einem umfassenden Sinne bleibt – ein Ort, an dem zahlreiche Fähigkeiten eingebracht werden können.

Professor Dr. Roland Fischer, Rektor der adventistischen Theologischen Hochschule Friedensau (bei Magdeburg), studierte Theologie auf der Marienhöhe, als dort noch das Theologische Seminar existierte. Dieses wurde Anfang der 1990er-Jahre mit dem Seminar in Friedensau zusammengelegt, das 1990 die staatliche Anerkennung als Hochschule erhielt. Das hochwertige Theologiestudium auf der Marienhöhe habe ihn geprägt und in ihm die Freude an der Theologie geweckt, so Fischer. Er wünsche sich, dass das pädagogische Konzept der Marienhöhe weiterhin gelebt werde und Schule und Gemeinde auch künftig positiv in die Umgebung ausstrahlen.

Der langjährige, ehemalige Schulleiter der Marienhöhe, Dr. Lothar Träder (Jahrgang 1932), berichtete aus seiner Anfangszeit als Lehrer in den 1950er-Jahren. Die Schule zeichnete sich durch eine enge Gemeinschaft und eine freiheitliche Atmosphäre aus. Die Jungen entwickelten eigene Ideen und die Älteren bestärkten

sie darin, so Träder. Als er darum bat, dass diejenigen aufstehen mögen, die bei ihm Unterricht hatten, erhoben sich Hunderte Anwesende von ihren Plätzen.

Auf die Frage, was heute besser sei als früher, antwortete Träder, dass die Schule und die Gemeinde früher oft isoliert und mit sich selbst beschäftigt gewesen seien. Heute sei beides viel internationaler. Das daraus entstehende Potenzial werde aber noch zu wenig genutzt. Er appellierte an die Anwesenden, sich weniger in nationalen Gruppen zusammenzufinden und sich voneinander zu isolieren, sondern sich zu vernetzen und voneinander zu lernen. Abschließend rief er dazu auf, dass die „Solis“ der lutherischen Reformation weiterhin hochgehalten werden: Allein die Bibel, allein Christus, allein durch Gnade, allein der Glaube.

Chronik erschienen

Zum Jubiläum ist auch eine umfangreiche und bebilderte Chronik erschienen (100 Jahre Marienhöhe – Eine Chronik), die gegen eine freiwillige Spende und Versandkosten (Richtwert für beides: 30 Euro) beim Schulzentrum bestellt werden kann: Schulzentrum Marienhöhe, Auf der Marienhöhe 32, 64297 Darmstadt; E-Mail: info@marienhoehe.de.



v.l.n.r.: Reingard Schwenger interviewt den langjährigen Schulleiter Dr. Lothar Träder. // Ralf Schönfeld, ein ehemaliger Pastor auf der Marienhöhe, bei seiner Predigt. // Gegenwärtige und ehemalige Marienhöher beim Mittagessen im Zelt auf der Aulawiese.

Ein weiterer langjähriger Lehrer, Norbert Fritz, schilderte, wie die Marienhöhe in den 1950er-Jahren für ihn zur Heimat wurde, und betonte die Bedeutung der Pfadfinderarbeit, die von der Gemeinde auch künftig stark gefördert werden sollte.

Ein ehemaliger Pastor der Adventgemeinde Marienhöhe, Helmut Wagner (2000–2007), wünschte der Schule und der Gemeinde mit den Worten aus dem alttestamentlichen Buch Jeremia 17,7–8 den Segen Gottes. Der scheidende Hauptpastor der Gemeinde, Radovan Marjanov, denkt gern an die vielen Feste zurück, die auf der Marienhöhe gefeiert wurden, und rief dazu auf, ausgewogen und realistisch zu bleiben.

In seiner anschließenden Predigt verdeutlichte ein weiterer ehemaliger Pastor der Adventgemeinde Marienhöhe, Ralf Schönfeld, anhand einer Begebenheit aus dem Alten Testament, dass Gott aus Unheil und schlimmen Ereignissen durch seine Gnade Gutes und Heil entstehen lassen kann.

BEGEISTERTE MUSIK- BEITRÄGE EINES PROJEKTCHORS MIT ORCHESTER

Anlässlich des Gottesdienstes und der Jubiläumsfeier wurde ein Projektchor unter der Leitung von Angela Reich ins Leben gerufen, der zusammen mit dem Orchester des Schulzentrums und der Adventgemeinde Marienhöhe den Tag mit musikalischen Beiträgen bereicherte. Zu den vorgetragenen Liedern gehörten u. a. „Zum Leben befreit“, „Kommt und preiset den Herrn“, „Gottes Güte“ und „Symphony of Praise“.



JUBILÄUMSFEIER AM NACHMITTAG

Nach einem von der Mittelrheinischen Vereinigung gesponserten Mittagessen führte Pastor Radovan Marjanov am Nachmittag durch das Programm der Jubiläumsfeier. Schulleiter Christian Noack wagte zusammen mit Stefanie Noack-Bürger (Lehrerin am Schulzentrum) und Dr. Thomas Bürger (Erziehungswissenschaftler, Universität Gießen) einen historischen Rückblick auf die Entwicklung des Schulzentrums Marienhöhe.

Der Präsident des Süddeutschen Verbandes, Werner Dullinger, berichtete von seinem eigenen Theologiestudium ab 1980 auf dem damaligen Theologischen Seminar Marienhöhe. Er war der erste Student, der in die Leitung der örtlichen Adventgemeinde gewählt wurde. Für die Zukunft wünscht er der Schule, dass sie ein Ort bleibt, an dem Bildung und Werte vermittelt werden und Dinge ausprobiert werden können.

Als Vertreter der Evangelischen Allianz nannte Pastor Volker Reder (Bund Freier evangelischer Gemeinden) die Betonung der Bibel, der Erlösung durch Christus, die Mündigentaufe, die Wertschätzung der Ehe sowie der gesunden Ernährung und des sozialen Engagements als Beiträ-

ge, die Adventisten für andere Christen leisten könnten. Er hob an einem Beispiel aus Frankfurt am Main das gute Miteinander zwischen adventistischen und Freien evangelischen Gemeinden hervor. Für die Zukunft wünschte er sich mehr geistliche Gemeinschaft von Adventisten und anderen Konfessionen.

Für die ACK Darmstadt hob ihr Leiter, der adventistische Pastor Michael Mainka, hervor, dass die Wahrnehmung der Adventisten bei der ACK von positiven persönlichen Begegnungen geprägt sei.

Durch eingespielte Videos wurden Grußworte und Glückwünsche von Verantwortlichen der Hilfsorganisation ADRA, Hope Media Europe und den anderen Adventgemeinden in Darmstadt übermittelt.

