€ 1,90 | SFR 2,20

HopeMagazin

AM LEBEN INTERESSIERT · AUG./SEP. 2020

Freiheit
ein kostbares Gut

LEBEN
Kurzgeschichte von Autor Titus Müller

KINDER
Fribos Dachboden
Essbare Fliegenpilze

GESUND
Allergie – Epidemie der westlichen Welt?

Sag Ja zu Jesus

„Ich bin gekommen, um ihnen das Leben in ganzer Fülle zu schenken."

JESUS CHRISTUS

Gleich auf www.ja-jesus.de abonnieren!

12 Impulse, die dein Leben verändern.

Ja JESUS

HopeTV

- **SATELLIT** ASTRA (19,2° Ost
  Frequenz: 11244 MHz hor.
  Symbolrate: 22.000 | FEC: 5/6
  Kennung: »Hope TV HD«
- **KABEL**
  Vodafone und einige regionale Kabelnetze
- **WEB UND APP**
  www.hopetv.de
- **DVB-T2** über simpliTV in Wien, Tirol und Vorarlberg
- **WISSCOM**

HopePodcasts

- **MEDIATHEK & APPS**
  - www.hope-podcasts.de
  - iTunes
  - Apple Podcasts
  - Spotify
  - Antenna Pod für Android
  - Podcast Go für Android*
  - Podcast Addict für Android

  *engl. Benutzerführung

HopeService

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

Kostenlose Rufnummern*:
0800/46 33 68 64
* kostenlos aus dem deutschen Telekom-Festnetz, mögl. Mobilfunkhöchstpreis: 0,42 €/min.
0800/0 311 312
* kostenlos innerhalb Österreichs
Internationale Rufnummer:
Tel. +49 (0) 6257 50 653 30

→ FOLGEN SIE HOPE TV AUF:

»Freiheit – Gerechtigkeit – Verantwortung«

»Die Welt hat nie eine gute Definition für das Wort Freiheit gefunden.« (Abraham Lincoln) Stimmt das? Philosophen und Theoretiker haben sich über die Jahrtausende Gedanken zum Thema Freiheit gemacht.
In seiner Jugend war der spätere amerikanische Präsident Abraham Lincoln (1809–1865) als Bücherwurm bekannt. Berühmt wurde er jedoch als Praktiker der Freiheit, weil er entscheidend dazu beitrug, dass die Sklaverei in den USA abgeschafft wurde. Dafür bezahlte er mit seinem Leben. Ein Jahrhundert später (1968) fiel der Baptistenpastor Martin Luther King einem Attentat zum Opfer, weil er sich gegen die Rassentrennung und für die Freiheit der Afroamerikaner einsetzte. Für ihn waren Freiheit und Gerechtigkeit eng miteinander verknüpft.
Und auch gegenwärtig bewegt das Thema Freiheit die Gemüter – angefacht durch Maßnahmen zur Eindämmung der Coronavirus-Pandemie. Und dabei zeigt sich: Freiheit braucht Verantwortung. Mehr Freiheit (z. B. durch Lockerungen der Corona-Auflagen) erfordert auch mehr Verantwortungsbewusstsein des Einzelnen, sich so zu verhalten, dass besonders gefährdete Menschen geschützt werden und sich ebenfalls freier bewegen können.
In der Bibel gibt es den Gedanken, dass Gläubige das Gesetz Gottes »in Herz und Sinn« geschrieben bekommen (vgl. Jeremia 31,33) – dass sie also aus ihrer Beziehung zu Gott heraus verantwortlich handeln. Freiheit hat viele Facetten; in dieser Ausgabe beleuchten wir einige davon. Wir wünschen eine inspirierende Lektüre!

Thomas Lobitz,
Redakteur Advent-Verlag

Inhalt

4 THEMA
Freiheit für alle

8 SENDUNG
Lust auf Lecker

11 KINDER
Fribos Dachboden
Essbare Fliegenpilze

12 LEBEN
»Ganz genau, fliegen Sie weiter eine schöne Rechtskurve!«

16 BIBEL
Freiheit, ja! Aber was meinte Jesus damit und wo finde ich echte Freiheit?

18 JESUS
Freiheit gestalten – mit Jesus

19 KURSE
Immanuel

20 GESUND
Allergie

24 LESEN
Health Power – Einfach gesund!

25 KOLUMNE
Die Freiheit gönn ich ~~mir~~ dir

26 POST
Leserbriefe
Impressum

Freiheit für alle

Ein kostbares Gut

ES WAR EINE BERÜHRENDE SZENE, als ich im Fernsehen sah, wie Kinder in Spanien nach corona-bedingtem wochenlangen Eingesperrtsein endlich wieder ins Freie durften. Sie sprangen wie junge Lämmer auf der Wiese umher, rannten einfach nur im Kreis und genossen die neugewonnene Freiheit. Menschen sind, wie auch die Tiere, nicht für Käfighaltung gemacht. Das gilt auch im großen Maßstab. Letztlich hat sich bei den Völkern der Welt immer wieder der Freiheitsdrang durchgesetzt, auch wenn manchmal Jahrzehnte der Unterdrückung ins Land gegangen waren.

Doch die Corona-Zeit lässt die Machthaber mancher Länder damit liebäugeln, im Namen der Krankheitsbekämpfung unter der Hand Instrumente zu entwickeln, die ihnen die Macht sichern – zu Lasten der Freiheit der Menschen in ihrem Land. Ich habe Diktatur erlebt. Ich erinnere mich noch an die warnenden Worte meines Englisch-Dozenten. Er raunte mir wenige Monate vor dem Ende der DDR nach einem Kursabend zu, dass es besser für mich wäre, wenn ich mich etwas zurückhaltender äußern würde. Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn der Rahmen der persönlichen Freiheit von oben her diktiert wird, man nicht reisen darf, wohin man möchte, man nicht sagen darf, was man will.

Als ich vor einigen Jahren an einer Konferenz in einem Land teilnahm, das eine andere Kultur und Gesellschaftsstruktur als Deutschland hat, wies uns der Leiter der Zusammenkunft vorsorglich darauf hin, dass wir unsere Worte bedenken sollten. Die Wände hätten Ohren und jeder Kellner könnte ein Zuträger für das System sein.

Gutzemberg – getty images.de

Reflexartig fühlte ich mich an alte Zeiten erinnert und war wider Willen in ein Denkmuster geworfen, das ich schon längst hinter mir glaubte. Ich möchte diese eingeschränkten Zeiten der beschnittenen Freiheit nicht zurückhaben.

Natürlich kann solch ein System auch Vorteile haben: Dank der Dauerüberwachung gibt es weniger Straftaten. Alles ist geregelt, und wer die eng gesteckten Bahnen als seinen Freiraum definiert und darin laufen will, fühlt sich gut aufgehoben. Solange man sagt (und möglichst auch denkt), was erwartet wird, ist alles bestens. Aber wehe, man überschreitet die Grenzen, die sich andere ausgedacht haben. Dann ist es mit der scheinbaren Freiheit schnell vorbei. Da kann schon ein wenig Kreativität das System herausfordern. Selbst ein simpler Aufnäher mit dem Bibelzitat »Schwerter zu Pflugscharen« zog damals ernste Konsequenzen nach sich.

