

## Die Ernährung im Sanatorium

### Vernünftige Pflege und gute Ernährung

419. Wir sollen Sanatorien errichten, in denen Patienten von gläubigen ärztlichen Missionaren betreut und ohne Drogen behandelt werden. Diese Häuser werden solche besuchen, die sich durch falsche Ess- und Trinkgewohnheiten geschädigt haben. Wir sollen ihnen eine einfache, gesunde, wohlschmeckende Kost bieten, aber keine Hungerkost. Gesunde Nahrungsmittel sollen so zusammengestellt werden, dass sie appetitanregende Gerichte ergeben. *MS 50; 1905*

420. Wir möchten ein Sanatorium haben, in dem Krankheiten durch natürliche Heilmittel behandelt werden und den Menschen gezeigt wird, was sie selbst tun können, wenn sie krank sind. Dort werden sie auch lernen, selbst von gesunder Kost nicht zuviel zu essen, und ihnen wird dann erklärt, auf alle Narkotika – Tee, Kaffee, gegorenen Wein und Reizmittel aller Art – zu verzichten und das Fleischessen aufzugeben. *MS 44; 1896*

### Die Verantwortung der Ärzte, Köche und Schwestern

421. Die Aufgabe des Arztes ist, darauf zu achten, dass gesunde Nahrung auf den Tisch kommt. Sie sollte so zubereitet werden, dass der Organismus in seiner Funktion unterstützt wird. *Letter 112; 1901*

422. Die Ärzte sollten wachen und beten und sich bewusst sein, was für eine große Verantwortung sie tragen. Sie sollten ihren Patienten die für sie am besten geeignete Kost verordnen. Diese Kost sollte von jemandem zubereitet werden, der sich seiner sehr verantwortungsvollen Aufgabe bewusst ist, weil eine gute Kost für gutes Blut erforderlich ist. *MS 39; 1901*

## 16 DIE ERNÄHRUNG IM SANATORIUM

423. Eine wichtige Aufgabe der Pflegeperson ist es, sich um die Ernährung des Patienten zu kümmern. Man sollte nicht zulassen, dass der Patient durch einen Mangel an Aufbaustoffen leidet oder ungebührlich entkräftet wird. Auch sollten die geschwächten Verdauungskräfte nicht überlastet werden. Man sollte dafür sorgen, dass die Kost so zubereitet und serviert wird, dass sie gut schmeckt, aber in der Menge und Zusammensetzung den Bedürfnissen des Patienten weise angepasst ist. *M.H. 221; 1905*

### **Suche die Erquickung und den guten Willen des Patienten**

424. Die Patienten sollten genügend gesunde, schmackhafte Kost erhalten, die so appetitlich zubereitet und serviert wird, dass sie Fleischspeisen nicht vermissen. Die Mahlzeiten sind ein Erziehungsmittel in der Gesundheitsreform. In der Auswahl der Nahrung für den Patienten sollte man sorgfältig sein. Wie man die Kost richtig zusammenstellt, ist sehr wichtig und soll als Weisheit von Gott betrachtet werden. Die Essenszeiten sollten so gestaltet sein, dass die Patienten spüren: die Verantwortlichen im Sanatorium sind um ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit besorgt. Wenn sie dann nach Hause kommen, werden sie nicht mit Vorurteilen belastet sein. Keinesfalls soll bei den Patienten der Eindruck entstehen, dass die Essenszeiten durch unveränderbare Gesetze festgelegt seien. Wenn ihr merkt, dass Menschen nicht ins Sanatorium kommen, weil es dort keine dritte Mahlzeit gibt, ist doch klar, was zu tun ist. Auch wenn es für einige besser ist, nur zwei Mahlzeiten einzunehmen, müssen wir bedenken, dass andere zu jeder Mahlzeit nur wenig essen und gerne abends noch etwas essen möchten. Sie sollen genügend essen, das stärkt die Sehnen und Muskeln. Auch sollen wir bedenken, dass der Verstand aus der gegessenen Nahrung Kraft erhält. Eine Aufgabe der ärztlichen Missionsarbeit unserer Angestellten in den Sanatorien besteht darin, auf den Wert gesunder Nahrung hinzuweisen.

Es ist richtig, dass wir in unseren Sanatorien keinen Tee und Kaffee noch Fleisch servieren. Für viele ist das eine große Umstellung und eine herber Verzicht. Die Durchsetzung weiterer Veränderung, wie z. B. in der Anzahl der täglichen Mahlzeiten, wird wahrscheinlich einigen Personen mehr schaden als nützen. *Letter 213; 1902*

### **Notwendige Änderungen in Gewohnheiten und Sitten**

425. Alle, die mit dem Sanatorium zu tun haben, sollten daran denken, dass Gott von ihnen verlangt, den Patienten da zu begegnen, wo sie sind. Wir sollen Gottes helfende Hand sein und aufzeigen, dass die Wahrheit für diese Zeit auch angefeindet ist. Deshalb dürfen wir nicht versuchen, uns unnötig in die Gewohnheiten und Sitten derer einzumischen, die sich als Patienten oder Gäste im Sanatorium aufhalten. Vie

