

# SUCHT

# sucht

TEIL 1:



# SUCHT

# LIEBE FINDET FREIHEIT



**EIN CHRIST DER REGELMÄSSIG JEDEN TAG EINE TASSE KAFFEE TRINKT SITZT IM KAFFEEHAUS MIT EINEM MANN ZUSAMMEN DER REGELMÄSSIG JEDEN TAG EINE ZIGARETTE RAUCHT.**



**DER NICHTCHRIST FRAGT DEN CHRISTEN:**

WAS IST SUCHT?

Stell dir vor du bist dieser Christ,  
der gerade diese Frage gestellt  
bekommen hat?

**Was wirst du antworten?**

„Ein süchtiger Mensch sucht und findet  
nicht mehr den Genuss – sondern nur  
noch die Behebung eines unerträglichen  
Zustandes.“

**Sabine J. hat im Internet folgenden  
Link geschrieben, mit dem Titel:**

# **DEIN FREUND - DER ALKOHOL**



**Mit 11 Jahren habe ich angefangen zu trinken,  
mit 15 Jahren war ich alkoholabhängig.  
Mit 30 Jahren mir selber eingestanden,  
dass ich alkoholabhängig bin  
und habe jetzt eine 4-monatige Therapie hinter  
mir. Diesen Text schrieb ich mit 16 Jahren:**

## Brief an einen "guten" Freund

### ALKOHOL

**Der beste Freund, denn er hilft Dir zu vergessen. Stets für Dich da, egal wann Du ihn rufst. Er zeigt Dir, wie klein Probleme sein können und wie klein und jämmerlich die Umwelt ist. Er zeigt Dir wieder, wie man lacht. Er verwischt die bösen Gedanken mit einem grauen Schleier.**



**Er ist Dein Freund!**

**Doch Freunde braucht man nicht nur in schlechten, sondern auch in guten Zeiten; er ist ja Dein Freund!**

**Der Schleier wird immer dichter. Namen kennen - behalten? - unwichtig. "Hallo" reicht, denn man hat ja denselben Freund. Den ach so guten Freund, der Dich immer mehr vergessen lässt. - Doch glaube nicht, dass er Dich oder sich selber vergisst. Er hat Dich in der Hand!**

**Du kannst ihn gar nicht vergessen, denn er meldet sich, noch bevor Du an ihn denkst!**

**Willst Du ihn vergessen, dann wird der Freund zum bitteren Feind!**



**Du leidest unter der Trennung: Vermissen, Angst, Verwirrung, Spielereien der Gedanken. Er schreit nach Deinem Namen - Tag und Nacht; **Dein ach so guter Feind!****

**Du versuchst, ihn auszutricksen. Du versuchst, Dich/IHN mit irgendwelchen Sachen abzulenken. Doch bevor Du Dich/IHN abzulenken versuchst, hat er Dich schon längst abgelenkt!**



**Verfolgungswahn: Du siehst ihn überall, Du hörst ihn überall Deinen Namen schreien. Dein ach so guter Freund!**

**Der, der Dir helfen sollte, vernichtet Dich! doch nicht nur als Feind, sondern auch schon als ach so guter Freund!**

**Sabine J.**

# WANN IST MÄSSIGKEIT

## MÄSSIG ?

## WANN IST MÄSSIGKEIT UNMÄSSIG ?

**Ist eine Tasse Kaffee am Tag Mäßig oder Unmäßig?  
Ist eine Zigarette am Tag Mäßig oder Unmäßig?  
Welche Kriterien entscheiden über Abhängigkeit  
Oder nicht Abhängig? Über Süchtig - bzw. Nicht Süchtig?**



**IST EINE ZIGARETTE  
SCHÄDLICHER ALS EINE  
TASSE KAFFEE?**

**EIN TEMPEL DES HEILIGEN GEISTES  
VON ELLEN WHITE - SEITE 63 - 64  
ERSCHIENEN ADVENTVERLAG LÜNEBURG  
Grundsätze für  
einen neuen Lebensstil  
AUSWIRKUNGEN DES TABAKKONSUMS  
Die versklavende Macht des Tabaks**



Satan möchte, daß durch die schreckliche Gewohnheit des Tabakkonsums das Gehirn gelähmt und das Urteilsvermögen verwirrt wird, damit heilige Dinge nicht mehr erkannt werden. Wenn das Verlangen nach diesen Drogen erst einmal da ist, nimmt es das Denken und den Willen des Menschen gefangen – er ist dieser Macht erfallen. Satan hat dann die Kontrolle über den Willen dieses Menschen, und Gedanken an die Ewigkeit werden ausgeblendet.

Der Mensch verliert seine von Gott gegebene Fähigkeit zur Selbstbestimmung; er ist zum Sklaven seiner Genusssucht geworden. **(Brief 8, 1893)**

Wer behauptet, Tabak würde ihm nicht schaden, kann sich leicht von seinem Irrtum überzeugen: Er braucht nur einige Tage lang darauf zu verzichten.

Die flatternden Nerven, das Schwindelgefühl und seine Reizbarkeit werden ihm beweisen, daß er durch....

**FORTSETZUNG - SEITE 64:**

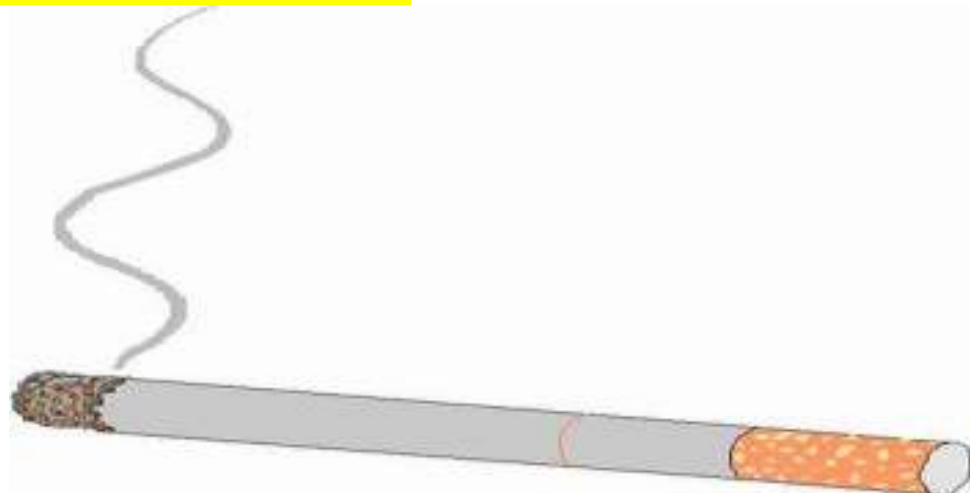
seine sündige Nachgiebigkeit bereits abhängig geworden ist. Seine Willenskraft ist besiegt. Er ist von einem Laster gefangen, das beängstigende Folgen hat.

**(„Signs of the Times“, 27. Oktober 1887)**



**Tödlicher Rauch - Welche Giftstoffe in der Zigarette enthalten sind.**

**TV-Thema vom 15.07.2007**



**Beim Abbrennen einer Zigarette werden bis zu 12.000 Stoffe freigesetzt, unter anderem Benzol, Blausäure, Formaldehyd und Nitrosamine.**

**Das stärkste Gift der Zigarette ist jedoch das Nervengift Nikotin. Der Rohstoff aus der Tabakpflanze ist giftiger als Zyankali oder Arsen. Schon 50 Milligramm reines Nikotin sind für den Menschen tödlich. Beim Rauchen gelangt es als Gas in die Blutbahn und schädigt das komplette Gefäßsystem des Körpers. Die Arterien ziehen sich zusammen, der Herzschlag erhöht sich. Mögliche Langzeitfolge durch verengte Gefäße: Herzinfarkt.**

**Eine Schachtel pro Tag  
bedeutet ein Glas Teer im Jahr**

**Wer pro Tag eine Schachtel Zigaretten (etwa 20 Stück) raucht, nimmt im Laufe eines Jahres ein ganzes Glas Teer zu sich. Beim Abbrennen der Zigarette verwandelt sich der Teer in ein zähes Kohlenwasserstoff-Gemisch. Dieses gelangt beim Einatmen in die Bronchien, deren Oberfläche mit feinen Flimmerhärchen überzogen ist. Der Teer verklebt die Flimmerhärchen, es kommt zu Entzündungen und dem typischen Raucherhusten.**

**Kohlenmonoxid stört Sauerstoff-Versorgung**

**Ein weiterer gefährlicher Stoff beim Rauchen: Kohlenmonoxid. Das Abgas entsteht auch bei der Benzinverbrennung von Autos. Anstelle des Sauerstoffs setzt es sich an den roten Blutkörperchen fest und gelangt so in den Blutkreislauf. Die Organe werden dadurch nicht mehr mit Sauerstoff versorgt. Mögliche Folgen sind Schlaganfall, Herzinfarkt und Krebserkrankungen.**

**Wer raucht, muss damit rechnen, dass er früher stirbt als seine Mitmenschen. Wer zum Beispiel täglich 20 Zigaretten**

**konsumiert, und das 20 Jahre lang, verkürzt seine Lebensdauer statistisch gesehen um sechs Jahre. Denn das Nikotin verursacht Durchblutungsstörungen, das Kohlenmonoxid Sauerstoffmangel in allen Organen.**

### **Raucherhusten durch verklebte Lunge**

**Die häufigste Krankheit von Rauchern ist die chronisch obstruktive Bronchitis, besser bekannt als Raucherhusten, die vor allem durch das Verkleben der Lunge mit Teer verursacht wird. Durchblutungsstörungen können zu Herzinfarkt oder abgestorbenen Extremitäten („Raucherbein“) führen, Sauerstoffmangel verursacht Schlaganfälle und Krebserkrankungen.**

### **Krebs entlang der „Raucherstraße“**

**Fast alle Organe, die auf der so genannten „Raucherstraße“ (der Weg, den der Rauch durch den Körper nimmt) liegen, können von Krebs betroffen werden: Rachen, Kehlkopf, Speiseröhre, Lunge, Magen, Nieren, Blase.**

### **Von Impotenz bis Parodontitis**

**Auch Potenzstörungen bis hin zur Impotenz, Leberzirrhose, Magen-Darm-Geschwüre, Parodontitis und andere Zahnfleischerkrankungen, Schwächung des Immunsystems und damit verbundene Anfälligkeit für Infektionskrankheiten, vorzeitige Hautalterung, verzögerte Wundheilung und Verringerung der Leistungsfähigkeit des Gehirns können durch Rauchen verursacht werden.**

**Die Hälfte aller langjährigen Raucher stirbt an den Folgekrankheiten des Rauchens – weltweit 400 Menschen jeden Tag.**

**[http://www.weltderwunder.de/wdw/Mensch/Gesundheit/ToedlicherRauch/3\\_Folgen/?ID=nav\\_it\\_f](http://www.weltderwunder.de/wdw/Mensch/Gesundheit/ToedlicherRauch/3_Folgen/?ID=nav_it_f)**

**EIN TEMPEL DES HEILIGEN GEISTES  
VON ELLEN WHITE - SEITE 79 – 81:  
ERSCHIENEN ADVENTVERLAG LÜNEBURG  
KAPITEL 4: ANDERE STIMULANZIEN UND NARKOTIKA  
SCHWARZER TEE UND BOHNENKAFFEE**

**Giftige Aufputzmittel – SEITE 79**

Die stimulierende Kost und die Getränke von heute dienen nicht gerade der Gesundheit. Schwarzer Tee, Bohnenkaffee und Tabak sind allesamt Aufputzmittel und enthalten Gifte. Sie sind nicht nur unnötig, sondern auch schädlich. Wir sollten darauf verzichten, wenn wir unsere Erkenntnis konsequent ausleben wollen.

