

## Erziehung zur Gesundheitsreform

### Teil I: Die Notwendigkeit einer solchen Unterweisung

#### Unterweisung in Fragen der Gesundheit

759. Noch nie war eine Unterweisung in Fragen der Gesundheit so notwendig wie heute. Trotz des schnellen Fortschritts auf allen Gebieten, in Bezug auf Erleichterungen des Lebens, und auf dem Gebiet der Hygiene und Krankheitsbekämpfung ist die Abnahme der körperlichen Kraft und Ausdauer besorgniserregend. Sie erfordert die Aufmerksamkeit aller, denen das Wohlergehen ihrer Mitmenschen am Herzen liegt. Unsere unnatürliche Lebensweise fördert Übel, die gesunde Lebensgrundsätze aushöhlen. Gewohnheiten und Sitten stehen oft entgegen den Bedürfnissen der Natur. Die Verhaltensformen, die sie erzwingen, und die Genüsse, die sie mit sich bringen, zehren unablässig an den körperlichen und geistigen Kräften und büden den Menschen eine unerträgliche Last auf. Unmäßigkeit und Verbrechen, Krankheit und Elend begegnen uns überall. Viele übertreten die Gesundheitsgesetze durch Unwissenheit. Sie brauchen deshalb eine Unterweisung. Die Mehrzahl der Menschen handelt jedoch wider besseres Wissen. Ihnen muss klar gemacht werden, wie wichtig es ist, dass dieses Wissen ins Leben übertragen wird. *M.H. 125.126; 1905*

760. Eine sinnvolle Unterweisung in der Ernährungsreform ist sehr nötig. Falsche Essgewohnheiten und ungesunde Nahrungsmittel sind oft für Unmäßigkeit, Verbrechen und Elend verantwortlich, dem Fluch dieser Welt. *M.H. 146; 1905*

761. Wollen wir in einem Land, in das wir berufen werden, die Moral heben, müssen wir zuerst damit beginnen, falsche körperliche Gewohnheiten zu korrigieren. Ein edler Charakter hängt vom rechten Gebrauch der geistigen und körperlichen Kräfte ab. *C.H. 505; 1892*

## 25 ERZIEHUNG ZUR GESUNDHEITSREFORM

### **Viele werden einsichtig werden**

762. Der Herr hat mir gezeigt, dass durch die praktischen Auswirkungen der Gesundheitsreform sehr, sehr viele Menschen vor körperlichem, geistigem und moralischem Verderben bewahrt bleiben werden. Man wird Gesundheitsvorträge halten und das Schrifttum vervielfachen. Die Grundsätze der Gesundheitsreform werden eine positive Reaktion bewirken. Viele Menschen werden zur Einsicht kommen. Die Auswirkungen der Gesundheitsreform werden dazu beitragen, dass alle, die nach Erkenntnis streben, diese Reform positiv beurteilen. Schritt für Schritt werden die Menschen mit den besonderen Wahrheiten für diese Zeit bekannt werden. So wird sich Wahrheit mit praktischer Frömmigkeit vereinen. ...

Das Evangelium und das ärztliche Missionswerk sollen gemeinsam vorangebracht werden. Das Evangelium muss dabei eng mit den Grundsätzen wahrer Gesundheitsreform verknüpft werden. Das Christentum muss im täglichen Leben seinen Ausdruck finden. Die Reform soll ernsthaft und gründlich sein. Echte Frömmigkeit ist ein Ausdruck der Liebe, die Gott für das gefallene Menschengeschlecht empfindet. Das Volk Gottes soll zielstrebig vorangehen, um wahrheitssuchende Menschen zu beeindrucken, die in dieser wirklich ernstesten Zeit die richtige Entscheidung treffen wollen. Wir müssen den Menschen die Gesundheitsgrundsätze verkündigen und alles in unserer Macht stehende tun, damit Männer und Frauen die Notwendigkeit dieser Grundsätze einsehen und sie im Leben verwirklichen. 6T, 378.379; 1900

### **Pionierarbeit für die Gesundheitsreform**

763. Als in Battle Creek ein Jahrmarkt abgehalten wurde, stellten unsere Geschwister drei oder vier Kochherde auf, um den Menschen zu zeigen, wie man ohne Fleisch bekömmliche Mahlzeiten zubereiten kann. Man bestätigte uns, dass unsere Speisen am besten schmeckten. Bei größeren Veranstaltungen solltet ihr es als Vorrecht betrachten, zu überlegen, wie ihr die Teilnehmer mit gesunder Nahrung versorgen könnt. Ihr sollt auf diese Weise erzieherisch wirken.

