

## Essen ohne satt zu werden

Schokolade macht nicht satt und alle wissen, dass es auch nicht gesund ist. Beim Essen von etwas Süßes, steigt der Blutzuckerspiegel. Steigt der Blutzuckerspiegel wird Insulin freigegeben damit der Blutzuckerspiegel wieder sinkt. Oft sinkt der Blutzuckerspiegel sehr tief, sodass unser Körper uns signalisiert, dass wir Zucker brauchen.

So entsteht der Heißhunger auf Süßes. Wir essen etwas was eh schon ungesund für unseren Körper ist und es wirkt auf uns so das wir immer wieder essen wollen und wir davon nicht satt werden. Das ist ein Problem.

*„Ich bin das Brot des Lebens«, sagte Jesus zu ihnen. Wer zu mir kommt, wird niemals wieder hungrig sein, und wer an mich glaubt, wird nie wieder Durst haben.“*

*Johannes 6:35 HFA*

Nicht lange bevor Jesus das gesagt hat, versorgte er 5000 Menschen mit essen. Das fanden die Menschen toll.

Die Leute wollten zu Jesus, weil er ihnen einfach helfen konnte. Bei ihm Gabe es was zu essen.

Doch Jesus sagte zu den Leuten, dass sie sich nicht so viel um das irdischen kümmern sollen.

Wovon spricht Jesus, wenn er sagt „ich bin das Brot des Lebens“

Es geht um einen geistlichen Hunger.

Deswegen sagt Jesus, dass wer zu ihm kommt, der wird nie wieder hungrig werden.

Worauf hast du Hunger?

Was sind deine Bedürfnisse und was treibt dich in deinem Leben?

Ist es Sicherheit, Anerkennung oder Reichtum?

Wen man richtig Hunger hat, kommt es darauf an das richtige zu essen.

Das Schöne an Ernährung ist, die Vielfältigkeit aber im Geistlichen gibt es nur Jesus Christus, der dich sättigen kann.

Wenn du an ihm glaubst, wirst du merken, dass er deine Bedürfnisse stillen wird.

Du hast dann eine andere Perspektive. Eine Perspektive auf die Ewigkeit und das ist Freiheit.

## Was hat das Leben mit Jesus mit Freiheit zu tun?

Es ist Freiheit, weil du nicht auf die Anerkennung von deinem Chef deinen Freunden oder Familie angewiesen bist.

Du brauchst nicht die Angst zu haben, dass etwas verloren geht, du kannst auf Jesus vertrauen.

Du bist nicht davon abhängig was dein Konto hergibt wie groß dein Haus ist. Mit diesen Dingen musst du dich nicht identifizieren, denn deine Identität ist Jesus Christus.

*„Ich bin das Brot des Lebens«, sagte Jesus zu ihnen. Wer zu mir kommt, wird niemals wieder hungrig sein, und wer an mich glaubt, wird nie wieder Durst haben.“*

*Johannes 6:35 HFA*

Wenn wir das haben wollen, müssen wir zu Jesus kommen und an ihm glauben. Dafür brauchen wir keine Fähigkeiten oder Startkapital. Wir dürfen so kommen wie wir sind und er wird unseren Hunger stillen und uns die Perspektive auf die Ewigkeit schenken.

Wenn wir nicht zu Jesus kommen müssen wir uns so sehr anstrengen, um unsere Bedürfnisse zu stillen.

Wir müssen für Anerkennung kämpfen, wir müssen uns anstrengen, um Geld zu sparen, um uns ein schöneres Auto zu kaufen um mit meinem Nachbarn, Freunden oder Arbeitskollegen mithalten zu können. Das ist so frustrierend, anstrengend und diese Anerkennung verfliegt so schnell wieder. Man wird so schnell wieder hungrig.

Die Freude über die Dinge ist nur von kurzer Dauer.

Wenn du Jesus in deinem Herzen hast und dich doch mit anderen Dingen versuchst zu sättigen, richte dich neu auf Jesus aus.

Wenn du Jesus noch nicht kennst, wage den Schritt und fange ein neues Leben mit Jesus an.

Hier eine Anleitung zum Echten Neuanfang mit Jesus Christus.

<https://mbg-nuembrecht.de/der-echte-neuanfang-2/>