



## Smartphone, KI & Co – wie die neuen Medien uns herausfordern

### LEBEN

Kinder und Medien

### KINDER

Fribos Dachboden  
Wetterstation

### GESUND

Wie sinnvoll sind  
Nahrungsergänzungsmittel?



# DAS BIBEL QUIZ

ab 7. Oktober

## SAMSTAGS 20:15 UHR



Bewirb dich jetzt als Quizkandidat/in und gewinne eine Reise nach Israel: [dasbibelquiz.tv](http://dasbibelquiz.tv)



- **SATELLIT** ASTRA (19,2° Ost)  
Frequenz: 11244 MHz hor.  
Symbolrate: 22.000 | FEC: 5/6  
Kennung: »Hope TV«
- **KABEL**  
Vodafone deutschlandweit und einige regionale Kabelnetze
- **IP-TV**  
D: Freenet TV connect  
CH: Swisscom TV M, L, TV Air free, TV Air Mobile
- **STREAMING BOXEN**  
Apple TV, Fire TV, Roku
- **WEB UND APP** [hopetv.de](http://hopetv.de)  
Hope Channel App  
Podcasts für iOS und Android



- **MEDIATHEK & APPS**
- [hopepodcasts.de](http://hopepodcasts.de)
- iTunes
- Apple Podcasts
- Spotify  
und andere Podcast-Apps



- Sandwiesenstrasse 35  
D-64665 Alsbach-Hähnlein  
[info@hopemedia.de](mailto:info@hopemedia.de)
- Kostenlose Rufnummer aus Deutschland:  
0800/46 33 68 64
- Internationale Rufnummer:  
Tel. +49 (0) 6257 50 653 950

### → FOLGEN SIE HOPE TV AUF:

- Hope TV Deutsch
- Hope TV Deutsch
- Hope TV Deutsch
- Hope TV Deutsch
- Hope TV Kinder
- Hope TV – Die Mondschein Show
- Hope TV – Kleine Kräuterkunde
- Hope TV – ungeschminkt. family

## Medien und Fahrräder



Meine Fahrräder benutze ich täglich und selbstverständlich und denke gar nicht viel über sie nach. Sie bringen mich zur Arbeit, zum Einkauf, zum Gottesdienst – eigentlich fast überall da hin, wohin ich möchte. Für unterschiedliche Aufgaben benutze ich unterschiedliche Räder. Sie sind Mittel zum Zweck und selten Zweck an sich. Nur wenn es mal nicht ganz rund läuft oder ein Teil defekt ist, ärgere ich mich ein bisschen über sie. So geht es mir auch mit den Medien: Sind sie da und funktionieren – läuft das Leben. Aber wehe, der Akku des Handys ist leer oder das Internet ist mal „weg“...

Das Wort *Medium* kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „Mitte“, später auch „Vermittler“. Ob wir die modernen Medien zu unserer Lebensmitte machen oder nur als Vermittler von Informationen nutzen, entscheiden wir selbst. Für mich sind Medien Werkzeuge, die ich gerne benutze – so liebe ich nach wie vor Bücher, meine Zeitung und das Radio. Ich verwende aber auch den TV, die sogenannten „sozialen“ Medien und künstliche Intelligenzen. Über Letztere schreibt Matthias Müller in seinem Titelartikel (S. 4), und ob es auch ohne moderne Medien geht, hat Synthia Langier ausprobiert und berichtet darüber auf Seite 26.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen des Mediums, das Sie gerade in der Hand halten.

**Jörg Varnholt,**  
Chefredaktion, Hope Magazin

## Inhalt

- 4 **THEMA**  
Ein historischer Moment
- 8 **SENDUNG**  
Das Bibelquiz
- 11 **KINDER**  
Fribos Dachboden Wetterstation
- 12 **LEBEN**  
Kinder und Medien
- 16 **GLAUBE AUF DEM PRÜFSTAND**  
Die ersten Fake News
- 19 **KURSE**  
Encounters
- 20 **JESUS - Gottes Selfie**
- 22 **GESUND**  
Wie sinnvoll sind Nahrungsergänzungsmittel?
- 26 **SYNTHIA HAT'S AUSPROBIERT**  
Zehn Tage offline
- 28 **LESEN**  
SABBAT – mehr, weniger, genug
- 29 **KOLUMNE**  
Was stimmt jetzt?
- 30 **ÜBER UNS**

# Ein historischer Moment

Wird sich Künstliche Intelligenz als Fluch

oder Segen erweisen?



Im heute-Journal, das am 30. April 2023 zum 30. Geburtstag des World Wide Web ausgestrahlt wurde, unterhielt sich Moderator Christian Sievers mit „Jenny“, einer Figur (neudeutsch: Avatar), die wie eine junge Frau aussah und als künstliche Intelligenz durchaus vernünftige Antworten gab – vor Jahren undenkbar.

Wir stehen an der Schwelle zu einem neuen Zeitalter. Es ist ein historischer Moment. So, wie vor Jahrzehnten Dampfmaschine und Automobil die Welt verändert haben, tat es seit 1993 das Internet. Fügt man noch Smartphone und soziale Medien hinzu, die in wenigen Jahren alle Altersgruppen erobert haben, bekommt man eine leise Ahnung, was das jüngste Kind der Digitalisierung, die Künstliche Intelligenz (KI), zuwege bringen wird.

## DAS GANZE STOPPEN?

Es hat keinen Sinn, die Künstliche Intelligenz aufhalten zu wollen. Schon in der Bibel heißt es zu Beginn im Zusammenhang mit dem Turmbau von Babel: „Dies ist der Anfang ihres Tuns; nun wird ihnen nichts mehr verwehrt werden können von allem, was sie sich vorgenommen haben zu tun.“<sup>1</sup>

Beinahe täglich gibt es neue Meldungen über neue Möglichkeiten, die auch dem unerfahrenen Endanwender zur Verfügung stehen. Die KI ergänzt auf Wunsch

Fotos mit Details, die gar nicht mit fotografiert wurden, erstellt realitätsnahe Videos, die nicht gefilmt wurden und erschafft auf der Basis weniger Wörter in Sekundenschnelle Bilder.

Spätestens seit der Veröffentlichung des Text-Werkzeugs ChatGPT<sup>2</sup>, eines sogenannten Chatbots, hat KI auch den Durchschnittsmenschen am Computer erreicht. Ein junger Mann aus meiner Verwandtschaft hat ChatGPT einen Aufsatz schreiben lassen und als angeblich selbst verfasste Hausaufgabe eingereicht. Er bekam eine gute Note. In meiner Fotogruppe zeigte ein Teilnehmer am Schluss seiner Fotoreihe zum Thema „Frühling“ das Bild einer realistisch anmutenden Osterglocke, das er von KI hatte erstellen lassen (siehe Foto).