Der Tag klang mit einem gemeinsamen Abendessen aus, das für alle Gäste in Zelten auf der Aulawiese des Schulzentrums bereitgestellt wurde (gesponsert vom Schulzentrum und der Adventgemeinde Marienhöhe). Abends wurde in der Aula noch eine neu entstandene Film-Doku über die Schule vorgestellt, in der viele Ehemalige zu Wort kommen (produziert von Hope Media). Am nächsten Tag gab es nach einem gemeinsamen Brunch noch die Gelegenheit für alle Gäste, an einer Führung über den Schulcampus teilzunehmen. ● Thomas Lobitz

Auf dem YouTube-Kanal der Adventgemeinde Marienhöhe können Aufzeichnungen des Festgottesdienstes (Shortlink: <https://tinyurl.com/5abene4b>) und der Jubiläumsfeier (Shortlink: <https://tinyurl.com/yyh7mnb3>) angesehen werden.



rechts: Connected-Teilnehmer trafen sich in der Zeltarena Friedensau.
unten: Dejan Stojkovic gelang es, die Jugendlichen mit seinen Ansprachen zu erreichen.



Connected

Festival adventistischer Jugendlicher mit 500 Teilnehmenden in Friedensau

Über das Pfingstwochenende vom 6.–9. Juni trafen sich rund 500 Jugendliche auf dem Zeltplatz in Friedensau zum Connected Festival der Adventjugend. Ausgerichtet wurde das Festival von der Adventjugend in der Berlin-Mitteldeutschen Vereinigung, der Hanse Vereinigung und der Nordrhein-Westfälischen Vereinigung.

Geprägt war das Wochenende von Musik, inspirierenden Begegnungen, Gebet, gutem Essen und einer lebendigen Gemeinschaft. Deutlich spürbar war auch das tiefe Verlangen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, geistlich zu wachsen und eine persönliche Beziehung zu Gott zu vertiefen. So gab es während des

Connected insgesamt sechs Taufen und einige weitere Jugendliche haben die Entscheidung für Jesus Christus getroffen und wollen sich für die Taufe vorbereiten.

MOTIVIERENDE UND NACHDENKLICHE ANSPRACHEN

Dejan Stojkovic, ehemaliger Jugendabteilungsleiter der Transeuropäischen Division (TED) und aktueller Jugendabteilungsleiter der Greater Sydney Vereinigung (Australien, Südpazifische Division) hat das Zeltlager mit seiner einzigartigen Art und motivierenden Ansprachen belebt und die Zuhörer zum Nachdenken angeregt.

Weitere Höhepunkte des Pfingstwochenendes waren der Gottesdienst mit

Taufe am Sabbatvormittag, zu dem weitere 100–150 Tagesgäste kamen, ein Konzert mit der deutschlandweit bekannten Worship-Band „Alive Worship“, 60 Workshops zu den unterschiedlichsten Themen, und eine Open Stage, auf der persönliche Talente gezeigt werden konnten und mit spontanem Lobpreis Gott angebetet wurde.

Insgesamt war das Festival von einer geistgeprägten Atmosphäre geprägt. Passend zu Pfingsten wehte nicht nur der teilweise starke Wind über den Zeltplatz, sondern auch der Heilige Geist. Er bewegte die Herzen der Jugendlichen, sodass viele der Teilnehmer sicherlich inspiriert, gestärkt und motiviert den Heimweg antraten.

● Filip Kapusta

Das Festival war geprägt von Gebet und vielen geistlichen Momenten.





F3 – Medien machen. Glauben leben.

Wie junge Menschen mit der Kamera wachsen –
an Technik, im Glauben und als Gemeinschaft

Was passiert, wenn junge Menschen lernen, Filme zu drehen – und dabei nicht nur Technik, sondern auch Glauben und Teamgeist erleben? Dann entsteht F3. Ein Medienprojekt, das über Videos hinaus echte Veränderung schafft. Für andere. Und für die Teilnehmenden selbst.

„Ich war am Anfang total unsicher“, erzählt Svea. „Aber mit der Zeit habe ich gemerkt: Ich darf Fehler machen. Wir lernen miteinander – und der Glaube ist immer mit dabei.“

Ein Raum zum Ausprobieren – das ist „Future3“, kurz F3. Die Idee dazu entstand nach einem langen Drehtag vor drei Jahren: Goscha Ivanetc und Daniel Ovsienko saßen erschöpft im Studio in NRW. Die beiden Mitarbeitenden der Kommunikationsabteilung hatten ein weiteres Projekt abgeschlossen, doch ein Gedanke ließ sie nicht los. Um die Medienarbeit der Freikirche auf ein neues Level zu heben, brauchten sie Verstärkung. Also fragten sie sich:

„Was wäre, wenn wir junge, kreative Köpfe um uns versammeln, die genauso brennen wie wir und ihre Talente für Gott einsetzen wollen?“

F3 war geboren. In kleinen Teams gestalten die Teilnehmenden ein Jahr lang eigene Filmprojekte. F3 findet parallel zu Schule oder Studium statt. Dabei setzen sich die Jugendlichen mit Fragen rund um **Identität, Teamarbeit und Glauben** auseinander – und gehen dabei ganz persönliche Entwicklungsschritte. „Ich dachte früher oft, ich muss alles richtig machen. Aber hier habe ich gelernt, dass ich nicht perfekt sein muss“, sagt Teilnehmerin Lizzy.

EIN KONZEPT MIT PERSPEKTIVE

Dass F3 mehr ist als ein Filmprojekt, erkannte auch Ruben Grieco, Leiter der Adventjugend Deutschland früh: „Die Filme sind technisch stark, aber vor allem berühren sie. Sie zeigen, wie Glaube heute relevant wird.“ Und so war für ihn schnell klar: Dieses Projekt hat Potenzial – nicht nur in NRW.

Dank einer Förderung durch die Intereuropäische Division (EUD) wächst F3 nun weiter: Ab 2025 starten zwei neue Teams in Baden-Württemberg und der Berlin-Mitteldeutschen Vereinigung, gecoacht von Raphael Ludescher und Matheus Volanin. Projektleiterin Melina Frommann von der Adventjugend Deutschland vernetzt alle Teams und organisiert ge-



Dabei setzen sich die Jugendlichen mit Fragen rund um Identität, Teamarbeit und Glauben auseinander.



Melina Frommann
ist Film- & Medien-
designerin für die
Adventjugend in
Deutschland und
liebt es, im F3 Projekt
kreative Jugendliche
zu vernetzen und
zu begleiten.

meinsame Veranstaltungen wie den Media Day und eine intensive Movie Maker Woche.

Pro Team entstehen außerdem drei Videoprojekte – darunter ein filmischer Rückblick auf ein großes Jugend- oder Pfadfinderevent.