FREIHEIT BEDEUTET VERANTWORTUNG

Letztlich ist das engmaschige System einer Diktatur eine Entwürdigung des Menschen, denn der Mensch ist frei geschaffen. In Freiheit kann er kreativ sein und sich entfalten. Logischerweise geht mit Freiheit auch Verantwortung einher. Das ist einer der Gründe, warum manche Menschen eine Diktatur gut finden. Sie nimmt ihnen Entscheidungen und damit auch Verantwortung ab. Das hat in der Vergangenheit die Struktur für schlimme Verbrechen geschaffen. Mit der Bereitschaft von Menschen, die Verantwortung für das Ganze abzugeben und nur ihr kleines, persönliches Feld zu bedienen, brauchte man sich kein Gewissen über mögliche Konsequenzen zu machen. So konnte ein Adolf Eichmann im Dritten Reich persönliche Erfüllung darin finden, für den reibungslosen Ablauf der Transporte und die effiziente Auslastung der Züge bei der Deutschen Reichsbahn zu sorgen, ohne Verantwortung für die Millionen von Menschen zu übernehmen, deren pünktliche Verschickung in die Vernichtungslager er organisierte.

Die ehemalige DDR war zum Glück noch auf Karteikarten angewiesen, jedenfalls über lange Jahre. Irgendwann hatte auch die Stasi über illegale Beschaffungsmaßnahmen ein Computersystem aufgebaut. Dennoch muss man im Rückblick dankbar sein, dass die Staatsoberen in ihrem Überwachungswahn nicht die Technologie zur Verfügung hatten, die es heute gibt. Es war nicht nur die Papierknappheit, sondern auch die Angst des Staatsapparates, der schon Gefahr witterte, wenn von einem Flyer mehr als zwölf Exemplare hergestellt werden sollten. Darum musste für jedes noch so kleine Druckwerk eine offizielle Genehmigung beantragt werden. Der sogenannte Arbeiter- und Bauern-Staat traute seinen Arbeitern und Bauern eben nicht und beschnitt ihre Freiheit konsequent. Nicht auszudenken, wenn es in der DDR schon Künstliche Intelligenz (KI) und Gesichtserkennung gegeben hätte. Dann wären auch die letzten Inseln der Freiheit, die man sich hinter den eigenen vier Wänden oder in der Gartenlaube zu schaffen versuchte, dahingeschwunden. Bedroht waren sie ohnehin schon.

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ ALS NEUE HERAUSFORDERUNG

Aber nun hat die KI schon die Türklinke zu unserer Welt in der Hand. In China wird Medienberichten zufolge schon massenhaft überwacht. Menschenunwürdig ist in meinen Augen das sogenannte Sozialkreditsystem, das dort in einigen Gegenden eingeführt worden sein soll. Da werden Menschen je nach Verhalten *Credits* das heißt Punkte zugeteilt. Wer wenig Punkte hat, darf beispielsweise nicht mal verreisen. Wer andere denunziert, wird hingegen mit Pluspunkten belohnt. Das hatten wir in der deutschen Geschichte alles schon. Es hat uns nicht gutgetan, als einige wenige Ideologen meinten, sie wüssten, was für den Rest der Menschheit das Beste sei.

Der bekannte britische Physiker Stephen Hawking hat sinngemäß gesagt, dass künstliche Intelligenz die größte Leistung der Menschheit sein werde, allerdings auch ihre letzte. Warum? Sie könnte die Freiheit der Menschen derart tiefgehend angreifen, dass die finale Konsequenz ins Haus stünde.

Dieses mächtige Werkzeug der sogenannten KI kann unendlich viel Gutes bewirken und Sicherheit – und damit auch Freiheit – schaffen, Gesundheit schützen usw. Aber diese intelligenten Maschinen könnten im Extremfall eines Tages ihren Programmcode zur Optimierung konsequent abarbeiten und entscheiden, dass wir Menschen insgesamt abgeschafft gehören, weil wir immer wieder Probleme verursachen. Das wäre die eine Gefahr. Gefährlicher, weil noch realistischer, finde ich allerdings, dass die künstliche Intelligenz in falsche Hände – zum Beispiel eines Diktators – geraten könnte, dann wäre es mit ihrer Freiheit vollends vorbei. Es gäbe Freiheit nur noch in von oben diktierten Grenzen, perfekt überwacht. Und das würde die Bezeichnung »Freiheit« nicht verdienen.

Mit der Künstlichen Intelligenz ist es eben genauso wie mit vielen Dingen, die der Mensch schafft. Sie können Großartiges leisten und der Menschheit enorm helfen. Aber: Je größer die Hebel werden, derer wir uns bedienen, umso größer werden die Chancen und auch die Gefahren. Städte wie San Francisco machen mir in diesem Zusammenhang Mut, weil sie sich entschieden haben, Gesichtserkennung aus der Stadt zu verbannen. Da wird die Chance, dass menschliches Leben menschlich bleibt, etwas größer.

4X-image – gettyimages.de

FREIHEIT AUF ALLEN EBENEN

Die Bibel spricht übrigens auf ihren letzten Seiten von einer Zeit, in der Menschen von einem System kontrolliert werden, und wer sich nicht anpasst, wird vom gesellschaftlichen Leben ausgeschlossen. Auch Religion kann von den Mächtigen zu einem Instrument der Freiheitsberaubung verdreht werden, wie das Mittelalter lehrt. Darum bleibt wichtig, dass Freiheit nicht nur den einen oder den anderen zugestanden werden darf. Religion und Zwang sind zwei Dinge, die einfach nicht zusammengehören.

Wobei Freiheit nicht nur etwas für die großen Bühnen der Welt ist. Selbst im familiären Rahmen bleibt Freiheit ein kostbares Gut. Feinsinniges Manipulieren des Partners, der Partnerin oder der Kinder kann ihnen seelische Fesseln anlegen, die oft langwierige Folgen nach sich ziehen. Ohne Freiheit keine echte Liebe. Dabei wird Familie doch gerade durch Liebe zu dem Ort, nach dem sich die Menschen sehnen und den sie erhoffen, wenn sie eine Beziehung eingehen.

Auch Religion – gleich welcher Couleur – kann im persönlichen Rahmen als Machtinstrument missbraucht werden. Schon der Prophet Jesaja übermittelte rund 700 Jahre v. Chr. die Aufforderung Gottes an die Menschen, die meinten, ihm mit strengem Fasten einen Gefallen zu tun: »Nein, ein Fasten, wie ich es haben will, sieht anders aus! Löst die Fesseln der Gefangenen, nehmt das drückende Joch von ihrem Hals, gebt den Misshandelten die Freiheit und macht jeder Unterdrückung ein Ende!« (Jesaja 58,6 GNB).

Der Mensch ist frei geschaffen und als freies Wesen dem am nächsten, was die Bibel als »Bild Gottes« bezeichnet – ein Symbol für die Würde des Menschen. Wenn wir uns dafür einsetzen, dass diese Würde des Menschen unantastbar bleibt, gehört seine Freiheit unabdingbar dazu. Das entspricht sehr dem Menschenbild, das man in der Bibel finden kann, ein Menschenbild, dem ich mich gern anschließe.

MATTHIAS MÜLLER,
ehemaliger Leiter von HopeMedia, hatte sich das Rentnerdasein etwas ruhiger vorgestellt und zieht nach wie vor gern mit Kamera und Mikrofon durch die Welt.

LUST AUF LECKER

DIE VEGANE KOCHSENDUNG

Wenn Sie schon immer einmal vegan kochen wollten oder wenn Sie ganz einfach wieder neue Ideen für die Küche suchen: Dann ist der Kochtalk »Lust auf lecker« genau das Richtige für Sie. Gerade weil Kochen oft mehr Last als Lust ist und zur täglichen Herausforderung werden kann, lohnt sich ein Blick in die Sendung.

MEDIATHEK

- **»Lust auf lecker«** finden Sie in der Mediathek unter www.lustauflecker.de und im laufenden TV-Programm.
- **Dienstags um 10:30 Uhr auf Hope TV**
- **HOPE TV PROGRAMM**
  Aktuelles Programmheft kostenlos anfordern unter **www.hopetv.de/tv/service** oder als PDF herunterladen.

