

Ernährung während der Schwangerschaft

Vorgeburtlicher Einfluss

333. Die vorgeburtlichen Einflüsse werden von vielen Eltern als unbedeutend betrachtet, aber der Herr sieht das nicht so. Die Botschaft, von einem Engel Gottes gesandt und zweimal in der feierlichsten Weise gegeben, zeigt, dass wir diesen Punkt sehr sorgfältig beachten sollten. In den Worten, an die hebräische Mutter gerichtet, sprach Gott zu allen Müttern in allen Zeitaltern. »Siehe zu«, sprach der Engel, »alles, was ich ihr geboten habe, soll sie halten!« *Richter 13, 14* Das Wohl des Kindes wird von den Gewohnheiten der Mutter beeinflusst. Ihre Gelüste und Leidenschaften sollten von Grundsätzen beherrscht werden. Erfüllt sie Gottes Absicht, wenn er sie Mutter werden lässt, so gibt es einiges für sie zu vermeiden und manchem entgegenzutreten. Wenn sie vor der Geburt ihres Kindes der Selbstbefriedigung nachgibt, wenn sie selbstsüchtig, ungeduldig und anspruchsvoll ist, so werden sich diese Charakterzüge in der Veranlagung des Kindes widerspiegeln. Auf diese Weise haben viele Kinder fast unbezwingbare Neigungen zum Bösen als Erbe empfangen. Wenn aber die Mutter unwandelbar an rechten Grundsätzen festhält, wenn sie mäßig und selbstverleugnend, gütig, freundlich und selbstlos ist, kann sie ihrem Kind dieselben wertvollen Charakterzüge verleihen. Sehr deutlich war die Aufforderung an die Mutter, keinen Wein zu trinken. Jeder Tropfen starken Getränkes, den sie zur Befriedigung des Verlangens nimmt, gefährdet die geistige, körperliche und moralische Gesundheit ihres Kindes und ist eine direkte Sünde gegen ihren Schöpfer.

Viele raten, dass jeder Wunsch der Mutter befriedigt werden sollte, und dass sie jedem Wunsch nach irgendeiner Speise, wie schädlich sie auch sei, ruhig nachgeben dürfe. Ein solcher Rat ist verkehrt und schädlich. Die körperlichen Bedürfnisse der Mutter sollten aber in keinem Fall vernachlässigt werden. Zwei Leben sind von ihr abhängig, und ihre Wünsche sollten in einfühlsamer Weise berücksichtigt und ihre Bedürfnisse ausreichend erfüllt werden. Sie sollte aber zu dieser Zeit ganz besonders in der Ernährung und in anderem alles vermeiden, was die geistigen oder

12 ERNÄHRUNG WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

körperlichen Kräfte verringern könnte. Sie steht durch Gottes eigenes Gebot unter der feierlichsten Verpflichtung, Selbstbeherrschung zu üben. *M.H. 372.373; 1905*

334. Als der Herr Simson zu einem Befreier seines Volkes erwählen wollte, schärfte er der Mutter korrekte Lebensgewohnheiten vor der Geburt ihres Kindes ein. Und dasselbe Gebot musste auch dem Kind von Anfang an auferlegt werden; denn es sollte Gott von seiner Geburt an als Nasiräer geweiht werden.

Der Engel Gottes erschien der Frau Manoahs und sagte ihr, dass sie einen Sohn haben würde; und darauf hin gab er die wichtigen Anweisungen: »So hüte dich nun, dass du nicht Wein noch starkes Getränk trinkst und nichts Unreines essest.«
Richter 13,4

Gott hatte für das verheißene Kind Manoahs ein wichtiges Werk zu tun. Und um ihm dafür die notwendigen Fähigkeiten geben zu können, mussten die Gewohnheiten der Mutter und des Kindes sorgfältig festgelegt werden. »Sie... soll keinen Wein noch starkes Getränk trinken«, war die Anweisung des Engels für Manoahs Frau, »und nichts Unreines essen; alles, was ich ihr geboten habe, soll sie halten.«
Richter 13,14