(„Review and Herald“, 21. Februar 1888)

**Aufputzmittel – keine  
Nahrungsmittel!**

Schwarzer Tee und Bohnenkaffee enthalten keine Nährstoffe. Die Entspannung, die man durch ihren Genuss empfindet, setzt ein,

**SEITE 80:**

noch bevor der Magen Zeit zur Verdauung hatte. Das zeigt, daß das, was der Konsument dieser Stimulantien als „Kraftzufuhr“ betrachtet, nur durch eine Erregung der Magennerven zustande kommt, die sie dann an das Gehirn weitergeben. Das Gehirn wird dazu gereizt, das Herz zu größerer Aktivität anzuspornen, und vermittelt so dem ganzen Organismus einen kurzfristigen Energieschub.



**Wir glauben Kraft zu haben, aber sie ist nicht echt und in Wirklichkeit schadet sie uns. („Testimonies“, Bd. 2, S. 65)**

**Die Gesundheit bessert sich in keiner Weise, wenn man solche Stoffe zu sich nimmt. Sie stimulieren kurzfristig, aber danach hat der Körper weniger Energie als zuvor.**



**Schwarzer Tee und Bohnenkaffee peitschen die Energiereserven für eine Weile hoch, doch wenn die Wirkung nachlässt, fühlt man sich niedergeschlagen. Diese Getränke enthalten keine Nährstoffe. Nur wenn man Milch und Zucker hinzufügt, haben Tee oder Kaffee ein paar Nährstoffe.**

**(„Counsels on Diet and Foods“, S. 45)**

**Weil diese Stimulantien für eine kurze Zeit so angenehm wirken, glauben viele, daß sie sie wirklich brauchen und verwenden sie ständig. Aber es gibt immer eine Reaktion. Das Nervensystem, das dadurch übermäßig erregt wurde, borgte sich die Kraft für den Augenblick von den Kraftreserven, die eigentlich für die Zukunft gedacht sind. („Testimonies“, Bd. 3, S. 487)**

**Was schwarzer Tee anrichtet**

**Schwarzer Tee ... gelangt in den Blutkreislauf und schwächt allmählich die körperlichen und geistigen Kräfte. Er stimuliert, regt an und treibt zu größerem Tempo an, verursacht eine unnatürliche Aktivität und vermittelt dadurch dem Teetrinker den Eindruck, daß ihm der Tee sehr gut bekomme. Aber das ist ein Irrtum.**

**Tee entzieht den Nerven ihre Kraft, schwächt sie sehr. Wenn seine Wirkung nachlässt und die künstlich erregte Aktivität abklingt, was bleibt dann noch? Trägheit und Schwäche, entsprechend der künstlichen Lebhaftigkeit vorher.**

**Wenn der Organismus bereits überlastet ist und eigentlich Ruhe bräuchte, peitscht der Tee die Natur zu übertriebener, unnatürlicher**

**SEITE 81:**

**Aktivität auf und schwächt dadurch ihre Leistungsfähigkeit und ihre Ausdauer. Ihre Kraft ist dahin, lange bevor der Himmel das vorgesehen hat. Schwarzer Tee ist ein Gift für den ganzen Körper. Christen sollten ihre Finger davon lassen...**

**Die Nebenwirkungen des Teetrinkens sind Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Herzklopfen, Verstopfung, Nervenflattern und viele andere Übel. („Testimonies“, Bd. 2, S. 64.65)**

**Bohnenkaffee ist noch schädlicher**

**Kaffee wirkt ähnlich wie schwarzer Tee, aber die Nebenwirkungen sind noch schlimmer. Er wirkt stark anregend, aber verursacht danach eine ebenso starke Erschöpfung. Tee- und Kaffeetrinkern kann man das im Gesicht ansehen ... Sie wirken ungesund.**

**(„Testimonies“, Bd. 2, S. 64.65)**



**Kaffeetrinken ist eine schädliche Angewohnheit. Er erfrischt nur vorübergehend, aber die Nachwirkungen sind Erschöpfungszustände und eine Beeinträchtigung der geistigen, sittlichen und körperlichen Kräfte.**



**Der Mensch wird nervlich weniger belastbar, und wenn man sich nicht entschieden darum bemüht, diese Sucht zu überwinden, wird die Gehirntätigkeit ständig verringert.**

**„Christian Temperance and Bible Hygiene“,  
Seite 34.**

## **Inhaltsstoffe des Kaffee**

**scheinbares Eiweiß:9%**  
**scheinbare Kohlenhydrate:24%**  
**Fette und Lipide:13%**  
**Säuren:4,5%**  
**Coffein:1,2%**  
**Nicotinsäure:0,02%**  
**Mineralstoffe:4%**  
**Wasser:2,5%**  
**flüchtige Aromastoffe:0,1%**  
**unbekannte Substanzen:35%**



**Die Zahlen sind Mittelwerte für einen Arabica-Kaffee normaler Röstung. aus:**

**Katalyse Umweltgruppe Köln,  
Chemie in Lebensmitteln**

**Das eigentliche Aroma entsteht aber erst durch das Rösten. Hierbei werden Rohkaffees verschiedener Herkunftsländer, unterschiedlicher Sorten und Qualitäten zusammengestellt und Temperaturen von über 200° Celsius ausgesetzt.**



**Zucker und andere Kohlenhydrate werden karamellisiert, die Bohnen verfärben sich von grünlich zu goldbraun, das Gewicht reduziert sich um 15% bis 20% und das Volumen der Kaffeebohnen erhöht sich gleichzeitig um rund 60%.**

**Viele bekannte und noch mehr unbekannte Inhaltsstoffe werden zerstört, umgewandelt oder bilden sich neu. Einige diese insgesamt unüberschaubaren Reaktionen sind z.B. bei den Säuren des Kaffees recht gut erforscht.**

**Die Kaffeesorte Arabica hat etwa einen Gesamtsäuregehalt von 4,5% bis 8,5%, die Sorte Robusta hingegen einen von 6,5% bis 12%.**



Nach dem Rösten enthalten diese Bohnen

**Essigsäure**, Eiweiße werden ungenießbar gemacht

**Zitronensäure**, Schimmelpilz *Aspergillus Niger*  
Zitronensäure, Schimmelpilze, Bodenbazillen

**Apfelsäure** Säuerungsmittel oder Konservierungsmittel.  
Sie kommt natürlicherweise u.a. vor in Äpfeln, Quitten,  
Stachelbeeren und Trauben.

Herstellung: Kann gentechnisch hergestellt sein.

Verwendung: Säfte, Fertigsossen, Suppen, Konfitüren.

## **Oxalsäure**

Biologische Bedeutung [Bearbeiten]Oxalsäure ist in höherer  
Konzentration giftig, kommt in geringer Konzentration aber  
auch in Lebensmitteln wie Tee (insbesondere schwarzer Tee  
und Pfefferminztee), in Rhabarber, in Kakao und Schokolade  
vor.

Calciumoxalat entsteht in der Natur häufig beim Absterben  
von Pflanzenzellen. Es kann unter polarisiertem Licht in  
Form von hellen rechteckigen Kristallen erkannt werden  
(besonders einfach in braunen Zwiebelschalen). Nierensteine  
bestehen meist aus Calciumoxalat und Harnsäure, die  
Steinbildung wird aber durch Zitronensäure, welche in  
Früchten vorkommt, verhindert.

Da Oxalsäure die Resorption (Aufnahme) von Eisen im Darm  
erschwert, sollte man bei einer Eisentherapie, z. B. im  
Rahmen einer Eisenmangelanämie mit dem Verzehr der o. g.  
Lebensmittel zurückhaltend sein und diese auch nicht  
gleichzeitig mit der Einnahme von Eisentabletten zu sich  
nehmen.

Nach Aufnahme von Oxalsäure kommt es im betroffenen  
Gewebe zu einer Verarmung an Calcium, in schweren Fällen  
kann dies eine Schädigung des Herzens zur Folge haben.

Nach Aufnahme von größeren Dosen kann es zu Lähmungserscheinungen kommen, in jedem Fall (auch bei leichten Vergiftungen) kommt es zu Nierenschäden durch verstopfte Nierentubuli. Die letale Dosis (LDLo beim Menschen, oral) wird mit 600 mg/kg angegeben. [6]



<http://de.wikipedia.org/wiki/Oxals%C3%A4ure>

## spezielle Kaffeesäuren:

Kaffee enthält relativ hohe Mengen an Kaffeesäure. Etwa 25-75 mg Kaffeesäure sind in einer Tasse Kaffee enthalten.

Wichtigste Vertreter unter den Säuren sind die **Chlorogensäuren**. Diese für den Kaffee charakteristischen Säuren werden im Röstprozess je nach Röstgrad zwischen 30 und 70% abgebaut. Der Anteil aller Säuren im Rohkaffee liegt zwischen 4 und 5% wobei die Chlorogensäuren den Löwenanteil beitragen. Außer Mate (Paraguay-Tee) enthält Kaffee von allen Lebensmitteln die höchsten Konzentrationen an Chlorogensäuren.

## Sogenannte Chlorogensäuren

Seinen anregenden Effekt verdankt der Kaffee dem Koffein. Weiters stecken in den Kaffeebohnen unter anderem Mineralstoffe, Fette sowie die so genannte Chlorogensäure. Sie kann bei empfindlichen Menschen Sodbrennen auslösen. Zusammen mit den enthaltenen Röststoffen verleiht **Chlorogensäure** dem Kaffee eine leicht abführende Wirkung. Chlorogensäure: (C<sub>16</sub>H<sub>18</sub>O<sub>9</sub>) Inhaltsstoff des Kaffees mit harntreibender Wirkung. Verursacht bei magenempfindlichen Personen Irritationen. Chlorogensäure befindet sich auch im coffeinfreien Kaffee.