„Bei F3 habe ich gelernt, besondere Momente auf Veranstaltungen mit der Kamera festzuhalten“, erzählt Lara. „Dabei wurde mir bewusst, wie viele wertvolle Augenblicke sich verbergen – und wie bedeutungsvoll es ist, sie einzufangen.“

F3 macht diese Augenblicke durch Videos sichtbar – und lässt andere daran teilhaben. Doch damit das gelingt, braucht es ein Team. Das weiß auch Lizzy: Das Coolste ist, dass wir als Team echt zusammengewachsen sind. Jeder bringt etwas anderes mit – und genau das macht's so besonders.“

Ob Kamera, Ton, Drehbuch oder Schauspiel – in einem Filmteam braucht es viele verschiedene Begabungen. Wie in der Gemeinde: „Der Leib ist ein Körper, aber aus vielen Gliedern.“ (1 Kor 12,12 Hfa). Jeder Beitrag zählt. Und so wird auch der Glaube sichtbar – kreativ, lebendig und gemeinsam.

Die **Bewerbungsphase** für das neue F3-Jahr läuft bereits:

- In **NRW und Baden-Württemberg** bis **Ende Juli**
- In der **Berlin-Mitteldeutschen Vereinigung** bis **Ende August**

Sprich mit deinen Jugendlichen – damit sie sich bewerben und Teil von F3 werden können! ●



Mehr Infos unter adventjugend.de.
Oder einfach den QR-Code scannen!

Historische Aspekte zum Buch Exodus

Die frühen Nachweise nomadischer Israelgruppen in Palästina vor 1250 v. Chr.



Auf einer Säule des Tempels von Soleb (hier die Ruine) fand sich eine Inschrift mit der ersten außerbiblischen Erwähnung des Gottesnamens Jahwe.

Die Frage nach der frühen Existenz nomadischer Israelgruppen in Palästina vor 1250 v. Chr. ist eng mit der historischen Einordnung des Exodus verbunden. Während die bibelwissenschaftliche Forschung lange Zeit von einer späten Entstehung der Exodusüberlieferung ausging, haben neuere archäologische Funde und Inschriften zu einer veränderten Einschätzung geführt.

ARCHÄOLOGISCHE FUNDE SPRECHEN EHER FÜR EINE FRÜHERE DATIERUNG DES EXODUS

Frühere Annahmen basierten auf dem Fehlen von spätbronzezeitlicher oder früheisenzeitlicher Keramik an wichtigen Stätten in Palästina. Zudem wurde der Auszug Israels häufig mit Pharao Ramses II. (verstorben 1213 v. Chr.) in Verbindung gebracht, da Israel laut 2. Mose 1,11 die Stadt Ramesses erbaut haben soll. Die biblische Datierung des Exodus auf etwa 1445 v. Chr. schien diesem Ansatz zu widersprechen (480 Jahre vor Salomos 4. Jahr [ca. 965 v. Chr.] nach 1 Kön 6,1).

Ein bedeutender Nachweis für eine frühere Präsenz nomadischer Israelgruppen ist die Inschrift auf einer Tempelsäule von Soleb aus der Zeit um 1385 v. Chr. (Amenophis II.), in der eine Gruppe namens „Schasu Jahwe“ erwähnt wird. Diese Bezeichnung deutet auf eine Hirtengruppe hin, die den Namen des Gottes Israels trug. Es ist die erste außerbiblische

Erwähnung des Namens des Gottes Israels, Jahwe.

Ein weiteres wichtiges Zeugnis ist ein ägyptisches Fragment eines Sockels im Pergamonmuseum, das aus der Zeit um 1380 v. Chr. stammt. Hier wird eine kleine Hirtengruppe namens Israel neben den Bezirken von Askalon und Geser erwähnt. Dies legt nahe, dass bereits in dieser Zeit eine Gruppe mit diesem Namen in der Region existierte.

Die Amarnabriefe aus der Zeit um 1340 v. Chr. liefern weitere Hinweise auf nomadische Gruppen. Sie enthalten Hilfesuche an Pharao Echnaton, in denen von den „Habiru“ berichtet wird, die das zentrale Palästina von Sichem ausgehend verunsichern. Der Wortstamm *hbr* oder *apr* (ägyptisch) wird häufig mit den Hebräern in Verbindung gebracht, was darauf hindeuten könnte, dass es sich um eine Gruppe von Einwanderern oder aufständischen Bauern handelte.

NAMENTLICHE ERWÄHNUNG IN EINEM LIED

Ein bedeutender Beleg für die Existenz Israels um 1200 v. Chr. ist das Siegeslied von Pharao Merenptah, in dem „Israel“ namentlich erwähnt wird. Die Inschrift berichtet, dass Israel „kein Saatkorn mehr hat“, was darauf hinweist, dass es sich um eine nicht sesshafte Gruppe gehandelt haben könnte.

Zusammenfassend deuten die vorhandenen archäologischen und schriftlichen

Zeugnisse darauf hin, dass Israel bereits in der Zeit zwischen 1400 und 1000 v. Chr. als zunächst unorganisierte Gruppe in Palästina existierte (die Richterzeit?). Während Moab und Edom laut 1. Mose 36,31–39 bereits kleine Königreiche bildeten, blieben die Israelgruppen zunächst halbnomadisch. Zudem zeigen Forschungen, dass bereits Thutmosis III. (1481–1425 v. Chr.) durch das Ostjordanland zog, was nahelegt, dass dieser Weg schon zur Zeit des Exodus bekannt war.

Obwohl noch viele Details über die frühe Lebensweise Israels unklar bleiben, sprechen die archäologischen und epigraphischen Funde für eine frühere Datierung des Exodusgeschehens als zu der Zeit des Pharaos Ramses II. (verstorben 1213 v. Chr.).



Prof. Dr. Udo Worschech,

Dozent für Altes Testament; ehemaliger Rektor der Theologischen Hochschule Friedensau (1996–2007)



Mit allen Generationen

Das AWW-Seniorenheim Neandertal feierte sein 30. Sommerfest



Am Eingangstor begrüßte ein dekorativer Krake die Gäste. // rechts: Ein paar Runden führen jüngere Gäste auch mit der Kutsche und dem Mini-Pony durch den Park.

Am Sonntag, den 15. Juni, veranstaltete das Seniorenheim Neandertal des Advent-Wohlfahrtswerks (AWW) in Mettmann (bei Düsseldorf) ein Sommerfest mit den Bewohnerinnen und Bewohnern und vielen Gästen. Es war das 30. Fest dieser Art.

EINTAUCHEN INS WASSER, OHNE NASS ZU WERDEN

Das Fest-Motto „Wasser“ war nicht übersehen. Ein dekorativer Krake begrüßte die Gäste schon am Eingangstor. Mit Wellen auf Wiesen und Hecken und vielen Fischen ging es im Park weiter, der so zu einer riesigen Unterwasserwelt gestaltet worden war. Interessante Fotomotive für Familien-, Kinder- und Freundesfotos gab es für die vielen Gäste daher reichlich. Das Team des Sozialdienstes hatte die Dekoration zuvor gemeinsam mit den Bewohnerinnen und Bewohnern und freiwilligen Helfern an mehreren Basteltagen erstellt.