Das Kind wird von den Gewohnheiten der Mutter zum Guten oder zum Bösen beeinflusst. Sie muss sich selbst von Grundsätzen leiten lassen und Mäßigkeit und Selbstverleugnung üben, wenn ihr das Wohlbefinden des Kindes am Herzen liegt.
C.T.B.H. 37.38; 1890

Sie »soll ... sich hüten«

335. Es wäre vorteilhaft für heutige Mütter, wenn sie die Worte, zu Manoahs Frau gesprochen, eifrig studierten, denn sie enthalten eine wichtige Botschaft. Indem er diese eine Mutter ansprach, redet der Herr zu allen besorgten, bekümmerten Müttern damals und zu allen Müttern nachfolgender Generationen. Ja, jede Mutter kann ihre Pflicht verstehen. Sie kann wissen, dass der Charakter ihrer Kinder weit mehr von ihren Gewohnheiten vor der Geburt und ihren persönlichen Anstrengungen nach der Geburt abhängen wird als von äußerlichen Vor- oder Nachteilen.

Sie »soll ... sich hüten«, sagte der Engel. Sie muss vorbereitet sein, der Versuchung zu widerstehen. Ihr Appetit und ihre Leidenschaften sollen von Grundsätzen geleitet sein. Jeder Mutter kann man sagen: sie »soll ... sich hüten«. Es gibt etwas, von dem sie sich fernhalten, etwas, gegen das sie ankämpfen muss, wenn sie Gottes Absicht, indem er ihr ein Kind schenkt, erfüllen will. ...

Die Mutter, die eine geeignete Lehrerin für ihre Kinder ist, muss sich vor deren Geburt Gewohnheiten der Selbstverleugnung und Selbstkontrolle aneignen; denn sie vermittelt ihnen ihre eigenen Eigenschaften, ihre eigenen starken oder schwachen

Charakterzüge. Der Seelenfeind kennt diese Situation viel besser als die Eltern. Er wird die Mutter angreifen, und genau wissen, dass er durch sie auf ihr Kind einwirken kann, wenn sie ihm nicht widersteht.

Die einzige Hoffnung der Mutter ist Gott. Sie kann zu ihm flüchten um Gnade und Kraft. Sie wird nicht vergeblich Hilfe suchen. Er wird sie befähigen, ihren Nachkommen Eigenschaften weiterzugeben, die ihnen zum Erfolg im irdischen Leben verhelfen und ewiges Leben zu erhalten. *Signs*, 26.2.1902

Appetit darf nicht in Schwelgerei ausarten

336. Dem Leben einer Frau vor der Geburt ihrer Kinder wird nicht genügend Beachtung schenkt. Das ist falsch, aber üblich. In dieser wichtigen Zeit sollte der Mutter die Arbeit erleichtert werden. In ihrem Körper finden große Veränderungen statt. Sie benötigt mehr Blut und so auch zusätzliche Nahrung von bester Qualität. Wird sie nicht ausreichend mit nahrhafter Kost versorgt, kann sie nicht ihre körperliche Kraft erhalten, und ihren Nachkommen fehlt die Lebenskraft. Auch auf ihre Kleidung muss geachtet werden. Sie sollte so beschaffen sein, dass der Körper vor Kälte geschützt wird. Denn sonst muss die Körpertemperatur die falsche Bekleidung ausgleichen. Erhält die Mutter nicht genügend gesunde, nahrhafte Kost, wird sie nicht genug gutes Blut haben. Ihr Blutkreislauf wird schwach sein und ihr Kind wird auch darunter leiden. Das Kind wird nicht in der Lage sein, die Nahrung zu verarbeiten, um sie in gutes Blut zur Versorgung des Körpers umzuwandeln. Das Wohlergehen von Mutter und Kind hängt stark von guter, warmer Kleidung und von einer Versorgung mit nahrhafter Kost ab. Es ist nötig, die Mehrbelastung der Lebenskräfte der Mutter zu beachten und das zu berücksichtigen. Aber andererseits ist es falsch zu meinen, dass Frauen wegen ihres besonderen Zustandes die Esslust hemmungslos befrie-

Eine vegane Ernährung ist passend für alle Lebensabschnitte auch während der Schwangerschaft und Stillzeit.