Der Moderator Jörg Varnholt hat Interesse an wertigem Essen, kocht selbst gerne und am liebsten mit anderen zusammen. Er sagt: »Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme und daher sollte Kochen auch mehr als bloße Nahrungszubereitung sein.«

In der Sendung wird nicht versucht, eine vegane Lebensweise als einzig akzeptable zu proklamieren. Es wird aber auch nicht verschwiegen, dass es gesellschaftlich wichtig ist, über konventionelle Tierhaltung und übermäßigen Fleischkonsum nachzudenken. Ob man gleich seine gesamten Essensgewohnheiten umstellt oder einfach hin und wieder mal einen veganen – oder erst einmal vegetarischen – Tag einlegt, ist jedem selbst überlassen. Im Küchengespräch werden Ernährungsfakten erklärt und Hintergründe einzelner Nahrungsmittel und Zutaten beleuchtet. Dazu kommen persönliche Geschichten und kleine Tricks und Kniffe rund ums Kochen. Ernährungsberater kommen genauso zu Wort, wie Blogger oder leidenschaftliche Kochfans.

Dass Kochen Spaß machen kann und sollte, merkt man Jörg Varnholt und seinen Gästen schnell an. Kochen als soziales Event hat einen ganz eigenen Wert, geht jedoch im stressigen Alltag leider oft unter. Gutes Essen fängt mit der Entscheidung für gute Zutaten an und damit, sich bewusst Zeit dafür zu nehmen. Klar, dass nicht alle Mahlzeiten jeden Tag so richtig zelebriert werden können. Daher werden auch viele Alltagsgerichte vorgestellt, die schnell zu- oder gut vorzubereiten sind.

Die vorgestellten Rezepte sind die Lieblingsrezepte der Gäste, werden frisch zubereitet und haben einen hohen Ernährungswert. Einige Gerichte stellen sich der Herausforderung, neben vegan auch glutenfrei zu sein. Allen ist gemeinsam, dass sie lecker sind und die eigene Speisekarte bereichern können, ohne kompliziert zu sein.

Was halten sie beispielsweise von einem Quinoa-Salat im Glas zum Mitnehmen oder veganen Burgern mit Austernpilzfüllung und dazu Zimtschnecken? Alle Rezepte sind auf Alltagstauglichkeit getestet und können kostenlos im Internet unter www.lustauflecker.de heruntergeladen werden.

FRIBOS DACHBODEN

Boah, ich könnte mich aufregen – aber so richtig dolle. Weißt du, warum? Dominik kam gestern mit einer vollen Mülltüte von einem Spaziergang zurück. Dann hat er mir erzählt, dass er den ganzen Müll auf seinem Spaziergang eingesammelt hat und dass wir viel zu viel Müll machen und nicht gut auf unsere Umwelt aufpassen.

Da war klar: Jetzt braucht die Welt mich. Und dich natürlich auch. Denn zusammen müssen wir was machen. Jetzt gleich. Ab sofort machen wir: weniger Müll, Müll richtig trennen, das Meer und alle Tiere und Bäume schützen … es gibt richtig viel zu tun. Damit du weißt, was wir tun müssen, musst du unbedingt einschalten und dir alle meine Umweltsendungen anschauen. Und dann sind wir beide Fribo-Umweltschützer. Das wird fribotastisch.

Also dein Fribo zählt auf dich. Wir sehen uns auf meinem Dachboden.

Dein Fribo

AUF HOPE TV

- **28. August, 18:00 Uhr, »Müll«** mit Wilma, einem Müllauto und natürlich Dominik und mir
- **11. September, 18:00 Uhr, »Umweltschützer«** mit Carla, Björn und natürlich Dominik und mir
- **25. September, 18:00 Uhr, »Tierschützer«** mit Wilma, Gabi und natürlich Dominik und mir
- **09. Oktober, 18:00 Uhr, »Wald«** mit Wilma, meinen Pfadfinderfreunden und natürlich Dominik und mir
- **23. Oktober, 18:00 Uhr, »Zelten«** mit Wilma, meinen Pfadfinderfreunden und natürlich Dominik und mir

Guten Appetit!

ESSBARE FLIEGENPILZE

Dafür brauchst du (für 4 Pilze):

- 4 hart gekochte Eier • 4 Tomaten
- Mayonnaise • Salatblätter • Teller
- Löffel • Messer • Einen Erwachsenen, der dir hilft ☺

Los geht's!

1. Eier hart kochen (also etwa 8–10 Minuten), Tomaten und Salatblätter gründlich waschen.
2. Eier nach dem Kochen pellen und die untere Seite vom Ei abschneiden.
3. Anschließend schneidest du bei jeder Tomate die obere Hälfte ab und höhlst sie mit einem Löffel aus. Die ausgehöhlte Hälfte kannst du jetzt als Hut auf das Ei setzen.
4. Jetzt bekommen die Hüte ihre weißen Punkte. Dafür wischst du die Hüte mit einem Küchentuch trocken. Dann nimmst du deine Tube Mayonnaise und verteilst viele kleine Punkte auf dem Hut des Fliegenpilzes.
5. Jetzt sind deine Fliegenpilze fertig und du kannst sie auf den Teller stellen. Vorher kannst du auf jeden Teller ein bis zwei Salatblätter legen, damit deine Fliegenpilze auf grünem Moos stehen. ☺

Und hier kommst du zu meinem 2. Fribo-Händewasch-Song:

www.youtube.com/watch?v=Yoood0uGueU

»GANZ GENAU, FLIEGEN SIE WEITER EINE SCHÖNE RECHTSKURVE!«

Von einem, der auszog, das Fliegen zu lernen

AGCJesta – shutterstock.com

»Sie machen das wirklich, wirklich gut. Sie tun exakt das Richtige, wir bringen Sie wieder auf den Boden.«

Es ist der 31. August 2019. Max Sylvester, 29, will Fliegen lernen. Seine Frau und die drei kleinen Kinder warten am Boden, während er mit dem Fluglehrer abhebt. Die zweisitzige Cessna 152 lässt die Startbahn unter sich zurück, der Motor lärmt, während unter ihnen die Gebäude kleiner werden. Der Fluglehrer erklärt die Instrumente. Max Sylvester hört aufmerksam zu.

Da wird der Fluglehrer plötzlich ruhig. Er kippt im Sitz zur Seite, bis er an der Schulter seines Schülers lehnt. Sylvester versucht, ihn aufrecht zu halten, er spricht ihn panisch an, aber der Fluglehrer reagiert nicht, er hat das Bewusstsein verloren.

Es ist still bis auf das Brummen des Motors. Die Instrumente zeigen 1900 Meter Flughöhe. Sylvester wendet sich an den Tower des kleinen Flughafens Jandakot: »Emergency. Emergency. Emergency.«

»Jandakot Tower, ich kann Sie hören. Wissen Sie, wo Ihr Transponder ist?« Nachdem er keine Antwort auf die Fragen erhält, erkundigt sich der Lotse: »Sind Sie damit vertraut, wie man das Flugzeug fliegt?«

»Das ist meine erste Flugstunde.«

»Wo ist Ihr Fluglehrer, ist er ohnmächtig?«

»Er lehnt an meiner Schulter, ich versuche, ihn oben zu halten, aber er fällt immer wieder runter.«

Für einen Moment ist es still. »Als Erstes werden wir dafür sorgen, dass die Tragflächen waagerecht bleiben und Sie die Geschwindigkeit und die Flughöhe halten.«

»Meine Flughöhe ist momentan tausendneunhundert.«

Der Fluglotse fragt, ob er irgendwelche deutlichen Landmarken sehen kann, und sie tauschen sich darüber aus, was er vom Flugzeug aus sieht.