KEIN SOMMERFEST OHNE WASSER

Danach folgte das Areal der Wasserspiele, wo gerade die jüngsten Gäste Seifenblasen produzierten, die dann träge über das Gelände waberten. Rate-, Geschicklichkeitsspiele und Bastelaktionen ergänzten das Angebot und wurden auch von Älteren gern angenommen. Wer es sich lieber gemütlich machen wollte, Sitzmöglichkeiten gab es für kleinere und größere Gruppen.

BÜRGERMEISTERIN UNTER DEN GÄSTEN

Bewohnerinnen und Bewohner freuten sich, dass auch die Mettmanner Bürgermeisterin Sandra Pietschmann es sich nicht nehmen ließ, das Seniorenheim an diesem Tag zu besuchen. Sie war beeindruckt von der liebevollen Gestaltung des Festes.

VERSORGUNG FÜR ALLE SINNE

Neben Sehen und Entdecken gab es auch viel zu hören: Für die musikalische und künstlerische Unterhaltung war ein Musiker mit seinem zehn Kilogramm schweren Akkordeon im Park unterwegs, auf der Bühne sorgten Kindertanzgruppen, der Entertainer Florain D und die Hausband des Seniorenheims für Schwung und gute Unterhaltung.

Das Küchenteam des Hauses war wiederum zuständig für den Geschmacksinn. Unterstützt von anderen Teams und Freiwilligen, versorgte es alle mit verschiedenen Köstlichkeiten und zahlreichen Getränken.

WAS BLEIBT?

Alle Helferinnen und Helfer und das richtige Wetter sorgten für ein angenehmes Klima an diesem Sommerfesttag. So gab es viele frohe Begegnungen von Menschen verschiedenster Generationen, die diesen Tag sehr genossen haben.

AWW-SENIORENHEIM NEANDERTAL

Das Seniorenheim Neandertal in Mettmann bietet ca. 180 Senioren ein Zuhause. Das Haus liegt in einem großangelegten Park mit einem altersgerechten Fitness- und Bewegungsgarten und mehreren Tiergehegen. Es ist eine Einrichtung des Advent-Wohlfahrtswerks e.V. (AWW), des Sozialwerks der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Deutschland, und Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband (DPWV). ● Holger Koch

Die Wasserspiele auf der Wiese vor dem Seniorenheim, z.B. das Produzieren von Seifenblasen, begeisterten vor allem die jüngsten Gäste.





Landesversammlung der Baden-Württembergischen Vereinigung

Leitungsteam wiedergewählt, Konferenzperiode verlängert



Das Leitungsteam der Baden-Württembergischen Vereinigung (v.li.): Sebastian Wulff (Abteilungsleiter Adventjugend), Zsolt Halmi (Abteilungsleiter Pastorenamt), Thomas Knirr (Vizepräsident), Eugen Hartwich (Präsident), Helge Külls (Finanzvorstand), Markus Witte (Abteilungsleiter Bildung).

Am 4. Mai fand in den Räumen der Adventgemeinde Heilbronn die ordentliche Abgeordnetenversammlung der Landeskörperschaft der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Baden-Württemberg (Baden-Württembergische Vereinigung) statt. Dabei wurden u. a. das Leitungsteam und der Landesausschuss gewählt.

Pastor Eugen Hartwich (41) wurde erneut zum Präsidenten der Baden-Württembergischen Vereinigung gewählt. Die 171 stimmberechtigten anwesenden Abgeordneten aus den örtlichen Adventgemeinden und der Pastorenschaft wählten ihn mit 143 Ja- zu 18 Nein-Stimmen. Hartwich hat diese Funktion seit 9. Dezember 2018 inne. Zum Vizepräsidenten und zum Finanzvorstand wurden ebenfalls die bisherigen Amtsinhaber wiedergewählt: Vizepräsident Pastor Thomas Knirr (58) mit 148 Ja- zu 15 Nein-Stimmen und Finanzvorstand Helge Külls (54) mit 168 Ja-Stimmen (ohne Gegenstimme).

Ebenfalls mit großen Stimmenmehrheiten wurden Thomas Knirr als Abteilungsleiter für Gemeindeaufbau und Evangelisation, Zsolt Halmi als Abteilungsleiter für das Pastorenamt, Sebastian Wulff als Abteilungsleiter für die Adventjugend sowie Markus Witte als Abteilungsleiter für Bildung gewählt. Darüber hinaus wurden der Landesausschuss (das wichtigste Gremium zwischen

den Landesversammlungen) sowie ein Schlichtungsausschuss gewählt.

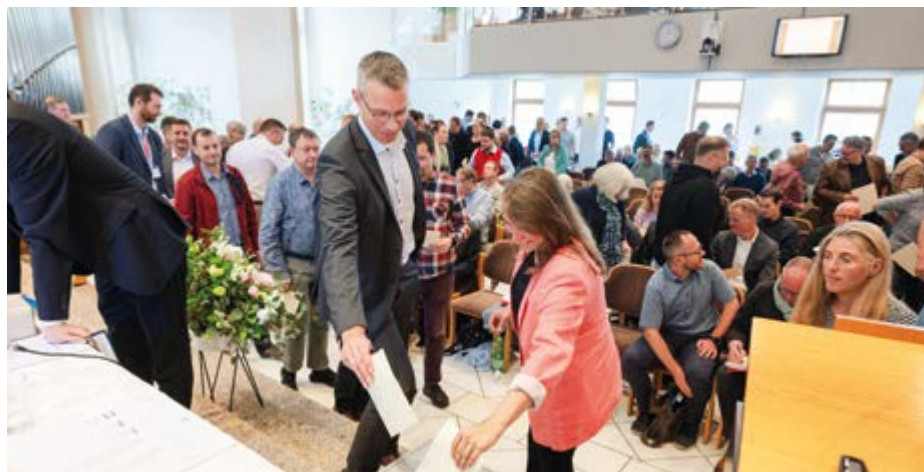
VERLÄNGERUNG DER KONFERENZPERIODE AUF FÜNF JAHRE

Die Delegierten befürworteten einen Antrag des Süddeutschen Verbandes auf Verlängerung der Konferenzperiode von vier auf fünf Jahre. Über diesen Antrag wird auch in allen anderen Vereinigungen des Süddeutschen Verbandes abgestimmt. Demzufolge endet diese neue Konferenz- und Wahlperiode im Jahr 2030.

PLÄNEPAPIER

In dem für die Jahre 2025 bis 2030 verabschiedeten Plänenpapier wurden durch die

Es wurde geheim per Stimmzettel gewählt.



Abgeordneten etliche wichtige Bausteine für die kommende Arbeit aufgenommen, wie etwa, Förderung der Mission und des christlichen Glaubenslebens, Förderung von Erwachsenenbildung, Förderung der Kinder- und Jugendarbeit, Förderung der gesundheits- und sozial-missionarischen Arbeit sowie Förderung von Erziehung und Bildung.