<sup>1</sup>1. Mose 11,6

<sup>2</sup> ChatGPT (Generative Pre-trained Transformer) ist ein Chatbot, der künstliche Intelligenz einsetzt, um mit Nutzern über textbasierte Nachrichten zu kommunizieren. Er nutzt moderne maschinelle Lern-technologie, um Antworten zu generieren, die natürlich klingen und für das Gespräch relevant sein sollen. Den Chatbot entwickelte das US-amerikanische Unternehmen OpenAI mit Sitz in Kalifornien, das ihn im November 2022 veröffentlichte. (Zitiert aus Wikipedia., Zugriff am 14.6.23)

Es gibt auch Grenzen. Der Chatbot erklärt: „Obwohl wir Schutzmaßnahmen getroffen haben, kann das System gelegentlich falsche oder irreführende Informationen liefern und beleidigende oder parteiische Inhalte produzieren.“ Da das System darauf beruht, einfach immer das nächstlogische Wort an das vorhergehende anzufügen, gibt es keine überwachende Instanz, weder was Wahrheitsgehalt noch ethische Vertretbarkeit angeht. Auch schlicht dumme Antworten sind möglich. Beispiel: „Wenn ich fünf Wäschestücke in der Sonne in 15 Minuten trocknen kann, wie lange dauert es dann, wenn ich zehn Wäschestücke zum Trocknen auslege?“ Kein Mensch würde als Antwort „30 Minuten“ sagen. Aber KI brachte das zuwege, dieses Mal. Doch sie lernt rasend schnell dazu. Der Chatbot lieferte mir beispielsweise in Sekundenbruchteilen eine Formel, die ich für Excel brauchte, inklusive schrittweiser Erläuterung zur Anwendung.

### MÖGLICHE FOLGEN?

Die Wirkung von KI beschränkt sich nicht nur auf das Ergänzen von Bildinhalten oder Videosequenzen. Die Anwendungsbereiche sind sehr breit gefächert. KI kann rasend schnell Gesichter erkennen oder Emotionen feststellen. In einem bemerkenswerten Schritt meldeten sich Milliardär Elon Musk und andere Vertreter der KI entwickelnden Tech-Giganten mit dem Ruf nach einem Entwicklungs-Moratorium, weil sogar sie die potenzielle Gefahr sehen.

Wie bei allen technischen Umbrüchen wird es unweigerlich Folgen für die Arbeitswelt geben. Computer zu zerkümmern wäre genauso wenig zielführend wie damals, als man aus Protest Maschinen zerschlug. Aber es liegt auf der Hand, dass KI stark in das Leben von Menschen eingreifen wird, die mit Texten umgehen. Dazu gehören Redakteure, Übersetzer und Programmierer. Aber auch für Künstler im Bereich Musik, Grafik oder Video wird sich die Welt ändern. Es werden viele Jobs wegfallen, laut neueren Studien auch viele neue Aufgabenfelder entstehen. Allerdings wird das weniger in den einfachen als mehr in den anspruchsvolleren Tätigkeiten geschehen. Insofern wird berufliche Bildung hohe Bedeutung haben.

Als weitere Folge werden wir dem, was wir sehen, immer weniger vertrauen können. Was ist echt, was falsch, was ist wahr, was gelogen?

### WAS TUN?

Ein Geburtsfehler zeigt sich schon zu Beginn der KI-Welle. Wie kann es sein, dass die KI millionenfach mit Werken trainiert wird, deren Urheber keinerlei Würdigung, geschweige denn Vergütung erhalten? Und woher weiß ich, dass die Antwort der KI, ob nun als Video, Bild oder Text, nicht einfach irgendwoher „geklaut“ wurde. Ich werde zum potenziellen Plagiator, wenn ich Dinge ohne korrekte Quellenangabe verwende. Darum ist die EU-Kommission zurzeit be-

strebt, eine Kennzeichnung von KI-Inhalten zur Pflicht zu machen. Bald aber werden zumindest KI-Elemente in vielen Werken enthalten sein. Ab wann gilt dann die Kennzeichnungspflicht? Das anfangs genannte Beispiel des Schülers darf keinesfalls Schule machen.

ChatGPT schlug zu der Frage vor: „Es ist wichtig, ethische Standards und moralische Werte in der Entwicklung von KI-Systemen zu berücksichtigen, um sicherzustellen, dass sie keine negativen Auswirkungen auf die Gesellschaft haben. Unternehmen und Regierungen sollten sicherstellen, dass ihre KI-Systeme transparent, fair und ethisch vertretbar sind ... Regierungen sollten Regeln und Vorschriften einführen, um die Verwendung von KI-Systemen zu kontrollieren und zu überwachen.“ Mit wenig Fantasie lässt sich ausmalen, was passiert, wenn Regierungen statt oder sogar mittels der KI-Systeme lieber die Menschen überwachen ...

### WIR HABEN ES IN DER HAND

Es ist mit der Künstlichen Intelligenz das Gleiche wie mit allen anderen Werkzeugen, die der Mensch erfunden hat. In seinen Händen können sie immer zu etwas Gutem, Nützlichem, Wertvollem werden, aber auch zu etwas Schädlichem, Entwürdigendem, sogar Tödlichem. Insofern werden die Auswirkun-

<sup>3</sup> Philipperbrief 4,8 (Neue Genfer Übersetzung)

gen der KI sicher zum Abbild unserer zerrissenen menschlichen Natur: fähig zu bewundernswerten Meisterleistungen und ethisch hohen Standards, aber auch zu erschreckender Gefühllosigkeit und Brutalität.

Für die Generation der Heranwachsenden wird sich die Bildung ändern. Das Wiedergeben auswendig gelernter Inhalte wird zurücktreten, die Fähigkeit zum kritischen Bewerten wachsen. Es wird wichtiger denn je, Echtes von Falschem zu unterscheiden. Die Frage nach „Wahrheit“ bekommt neue Aktualität.

Wir alle können für die Gesellschaft einen wertvollen Beitrag leisten, indem wir uns an die Empfehlung halten, die der Apostel Paulus damals einer jungen Gemeinde im östlichen Mazedonien schrieb: „Richtet eure Gedanken ganz auf die Dinge, die wahr und achtenswert, gerecht, rein und unanständig sind und allgemeine Zustimmung verdienen; beschäftigt euch mit dem, was vorbildlich ist und zu Recht gelobt wird.“<sup>3</sup> Diese alten Werte können auch in einer modernen, technisierten Welt die Grundlage für ein gedeihliches Miteinander bieten.



**MATTHIAS MÜLLER**

Mitbegründer von HopeTV, Pastor i. R., Religionspädagoge, verbringt den Ruhestand an der Nordsee und macht gern Fotos und Videos für YouTube und Instagram.

# DAS BIBELQUIZ –

DIE NEUE QUIZSHOW AUF HOPE TV

Ob der RTL-Klassiker "Wer wird Millionär?" oder die ARD-Show "Gefragt - Gejagt" - Quizsendungen erfreuen sich nach wie vor großer Beliebtheit. Und beim Bibelquiz auf Hope TV kann man etwas ganz Besonderes gewinnen: eine Reise nach Jerusalem!

*Jede Woche. Zwei Kandidaten. Und alle wollen die Reise nach Jerusalem, ins Land der Bibel, gewinnen. Die neue Samstagabend-Quizshow startet am 7. Oktober auf Hope TV. Wir haben den Moderator René Walter vorab interviewt. Judith Olsen stellte die Fragen.*

**DAS NEUE SAMSTAGABEND-BIBELQUIZ AUF HOPE TV STARTET AM 7. OKTOBER UM 20:15 UHR. WAS ERWARTET DIE ZUSCHAUER?**

**René Walter:** Kurzweilige Unterhaltung und Bibelwissen! Die Zuschauerinnen und Zuschauer erwartet ein spielerischer und unterhaltsamer Quiz-Abend, der sich für die ganze Familie oder auch für die Kirchengemeinde eignet. Alle können mitraten: Kinder, Großeltern, Eltern, Freunde oder auch Jugendgruppen. Man kann sich aber auch gemütlich zu Hause auf dem Sofa entspannen und

vielleicht feststellen, dass man mehr aus der Bibel weiß, als man gedacht hätte.