## BUTTERSÄURE

Aber auch in Spuren Buttersäure, die in ganz geringen Mengen aromatisch sein kann, in größeren aber eine ganz üble Stinkbombe darstellt.

Buttersäure ist der Trivialname der Butansäure, einer Carbonsäure und gleichzeitig der einfachsten Fettsäure. Sie **entsteht in der Natur durch Buttersäuregärung**. Die Salze und Ester der Buttersäure heißen Butyrate. Sie ist eine bei Zimmertemperatur farblose Flüssigkeit, die im Wesentlichen den unangenehmen Geruch von Erbrochenem bzw. ranziger Butter ausmacht.

Ihre Dämpfe reizen die Augen sowie die Atemwege. Sie entsteht unter anderem beim Ranzigwerden von Butter, woher auch der Name stammt. Ester der Buttersäure sind in Pastinaken enthalten. Die niedermolekularen, flüchtigen Ester der Buttersäure haben einen angenehmen, fruchtartigen Geruch. Beispielsweise riecht Ethylbutyrat nach Ananas. **Die Ester werden deshalb u. a. als Duft- oder Aromastoffe verwendet.**



<http://de.wikipedia.org/wiki/Butters%C3%A4ure>

**Allerdings - Koffein ist längst nicht der einzige Bestandteil von Kaffee. In jeder der kleinen Bohnen stecken tausende Inhaltsstoffe. Von ihnen wirken manche reizend, andere aber auch gesundheitsfördernd. ???????**

**Wie letztlich das Getränk wirkt, hängt von seiner Zubereitung ab. Aber auch von Röstung, Mahlgrad und Sorte der Bohnen.**

## **Übersäuerung**

**Nimmt ein Mensch zu viele Säureerzeuger oder Säurelieferanten zu sich und kann dieses Überangebot an Säuren nicht durch Basen wie Obst und Gemüse ausgeglichen und ausgeschieden werden, kommt es zu einer Übersäuerung des Blutes und somit des ganzen Organismus.**

**Die Säuren sammeln sich im Bindegewebe des Körpers, in Muskeln und Gelenken. Die im Überschuss vorhandenen Säuren entziehen dem Körper wichtige Mineralien und binden sie an sich.**

**So wird beispielsweise den Knochen wichtiges Calcium entzogen. Sie werden geschwächt und es entwickelt sich Osteoporose. Der gesamte Körper demineralisiert und es kann beispielsweise zu Krämpfen oder Muskelverspannungen aufgrund von Magnesiummangel kommen.**

**Die Übersäuerung kann zu einer Reihe weiterer gesundheitlicher Probleme führen. Erschöpfungszustände, Herzrasen, Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, Sodbrennen, Rheuma, Allergien, Gallensteine und viele andere Krankheiten mehr, können in Verbindung mit einer Übersäuerung auftreten.**

**<http://www.gesund-vital-online.de/wenn-saeuren-krank-machen.2561/>**

Trotz all' dieser Aromastoffe, Kaffee wäre nicht das geworden, was er ist, wenn er nicht ein Rauschgift beinhaltete, nämlich das Koffein. Es macht immerhin im ungerösteten Kaffee ca. 0,8% bis 2,5% aus und kann bei der Sorte Robusta bis auf 4% ansteigen.

Durch Rösten verringert sich die Koffeinhalt nur geringfügig. Sie liegt im Mittel um 1,2% bis 1,5%. Es gibt auch koffeinarmer und koffeinfreier Kaffeearten, allerdings schmecken die nicht so gut, so daß in der Regel bei koffeinfreiem Kaffee das Koffein aus normalen Sorten entzogen wird.

Häufig wird übersehen, daß auch andere Getränke und auch Schmerzmittel zum Teil recht beachtliche Dosen an Koffein beinhalten, die dem Kaffee in nichts nachstehen:

( ANMERKUNG ERNST BAYER) (WIRD GIFT UNGIFTIGER INDEM ICH ES VERHARMLOSE UND MIT ANDEREN GIFTSTOFFEN VERGLEICHE?)

**EIN TEMPEL DES HEILIGEN GEISTES  
VON ELLEN WHITE - SEITE 81:  
ERSCHIENEN ADVENTVERLAG LÜNEBURG  
KAPITEL 4: ANDERE STIMULANZIEN UND NARKOTIKA  
SCHWARZER TEE UND BOHNENKAFFEE**

**Bohnenkaffee ist noch schädlicher**

Kaffee wirkt ähnlich wie schwarzer Tee, aber die Nebenwirkungen sind noch schlimmer. Er wirkt stark anregend, aber verursacht danach eine ebenso starke Erschöpfung.

Tee- und Kaffeetrinkern kann man das im Gesicht ansehen ... Sie wirken ungesund. („Testimonies“, Bd. 2, S. 64.65)

Kaffeetrinken ist eine schädliche Angewohnheit. Er erfrischt nur vorübergehend, aber die Nachwirkungen sind Erschöpfungszustände und eine Beeinträchtigung der geistigen, sittlichen und körperlichen Kräfte.

Der Mensch wird nervlich weniger belastbar, und wenn man sich nicht entschieden darum bemüht, diese Sucht zu überwinden, wird die Gehirntätigkeit ständig verringert.

(„Christian Temperance and Bible Hygiene“, S. 34.)



Koffeingehalt verschiedener Stoffe in mg:

- 1 Espresso (50ml): 50
- 1 Tasse Filterkaffee (125ml): 80-120mg
- 1 Glas Cola (200ml): 20-50mg
- 1 Tasse schwarzer Tee (125ml): 30-60mg
- 1 Tasse Kakao(125ml):2-5mg
- 1 Schmerztablette: 30-100mg

Koffein der große Muntermacher



<http://www.kochmix.de/kochmagazin-koffein-der-grosse-muntermacher-55.html>

**Wer gönnt sie sich nicht, die gute Tasse Kaffee am Morgen, beim Autofahren, während der Arbeit – wer denkt denn da schon an Drogen?**

**Tatsächlich setzen wir die Grenze zwischen Genuss und Abhängigkeit recht willkürlich – Zigaretten machen nach Meinung der meisten Bundesbürger natürlich abhängig, Kaffee jedoch einfach nur munter.**



**Bereits im 6. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung empfahl der große chinesische Weise Laotse seinen Anhängern das Trinken von grünem Tee zur Gesundheitsvorsorge. Bei einigen Glaubensgemeinschaften hingegen, zum Beispiel bei den Mormonen, werde Kaffee und grüner und schwarzer Tee allerdings als waschechte Drogen eingestuft und damit verboten.**

**Die Wirkung von Koffein kennt jeder, und die ist auch nicht eingebildet: Ist man müde und abgespannt, weckt Kaffee die Lebensgeister, fördert die Konzentration und verbessert die Laune. Verantwortlich dafür ist ein Alkaloid, dass nicht nur im Kaffee, sondern auch im klassischen schwarzen Tee und – was kaum jemand weiß – in über sechzig anderen Pflanzen vorkommt.**

**Es scheint kein Zufall zu sein, dass der Siegeszug des Kaffees gerade einsetzte, als in Europa die Industrielle Revolution im Gange war. So verhinderte der Kaffee, dass die Arbeiter in langen Schichten an der Maschine einschliessen. Außerdem verhinderte das Abkochen von Wasser, wie bei der Zubereitung von Kaffee und Tee üblich, die Verbreitung von diversen Krankheiten.**

**Vielleicht hat Kaffee die moderne Lebensweise erst ermöglicht. Ohne unsere tägliche Dosis Kaffee, ob durch den obligatorischen Morgenkaffee, den Coffee-to-go-Becher von Starbucks oder nächtlichen Kick durch eine Dose Red Bull würden wir unsere Wach- und Schlafgewohnheiten wohl noch immer nach der Sonne richten.**

**Kehrseite der Medaille:  
Wissenschaftler prognostizieren unserer Gesellschaft einen akuten Schlafmangel. Bis jetzt ist unerforscht, welche Zivilisationskrankheiten dadurch gefördert werden.**



**Bewiesen ist, dass Kaffee in geringen Mengen zwar die Konzentration fördert, in großen Mengen jedoch abhängig oder dumm macht:**

**Wer täglich drei Becher Kaffee trinkt, dessen Gehirnaktivität nimmt rapide ab, wenn er mal darauf verzichtet. Erst die Zuführung von Koffein lässt unser Gehirn wieder wie gewohnt arbeiten:**

**Auf dem gleich hohem Niveau, das Koffein-Abstinenzler auch ohne Kaffee erreichen. Kaffeetrinker brauchen also den täglichen Schuss Kaffee, damit ihr Gehirn einfach normal funktioniert.**

**Trotzdem gilt gemeinhin der Konsum von zwei Tassen Kaffee pro Tag (ca. 300 mg Koffein) als nicht gesundheitsschädlich.**

**Ob diese Menge einen realen Richtwert darstellt und ob ein Mehrkonsum tatsächlich zu Bluthochdruck und Herzproblemen führt, darüber streiten sich seit Ewigkeiten die Gelehrten. Der eine kann eine Kanne Kaffee in sich hineinschütten, der andere wird nach einer Tasse schon hibbelig.**

**Kaffee ist die einzige Droge, die wir unbedacht unseren Kindern vorsetzen. Denn Koffein ist nicht nur in Kaffee oder (weniger) in Cola enthalten, sondern auch in Schokolade und Kakao.**

**Unbestritten ist allerdings, dass Kinder schon allein wegen ihres geringeren Körpergewichts weniger Koffein zu sich nehmen sollten. Dabei sollte man bedenken, dass Koffein auch über die Nabelschnur von der Mutter auf das Kind übertragen wird.**

**Was enthält wie viel Koffein?**

**Hier ein paar Richtwerte:**

Filterkaffee, ein Becher	200 mg
Halbbitterschokolade, 100g	90 mg
Coca Cola, 0,5 l	60 mg
Tee, eine Tasse	50 mg
Aspirin Forte, eine Tablette	50 mg
Vollmilchschokolade, 100g	15 mg



## Zum Schluss noch drei gemeine Vorurteile gegen Kaffee:

1. Kaffee frisst Kalzium und fördert Osteoporose. Stimmt, aber nur bedingt. Schon der Konsum von einem Eierbecher voll Milch am Tag gleicht den Mangel aus.
2. Kaffee treibt den Blutdruck hoch. Stimmt auch. Aber nur vorübergehend.
3. Kaffee trocknet aus und ist harntreibend. Jein. Koffeinhaltige Getränke verstärken den Harnfluss, aber nicht mehr als die gleiche Menge Wasser.

Koffein kann der Gesundheit aber auch nutzen. Bei einigen Patienten kann Koffein Asthma und Migräne lindern. Kann, muss aber nicht.