le dieser Leute kommen an diesen stillen Ort, um nur ein paar Wochen zu bleiben. Sie zu drängen, ihre Essenszeiten für eine so kurze Zeit zu ändern, ist für sie sehr unbequem. Wenn ihr genau hinschaut, werdet ihr merken, dass ihr einen Fehler gemacht habt. Versucht die Gewohnheiten der Patienten kennenzulernen und verlangt nicht von ihnen, dass sie ihren Lebensstil aufgeben, wenn dadurch nichts besonderes erreicht wird. Die Atmosphäre im Sanatorium sollte heiter und behaglich und so gesellig wie möglich sein. Wer zur Behandlung kommt, sollte sich wie zu Hause fühlen können. Abrupte Änderungen bei den Mahlzeiten wird sie in einen unausgeglichenen Gemütszustand versetzen. Daraus folgt, dass sie sich unwohl fühlen und so den Segen verlieren, den sie sonst hätten haben können. Ist es notwendig, ihre Gewohnheiten zu ändern, dann tut es so vorsichtig und liebenswürdig, dass sie die Veränderung mehr als Segen empfinden als ein Verzicht. Eure Anordnungen sollten logisch sein und auch denen verständlich, die nicht so gebildet sind, um alles klar zu erkennen. Wenn ihr euch schon für erneuernde, umgestaltende Grundsätze der Wahrheit einsetzt, die die Gäste des Sanatoriums in ihr Leben übernehmen sollen, um wieder gesünder zu werden, dann lasst sie spüren, dass von ihnen nichts willkürlich gefordert wird. Gebt ihnen keinen Grund zu denken, dass sie gezwungen sind, einen Weg zu gehen, den sie gar nicht wollen. *Letter 213; 1902*

#### **Änderungen von Ernährungsgewohnheiten**

426. Heute Nacht sprach ich mit euch beiden. Ich hatte euch einiges über das Thema Ernährung zu sagen. Ich sprach offen mit euch und sagte, dass ihr eure Ansichten über Ernährung ändern sollt, die Menschen betreffen, die aus der Welt ins Sanatorium kommen. Diese Leute lebten falsch und zu üppig. Sie leiden deshalb unter ihrer Befriedigung der Esslust. Eine Änderung ihrer Ess- und Trinkgewohnheiten ist nötig. Diese Veränderung kann jedoch nicht auf einmal erfolgen. Das muss schrittweise geschehen. Die gesunde Nahrung, die ihnen serviert wird, muss appetitlich angerichtet sein. Vielleicht haben sie bisher immer drei Mahlzeiten täglich gehabt und reichhaltig gegessen. Es ist sehr wichtig, diese Menschen mit den Wahrheiten der Gesundheitsreform bekannt zu machen. Aber um sie dahin zu bringen, eine vernünftige Ernährungsweise anzunehmen, müsst ihr ihnen reichlich gesunde, appetitliche Nahrung anbieten. Änderungen dürfen nicht so abrupt vorgenommen werden. Sonst werden sie von der Gesundheitsreform abgebracht anstatt zu ihr hingeführt. Das Essen, das ihnen serviert wird, muss gut schmecken und reichhaltiger sein, als wenn es für euch selbst oder für mich bestimmt wäre. ... Ich schreibe das, weil ich sicher bin, dass der Herr von euch wünscht, dass ihr feinführend den Menschen dort begegnen sollt, wo sie stehen, in ihrer Dunkelheit und Selbstbefriedigung. So weit es mich betrifft, ziehe ich entschieden eine einfache, schlichte

## 16 DIE ERNÄHRUNG IM SANATORIUM

Ernährung vor. Es wäre jedoch unklug, Patienten aus der Welt eine so strenge Kost zuzumuten. Sie werden sich dann von der Gesundheitsreform abwenden. Dies wird sie nicht überzeugen, dass es nötig ist, ihrer Ess- und Trinkgewohnheiten zu ändern. Klärt sie über Fakten auf. Unterweist sie so, dass sie einsehen, wie nötig eine einfache, schlichte Ernährung ist. Und ändert das schrittweise. Gebt ihnen Zeit, auf die Behandlung und die Unterweisung, die ihnen gegeben wird, zu reagieren. Arbeitet und betet, und leitet ihre Schritte so sanft wie möglich. Ich erinnere mich daran, wie ich einmal im Sanatorium in ... gedrängt wurde, mit den Patienten an einem Tisch zu sitzen und mit ihnen zu essen, damit wir uns kennen lernen könnten. Da sah ich, dass bei der Zubereitung des Essens ein schwerwiegender Fehler gemacht worden war. Das Essen war geschmacklos und zudem in der Menge nicht ausreichend. Die Mahlzeit war selbst für mich völlig unbefriedigend. Ich sorgte dafür, dass das geändert wird, und denke, dass diese Probleme gelöst wurden.

### **Reformen müssen von Unterricht begleitet sein**

Wenn Patienten in unseren Sanatorien behandelt werden, muss uns klar sein, dass lebenslange Gewohnheiten und Verhalten nicht sofort geändert werden können. Mit einem verständigen Koch und ausreichender Verpflegung mit gesunder Nahrung können Reformen durchgeführt werden, die etwas Gutes bewirken. Aber das erfordert Zeit. Wenn nicht unbedingt nötig, sollte nicht übereilt gehandelt werden. Wir sollten daran denken, dass das Essen, das einem Gesundheitsreformer schmeckt, für andere, die an scharf gewürzte Nahrung gewöhnt sind, sehr fade sein kann. Es sollten Seminare angeboten werden, in denen aufgezeigt wird, warum Änderungen in der Ernährung notwendig sind, und dass scharf gewürzte Speisen die Verdauungsorgane angreifen. Erklärt den Menschen, warum wir als Volk unsere Ess- und Trinkgewohnheiten geändert haben. Begründet, warum wir Tabak und jedes alkoholische Getränk ablehnen. Stellt in klarer und einfacher Weise die Grundsätze der Gesundheitsreform vor. Gleichzeitig serviert gesunde, geschmackvoll zubereitete Nahrung und der Herr wird euch helfen, die Wichtigkeit der Reform eindrucksvoll deutlich zu machen. Die Menschen werden dann einsehen, dass diese Reform nur zu ihrem Besten ist. Sie werden ihr gewohntes Essen zunächst vermissen, aber ihr müsst euch bemühen, solche Nahrung anzubieten, die so gesund und appetitlich ist, dass ihnen nichts fehlt. Macht ihnen klar, dass die Behandlung ihnen nichts nützen wird, wenn sie nicht in ihren Ess- und Trinkgewohnheiten die notwendigen Änderungen vornehmen. *Letter 331; 1904*

