

Gemeindeleiter

Achern Karl-Hergt-Str. 9	Viktor Traut	Mühlenstrasse 27 77963 Schwanau	Tel.: 07824-66 425 18 viktor-liliatraut@gmx.de
Herbolzheim Birkenwaldstr. 5	Donat Feser	Hinter den Löwen 25 77955 Ettenheim	Tel.: 07822-56 70 Handy: 0160-36 35 678 donat.feser@gmail.com
Kehl-Neuried Vogesenstr. 67	Viktor Kotljarow	Beethovenstraße 12 77743 Schutterzell	Tel.: 07808-78 43 vik-k@gmx.de
Lahr Geroldsecker Vorstadt 10	Gebhard Rupps		Tel.: 0151 236 88 734
	Claus Kunst		Tel.: 0171 294 91 82
	Edgar Wittwer		Tel.: 0170 295 15 08
Offenburg Seestr. 4	Sieglinde Sokolov	Meiermattstraße 17 77743 Müllen	Tel.: 07807-95 84 92 Privat: 07807-95 99 012 sieglinde.sokolov@gmx.de
	Valeri Kotljarow	Beethovenstraße 12 77743 Schutterzell	Tel.: 07808-91 34 34 Handy: 0172-62 561 46 valerikotljarow@gmail.com

JuLei Team / Ansprechpartner

Offenburg	David Wiens Handy: 01520-34 21 24 8	Paul Arbogast Handy: 01512-60 20 50 5
Lahr	Saskia Heck Handy: 0176-47 36 32 98	Viviana Kunst Handy: 0176-47 64 61 85
Herbolzheim	Isabell Prinz Handy: 0176-84 84 90 24	

Prediger

Daniel Heibutzki	Ernst-Ehret Straße 13 77948 Friesenheim	Tel.: 07821-63 19 264 Handy: 0151-44 06 58 05 daniel.heibutzki@adventisten.de
Erhard Vasicek	Friedrichstraße 29 77948 Friesenheim	Handy: 0152-34 52 64 17 erhard.vasicek@adventisten.de

Wohlbefinden durch Schlaf

Was Sie tun können

Bei leichter oder gelegentlicher Schlaflosigkeit können sich die folgenden Vorschläge als hilfreich erweisen. Zumindest kann man sie einmal ausprobieren.

1. Machen Sie sich einen festen Tagesplan. Stehen Sie jeden Morgen zur selben Zeit auf. Gehen sie jeden Abend zur selben Zeit schlafen, ob sie nun müde sind oder nicht, ob Sie sofort einschlafen oder nicht.
2. Essen Sie zu regelmäßigen Zeiten. Essen Sie nur wenig zu Abend, möglichst schon vier Stunden vor dem Schlafengehen. Trinken sie nicht zur Mahlzeit und vermeiden sie scharf gewürzte Speisen. Essen Sie nichts nach dem Abendessen, schon gar nicht kurz vor dem Schlafengehen. Auch frisches Obst am späten Abend kann zu Gärung führen, was wiederum Alkohol erzeugt und zu Schlafstörungen führen kann.
3. Vermeiden sie alle koffeinhaltigen Getränke wie Kaffee, schwarzen Tee, Cola-Getränke und Schokolade.
4. Meiden Sie alkoholische Getränke - sei es als „Betthupferl“ oder als „Aufwecker“. Denken Sie daran, dass Alkohol den nötigen REM-Schlaf unterdrückt.
5. Entwickeln sie ein regelmäßiges Bewegungsprogramm. Das ist besonders für sitzende Tätigkeiten wichtig oder wenn sie emotional oder geistig ermüdet sind. Ein flotter halbstündiger Spaziergang nach dem Mittagessen ist vielleicht alles, was Sie brauchen, um nachts gut zu schlafen. Warten Sie aber mindestens eine Stunde nach dem Essen, bevor sie sich körperlich anstrengender Bewegung unterziehen.
6. Führen Sie ihrem Körper sanfte Wärme zu - das ist ein sehr nützliches Heilmittel gegen Schlaflosigkeit. Trinken Sie ein warmes, alkohol- und koffeinfreies Getränk. oder nehmen sie eine lauwarme Dusche oder ein Bad. Ein Sprudelbad, das etwa 37,5 - 38°C warm ist, wäre ideal.
7. Versuchen sie an einem ruhigen Ort zu schlafen. Vermindern sie die Geräusche In ihrer Umgebung. Einige Leute schlafen fest und gesund unmittelbar neben einer stark befahrenen Straße oder einer Fabrik. Aber viele von