<http://www.hotfilter.de/kaffee/inhalt.html>

AUF DEN SPUREN  
DES GROSSEN ARZTES  
ADVENTVERLAG – LÜNEBURG  
VON ELLEN WHITE – SEITE 263:  
Kapitel 26: ANREGUNGSMITTEL UND  
RAUSCHGIFTE

## Tee und Kaffee

**Tee wirkt als ein Anregungsmittel und führt in einem gewissen Ausmaß zu einem Rausch. Kaffee und viele andere beliebte Getränke wirken ähnlich. Der erste Eindruck ist belebend.**

**Die Magennerven werden angeregt; sie leiten den Reiz an das Gehirn weiter, dieses wiederum regt das Herz zu gesteigerter Tätigkeit an und vermittelt dem ganzen Organismus kurzlebige Energie.**

**Die Müdigkeit ist vergessen; man scheint neue Kraft zu haben. Der Geist wird wacher, die Phantasie lebendiger. Wegen dieser Wirkungen meinen nun viele, Tee oder Kaffee täte ihnen sehr gut. Aber dies ist ein Irrtum. Tee oder Kaffee geben dem Organismus keine Nährstoffe. Ihre Wirkung tritt ein, bevor eine Verdauung und Resorption stattfinden konnte, und was wie eine Kräftigung aussieht, ist nur eine Anregung der Nerven.**

**Wenn die Wirkung des anregenden Mittels nachlässt, flaut die unnatürliche Kraft ab; schließlich sind Trägheit und Schwäche größer als vorher.**

**Dem fortgesetzten Gebrauch dieser Nervenreizmittel folgen Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Herzklopfen, Verdauungsstörungen, Zittern und viele andere nachteilige Auswirkungen; denn diese Mittel verschleißten letztlich die Lebenskräfte.**



**Ermüdete Nerven brauchen Erholung und Ruhe statt Anregung und weitere Belastung. Die Natur braucht Zeit, um ihre verbrauchten Energien zu regenerieren. Wenn der Körper durch den Genuss von Stimulantien weiter aufgeputscht wird, steigt die Leistung für eine Zeitlang an.**

**Da aber der Organismus durch deren fortgesetzten Gebrauch geschwächt wird, wird es zunehmend schwieriger, den gewünschten Grad an Leistungsfähigkeit zu erreichen.**

**Das Bedürfnis nach Stimulantien nimmt stetig zu, bis die Willenskraft besiegt ist und keine Kraft mehr vorhanden zu sein scheint, das unnatürliche Verlangen zurückzuweisen.**

**Dann braucht man stärkere und immer größere Mengen an Stimulantien, bis die ausgelaugte Natur auf diese Art Anregung überhaupt nicht mehr anspricht.**



## **KAFFEEVERBRAUCH IN DEUTSCHLAND**

**Im Durchschnitt trinkt jeder Deutsche 4 Tassen Kaffee am Tag, das entspricht 160 Liter bzw. 6,7 Kilo pro Jahr. Damit ist Kaffee noch vor Bier das beliebteste Getränk der Deutschen. In Deutschland unterliegen Kaffee und kaffeehaltige Waren einer zusätzlichen Verbrauchsteuer, der Kaffeesteuer. Die jährlichen Einnahmen aus dieser Steuer belaufen sich auf rund 1 Mrd. Euro.**

<http://www.kaffeeseiten.de/site/verbrauch.php>



# Die ungesunden Bohnen



<http://www.dooyoo.de/archiv-gesundheit/kaffee-kakao-schokolade-hintergrundinfos/599822/>

**Wie alles im Leben, hat das Koffein auch zwei Seiten. Zu den bereits erwähnten Wirkungen gibt es noch eine Reihe, die deutlich problematischer sind.**



## Magenreizung

Die Röststoffe im Kaffee reizen den Magen, die Magensäureproduktion wird angeregt.

Wenn man schon eine "Neigung" zur Magengeschwüren hat, kann das einen direkten Vorschub geben. Auch Sodbrennen wird verstärkt, das heißt immer wieder Reflux, was die "Chancen" für Speiseröhrenkrebs steigen lässt.

## Nervosität

Das Koffein erhöht die Ausschüttung der Stresshormone, Adrenalin und Noradrenalin machen sich recht breit im Blut. Das ist gut um wach und munter zu sein, versetzt in ein erhöhtes Aufmerksamkeitsniveau, man ist aktiver. Doch die Wirkung ist sättigbar, wenn die Schwelle überschritten ist. Dann gehen die gute Eigenschaften von Koffein, schnell zu übermäßigen Erregung, Nervosität, Schwitzen und Depressionen über. Das kann zu unkoordiniertes Handeln führen.

## Entscheidungsschwäche

In Verbindung mit der hervorgerufenen Nervosität bei hohen Dosen, kann Kaffee die Entscheidungsfähigkeiten beeinträchtigen. Ganz besonders fällt in diesen Phasen auf, daß es schwerer fällt, Informationen, die man aus der Vergangenheit bezieht, bei einem aktuellen Entscheidungsprozeß einzubeziehen.

## Eisenmangel

Genauso wie Tee, stört Kaffee die Aufnahme von Eisen aus dem Darm. Deswegen sollte mal Kaffee am liebsten nach dem Essen weglassen, um dem Körper die Gelegenheit zu geben, ein Teil des mit dem Essen zugeführten Eisens aufzunehmen.

## Osteoporose

Die vielleicht hinterhältigste Wirkung von Kaffee ist die Förderung der Osteoporose. Zu viel Kaffee schwächt die Knochen, und fordert so die kaum rückbildungsfähige Knochenerweichung. **Die Ursache findet man bei der Rückgewinnung von Calcium in den Nieren. Nach Koffeinaufnahme ist diese für ca. vier Stunden deutlich vermindert.**

**Das führt zu vermehrten Ausscheidung von Calcium mit dem Urin. Leider(!), unser Körper kann sich nicht kurzfristig anders anpassen, und versucht den Calciumgehalt im Blut konstant zu halten. So wird Calcium aus der Knochensubstanz entzogen, sein Hauptspeicher im Körper.**

**Vorsicht ist geboten für alle, die eine Kortisontherapie machen, egal aus welchem Grund auch immer.**

**Korticosteroide haben als Hauptnebenwirkungen die Osteoporose und die Magenschleimhautatrophie (dagegen kriegt man Antra, das hat aber auch eigene Nebenwirkungen).**

**Deswegen sollte man während der Einnahme, oral oder i.v., lieber vom Kaffee Abschied nehmen. Die Belastung ist für den Körper zu groß. Nebenbei muß ich erwähnen, daß man mit der schnellen Wirkung von Kortison lieber vorsichtig sein sollte.**

**Mit Ausnahme von einer bestimmten Reihe von Krankheiten (z. B. retrobulbäre Neuritis bei MS), die fast unweigerlich zur Kortisoneinnahme führen und keine andere akzeptable alternative zulassen, wird in Deutschland viel zu viel Kortison verschrieben. Die Statistiken zeigen leider, daß man schnell dran zugreift, um angeblich schnell wieder gesund zu werden. Bei Kortison ist das aber meist eine Täuschung. Die Symptome verschwinden zwar, man fühlt sich besser, gesund ist man aber schon lange nicht.**

**Lieber eine längere Therapie, die tatsächlich eine Bekämpfung der Krankheitsursachen bewirkt, als eine schnelle Reaktion von Kortison, das praktisch nur die Immunabwehr unterdrückt.**

## Cholesterin

**Studien haben gezeigt, daß Kaffee den Cholesterinspiegel steigen lässt. Diese Wirkung fällt allerdings beim Filterkaffee aus. Die Gründe sind nicht ausreichend untersucht. Gesichert ist auf jeden Fall, daß die Kaffeelipide Cafestol und Kawheol zu 80% zurückgehalten werden.**



## Bluthochdruck

**Das weißt man auch seit langem, Kaffee lässt den Blutdruck steigen. Das hat zur Folge, daß das Risiko für Herz- und Schlaganfälle steigt. Die Statistiken und die Erfahrung zeigen, daß regelmäßiger Kaffeekonsum das Risiko fast verdoppeln kann.**



## Fertilität

**Kaffee untergräbt die Fruchtbarkeit der Frau. Zwei Tassen Kaffee pro Tag senken die Empfängnisfähigkeit auf die Hälfte.**

**Die Zusammenhänge stehen noch nicht fest, es war aber für meine Mutter interessant zu erfahren, warum ich erst siebzehn Jahre nach meinem Bruder geboren worden bin. Die zwei Tassen Espresso pro Tag waren Schuld...**

## **Droge**

**Koffein ist schließlich eine Droge, übermäßiger Genuß führt zu Symptomen wie beim Drogenentzug: Unwohlsein, Angstzustände, Müdigkeit, Herzrasen, Kopfschmerzen, Schweißausbrüche, Konzentrationsstörungen, Depressionen.**



## **Restless-Legs-Syndrom**

**Der Schlaf wird häufig gestört, durch unwillkürlich zuckende Füße, auch Zappelfüße genannt, medizinisch korrekt "Restless-Legs-Syndrom". Das liegt an einer Störung des Gehirnstoffwechsels, bezogen auf den Botenstoff Dopamin.**

**Kaffee, Nikotin und Alkohol sind wesentliche Störgröße des Gehirnstoffwechsels und sollen dann lieber vermieden werden.**

**Diese sind die wichtigsten Gründe, die für Kaffee oder gegen Kaffee sprechen. Entscheidend ist ja schließlich der eigene Körper. Für alle Fälle schreibe noch ein paar Hinweise für bestimmte Fälle:**

**Magen, Galle und Leber sind besser mit Schonkaffee dran, die Reizstoffe sind entzogen.**



**Nervöse Personen sind besser mit Arabica-Bohnen versorgt, diese sind koffeinärmer als Robusta-Bohnen und das mildert die Stärke. Am liebsten ist dann der entkoffeinierte Kaffee, den mag aber nicht jeder.**

**Osteoporosedisposition: Ganz besonders Frauen, die erblich- oder hormonbedingt, und nicht nur, zu Knochenerweichung neigen, sollten schwarzen Kaffee unbedingt meiden. Cappuccino, oder Café au Lait tun es auch, sind milder und das enthaltene Calcium der Milch wirkt gegen dem kaffeeinduzierten Calciumverlust.**

**Kaffee ist diuretisch. Die Wirkung in sich ist gut und manchmal erwünscht, man sollte aber den Flüssigkeitsverlust ausgleichen, am besten mit Mineralwasser.**

**Anämiepatienten sollten lieber die Finger vom Kaffee lassen, oder den Konsum reduzieren. Man kann so viele Eisenkapseln schlucken wie man will, die helfen dann auch nicht weiter.**

**Während einer Behandlung mit Homöopathischen Mitteln, muß man auf Kaffee verzichten, da die Wirkung der Arzneien (die meisten sind betroffen) durch das Koffein aufgehoben wird.**