**WIE LAUFEN DIE QUIZSHOWS AB?**

**René Walter:** In jeder Sendung treten zwei Kandidatinnen oder Kandidaten in vier Runden gegeneinander an. Es gibt Multiple-Choice-Fragen, eine Schnellraterunde aber auch eine knifflige Spielrunde, die in der deutschen Quizlandschaft einzigartig ist. Man darf gespannt sein! Die beiden Anwärter mit den höchsten Punktzahlen aus sechs Shows treten im Staffel-Finale um eine Reise nach Israel an. Nach dem Fi-

nale geht's in der Woche drauf gleich weiter mit den nächsten sieben Quizsendungen.

**GIBT ES THEMEN ODER MOTTOS FÜR DIE STAFFELN?**

**René Walter:** Das Thema ist die gesamte Bibel. Wir fragen breites Bibelwissen ab. Es kann alles auftauchen vom Anfang der Bibel, dem 1. Buch Mose, bis zum letzten Buch der Bibel, der Offenbarung. Dabei geht es nur um das, was wörtlich in der Bibel steht. Theologische Ansichten oder Interpretationen sparen wir aus.



# KINDER UND MEDIEN – Der Kampf zwischen Ideal und Praxis

Die Uhr zeigt 05:40 an. Es ist Sonntag. Ohne Kinder wäre das mein Ausschlaftag schlechthin, aber stattdessen turmt mein anderthalb Jahre alter Sohn auf mir rum als wäre es mitten am Tag. Diese Nacht ist er jede Stunde aufgewacht, scheint jedoch von der anstrengenden Nacht nichts mehr zu spüren. Energiegeladen krabbelt er auf meinen Schultern herum, zieht an meinen Haaren und möchte, dass ich mit ihm spiele. Aber ich bin müde, furchtbar müde und habe Angst, dass jeden Moment unsere zwei Monate alte Tochter aufwachen wird.

Es wäre so einfach, ihn ganz schnell ruhig zu bekommen. Warum überlege ich dann noch? Sind es meine eigenen

Kindheitserfahrungen, mein fachliches Wissen, meine praktischen Erfahrungen als Sozialarbeiterin oder die Erzählungen von Freunden mit Kindern, die mich zögern lassen?

Ich starre mein Smartphone an und frage mich, wie die Generation vor mir ohne dieses Teil ausgekommen ist.

## WER IST LÄNGER AM SMARTPHONE – ELTERN ODER KINDER?

Die meisten Kinder der heutigen Zeit haben das Handy sehr früh kennengelernt. Bereits im Kreißsaal wird es oft verwendet, um wertvolle Erinnerungen festzuhalten. Mehr und mehr erleben

sie mit, wie über Telefonate oder Videotelefonie Beziehungen zu Verwandten und Freunden gehalten werden. Ihre Eltern schreiben Nachrichten, lesen E-Mails, informieren sich über das aktuelle Weltgeschehen

**»Wie oft haben mir Kinder im Job erzählt, dass ihre Eltern sehr viel Zeit am Handy verbringen.«**

oder suchen einfach nach einem guten Restaurant. Wie oft haben mir Kinder im Job erzählt, dass ihre Eltern sehr viel Zeit am Handy verbringen. Für mich ist das kein Wunder, denn man kann auch wirklich fast alles mit diesem Ding erledigen. Gleichzeitig ist es vollkommen verständlich, dass Kinder dann nicht nachvoll-

ziehen können, warum sie im Gegensatz zu den Erwachsenen nicht so viel Zeit mit diesem Gerät verbringen dürfen. Diese Diskrepanz in der Wahrnehmung zeigt sich in den Konflikten, die ich im Rahmen meines Jobs zu lösen versuche; verstärkt geht es um die erlaubte Nutzungsdauer von Handys bzw. Tablets. Natürlich sind ab einem gewissen Alter auch Videospiele ein großes Thema.

Die BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) empfiehlt die Nutzung von Bildschirmmedien erst ab drei Jahren.<sup>1</sup> Von drei bis sechs Jahren empfiehlt sie eine tägliche Nutzung von höchstens 30 Minuten und von sechs bis zehn Jahren von höchstens 45-60 Minuten. Bei der Nutzung von Bildschirmmedien sollte es ihrer Ansicht nach klare Vorgaben und Zeitlimits geben. Es gilt Interesse an den digitalen Aktivitäten der Kinder zu zeigen und viele medienfreie Unternehmungen (dann natürlich auch für die Erwachsenen) zu planen. Das klingt doch sehr vernünftig und logisch, oder?

## IDEAL VS. PRAXIS

An der Empfehlung, Kindern erst ab drei Jahren Bildschirmzeit zu erlauben, sind mein Mann und ich schon mal kläglich gescheitert. Unser Sohn ist sehr aktiv und schnell gelangweilt – ob beim Essen, auf langen Autofahrten oder bei einem wohlverdienten Restaurantbesuch. Da wirken Kindermusikvideos oder *Die Kinder von Bullerbü* Wunder. Mache ich das, ohne jemals ein schlechtes Gewissen zu haben oder mich und meine pädagogische Fachlichkeit zu hinterfra-



gen? Leider nein. Wenn mir eine Frau in den 50ern kopfschüttelnd von Müttern erzählt, die ihr Handy beim Kinderwagenschieben oder am Spielplatz verwenden, lindert das diese Schuldgefühle natürlich auch nicht gerade. Im Gespräch mit Eltern meiner eigenen Generation kann ich aber erkennen, dass es ganz vielen wie mir geht. Wir Eltern von heute werden von pädagogischen Ratschlägen regelrecht überrollt, vor allem digital. Die Ansprüche einer gelingenden Elternschaft steigen, man fühlt sich oft beobachtet und möchte, dass das eigene Kind natürlich liebend gerne teilt, nie jemanden schlägt und trotzdem ein starker und selbstbewusster Mensch mit Wünschen und Träumen wird.

#### MUTMACHEN STATT VERURTEILEN

Ich denke, dass die grundlegenden Aufgaben des Elternsein in unserer Zeit zwar nicht größer, die pädagogischen Empfehlungen und Studien aber präsenter geworden sind. Das ermöglicht zwar fundierteres Wissen, aber erhöht auch den Druck auf uns Eltern und macht auf Dauer auch müde. Die bedürfnisorientierte und verständnisvolle Erziehung ist kräfte-raubend und die meisten Alltagsaufgaben sind da noch gar nicht erledigt. Da kann das Abspielen von Videos am Handy wahre Wunder bewirken. Denn es führt dazu, dass kurz Ruhe einkehrt, das Kind Freude hat, man sich auf sich selbst konzentrieren oder wichtige Dinge mal ohne Unterbrechung erledigen kann. In meinem Fall nutze ich diese Momente gleichzeitig, um Kuschelzeit mit unserem sonst sehr bewe-

gungsfreudigen Sohn zu verbringen. Ich merke, wie mein Puls dann runterfährt und die Zeit kurz stehen bleibt. Ich freue mich, wenn der Kleine über die quakende Ente lacht oder mit den Kindern im Video mitklatscht. Und ich bin mir ziemlich sicher, dass ihm diese gelegentlichen Bildschirmzeiten nicht schaden werden, weil ich den restlichen Tag über viel mehr Einfluss auf ihn nehmen kann. Wenn unsere Kinder älter werden, wird das Thema vermutlich noch präsenter. Ich kann mir gut vorstellen, die Erziehungsmethode einer Freundin als Vorbild zu nehmen und die Kinder am Anfang der Woche ihre Bildschirmzeiten auf dem Wochenplan eintragen zu lassen. So ermöglicht man ihnen ein gewisses Maß an Autonomie und Entscheidungsfreiheit. Ich möchte so konsequent wie möglich sein, aber bei Ausnahmen nicht sofort in Selbstzweifel verfallen.