Der Herr fügte es, dass uns die Menschen positiv aufnahmen. Wir hatten viele wunderbare Gelegenheiten, sie darauf hinzuweisen, was sich durch die Befolgung der Gesundheitsreform tun lässt, um in angeblich hoffnungslosen Fällen die Gesundheit wiederherzustellen. ...

### **Bei Zeltversammlungen und von Haus zu Haus**

Wir müssen uns noch mehr dafür einsetzen, die Menschen mit der Gesundheitsreform bekannt zu machen. Bei Zeltversammlungen sollte man versuchen, den Men-

schen zu zeigen, was sie tun können, um appetitanregende und gesunde Speisen aus Getreide, Früchten, Nüssen und Gemüse herzustellen. Überall, wo Menschen die Wahrheit annehmen, sollte man sie in der Kunst unterweisen, gesunde Speisen zuzubereiten. Wählt auch Mitarbeiter aus, die im Rahmen einer Aufklärungskampagne von Haus zu Haus arbeiten können. *MS 27; 1906*

### **Das ärztliche Zelt bei Zeltversammlungen**

764. Je mehr wir uns dem Ende der Zeit nähern, desto größere Fortschritte müssen wir in der Gesundheitsreform und in der christlichen Mäßigkeit machen. Wir sollten sie noch klarer und entschlossener verkündigen. Wir sollten bestrebt sein, die Menschen durch Wort und Tat zu erziehen. Wenn Theorie und Praxis übereinstimmen, übt das einen unwiderlegbaren Einfluss aus.

Bei Zeltversammlungen sollte man die Menschen in Fragen der Gesundheit unterweisen. Und bei unseren Veranstaltungen in Australien haben wir täglich Gesundheitsvorträge gehalten und dabei großes Interesse erweckt. Es wurde ein Zelt errichtet, wo Ärzte und Krankenschwestern medizinische Ratschläge erteilten. Die Zahl der Ratsuchenden war sehr groß. Tausende hörten die Vorträge. Am Ende der Zeltversammlungen gaben sich die Menschen nicht mit dem zufrieden, was sie gehört hatten. Vielmehr wollten führende Männer in mehreren Städten, wo wir derartige Versammlungen abgehalten hatten, dass Zweigsanatorien errichtet werden. *6T, 112.113; 1900*

### **Durch Lehre und Beispiel**

765. Die großen Zusammenkünfte unserer Geschwister bieten eine ausgezeichnete Gelegenheit, um die Grundsätze der Gesundheitsreform vorzustellen. Vor einigen Jahren wurde bei derartigen Versammlungen viel über die Gesundheitsreform und die Vorteile einer vegetarischen Ernährung gesprochen. Aber zur selben Zeit hat man im Speisezelt Fleisch serviert und am Lebensmittelstand verschiedene ungesunde Nahrungsmittel verkauft. Ein Glaube ohne Werke ist tot.

Ein Unterricht in der Gesundheitsreform, der in der Praxis nicht erprobt war, machte nicht gerade einen guten Eindruck. Bei späteren Zeltversammlungen haben die verantwortlichen Brüder durch Unterricht und das praktische Beispiel erzieherisch gewirkt. Im Speisezelt wurde kein Fleisch ausgegeben. Stattdessen kamen reichlich Früchte, Getreide und Gemüse auf den Tisch. Wenn Besucher fragen, warum kein Fleisch serviert wird, könnt ihr schlicht und einfach sagen, dass Fleisch nicht gerade das gesündeste Nahrungsmittel ist. *6T, 112; 1900*

## 25 ERZIEHUNG ZUR GESUNDHEITSREFORM

### **In unseren Sanatorien**

766. Aufgrund des Lichts, das ich erhalten habe, soll ein Sanatorium gegründet werden. Eine medizinische Behandlung mit Medikamenten sollte dort aber nicht erfolgen. Vielmehr müsst ihr einfache und zweckmäßige Verfahren anwenden, um Krankheiten zu heilen. Dort sollten die Menschen darüber belehrt werden, wie man sich richtig kleidet, wie man richtig atmet und isst und wie man Krankheiten durch richtige Lebensgewohnheiten vorbeugt. *Letter 79; 1905*