(Amerikanische Zeitschrift Klinischer Ernährung, 1994;59 (zus.):1176S-1181S)

Eine gut geplante vollvegetarische Ernährung ist geeignet für alle Lebensabschnitte auch während der Schwangerschaft und Stillzeit. Eine angemessen geplante vegane oder lacto-ovo-vegetarische Diät erfüllt alle Nährmittelbedürfnisse eines Kleinkindes, Kindes oder Erwachsenen und fördert ein normales Wachstum.

(Zeitschrift der amerikanischen Diät-Vereinigung, November 1997, 97(1) die amerikanische Zeitschrift Klinischer Ernährung, 1994;59 (zus.): 1176S-1181S zitierend)

Eine vegane (vollvegetarische) Diät kann die Nährstoff- und Energiebedürfnisse einer schwangeren Frau erfüllen. Das Geburtsgewicht von Kindern, welche von gut genährten vegetarischen Frauen geboren wurden, zeigte sich als praktisch gleichwertig im Vergleich zum Geburtsgewicht von Kindern, welche von Nicht-Vegetarierinnen zur Welt gebracht wurden. (Pediatrics, 1989;84)

12 ERNÄHRUNG WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

digen dürfen. Das ist ein Missverständnis und beruht auf Gewohnheiten und nicht auf gesundem Menschenverstand. Das Bedürfnis nach Essen von schwangeren Frauen kann schwankend, unberechenbar und schwer zu befriedigen sein. Es ist üblich, alles zu essen, wozu sie Lust verspürt, ohne nachzudenken, ob eine solche Kost ihrem Körper und dem Wachstum ihres Kindes gut tut. Das Essen sollte nahrhaft sein, aber nicht erregend. Auch erlaubt man ihr, Fleischnahrung, in Essig Eingelegtes oder stark gewürzte Speisen zu essen, wenn sie Lust darauf hat. Nur die Esslust bestimmt; das ist falsch und schadet sehr. Wenn überhaupt einfache Kost und von bester Qualität nötig ist, dann in diesem wichtigen Zeitabschnitt Frauen mit Grundsätzen und die gut unterwiesen sind, werden vor allem in dieser Zeit nur eine einfache Kost zu sich nehmen. Sie werden bedenken, dass ein weiteres Leben von ihnen abhängt und werden in all ihren Gewohnheiten, besonders in der Ernährung, achtsam sein. Sie werden nichts essen, was ohne Nährwert und erregend ist, nur weil es gut schmeckt. Es gibt zu viele, die sie überreden wollen, das zu tun, wovon ihr Verstand ihnen abraten würde. Weil Eltern ihrer Esslust nachgeben, werden kranke Kinder geboren. Der Körper verlangte nicht das Vielerlei an Speisen, mit denen sich der Geist beschäftigt. Was einem in den Sinn kommt, soll auch in den Magen. Das ist ein großer Irrtum; das sollten christliche Frauen ablehnen. Der Phantasie sollte nicht gestattet werden, die Bedürfnisse des Körpers zu bestimmen. Wer sich vom Geschmack beherrschen lässt, wird die Strafe tragen, die auf Übertretung der Gesetze seines Lebens steht, und damit nicht genug. Die unschuldigen Nachkommen werden auch darunter leiden.

Die blutbildenden Organe können nicht scharfe Gewürze, süße Pasteten, in Essig Eingelegtes und Gerichte aus Fleisch kranker Tiere in gutes Blut umwandeln. Wenn soviel Nahrung gegessen wird, dass die Verdauungsorgane total überarbeitet sind, und versuchen, die Reizstoffe loszuwerden, schädigt die Mutter sich selbst und legt den Grund für Krankheiten ihrer Nachkommen. Wenn sie es vorzieht, zu essen, was ihr gefällt und was ihr in den Sinn kommt, ohne Rücksicht auf die Folgen, wird sie die Strafe tragen, aber nicht sie allein; auch ihr unschuldiges Kind muss dann deswegen leiden. *2T, 381-383; 1870*