#### GESUNDE KINDER BRAUCHEN GESUNDE ELTERN

Ich weiß, dass ein Großteil der Eltern nur das Beste für seine Kinder will. Und um das Beste geben zu können sind gesunde, mit sich selbst im Reinen und möglichst entspannte Eltern notwendig. Dazu zählt beispielsweise, die eigenen Hobbys und Lebensziele trotz Kindern weiterzuerfolgen, um sich selbst und die eigenen Wünsche nicht zu verlieren und regelmäßig einen Ausgleich bzw. eine Pause zu haben. Dabei kann das gelegentliche Einbeziehen von Bildschirmmedien helfen. Ich wünsche mir, dass Eltern, die am Spielplatz ihr Handy benutzen oder ihrem

Kind während der Busfahrt ein Video auf dem Tablet zeigen, nicht gleich schief angeguckt werden. Wie wäre es stattdessen



mit einem ermutigenden Lächeln oder einem Satz der Wertschätzung? Mir würde das Kraft geben. Kraft, die ich jeden Tag benötige, um meinen Kindern eine wunderbare Kindheit zu ermöglichen.

Es ist 05:50 Uhr, noch immer Sonntagmorgen. Ich entscheide mich gegen das Handy und für das Spielen mit meinem Sohn. Heute konnte ich noch genug Energie dafür aufbringen. Morgen vielleicht nicht. Und das ist ok so.



#### NATALIE MOLNAR, M.A.

Sozialarbeiterin in Elternzeit, Vollzeitmutter und -ehefrau. Mag Menschen, internationales Essen, Gesellschaftsspiele und Ballsport.

# Die ersten Fake News

## Manipulative Halbwahrheiten - keine Erfindung der Neuzeit

Es war eine faustdicke Lüge, echte Fake News. Damit aber niemand den Berichten der Historiker Glauben schenkte, ließ er seine „gefälschte Nachricht“ in Stein meißeln. Papyrus ist geduldig, doch es zerfällt sehr schnell. Damit ist auch vergessen, was darauf zu lesen war. Was aber in Stein gemeißelt ist, bleibt über Jahrtausende hinweg bestehen.

Es war kein geringerer als Pharao Ramses II., der seinen triumphalen Sieg über die Hethiter bei der Schlacht von Kadesh (1274 v. Chr.) auf einem monumentalen Relief verewigen ließ. In Wirklichkeit hatte er eine schwere Niederlage erlitten. Ramses' Plan ging nicht auf. Die Wahrheit kam schließlich doch ans Licht.

### Hinters Licht geführt

Fake News sollen Menschen manipulieren und täuschen. Sie sollen Stimmungen erzeugen oder anderen schaden. Und natürlich wollen sich diejenigen damit Vorteile verschaffen, die diese angeblichen Neuigkeiten ausgeheckt und in Umlauf gebracht haben.

Leute wie Ramses II. rechnen mit der Einfalt und Leichtgläubigkeit der Menschen. Sie vertrauen auf ihr Ansehen und ihre Autorität. Oder sie zählen auf das tiefsitzende Misstrauen des Volkes gegenüber denen, die über ihr Leben und Schicksal bestimmen oder Einfluss darauf haben.

Kritische Geister, die Informationen lieber nochmal überprüfen und Beweise wollen, lassen sich dagegen nicht so leicht blenden und einwickeln. Sie glauben nicht sofort, was ihnen als Wahrheit verkauft wird und dabei seriös daherkommt. Das bewahrt sie vor manchem Betrug und vielen Manipulationen.

### Steinalt

Falsche oder irreführende Nachrichten sind so alt wie die Menschheit selbst. Schon auf der dritten Seite der Bibel wird geschildert, wie jemand durch Fake News versuchte, die Glaubwürdigkeit Gottes zu untergraben und für sich Punkte zu gewinnen. Im Hebräischen wird er „Satan“ genannt, das heißt Feind, Gegner, Widersacher.

Fast jeder Mensch hat jemanden, der ihn nicht mag oder ihm nichts Gutes will. Gott geht es nicht anders. So wie der dreijährige Rüpel am Strand die kunstvoll gestaltete Sandburg mit seinen Füßen sinnlos zerstampft, so wollte Gottes Gegner dessen perfekte Schöpfung ruinieren. Sein Mittel: Fake News!

### Das erste Medium

Dabei ging er nicht plump vor. Er sprach die ersten Menschen auch nicht persönlich an, sondern benutzte ein Medium, eine Schlange. Genauso wie sich heute



Betrüger mit ihren Fake News hinter seriösen Quellen verstecken, verwendete der Feind des Schöpfers eines seiner Geschöpfe. Alles, was Gott geschaffen hat, war damals sehr gut. Wie kann man da von seinem Geschöpf etwas Böses erwarten? Zweitens knöpft er sich nur einen Menschen vor – Eva, Adams Frau –, denn zwei können sich bei Diskussionen über kritische Fragen gegenseitig die Bälle zuspielen.

### Dem Falschen vertraut

Über die nun folgende Geschichte – sie steht in 1. Mose 3 – könnte man viel schreiben. Um es aber kurz zu machen: Durch das Medium Schlange stellt Satan Eva die Frage: „Hat Gott wirklich gesagt, dass ihr keine Früchte von den Bäumen des Gartens essen dürft?“ Das war natürlich Unsinn, was Eva sofort richtigstellt: Nur die Früchte vom Baum mitten im Garten sollten sie nicht essen, sonst würden sie sterben.

Doch jetzt hatte er ihre Aufmerksamkeit und kommt mit seinen Fake News heraus: „Ihr werdet nicht sterben! Gott weiß, dass eure Augen geöffnet werden, wenn ihr davon esst. Ihr werdet sein wie Gott und das Gute vom Bösen unterscheiden können.“

Also alles Lüge, was Gott den ersten Menschen erzählt hat. Sie werden nicht sterben, wenn sie ihm ungehorsam sind. Was „sterben“ bedeutet, davon hatte Eva natürlich noch keine Ahnung. Erst, als ihr Sohn seinen jüngeren Bruder erschlug, wurde ihr klar, wie schrecklich der Tod ist.

Damit keine Zweifel aufkommen, versucht Satan das Vertrauen gegenüber Gott zu untergraben. Er stellt Gottes Motive für sein Verbot infrage. Mit anderen Worten: „Gott hält euch in der Verdummung, damit ihr nicht so werdet wie er und wisst, was Sache ist. Und diesem Gott vertraust du?“

Wie die Geschichte ausging, ist bekannt. Eva glaubte den Fake News und griff zu, und auch Adam aß die Frucht des verbotenen Baumes. Doch beiden wurde schon bald klar, dass sie gelinkt worden waren. Sie hatten dem Bösen vertraut und damit begann dessen Herrschaft über die Erde mit allen Folgen. Tod und Leid wurden zu täglichen Begleitern des Menschen. Ein Gott ist er auch nicht geworden, nur ein Mächtiger. Der Mensch kann zwar nun Gutes vom Bösen unterscheiden, aber dieses Wissen allein scheint nicht zu helfen, den Planeten zu einer besseren Welt zu machen.

Die ersten Fake News hat den Menschen das Paradies und sein Leben gekostet. Dem Schöpfer vertrauen, bringt uns dagegen das Leben zurück. Seine News von der Erlösung vom Tod ist eine gute Nachricht, kein Fake.