Herbolzheim*

Familie Utz	Donnerstag	19:00
-------------	------------	-------

Lahr*

Familie Bieling	Montag	19:00	In der Gemeinde Lahr
-----------------	--------	-------	----------------------

Offenburg*

Familie Neufeld	Dienstag 14-tägig	18:30	Offenburg
Familie Wiens	Mittwoch 14-tägig	18:30	Offenburg
Gülseren Akbulut-Kunze	Donnerstag 14-tägig	19:00	Kehl-Neumühl
Russischsprachiger Bibelkreis	Sonntag 14-tägig	11:30	Offenburg

Aachern*

Bei Gudrun (Renchen)	Mittwoch
----------------------	----------

Lokale Termine

Offenburg*

Gebetskreis (Offenburg)	Mo (14-tägig) 19:00		
Sabbatanfang in der Gemeinde	Fr 19:00		
Handwerkskreis	So (14-tägig) 15:00		
Gebetsgemeinschaft (online) außerhalb des Gebetskreises	täglich 19:00 (Kontakt: 0176 55219727)		
Religionsunterricht	Mo (14-tägig) (Kontakt: 0152 34526417)		
Gemeindetreff	17.01.2025	Fr	17:00
Ausschuss	26.01.2025	So	18:00
Frauenfrühstück	02.02.2025	So	10:00
Gemeindestunde	02.02.2025	So	18:00
Gemeindetreff	08.02.2025	Sa	17:00
Gemeindetreff	08.03.2025	Sa	17:00
Ausschuss	09.03.2025	So	18:00
Lichtblick am Abend	26.03.2025	Mi	19:00

Achern*

Gebetskreis (Online)	Mi (14-tägig) 20:00		
----------------------	---------------------	--	--

Kehl-Neuried*

Herbolzheim*

Gebetskreis	Mi 19:30		
Bibelkreis	Do 10:00		
Chor	Mo 18:45		
Gemeindeausschuss	25.03.2025	Di	18:00
Gemeindevollversammlung	30.03.2025	Do	18:00
10 Tage des Gebets	08.-18.01.2025	Mi-Sa	19:30
Abendmahl	22.03.2025	Sa	
Arnold Zwahlen	21.-22.02.2025	Fr-Sa	

Lahr*

Gebetskreis	Mi 19:00	
10 Tage des Gebets	08.-18.01.2025	Mi-Sa
Abend/Agapemahl	18.01.2025	Sa
Gesundheitsvortrag – Venen und Lifestyle (Dr. Petra Wiesenberg)	03.02.2025	Mo
Offenbarungsseminar – Christopher Kramp	01.-08.02.2025	Sa-Sa
Erziehungsseminar – Viktor Ott	15.02.2025	Sa
Gemeindestunde	23.02.2025	So
Seminar – Shaina Strimbu	01.03.2025	Sa
Gesundheitsvortrag – Bitter macht lustig?! (Dr. Eva-Maria Wagner)	10.03.2025	Mo
Outreach (Missionseinsatz)	22.03.2025	Sa
Gesundheitsvortrag – Thema noch offen (Monica Dragomir)	07.04.2025	Mo

Kindergesundheitstage

14.4.-16.4. 2025 von 9:00-13:30, Gemeinde Lahr

Kinder zwischen 7 und 15 Jahren haben hier die Möglichkeit spielerisch und ganz praktisch viel über ihren Körper und was ihn gesund hält zu lernen. Themen wie u.a. Ernährung, Wasseranwendungen, Bewegung, Wildkräuter, Sonne und Schlaf werden in verschiedenen Workshops bearbeitet. Das miteinander Spielen und Basteln soll natürlich auch nicht zu kurz kommen. Kosten sind 25 € inklusive Mittagessen. Anmeldung bei Esther Bieling (Telefonnummer: 07821/24751, Mail: e.bieling@gmail.com)

* Änderungen und aktuelle Termine können über das Predigtamt und die Gemeindeleitungen bezogen werden und werden in den Gemeinden bekannt gegeben.