»Können Sie den Flughafen sehen? Ich schalte das rotierende Licht auf dem Dach des Towers an.«

Der Flugschüler bestätigt.

»Wir werden versuchen, Sie auf Landebahn 3–0 zu bringen. Sie können den Flughafen gleich anfliegen.«

»Soll ich die Geschwindigkeit reduzieren? Ich bin gerade bei zweitausendsechshundert und meine Geschwindigkeit ist bei hundertzehn.«

Der Lotse lobt ihn. »Wir können Sie vom Fenster aus sehen. Sie machen das wirklich großartig. Ich weiß, das ist sehr aufreibend, aber Sie machen es fantastisch, und wir werden Ihnen helfen, runter auf den Boden zu kommen. In Ordnung?«

Ich bin nicht in diesem Flugzeug, ich sitze an meinem Schreibtisch und höre den Mitschnitt des Funkverkehrs von jenem 31. August 2019, aber mein Herz pumpt, als würde ich gleich abstürzen. Ich bin dankbar für die Ermutigung des Fluglotsen. Er hat etwas Väterliches an sich.

Der Flugschüler ist nervös. »Darf ich bitte zuerst einen Überflug machen?«

»Tun Sie das, machen Sie sich vertraut mit der Landebahn. Es sind hier derzeit keine anderen Flugzeuge in der Luft, also werden Sie niemandem zu nah kommen. Wenn Sie die Geschwindigkeit reduzieren wollen, achten Sie nur … Man nennt es RPM, das sind die Zweitausendsechshundert, von denen Sie gesprochen haben, Umdrehungen pro Minute. Achten Sie darauf, dass die Zahlen grün sind, nicht gelb oder rot, Sie können behutsam die Geschwindigkeit reduzieren, und halten Sie ein Auge darauf, dass Sie nicht ins Rote kommen, und halten Sie die Tragflächen waagerecht und die Nase schön gerade am Horizont.« Auf dem Flughafen rücken vier Feuerwehrwagen und ein Krankenwagen aus. »Sie fliegen gerade entgegengesetzt zu der Richtung, in der Sie nachher landen sollen.

MEHR
- über Titus Müller, seine Bücher, Lesungen und Projekte erfahren Sie unter **titusmueller.de.**

ZeroThree – shutterstock.com

»Haben Sie schon mal ein Flugzeug gelandet?« »Nein, hab ich nicht.«

Könnten Sie eine Rechtskurve fliegen … wenn Sie möchten? Ganz genau, fliegen Sie weiter diese schöne Rechtskurve für mich. Aus dem rechten Fenster sehen Sie die Landebahn, auf der ich Sie gern hätte.«

»Habe verstanden. Danke für Ihre Hilfe.«

»Dafür sind wir da.« Er beschreibt ein parkendes Flugzeug zu Beginn der Landebahn, um zu erklären, wo das Flugzeug ungefähr aufsetzen soll. »Schön ruhig, fliegen Sie mal über die Landebahn, damit Sie ein Gefühl dafür bekommen, wie es sein wird, dort zu landen.« Er fragt: »Haben Sie schon einmal ein Flugzeug gelandet, selber oder mit jemand anderem, der Ihnen geholfen hat?«

»Nein, hab ich nicht.«

Der Fluglotse erklärt: »Wie Sie die Bahn gerade angeflogen haben, die Flughöhe, auf die Sie gekommen sind, war perfekt. Was Sie aber beim nächsten Mal tun müssten, ist, die Geschwindigkeit zu reduzieren. Das war das einzige Problem. Es war nur ein bisschen zu flott.«

Beim nächsten Anflugversuch wird es ernst. Der Lotse verlangt: »Senken Sie auf tausendsiebenhundert RPM. Heben Sie sanft die Nase an.«

»Soll ich landen?«, fragt der Schüler. Aber es gelingt nicht, der Flugschüler zieht das Flugzeug hoch.

Der Lotse sagt ruhig: »Wir landen beim nächsten Anflug.« Wieder lobt er: »Die Höhe war perfekt. Wir landen beim nächsten Mal. Sie machen das wirklich, wirklich gut. Sie tun exakt das Richtige, wir bringen Sie wieder auf den Boden.«

Jemand filmt mit dem Handy den erneuten Landeanflug der Cessna. Beim Ansehen donnert mir das Herz gegen die Rippen. Der Lotse wird jetzt hektischer. »Nase weiter runter. Nase weiter runter. Perfekt. Gas weg. Gas weg. Die Nase sanft anheben. Sanft anheben. Halten. Genau so halten. Das ist perfekt. So halten. Sanft in die Bremsen. Sanft in die Bremsen. Und Sie sind am Boden. Sie haben es geschafft! Sie haben unglaubliche Arbeit geleistet. Gratuliere zum ersten Solo.«

Sanitäter holen den bewusstlosen Fluglehrer aus dem Flugzeug und begutachten auch Max Sylvester.

Chuck McElwee, der Eigentümer der betroffenen Flugschule Air Australia International, sagt der Nachrichtenagentur AFP: »Das hätte sehr, sehr schlecht ausgehen können. Aber alles ist gut gegangen, vor allem wegen der guten Arbeit des Towers.«

Worin bestand diese gute Arbeit? Der Flugschüler erklärt CNN: »Ich hatte ziemliches Chaos im Kopf. Und es war schwer auszuhalten, dass es meinem Fluglehrer nicht gut ging. Es ging also darum, uns zum Boden zu bringen, und zur richtigen Station vorzudringen und mit jemandem zu reden, der uns runterhelfen konnte.«

Immer wieder ermutigte der Fluglotse Sylvester. Und er traute ihm zu, das Flugzeug, in dem er zum ersten Mal saß, sicher zu landen. Dieses Zutrauen hat Max Sylvester gestärkt: die Ermutigung durch einen erfahrenen Mentor.

Mentoren wie dieser Fluglotse haben auch mir Pfade im Leben gezeigt, die ich sonst nie gefunden hätte. Zum Beispiel George Dunder, ein alter Mann im Rollstuhl, mit dem ich jahrelang Briefe wechselte. Er sagte irgendwann, meine Briefe seien etwas Besonderes. Ob ich nicht aus dem Schreiben etwas machen wolle? Inzwischen lebe ich seit zwanzig Jahren vom Schreiben. Ich bin Autor, weil George Dunder mich ermutigt hat.

TITUS MÜLLER,
lebt als freier Autor mit seiner Familie in Landshut. Zuletzt erschien sein Roman »Die goldenen Jahre des Franz Tausend«.

Gokhan Dogan – shutterstock.com

Sylvester wendet sich an den Tower: »Emergency.«

Dushlik – shutterstock.com

Auf dem Flughafen rücken vier Feuerwehrwagen und ein Krankenwagen aus.

Mitschnitt des Funkverkehrs zwischen dem Tower und Max Sylvester:
https://bit.ly/2lOdXpm

Die Landung, mit dem Handy gefilmt:
https://bit.ly/2lSpl3K

Die Bibel gefragt

Freiheit, ja! Aber was meinte Jesus damit?