767. Unsere Sanatorien sollten dazu dienen, die Menschen, die zur Behandlung kommen, zu informieren. Man sollte den Patienten zeigen, wie sie sich von Getreide, Früchten, Nüssen und anderen Erzeugnissen der Erde ernähren können. Ich habe den Auftrag, euch zu sagen, dass in unseren Sanatorien regelmäßig Gesundheitsvorträge gehalten werden sollten. Fordert die Menschen auf, auf alle Nahrungsmittel zu verzichten, die die Gesundheit und Körperkraft derer schwächen, für die Christus sein Leben geopfert hat. Zeigt ihnen die schädlichen Folgen des Genusses von schwarzem Tee und Bohnenkaffee. Lehrt die Patienten, wie man ohne Nahrungsmittel auskommt, die die Verdauungsorgane schädigen. ... Zeigt ihnen wie wichtig es ist, die Gesundheitsgrundsätze im Leben anzuwenden, um wieder gesund zu werden. Zeigt den Kranken, wie man durch Mäßigkeit im Essen und durch regelmäßige Bewegung in frischer Luft gesund wird. ... Durch die Arbeit in unseren Sanatorien soll das Leiden gelindert und die Gesundheit erneuert werden. Sagt den Menschen, wie man sich durch Maßhalten im Essen und Trinken gesund erhält. ... Der Verzicht auf Fleisch nützt denen, die sich dazu entschließen. Das Thema Ernährung ist von höchster Bedeutung. ... Unsere Sanatorien sind zu dem besonderen Zweck gegründet worden, um den Menschen zu zeigen, dass wir nicht leben, um zu essen, sondern essen, um zu leben. *Letter 233; 1905*

### **Schulung der Patienten in Hauskrankenpflege**

768. Seht zu, dass sich die Patienten so viel wie möglich in der frischen Luft aufhalten. Führt mit ihnen heitere und aufmunternde Gespräche in den Aufenthaltsräumen. Lest ihnen einfache Lektüre vor. Gebt ihnen leicht verständliche Bibelstunden, die die Seele erquicken. Sprecht über gesunde Lebensweise.

Und du, lieber Bruder,bürde dir nicht zu viele Lasten auf, damit dir nicht die Zeit fehlt, einfachen Unterricht in Fragen der Gesundheit zu erteilen. Wer das Sanatorium verlässt, sollte so weit unterrichtet sein, dass er auch andere lehren kann, wie man seine Familienangehörigen bei Krankheit behandelt. Es besteht die Gefahr, dass man viel zu viel Geld für Geräte und Apparate ausgibt, die die Patienten zu Hause

nie verwenden können. Man sollte ihnen eher sagen, wie sie ihre Ernährung entsprechend umstellen können, damit der ganze Organismus und seine Lebensfunktionen harmonisch arbeiten. *Letter 204; 1906*

### **Unterricht in Mäßigkeit**

769. In unseren medizinischen Einrichtungen sollte man klare Unterweisungen über Mäßigkeit erteilen. Zeigt den Patienten die üblen Folgen des Alkohols und weist darauf hin, wie segensreich totale Enthaltensamkeit ist. Bittet sie darum, alles aufzugeben, was ihre Gesundheit zerstört hat. Fordert sie auf, statt dessen von der Fülle der Früchte Gebrauch zu machen. Sie sollten sich Orangen, Zitronen, Pflaumen, Pfirsiche und anderes Obst kaufen. Die Erde liefert eine große Ernte, wenn Mühe und Anstrengung nicht gescheut werden. *Letter 145; 1904*

770. Alle, die mit der Macht der Esslust zu kämpfen haben, sollten über die Grundsätze einer gesunden Lebensweise unterwiesen werden. Man muss ihnen bewußt machen, dass die Übertretung der Gesundheitsgesetze und die dadurch hervorgerufenen krankhaften Zustände und unnatürlichen Gelüste den Grund zum Alkoholismus legen. Nur durch Beachtung dieser Grundsätze dürfen die Menschen hoffen, vom Verlangen nach unnatürlichen Erregungsmitteln frei zu werden. Sie müssen sich auf die göttliche Kraft verlassen, um die Fesseln der Esslust abwerfen zu können. Sie müssen sich mit Gott verbünden, indem sie sich den Gesetzen der Moral und des Körpers gehorsam unterordnen. *M.H. 176.177; 1905*