<http://www.dooyoo.de/archiv-gesundheit/kaffee-kakao-schokolade-hintergrundinfos/599822/>

**EIN TEMPEL DES HEILIGEN GEISTES**

**VON ELLEN WHITE**

**ERSCHIENEN ADVENTVERLAG LÜNEBURG**

**KAPITEL 6: SEITE 111**

**Grundsätze für einen neuen Lebensstil**

**Das ganze Leben muß verändert werden**

**Der Charakter wird umgeformt –  
SEITE 111**

**Unser Einsatz für Menschen, die ständig Versuchungen ausgesetzt oder süchtig sind, kann nur dann wirklich Erfolg haben, wenn die Gnade Christi den Charakter umformt und der Mensch eine lebendige Beziehung zum ewigen Gott findet. Das ist das eigentliche Ziel jedes echten Mäßigkeitsprojekts.**

**(„Testimonies“, Bd. 6, S. 111)**



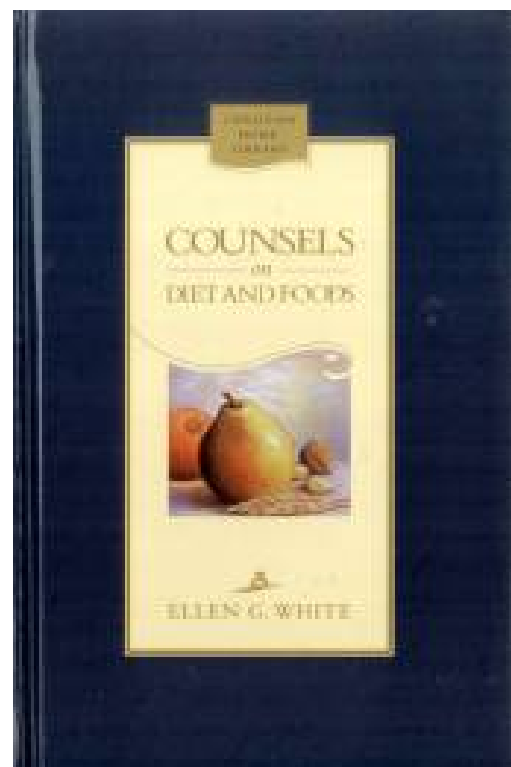
**Christus wirkt von innen heraus**

**Die Menschen werden niemals wirklich selbstbeherrscht und mäßig leben können, bevor nicht die Gnade Christi zum tragenden Prinzip ihres Lebens geworden ist ... Die äußeren Umstände können keine Reform bewirken. Das Christentum bietet eine Reformation des Herzens an. Was Christus im Innern verändert hat, wird im Leben praktiziert.**



**Der bekehrte Verstand übernimmt die Kontrollfunktion. Die Vorstellung, man könne von außen beginnen und versuchen, nach innen zu arbeiten, ist stets gescheitert und wird auch in Zukunft fehlschlagen.**

(„Counsels on Diet and Foods“, S. 35)



**EIN TEMPEL DES HEILIGEN GEISTES  
VON ELLEN WHITE  
ERSCHIENEN ADVENTVERLAG LÜNEBURG  
KAPITEL 6: SEITE 111 – 112:**

Die Kraft zur Selbstbeherrschung muß  
zurückgewonnen werden

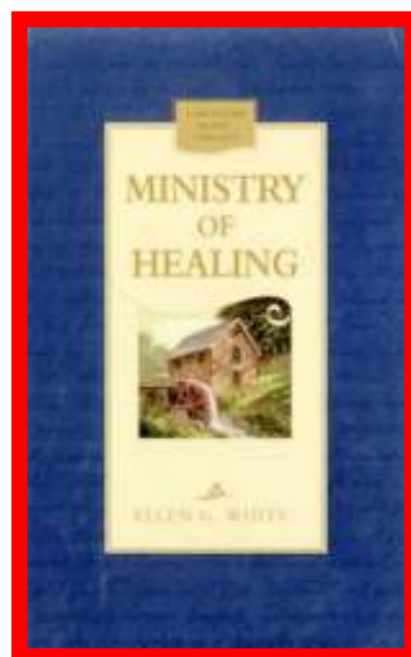
Eine der verhängnisvollsten Auswirkungen des Sündenfalls in Eden war der Verlust der Fähigkeit des Menschen, sich selbst zu beherr..... **( FORSTSETZUNG SEITE 112)**

schen. **Nur wenn diese Kraft wieder zurückgewonnen wird, kann es echten Fortschritt geben. Der Körper ist das einzige Medium, durch das Verstand und Seele entwickelt und der Charakter geformt wird.** Deshalb zielt der Feind der Menschen mit seinen Versuchungen darauf ab, **die körperlichen Kräfte herabzusetzen und zu schwächen.** Wenn er auf diesem Gebiet Erfolg hat, dann hat er den ganzen Menschen.

Wenn unsere natürlichen Neigungen nicht unter der Herrschaft einer höheren Macht stehen, streben sie unausweichlich auf Untergang und Tod zu.

Der Körper muß den höheren Kräften des Menschen unterworfen werden. Die natürlichen Neigungen sollen vom Willen kontrolliert werden, der seinerseits von Gott gelenkt werden muß. Die königliche Kraft der Vernunft, die durch Gottes Gnade auf ihn ausgerichtet und geheiligt wurde, muß in unserem Leben den Ton angeben.

**(„The Ministry of Healing“,**



**SEITE 129.130)**

# SEHN - SUCHT:



**Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht:**

**JEMAND, DER SICH NACH ETWAS SEHNT.**

**JEMAND, DER NACH ETWAS SUCHT.**

**EIN UNGESTILLTER HUNGER NACH ZUNEIGUNG,  
NACH GEBORGENHEIT, NACH ANGENOMMENSEIN.**



**Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht:**  
**JEMAND, DER SICH NACH ETWAS SEHNT.**  
**JEMAND, DER NACH ETWAS SUCHT.**  
**EIN UNGESTILLTER HUNGER NACH ZUNEIGUNG,**  
**NACH GEBORGENHEIT, NACH ANGENOMMENSEIN.**



**Hinter jeder Sucht steckt ein Mensch:**  
Der nicht satt geworden ist.  
Der nicht gelernt hat, seinen Hunger zu stillen.  
Eine unerfüllte Hoffnung nach Glück,  
nach Zufriedenheit, nach Sinn.



**Hinter jeder Sucht steckt eine Flucht:  
Jemand, der seine Realität verdrängt.  
Jemand, der vor Konflikten ausweicht.  
Eine verzweifelte Suche nach Ersatz,  
nach Befriedigung - Ersatzbefriedigung.  
Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht.**

# HINTER JEDER SUCHT





**GOTT ALLEIN  
KANN MEINE  
SEHNSÜCHTE  
STILLEN**

03.02.2005 17:51 Uhr

<http://www.sueddeutsche.de/.trt3m1/panorama/artikel/214/47167/>

## Die Party ist vorbei

Mit Hilfe der so genannten Positronen-Emissions-Tomographie, die die Struktur einzelner Nervenzellen sichtbar macht, erforschten Rainer Thomasius und seine Mitarbeiter die Veränderungen im Gehirn. „Ecstasy bewirkt, dass die Hirnregion, die für die Gefühle zuständig ist, für kurze Zeit mit dem körpereigenen Botenstoff Serotonin überschwemmt wird.“



Die Aufnahmen zeigen, dass bei Langzeitkonsumenten von Ecstasy die Zahl funktionsfähiger Nervenzellen stark abnimmt, „wahrscheinlich als Folge des Zelltodes“, sagt Rainer Thomasius.

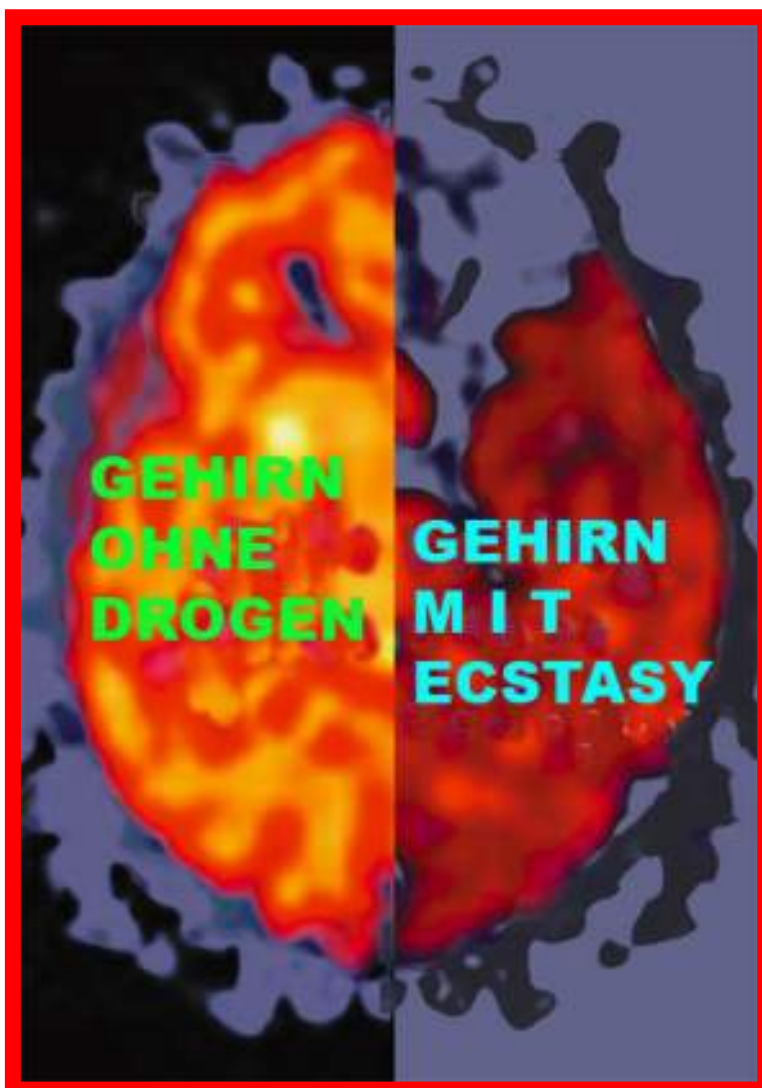
In Fragebögen, Gesprächen und Beobachtungen auf der psychiatrischen Station der Klinik ergründeten die Forscher die psychischen Störungen: Im Vergleich bekommen Ecstasy-Patienten eindeutig mehr Depressionen und Angstzustände als andere Drogenabhängige.