Freiheit – ein Traum, der viele Menschen miteinander verbindet. Davon träumten Generationen vor uns, davon träumen wir vielleicht alle. Doch wovon wollen wir eigentlich frei sein? Möglicherweise meinen wir damit, dass wir die uns durch Lebensumstände, Verpflichtungen und Aufgaben gesetzten Grenzen sprengen können. Ist das Freiheit, gesunde Lebensräume zu verlassen? Jesus versprach, uns zu befreien: »Wenn euch nun der Sohn freimacht, so seid ihr wirklich frei.« (Johannes 8,36) Mit »Sohn« meinte Jesus sich selbst als Sohn Gottes. Ja, worin sind wir denn gefangen, dass wir Freiheit brauchen? Die Bibel spricht in ihrer Gesamtheit verschiedene schädliche Bindungen des Menschen an, zuallererst die Gefangenschaft in der Sünde. Sünde, das sind die vielen kleinen und großen Lügen in unserem Leben, die Lieblosigkeit, die Kälte, die Untreue, jedes verletzende Wort, jede böse Handlung u. v. m. Wenn wir darüber ehrlich nachdenken, merken wir wohl, das wir alle darin schon öfters gescheitert sind.

Und da kommt das Wort Jesu: Hab keine Angst. Worin du gerade feststeckst, verzweifle nicht. Ich bin Gott, der Allmächtige. Und ich bin barmherzig, ich liebe dich und befreie dich von deiner Schuld. Komm zu mir mit all deiner Schlechtigkeit, ich vergebe dir! Das bedeutet, wir sind befreit! Wir können wieder aufatmen, zuversichtlich weitergehen, Hoffnung haben! Doch wir merken, dass wir wieder in schlechte Gewohnheiten zurückfallen, dass es uns gar nicht so leichtfällt, einen guten Weg zu gehen, unsere innere Freiheit zu bewahren. Manchmal begeben wir uns selbst in zerstörerische Abhängigkeiten, in das Gefängnis unserer Ich-Sucht. Es gibt Situationen, die uns viel abverlangen. Doch Jesus hat uns befreit: zum Mut, zur Liebe, zur Hoffnung. Nichts und niemand kann uns den Glauben rauben, wenn wir Gott treu bleiben wollen. Denn da ist einer, der uns nie aufgibt, der uns immer wieder aufhilft und ermutigt: Jesus Christus. Freiheit ist kein Traum mehr – sie ist zur Wirklichkeit geworden!

Claudia Flieder

Die Bibelzitate sind – falls nichts anderes vermerkt ist – der *Neues Leben Bibel*, © 2016 SCM Hänssler im SCM-Verlag, Holzgerlingen, entnommen.

Wo finde ich echte Freiheit?

Freiheit ist ein hoher Wert! Dafür gehen wir auf die Straße und protestieren, wenn sie eingeschränkt wird. Notfalls opfern Menschen sogar ihr Leben im Kampf und Krieg für ihre Freiheit und die ihrer Lieben. Aber es gibt sehr viele Arten von Freiheiten und nicht immer ist ganz klar, was wir damit meinen. Meistens denken wir dabei an eine Befreiung von etwas Schlechtem zu etwas Gutem. Wir wollen nicht von einem Tyrannen oder Despoten unterdrückt werden, sondern selbst unsere Regierenden auswählen können (demokratische Freiheit). Das Ganze kann aber auch unmerklich kippen – beim Thema Sicherheit etwa geht das sehr schnell. Damit wir uns entfalten und ausleben können, brauchen wir sichere Rahmenbedingungen. Doch wenn das Maß an Überwachung durch Vorratsdatenspeicherung, Kameras und Co immer weiter steigt, wird die eigene Freiheit mehr und mehr eingeschränkt.

So leuchtet schnell ein, dass der Einsatz für Freiheit, moralische Maßstäbe zur Orientierung voraussetzt. Denn mein Kampf um Freiheit kann niemals auf Kosten der Freiheit des anderen ausgetragen werden. Dieses elementare Wissen um Gut und Böse wurde uns durch das Bedürfnis nach Leben und Liebe ins Herz geschrieben. (Matthäus 7,12).

Wirkliche Befreiung zum Guten geht aber weit über den Einsatz für politische Menschenrechte hinaus. Was nützt es mir, wenn ich in einer Demokratie lebe, aber die Alkoholsucht oder meine Selbstverletzungs-Zwänge mich zerstören? Was nützen uns Menschenrechte auf dem Papier, wenn wir uns als Gesellschaft wegen unserer Ängste oder Egoismen das Leben zur Hölle machen?

Wir brauchen eine ganzheitliche, umfassende Befreiung vom Bösen zum Guten. Das nennt die Bibel »Erlösung«. Eine Versöhnung mit unserem Schöpfer und untereinander. Rettende Gnade, die uns von unserer Schuld und mangelnder Vergebungsbereitschaft befreit. Eine Freiheit in Jesus Christus, die ganz neue Menschen aus uns macht.

Und wenn uns diese Befreiung durch die Liebe Gottes geschenkt worden ist, gilt es, sie auch vor uns selbst und anderen zu schützen. Dass Freiheit ein gefährdetes Gut ist, wusste auch schon der Apostel Paulus vor zweitausend Jahren: »Durch Christus seid ihr dazu berufen, frei zu sein, liebe Brüder und Schwestern! Aber benutzt diese Freiheit nicht als Deckmantel, um eurem alten selbstsüchtigen Wesen nachzugeben. Dient vielmehr einander in Liebe.« (Galater 5,13 Hoffnung für alle)

Hartmut Wolf

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

HopeBibelstudien Institut

Tonkiti – shutterstock.com

Freiheit gestalten – mit Jesus

Am Strand stehen und die Weite des Meeres bestaunen, vor Freude laut schreien, auf einer Berghütte die Ruhe ohne Handy genießen, Brücken zum Nächsten bauen, genügsam leben, sich von Zwängen befreien, dem Leben Würde geben … Freiheit hat der, der ohne Zwang zwischen unterschiedlichen Möglichkeiten auswählen kann. Jesus ermutigt jeden, die Freiheit zu entdecken und zu gestalten: »Nur dann, wenn der Sohn euch frei macht, so seid ihr wirklich frei.« (Johannes 8,36) Ich habe in diesem Angebot drei Schritte in ein Leben mit Freiheit gefunden:

1. DAS GESCHENK.

Da ist zunächst das Frei-Machen. Ich kann nichts dafür tun – ich kann das Geschenk der Freiheit einfach nur dankbar im Vertrauen annehmen. Deshalb: Lass dich von Jesus beschenken. Er will und kann dich retten. Nimm sein Geschenk an.

2. EINE NEUE LEBENSSICHT.

Jetzt kommt das Frei-Sein. Ich nehme die durch Jesus vollbrachte neue Qualität meines Lebens in Anspruch: Ich bin wirklich frei! Freiheit ist keine Theorie, sondern eine Lebensperspektive. Was ich tun kann? Ich entscheide mich für diese frische und positive Lebenssicht und die neuen Konsequenzen daraus. Deshalb: Lass dich von Jesus für ein Leben in echter Freiheit begeistern.

3. HALTUNG GESTALTET.

Wirklich frei zu sein durch Jesus, animiert dazu, diese Freiheit im Alltag mitzugestalten. Die durch Jesus geschenkte Freiheit beginnt erstmal im Kopf. Denke positiv von dir und anderen, über deine Lebensumstände und über Gott. Wenn du morgens in den Spiegel schaust, dann sage dir und deinem Spiegelbild: »Ich bin von Jesus geliebt, gewollt und zu einem erfüllten Leben gerufen!« Und dann nimm den neuen Tag an und gestalte ihn. Sei positiv, menschenfreundlich und lerne, in Möglichkeiten und nicht in Problemen zu denken und zu handeln. Jesus befreite Menschen zu einem würdevollen und erfüllten Leben. Er ermutigt zu einem auf Gottvertrauen gegründeten Optimismus. Freiheit ist gestaltete Haltung! Sei mutig und setze deinen Einfluss ein, damit Menschen in deiner Nähe ihre Würde erhalten.