Predigtplan

Sabbat	Achern	Herbolzheim
04. Jan 25	W. Laufersweiler	E. Taubert
11. Jan 25	E. Vasicek	R. Kisser
18. Jan 25	Y. Reichow	N. Hermann
25. Jan 25	F. Fechete	D. Heibutzki
01. Feb 25		Y. Reichow
08. Feb 25	B. Lachmann	D. Heibutzki
15. Feb 25	B. Kappes	B. Lachmann
22. Feb 25	E. Taubert	A. Zwahlen (SEM)
01. Mär 25	E. Vasicek (A)	Team Frauen
08. Mär 25	M. Werner	B. Heck
15. Mär 25	R. Trinh	R. Bieling
22. Mär 25	L. Kisser	D. Heibutzki (A)
29. Mär 25	S. Geiger	T. Knirr

Kehl-Neuried	Lahr	Offenburg
F. Fechete	R. Bieling	M. Werner
Y. Reichow	L. Kasputtis	V. Kotljarow
W. Laufersweiler	D. Heibutzki (10 TdG)	E. Wittwer
E. Vasicek	B. Mayr	A. Owusu Ansah
B. Kappes	C. Kramp (Seminar)	D. Heibutzki
M. Werner	C. Kramp (Seminar)	E. Vasicek
E. Vasicek	V. Ott	V. Traut
V. Kotljarow	D. Heibutzki	A. Noltze
B. Lachmann	S. Strimbu	W. Buchhammer
V. Köbele		B. Heck
V. Traut	Y. Reichow	E. Vasicek (A)
E. Vasicek (A)	S. Sonderegger	E. Müller
R. Bieling	D. Heibutzki	S. Wulff

Sabbatschule

Das Thema des Studienheftes ist: **Gottes Liebe und Gerechtigkeit**

Der Überschuss der Missionsgaben werden den Projekten von

Adventist Mission zugutekommen.

Weitere Infos auf der *Rückseite der Lektion* oder auf www.adventistmission.org

Bläser-Wochenende, Diepoldsburg	24. - 26.01.2025
Ehepaar-Wochenende, Freudenstadt	14. - 16.02.2025
Gospel-Workshop-Wochenende mit Ken Burton, Freudenstadt	21. - 23.02.2025

Vorläufiger Jugendplan:

04. Jan 25	<i>Winterpause</i>
11. Jan 25	Daniel Heibutzki (Herbolzheim)
18. Jan 25	Abend-/Agapemahl in Lahr
25. Jan 25	Bruno Mayr
01. Feb 25	Christopher Kramp (Seminar)
08. Feb 25	Tine Kunst (Schmieheim)
15. Feb 25	
22. Feb 25	Moises Adonia
01. Mär 25	Shaina Strimbu (Seminar)
08. Mär 25	Volker Köbele
15. Mär 25	Raphaela Trinh
22. Mär 25	Samuel Sonderegger (14:30)
29. Mär 25	Johann Ertler

Soweit nicht anders angegeben, finden Jugendstunden in der Regel um 16:00 Uhr in der Gemeinde Lahr statt.

Änderungen können bei den Jugendleitern erfragt werden.

uns können Lärm aus der Umgebung nicht ertragen oder ausschalten.

Versuchen Sie es mit Ohropax oder Kopfhörern. Man kann auch aus einem Wattebausch und etwas Vaseline sehr wirkungsvolle Ohrstopfer basteln.

Aber stecken Sie sie nicht zu weit ins Ohr hinein.

8. Achten Sie darauf, dass der Schlafraum gut gelüftet ist. Vermeiden Sie Zugluft, aber ermöglichen Sie etwas Luftzufuhr, indem Sie im angrenzenden Raum ein Fenster öffnen.

9. Versuchen Sie langsam zu zählen. Sie müssen nicht unbedingt aufzählen, wofür Sie dankbar sind, oder Schäfchen zählen. Es genügt, wenn Sie die Sekunden zählen. In ein oder zwei Minuten sind Sie dann eingeschlafen.

10. Regen Sie sich nicht auf, wenn Sie noch eine Weile wach bleiben. Üben sie die Entspannungstechnik, wenn Sie 6 oder 7 Stunden ausruhen, haben Sie genug Erholung, um den nächsten Tag zu bewältigen. Sie kriegen auch etwas Schlaf ohne es zu merken. Bei allen Schlafstudien hat sich herausgestellt, dass die Leute mehr Schlaf bekommen, als ihnen bewusst ist.

11. Versuchen Sie, ihren Tag ausklingen zu lassen. Vermeiden Sie körperliche oder geistige Höhepunkte am Tagesende. Vermeiden Sie aufregende Fernsehsendungen kurz vor dem Schlafengehen. Streiten Sie nicht mit anderen. Streben Sie eine Versöhnung mit ihren Angehörigen an. Kaum etwas kann den Schlaf so stören wie Schuldgefühle oder Entfremdung von Menschen, die man liebhat.