Ehemalige Konsumenten können sich Wörter und andere Daten schlecht merken – ein Problem, das während des Konsums noch nicht auftritt. **Ecstasy schädigt nachhaltig den mittelfristigen Gedächtnisspeicher, mit dem der Mensch lernt.** In der Klinik werden Ecstasy-Patienten nun auch mit einem Computerprogramm namens Cogpack behandelt. In dem Gedächtnistraining müssen sie Muster ordnen, Zahlen kombinieren, sich Situationen einprägen.

„Manchmal fühlt sich mein Kopf wie eine vergiftete Landschaft an.“

Langsam geht Peter den Gang der psychiatrischen Abteilung an der Eppendorfer Klinik entlang, als würde er schlafwandeln.

Seine Augen starren das Gegenüber an, minutenlang, bis Leben in sie fährt. Die Erinnerung kommt.



**Der 35-Jährige arbeitete als Türsteher in Hamburg. Man kann ihn gut aussehend nennen, intelligent, doch der Eindruck wird von etwas überlagert, für das es nur ein Wort gibt: geisterhaft.**

**Anfangs dachte er, dieses lustige Leben sei das Rezept für eine glückliche Zukunft. „Doch die Endzeit schlich sich immer öfter ein.“ Er erwachte mit einer Leere im Kopf, voller Aggression. Innerhalb von vier Jahren nahm er Tausende Ecstasy-Pillen, manchmal auch LSD und Speed.**

**Wie Fehlzündungen in seinem Gehirn schlugen die Launen nun ständig um. Vor kurzem trat er so lange gegen eine Tür, bis sein Knie brach, die Knochen zerschnitten sein Kreuzband. Er bekommt nun Antidepressiva und hofft, dass er wieder der wird, der er einmal war.**

**Ob sich die Nervenzellen langsam und wieder vollständig zurückbilden, bleibt ungewiss. „Es kann sein, dass sie, ähnlich einer vernarbten Wunde, ihre ehemalige Leistung nie mehr erreichen“, meint der Ecstasy-Forscher Thomasius. Er erzählt von Fällen, die er jugendliche Demenz nennt, eine Vergesslichkeit, die sonst nur bei alten Menschen auftritt.**

**Peters Zimmernachbar Sebastian blickt versonnen auf ein Stofftier, das sorgfältig bis zum Hals zugedeckt in dem Krankenhausbett liegt. Manchmal weiß er nicht, ob er gerade eine Halluzination hat oder in die Wirklichkeit schaut. Sein Gedächtnis sei wie ein Sieb. „Du kannst mir sagen, was es zum Mittagessen gibt, und kurz darauf frage ich dich: Was gibt es zum Mittagessen?“**

**Nachdem er an einem Wochenende 14 Pillen und dazu Speed genommen hatte, „dauerte der Film im Kopf zwölf Stunden“. Die Bilder kommen immer wieder – auch ohne Ecstasy.**

**„Plötzlich sehe ich einen orangefarbenen Ball auf mich zufliegen, eine Wand zerfließt oder ein Papier segelt wie in einem Zeichentrickfilm langsam durch die Luft.“**

**Früher habe sich die Welt des Rauschgifts grob in Heroin- und Kokainabhängige aufgeteilt, sagt Regina Papke, eine Therapeutin vom Haus Collignon. Die einen wollten der Welt entfliehen, die anderen ihre Leistung steigern. Doch dann, seit Ende der Neunziger, kam die neue Klientel, die Ecstasy meist mit Speed, Amphetaminen, mal mit einem Trip oder THC (Marihuana) kombinierte – eine explosive Mischung. **„Die Leute sehen schick aus, haben flotte Berufe.“****

**EIN TEMPEL DES HEILIGEN GEISTES  
ELLEN G. WHITE – ADVENTVERLAG LÜNEBURG  
GRUNDSÄTZE FÜR EINEN NEUEN LEBENSSTIL – SEITE 111  
SEITE 112**

**Es klappt nicht, allmählich damit aufzuhören.**

**Wie kommt es, daß Menschen, die viele gute Chancen hatten, über viel wertvolle Erkenntnis verfügen und die gebildet sind, behaupten, sie könnten diese ungesunden Gewohnheiten nicht lassen?**

**Warum schließen diese hochintelligenten Menschen nicht von der Ursache auf die Wirkung? Warum engagieren sie sich nicht für einen neuen Lebensstil, und bekennen sich entschlossen zu dem Grundsatz, keinen Alkohol und keinen Tabak mehr zu konsumieren?**

**Diese Stoffe sind giftig, und wenn man sie verwendet, übertritt man Gottes Gesetz.**



**Manche argumentieren, wenn man sie darauf aufmerksam macht, daß sie nach und nach damit aufhören könnten.**

**Satan lacht über solche Vorsätze. Er sagt: „Die habe ich fest in der Hand; um sie brauche ich mich nicht mehr groß zu kümmern.“**



**Doch er weiß, daß er keine Macht über einen Menschen besitzt, der in der Versuchung die sittliche Kraft hat, klar und deutlich „Nein!“ zu sagen. Denn damit schafft er Abstand zwischen sich und dem Teufel, und so lange er sich an Jesus Christus hält, ist er geborgen.**

**Er steht dort, wo himmlische Engel mit ihm Verbindung...**

**SEITE 113:**

**pflegen können und ihm die sittliche Kraft zum Überwinden schenken. (Manuskript 86, 1897)**

## Ein schwerer Kampf, doch Gott wird helfen



**Gebrauchst du Tabak oder berauschende Getränke? Trenne dich davon, denn diese Dinge beeinträchtigen deine Fähigkeiten. Es wird einen harten Kampf kosten, dies aufzugeben, aber Gott wird dir dabei helfen. Bitte ihn um die Gnade, zu überwinden, und dann glaube daran, daß er sie dir gibt, weil er dich liebt. Laß nicht zu, daß dich weltliche Freunde von deiner Treue zu Christus abbringen.**

**Verzichte lieber auf sie und wende dich zu Christus. Sag ihnen, daß du nach dem himmlischen Schatz suchst.**

**Du gehörst nicht dir selbst, du wurdest für einen hohen Preis freigekauft, nämlich mit dem Leben des Sohnes Gottes, und jetzt sollst du Gott mit deinem Körper und deinem Geist Ehre machen, denn sie gehören ihm. (Brief 226, 1903)**

## 1 Korinther 3,16

16 Wisst ihr nicht, dass ihr Gottes Tempel seid und der Geist Gottes in euch wohnt?

## 1 Korinther 6,19

19 Oder wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch ist und den ihr von Gott habt, und dass ihr nicht euch selbst gehört?

## Suche Hilfe bei Gott und bei gläubigen Menschen

**Ich habe eine Botschaft von Gott an alle, die versucht und angefochten sind und unter der Herrschaft Satans leben, aber unbedingt frei werden möchten. Geht zum Herrn und bittet ihn um Hilfe. Geht zu Menschen, von denen ihr wißt, daß sie Gott lieben und ernst nehmen und sagt:**

**„Bitte, nehmt euch meiner an, denn Satan versucht mich ganz fürchterlich. Ich selbst habe nicht die Kraft, seiner Falle zu entkommen. Bitte lasst mich keinen Augenblick allein, bis ich fähiger bin, der Versuchung zu widerstehen.“**

**(Brief 166,1903)**

## Persönliche Beziehung zu Gott

**Bringt eure Wünsche, eure Freuden und euren Kummer, eure Sorgen und eure Ängste immer wieder vor Gott...**

**Der Herr ist sehr mitfühlend und barmherzig. Sein liebevolles Herz wird von unseren Sorgen bewegt, und wenn wir mit ihm darüber sprechen, dann geht ihm das nahe...**

**Nichts, was in irgendeiner Weise unseren Frieden stört, ist so klein, daß er nicht darauf achtete. Es gibt in unserer Lebensge...**



## **SEITE 114:**

**schichte kein Kapitel, das so dunkel ist, daß er es nicht lesen wollte, und es gibt kein Problem, das er nicht lösen könnte. Keine Katastrophe kann über das Geringste seiner Kinder hereinbrechen, keine Angst die Seele jagen, keine Freude sie aufheitern, und kein aufrichtiges Gebet kommt von unseren Lippen, ohne daß unser himmlischer Vater dies bemerkt und sich sofort dafür interessiert. „Er heilt, die zerbrochenen Herzens sind, und verbindet ihre Wunden.“**

**Die Beziehung zwischen Gott und jedem einzelnen Menschen ist so intensiv, als wäre dieser Mensch der einzige, für den er seinen geliebten Sohn hingegeben hat.**

**(„Steps to Christ“,  
SEITE 104.105)**



# SEITE 114:

## FORTSETZUNG

**Bekehrung ist das Geheimnis des Sieges.**



**Nachgiebigkeit ist Sünde**

**Wenn man unnatürlichen Gelüsten nach Tee, Kaffee, Tabak oder Alkohol nachgibt, verstößt man gegen das Prinzip der Mäßigkeit und bricht die Gesetze des Lebens und der Gesundheit. Durch den Gebrauch dieser verbotenen Stoffe wird im Körper ein Zustand hervorgerufen, den der Schöpfer nie so gewollt hat. Durch eine derartige Nachgiebigkeit versündigt sich der Mensch ... Leiden, Krankheiten und Tod sind die unausweichlichen Folgen dieser Nachgiebigkeit.**

**(„Evangelism“, S. 266)**

## **Wenn der Heilige Geist unter uns wirkt**

**Der allererste und wichtigste Schritt besteht darin, die Seele zu besänftigen und unterzuordnen, und sie unserem Herrn Jesus Christus, dem Erlöser, der die Sünde trägt und vergibt, zu übergeben.**

**Das Evangelium sollte so klar wie möglich dargestellt werden. Wenn der Heilige Geist unter uns wirkt, ... werden Menschen, die bisher noch nicht auf seine Wiederkunft vorbereitet waren, überzeugt...**

**Die Tabakliebhaber geben ihren Götzen auf, die Alkoholtrinker ihren Schnaps.**

Sie könnten das nicht, wenn sie nicht im Glauben die Verheißungen Gottes ergriffen hätten, der ihnen Sündenvergebung zusichert. („Evangelium“, S. 264)