Auswirkungen von Überarbeitung und mangelhafter Ernährung

337. Vor der Geburt ihrer Kinder wird es der Mutter oft zugemutet, von früh bis spät schwer zu arbeiten. Dadurch wird ihr Blut erhitzt ... Ihre Kraft sollte sorgsam bewahrt werden ... Ihre Lasten und Sorgen werden selten weniger; und die Schwangerschaft, die für sie besonders eine Zeit der Ruhe sein sollte, ist eine Zeit der Erschöpfung, der Traurigkeit und der Niedergeschlagenheit. Weil sie sich zu sehr anstrengen muss, erhält das werdende Kind nicht die Nahrung, die der Organismus

dafür vorgesehen hat. Ist ihr eigenes Blut erhitzt, gibt sie das an das Kind weiter. Dem Kind fehlt die Lebenskraft, sowie die körperliche und geistige Stärke. *H. to L. Kap. 2, S. 3334; 1865*

338. Mir wurde das Verhalten von B... in seiner eigenen Familie gezeigt. Er ist streng und herrisch gewesen. Er nahm die Gesundheitsreform an, wie sie von Bruder C... vertreten wurde, und fand wie er die extremen Ansichten gut. Da er kein ausgeglichenes Gemüt hat, machte er schwere Fehler. Die Folgen sind nicht mehr rückgängig zu machen. Mit Hilfe von Einzelheiten, die er aus Büchern gesammelt hatte, fing er an, die Theorie umzusetzen, die Bruder B... gut fand. Und wie dieser bestand er darauf, alle auf diesen Stand zu bringen, den er aufgerichtet hatte. Er brachte seine eigene Familie dazu, seine harten Regeln zu beachten, versäumte es aber, seine eigenen sinnlichen Neigungen zu beherrschen. Er schaffte es selbst nicht, das Ziel zu erreichen und seinen Körper zu beherrschen. Hätte er ein richtiges Verständnis der Gesundheitsreform gehabt, dann wäre im klar gewesen, dass seine Frau nicht in einem Zustand war, gesunde Kinder zur Welt zu bringen. Seine eigenen nicht be- zwungenen Leidenschaften hatten geherrscht, ohne von der Ursache auf die Wirkung zu schließen. Vor der Geburt seines Kindes ging er mit seiner Frau nicht so um, wie das in diesem Zustand sein sollte ... Ihre Nahrung war weder von guter Qualität noch ausreichend, um zwei Leben anstatt eines zu ernähren. Ein neues Leben hing von ihr ab. Und ihr Organismus erhielt nicht die nötige nahrhafte, gesunde Nahrung, um ihre Kraft zu erhalten. Es fehlte an allem. Ihr Organismus brauchte Abwechslung, eine Auswahl an nahrhafteren Lebensmitteln. Ihre Kinder wurden mit schwachen Verdauungsorganen und schlechtem Blut geboren. Von der Nahrung, die die Mutter essen musste, konnte sie kein gutes Blut weitergeben, und darum brachte sie launenhafte Kinder zur Welt. *2T, 378.379; 1870*

Es wurde keine tiefere Brustkrebsrate bei westlichen Vegetariern beobachtet, aber Durchschnittszahlen aus verschiedenen Kulturen belegen, dass die Brustkrebsraten in Bevölkerungen, welche eine pflanzliche Diät zu sich nehmen, niedriger sind.
(Amerikanische Zeitschrift Klinischer Ernährung, 1990; 51:798-803)

Eine direkte Beziehung zwischen dem Verzehr von rotem Fleisch und Krebs wird belegt durch mehrere großen Studien, die in den USA durchgeführt wurden. Speziell Frauen, die am meisten Fleisch konsumierten, hatten ein doppelt so hohes Risiko, an Brustkrebs zu erkranken wie jenen Frauen, die nur wenig Fleisch aßen.
(Epidemiologie, 5:4 (1994),391)

Ein hoher Anteil von Fleisch in der Ernährung im Vergleich zu pflanzlichem Protein fördert Knochen - schwund und das Risiko für Frakturen bei Frauen nach der Menopause.
(Amerikanische Zeitschrift Klinischer Ernährung, Januar 2001; 73(1);118-22)