427. In unseren Sanatorien sollte eine reichhaltige Speisekarte für den Essraum der Patienten angeboten werden. In keiner unserer medizinischen Einrichtungen

habe ich etwas gesehen, das an Übermaß grenzte; aber ich habe festgestellt, dass es an gutem, hübsch angerichtetem und schmackhaftem Essen fehlt. Oft sind Patienten in solchen Einrichtung gewesen, die nach einer Weile zu der Ansicht kamen, dass sie für Zimmer, Verpflegung und Behandlung zuviel bezahlen müssen, ohne viel dafür zu bekommen, und sind deshalb abgereist. Natürlich gingen bald böse Gerüchte zum Schaden der Anstalt um.

### **Zwei Extreme**

Es gibt zwei Extreme, die wir vermeiden sollten. Der Herr möchte jedem helfen, der mit unseren medizinischen Einrichtungen zu tun hat, keine kärgliche Verpflegung zu unterstützen. Die Männer und Frauen, die aus der Welt in unsere Sanatorien kommen, haben sich oft verkehrte Essgewohnheiten angewöhnt. Radikale Änderungen können da nicht gleich erfolgen. Einige können nicht sofort auf eine Ernährung nach gesunden Richtlinien umgestellt werden, wie es in einer privaten Familie vielleicht möglich wäre. In einer medizinischen Einrichtung muss man verschiedenen Ansprüchen gerecht werden. Einige brauchen gut zubereitetes Gemüse, um ihre besonderen Bedürfnisse zu decken. Andere sind nicht in der Lage gewesen, Gemüse zu essen, ohne unter den Folgen zu leiden. Die armen, schwachen Magenkranken benötigen viele Worte der Ermutigung. Wie wird es die Gesundheit der Patienten fördern, wenn der religiöse Einfluss eines christlichen Heimes sich im Sanatorium bemerkbar macht. Das alles muss sorgfältig und mit Gebet geschehen. Der Herr sieht die Schwierigkeiten, die zu regeln sind, und er wird euer Helfer sein. ...

### **Sorgt für Veränderung im Speiseplan**

Gestern schrieb ich euch einiges, von dem ich hoffe, dass es euch in keiner Weise verwirren wird. Ich habe vielleicht zuviel darüber geschrieben, wie wichtig eine reichhaltige Verpflegung in unseren Sanatorien ist. Ich bin in einigen medizinischen Einrichtungen gewesen, wo die Verpflegung nicht so gut war, wie sie hätte sein sollen. Wie ihr ja wisst, dürfen wir in der Verpflegung der Kranken keiner starren Regel folgen, sondern müssen den Speiseplan öfter ändern und das Essen auf verschiedene Weise zubereiten. Ich glaube, dass der Herr jedem von euch in der Nahrungszubereitung gutes Entscheidungsvermögen geben wird. *Letter 45; 1903*

428. Menschen, die zur Behandlung in unsere Sanatorien kommen, sollten mit einer reichlichen Auswahl gut zubereiteter Speisen verpflegt werden. Es ist nötig, dass die Nahrung, die wir ihnen servieren, abwechslungsreicher ist als es zuhause ausreicht. Die Ernährung sollte so sein, dass bei den Gästen ein guter Eindruck

## 16 DIE ERNÄHRUNG IM SANATORIUM

hinterlassen wird. Das ist sehr wichtig. Die Dienste des Sanatorium werden mehr in Anspruch genommen, wenn eine Verpflegung mit reichlich appetitlichem Essen angeboten wird. Immer wieder bin ich vom Tisch unseres Sanatoriums hungrig und unbefriedigt aufgestanden. Ich habe mit der Leitung der Anstalten gesprochen und ihnen gesagt, dass ihre Mahlzeiten reichhaltiger und das Essen appetitlicher sein muss. Ich sagte ihnen, dass sie Ideen sammeln müssen, um die notwendige und bestmögliche Veränderung durchzuführen. Ich wies darauf hin, dass sie daran denken müssen, dass Speisen, die vielleicht Gesundheitsreformern schmecken, all denen, die immer üppig gegessen haben, überhaupt nicht zusagen. Von den Mahlzeiten, die in einer erfolgreich geführten Reformgaststätte zubereitet und serviert werden, kann viel gelernt werden. ...