12. In einigen Fällen können Nahrungsmittel-Zusätze wertvoll sein. Vom Nikotinamid wird berichtet, dass es die Rezeptoren für Diazepam aktivieren kann. In kleinen Dosen eingenommen, kann es helfen'. (Anmerkung des Herausgebers: Wenn Sie zufällig einen niedrigen Serotonin-Spiegel im Gehirn haben, nehmen Sie Tryptophan, kombiniert mit den Vitamin C und B6 - vielleicht hilft das).

Auch eine Langzeitkapsel Magnesium hat sich schon als hilfreich erwiesen.

Ein anderer nützlicher Zusatz ist Magnesium-Citrat oder -oxid. Magnesium ist ein Mineralstoff und keine Droge. Diese Zusätze sollten vor dem Schlafengehen eingenommen werden.

13. Können sie trotzdem nicht schlafen? Lassen sie sich nicht entmutigen. Denken sie an Napoleon. Er hat wahrscheinlich weniger geschlafen als Sie und dabei ganz Europa erobert. Und denken sie an Edison. wenn sie entmutigt sind, drehen Sie die Glühlampe an, die er erfunden hat und lesen Sie ein bisschen vor sich hin, vielleicht sind auch Sie ein Genie!

Liebe Grüße
Esther Bieling & Gaby Wagner

Das Vorbild Jesu im Beten

Jesu Menschsein machte das Beten zu einer Notwendigkeit — Als Mensch fühlte Jesus das Bedürfnis, von seinem Vater gestärkt zu werden. Er hatte auserwählte Gebetsstätten. Er liebte es, in der Einsamkeit der Berge mit seinem Vater Gemeinschaft zu pflegen. In diesen Zwiesprachen empfing seine heilige, menschliche Natur die Kraft für die Pflichten und Anfechtungen des Tages. Unser Erlöser identifizierte sich mit unseren Bedürfnissen und Schwachheiten, insofern er ein demütig Bittender wurde, der von seinem Vater neue Stärke erbat, und so belebt und erquickt wurde und gerüstet war für alle Aufgaben und Versuchungen. Er ist in allem unser Vorbild.

Er ist unser Bruder in unseren Schwächen, besitzt aber nicht dieselben Leidenschaften. Als der Sündlose schreckte sein Wesen vor dem Bösen zurück. In einer sündigen Welt ertrug er Kämpfe und Seelenqualen. Sein Menschsein ließ das Gebet zur Notwendigkeit und zum Vorrecht werden. Nachdrücklich verlangte er nach göttlicher Hilfe und göttlichem Trost. Sein Vater war bereit, ihm — der zum Wohl der Menschen die himmlischen Freuden verlassen und seine Wohnung in einer lieblosen und undankbaren Welt gewählt hatte — beides zu geben. Christus fand Trost und Freude in der Gemeinschaft mit

seinem Vater. Hier konnte er sein Herz von den Sorgen erleichtern, die ihn quälten. Er war "ein Mann der Schmerzen und mit Leiden vertraut". Jesaja 53,3 (EB).

Am Tage arbeitete er mit allem Eifer, um anderen Menschen Gutes zu tun und sie vor dem Verderben zu bewahren. Er heilte die Kranken, tröstete die Betrübten, brachte den Verzagten Frohsinn und Hoffnung und rief Tote ins Leben zurück. Nachdem sein Tagewerk beendet war, kehrte er Abend für Abend dem städtischen Treiben den Rücken und beugte seine Gestalt in einem abgelegenen Hain in demütigem Gebet vor seinem Vater. Zuweilen ließ der Mond seinen glänzenden Lichtschein auf die gebeugte Gestalt Jesu fallen, bis schließlich Wolken und Finsternis alles Licht wieder vertrieben. Während er in der Haltung eines Bittstellers verweilte, legten sich Tau und Reif auf sein Haupt und seinen Bart. Oftmals betete er die ganze Nacht hindurch. Er ist unser Vorbild. Wenn wir uns dessen erinnerten und ihm nacheiferten, würden wir durch Gott viel stärker sein. Aus der Schatzkammer der Zeugnisse I, 201f.

Auszug aus *Das Gebet* von
Ellen G. White (Kapitel 24)

Impressum

Adventgemeinden in der Ortenau: Achern-Herbolzheim-Kehl-Lahr-Offenburg
Entwurf, Redaktion und Druck: Verena Bayer und Tobias Laufersweiler
Termine und Änderungen bitte an mblatt-sta-ortenau@gmx.de
Redaktionsschluss: **28.02.2025**