ADVENTISTEN IN BADEN-WÜRTTEMBERG

In den letzten vier Jahren nahm die Zahl der getauften Gemeindeglieder der Baden-Württembergischen Vereinigung von 6.406 auf 6.442 leicht zu. Mit der bulgarischen Adventgemeinde in Esslingen (2021) und der Adventgemeinde in Bruchsal (2022) wurden zwei neue Adventgemeinden gegründet. In der zurückliegenden Konferenzperiode wurde keine Gemeinde aufgelöst.

Die Freikirche in Baden-Württemberg ist Trägerin von acht Grundschulen, vier Realschulen und einer Gemeinschaftsschule. Zudem sind das „Haus Lichtblick“ (betreutes Wohnen) in Gaildorf und das Tagungszentrum „Haus Schwarzwaldsonne“ in Freudenstadt in Trägerschaft Baden-Württembergischen Vereinigung. ●

Nach einem Bericht von Clemens Kramp, Verwaltungsleiter der Baden-Württembergischen Vereinigung



Landesversammlung der Mittelrheinischen Vereinigung

Leitungsteam wiedergewählt, Antrag auf Ordination von Frauen



Das Leitungsteam der Mittelrheinischen Vereinigung (v.li.): Martin Böhnhardt (Vizepräsident, Finanzvorstand), Daniela Piroski (Leiterin Abt. Frauen), Christian Badorrek (Präsident), Juliane Schmidt (Leiterin Abt. Kinder, Pfadfinder Jugend), Vlatko Gagic, Vorstandsmitglied, Abt. Predigtamt, Familie, Weiterbildung.

Am 18. Mai tagte die Landesversammlung der Mittelrheinischen Vereinigung (umfasst die Adventgemeinden der Bundesländer Hessen, Rheinland-Pfalz und Saarland) in den Räumen der Adventgemeinde Darmstadt-Marienhöhe.

Die Abgeordneten aus den örtlichen Adventgemeinden und der Pastorenschaft bestätigten Pastor Christian Badorrek als Präsidenten der Mittelrheinischen Vereinigung (MRV) mit 142 Ja- zu 12 Nein-Stimmen. „Ich sehe die MRV als wachsende Gemeindefamilie, für die wir uns von Herzen einbringen werden, um in dieser Vielfalt auch die Einheit zu wahren und die positive Dynamik fortzusetzen“, so Badorrek nach der Wiederwahl. Als Vizepräsident, Finanzvorstand und Verwaltungsleiter wurde Pastor Martin Böhnhardt gewählt (148 Ja- und 6 Nein-Stimmen). Pastor Vlatko Gagic wurde als weiteres Vorstandsmitglied bestätigt (139 Ja- zu 14 Nein-Stimmen). Ebenfalls bestätigt wurden Pastorin Juliane Schmidt als Abteilungsleiterin für Kinder, Pfadfinder und Jugend (142 Ja- zu 8 Nein-Stimmen), sowie Daniela Piroski als Abteilungsleiterin Frauen (147 Ja- zu 7 Nein-Stimmen).

ANTRAG AUF ORDINATION VON FRAUEN ZUM PASTORENAMT

Die Landesversammlung der MRV stimmte für einen Antrag, alle Angestellten im geistlichen Dienst vollumfänglich unabhängig ihres Geschlechts zu segnen und diese Segnung als kirchenrechtlich

Das Leitungsgremium des Süddeutschen Verbandes, zu der die MRV gehört, hatte im Dezember 2021 beschlossen, Anträgen von Vereinigungen auf ihrem Gebiet auf Ordination von Pastorinnen zuzustimmen.

verbindliche Ordination anzusehen. Der Beschluss wurde mit großer Mehrheit angenommen und reiht sich ein in ähnliche Beschlüsse adventistischer Kirchenleitungen auf dem Gebiet der Bundesrepublik: So hatte auch das Leitungsgremium des Süddeutschen Verbandes, zu der die MRV gehört, im Dezember 2021 beschlossen, Anträgen von Vereinigungen auf ihrem Gebiet auf Ordination von Pastorinnen zuzustimmen.

ADVENTISTEN IN HESSEN, RHEINLAND-PFALZ UND IM SAARLAND

Die Zahl der getauften Mitglieder in der MRV ist im Berichtszeitraum (Ende 2020 bis Ende 2024) angestiegen: um 341 Personen auf 4.995 (+7,33 Prozent). Sie versammeln sich in 68 örtlichen Adventgemeinden sowie mehreren Gruppen und Projekten.

● Jens Mohr/APD

Der scheidende Landesausschuss der Mittelrheinischen Vereinigung.





Landesversammlung der Bayerischen Vereinigung

Leitungsteam wiedergewählt, Konferenzperiode verlängert



© Gerd Bonnettsmüller / BYV

Das Leitungsteam Bayerischen Vereinigung (v.li.):

Henri Haase, Eva Biolek, Tye Davis, Maike Haase, Wolfgang Dorn, Lydia Lukic, Stefan Rebensburg

Am 25. Mai tagte in Puschendorf die ordentliche Abgeordnetenversammlung der Landeskörperschaft der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Bayern (Bayerische Vereinigung).

Die 112 stimmberechtigten Delegierten aus den örtlichen Adventgemeinden und der Pastorenschaft bestätigten Pastor Wolfgang Dorn als Präsidenten der Bayerischen Vereinigung (BYV). Zum Vizepräsidenten, Finanzvorstand und Verwaltungsleiter wurde Pastor Stefan Rebensburg wiedergewählt. Zudem wurde

Pastor Tye Davis als weiteres Vorstandsmitglied und Leiter der Abteilung Gemeindeentwicklung gewählt.

Die Abgeordneten bestätigten ebenfalls Eva Biolek als Abteilungsleiterin Musik, Maike Haase als Abteilungsleiterin Kommunikation sowie Lydia Lukic als Abteilungsleiterin Frauen. Für die Leitung der Abteilung Adventjugend wurde Pastor Henri Haase gewählt.

VERLÄNGERUNG DER KONFERENZPERIODE AUF FÜNF JAHRE

Die Delegierten befürworteten einen An-

trag des übergeordneten Süddeutschen Verbandes der Freikirche auf Verlängerung der Konferenzperiode von vier auf fünf Jahre. Durch den Beschluss endet die neue Konferenz- und Wahlperiode im Jahr 2030.

ADVENTISTEN IN BAYERN

Im Berichtszeitraum (Anfang 2021 bis Ende 2024) nahm die Zahl der getauften Gemeindeglieder in Bayern von 4501 auf 4489 leicht ab. Sie verteilen sich auf 67 örtliche Adventgemeinden und 4 Gruppen.