### **Vermeidet Extreme**

Wenn ihr dieses Thema nicht richtig beachtet, wird die Zahl der Patienten abnehmen anstatt zunehmen. Es besteht die Gefahr, in der Ernährungsreform extrem zu sein. In der letzten Nacht sprach ich im Traum mit Doktor ... Ich sagte zu ihm: »Du musst weiterhin dafür sorgen, dass du wegen der Ernährung nicht extrem wirst. Du darfst weder für dich noch im Blick auf das Essen, das für die Helfer und Patienten des Sanatoriums vorgesehen ist, extrem sein. Die Patienten bezahlen genug Geld für das Essen, und sie sollten deshalb auch gut gepflegt werden. Einige kommen vielleicht in einem Zustand ins Sanatorium, wo strenge Absage an den Appetit und die einfachste Kost nötig ist, aber wenn sich ihre Gesundheit bessert, sollten sie genügend gesundes Essen bekommen.« Ihr mögt überrascht sein, dass ich dies schreibe, aber letzte Nacht wurde mir gezeigt, dass eine Änderung im Nahrungsangebot sich positiv auf die Patientenzahlen auswirken würde. Ein reichhaltigere Speisekarte ist notwendig. *Letter 37; 1904*

429. Im Sanatorium muss man sich davor hüten, bei der Ernährung extrem zu sein. Wir können von Nichtadventisten nicht verlangen, dass sie das sofort annehmen, wozu unsere Gemeindeglieder Jahre gebraucht haben. Sogar jetzt gibt es noch viele unter unseren Predigern, die die Gesundheitsreform nicht umsetzen, trotz ihres Wissens darüber. Von denen, die sich nicht bewusst sind, dass Zurückhaltung in der Ernährung nötig ist und darin keine praktischen Erfahrungen gemacht haben, können wir nicht erwarten, dass sie auf einmal den großen Schritt von der Unbeherrschtheit im Essen zur strengsten Form der gesunden Lebensweise tun. Wer ins Sanatorium kommt, soll gesunde Nahrung erhalten, die sehr gut schmeckt und nach richtigen Grundsätzen zubereitet wird. Wir können von den Patienten nicht erwarten, dass sie genauso leben wie wir. Die Umstellung wäre zu groß. Und es gibt nur sehr

wenige unter uns, die so enthaltsam leben, wie es Dr. ... rät. Änderungen dürfen nicht plötzlich vorgenommen werden, wenn die Patienten nicht darauf vorbereitet sind.

Von den Speisen, die den Patienten serviert werden, sollten sie positiv beeindruckt sein. Eier können auf verschiedene Art zubereitet werden. Zitronenauflauf sollte ebenfalls nicht gestrichen werden. Zu wenig Überlegung und Mühe sind dafür eingesetzt worden, um das Essen wohlschmeckend und nahrhaft zu machen. Wir wollen nicht, dass das Sanatorium zu wenig Patienten hat. Wir können die Menschen nicht von den Irrtümern ihrer Lebensweise bekehren, wenn wir sie nicht klug behandeln.

Stellt den besten Koch an, den ihr bekommen könnt und beschränkt die Nahrung nicht auf das, was einigen schmeckt, die strenge Gesundheitsreformer sind. Würde man den Patienten nur solche Nahrung geben, wäre das für sie abstoßend, weil es so fade schmecken würde. Da kann man keine Menschen in unseren Sanatorien für die Wahrheit gewinnen. Beachtet die Warnungen, die der Herr Bruder und Schwester K... in bezug auf Extreme gegeben hat. Ich wurde unterwiesen, dass Dr. ... seine Ernährung umstellen und nahrhaftere Kost zu sich nehmen muss. Es ist möglich, ohne viel Fett zu kochen, aber das Essen trotzdem schmeckt. Ich weiß, dass jedes Extrem in der Sanatoriumskost den Ruf des Hauses schädigt. ...

Man kann die Nahrungsmittel so zusammenstellen und zubereiten, dass das Essen gesund und auch nahrhaft ist. Die in unseren Sanatorien für die Küche Verantwortlichen sollten sich entsprechend auskennen. Das Thema muss vom biblischen Standpunkt aus behandelt werden. Man kann den Körper durch mangelhafte Nahrung schädigen. Die bestmögliche Zubereitungsweise der Nahrung soll studiert werden. *Letter 127; 1904 [Siehe auch: Weitere Aussagen in Bezug auf Extreme in der Krankenhauskost - 324, 331]*

### **Der Einfluss kleiner Portionen oder unschmackhafter Nahrung**

430. Sie brauchen ... die beste Qualität und eine große Auswahl gesunder Nahrung. Wenn jene, die es gewohnt waren, den Appetit mit üppigen Speisen zu befriedigen, dann zum Sanatorium kommen und bei ihrer ersten Mahlzeit dürftiges Essen vorfinden, entsteht sofort der Eindruck, dass das, was sie über Adventisten gehört haben stimmt, nämlich dass sie so ärmlich leben und sich zu Tode hungern. Eine Mahlzeit mit kleinen Portionen wird mehr zum schlechten Ruf der Einrichtung beitragen als alle guten Bemühungen in anderen Richtungen, um dem entgegenzuwirken. Wenn wir jemals erwarten, den Menschen dort entgegenzukommen, wo sie sind, um sie zu einer vernünftigen Ernährung in der Gesundheitsreform zu führen, dürfen wir nicht damit beginnen, ihnen eine radikale Kost vorzusetzen. Das Essen, das auf den Tisch gebracht wird, muss schmecken, abwechslungsreich und nahrhaft sein, sonst

## 16 DIE ERNÄHRUNG IM SANATORIUM

werden diejenigen, die ständig ans Essen denken, wirklich vor Hunger sterben. Wir benötigen gute Gerichte, die mit Liebe zubereitet sind. *Letter 61; 1886*