**SIEGFRIED WITTMER,**  
Pastor i. R., ehem. Leiter des Internationalen Bibelstudien-Instituts

Haben auch Sie Gedanken dazu?  
Dann schreiben Sie uns eine E-Mail an  
[post@hopemagazin.net](mailto:post@hopemagazin.net)



Die Filmserie *Encounters* erzählt die Geschichte von zwei genialen aber sehr unterschiedlichen Universitätsseelsorgern und den dramatischen Begegnungen, die sie in ihrer Arbeit mit Studentinnen und Studenten haben. Wie sich die beiden gegenseitig aufreiben, aber auch versuchen, sich auf das zu besinnen, was sie ursprünglich für die Arbeit als Chaplain begeistert hat: der Wunsch, jungen Menschen zu helfen und sie auf ihrem Glaubensweg zu begleiten. Der Kurs geht näher auf die Themen und Fragen der jungen Leute ein und vertieft sie. Trotz gelegentlichen Querverweisen von Aussagen in der einen oder anderen

Episode, kann der Kurs ganz unabhängig von der Filmserie studiert werden.

#### Aus den Themen:

- Unser Weltbild ist ein Puzzle (und die meisten Teile fehlen)
- Das Experiment
- Der Preis der Freiheit
- Das Geheimnis des Bösen
- Das Leben ist sinnlos

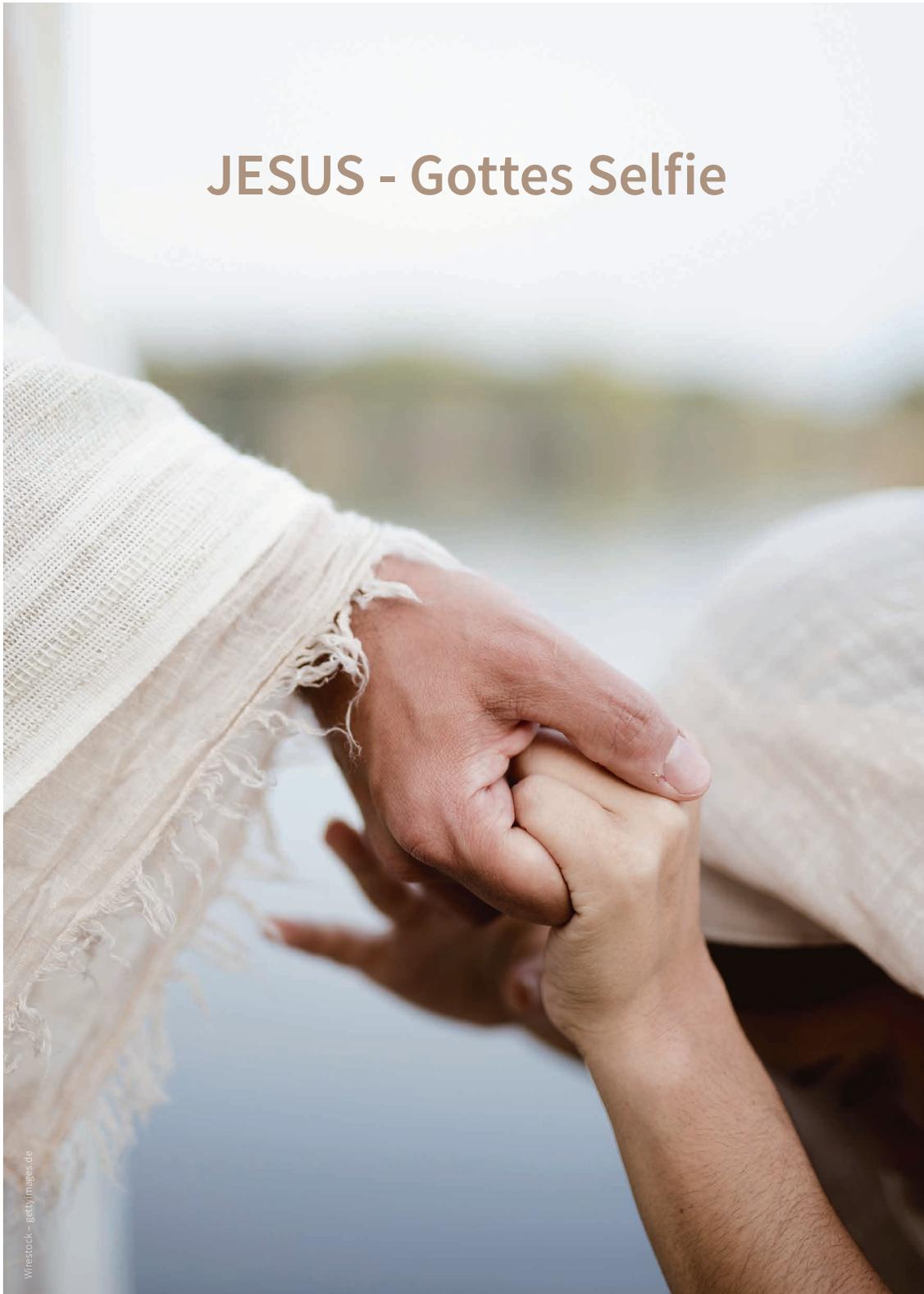
Die Kurse können auch per Post verschickt werden. Kontakt unter: [hopekurse.de](http://hopekurse.de) (D), [hopekurse.at](http://hopekurse.at) (A), [meine.hopekurse.de](http://meine.hopekurse.de) (CH)

#### WAS SIE IM KURS ENCOUNTERS ERWARTET:

- fünf spannende Themen entdecken, um sich der Begegnung mit Gott und anderen zu stellen.
- sich über relevante Themen des Lebens mit uns austauschen.
- zu einer tieferen Begegnung mit Gott kommen.



# JESUS - Gottes Selfie



Medium, das; plural: Medien: „etwas, was eine Verbindung oder Beziehung zwischen mehreren Personen oder Gegenständen herstellt oder ermöglicht“

Diese Definition des Dudens hat sich in unserem Leben mit einer enormen Vielfalt ausgebreitet. Das spiegelt sich sogar in dieser Ausgabe des Hope Magazins wieder. Und man möchte meinen, dass gerade die modernen sozialen Medien mit den altertümlichen Glaubensbildern der Kirchen wenig bis gar nichts zu tun haben. Vielleicht sollte ich doch lieber über etwas anderes schreiben.

Doch dann lese ich die Definition noch einmal. Medien stellen eine Verbindung her, sie schaffen eine Beziehung. Das kenne ich aus eigener Erfahrung. Ob das nun moderne soziale Medien sind oder etwas ältere, wie z. B. Fernsehen und Bücher. Durch Medien trete ich in die Welt eines anderen ein: ob das die Gedankenwelt einer Buchautorin ist, eine mir fremde Kultur in einer Dokuserie im Fernsehen oder Fotos, die ein Freund gepostet hat – es wird eine Verbindung geschaffen.

Auch Gott möchte mit uns in Verbindung treten. Aber da Gott anders ist als wir und in einer anderen Dimension existiert, besteht eine Distanz zwischen ihm und uns Menschen. Dennoch möchte

er gerne in Verbindung mit uns treten, eine Beziehung zu uns aufbauen, weil er uns liebt. Und dazu braucht man Medien. Selbst Gott macht davon Gebrauch, denn er bleibt nicht in der Entfernung, im Ungewissen, sondern hat uns Zugang zu seiner Gedankenwelt verschafft. Nein, nicht durchs Fernsehen oder soziale Medien, sondern in dem Gott selbst Mensch wurde: Jesus. So als würde Gott ein Selfie von sich machen.