● Maike Haase/BYV

Schöpfungssabbat 2025

25. Oktober: Impulse für einen besonderen Tag

Den vierten Sabbat im Oktober, der in diesem Jahr auf 25. Oktober fällt, begehen Adventisten weltweit als Tag der Schöpfung. Vielleicht gibt es unterschiedliche Affinitäten und Sympathien zu solchen von der Weltkirchenleitung festgelegten Themensabbaten. Was mich persönlich an diesem Termin reizt, ist zum einen mein Beruf als Geowissenschaftler. Zum anderen hat das Thema Umwelt-, Naturschutz und Nachhaltigkeit weiterhin eine sehr große gesellschaftliche Relevanz. Es gibt derzeit wohl wenige Themen, bei denen wir als Freikirche derart anschlussfähig sind. Daher erachte ich den Schöpfungssabbat

als hervorragenden Anlass, um besondere Aktionen, Projekte oder Gottesdienste zu veranstalten. So können wir Menschen in unserer Umgebung erreichen, Kontakte knüpfen und zu diesen wichtigen Themen unseren christlichen Standpunkt beitragen. Beispielsweise können wir vermitteln, dass sich der Einsatz zum Schutz der Umwelt für uns daraus ergibt, dass es sich hierbei um die uns von Gott anvertraute Schöpfung handelt. Oder dass Nachhaltigkeit und Ressourcenschonung nicht nur eine Frage der Vernunft, sondern auch ein göttliches Gebot sind, das leider auch in christlichen Kreisen mitunter wenig beachtet wird.

ANREGUNGEN ZUR GESTALTUNG

Die Möglichkeiten, diese und andere Themen aufzugreifen, sind sehr vielseitig: als einzelne Aktion oder als längeres Projekt, drinnen im Rahmen eines Gottesdienstes oder draußen mit der Pfadfindergruppe, allein, in Kleingruppen oder in größeren Gemeinschaften. Hier einige Anregungen: eine Müllsammelaktion in der Nachbarschaft, ein Gottesdienst im Freien, ein Besuch bei einem Schäfer oder einer Imkerin mit der Pfadfindergruppe, eine Baumpflanzaktion, eine gemeinsame Herausforderung (zum Beispiel für einen bestimmten Zeitraum auf den ÖPNV und das Fahrrad umzusteigen oder Speisen



Nachruf für Klaus Müller (1941–2025)

Am 28. März verstarb Pastor Klaus Walter Müller. 84 Jahre zuvor war er am gleichen Tag in Berlin geboren worden. Seine Eltern hatten sich der Adventgemeinde angeschlossen und 1956 lässt auch er sich taufen. Zunächst ist er im Technischen unterwegs, lernt Schreiner, Fräser und Technischer Zeichner. Es scheint ihn aber zu den Menschen zu ziehen und er macht eine pflegerische Ausbildung, bevor er 1966 die Predigerausbildung am Theologischen Seminar Marienhöhe in Darmstadt beginnt. Während der Ausbildung lernt er Ilse Barth aus Berlin kennen und die beiden heiraten. Als er 1968 seinen Dienst in Baden-Württemberg beginnt, ist das erste Kind, Manuela, bereits auf der Welt. Ihr folgen zwei weitere Kinder, Michael und Matthias. 1973 wird er ordiniert. Mit Leidenschaft ist er Pastor für die Gemeinden im Raum Stuttgart, im Schwarzwald und in den 1980er-Jahren in Berlin.

Zum ersten Mal bin ich ihm wohl auf Pastorentagungen der Hansa-Vereinigung begegnet. Seit 1995 war er Pastor in



Kiel. An den wachen Blick, das manchmal herzliche, manchmal verschmitzte Lächeln und seine kritischen Nachfragen erinnere ich mich gerne. Dort, in Kiel, geht er 2004 aus gesundheitlichen Gründen in Rente. Nun ziehen Klaus und Ilse nach Hamburg-Bergedorf, sind dort aktiv in der Gemeinde und genießen die nunmehr

fünf Enkelkinder. Zusammen sind ihnen nur wenige Jahre in Bergedorf vergönnt, denn Ilse stirbt 2008. Acht Jahre später zieht Klaus auf den Campus des Advent-Wohlfahrtswerks in Uelzen. Auch dort bringt er sich aktiv in die Gemeinde und das Leben des Seniorenheims ein.

Klaus Müller stand in seinem Dienst für einen offenen Glauben, pflegte zwischenkirchliche Beziehungen und konnte sich sogar im Religionsunterricht an Schulen einbringen. Privat war er leidenschaftlicher Camper und baute gerne und fachkompetent an seinem VW-Bus. Dort in Uelzen lernte er seine zweite Frau Silke kennen. Gerade erst vierzehn Tage waren seit der Eheschließung vergangen, da beendeten die Folgen eines Sturzes abrupt

sein Leben. So konnte er im Beisein der gesamten Familie Abschied nehmen, die eigentlich seinen Geburtstag feiern wollte.

Er lebte die Auferstehungshoffnung, die er so oft gepredigt hatte, bis zum Ende und ist in dieser Zuversicht gestorben.

Unser Beileid gilt seiner Frau Silke Sokoll, seinen Kindern Manuela Wilhelm, Michael Reich, Matthias Hierzer und deren Familien.

Dennis Meier, Hanse Vereinigung



Nun aber ist Christus auferweckt von den Toten als Erstling unter denen, die entschlafen sind. Denn da durch einen Menschen der Tod gekommen ist, so kommt auch durch einen Menschen die Auferstehung der Toten. Denn wie in Adam alle sterben, so werden in Christus alle lebendig gemacht werden.

(1. KORINTHER 15,20 – 22)



nur mit regionalen, saisonalen Lebensmitteln zuzubereiten), ein Naturfotowettbewerb, ein Ausflug zum See, in den Wald oder in den botanischen Garten ...

Viele weitere Ideen, Anregungen und Infos findest du unter <https://creationsabbath.net/> sowie <https://www.initiative-schoepfung.net/> Ein Infofilm zum Schöpfungssabbat mit weiteren Anregungen ist hier zu finden: <https://creationsabbath.net/creation-sabbath-a-how-to-guide>

● *Rafael Schäffer, promovierter Geowissenschaftler, ehrenamtlicher Botschafter des Geoscience Research Institute (GRI) der Generalkonferenz für Deutschland*



HINWEIS

Nebstehend eine kleine Auswahl überregionaler Veranstaltungen. Wir verweisen dazu auf die Informationen der Vereinigungen, Verbände und auf die Website adventisten.de/utility/events/

DEMNÄCHST IN ADVENTISTEN HEUTE:

September: Generalkonferenz-Vollversammlung 2025

Oktober: Jugend gestaltet Gemeinde

Gebet

für missionarische Anliegen



- Für die geistliche und organisatorische Einheit unserer Freikirche in Deutschland, wie sie gemäß dem Auftrag der Delegiertenversammlung der Verbände vom 15. Mai 2022 angestrebt werden soll.
- Für die Arbeit des Leadership-Projekts Hills & Valleys (s. S. 6).
- Für das F3-Medienprojekt der Adventjugend (s. S. 21).