BERNHARD BLEIL
ist mit Leidenschaft Pastor, Ehemann, Vater von drei erwachsenen Söhnen und Großvater. Er liebt Kleingruppen und ist Mitgestalter der Initiative »Ja Jesus« und fotografiert oder filmt zur kreativen Entspannung in seiner viel zu knappen Freizeit.

*Kennst du schon die neue Webseite »**Ja-Jesus.de**«? Sie unterstützt Menschen, die in ihrem Alltag erleben wollen, was es praktisch heißt, Jesus zu folgen. Einen Hinweis auf Ja Jesus findest du in diesem Heft gleich auf der ersten Seite!*

IakovKalinin – gettyimages.de

Anna Om – shutterstock

Immanuel – Ja Jesus

Sie möchten Jesus besser kennenlernen? Sie wissen nicht genau, wie das geht? Dann melden Sie sich jetzt zu unserem neuen Kurs an. Begeben Sie sich auf eine unvergessliche Entdeckungsreise!

Beim Fernkurs »Immanuel – Ja Jesus« geht es um die wichtigste Person der Weltgeschichte. Um die Art und Weise, wie er Menschen begegnet ist. Und ihr Leben völlig verändert hat.
Jesus lebt. Er sucht Sie. Er möchte Ihr Herz berühren. Er ruft Ihren Namen. Er schenkt Ihnen echte Freiheit. Er möchte gern mit Ihnen gemeinsam unterwegs sein.

Sieben Themen. Sieben Impulse die Ihr Leben verändern können. Begegnen Sie Jesus. Jetzt.

Aus dem Themenkatalog:

- Ich suche dich
- Ich berühre dich
- Ich rufe dich
- Ich vergebe dir
- Ich befreie dich
- Ich lebe in dir
- Ich sende dich

WAS SIE ERWARTET:

- Studieren Sie die Bibel mit kompetenter Begleitung
- 10 Studienanleitungen – Sie bestimmen das Tempo
- Stellen Sie Ihre Fragen
- Finden Sie Ihren persönlichen Weg zu Gott
- Online oder per Post
- Kostenlos und unverbindlich

HopeBibelstudien Institut

www.hope-kurse.de

Eine Allergie ist also eine komplexe Überreaktion des Immunsystems auf eine normalerweise harmlose Substanz.

Allergie

– eine Epidemie in der westlichen Welt?

Eine Allergie ist eine komplexe Überreaktion des Immunsystems auf eine normalerweise harmlose Substanz wie zum Beispiel jegliche Art von Pollen, Tierhaaren und -schuppen, Schimmelpilzsporen usw. Die Hauptaufgabe des Immunsystems besteht darin, den Körper vor Giften und krankmachenden Keimen zu schützen. Bei Kontakt mit solchen Bakterien oder Viren (Antigene) bildet der Körper Antikörper (Immunglobuline), die bei neuerlichem Kontakt mit dem nun bekannten Antigen sofort in großer Zahl produziert werden, um den Keim sofort unschädlich zu machen. Das ist der Grund, warum wir an Windpocken (Feuchtblattern/Schafblattern (Varicellen)) in der Regel nur einmal im Leben erkranken.
Im Fall einer Allergie ist das Immunsystem »verwirrt«. Der Körper startet beim Kontakt mit Substanzen, die uns eigentlich nicht schaden (z. B. Blütenpollen) eine intensive Abwehrreaktion mit Immunglobulinen. Dieser Fehlalarm kann nun im harmlosesten

12 PRINZIPIEN
für ganzheitliche Gesundheit

Ernährung
Mäßigkeit
Prioritäten
Bewegung
Luft
Optimismus
Wasser
Ruhe
Integrität
Sonne und Natur
Vertrauen
Beziehungen

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

Fall Heuschnupfen (allergische Rhinitis), im schlimmsten Fall einen schweren, lebensbedrohlichen Asthmaanfall auslösen.
Eine Allergie ist also eine komplexe Überreaktion des Immunsystems auf eine normalerweise harmlose Substanz.

WAS SIND DIE URSACHEN FÜR DIESE FEHLREGULATION?

Was letztendlich diese Fehlreaktionen des Immunsystems verursacht, ist nach wie vor unklar. Sicher ist, dass eine Allergie nicht nur eine Ursache hat, sondern immer mehrere Faktoren in einem komplexen Geschehen zusammentreffen, nämlich Gene, veränderte Lebensbedingungen und psychische Belastungen.

Eine Allergie ist also eine komplexe Überreaktion des Immunsystems auf eine normalerweise harmlose Substanz.

- Die Gene: Die Wahrscheinlichkeit, eine Allergie zu entwickeln, wird auch, aber nicht ausschließlich von unserem Erbgut bestimmt.
- Die Lebensbedingungen: Hohe Umweltverschmutzung kann eine mögliche Ursache für ein gehäuftes Auftreten von Allergien sein, ebenso eine höhere Konzentration von Tabakrauch in der Umgebungsluft. So tragen Säuglinge und Kleinkinder von rauchenden Eltern ein höheres Allergie-Risiko.
- Die Psyche: Seelischer Stress kann allergische Krankheitsbilder erheblich verstärken.

Nehmen die Allergien in den westlichen Ländern zu? Bei 30–40 % der Bevölkerung der westlichen Länder kann Immunglobulin E (IgE) gegen bestimmte Allergene im Blut nachgewiesen werden (sie sind sensibilisiert), aber nicht alle erkranken an einer Allergie.
Nur bei 10–20 % zeigt sich allergischer Schnupfen (Rhinitis), bei 5–10 % Asthma bronchiale und bei nur 1–3 % der Bevölkerung eine Nahrungsmittelallergie. In großen Bevölkerungsstudien konnte nachgewiesen werden, dass die Häufigkeit der verschiedenen allergischen Symptome außerdem altersabhängig ist. So zeigen sich Nahrungsmittelallergien am häufigsten in der frühen Kindheit und nehmen dann ab.

Sehen wir uns nur die Pollenallergene näher an, dann zeigen sich große jährliche Schwankungen, was die Anzahl und Aggressivität der einzelnen Pollenarten betrifft. Diese Schwankungen ergeben sich einerseits durch die Wetterverhältnisse – bei Regen sind die meisten Pollen auf dem Boden – andererseits wird durch vermehrte Luftverschmutzung, erhöhte Ozonwerte oder starke Gewitterentladungen die Aggressivität der Pollen verändert. In manchen Jahren hat man somit das Gefühl, alle laufen mit roten Augen und laufenden Nasen herum – und schlussfolgern daraus, dass »die Allergien zunehmen!« Im Jahr darauf sind die Bedingungen für die Pollen komplett anders. Die Folge ist: Viel weniger Menschen leiden an allergischen Symptomen.

WIESO HABEN POLLENALLERGIKER MANCHMAL NAHRUNGSMITTELALLERGIEN?

Die eigentlichen Allergene sind nicht die Pollen selbst, sondern die darin enthaltenen Eiweißstoffe, die Proteine. So enthalten Birkenpollen zum Teil ähnliche Eiweißstoffe, die sich auch in Nahrungsmitteln finden. Diese Proteine sind der Grund dafür, dass ein Birkenpollenallergiker eventuell auch Beschwerden beim Verzehr von Nüssen und Äpfeln bekommt (z. B. geschwollene Lippen, Gaumenjucken). Es handelt sich also nicht um zusätzliche Allergien, sondern um Kreuzreaktionen, die dadurch entstehen, dass Pollen verschiedener Pflanzen und bestimmter Lebensmittel ähnliche Proteine enthalten.

Grawan Pattarawimonchai – shutterstock.com

WAS IST ZU TUN, WENN DER VERDACHT AUF EINE ALLERGIE BESTEHT?