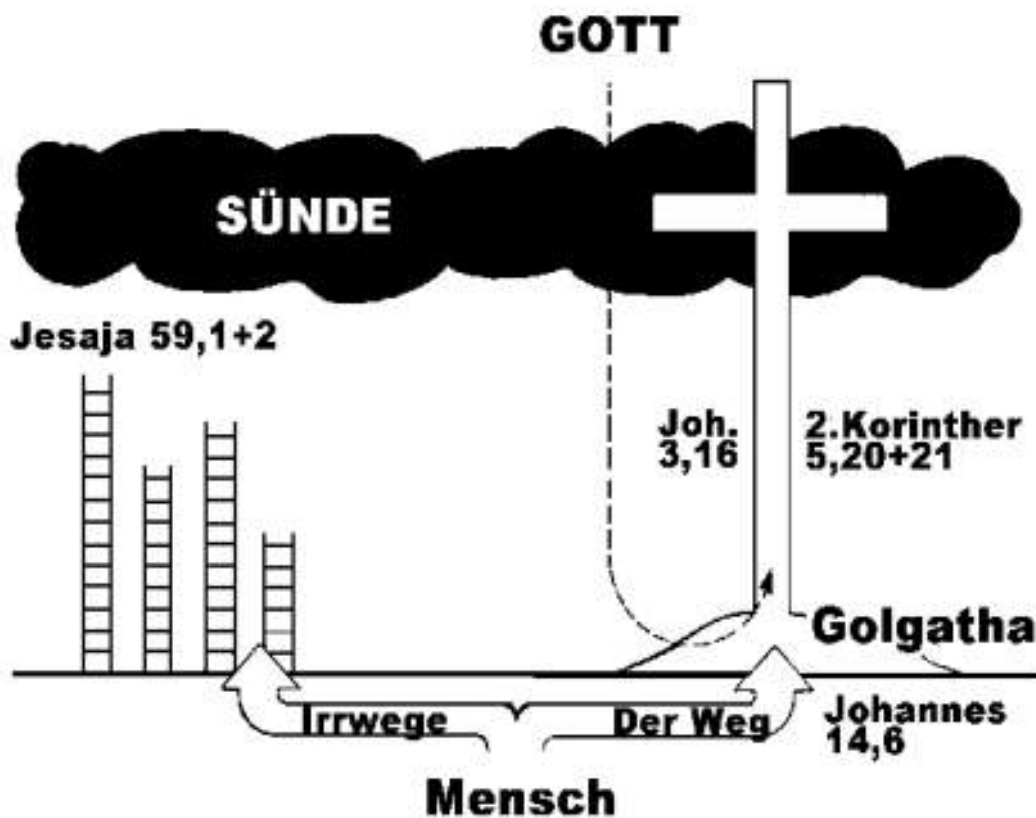


# SEITE 115

KAPITEL 6:  
GRUNDSÄTZE FÜR EINEN NEUEN  
LEBENSSTIL – SEITE 111 – 138:  
ERSCHIENEN IM ADVENTVERLAG LÜNEBURG

[http://www.advent-verlag.de/cms/cms/front\\_content.php?idcat=104&idart=46](http://www.advent-verlag.de/cms/cms/front_content.php?idcat=104&idart=46)  
Z

Das größte Bedürfnis der Menschen



**Christus gab sein Leben dahin, um den Sünder freizukaufen. Der Erlöser der Welt wusste, daß die Genusssucht körperliche Schwäche verursacht und daß die Sensibilität dadurch abgestumpft wird, so daß heilige und ewige Dinge nicht mehr von anderen unterschieden werden können.**

**Er wusste, daß die sittlichen Kräfte durch ein Leben nach dem Lustprinzip pervertiert werden, und daß der Mensch eins am nötigsten hat: die Umkehr des Herzens, des Verstandes und der Seele, weg von einem Leben nach dem Lustprinzip, hin zu einem opferbereiten und hingebungsvollen Lebensstil. („Medical Ministry“, S. 264)**

**Es gelingt nicht aus eigener Kraft**

**Das Rauchen ... benebelt so viele. Warum gebt ihr diese Gewohnheit nicht auf? Warum steht ihr nicht auf und sagt: „Jetzt will ich der Sünde und dem Teufel nicht länger dienen!“? Sagt einfach: „Ich will die Finger von dieser giftigen Droge lassen.“ **Man kann das aber nie und nimmer aus eigener Kraft schaffen.****

**Christus sagt dir: „Ich stehe dir zur Seite und helfe dir.“  
(Manuskript 1893)**

**Warum so viele scheitern**

**Versuchungen, die auf den Appetit und den Lustgewinn abzielen, haben eine Macht, die nur durch Gottes Hilfe überwunden werden kann. Wir haben aber das Versprechen Gottes, daß er uns aus jeder Versuchung einen Fluchtweg weisen wird.**

**Warum lassen sich dann so viele besiegen? Weil sie ihr Vertrauen nicht auf Gott setzen. Sie besorgen sich nicht die Hilfsmittel, die zu ihrer Sicherheit bereitgestellt wurden.**

Deshalb haben die Ausflüchte, die man vorbringt, um die Befriedigung ungesunder Gelüste zu entschuldigen, bei Gott überhaupt kein Gewicht.

(„Christian Temperance and Bible Hygiene“, S. 22)



## Das einzige Heilmittel

Jeder Seele, die darum kämpft, von einem Leben der Sünde zu einem reinen Lebensstil zu finden, steht eine große Kraftquelle zur Verfügung: „Jesus und sonst keiner kann die Rettung bringen. Auf .....



# SEITE 116

KAPITEL 6:  
GRUNDSÄTZE FÜR EINEN NEUEN  
LEBENSSTIL – SEITE 111 – 138:  
ERSCHIENEN IM ADVENTVERLAG LÜNEBURG

[http://www.advent-verlag.de/cms/cms/front\\_content.php?idcat=104&idart=467](http://www.advent-verlag.de/cms/cms/front_content.php?idcat=104&idart=467)

**der ganzen Welt hat Gott keinen anderen Namen bekanntgemacht, durch den wir gerettet werden könnten.“**  
**(Apostelgeschichte 4,12 GN)**

**„Wer durstig ist“, wer sich nach Frieden und Hoffnung sehnt, wer von sündigen Neigungen befreit werden möchte, zu dem sagt Christus, er solle zu ihm kommen und trinken.**

**( Vergleiche: Johannes 4, 14 – 18; Johannes 7,37 – 39; Römer 5, 1 - 5)**



**2. PETRUS 1, 3-4**

**Mahnung zu christlichem Leben**

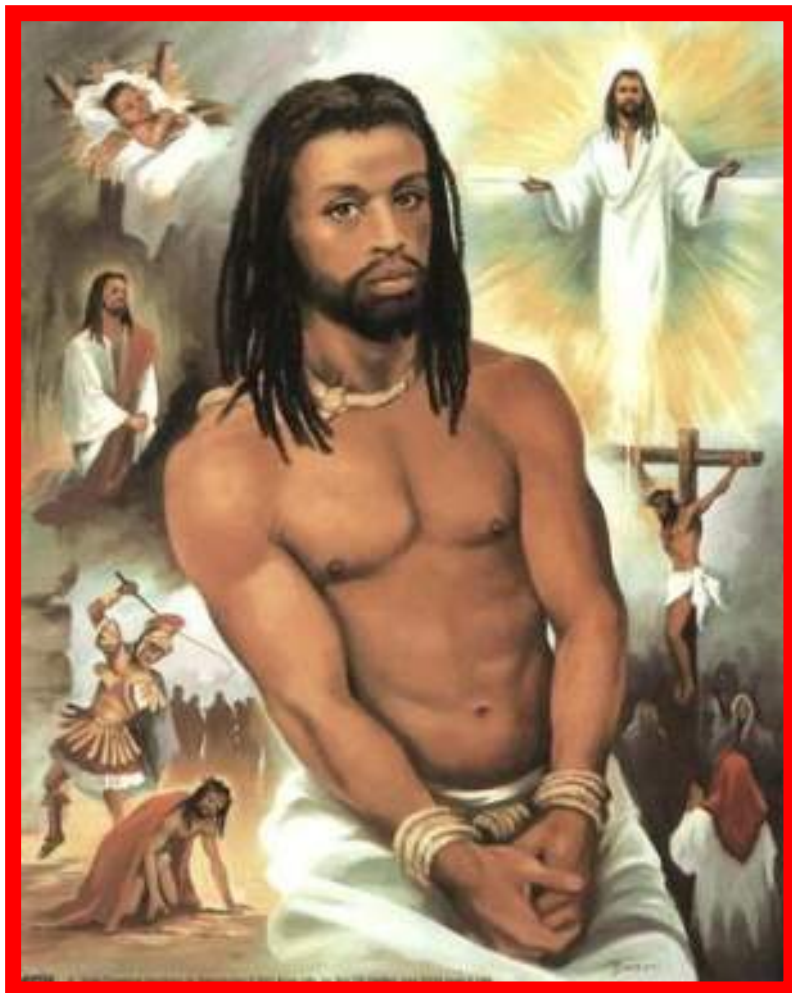
**3 Alles, was zum Leben und zur Frömmigkeit dient, hat uns seine göttliche Kraft geschenkt durch die Erkenntnis dessen, der uns berufen hat durch seine Herrlichkeit und Kraft.**

**4 Durch sie sind uns die touren und allergrößten Verheißungen geschenkt, damit ihr dadurch Anteil bekommt an der göttlichen Natur, die ihr entronnen seid der verderblichen Begierde in der Welt.**

## **Das einzige Heilmittel**

**gegen jedes Laster ist die Gnade und Kraft Christi. Gute Vorsätze, die der Mensch aus eigener Kraft faßt, werden nichts bringen. Alle Versprechen und Schwüre der Welt können die Macht der schlechten Gewohnheit nicht brechen.**

Die Menschen werden niemals in allen Dingen Mäßigkeit praktizieren können ohne die Erneuerung des Herzens durch Gottes Gnade. Wir können uns nicht einen Moment lang selbst vor der Sünde schützen, sondern wir sind in jedem Augenblick von Gott abhängig ...