### **Fleischnahrung – kein Bestandteil der Sanatoriumskost**

431. Wegen der Verwendung von Fleisch in unseren Sanatorien bin ich unterwiesen worden. Fleisch sollte aus der Ernährung gestrichen werden. Es sollte durch gesunde, schmackhafte Nahrung ersetzt werden, die auf appetitliche Weise zubereitet ist. *Letter 37; 1904*

432. Ich möchte euch einiges zum Überlegen geben, das mir offenbart worden ist, seit zum ersten Mal die Schwierigkeit aufkam wegen der Frage, Fleischkost in unseren medizinischen Einrichtungen aufzugeben. ... Ich bin vom Herrn klar unterwiesen worden, dass den Patienten in den Speiseräumen unserer Sanatorien keine Fleischnahrung serviert werden sollte. Ich erkannte, dass den Patienten nur dann Fleischnahrung gegeben werden kann, wenn sie nach Anhören von Gesundheitsvorträgen im Sanatorium uns dennoch darum bitten, es ihnen zu geben. In solchen Fällen soll es aber auf den Zimmern gegessen werden. Alle Mitarbeiter sollten kein Fleisch essen, aber wie bereits gesagt, wenn einige Patienten meinen, Fleisch haben zu müssen, nachdem sie erfahren haben, dass Fleischnahrung nicht im Speiseraum serviert werden kann, gebt es ihnen mit aller Freundlichkeit auf ihren Zimmern.

Da viele gewohnt sind, Fleischnahrung zu essen, ist es nicht überraschend, dass sie erwarten, das auch im Sanatorium zu finden. Ihr findet es vielleicht nicht ratsam, den Speiseplan zu veröffentlichen, auf dem die am Tisch angebotenen Speisen aufgeführt sind; denn das Fehlen von Fleischspeisen im Küchenplan kann denen, die vorhaben, Gäste des Sanatoriums zu werden, als ein unüberwindliches Hindernis erscheinen. Die Nahrung soll schmackhaft zubereitet und nett serviert werden. Es wird eine größere Auswahl an Gerichten zubereitet werden müssen, als bei Fleischkost nötig wäre. Anderes kann bereitgestellt werden, so dass Fleisch weggelassen werden kann. Einige können Milch und Rahm verwenden. *Letter 45; 1903*

### **Keine Verordnung von Fleischkost**

433. Ich wurde unterwiesen, dass Ärzte, die Fleisch essen und es ihren Patienten verordnen, nicht in unseren Häusern angestellt werden sollten; denn sie versagen entschieden bei der Erziehung der Patienten zur Aufgabe von dem, was sie krank macht. Der Arzt, der Fleisch verwendet und empfiehlt, schließt nicht von Ursache auf Wirkung. Statt dazu beizutragen, dass es dem Patienten wieder besser geht, verführt er ihn durch sein eigenes Beispiel dazu, seiner verderbten Esslust nachzugeben. Die

in unseren Einrichtungen beschäftigten Ärzte sollten in dieser und in jeder anderen Hinsicht Reformen sein. Viele Patienten leiden aufgrund von Ernährungsfehlern. Ihnen muss der bessere Weg gezeigt werden. Aber wie kann ein Arzt, der selbst Fleisch isst, das tun? Durch seine falschen Gewohnheiten behindert er seine Arbeit und schränkt seine Brauchbarkeit ein. Viele Patienten in unseren Sanatorien haben sich selbst mit dem Thema Fleisch auseinandergesetzt und in dem Wunsch, ihre geistigen und körperlichen Kräfte vor Krankheit zu bewahren, haben sie das Fleisch aus ihrem Ernährungsplan gestrichen. So sind sie von Krankheiten, die sie gequält haben, frei geworden. Viele, die nicht unseres Glaubens sind, sind Gesundheitsreformer geworden, weil sie von ihrem egoistischen Standpunkt aus die Logik dieser Handlungsweise erkannt haben. Viele haben sich gewissenhaft den Standpunkt der Gesundheitsreform in bezug auf Ernährung und Kleidung angeeignet. Werden die Siebenten-Tags-Adventisten weiterhin ungesunden Lebensgewohnheiten akzeptieren, werden sie nicht das Gebot beachten: »Ihr esset nun oder trinket oder was ihr tut, so tut es alles zu Gottes Ehre.« *1. Korinther 10,31; MS 64; 1901*

#### **Vorsicht bei der Verordnung: kein Fleisch**

434. Das Licht, das Gott zum Thema Krankheit und ihre Ursachen gegeben hat, muss ausführlich behandelt werden; denn die schlechte Angewohnheit, der Esslust unbeschränkt nachzugeben und die sorglose, ja rücksichtslose Weigerung, gut für den Körper zu sorgen, wirkt sich auf die Menschen schädlich aus. Sauberkeit und Sorgfalt in dem, was wir in uns aufnehmen, sollte beachtet werden. Legt nicht fest, dass Fleisch auf keinen Fall verwendet werden darf, aber erzieht den Verstand und vermittelt Erkenntnis. Das Gewissen des Einzelnen sollte angesprochen werden, die eigene Gesundheit zu bewahren und frei von jeder verderbten Esslust zu sein. ... Mit dem Thema Fleisch essen sollte vorsichtig umgegangen werden. Wenn man von der anregenden Fleischkost zu Früchte- und Pflanzenkost übergeht, wird es zuerst immer ein Gefühl der Schwäche und der fehlenden Lebenskraft geben. Viele argumentieren deshalb für die Notwendigkeit der Fleischkost. Aber gerade dieses Ergebnis ist das Argument, das für die Streichung der Fleischkost angeführt werden sollte.