Um herauszufinden, ob die Beschwerden durch Allergene hervorgerufen werden, sollte man einen Facharzt aufsuchen. Dieser wird Sie intensiv nach Ihrer Krankengeschichte befragen, ob in Ihrer Familie vermehrt Allergien bestehen, wann und wo die Beschwerden auftreten. Eventuell müssen Sie auch einen Fragebogen zur Krankengeschichte ausfüllen. Danach müssen einige Tests durchgeführt werden, um krankmachende Allergene nachzuweisen.

1. Hauttest (Haut-Prick-Test): Beim gebräuchlichsten Hauttest wird eine geringe Menge der verschiedenen Allergene auf die Haut der Unterarmseiten getropft und durch kleine Stiche mit einer speziellen Nadel in die Haut gebracht (Prick). Wenn gegen das verwendete Allergen eine Allergie besteht, erscheint nach kurzer Zeit an der Teststelle eine sogenannte Quaddel, die von einer Rötung umgeben und meist mit Juckreiz verbunden ist.
2. Bluttest: Im Blut des Patienten werden mit Hilfe spezieller Tests spezifische Antikörper (Immunglobulin E) gegen die verschiedenen Allergene gesucht.
3. Provokationstests: Bei dieser Methode wird eine kleine Menge des verdächtigen Allergens unmittelbar an die Stelle gebracht, wo sich die Krankheit zeigt. Bei Patienten mit einem Fließschnupfen wird es auf die Nasenschleimhaut geträufelt oder gesprüht. Wenn danach die erwartete Reaktion eintritt, kann der Arzt sicher sein, dass er das krankmachende Allergen gefunden hat.

Alkimson – shutterstock.com

BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN:

1. Die medikamentösen Behandlungsmöglichkeiten sind rein symptomatisch, sie lindern meist schnell und wirksam die Beschwerden. Die Überempfindlichkeit des Immunsystems bleibt dadurch aber unbeeinflusst. Nach Absetzen der Medikamente treten die Beschwerden mit großer Wahrscheinlichkeit erneut auf.
2. Mit der spezifischen Immuntherapie (Hypo-Sensibilisierung) kann ich Einfluss auf die Überempfindlichkeit des Immunsystems nehmen. Sie ist somit eine kausale (Ursachen bekämpfende) Therapie. Über einen Zeitraum von 3–5 Jahren werden in regelmäßigen Abständen die krankmachenden Allergene in steigender Dosierung verabreicht. Dadurch wird dem Körper die Gelegenheit gegeben, das Allergen als für ihn ungefährlich einzustufen. Diese Form der Therapie kann heute in Form einer Tablette (noch nicht für alle Allergene) oder Tropfen unter die Zunge oder als Injektion unter die Haut (subcutan) angeboten werden.

»Allergien sind möglicherweise Luxuskrankheiten der zivilisierten Welt« (Dr. E. Christophers, geb. 1936). Dies ist eine Aussage, die nach heutigem Wissen so nicht stimmt. Die scheinbar simple Frage: »Nehmen die Allergien zu?« ist nur mit dem Wissen von vielen wichtigen Zusatzinformationen zu beantworten. In großen, die Kontinente übergreifenden Feldstudien konnte bisher keine Zunahme der Allergien nachgewiesen werden.

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

www.lug-mag.com

WAS KÖNNEN SIE ALS POLLENALLERGIKER SELBST TUN?

1. Fenster in den frühen Morgenstunden schließen, an sehr windigen Tagen den Aufenthalt im Freien so kurz wie möglich halten.
2. Die Pollenkonzentration in der Wohnung durch häufiges feuchtes Säubern von Möbeln und Fußböden möglichst gering halten.
3. Täglich Haare waschen, die Kleidung außerhalb des Schlafzimmers ablegen.
4. Gartenarbeiten, insbesondere das Rasenmähen, sowie anstrengende Tätigkeiten im Freien bei starkem Pollenflug vermeiden. Sport ist unter Einhaltung einiger Richtlinien aber immer zu empfehlen.
5. Vorsicht beim Genuss von Honig und Kräutertees – sie können Pollenrückstände enthalten.
6. Urlaube nach Möglichkeit in Gebieten mit geringem Pollenflug planen – z. B. ans Meer oder ins Gebirge (über 2000 m).
7. Lernen, die Ursachen von Stress zu meiden und sich zu entspannen. Natürlich ist das nicht einfach, aber alles kann gelernt werden.

DR. MED. MONIKA WILD
Fachärztin für Lungenkrankheiten Wien, Österreich

Health Power – Einfach gesund!

326 Seiten
Format: 16,5 × 23,5 cm
Preis: 24,90 Euro/29,90 SFR

NÄHERE INFOS UND BESTELLMÖGLICHKEITEN:

Deutschland:
www.advent-verlag.de
per Mail an:
bestellen@advent-verlag.de

Österreich:
www.toplife-center.com
per Mail an:
bestellungen@toplife-center.com

Schweiz:
www.advent-verlag.ch
per Mail an:
info@advent-verlag.ch

DIESES BUCH IST EIN WAHRES HERZENSPROJEKT, für das sich drei ausgewiesene Experten zusammengetan haben: ein Universitäts-Präventiv-Mediziner aus den USA, ein Hausarzt, der zugleich als Lehrbeauftragter tätig ist, und ein Biochemiker, der als führender Ernährungswissenschaftler in Deutschland bekannt ist. Die Begeisterung, die jeder einzelne von ihnen für die gesamte Lebensweise hegt, um die es in diesem Buch geht, ist wirklich ansteckend. Die Autoren stellen nicht nur die Ergebnisse ihrer beruflichen Laufbahnen oder die Auswertung ihrer zahlreichen Studien vor, sondern lassen die Leser an ihrer persönlichen Lebenserfahrung teilhaben – denn sie selbst gehen mit gutem Beispiel voran und leben aus tiefster Überzeugung nach den Health-Power-Prinzipien. Health Power – einfach gesund! will – und das ist den Autoren sehr wichtig – nicht von oben herab belehren, sondern die Leser an die Hand nehmen und ihnen ganz praktisch dabei helfen, gesund zu essen, zu werden und zu bleiben. Dieses Buch ist ein Leitfaden für ein gesundes Leben, bei dem die Ernährung eine zentrale Rolle spielt. Die Autoren beschränken sich aber nicht nur darauf, sondern gehen auch auf die Ursachen von Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes, Krebs, Bluthochdruck u. v. m. ein. Sie zeigen auf, wie sich Bewegung, frische Luft und Sonnenlicht auf unsere Gesundheit auswirken und darüber hinaus, wie wichtig die Beziehung zwischen Körper und Seele für unsere Gesundheit ist – in jedem Lebensalter.

DR. HANS DIEHL ist MPH Clinical Professor für Präventive Medizin an der Loma-Linda-Universität in Kalifornien.
PROF. DR. CLAUS LEITZMANN ist Biochemiker und Ernährungswissenschaftler an der Universität Gießen und Autor zahlreicher Fachbücher zur gesundheitlichen und ökologischen Auswirkung der Ernährung.
DR. KLAS MILDENSTEIN ist seit Jahrzehnten als Hausarzt und Lehrbeauftragter für Allgemeinmedizin, Prävention und Palliativmedizin an der Medizinischen Hochschule Hannover tätig.

Die Freiheit gönn ich ~~mir~~ dir

ICH BIN EIN ABSOLUT FREIHEITSLIEBENDER MENSCH. Bereits als Kind habe ich mich dagegen gewehrt, vorgeschriebene Regeln und Verbote einzuhalten. Mit der neuen Hose nicht draußen spielen? Ach was, ich pass schon auf. Der obligatorische Mittagsschlaf im Kindergarten? Völlig unnötig! Wenn ich etwas tun sollte, dann wollte ich es erst recht nicht tun, selbst wenn ich es ursprünglich sowieso vorhatte. Als kluge Eltern macht man sich diese Eigenschaften natürlich zunutze und arbeitet mit umgekehrter Psychologie, aber kluge Kinder merken das dann auch wieder – ein ewiger Kreislauf.