**Christus führte sein Leben in totalem Gehorsam gegenüber dem Gesetz Gottes, und dadurch gab er ein Beispiel für alle Menschen.**

**So wie er in dieser Welt gelebt hat, sollen auch wir leben – durch seine Kraft und unter seiner Anleitung.**

## **Vollkommener Gehorsam wird gefordert**

**Wenn wir uns für gefallene Menschen einsetzen, dann müssen wir diesen Menschen die Ansprüche, die Gottes Gesetz stellt, und die Notwendigkeit, Gott gegenüber treu und loyal zu sein, ins Herz und in den Verstand einprägen.**

**Wir dürfen niemals versäumen, deutlich auf den Unterschied aufmerksam zu machen, der zwischen dem, der Gott dient, und dem, der ihm nicht dient, besteht. Gott ist Liebe, doch er kann eine bewusste Missachtung seiner Gebote nicht entschuldigen. Seine Verordnungen sind so gestaltet, daß die Menschen die Konsequenzen ihrer Untreue auch tragen müssen.**

**Er kann nur die ehren, die ihn auch ehren. Wie sich der Mensch in dieser Welt verhält, das entscheidet über sein ewiges Geschick.**

**Was er sät, das muß er ernten. Jeder Ursache folgt die Wirkung. Gott erwartet von uns nicht weniger als vollkommenen Gehorsam.**

**Er hat uns über seine Maßstäbe nicht im Unklaren gelassen. Er verlangt nur das, was unbedingt nötig ist, damit die Menschen mit ihm ins reine kommen. Wir sollen Sünder auf Gottes Vorstellung.....**





# SEITE 117

**KAPITEL 6:  
GRUNDSÄTZE FÜR EINEN NEUEN  
LEBENSSTIL – SEITE 111 – 138:  
ERSCHIENEN IM ADVENTVERLAG LÜNEBURG**

[http://www.advent-verlag.de/cms/cms/front\\_content.php?idcat=104&idart=467](http://www.advent-verlag.de/cms/cms/front_content.php?idcat=104&idart=467)

**von einem vorbildlichen Charakter hinweisen und sie zu Christus führen, denn nur durch seine Gnade können sie dieses Ideal erreichen.**

**Durch Christi sündloses  
Leben können wir siegen**

**Der Heiland nahm die Schwächen der Menschheit auf sich und lebte ein Leben ohne Sünde, damit die Menschen nicht befürchten, sie könnten wegen ihrer menschlichen Schwachheit nicht überwinden.**

**Christus kam, damit wir Teilhaber der göttlichen Natur werden können. Sein Leben zeigt, daß Menschen, die sich eng mit Gott verbünden, nicht zu sündigen brauchen.**

**Der Heiland siegte, um dem Menschen zu zeigen, wie auch er siegen kann. Christus schmetterte alle Versuchungen Satans mit dem Wort Gottes ab. Weil er Gottes Verheißungen vertraute, bekam er die Kraft, seinen Geboten zu gehorchen;**

Der Versucher konnte nicht gewinnen. Auf jede Versuchung antwortete er mit „**Es steht geschrieben**“.



Deshalb hat uns Gott sein Wort gegeben; wir können damit dem Bösen widerstehen. Unüberbietbare und kostbare Verheißungen sind uns geschenkt, damit wir durch sie Anteil bekommen, „an der göttlichen Natur“, die wir der „verderblichen Begierde in der Welt“ entronnen sind (**2 Petrus 1,3 - 4**).

2, PETRUS 1, 3-4

**3** Alles, was zum Leben und zur Frömmigkeit dient, hat uns seine göttliche Kraft geschenkt durch die Erkenntnis dessen, der uns berufen hat durch seine Herrlichkeit und Kraft.

**4** Durch sie sind uns die teuren und allergrößten Verheißungen geschenkt, damit ihr dadurch Anteil bekommt an der göttlichen Natur, die ihr entronnen seid der verderblichen Begierde in der Welt.



**Macht die Menschen, die in Versuchung geraten sind, darauf aufmerksam, daß sie nicht auf die Umstände und nicht auf die eigene Schwäche oder auf die Macht der Versuchung blicken, sondern allein auf die Macht des göttlichen Wortes. All seine Kraft gehört uns. Der Psalmist sagt:**

**„Ich behalte dein Wort in meinem Herzen, damit ich nicht wider dich sündige.“ „Im Treiben der Menschen bewahre mich vor gewaltsamen Wegen durch das Wort deiner Lippen.“ (Psalm 119,11; 17,4)**

**Mit Christus durch das Gebet  
verbunden**

**Sprecht den Menschen Mut zu, bringt sie im Gebet vor Gott. Viele, die von der Versuchung überwältigt wurden, fühlen sich gedemütigt, weil sie versagt haben; sie meinen, es**

**hätte keinen Sinn, wenn sie sich Gott nahen wollten. Doch dieser Gedanke wurde ihnen vom Feind eingeflüstert. Wenn sie gesündigt haben und denken, sie.....**



# SEITE 118

**KAPITEL 6:  
GRUNDSÄTZE FÜR EINEN NEUEN  
LEBENSSTIL – SEITE 111 – 138:  
ERSCHIENEN IM ADVENTVERLAG LÜNEBURG**

**könnten nicht beten, dann sagt ihnen, daß sie genau in diesem Augenblick beten sollen, wie beschämt und gedemütigt sie auch gerade sein mögen.**

**Und wenn sie ihre Sünden bekennen, dann wird er, der treu und gerecht ist, ihnen die Sünden vergeben und sie von aller Ungerechtigkeit reinigen.**

**Niemand wirkt so hilflos und ist doch so unbesiegbar wie ein Mensch, der sich seiner Unwürdigkeit bewusst geworden ist und sich voll und ganz auf die Verdienste seines Erlösers verlässt.**

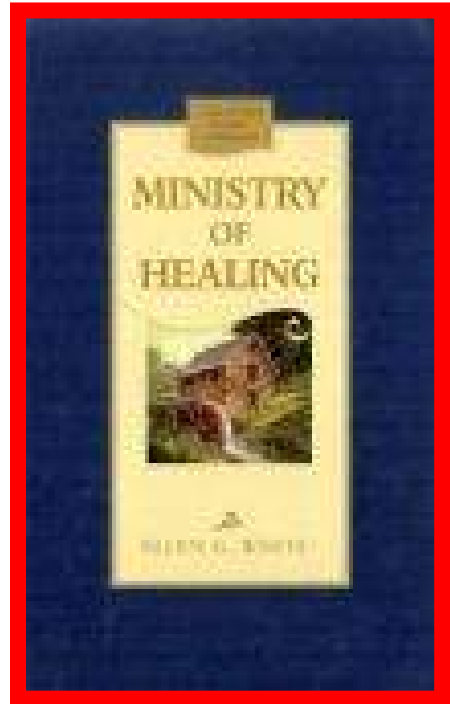


**Wenn er betet, wenn er Gottes Wort studiert, wenn er daran glaubt, daß Christus bei ihm ist und bei ihm bleibt, dann kann auch der schwächste Mensch in enger Verbindung mit dem lebendigen Christus bleiben; der wird ihn mit einer starken Hand halten, die niemanden fallen lässt.**

**(„The Ministry of Healing“, SEITE 179 -182)**

## Gesundheit und Kraft für den Überwinder

**Menschen, die sich bisher schlechten Gewohnheiten und sündigen Praktiken hingegeben haben, sich nun aber der Macht Gottes und seiner Wahrheit unterwerfen, werden durch die praktische Anwendung dieser Wahrheit auf das persönliche Leben neue moralische Kräfte entwickeln, die bis dahin gelähmt waren.**



**Wer diese Kräfte empfängt, hat dann einen stärkeren und klareren Verstand als zu der Zeit, bevor er seine Seele an Christus, dem ewigen Felsen, festgemacht hat.**

**Wenn ihm erst einmal bewusst wird, daß er in Christus geborgen ist, wird er auch körperlich gesunden. Der besondere Segen Gottes, der auf ihm ruht, birgt Gesundheit und Kraft in sich.**

**(„Christian Temperance and Bible Hygiene“, S. 13)**

## Kraft zum Sieg in Christus allein

**Die Menschen haben den Tempel ihrer Seele verunreinigt. Gott ruft ihnen zu: „Wacht endlich auf! Kämpft mit aller Kraft darum, eure von Gott geschenkte Charakterstärke wieder zurückzugewinnen!“**

**Nichts anderes als die Gnade Gottes kann das Herz überzeugen und bekehren. Von ihm allein kann der Sklave der Sucht genügend Kraft bekommen, um die Ketten zu zerreißen, die ihn binden.**

**Eines Morgens...**

**... während eines Gottesdienstes waren 2000 Christen überrascht, 2 Männer zu erblicken, die sie mit Waffengewalt bedrohten.**

**Einer der Männer rief aus: "Jeder, der bereit ist eine Kugel für Christus zu erhalten, bleibe da stehen, wo er gerade steht!" Sofort floh der Chor, die Diakone und die meisten der Versammelten. Von den 2000 blieben ungefähr nur 20 stehen.**



**Der Mann, der gesprochen hatte, nahm seine Maskerade ab, sah den Prediger an und sagte: "Okay Pastor, ich habe alle Heuchler entfernt. Jetzt kannst Du mit Deinem Gottesdienst anfangen. Ich wünsche einen schönen Tag!" Und die beiden Männer drehten sich um und gingen hinaus.**

**Merkwürdig, wie leicht es ist für Menschen Gott zu leugnen... und dann sich wundern warum die Welt zur Hölle geht.**

**Merkwürdig, dass wir glauben können was in der Zeitung steht, aber anzweifeln was in der Bibel steht.**

**Merkwürdig, dass jeder in den Himmel will, doch annimmt sie brauchten nicht zu glauben, zu denken, zu sagen oder zu tun was in der Bibel steht. Oder ist das zu beängstigend?**

**Merkwürdig, wie jemand sagen kann "Ich glaube an Gott", aber dennoch dem Teufel folgt (der, nebenbei, auch an Gott 'glaubt').**

**Merkwürdig, wie man eintausend Witze über E-Mail verschicken kann und Sie breiten sich aus wie ein Strohfeuer, aber wenn man anfängt Nachrichten über den Herrn zu verschicken, überlegt man sich es zweimal an wen.**

**Merkwürdig, wie Obszönes, Vulgäres, Gewalttätiges und Okkultes frei im Internet kursiert, aber eine öffentliche Diskussion über Jesus in den Schulen und am Arbeitsplatz unterdrückt wird.**

**Merkwürdig, nicht? Merkwürdig, wie jemand so entbrannt sein kann für Jesus im Gottesdienst, aber ist ein unsichtbarer Christ im Rest der Woche.**

**Merkwürdig, wenn Du diese Nachricht weitergibst, wirst Du es nicht vielen von Deiner Adressenliste senden, weil Du nicht sicher bist was sie glauben oder was sie von Dir denken werden.**

**Merkwürdig, wie ich mehr besorgt darüber sein kann, was andere Leute von mir denken, als was Gott von mir denkt.**

# JOHANNES 8,36:

36 Wenn euch nun der Sohn frei macht, so seid ihr wirklich frei.

**Ich heiße Marcel!**

**10 Jahre sind vorbei, seit ich mir den letzten Schuß Heroin verpasst habe. Seitdem hat sich mein Leben verändert. Wie ich in den Todesstrudel der Drogen kam? Ich suchte den Sinn meines Lebens. Der Geltungsdrang vor Freunden, der Reiz nach Bewusstseinsweiterung und die Neugierde nach etwas Neuem waren die Falle.**



**Doch dann kam Jesus in mein Leben und änderte alles. Total! Ich erfuhr buchstäblich: "Wenn nun Jesus Christus euch frei macht, dann werdet ihr wirklich frei sein."  
Johannes 8, Vers 36**

**Meine Bewusstseinsstörungen, mein Verhältnis zu meiner Familie, meine Gedankenwelt wurden erneuert und meine kaputten Gefühle geheilt.**

**Nein, die staatlich verabreichte Dosis Methadon hat mir nicht geholfen. Jesus Christus hat mich befreit.**