Man sollte nicht dazu ermutigen, die Umstellung plötzlich vorzunehmen, besonders nicht für diejenigen, die im Arbeitsprozess stehen. Erzieht das Gewissen, stärkt den Willen, und der Übergang kann leichter und bereitwilliger durchgeführt werden.

Die Tuberkulose-Kranken, die schon am Rande des Grabes stehen, sollten keine besonderen Umstellungen in der Ernährung vornehmen, aber man sollte dafür sorgen, dass das Fleisch von möglichst gesunden Tieren stammt. Personen mit Tumoren, mit denen es zu Ende geht, sollten nicht mit Themen belastet werden, ob sie das Fleischessen lassen sollten oder nicht. Seid vorsichtig, keine strikte

## 16 DIE ERNÄHRUNG IM SANATORIUM

Entscheidung im Hinblick auf dieses Thema zu treffen. In so einer Situation wird eine erzwungene Umstellung nicht helfen, sondern dem Grundsatz schaden, kein Fleisch zu essen. Bietet Seminare in den Aufenthaltsräumen der Sanatorien an. Erzieht die Menschen, aber zwingt niemanden. Denn eine Reform, die unter Druck durchgeführt wird, ist wertlos. ... Allen Studenten und Ärzten und durch sie wieder anderen muss klar gemacht werden, dass die gesamte Tierwelt mehr oder weniger krank ist. Krankes Fleisch ist nicht selten, sondern das Normale. Dadurch, dass man sich von Fleisch ernährt, kommen verschiedene Krankheiten in den menschlichen Körper. Die Kraftlosigkeit und Schwäche, die entsteht, wenn man Fleisch aufgibt, wird bald überwunden sein. Die Ärzte sollten begreifen, dass sie die Reizung durch Fleischessen nicht als wesentlich für Gesundheit und Kraft ansehen. Alle, die kein Fleisch mehr essen, werden gesunde Sehnen- und Muskelkraft besitzen, nachdem sie sich an die Umstellung gewöhnt haben. *Letter 54; 1896*

### **Warnung, keine Fleischnahrung zu verordnen**

435. Frau Dr. ... fragte mich, ob ich unter bestimmten Umständen dazu raten würde, Hühnerbrühe zu trinken, wenn jemand krank ist und sonst nichts zu sich nehmen kann. Ich sagte: »Es gibt Menschen, die an Schwindsucht sterben und Hühnerbrühe haben können, wenn sie das möchten. Ich wäre aber sehr vorsichtig.« Dieses Beispiel sollte in einem Sanatorium nicht negativ wirken oder als Entschuldigung für andere dienen, die denken, in ihrer Situation benötigen sie die gleiche Diät. Ich fragte Frau Dr. ..., ob sie einen solchen Patienten im Sanatorium habe. Sie sagte: »Nein; aber ich habe eine Schwester im Sanatorium in ..., die kränklich ist. Sie leidet unter Schwächeanfällen, aber gekochtes Huhn kann sie essen.« Ich sagte: »Es wäre das beste, sie aus dem Sanatorium zu holen... Nach dem Licht, das mir gegeben wurde, weiß ich, dass diese Schwester, die du erwähnt hast, sich aufraffen und ihren Geschmack für gesunde Nahrung entwickeln sollte und diese Schwächeanfälle würden aufhören.«

Sie hat sich etwas eingebildet. Der Feind hat die Schwäche ihres Körpers genutzt, und ihr Geist ist nicht stabil, die Anforderungen des täglichen Lebens zu tragen. Was sie braucht, ist eine geheiligte Genesung ihres Geistes, eine Zunahme an Glauben und aktiven Dienst für Christus. Sie muss auch ihre Muskeln gebrauchen durch praktische Arbeit bei frischer Luft. Körperliche Bewegung wird für sie eine der größten Segnungen ihres Lebens sein. Sie muss keine Invalide sein, sie kann eine brauchbare, gesunde Frau sein, die ihren Teil der Arbeit gut und fleißig erfüllt. Die ganze Behandlung, die diese Schwester erhält, nützt ihr wenig, wenn sie nicht ihren Teil dazu beiträgt. Sie muss Muskeln und Nerven durch körperliche Arbeit stärken. Sie braucht nicht krank zu sein, sondern kann gute, ernste Arbeit verrichten. *Letter 231; 1905*

**»Lasst es nicht dazu kommen«**

436. Ich traf mich mit den Ärzten und Bruder A... und sprach etwa zwei Stunden mit ihnen und redete mir alles von der Seele. Ich sagte ihnen, dass sie versucht wurden und der Versuchung erlegen waren. Um die Patientenzahl zu halten, würden sie Fleisch auf den Tisch bringen. Und dann wären sie versucht, noch weiterzugehen und auch Tee, Kaffee und Drogen verwenden. ... Ich sagte ihnen: Dadurch ist man versucht, den Wunsch nach Fleischkost zu erfüllen. Wenn solche mit dem Sanatorium in Kontakt sind, werden sie versucht sein, Grundsätze zu opfern. Man darf sich erst gar nicht darauf einlassen, Fleischnahrung einzuführen. Dann braucht Fleisch auch nicht entfernt werden, weil es nie auf dem Tisch war. ... Es wurde das Argument gebracht, dass sie Fleisch anbieten könnten, bis sie die Patienten dazu erzogen hätten, darauf zu verzichten. Da aber ständig neue Patienten kommen, würde die gleiche Entschuldigung zum Fleischessen führen. Nein; lasst es nicht ein einziges Mal auf eurem Tisch erscheinen. Dann werden eure Seminare bezüglich dem Thema Fleisch mit der Botschaft übereinstimmen, die ihr bringen sollt. *Letter 84; 1898*

**Tee, Kaffee und Fleischspeisen im Sanatorium?**

437. In unseren Sanatorien soll ... weder Tee, Kaffee noch Fleisch serviert werden, außer wenn es sich um einen besonderen Patienten handelt, der es ausdrücklich wünscht, dann sollte ihm das nur aufs Zimmer serviert werden. *Letter 213, 1902*

**Tee, Kaffee und Fleischspeisen nicht verordnen**

438. Die Ärzte sind nicht dazu angestellt, den Patienten Fleischkost zu verordnen; denn solch eine Ernährung hat sie krank gemacht. Betet zum Herrn, dann werdet ihr sanftmütig und von Herzen demütig sein. Selbst werdet ihr nicht vom Fleisch toter Tiere leben, und auch euren Kindern keinen Bissen davon zu essen geben. Ihr werdet euren Patienten kein Fleisch, keinen Tee und keinen Kaffee verordnen, sondern im Tagesraum Seminare halten, die die Notwendigkeit einer einfachen Ernährung aufzeigen. Ihr werdet schädliche Dinge aus eurem Speiseplan streichen. Es macht die Ärzte unfähig, Leiter unserer medizinischen Einrichtungen zu sein, wenn sie nach Jahren der Unterweisung vom Herrn durch Lehre und Vorbild diejenigen, die sie betreuen sollen, dazu erziehen, Fleisch zu verwenden. Der Herr gibt nicht Erkenntnisse über die Gesundheitsreform, damit sie von denen missachtet wird, die durch ihre leitende Funktion Einfluss und Vollmacht haben. Der Herr meint genau das, was er sagt, und seine Worte müssen beachtet werden. Zu diesen Themen sollen Seminare angeboten werden. Gerade das Thema Ernährung muss genau studiert werden, und

## 16 DIE ERNÄHRUNG IM SANATORIUM

Verordnungen sollten in Übereinstimmung mit den Gesundheitsgrundsätzen gegeben werden. *Extracts from U.T. in „Regard to Flesh Foods“ 4.5.1896*

### **Keinen Alkohol servieren**

439. Wir errichten unsere Sanatorien nicht, damit sie als Hotel dienen sollen. Nehmt nur solche auf, die bereit sind, richtige Grundsätze zu akzeptieren und die mit dem Essen zufrieden sind, das wir ihnen nach unserem Gewissen anbieten können. Würden wir den Patienten erlauben, Alkohol in ihren Zimmern zu haben, oder ihnen Fleisch vorsetzen, wie könnten wir ihnen dann helfen, weshalb sie ja in unsere Sanatorien gekommen sind? Wir müssen bekannt machen, dass wir solche Dinge aus Grundsatz von unseren Sanatorien und Restaurants ausschließen. Möchten wir denn nicht, dass unsere Mitmenschen von Krankheiten und Gebrechen geheilt werden und dass sie sich wieder freuen können, gesund und voller Kraft zu sein? Dann lasst uns treu zu den Grundsätzen stehen wie die Nadel zum Pol. 77, 95; 1902

### **Gerichte, die den Appetit anregen**

440. Wir können Menschen, die zu uns kommen, nicht auf einmal dazu bewegen, die Gesundheitsgrundsätze zu befolgen; darum dürfen wir hinsichtlich des Speiseplanes der Patienten nicht zu strenge Regeln aufstellen. Wenn weltliche Patienten zum Sanatorium kommen, sind sie herausgefordert, viel in ihrer Ernährung zu ändern. Damit sie den Wechsel so wenig wie möglich spüren, sollte die allerbeste Kochkunst angewandt werden, um gesunde Gerichte so schmackhaft und appetitlich wie möglich zu servieren. ... Diejenigen, die für Verpflegung und Behandlung bezahlen, sollten ihr Essen auf die schmackhafteste Weise zubereitet bekommen. Der Grund dafür ist klar. Wenn die Patienten auf Fleischnahrung verzichten müssen, spürt der Organismus den Wechsel. Es folgt ein Schwächegefühl. Und sie werden eine reichhaltige Auswahl an Gerichten verlangen. Die sollten so zubereitet werden, dass sie den Appetit anregen und das Auge erfreuen. *Letter 54; 1907*

### **Nahrung für Kranke**

441. Den Patienten sollte eine großzügige Nahrungsauswahl angeboten werden, trotzdem sollte in der Zubereitung und Zusammenstellung der Krankenkost Sorgfalt herrschen. In einem Sanatorium können nicht dieselben Speisen serviert werden wie in einer Gaststätte. Es ist ein großer Unterschied, ob das Essen einem gesunden Menschen vorgesetzt wird, der fast alles Essbare verdauen kann, oder einem Kranken. Es besteht die Gefahr, Menschen, die an eine so reichliche Ernährung, die an

Schlemmerei grenzt, gewöhnt sind, mit einer zu sehr begrenzten Kost zu versorgen. Die Verpflegung sollte reichhaltig, aber dennoch einfach sein. Ich weiß, dass Speisen einfach und doch so schmackhaft zubereitet werden können, dass sogar solche, deren Gaumen verwöhnt sind, Geschmack daran finden. Stellt genug Obst auf den Tisch. Ich freue mich, dass ihr das Sanatorium mit Obst aus euren eigenen Obstgärten versorgen könnt. Dies ist in der Tat ein großer Vorteil. *Letter 171; 1903*

#### **Belehrung der Tischgesellschaft im Sanatorium**

442. In der Nahrungszubereitung müssen immer wieder neue Erkenntnisse angewandt werden. Zeigt den Gästen und Besuchern, wie sie leben sollen, damit sie reformerische Grundsätze mitnehmen können. *Letter 71; 1896*

443. Mit der Nahrungszubereitung für Patienten des Sanatoriums ist sorgfältig umzugehen. Einige Patienten essen zuhause zu viel. Man sollte sich anstrengen, ihnen Essen zu servieren, das sowohl appetitlich als auch gesund ist.

#### **Gesundheitsreform zu empfehlen**

Der Herr möchte, dass die Einrichtung, mit der ihr zu tun habt, ein Ort in der Welt ist, wo glückliche Zufriedenheit und Frohsinn herrscht. Ich möchte, dass ihr besonders darauf achtet, dass die Patienten eine Verpflegung erhalten, die die Gesundheit nicht gefährdet und gleichzeitig unsere Grundsätze der Gesundheitsreform empfiehlt. Das ist möglich. Und wenn danach gehandelt wird, macht es auf die Patienten einen positiven Eindruck. Es wird eine Lehre für sie sein, die ihnen den Vorteil einer gesunden Lebensweise gegenüber ihrer eigenen bisherigen zeigt. Und wenn sie dann das Sanatorium verlassen, werden sie von dem erzählen, was sie dort erlebten. Das wird dann andere veranlassen, auch dorthin zu gehen. *Letter 73; 1905*

#### **Der Tisch der Mitarbeiter**

444. Du bist zu sorglos und nimmst die Verantwortung zu leicht, eine ordentliche, reichhaltige Mahlzeit für deine Mitarbeiter bereitzustellen. Sie sind es doch, die eine Fülle frischer, gesunder Verpflegung brauchen. Sie sind ständig belastet. Deshalb muss ihre Lebenskraft erhalten werden. Sie sollen zur Grundsatztreue erzogen werden. Sie sind es wert, vor allen anderen im Sanatorium reichlich mit der besten, gesündesten und stärkenden Nahrung versorgt zu werden. Deine Mitarbeiter sollten nicht mit Fleisch verpflegt werden, sondern mit vielerlei guten Früchten, Getreide und Gemüse, alles schmackhaft und gesund zubereitet. Du hast es versäumt, dich

## 16 DIE ERNÄHRUNG IM SANATORIUM

darum zu kümmern. Du hast dein Einkommen ungerechterweise auf Kosten der körperlichen und seelischen Kräfte deiner Arbeiter vermehrt. Dies hat dem Herrn nicht gefallen. Die Auswirkungen des gesamten Speiseplanes sind keine Empfehlung deiner Grundsätze für die, die am Arbeitertisch essen. *Letter 54, 1896*

### **Der Koch ist ein medizinischer Missionar**

445. Sucht euch für die Küche die besten Arbeitskräfte. Wenn das Essen so zubereitet wird, dass es die Verdauungsorgane belastet, dann seid sicher, dass eine Untersuchung notwendig ist. Nahrung kann so zubereitet werden, dass sie sowohl gesund als auch schmackhaft ist. *Letter 100; 1903*

446. Der Koch in einem Sanatorium sollte ein echter Gesundheitsreformer sein. Ein Mensch ist nicht bekehrt, es sei denn, seine Esslust und seine Ernährungsweise stimmen mit seinem Glaubensbekenntnis überein. Er sollte auch ein gut ausgebildeter ärztlicher Missionar sein, der in der Lage ist, selbst Ideen umzusetzen. Er sollte sich nicht auf fertige Rezepte beschränken. Der Herr liebt uns, und er will nicht, dass wir uns schädigen, indem wir ungesunde Rezepte verwenden. In jedem Sanatorium wird es einige geben, die sich über das Essen beklagen und sagen, es tut ihnen nicht gut. Ihnen muss gezeigt werden, was aus einer ungesunden Ernährung entstehen kann. Wie kann das Gehirn klar sein, während der Magen leidet? *MS 93; 1901*

447. In unserem Sanatorium sollte ein Koch angestellt sein, der seine Arbeit wirklich versteht, gute Urteilsfähigkeit hat, experimentieren kann und der nicht solche Zutaten dem Essen zufügt, die vermieden werden sollten. *Letter 37; 1901*

448. Habt ihr einen Koch, der die Gerichte so zubereitet, dass die Patienten erkennen können, dass die Ernährung besser ist, als an die sie bisher gewöhnt waren? Derjenige, der in einem Sanatorium die Verantwortung für das Kochen übernimmt, sollte Speisen so zusammenzustellen können, dass sie gesund und dennoch appetitlich sind. Notwendigerweise muss das Nahrungsangebot reichhaltiger sein als wir selbst es gewöhnt sind. *Letter 331; 1904*

449. Wer als Koch angestellt ist, hat große Verantwortung. Er sollte sparsam sein und darauf achten, dass keine Nahrung verschwendet wird. Christus sagte: »Sammelt die übrigen Brocken, dass nichts umkomme!« *Johannes 6,12* Alle, die in irgendeiner Abteilung beschäftigt sind, sollen diese Anweisung beachten. Die Lehrkräfte sollen Haushalten lernen und dieses ihren Mitarbeiter durch Worte und durch ihr eigenes Vorbild lehren. *MS 88; 1901*