ABER WIE IST ES MIT DER FREIHEIT ALS ERWACHSENE? Als ich das Phänomen der Reaktanz kennengelernt habe, wurde mir einiges klar: Die Theorie besagt, dass der Mensch eine Abwehrreaktion entwickelt, wenn er innere oder äußere Einschränkungen erlebt. Im Konsumverhalten zeigt sich das beispielsweise dadurch, dass dann besonders die Alternative interessant und attraktiv wird, die gerade nicht verfügbar ist. Da schnappt sich einer die letzte Biogurke aus der Kiste – Frechheit! Ich kauf zwar sonst immer die anderen, aber jetzt hab ich mir grad überlegt, doch mal zu testen, ob die Biovariante nicht doch besser ist.
Wenn sich Menschen also in ihrer Freiheit eingeschränkt fühlen, wollen sie die nicht verfügbare Option erst recht; selbst wenn sie die ganze Zeit über dagewesen und von mir bislang einfach ignoriert worden ist. Der plötzlich besonders starke Drang, in der Corona-Zeit in ein Café zu gehen oder ein Theater zu besuchen, könnte damit auch zusammenhängen.

Seitdem ich mich von dem Phänomen der Reaktanz ertappt gefühlt habe, merke ich, dass ich Freiheit ganz neu betrachte. Lehne ich Dinge ab, weil sie mir vorgeschrieben werden, oder gibt es echte und gute Gründe für meine Ablehnung? Kann ich sie kommunizieren und begründen?
Ein zweiter Aspekt, der mir auch in der Corona-Zeit deutlich geworden ist: Kann ich auf einen Teil meiner Freiheit verzichten, damit es anderen besser geht? Muss ich jedes Jahr in den Urlaub fliegen, oder habe ich die innere Freiheit, selbst gewählt darauf zu verzichten und trotzdem zufrieden zu sein? Das wäre dann ganz im Sinne Abraham Lincolns, der sagte: Wer anderen die Freiheit verweigert, verdient sie nicht für sich selbst.

JESSICA SCHULTKA ist die Leiterin des Advent-Verlags und verbrachte im letzten Jahr im Zuge einer Hausrenovierung sehr viel Zeit mit Dielenschleifen, Wändestreichen und Co. Zukünftig wünscht sie sich etwas mehr Freiheit, um sich z. B. beim Wandern mal wieder frischen Wind um die Nase wehen zu lassen.

Leserbriefe

▸ Das Hope Magazin hat im Vergleich zum vorherigen Zeichen der Zeit nochmal einen ordentlichen Sprung nach vorne gemacht. Es gefällt mir sehr gut **G. D.**

▸ Die Hope TV-Sendungen sind so schön. Man nimmt viel für sich persönlich mit. Die Sendungen sind sehr interessant, abwechslungsreich und lehrreich. Bei den Predigten habe ich meine »Lieblinge« gefunden. **FRAU W. AUS RUPPICHTEROTH**

▸ Den Inhalt und die Themen des Hope Magazins finde ich wertvoll; die Cover könnten gern etwas heller sein. **G. M.**

Hat Sie dieser eine Artikel in dieser Ausgabe auch so sehr … begeistert/aufgeregt/herausgefordert/zum Nachdenken gebracht?

DANN SCHREIBEN SIE ES UNS:
POST@HOPE-MAGAZIN.INFO

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen!

Über den **Advent-Verlag**

Seit 1895 ist der Advent-Verlag Lüneburg der offizielle Verlag der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Deutschland. Mit unseren Publikationen bieten wir den Lesern Orientierung in Sinn- und Lebensfragen und sprechen sie ganzheitlich und generationsübergreifend an. Wir wollen dazu anregen, über Gott nachzudenken und den biblischen Glauben authentisch im Alltag zu leben, indem wir ihn nachhaltig fördern, vertiefen und begleiten.

Wir schaffen Worte, die bleiben.

www.advent-verlag.de

Über den **TOP LIFE Wegweiser-Verlag**

Der TOP LIFE Wegweiser-Verlag ist der Verlag der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Österreich und befindet sich in Wien. Das christliche Verlagshaus, das 1948 gegründet wurde, setzte sich von Anfang an zum Ziel, Literatur und div. andere Medien zu den Themen Gesundheit, Familie und Glauben herauszugeben. Hinter TOP LIFE steht ein wegweisendes Konzept zu einem gesunden und glücklichen Leben.

www.toplife-center.com

Über **Hope Media** (STIMME DER HOFFNUNG e. V.)

Hope Media ist das Europäische Medienzentrum der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten mit Sitz in Alsbach-Hähnlein. Als erster christlicher, privater Radioanbieter in Deutschland ging Hope Media bereits 1948 auf Sendung – seit 1972 als selbständiger Verein. Hope Media bietet die Hope Hörbücherei, das Hope Bibelstudien-Institut, den christlichen Fernsehsender Hope TV sowie Hope Podcasts an. Das Ziel war von Anfang an, auf die Hoffnung – Hope – aufmerksam zu machen, die Jesus Christus den Menschen schenkt.

www.hopemedia.de

IMPRESSUM:
Herausgeber: Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Deutschland & Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Österreich
Redaktion: Pierre Intering (Chefredaktion Österreich), Nicole Spöhr (Chefredaktion Deutschland), Paulin Giurgi, Markus Gritschenberger, Thomas Lobitz, Marc Naumann
Layout: Julia Klaushardt • **Produktion & Druck:** Strube Druck & Medien GmbH, Stimmerswiesen 3, D-34587 Felsberg • **Bildnachweis:** Flamingo Images – shutterstock.com (Cover), Anja Wildemann (S. 8, 10), Johannes Feldmann (S. 11), Sandra Frick (S. 15), Privat (S. 7, 18, 23), Advent-Verlag-Archiv (S. 3, 24, 25, 27)
Die Online-Version vom Hope Magazin lässt sich als PDF unter www.hope-magazin.info herunterladen. Das Hope Magazin erscheint 6-mal pro Jahr in Deutschland, Österreich und der deutschsprachigen Schweiz.

Spendenkonto

Unterstützen Sie das Hope Magazin mit Ihrer einmaligen oder regelmäßigen Spende! Herzlichen Dank.

Name **STIMME DER HOFFNUNG e. V.**
IBAN **DE39 5088 0050 0171 8101 00**
BIC **DRESDEFF508**
Stichwort **Hope Magazin**

Das neue HopeMagazin

erscheint alle zwei Monate

Ihr Begleiter für den Alltag –

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

Weitere Infos zum Hope Magazin sowie die kostenlose PDF-Ausgabe unter:
www.hope-magazin.info
Schreiben Sie uns unter: post@hope-magazin.info

v. l. n. r. Paulin Giurgi (HopeMedia), Nicole Spöhr (Advent-Verlag Lüneburg), Marc Naumann (HopeMedia), Thomas Lobitz (Advent-Verlag Lüneburg), Pierre Intering (TOP LIFE Wegweiser-Verlag Wien)

Eine Kooperation des Advent-Verlags Lüneburg, Hope Media und des TOP LIFE Wegweiser-Verlags Wien.

ADVENT VERLAG · HopeMedia · Top Life Center

HopeTV
AM LEBEN INTERESSIERT
Der christliche TV-Sender
Auch als App erhältlich
Laden im App Store
JETZT BEI Google Play
WWW.HOPETV.DE
Anzeige | Bild: pixdeluxe - gettyimages.de