Jesus ist das ultimative Medium Gottes. Die Bibel beschreibt ihn als „das Ebenbild des unsichtbaren Gottes“ (Kolosser 1,15, LUT). Und: „Kein Mensch hat Gott jemals gesehen. Nur der Eine, der selbst Gott ist und mit dem Vater in engster Gemeinschaft steht, hat uns gesagt und gezeigt, wer Gott ist“ (Johannes 1,18 GNB).

Wenn wir also wissen wollen, wie Gott denkt, und mit Menschen umgeht, schauen wir uns am besten an, wie Jesus mit Menschen umgegangen ist. Und vielleicht motiviert uns das, andere auch so zu sehen und zu behandeln.

<sup>1</sup> Duden, Band 10, Mannheim, 1985.



**STEFAN BURTON-SCHNÜLL,**  
ist Pastor in Friedensau. Davor hat er in Großbritannien, den Bermudas und den USA gearbeitet. Er ist verheiratet mit Barbara, sie haben zwei erwachsene Kinder.



Andrii Zastrozhinov - gettyimages.de

Durch Nahrungsergänzungsmittel kann eine ausgewogene Ernährungsweise nicht ersetzt werden.

## Wie sinnvoll sind Nahrungsergänzungsmittel?

Sind Sie nicht auch schon mal über eine Anzeige gestolpert, in der versprochen wurde, die Krankheit XY könnte mit der Einnahme von nur einer Tablette pro Tag gelindert werden? Oder Ihr Energiepegel werde damit um 50 % angehoben? Solche und andere Versprechungen, die gezielt auf die Bedürfnisse und Sorgen von Menschen gerichtet sind, weisen auf eine zentrale Strategie von Firmen hin, die sich auf die Vermarktung von Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) spezialisiert haben.

Allein in Deutschland hatte im Jahr 2018 der Markt an NEM ein Wachstum von 6 % zu verzeichnen, mit einem Gesamtvolumen von 2,1 Mrd. Euro. Bestellt werden kann im Internet, oder man wählt den Weg in die Apotheke des Vertrauens. So groß der Markt auch sein mag, so kontrovers sind die Meinungen über die Sinnhaftigkeit von NEM. Manche schwören darauf und nehmen täglich eine auf sie zugeschnittene Mischung an Tabletten, Pillen und Säften, um ja keinen Mangel



### 12 PRINZIPIEN für ganzheitliche Gesundheit

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

**MEHR INFOS UNTER:** [dvg-online.de/12-prinzipien](http://dvg-online.de/12-prinzipien)

zu bekommen. Die Kraft muss gesteigert werden, um den Körper auf die nächste Stufe zu heben. Die anderen bezeichnen diese akribische Einnahme als Produktion von „teurem Urin“, da diese Mittel ihrer Meinung nach eins zu eins wieder über unsere Nieren ausgeschieden werden.

#### WER HAT RECHT?

Unter welchen Umständen ist es sinnvoll, auf NEM zurückzugreifen und in welchen Situationen kann man sich getrost dem Motto nicht bei jedem neuen Hype mitmachen zu müssen, zurücklehnen?

Eine grundsätzliche und bedeutende Frage lautet: Ist die Ernährungsweise, für die man sich entschieden hat, so vollwertig, dass sie alle wichtigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente abdeckt? Da diese Frage nicht pauschal beantwortet werden kann, liefere ich hier keine eindeutige Empfehlung für oder gegen bestimmte Substanzen oder NEM. Tatsache

ist: Die eine durchschnittliche Ernährung gibt es, zumindest in der jüngeren Generation, nicht mehr. Trends wie Veganismus, der Fast-Food-Boom, Lowcarb oder die Extremvariante „ketogene Ernährung“ sind allgegenwärtig und erfreuen sich immer breiterer Beliebtheit. Dies bringt auch mit sich, dass es durch die verschiedensten Ernährungsüberzeugungen zu Mangelerscheinungen kommen kann.

#### VEGANE ERNÄHRUNG

Sich vegan zu ernähren erfreut sich auch in unseren Breiten, insbesondere bei der jungen urbanen Bevölkerung, immer größerer Beliebtheit. Sie ist von Natur aus cholesterinfrei. Studien wie die „Adventist Health Study“ belegen eine statistische Lebensverlängerung von knapp sieben Jahren – verglichen mit Personen, die regelmäßig Fleisch essen.

So gesund vegan prinzipiell sein mag, kann man sich dennoch einseitig und

ungesund ernähren. Deshalb müssen wir uns etwas detaillierter mit möglichen Mangelerscheinungen beschäftigen.

Eine Substanz, die in pflanzlichen Produkten, wie sie Veganer zu sich nehmen, praktisch nicht vorkommt, ist das Vitamin B12. Viele Nahrungsmittelproduzenten setzen daher dieses Vitamin ihren Erzeugnissen zu. Eine Substitution (separate Zugabe) von Vitamin B12 verlangt regelmäßige ärztliche Kontrolle. Auch Blutwertetests müssen durchgeführt werden. Ein Vitamin-B12-Mangel kann, wenn er unbehandelt bleibt, zu schwerwiegenden Folgen des Nervensystems und der Blutbildung, ja sogar bis zum Tod führen.

Theoretisch wäre Vitamin B12 in pflanzlichen Lebensmitteln wie dem Shiitake-Pilz oder in Meeresalgen wie Nori vorhanden, jedoch kann die enthaltene Menge stark schwanken, weshalb die Einnahme von Tabletten oder Injektionen Sinn ergibt.

Eine weitere Substanz, die es zu beachten gilt, ist das Eisen. Hier kann man durch regelmäßigen Konsum von Gemüse wie Spinat, Rote Bete, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten oder Nüssen einer Mangelerscheinung vorbeugen. Eine regel-

mäßige Blutkontrolle des Speichereisens (Ferritin) lohnt sich in jedem Fall.

### SCHWANGERSCHAFT

Eine weitere Lebenslage, in der es sinnvoll ist, auf NEM zurückzugreifen, ist die Schwangerschaft. Hier steht das Wohl des Ungeborenen über allem. Es sollte zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung Folsäure eingenommen werden, um die Entwicklung des zentralen Nervensystems des Kindes positiv zu beeinflussen. Da der Bedarf an allen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen in der Schwangerschaft generell erhöht ist und es durch Vorfälle wie das Schwangerschaftserbrechen, insbesondere in der Frühschwangerschaft, zu einer Mangelernährung kommen kann, gilt es mit dem behandelnden Gynäkologen auszuloten, ob die Einnahme eines Multivitaminpräparates gerechtfertigt ist. Die wissenschaftliche Beweislage ist für die Folsäureeinnahme gegeben, hingegen gibt es für Multivitaminpräparate keine klaren Daten.

### MULTIVITAMINPRÄPARAT FÜR JEDEN?

Abgesehen von den beschriebenen Umständen, die die Einnahme von NEM durchaus rechtfertigen, glauben viele Leute, dass ein Multivitaminpräparat ihre Abwehrkräfte steigern und dadurch Krankheiten verhindern könne. Eine Meta-Analyse von mehreren zufällig ausgewählten Studien hat sich mit diesem Thema beschäftigt und ist zu dem Schluss gekommen, dass es bezüglich der regel-

mäßigen Einnahme eines Multivitaminpräparates keinen Effekt gibt, was die Verlängerung des Lebens, die Verhinderung von Krebs oder anderen Erkrankungen betrifft. Dies gilt selbstverständlich nur für gesunde Personen, die sich ausgewogen ernähren.