TERMINE

JULI 2025

- 3.–12.7. Generalkonferenz-Vollversammlung, St. Louis/USA
 5.7. Teensday 2025, Herne (NRW)
 7.–11.7. Resilienztraining Basiskurs 2, Bestwig (SDV/IfW)
 27.7.–3.8. KidsCamp, Friedensau (BMV)
 Juli/August: Zahlreiche Kinder-, Pfadfinder-, Teens- und Jugendfreizeiten der Vereinigungen

AUGUST 2025

- 5.–10.8. Hope Camp, Friedensau (NDV/SDV)
 17.8. Roundnet-Turnier der Adventjugend Nord, Hannover
 26.8.–16.9. Tanzania Mission-Trip der Adventjugend in der BMV

SEPTEMBER 2025

- 5.–12.9. AWW-Seniorenfreizeit in Oberstdorf/Allgäu (BWV)
 6.9.–30.11. BMV-LandesChorprojekt/Weihnachtsoratorium (BMV)
 13.–14.9. WendlandChallenge, Gartow, CPA-Nord (Hanse)
 19.–21.9. ResilienzWochenende für Frauen, Haus Schwarzwaldsonne, Freudenstadt (SDV)
 25.9. NDV/SDV-Verbandsausschuss, Zoom
 25.–28.9. AmiCUS-Kongress, Spanien (Adventjugend D)
 26.9.–5.10. 20+ Freizeit, Kreta (Hanse)

Come and See 2025

Diese Jugendbewegung in Deutschland startet vom 26.10. bis 2.11.2025 – diesmal gleichzeitig in fünf Städten: Rastatt, Lahr, Offenburg, Emmendingen & Freiburg.

Eine Woche voller Glaube, echter Begegnungen und kraftvoller Erfahrungen. Und als Highlight: Der OYC Jugendsabbat (01.11.) mit Scott Mayer, Edwin Rosado, Moises Adonia und einem mitreißenden 4Grace Konzert.

Jetzt anmelden & Freunde einladen:
<https://bit.ly/come-and-see-2025>



IMPRESSUM

ADVENTISTEN HEUTE | ISSN 2190-0825

Herausgeber: Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten (124. Jahrgang)

Verlag: Advent-Verlag GmbH, Pulverweg 6, 21337 Lüneburg,
 E-Mail: info@advent-verlag.de,
 Internet: www.advent-verlag.de;
www.facebook.com/adventverlag

Redaktion: Thomas Lobitz (Chefredakteur, tl),
 Jessica Kaufmann (jk), Nicole Spöhr (nsp),
 Adresse: siehe Verlag;
 Tel. 04131 9835-521. E-Mail: info@adventisten-heute.de,
 Internet: www.adventisten-heute.de

Anzeigen: Dorothee Schildt-Westphal, Tel. 04131 9835-521,
 Fax 04131 9835-502, E-Mail: anzeigen@adventisten-heute.de

Bezug: Kostenlos bei Bezug über den Büchertisch der örtlichen Adventgemeinde in Deutschland sowie online (zum Herunterladen, Speichern und Drucken) im Internet:
www.adventisten-heute.de

Gestaltung: Büro Friedland, Hamburg

Titelbild: Pheelings media / Shutterstock.com

Produktion/Druck:

Strube Druck & Medien GmbH, 34587 Felsberg
 Spendenkonto: Freikirche der STA,
 IBAN: DE14 6009 0100 0227 3850 04,
 BIC: VOBADESSXXX, Verwendungszweck: Aheu-Finanzierung

KLEINANZEIGEN

Nette STA, 73 J., sucht liebenswerten, hilfsbereiten Partner.
Tel. 036731 23031

STA, männlich, 40 J., nett und aufrichtig, sucht Frau für gem. Zukunft. **Tmke25@gmx.de**

Landhaus DIE ARCHE – Urlaub auf der Mecklenburger Seenplatte! Gute Atmosphäre, Wellness und Schwimmbad, exquisite vegetarische Küche. Auf Wunsch wertvolle Seminare u. Kuren. **Tel. 039924 700-0, www.DieArche.de, STA-Rabatt: 10 Prozent**

Wir, 5-köpf. Fam. aus Bayern **suchen Aupair für 1 Jahr.** Tel. 01728163419

Advent. Krankenschw. mit Hund und betreuungsbed. Vater sucht mit Gleichgesinnten ein 1-2 FH mit Einliegerwohnung in **Rosenheim/ Umgebung, in ruhiger/ländl Lage, mit Nutzgarten zu mieten. Bitte melden unter 01775430496**

Ich, **Michaela, 55 J.,** aus Sinsheim, **suche einen lieben Partner, STA, um Leben und Glauben zu teilen.**
nichaela.bochmann69@gmail.com

ANZEIGENSCHLUSS

Ausgabe 09/2025: 25.07.2025

Ausgabe 10/2025: 22.08.2025

Ausgabe 11/2025: 19.09.2025

ANZEIGENSCHALTUNG ONLINE

www.advent-verlag.de/kleinanzeigen



WIE ANTWORTE ICH AUF EINE „CHIFFRE-ANZEIGE“?

Bitte schreibt einen Brief an folgende Adresse:
Advent-Verlag GmbH, **Chiffre-Nr. xxx** (bitte Nummer nennen), Pulverweg 6, 21337 Lüneburg. // Der Brief wird ungeöffnet von uns an die betreffende Person weitergeleitet. Vielen Dank.
Advent-Verlag GmbH, Anzeigenredaktion

HIER KÖNNTE AUCH DEINE ANZEIGE STEHEN!

Das *Adventisten heute* erreicht jeden Monat rund 17.000 Haushalte und bietet deshalb den perfekten Platz, um mit einer Anzeige Adventisten in ganz Deutschland zu erreichen.

STA-Institutionen erhalten nicht nur attraktive Rabatte, sondern auch die Möglichkeit besondere Anzeigenformate zu buchen.

Kontaktiere uns und erfahre mehr über die unterschiedlichen Anzeigenformate!

Telefon: 04131 9835-521

E-Mail: anzeigen@adventisten-heute.de

ADVENT
VERLAG

Weitere Stellenangebote

aus der Freikirche und ihren Institutionen unter:

www.adventisten.de/angebote/stellenanzeigen



JULIAN MELGOSA,
MICHELSON BORGES

Kraft der Hoffnung

Mit Depression,
Angst, Schuld und
Stress umgehen



Paperback, 128 Seiten,
11 x 18 cm, Advent-Verlag Lüneburg,
Artikel-Nr. 7725,
Preis: 3,00 €,
ab 10 Stück: 2,80 € je Stück,
ab 50 Stück: 2,50 € je Stück

Zu bestellen unter: www.advent-verlag.de
oder 04131 9835-02

ADVENT
VERLAG

SABBAT – MEHR,
WENIGER, GENUG

Mein Tag mit Gott



Softcover mit Klappbroschur,
108 Seiten, 18 x 18 cm, Advent-Verlag Lüneburg,
Art. Nr. 1447, Preis: 18,00 €

Zu bestellen unter: www.advent-verlag.de
oder 04131 9835-02

ADVENT
VERLAG

ANITA KURTH

Jeder darf mal weinen, Milo

Milo ist traurig. Anton hat seine Sandburg zerstört und ihn beschimpft. Als Tränen über seine Wangen rollen, wischt er sie schnell weg. Niemand soll ihn weinen sehen. Wie gut, dass seine Mama da ist und ihm zeigt, wie wertvoll und geliebt er ist. Von seinen Eltern lernt er, wie wichtig es ist, seine Gefühle zuzulassen. Eine berührende Geschichte über Mitgefühl und die Kraft unserer Worte.