### **Die Reform muss umfassend sein**

771. Worin besteht denn die besondere Arbeit, die wir in unseren medizinischen Einrichtungen leisten sollen? Statt durch Belehrung und Beispiel zur Genusssucht zu erziehen, müsst ihr die Menschen entwöhnen! Legt überall einen hohen Maßstab an! Der Apostel Paulus erhebt seine Stimme und sagt: »Ich ermahne euch nun, liebe Brüder, durch die Barmherzigkeit Gottes, dass ihr eure Leiber gebet zum Opfer, das da lebendig, heilig und Gott wohlgefällig sei. Das sei euer vernünftiger Gottesdienst. Und stellet euch nicht dieser Welt gleich, sondern verändert euch durch Erneuerung eures Sinnes, auf dass ihr prüfen möget, was Gottes Wille ist, nämlich das Gute und Wohlgefällige und Vollkommene!« *Römer 12,1.2*

Unsere medizinischen Einrichtungen, die im Dienst der Gesundheit stehen, wurden errichtet, um die lebendigen Grundsätze einer gesunden, hygienischen und einfachen Ernährung weiterzugeben. Zeigt den Menschen, was Verzicht und Selbstbeherrschung bedeuten. Allen, die in unsere Einrichtungen kommen, muss Jesus,

## 25 ERZIEHUNG ZUR GESUNDHEITSREFORM

der Schöpfer und Erlöser der Menschen, vor Augen gehalten werden. Punkt für Punkt sollt ihr die Menschen über die Zusammenhänge des Lebens unterweisen und ihnen sagen, wie man Herzensfrieden und Gesundheit erhalten kann, damit Männer und Frauen die Notwendigkeit einer Reform einsehen. Sie müssen dahin geführt werden, die erniedrigenden Sitten und Gebräuche aufzugeben, die schon in Sodom und vor der Sintflut geherrscht haben. Gott hat die Menschen damals wegen ihrer Bosheit vernichtet. *Matthäus 24,37-39*

Alle, die unsere Sanatorien aufsuchen, sollen belehrt werden. Der Erlösungsplan sollte jedem – hoch und niedrig, arm und reich – bekannt gemacht werden. Eine sorgfältige Unterweisung ist nötig, damit die gegenwärtige Unmäßigkeit im Essen und Trinken als Grund von Krankheit und Leid und von all den Übeln, die damit verbunden sind, erkannt wird. *MS 1; 1888*

### **Blätter vom Baum des Lebens**

772. Ich bin unterrichtet worden, dass wir mit dem Werk, das auf dem Gebiet der Gesundheitsreform geschehen muss, nicht zögern sollen. Dadurch können wir überall Menschen erreichen. Mir wurde besonders gezeigt, dass viele Patienten in unseren Sanatorien die gegenwärtige Wahrheit annehmen und ihr folgen werden. In diesen Einrichtungen soll man Männern und Frauen zeigen, wie sie für sich sorgen und gleichzeitig einen gesunden Glauben entwickeln können. Sie sollen unterrichtet werden, was es bedeutet, das Fleisch des Sohnes Gottes zu essen und sein Blut zu trinken. Christus sagt: »Die Worte, die ich rede, die sind Geist und sind Leben!« *Johannes 6,63*

Unsere Sanatorien sollen Schulen sein, in denen man auf dem Gebiet der ärztlichen Mission Unterricht erteilt. Sie sollen den sündenkranken Menschen die Blätter vom Lebensbaum reichen, die ihnen Frieden, Hoffnung und Glauben an Jesus vermitteln. *9T, 168; 1909*

### **Vorbereitung auf das Gebet um Heilung**

773. Es ist verlorene Zeit, die Menschen zu lehren, auf Gott als den Arzt ihrer Gebrechen zu blicken, solange ihnen nicht gezeigt wird, wie sie ungesunde Gewohnheiten ablegen können. Um gesegnet zu werden als Antwort auf ihre Gebete, müssen sie das Böse lassen und lernen, Gutes zu tun. Ihre Lebensverhältnisse müssen hygienischen Anforderungen entsprechen, ihre Gewohnheiten richtig sein. Sie müssen im Einklang mit den Gesetzen Gottes leben, mit den Gesetzen der Natur ebenso, wie mit denen des Geistes. *M.H. 227.228; 1905*