### OMEGA-3-FETTSÄUREN

Nahrungsergänzungsmittel mit Omega-3-Fettsäuren (O3FS) wie Fischölkapseln oder Algenpräparate sind in aller Munde. Angeblich besteht ein positiver Zusammenhang bezüglich der Verhinderung von Herz-Kreislauferkrankungen. Doch insgesamt muss man sagen, dass es dafür keinen wissenschaftlichen Nachweis gibt. Was hingegen belegt werden konnte, ist, dass es durch die Einnahme von O3FS nach einem Herzinfarkt zu einer geringeren Sterblichkeit kam, wie im August 1999 im renommierten medizinischen Journal *The Lancet* publiziert wurde.

### VITAMIN D3

Das Vitamin D3 wird durch die Einwirkung der UV-Strahlung des Sonnenlichts auf unsere Haut über Niere und Leber vom Körper selbst hergestellt. In gewissen Situationen kann es zu einer Mangelerscheinung kommen, die eine Ergänzung notwendig macht. Das betrifft einen im Blut nachgewiesenen Vitamin-D3-Mangel oder eine manifeste Osteoporose. Es gibt in der wissenschaftlichen Literatur Hinweise darauf, dass Vitamin D3 auch einen vorbeugenden Effekt auf die Insulin-Empfindlichkeit bei Typ-2-Diabetes hat, was zu einer Verbesserung

der Blutzuckerkontrolle beitragen kann. Bezüglich Herz-Kreislauferkrankungen zeigt sich aktuell kein Nutzen einer Vitamin-D3-Einnahme.



Zusammenfassend bleibt zu sagen, dass die Einnahme von NEM, wenn medizinisch nicht empfohlen, keinen nachgewiesenen Nutzen für den Einzelnen hat und in Einzelfällen sogar Schaden anrichten kann. Die Empfehlung ist daher ganz klar: Durch Nahrungsergänzungsmittel kann eine ausgewogene Ernährungsweise nicht ersetzt werden, und es ist notwendig, die Einnahme solcher Präparate mit dem Arzt des Vertrauens zu besprechen, um Risiken zu minimieren und den Nutzen zu maximieren.



**DR. MED. STEFAN LEITNER,**  
Facharzt für Innere Medizin  
Klagenfurt, A



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

lug-mag.com



## ZEHN TAGE OFFLINE -

# Synthia hat's ausprobiert

So richtig im Hier und Jetzt. Wie geht das noch gleich? Was höre ich in diesem Moment? Ist dieser Gedanke vielleicht sogar von Gott, der versucht, mir etwas zu sagen? Was sehe ich, was spüre ich? Alles mal intensiv wahrnehmen. Fast so, wie man es als Kind jeden Moment empfunden hat.

Diese Art von Zustand ist, in unserer heutigen sich schnell verändernden Gesellschaft, nicht nur Gold wert, sondern sogar mehr als das neueste iPhone. Um sich

solche Kostbarkeiten des Empfindens ermöglichen zu können, reicht es oft nicht, sich einfach vorzunehmen, ab jetzt achtsamer zu sein. Oft braucht es einen kleinen Schubs. Und wie?

Zum Beispiel mit der inneren Aufforderung: *Handy weg!* Ganz einfach. Oder auch nicht.

Mein erster Versuch, zehn Tage offline zu sein, begann eher mit dem Wunsch, mir selbst etwas zu beweisen, nämlich meine

Unabhängigkeit. Doch die Ergebnisse waren viel prägender als erwartet.

Ich merkte, wie über den Tag verteilt eine fast schon automatisierte innere Reaktion stattfand. Etwas, das versucht, aus diesen Momenten des „Leerlaufs“ zu fliehen und sie zu füllen, mit dem Griff zum Handy. Anstatt einfach mal zu sein und zuzuhören. Es war eine echte Überwindung in diesen Momenten innezuhalten und zu reflektieren, weswegen ich jetzt überhaupt auf dieses Gerät schauen möchte. Ich machte mir selbst klar: Ich bin offline. Die Welt dreht sich weiter. Mein Leben auch. Ich verpasse NICHTS. Ich gewinne sogar.

Als nach einigen gedanklichen Abläufen die ersten Bahnen dieser angewöhnten Reaktion durchbrochen waren, wurde aus diesem Leerlauf Kreativität. Ich packte

Dinge an, die man gerne mal eine Weile vor sich herschiebt. Aber auch alles, was ich sowieso tue, nahm ich wesentlich intensiver wahr. Mit einem Mal gab es keine Parallelwelt mehr, die nebenbei online war und mit der man oft unterbewusst die Aufmerksamkeit teilt.

Ich merkte auch: Gott hatte mehr Zugriff auf meine Gedanken. Wenn man die Lücken des Tages nicht mehr selbst versucht zu füllen, sondern einfach mal in der Stille des Herzens fragt: „Herr, was möchtest du, das ich tue?“ kann es zu wundervollen Entdeckungen im Innern sowie Begegnungen nach außen kommen.



**SYNTHIA LANGIER,** liebt es, Gott im Alltag zu erleben, bei Hope Media zu arbeiten, die Natur zu entdecken und gutes polnisches Essen zu genießen.



# SABBAT – mehr, weniger, genug

**ES SIND IMMER MEHR AUFGABEN UND VERPFLICHTUNGEN, DIE EINEN IN DER WOCHE IM ALLTAG AUF TRAB HALTEN.** Dabei bleibt immer weniger Zeit zum Durchatmen und Auftanken. Damit ist am Sabbat Schluss! Gott lädt an seinem Ruhetag dazu ein, zu ihm zu kommen und Ballast loszulassen. Das Smartphone zur Seite legen, den Laptop zuklappen und TV ausschalten. Sich aufs Hier und Jetzt besinnen und Zeit nehmen fürs Sein statt Leisten und Machen.

Die zehn Autoren und Autorinnen dieses Buches erzählen vom wertvollen und vielfältigen Schatz des Sabbats. Dabei verdeutlichen sie, wie tiefgreifend der Sabbat mit unserem Leben, unserer eigenen Geschichte und unseren Beziehungen verflochten ist. Gleichzeitig hat er auch eine gesellschaftliche Relevanz und berührt Fragen der Schöpfung und Ökonomie.

Am Ende geht es aber um dich ganz persönlich: Das Buch möchte dich einladen, dir Zeit zu nehmen, um dich von der Vielfalt des Sabbats inspirieren zu lassen und räumt dir gleichzeitig Platz frei, um deine Gedanken auf Papier zu bringen.



**Paperback, 108 Seiten**

**Format: 18 x 18 cm**

**Preis: 18,00 € (D)**

## NÄHERE INFOS UND BESTELLMÖGLICHKEITEN:

### Deutschland:

advent-verlag.de

### per Mail an:

bestellen@advent-verlag.de

### Österreich:

toplifecenter.com

### per Mail an:

bestellungen@toplifecenter.com

### Schweiz:

advent-verlag.ch

### per Mail an:

info@advent-verlag.ch

# Was stimmt jetzt?

**WIR WERDEN HEUTE MIT EINEM FEUERWERK AN INFORMATIONEN KONFRONTIERT.** Breaking News, exklusive Enthüllungen und Expertenmeinungen fliegen einem nur so um die Ohren. Egal, welches Thema gerade diskutiert wird, es scheint immer jemanden zu geben, der alles darüber weiß. Ich frage mich manchmal, ob diese Experten eine Art Superhelden-Team bilden, das im Hintergrund darauf wartet, gerufen zu werden, um die Welt vor der Ahnungslosigkeit zu retten. Wie viel Wahrheit steckt eigentlich in diesen Diskussionen? Und wie viel ist bloß ein Kampf um Quoten und Aufmerksamkeit?