Dieses Buch für Kinder im Alter von 3 bis 7 Jahren thematisiert, wie wichtig es ist, auch schmerzhaft Gefühle zuzulassen und gleichzeitig die Sicherheit zu bekommen, wertvoll und geliebt zu sein.

Hardcover, 32 Seiten, 27,5 x 22,5 cm, Art.-Nr. 1617,
Preis: 16,00 €, Brunnen & Advent-Verlag Lüneburg

Zu bestellen unter: www.advent-verlag.de
oder 04131 9835-02



in Bindung

ADVENT
VERLAG

Lust auf lecker

Das vegane Kochbuch



Ohne schlechtes Gewissen genießen und sich selbst etwas Gutes tun – das kann jeder! Anja Wildemann und Jörg Varnholt – die Verantwortlichen der Hope TV-Kochshow **Lust auf lecker** – wissen und zeigen, wie es geht. In diesem Buch verraten sie ihre veganen Lieblingsrezepte. Kürbiskernbrot, Meeres-Salat, Black Bean Burger & Co sind leicht nachzukochen und garantiert lecker.

Softcover mit Klappbroschur,
160 Seiten, 21 x 21 cm, Advent-Verlag Lüneburg,
ISBN: 978-3-8150-1436-3, Art.-Nr.: 1436,
Preis: 23,95 €

Zu bestellen unter:
www.advent-verlag.de oder 04131 9835-02

HopeTV

ADVENT
VERLAG

Schulzentrum Marienhöhe

Wir suchen:

- ▶ ab Oktober 2025:
Debitorenbuchhaltung
Teilzeit 75%
- ▶ ab Januar 2026:
Bilanzbuchhaltung
Teilzeit 80%

Jetzt bewerben!

Auf der Marienhöhe 32, 64297 Darmstadt | www.marienhoehe.de | 06151-53910

INTERESSIERT?

Dann bewirb dich bei uns mit deinen aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen:
bewerbungen@marienhoehe.de

WIR SIND:

eine dynamische staatlich anerkannte Privatschule in adventistischer Trägerschaft mit ca. 780 Schülerinnen und Schülern, Internat und Mensa.

WIR BIETEN:

- ▶ eine abwechslungsreiche Tätigkeit in einem adventistischen Unternehmen
- ▶ eine gute Vergütung in Anlehnung an den öffentlichen Tarif
- ▶ ggf. Dienstwohnung bzw. Hilfe bei der Wohnungssuche
- ▶ Bezuschussung von Dienstfahrrädern (JobRad®)
- ▶ Bezuschussung der innerbetrieblichen Altersvorsorge



Schulzentrum Marienhöhe



Schule für christliche Naturheilkunde

Die berufsbegleitende **Online-Ausbildung** zum / zur ärztlich geprüften christlichen

Heilpflanzenfachfrau/-mann
Aromapraktiker/in
Fastenleiter/in
Heilpraktiker/in

esoterikfrei
sabbatfrei
ärztlich geprüft

Unsere bewährten Ausbildungsprogramme in christlicher Naturheilkunde führen wir seit 2024 auch als sabbatfreie **LIVE-ONLINE-KURSE** mit zwei Präsenzphasen für die praktische Ausbildung durch.

Weitere Informationen unter dem Stichwort „Sabbatfreie Ausbildung“:
Tel. 07042 966 7407
info@christliche-naturheilkunde.de
www.christliche-naturheilkunde.de

Ausbildungskooperation mit



gesund · leben · lernen

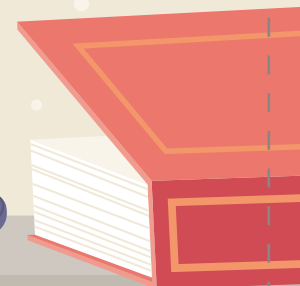
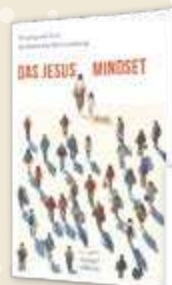


Werde Mitglied im Leserkreis! Neue Impulse für dein Leben

Dank des Leserkreises konnten bislang mehr als 200 Buchtitel mit einer Gesamtauflage von über 1.000.000 Exemplaren herausgegeben werden!

DEINE LESERKREIS-VORTEILE:

- bis zu 30 % Preisvorteil auf Bücher des Advent-Verlags
- automatische Lieferung sofort nach Erscheinen der Bücher
- Jahrespräsent-Buch kostenlos für Leserkreis-Mitglieder



WEITERE INFOS AM BÜCHERTISCH ODER UNTER:
www.advent-verlag.de/leserkreis

BESTELLSCHEIN

Bitte am Büchertisch der Adventgemeinde abgeben oder senden an:

Advent-Verlag GmbH, Pulverweg 6, 21337 Lüneburg | E-Mail: bestellen@advent-verlag.de

Telefonisch bestellen: 04131 9835-02, 0800 2383 680 | Fax: 04131 9835-500 | Internet: www.advent-verlag.de

Hiermit bestelle/n ich/wir:

Anzahl:	Art.-Nummer:	Titel:	Preis*:
.....
.....
.....
.....

Vorname, Name:

Straße, Nr.:

PLZ, Wohnort:

E-Mail, Telefon:

Kunden-Nr. (falls vorhanden):

- ☐ Ich bin bereits Leserkreis-Mitglied und bestelle zu den vergünstigten Konditionen.
- ☐ Mit dieser Bestellung möchte ich Mitglied im Leserkreis werden. Ich bekomme automatisch 3 x im Jahr eine Lieferung aller neuerschienenen Leserkreisbücher zum Leserkreis-Jahrespreis von 60,00 €.
- ☐ Bezahlung per Rechnung
- ☐ Bezahlung per SEPA-Lastschrift. Bitte senden Sie mir den Vordruck für das SEPA-Basislastschrift-Mandat zu.
- ☐ Lieferung an oben genannte Anschrift
- *Alle Preise inkl. MwSt., zuzüglich Versandkosten
Innerhalb Deutschlands: Paketpreis ab 4,50 € // **ab 50,00 € Bestellwert = versandkostenfrei**
- ☐ Ja, ich möchte den kostenlosen Newsletter des Advent-Verlags erhalten (advent-verlag.de/newsletter).

Datum, Unterschrift:

