

Getränke

Teil I: Wasser trinken

Reines Wasser, ein Segen

726. Für Gesunde und Kranke ist reines Wasser eine der köstlichsten Gaben des Himmels. Seine richtige Anwendung fördert die Gesundheit. Wasser ist das Getränk, das Gott zur Stillung des Durstes von Mensch und Tier vorgesehen hat. Trinkt davon reichlich, es hilft dem Organismus und unterstützt die Natur im Kampf gegen Krankheiten. *M.H. 237; 1905*

727. Ich würde weniger essen und dadurch den Organismus von einer unnützen Last befreien. Ich würde fröhlicher sein und mir die Segnungen richtiger Bewegung im Freien gönnen, außerdem häufig baden und viel reines und weiches Wasser trinken. *Health Reformer, Januar 1871*

Der Gebrauch von Wasser bei Krankheit

728. Wasser kann auf verschiedene Art genutzt werden, um Leiden zu lindern. Klares, warmes Wassers – etwa ein halber Liter – vor dem Essen ist keineswegs schädlich, sondern vielmehr gesundheitsfördernd. *Letter 35; 1890*

729. Tausende sind aus Mangel an reinem Wasser und reiner Luft gestorben, die sonst noch leben könnten. ... Die Menschen brauchen das, um gesund zu werden. Sie sollten darüber informiert werden und die Medikamente weg lassen. Sie sollten sich daran gewöhnen, sich im Freien zu bewegen, im Sommer und auch im Winter ihre Wohnungen lüften und möglichst kalkfreies Wasser zum Trinken und Baden verwenden. Dann würden sie sich wohler und glücklicher fühlen, anstatt sich elend durchs Leben zu schleppen. *H. to L. Kap. 4, S. 56; 1866*

24 GETRÄNKE

Bei Fiebererkrankungen

730. Hätte man den Menschen bei Fieber genügend Wasser zu trinken gegeben und auch äußerliche Wasseranwendungen gemacht, wären ihnen viel Leid erspart geblieben. Das Leben vieler Menschen hätte erhalten werden können. Doch viele wurden von heftigem Fieber weggerafft, auszehrt, bis die inneren Organe zerstört waren. Sie starben nach schrecklichem Todeskampf, weil ihnen Wasser vorenthalten wurde, das den brennenden Durst hätte stillen können. Gebäude löscht man bei Brand mit Wasser, aber menschlichen Lebewesens verwehrt man es, das Feuer, das ihre inneren Organe aufzehrt, damit zu bekämpfen. *H. to L. Kap. 3, S. 62.63; 1866*

Richtiger und falscher Gebrauch des Wassers

731. Viele machen den Fehler, zu den Mahlzeiten Wasser zu trinken. Dadurch wird der Speichelfluss vermindert. Und je kälter das Wasser ist, desto mehr schädigt es den Magen. Wird kaltes Wasser oder Limonade mit Eis zu den Mahlzeiten verwendet, wird die Verdauung so lange gehemmt, bis der Organismus den Magen wieder erwärmt hat, um die Arbeit aufnehmen zu können. Heiße Getränke dagegen entkräften. Zudem werden alle, die das trinken, zu Sklaven dieser Gewohnheit. Das Essen sollte nicht heruntergeschwemmt werden. Zu den Mahlzeiten ist kein Getränk erforderlich. Esst langsam und speichelt es gut ein. Je mehr Flüssigkeit mit dem Essen in den Magen gelangt, desto schwieriger ist die Verdauung, denn sie muss zuerst verarbeitet werden. Nehmt nicht zuviel Salz. Esst kein Essiggemüse. Meidet alle scharf gewürzten Speisen. Esst Früchte zu den Mahlzeiten. Dann wird das Verlangen nach so viel Flüssigkeit aufhören. Will man den Durst stillen, dann ist reines Wasser alles, was der Körper braucht. Trinkt es vor oder nach dem Essen. Trinkt aber nie schwarzen Tee, Bohnenkaffee, Bier, Wein oder andere Alkoholika. Wasser ist die beste Flüssigkeit, um unser Gewebe zu reinigen. *R&H. 29.7.1884*

*[siehe auch: Mehr über das Trinken zu einer Mahlzeit -165, 166;
Eines von Gottes Heilmitteln - 451, 452, 454]*

Teil II: Schwarzer Tee und Bohnenkaffee

Die aufpeitschende Wirkung von Tee und Kaffee

732. Erregende Speisen und Getränke heutzutage sind für eine gute Gesundheit nicht geeignet. Schwarzer Tee, Bohnenkaffee und Tabak peitschen auf und enthalten

Giftstoffe. Sie sind überflüssig als auch schädlich. Wir sollten sie weglassen, wenn wir einen Beitrag zur Mäßigkeit leisten wollen. *R.&H. 21.1.1888*

733. Schwarzer Tee ist Gift für den Organismus. Christen sollten erst recht darauf verzichten. Die Wirkung von Kaffee ist ähnlich wie die von Tee, aber die Auswirkung auf den Organismus ist noch schlimmer. Er putscht auf. Doch im gleichen Verhältnis, wie er über das normale Maß hinaus anregt, tritt nachher Erschlaffung und völliges Abgespanntsein ein. Tee- und Kaffeetrinkern kann man es vom Gesicht ablesen, welchem Laster sie nachgeben. Die Haut wird bleich und leblos. Von einer gesunden Farbe ist nichts mehr zu sehen. *2T, 64.65; 1868*

734. Krankheiten der verschiedensten Art sind über die Menschen als Folge des Genusses von schwarzem Tee, Bohnenkaffee, berauschenden Mitteln, Drogen und Tabak gekommen. Alle diese schädlichen Genüsse müssen aufgegeben werden, nicht nur einer. Denn sie sind verderblich und zerstören die körperlichen, geistigen und sittlichen Kräfte. Schon aus gesundheitlichen Gründen sollten sie gemieden werden. *MS 22; 1887*

[Siehe auch: Sie legen den Keim des Todes – 655]

735. Verwende niemals Schwarztee, Kaffee, Bier, Wein oder irgendwelche alkoholischen Getränke. Wasser ist die beste Flüssigkeit, um das Körpergewebe zu reinigen. *R.&H. 29.7.1884*

736. Auf der Liste der Mittel, die eine künstliche Erregung erzeugen, nehmen Tee, Kaffee, Tabak und alkoholische Getränke verschiedene Stufen ein.

Die Wirkung von schwarzem Tee und Bohnenkaffee geht, wie schon erwähnt wurde, in dieselbe Richtung wie die von Wein, Apfelmösten, anderen Alkoholika und Tabak. ... Bohnenkaffee ist sehr schädlich. Vorübergehend regt er den Geist zu ungewohnter Tätigkeit an, doch zeigt sich die Nachwirkung in Erschöpfung, Abgespantheit und einer lähmenden Beeinflussung der geistigen, sittlichen und körperlichen Kräfte. Der Geist wird schlaff und die Gehirntätigkeit wird, sofern diese Gewohnheit nicht durch entschlossene Anstrengungen überwunden wird, auf Dauer herabgesetzt. Alle diese

Eine nachteilige Wirkung des Kaffees besteht darin, dass er den Insulinspiegel und Blutzucker abrupt anhebt, das körpereigene Gleichgewicht durcheinander bringt und die Bauchspeicheldrüse negativ beeinflussen kann.

Insbesondere Personen mit Pankreatitis (Bauchspeicheldrüsenentzündung) ist der Konsum von Kaffee strikt verboten. Diabetiker sollten Kaffee ebenfalls meiden oder allenfalls sehr geringe Mengen zu sich nehmen. Koffein kann in größeren Mengen genossen auch zu Überreizungen der Magenschleimhaut führen. Internet-Enzyklopädie (www.wikipedia.org)

24 GETRÄNKE

Nervenerreger zehren an den Lebenskräften. Die durch zerrüttete Nerven verursachte Ratlosigkeit, die Ungeduld und die geistige Schwäche werden zu streitbaren Feinden des geistlichen Fortschritts. Sollten darum nicht alle, die für Mäßigkeit und eine Reform eintreten, den schlimmen Folgen dieser schädlichen Getränke bewußt entgegen treten? Manchmal ist es ebenso schwer, die Gewohnheit des Tee- und Kaffeetrinkens zu brechen, wie es für den Alkoholiker unmöglich erscheint, keinen Alkohol mehr anzurühren. Das für schwarzen Tee und Bohnenkaffee verwendete Geld ist mehr als hinausgeworfen. Denn diese Dinge schaden dem, der sie genießt nur, und zwar dauernd. Tee- und Kaffeetrinker, Raucher und Alkoholiker mögen manchmal sehr alt werden, doch das spricht keineswegs für den Gebrauch dieser berauschenden Mittel. Was solche Menschen hätten erreichen können, aber es wegen ihrer unmäßigen Lebensweise nicht tun konnten, wird allein der große Tag Gottes offenbaren. Wer durch schwarzen Tee und Bohnenkaffee versucht, sich für die Arbeit den nötigen Antrieb zu verschaffen, wird die negativen Auswirkungen zu spüren bekommen. Seine Nerven werden zittern; er wird keine Selbstbeherrschung haben. Überspannte Nerven brauchen Ruhe und Stille. Die Natur braucht Zeit, um ihre erschöpften Kräfte wieder zu erneuern. Werden diese durch die Anwendung von Suchtmitteln aufgeputscht, wird er bei jeder Wiederholung dieses Vorgangs in Wirklichkeit weniger Kraft zur Verfügung haben. Vordergründig mag man unter dem Einfluss eines unnatürlichen Reizmittels mehr leisten, aber dann wird es immer schwieriger, die Leistungsfähigkeit zu erhalten. Zuletzt ist die erschöpfte Natur nicht mehr in der Lage, darauf zu reagieren. *C.T.B.H. 79.80; 1890*

Schädliche Auswirkungen werden anderen Gründen zugeschrieben

Die Gewohnheit des Tee- und Kaffeetrinkens ist ein größeres Übel, als viele vermuten. Viele von denen, die sich an den Genuss erregender Getränke gewöhnt haben, leiden an Kopfschmerzen und Nervosität. Sie verlieren viel Zeit aufgrund ihrer Krankheiten und bilden sich ein, ohne das Suchtmittel nicht leben zu können. Sie sind sich der Folgen für ihre Gesundheit nicht bewusst. Was die Sache noch gefährlicher macht, ist der Umstand, dass die schlimmen Folgen dieser Mittel häufig anderen Ursachen zugeschrieben werden. *C.T.B.H. 79.80; 1890*

Auswirkungen auf Geist und Moral

Durch den Genuss von Suchtmitteln wird der ganze Organismus in Mitleiden - schaft gezogen. Die Nerven werden zerrüttet, die Leber erkrankt bei ihrer Tätigkeit, die Blutbildung und der Blutkreislauf werden beeinflusst, die Haut wird schlaff und fahl. Auch der Geist wird davon beeinträchtigt. Die direkte Wirkung dieser Sucht -

mittel besteht darin, das Gehirn zu vermehrter Tätigkeit anzuregen, was zu nachfolgender Schwächung seiner Leistungsfähigkeit führt. Erschlaffung ist die Folge, nicht nur in geistiger und körperlicher Hinsicht, sondern auch in moralischer. Als Ergebnis all dessen begegnen wir nervösen Männern und Frauen mit ungesundem Urteilsvermögen und einem unausgeglichene Geist. Sie legen häufig eine übereilte, ungeduldige, anklagende Haltung an den Tag, betrachten die Fehler der andern mit dem Vergrößerungsglas und sind nicht fähig, ihre eigenen Fehler zu erkennen. Wenn solche Tee- und Kaffeetrinker zu einem gesellschaftlichen Anlass zusammenkommen, werden die Folgen ihrer verderblichen Gewohnheit sichtbar. Alle bedienen sich freizügig von ihren Lieblingsgetränken. Die Wirkung ist, dass sich ihre Zunge löst und das gottlose Geschwätz über andere beginnt. Man redet viel unüberlegt. Tratsch und Klatsch wird herumgereicht, allzu oft auch der giftige Hauch des Verleumdens. Solche gedankenlosen Klatschbasen vergessen, dass sie einen Zeugen haben. Ein unsichtbarer Beobachter schreibt ihre Worte in die Himmelsbücher. Diese ganz lieblose Kritik, diese übertriebenen Berichte, diese Neidgefühle, die unter dem erregenden Einfluss dieser Getränke geäußert werden, vermerkt Jesus als gegen ihn gerichtet. »Was ihr einem dieser meiner geringsten Brüder getan habt, habt ihr mir getan!«
Matthäus 25,40

Wir leiden ohnehin schon an den Folgen der schlechten Gewohnheiten unserer Väter. Aber wie viele schlagen einen Weg ein, der in jeder Beziehung noch schlimmer ist! Drogen, schwarzer Tee, Bohnenkaffee, Tabak und Alkohol sind im Begriff, auch die letzten noch vorhandenen Lebenskräfte der Menschen zu vernichten. Jährlich werden Millionen Liter Alkohol getrunken und Millionen Dollar für Tabak ausgegeben. Und die Sklaven der Begierde, die ihre Einkünfte ständig für sinnliche Lüste rauswerfen, berauben ihre Kinder der Nahrung und Kleidung sowie der Möglichkeit einer guten Erziehung. Solange solche Missstände herrschen, ist unsere Gesellschaft krank. *C.T.B.H. 79.80; 1890*

Nervöse Erregung, nicht Kraft

737. Du bist hochgradig nervös und reizbar. Schwarzer Tee überreizt die Nerven, Bohnenkaffee betäubt das Gehirn. Beides ist sehr schädlich. Sei in deiner Ernährung sorgfältig. Iss nur ganz gesunde, nahrhafte Speisen und bewahre Ruhe. Dann wirst du dich nicht so aufregen und in Leidenschaft verfallen. *4T, 365; 1879*

738. Tee stimuliert, und wirkt in einem bestimmten Ausmaß vergiftend. Die Auswirkung von Kaffee und vielen anderen beliebten Getränken ist ähnlich. Zuerst wirkt es belebend. Die Magennerven werden erregt; diese leiten die Erregung zum Gehirn, und das wiederum wird dazu angeregt, die Herztätigkeit zu erhöhen, und kurzzeitig

24 GETRÄNKE

Energie an den Organismus weiterzugeben. Die Müdigkeit ist vergessen, die Stärke scheint zugenommen zu haben. Der Verstand ist wach gerüttelt; die Vorstellungskraft lebendiger. Wegen dieser Auswirkungen nehmen viele an, dass ihr Schwarztee oder Kaffee ihnen gut tut. Aber das ist falsch.

Tee und Kaffee ernähren nicht den Organismus. Sie wirken, bevor Zeit für die Verdauung und Aufnahme war, und was als Stärke empfunden wird, ist nur eine Erregung der Nerven. Ist der Einfluss der Stimulantien vorbei, verringert sich die unnatürliche Kraft, und das Ergebnis ist ein entsprechender Grad an Schläffheit und Erschöpfung.

Der ständigen Verwendung dieser Nervenerreger folgen Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Herzklopfen, Magenverstimmung, Zittern und vieles andere, denn sie untergraben die Lebenskräfte. Müde Nerven brauchen statt Anregung und Überarbeitung Ruhe und Stille. Die Natur braucht Zeit, ihre verbrauchten Energien wieder zu erlangen. Wenn ihre Kräfte durch die Verwendung von Reizmitteln angestachelt werden, wird man eine Zeit lang mehr erreichen, aber so wie der Organismus durch ihren beständigen Gebrauch geschwächt wird, ist es allmählich immer schwieriger, ausreichende Energien zur Verfügung zu haben. Der Wunsch nach Reizmitteln ist nur schwer kontrollierbar, bis der Wille über Bord geworfen wird, und man scheinbar keine Kraft mehr hat, dem natürlichen Verlangen zu widerstehen. Man verlangt nach stärkeren und immer stärkeren Reizmitteln, bis die erschöpfte Natur nicht mehr antworten kann. *M.H. 326.327; 1905*

[Tee und Kaffee ruinieren den Magen – 722]

Ohne Nährwert

739. Durch die Verwendung von Mitteln, die kurzzeitig aufputschen, aber später dann den Organismus schwächen, wird die Gesundheit in keiner Weise gefördert. Schwarzer Tee und Bohnenkaffee peitschen die nachlassenden Kräfte einen Moment auf. Ist ihre unmittelbare Wirkung aber abgeklungen, stellt sich ein Gefühl der Entkräftung ein. Diese Getränke enthalten keinerlei Nährstoffe. Die gesamten Nährstoffe einer Tasse Tee oder Kaffee werden von der Milch und dem Zucker geliefert, die man dem Getränk beifügt. *Letter 69; 1896*

Abstumpfung des geistlichen Empfindungsvermögens

740. Schwarzer Tee und Bohnenkaffee putscht auf. Die Wirkung ist ähnlich wie bei Tabak, wenn auch nicht so stark. Wer diese schleichenden Gifte in sich aufnimmt, meint, ähnlich dem Raucher, dass er ohne sie nicht leben könne. Denn er fühlt sich sehr elend, wenn ihm diese Götzen nicht zur Verfügung stehen. ... Wer

einer verkehrten Begierde nachgibt, tut das zum Schaden seiner Gesundheit und seines Geistes. Solche Menschen können den Wert geistlicher Dinge nicht erfassen. Ihr Empfindungsvermögen ist abgestumpft. Die Sünde erscheint nicht als sehr sündhaft und die Wahrheit wird nicht höher eingestuft als irdische Schätze. *Sp. G. IV, 128.129; 1864*

741. Das Trinken von schwarzem Tee und Bohnenkaffee ist Sünde. Es ist ein schädlicher Genuss, der so wie andere Übel die Seele verdirbt. Diese vielgeliebten Götzen führen zur Erregung und krankhafter Tätigkeit des Nervensystems. Nachdem die unmittelbare Wirkung dieser Reizmittel nachgelassen hat, sinkt die Tätigkeit im selben Umfang unter den Normalwert, wie sie vorher darüber hinaus aufgepeitscht wurde. *Letter 44; 1896*

742. Wer dem Tabak-, Tee- und Kaffeegenuss nachgibt, sollte diese Götzen aufgeben und das Geld statt dessen in das Schatzhaus des Herrn legen. Manche haben noch nie ein Opfer für die Sache Gottes gebracht und haben überhaupt keine Vorstellung davon, was Gott von ihnen fordert. Einige der Allerärmsten werden den größten Kampf auszufechten haben, um sich diese Suchtmittel abzugewöhnen. Dieses persönliche Opfer wird nicht gefordert, weil das Werk Gottes unter Geldmangel leidet; sondern weil jedes Herz geprüft und der Charakter eines jeden entwickelt werden soll. Gottes Volk muss nach Grundsätzen handeln. Die lebendigen Grundsätze müssen im Leben verwirklicht werden. *1T, 222; 1861*

Begierden wirken der geistlichen Anbetung entgegen

743. Genauso wie Tabak haben schwarzer Tee und Bohnenkaffee auf den Organismus eine schädigende Wirkung. Tee berauscht. Obwohl weniger intensiv, ist die Wirkung an sich dieselbe wie bei alkoholischen Getränken. Bohnenkaffee dagegen trübt den Verstand und lähmt die Kräfte. Er ist zwar nicht so schädlich wie Tabak, doch seine Wirkung ist ähnlich. Die Argumente, die gegen Tabak vorgebracht werden, gelten auch für die Verwendung von Tee und Kaffee.

Wer gewohnt ist, Tee, Kaffee, Tabak, Drogen oder Alkoholika zu sich zu nehmen, kann nicht zu Gott beten, wenn er auf die gewohnten Genüsse verzichten muss. Wollen solche Menschen Gott anbeten, während ihnen diese Suchtmittel entzogen sind, ist die göttliche Gnade außerstande, sie zu beleben und aufzumuntern oder ihren Gebeten und Zeugnissen geistliche Kraft zu verleihen. Diese vorgeblichen Christen sollten die Quellen ihrer Freuden überdenken. Sind sie himmlischen oder satanischen Ursprungs? *4T, 365; 1879*

Der abgestumpfte Übertreter ist nicht schuldlos

744. Satan weiß, dass er über den Geist weniger Macht hat, wenn die Esslust be herrscht wird, als wenn man ihr nachgibt. Darum versucht er, die Menschen ständig zur Genusssucht zu verleiten. Unter dem Einfluss ungesunder Speisen stumpft das Gewissen ab, der Geist wird getrübt und seine Empfänglichkeit für Eindrücke beeinträchtigt. Die Schuld des Übertreters wird jedoch nicht kleiner, weil das Gewissen so lange verletzt worden ist, bis es nichts mehr empfindet.

Ein gesunder Geist hängt von der Gesundheit der Lebenskräfte ab. Wie sorgfältig sollten wir deshalb sein, alle Sucht- und Rauschmittel zu meiden! Dennoch raucht eine große Anzahl angeblicher Christen. Sie beklagen die bösen Folgen der Unmäßigkeit. Aber vielfach sind Menschen gegen Alkohol, die zugleich Tabak verwenden. Bevor man an die Wurzel des Übels herankommt, muss sich hinsichtlich des Tabaks die Gesinnung ändern. Wir gehen noch einen Schritt weiter: Schwarzer Tee und Bohnenkaffee sind Wegbereiter stärkerer Suchtmittel. Wenn wir noch näher an das Problem herangehen, an die Zubereitung der Speisen, müssen wir uns fragen, ob in allem Mäßigkeit geübt wird und ob die Reformen, die für die Gesundheit und das Glück so wichtig sind, auch durchgeführt werden.

Jeder wahre Christ wird seine Begierden und Leidenschaften zu beherrschen wissen. Solange er nicht von der Knechtschaft seiner Esslust frei ist, kann er kein echter, gehorsamer Diener Christi sein. Durch die Befriedigung von Begierden und Leidenschaften schwindet der Einfluss der Wahrheit auf das Herz. *C.T.B.H. 79.80; 1890*

Ein vergeblicher Kampf mit der Esslust

745. Die Unmäßigkeit beginnt bereits mit dem Verzehr ungesunder Speisen. Wenn wir das ständig zu uns nehmen, werden die Verdauungsorgane nach einiger Zeit geschwächt, und die gegessene Nahrung stillt nicht mehr den Hunger. Krankhafte Zustände treten auf, und wir brauchen immer mehr erregende Kost. Tee, Kaffee und Fleischspeisen wirken sofort. Unter dem Einfluss der Giftstoffe dieser Nahrungsmittel wird das Nervensystem angeregt, und manchmal scheint der Verstand kräftiger und die Vorstellungskraft lebendiger zu sein. Weil diese Reizmittel für den Augenblick ein angenehmes Gefühl hervorrufen, schließen manche daraus, dass sie diese Mittel tatsächlich benötigen; und sie verwenden sie weiter. Die Rückwirkung bleibt jedoch nicht aus. Das übermäßig erregte Nervensystem hat sich aus den Kraftreserven der Zukunft zusätzlich Stärke für den augenblicklichen Bedarf geliehen. Doch dieser ganzen vorübergehenden Belebung des Organismus folgt körperliche Ermattung. In gleichem Maß, wie diese Reizmittel den Organismus vorübergehend beleben, lässt die Kraft der erregten Organe mit der abklingenden

Wirkung des Reizmittels nach. Der Wunsch nach einem etwas stärkerem Reizmittel, das hilft, uns aufrechtzuerhalten und das dabei empfundene angenehme Gefühl zu steigern, hält solange, bis es zur Gewohnheit geworden ist. Schließlich wird unser Verlangen nach Tabak und alkoholischen Getränken immer maßloser. Je mehr man dem nachgibt, desto öfter tritt es auf und desto schwieriger wird es, sich zu beherrschen. Je anfälliger der Organismus wird und je weniger er ohne künstlichen Anreiz auskommen kann, desto stärker wird das Verlangen danach, bis der Wille überwältigt ist und es scheinbar keine Macht mehr gibt, dem unnatürlichen Verlangen nach diesen Genüssen zu wehren. *3T, 487.488; 1875*

Das einzig richtige Verhalten

Das einzig Richtige ist, Kaffee, Tee, Wein, Tabak, Rauschgifte und alkoholische Getränke weder anzurühren noch zu probieren noch sich sonst irgendwie damit zu beschäftigen. Die Menschen unserer Zeit benötigen doppelt so viel göttliche Gnade wie die Menschen vor etlichen Jahrzehnten, damit die Willenskraft gestärkt wird, um sich den Versuchungen Satans zu widersetzen und der geringsten Befriedigung einer unnatürlichen Esslust zu widerstehen. *3T, 487.488; 1875*

Der Kampf zwischen Wahrheit und Genusssucht

746. Wie die Rotte Korah handelte, die gegen Mose und Aaron und gegen den Herrn rebellierte, sind den Kindern Gottes, besonders aber jenen, die am Ende der Zeit leben, als Warnung überliefert. Menschen sind von Satan dazu verführt worden, das Beispiel Korahs, Dathans und Abirams nachzuahmen und unter dem Volk Gottes einen Aufruhr anzuzetteln. Alle, die meinen, die klaren Zeugnisse bekämpfen zu müssen, betrügen sich selbst. Sie haben allen Ernstes geglaubt, dass sich die, denen Gott die Last seines Werkes auferlegt hat, über das Volk erhöhten und ihre Ratschläge und Zurechtweisungen ungerechtfertigt seien. Sie haben sich gegen das klare Zeugnis gestemmt, das Gott diesen aufgetragen hat, um die Missstände unter dem Volk Gottes anzuprangern. Die Zeugnisse, die gegen die Verwendung von schwarzem Tee, Bohnenkaffee, Schnupftabak und Tabak sprechen, haben manche geärgert, da dadurch ihre Götzen umgestürzt werden. Viele schwankten eine Zeitlang, ob sie auf diese schädlichen Dinge ganz verzichten oder die klaren Zeugnisse darüber ablehnen sollten, um dem Begehren ihres Geschmackes nachzugeben. Sie nahmen eine unentschlossene Haltung ein. Es begann ein Widerstreit zwischen ihren Glaubensüberzeugungen und ihrer Genusssucht. Dieser Zustand der Unentschlossenheit ließ sie schwach werden. Bei vielen bekam der Appetit die Oberhand. Ihr Empfindungsvermögen für heilige Dinge veränderte sich durch den Genuss dieser schleichenden

24 GETRÄNKE

Gifte. Zuletzt waren sie fest entschlossen, ohne Rücksicht auf die Folgen an ihrer Ichsucht festzuhalten. Diese schreckliche Entscheidung errichtete sofort eine Trennmauer zwischen ihnen und denen, die bereit waren, sich nach dem Befehl Gottes von aller Befleckung des Fleisches und des Geistes zu reinigen und nach der Heiligkeit in der Furcht des Herrn zu streben. Die eindeutigen Zeugnisse darüber standen ihnen im Weg und ihnen wurde unbehaglich. Sie waren erleichtert, wenn sie die Zeugnisse bekämpften und sich selbst und anderen einzureden versuchten, dass diese nicht wahr seien. Sie behaupteten, dass die Menschen schon in Ordnung seien und dass nur durch den Tadel in den Zeugnissen Unruhe entstand. Wenn die Aufrührer ihr Banner aufrollen, versammeln sich darum alle Unzufriedenen.

Die geistlich Schwachen, die Lahmen, die Hinkenden und die Blinden vereinen sich, um zu zerstreuen und um Zwietracht zu säen. *Sp. G. IV, 36.37; 1864*

Die Wurzeln der Unmäßigkeit

747. Es wird viel unternommen, um die Unmäßigkeit zu bekämpfen. Aber viele Bemühungen gehen in die falsche Richtung. Alle, die die Mäßigkeitsreform unterstützen, sollten die Probleme erkennen, die bei der Verwendung von ungesunder Nahrung, Gewürzen, schwarzem Tee und Bohnenkaffee entstehen. Wir wünschen allen den Segen Gottes, die für den Mäßigkeitsgedanken arbeiten. Aber wir empfehlen ihnen, noch mehr den Ursachen der Übel, gegen die sie ankämpfen, auf den Grund zu gehen und sich zu vergewissern, ob sie in der Reform auch konsequent sind.

Es muss dem Volk klar gemacht werden, dass das richtige Gleichgewicht der geistigen und sittlichen Kräfte größtenteils vom Zustand des Organismus abhängt. Alle Rausch- und unnatürlichen Suchtmittel, die den Körper schwächen und knebeln, führen dazu, die Kraft des Geistes und der Moral zu verringern. Die Ursache für sittliche Verkommenheit der Welt liegt in der Unmäßigkeit. Der Mensch verliert durch die Befriedigung einer verkehrten Esslust die Kraft, der Versuchung zu widerstehen. Mäßigkeitsreformer haben die Aufgabe, das Volk in dieser Richtung zu erziehen.

Lehrt die Leute, dass Gesundheit, Charakter und sogar das Leben durch Suchtmittel gefährdet sind, die die erschöpften Kräfte zu unnatürlicher, sprunghafter Tätigkeit anregen. *M.H. 335; 1905*

Habe Geduld, und die Natur wird sich wieder erholen

In Bezug auf schwarzen Tee, Bohnenkaffee, Tabak und alkoholische Getränke besteht die einzige Sicherheit darin, sie nicht anzurühren, sie nicht zu probieren und nichts mit ihnen zu tun zu haben. Die Wirkung von Tee, Kaffee und ähnlichen Getränken ist ähnlich wie die von Alkohol und Tabak.

Manchmal ist es genauso schwer, die Gewohnheit zu brechen, wie es für den Trinker schwer ist, die berauschenden Getränke aufzugeben. Wer versucht, diese Suchtmittel aufzugeben, wird sie eine Zeitlang vermissen und darunter leiden. Durch beharrliche Anstrengung lässt sich jedoch das Verlangen überwinden; den Mangel wird man dann nicht mehr spüren. Die Natur mag ein wenig Zeit benötigen, um sich vom erlittenen Schaden zu erholen; aber gebt ihr dazu Gelegenheit. Sie wird sich wieder aufraffen und ihre Arbeit gut und willig tun. *M.H. 335; 1905*

748. Durch heimtückische Versuchungen verdirbt und zerstört Satan Geist und Seele. Wird unser Volk die Sünde der Genusssucht erkennen? Wird es schwarzen Tee, Bohnenkaffee, Fleisch und alle erregenden Speisen weglassen und die für diese schädlichen Genüsse aufgewendeten Mittel bereitstellen, um die Wahrheit zu verbreiten? ... Welche Macht besitzt der Tabaksüchtige, um die weitere Ausbreitung der Unmäßigkeit zu verhindern? Hinsichtlich des Tabakgenusses muss in der Welt eine Revolution stattfinden, bevor die Axt an die Wurzel des Baumes gelegt werden kann. Wir drücken es noch klarer aus: Schwarzer Tee und Bohnenkaffee regen den Appetit auf stärkere Suchtmittel an, wie etwa Tabak und Alkohol. *3T, 569; 1875*

749. Was die Fleischspeisen angeht, ist zu sagen – lasst sie weg! Auch sollte jeder eine klare Haltung gegen die Verwendung von schwarzem Tee und Bohnenkaffee einnehmen. Wir sollten so etwas nie trinken. Es handelt sich um berauschende Mittel, die das Gehirn wie auch die anderen Organe des Körpers schädigen. ... Unsere Geschwister sollten ihren Appetit kontrollieren. Jeder Cent, der für schwarzen Tee, Bohnenkaffee und Fleischspeisen ausgegeben wird, ist mehr als vergeudet. Diese Dinge hemmen die bestmögliche Ausbildung der körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte. *Letter 135; 1902*

Eine Einflüsterung Satans

750. Manche sind der Meinung, sie könnten sich nicht umstellen und würden ihre Gesundheit opfern, falls sie den Versuch unternähmen, auf schwarzen Tee, Tabak und Fleisch zu verzichten. Das ist die Einflüsterung Satans. Gerade diese schädlichen Suchtmittel sind es, die die körperliche Verfassung untergraben und den Organismus für schwere Krankheiten anfällig machen. Sie schwächen den feinen Mechanismus der Natur und reißen die Befestigungen nieder, die gegen Krankheit und frühzeitigen Verfall errichtet worden sind. ...

Die Verwendung dieser Mittel, die eine unnatürliche Erregung hervorrufen, zerstört die Gesundheit, übt eine betäubende Wirkung auf das Gehirn aus und macht es unmöglich, Dinge von Ewigkeitswert zu schätzen. Wer diese Götzen verehrt, hat

24 GETRÄNKE

keinen rechten Begriff von der Erlösung, die Christus durch ein Leben der Selbstverleugung, des ständigen Leidens und der Schmach für ihn bewirkt hat – einer Erlösung, der er sein eigenes sündloses Leben opferte, um die zum Sterben verurteilte Menschheit vom Tode zu erretten. *17, 548.549; 1867*

Teil III: Getreide als Ersatz für Tee und Kaffee

751. Weder schwarzer Tee noch Bohnenkaffee sollte auf den Tisch kommen. Geröstetes Getreide (Getreidekaffee), so schmackhaft wie möglich zubereitet, sollte anstatt dieser schädlichen Getränke serviert werden. *Letter 200; 1902*

752. Unter gewissen Umständen brauchen Personen vielleicht eine dritte Mahlzeit. Sie sollte jedoch, wenn sie überhaupt eingenommen wird, sehr klein sein und aus ganz leichtverdaulichen Speisen bestehen. Kekse – die englischen Biskuits – oder Zwieback, Früchte oder Getreidekaffee sind für das Abendessen am besten geeignet. *M.H. 321; 1905*

753. Ich verwende zu meinem einfachen, selbstgebrauten Kaffee ein wenig abgekochte Milch. *Letter 73a; 1896*

Unmäßiger Gebrauch von heißen und schädlichen Getränken

754. Heiße Getränke sind nicht erforderlich, außer als Medizin. Durch viel heiße Speisen oder Getränke wird der Magen sehr geschädigt. Das schwächt auch die Speiseröhre und die Verdauungsorgane, und durch sie die anderen Organe des Körpers. *Letter 14; 1901*

Teil IV: Apfelwein/-most

755. Wir leben in einem Zeitalter der Unmäßigkeit. Wer für den Durst des Mosttrinkers sorgt, macht sich eines Vergehens gegen Gott schuldig. Zusammen mit anderen habt ihr euch an dieser Arbeit beteiligt, weil ihr nicht im Licht gewandelt seid. Hättet ihr das Licht nicht verlassen, und das nicht getan – ihr hättet es nicht tun können. Jeder von euch, der daran beteiligt war, wird unter das Verdammungsurteil Gottes fallen, wenn ihr euch geschäftlich nicht total umstellt. Denkt ernstlich darüber nach. Beginnt unverzüglich mit der Umstellung, um eure Seelen vor der Verdammnis zu bewahren. ... Nachdem ihr euch gegen eine aktive Mitarbeit in den Mäßigkeitsver

einen entschieden hattet, wäre es euch immer noch möglich gewesen, auf andere einen Einfluss zum Guten auszuüben, wenn ihr in gewissenhafter Übereinstimmung mit dem heiligen Glauben, den ihr bekennt, gehandelt hättet. Aber durch eure Beteiligung an der Mosterzeugung habt ihr euren Einfluss sehr beschnitten und – was noch schlimmer wiegt – Schmach über die Sache der Wahrheit gebracht. Eure Seelen haben zudem Schaden genommen. Ihr habt zwischen euch und dem gerechten Anliegen der Mäßigkeit eine Schranke errichtet. Eure Haltung hat Ungläubige an euren Grundsätzen zweifeln lassen. Ihr geht keine geraden Wege. Die Hinkenden im Glauben machen halt und stolpern über euch zu ihrem eigenen Verderben.

Ich kann nicht begreifen, wie Christen im Licht des Gesetzes Gottes mit gutem Gewissen Hopfen anbauen oder sich an der Herstellung und dem Verkauf von Wein und Most beteiligen können. Alle diese Dinge können für einen guten Zweck verwendet werden und zum Segen gereichen. Sie können aber auch missbraucht werden und sich als Versuchung und Fluch erweisen. Apfelsaft und Traubensaft können, solange sie frisch sind, eingemacht werden und bleiben lange Zeit süß. Werden sie im unvergorenen Zustand getrunken, können sie die Vernunft nicht entthronen. ... 5T, 354-361; 1885

Mäßiger Genuss – Wegbereiter der Trunksucht

Durch Wein und Apfelmost kann man genauso betrunken werden wie durch starke Getränke. Die schlimmste Art von Trunksucht wird durch diese sogenannten milderen Getränke hervorgerufen. Die Leidenschaft ist noch böser, die Veränderung des Charakters einschneidender und dauerhafter. Ein paar Gläser Apfelmost oder Wein können ein Verlangen nach stärkeren Getränken wecken. Vielfach haben Gewohnheitstrinker auf diese Weise den Grundstein für ihre Trunksucht gelegt. Wein oder Most im Hause zu haben, bedeutet für manche Menschen eine Verlockung. Sie haben das Verlangen nach Suchtmitteln geerbt. Satan ist ständig bemüht, sie dahin zu bringen, diesem Verlangen nachzugeben. Tun sie das, können sie nicht mehr zurück. Das Verlangen fordert Befriedigung und wird auch bis zum Ruin befriedigt. Das Gehirn wird betäubt und getrübt. Die Vernunft übt nicht mehr die Herrschaft aus, sie wird vielmehr der Lust geopfert. Als Folge der Befriedigung dieses Verlangens nach Wein und Most gibt man sich der Ausschweifung, dem Ehebruch und beinahe allen anderen Lastern hin. Wer sich zur Religion bekennt, aber diese Suchtmittel liebt und sich an ihren Genuss gewöhnt, kann niemals in der Gnade wachsen. Er wird abgestumpft und sinnlich. Die niederen Leidenschaften gewinnen gegenüber den höheren Kräften des Geistes die Oberhand, und die Tugend wird nicht gepflegt. Mäßiges Trinken ist die Schule, in der Menschen für die Trinkerlaufbahn erzogen werden. So schrittweise führt Satan vom Bollwerk der Mäßigkeit weg. So hinterhältig

24 GETRÄNKE

ist die Wirkung, die der Wein und Most auf den Geschmack ausüben, dass der Pfad zur Trunksucht ganz arglos betreten wird. Das Verlangen nach Suchtmitteln wird genährt; das Nervensystem gerät in Unordnung. Satan hält den Geist in einem Zustand krankhafter Unruhe. Das arme Opfer, das sich völlig in Sicherheit wiegt, macht weiter so, bis jede Schranke niedergerissen und jeder Grundsatz geopfert ist. Die besten Vorsätze werden untergraben; ewige Interessen sind nicht stark genug, um das entartete Verlangen unter die Herrschaft des Verstandes zu zwingen.

Manche sind zwar nie wirklich betrunken, stehen aber immer unter der Einwirkung von Most oder Wein. Sie sind leicht erregbar, unausgeglichen, zwar nicht direkt im Fieberwahn, aber in einem Zustand, der durchaus vergleichbar ist. Denn alle edlen Kräfte des Geistes sind ins Gegenteil verkehrt.

Die Neigungen zu verschiedenen Krankheiten wie Wassersucht, Leberleiden, Nervenzucken, Blutüberschuss im Kopf entspringt dem gewohnheitsmäßigen Genuss von vergorenem Apfelmast. Dadurch handeln sich viele Menschen chronische Krankheiten ein. Einige sterben allein aus diesem Grund an Schwindsucht oder erleiden einen Schlaganfall. Andere wiederum haben mit Verdauungsstörungen zu kämpfen. Alle lebenswichtigen Funktionen werden geschwächt.

Die Ärzte stellen z. B. Leberleiden fest. Die missbrauchten Lebenskräfte würden sich aber erneuern, wenn die Menschen das Mostfass nie wieder füllen würden. Mosttrinken führt zum Genuss stärkerer Getränke. Der Magen verliert seine natürliche Lebenskraft, und etwas Stärkeres ist nötig, um ihn zur Tätigkeit anzuregen. ... Wir erkennen die Macht, die das Verlangen nach starken Getränken über die Menschen ausübt. Wir sehen, wie viele Menschen aus allen Berufen und Schichten, bester Begabungen, großer Errungenschaften, Menschen mit edlem Gemüt, mit hohem Verstand, alles solange der Befriedigung ihrer Lust opfern, bis sie dem Tier gleich geworden sind. Oft hat der Weg nach unten mit Wein und Most begonnen.

Wir sollen mit gutem Beispiel auf der Seite der Reform stehen

Wenn vernünftige Männer und Frauen, bekennende Christen, argumentieren, dass sie nichts Schlechtes daran finden, Wein und Most für den Markt zu produzieren, weil das in unvergorenem Zustand nicht berauscht, so bin ich sehr traurig. Denn ich weiß um die Kehrseite dieser Medaille, die sie nicht wahrhaben wollen. Die Selbstsucht hat sie verblendet, und sie sehen nicht die schrecklichen Folgen, die auf den Genuss dieser Suchtmittel beruht. ... Als Volk bekennen wir, Reformer und Lichtträger in der Welt zu sein, treue Wächter Gottes, die alle Zugänge bewachen, durch die Satan mit seinen Verlockungen einbrechen könnte, um den Geschmack zu verderben. Unser Beispiel und unser Einfluss sollten klar und deutlich auf der Seite der Reform sein. Wir müssen alles vermeiden, was das Gewissen abstumpft

oder die Versuchung einlädt. Wir dürfen keine Tür öffnen, durch die Satan Zugang zum Herzen eines einzigen Menschenkinde erhält, das zum Bilde Gottes erschaffen wurde. Würden alle treu und umsichtig die kleinen Öffnungen bewachen, die durch den mäßigen Genuss von Wein und Most, den sogenannten harmlosen Getränken, entstehen, so wäre der breite Weg zur Trunksucht versperrt. Was in jeder Gesellschaft gebraucht wird, ist ein fester Entschluss und der Wille, nichts anzurühren, nichts zu probieren und nichts damit zu tun zu haben. Dann wird sich die Mäßigkeitsreform als stark, dauerhaft und durchgreifend erweisen. ...

Der Erlöser dieser Welt, der sehr gut den Zustand der Gesellschaft in den letzten Tagen kennt, bezeichnet das Essen und Trinken als solche Sünden, die diesem Zeitalter zur Verdammnis wird. Er sagt uns, dass, wie es zu den Zeiten Noahs war, es auch sein wird, wenn der Menschensohn geoffenbart wird.

»Sie aßen, sie tranken, sie freiten und ließen sich freien, bis an den Tag, da Noah zu der Arche einging; und achteten es nicht, bis die Sintflut kam und nahm sie alle dahin!« *Lukas 17,27* Genau dieselben Verhältnisse werden am Ende der Tage herrschen. Wer diesen Warnungen glaubt, wird sehr vorsichtig sein, um nicht einen Weg einzuschlagen, der zur Verdammnis führt. Liebe Brüder, betrachtet diese Angelegenheit im Licht der Schrift. Werft in allen Dingen mit Entschlossenheit euren Einfluss für die Sache der Mäßigkeit in die Waagschale. Äpfel und Weintrauben sind Gaben Gottes. Sie können als gesunde Nahrungsmittel sehr gut verwendet werden, aber auch zweckentfremdet und damit missbraucht werden. Schon ist Gott daran, den Weinberg und den Apfelbaum wegen der sündhaften Handlungen des Menschen am Gedeihen zu hindern. Vor der Welt stehen wir als Reformer da. Geben wir doch ungläubigen und gottlosen Menschen keine Gelegenheit, über unseren Glauben zu lästern. Christus sagte: »Ihr seid das Salz der Erde« *Matthäus 5,13*, »das Licht der Welt«. *Matthäus 5,14*

Zeigen wir doch, dass unser Herz und unser Gewissen dem umwandelnden Einfluss der göttlichen Gnade unterworfen sind und dass unser Leben von den reinen Grundsätzen des Gesetzes Gottes gelenkt wird, auch wenn durch diese Grundsätze zeitliche Interessen aufgegeben werden müssen. *5T, 354-361; 1885*

Unter dem Vergrößerungsglas

756. Menschen, die ein Verlangen nach unnatürlichen Reizstoffen geerbt haben, sollten auf keinen Fall Wein, Bier oder Most in Reich- oder Sichtweite stehen haben. Denn das wäre für sie eine ständige Versuchung. Da Süßmost als unschädlich gilt, haben viele keine Bedenken, reichlich davon zu kaufen. Aber er bleibt nur für kurze Zeit süß, dann beginnt die Gärung. Der scharfe Geschmack, den er dann annimmt, macht ihn für so manchen Gaumen erst schmackhaft. Der Betreffende gesteht sich

24 GETRÄNKE

nur ungern ein, dass er schon etwas vergoren ist. Selbst im Genuss von Süßmost, wie er allgemein hergestellt wird, liegt Gefahr für die Gesundheit. Wenn die Menschen sehen könnten, was das Vergrößerungsglas in bezug auf den Apfelsaft, den sie kaufen, enthüllt, wären nur wenige bereit, ihn zu trinken. Häufig sind die gewerblichen Hersteller von Apfelsaft in der Auswahl der Früchte nicht sehr gewissenhaft. Der Saft wurmstichiger und fauler Äpfel wird ausgepresst. Viele, die nicht daran denken würden, die giftigen, faulen Äpfel auf irgendeine Art zu verwerten, trinken den daraus gepressten Saft und nennen ihn eine Köstlichkeit. Aber das Mikroskop zeigt, dass dieses angenehme Getränk, selbst wenn es frisch von der Presse kommt, für den Genuss ungeeignet ist.

Wein, Bier und Apfelmilch berauschen genauso wie die starken Getränke. Ihr Genuss weckt das Verlangen nach stärkerem, wodurch der Grund zur Trunksucht gelegt wird. Mäßiges Trinken ist die Schule, in der Menschen für die Trinkerlaufbahn erzogen werden. Die Vorarbeit dieser mildereren Suchtmittel ist jedoch so heimtückisch, dass der Pfad der Trunksucht betreten wird, ehe das Opfer die Gefahr ahnt. *M.H. 332.333; 1905*

Teil V: Fruchtsäfte

Süßer Traubensaft

757. Der reine Saft der Weintraube, frei von aller Gärung, ist ein nahrhaftes Getränk. Aber viele der alkoholischen Getränke, die jetzt so reichlich konsumiert werden, enthalten tödliche Stoffe. Wer sie zu sich nimmt, wird oft verwirrt oder verrückt. Unter ihrer tödlichen Einwirkung begehen Menschen Gewaltverbrechen, häufig sogar einen Mord. *MS 126; 1903*

Für die Gesundheit

758. Stellt Obst auf den Tisch und macht es zu einem Bestandteil eurer Speisekarte. Zusammen mit Brot werden Obstsäfte sehr geschätzt sein. Gutes, reifes, nicht angefaultes Obst ist etwas, wofür wir dem Herrn danken sollen, denn es dient der Gesundheit. *Letter 72; 1896*