Ein weiteres Phänomen, das mich immer wieder zum Schmunzeln bringt, ist die Macht der Schlagzeilen. Da wird eine scheinbar belanglose Nachricht mit einer Überschrift versehen, die so reißerisch ist, dass selbst die größten Sensationsjunkies vor Neugierde platzen. "Aliens landen in der Kleinstadt Wurzelheim" oder "Katze kann Mozart auf dem Klavier spielen". Man kann sich des Eindrucks nicht erwehren, dass die Schlagzeilmacher eine geheime Vereinigung bilden, deren oberstes Ziel es ist, unsere Aufmerksamkeit um jeden Preis zu gewinnen.

Wer von uns hat nicht schon einmal eine Geschichte in den Medien gelesen und sich gedacht: "Das kann doch nicht wahr sein!?" Ob es nun um Promi-Klatsch, politische Skandale oder haarsträubende



Horrorgeschichten geht, die Medien haben eine einzigartige Fähigkeit, unsere Fantasie anzuregen und unsere Emotionen zu beeinflussen. Manchmal frage ich mich, ob wir nicht einfach alle in einem riesigen sozialen Experiment leben, bei dem die Medien die Rolle der Regisseure übernommen haben. Vielleicht sitzen sie da draußen und lachen sich ins Fäustchen, während sie uns mit immer neuen Geschichten an der Nase herumführen.

Ach noch was. Haben Sie schon von ChatGPT und anderen KI-Tools gehört? Künstliche Intelligenz ist nun in aller Munde. Welcher Artikel ist nun wirklich vom Autoren und welches Bild stimmt wirklich? Was ist wahr? Was stimmt jetzt?

*Übrigens, nächstes Mal schreib ich die Kolumne wieder selbst. Von mir stammt nur der letzte Absatz. Alles andere kam von der KI – geliefert in 10 Sekunden. Wo das noch hinführt?*

---

### PIERRE INTERING,

lacht gerne, auch wenn so manches ihn nachdenklich stimmt.

Jetzt auch im Abo!

4x im Jahr



**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:  
[hopemagazin.info](http://hopemagazin.info)

Schreiben Sie uns unter: [post@hopemagazin.net](mailto:post@hopemagazin.net)

Hat Ihnen diese Ausgabe gefallen? Dann schließen Sie gleich ein Jahresabo ab!

**Jahresabo in Deutschland:** EUR 24,- | 4x pro Jahr je 5 Hefte  
direkt unter [advent-verlag.de](http://advent-verlag.de) oder per Tel. +49 41 31 98 35 02 bestellbar

**Jahresabo in Österreich:** EUR 24,- | 4x pro Jahr je 5 Hefte  
direkt unter [toplife-center.com](http://toplife-center.com) oder per Tel. +43 1 22 94 000 bestellbar

**Jahresabo in der Schweiz:** CHF 8,- | 4x pro Jahr je 1 Heft  
direkt unter [shop.advent-verlag.ch](http://shop.advent-verlag.ch) oder per Tel. +41 33 511 11 99 bestellbar

**DAS HOPE MAGAZIN** erscheint viermal im Jahr und entsteht durch eine Kooperation des Advent-Verlags in Lüneburg, dem TOP LIFE Wegweiser-Verlag in Wien und dem Medienzentrum Hope Media in Alsbach-Hähnlein, die sich hier kurz vorstellen.



### Über den TOP LIFE Wegweiser-Verlag

1948 gegründet, setzt sich das christliche Verlagshaus zum Ziel, Literatur und andere Medien zu den Themen Gesundheit, Familie und Glauben herauszugeben. Hinter TOP LIFE steht ein wegweisendes Konzept zu einem gesunden und glücklichen Leben. Weitere Infos unter: [toplife-center.com](http://toplife-center.com)



### Über Hope Media (eine Stimme der Hoffnung seit 1948)

Hope Media ist ein europäisches Medienzentrum. Es vereint den christlichen Fernsehsender Hope TV, Hope Kurse sowie Hope Podcasts und die Hope Hörbücherei. Ziel aller Angebote ist es, auf die Hoffnung – Hope – aufmerksam zu machen, die Jesus Christus den Menschen schenkt. Weitere Infos unter: [hopemedia.de](http://hopemedia.de)



### Über den Advent-Verlag

Das Herzstück des Verlags sind christliche Bücher, Zeitschriften und Studienmaterialien. So sorgt das Redaktionsteam z. B. für das jährliche Andachtsbuch und die monatliche Gemeindezeitschrift Adventisten heute. Weitere Infos unter: [advent-verlag.de](http://advent-verlag.de)

### IMPRESSUM

**Herausgeber:** Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Deutschland & Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Österreich • **Redaktion:** Pierre Intringer (Chefredaktion Österreich), Jörg Varnholt, Nicole Spöhr (Chefredaktion Deutschland) • **Layout:** Katharina Bornowski • **Produktion & Druck:** Strube Druck & Medien GmbH, Stimmerswiesen 3, D-34587 Felsberg • **Bildnachweis:** Peopleimages – [gettyimages.de](http://gettyimages.de) (Cover), Hope Media-Archiv (S. 8, 9, 10), Johannes Feldmann (S.18), masa44 – [gettyimages.de](http://gettyimages.de) (S. 18), Studio Images – [gettyimages.de](http://gettyimages.de) (S. 28), Karikaturist, Albert Gruber (S. 29). Die Online-Version vom Hope Magazin lässt sich als PDF unter [hopemagazin.info](http://hopemagazin.info) herunterladen. Das Hope Magazin erscheint 4-mal pro Jahr in Deutschland, Österreich und der deutschsprachigen Schweiz.

## Bestellcoupon

Bitte schneiden Sie den Coupon aus und schicken ihn an:

Advent-Verlag GmbH  
Pulverweg 6, 21337 Lüneburg  
oder an: TOP LIFE Wegweiser-Verlag  
Prager Straße 287, 1210 Wien

Ja, ich möchte ein **Jahres-Abonnement für 24 Euro** abschließen und bin damit einverstanden, dass mir **4x im Jahr je 5 Hefte** des Hope Magazins zugesendet werden.



BITTE SCHREIBEN SIE IN DRUCKBUCHSTABEN.

VORNAME, NAME

STRASSE, HAUSNUMMER

PLZ, WOHNORT

LAND

TELEFON ODER E-MAIL

DATUM, UNTERSCHRIFT

Ich bin einverstanden, dass meine Daten für die Bestellung und den Versand des Hope Magazins zweckgebunden gespeichert und weitergegeben werden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.

### Unterstützen Sie das Hope Magazin!

Wir freuen uns über Ihre einmalige oder regelmäßige Spende. Herzlichen Dank.

Name **Hope Media Europe e. V.**  
IBAN **DE39 5088 0050 0171 8101 00**  
BIC **DRESDEFF508**  
Verwendungszweck **Hope Magazin**



# HopeTV

## Am Leben interessiert

Sat, Kabel, Web, App



**Hope im Kabel  
deutschlandweit.**

Gemeinsam Hoffnung verbreiten.

Hope TV App



**HOPETV.DE**