### Die Verantwortung des Arztes, seine Patienten aufzuklären

774. Die medizinischen Einrichtungen sind der geeignetste Ort, wo leidende Menschen dazu erzogen werden können, in Übereinstimmung mit den Naturgesetzen zu leben und ihre falschen und die Gesundheit schädigenden Gewohnheiten hinsichtlich Ernährung und Kleidung aufzugeben. Diese Gewohnheiten sind den Sitten und Gebräuchen der Welt angepasst und ganz und gar nicht im Sinne Gottes. Durch eine solche Aufklärungsarbeit leisten die medizinischen Einrichtungen der Menschheit einen großen Dienst. ... Es ist jetzt unbedingt notwendig, dass die Ärzte – die Reformer auf dem Gebiet der Krankenbehandlung – noch größere und ernsthaftere Anstrengungen unternehmen, um einerseits an sich selbst zu arbeiten und andererseits jene Menschen sorgfältig zu unterweisen, die sich ihrem ärztlichen Können anvertrauen, um die Ursachen ihrer Leiden zu erfahren. Die Ärzte sollten ganz besonders jene Gesetze beachten, die Gott festgelegt hat und die nicht ungestraft übertreten werden dürfen. Normalerweise beschäftigen sie sich viel mit dem Verlauf einer Krankheit, machen aber nicht auf die Gesetze aufmerksam, deren heilige und vernünftige Befolgung Krankheiten verhindern würde. Manche Ärzte haben selbst falsche Ernährungsgewohnheiten. Sie zügeln ihre Esslust nicht und beschränken sich nicht auf eine einfache, gesunde Kost unter weitgehendem Verzicht auf das Fleisch toter Tiere. Sie essen Fleisch sogar besonders gern und haben ihren Geschmacksinn an den Genuss ungesunder Speisen gewöhnt. Solche Ärzte haben sehr begrenzte Vorstellungen. Wenn sie ihren Patienten von den vernünftigen Gesundheitsgrundsätzen erzählen, beeinflussen sie sie dadurch, sich von ihrem Geschmacksinn leiten zu lassen und das zu essen, wonach auch ihre eigene

*Eine fettreiche, auf tierischen Produkten basierte Diät ist die bedeutsamste Todesursache von Herzkrankheiten.*

*(Ernährung in den 90ern: Gegenwärtige Kontroversen und Analysen, ed. Frank Kotsonis und Maureen A. Mackey (New York: Marcel Dekker, Inc. 1994))*

*Eine vegetarische Ernährung reduziert das Risiko für Krebs.*

*(Weltkrebsforschungsfond und Amerikanisches Institut für Krebs, "Nahrungsmittel, Ernährung und die Verhütung von Krebs: eine globale Perspektive", 1997, 456-57)*

*Es wurde festgestellt, eine konstante Kalziumversorgung vorausgesetzt, dass eine zweifache Zunahme von Protein in der Ernährung reich an Sulfuraminosäuren (wie es in tierischen Produkten vorkommt) eine 50%ige Verlustzunahme von Kalzium im Urin bewirkt. Dahingegen fördert eine Ernährung, die reich an Sojaproteinen ist, keinen Kalziumverlust.*

*(Amerikanische Zeitschrift Klinischer Ernährung, 48, 1988)*

*Der Typ 2 Diabetes mellitus scheint viel weniger Todesursache zu sein bei Vegetariern als bei Nicht-Vegetariern, dies vielleicht aufgrund der höheren Einnahme von komplexen Kohlehydraten und des niedrigeren »body mass indexes«.*

*(Amerikanische Zeitschrift Klinischer Ernährung, 1988; 48 (zus.): 712-738)*

## 25 ERZIEHUNG ZUR GESUNDHEITSREFORM

Gaumenlust verlangt. Sie verordnen kranken Menschen Fleisch, obwohl gerade das in solchen Fällen die denkbar schlechteste Ernährung darstellt. Denn es erregt, schenkt aber keine Kraft. Die Menschen legen sich keine Rechenschaft über ihre früheren Ess- und Trinkgewohnheiten ab. Vielmehr schenken sie diesen falschen Gewohnheiten, die seit vielen Jahren den Grundstein für ihre Krankheit gelegt haben, noch ganz besondere Aufmerksamkeit. Gewissenhafte Ärzte sollten in der Lage sein, unwissende Menschen aufzuklären. Sie sollten mit Weisheit und Verstand ihre Rezepte verschreiben und in der Ernährung alle Speisen verbieten, von denen sie wissen, dass sie ungesund sind. Sie sollten klar und deutlich die Dinge beim Namen nennen, die den Gesetzen der Gesundheit zuwiderlaufen. Sie sollten es leidenden Menschen selbst überlassen, in gewissenhafter Weise für sich das zu tun, was sie tun können, um so eine richtige Beziehung zu den Gesetzen des Lebens und der Gesundheit herzustellen. MS 22; 1887

### Ein feierlicher Auftrag

775. Stellt der Arzt fest, dass ein Patient an einer Krankheit leidet, die auf falsche Ernährungsgewohnheiten zurückgeht, und er es dennoch versäumt, den Patienten davon zu unterrichten und ihn auf die Notwendigkeit einer Reform hinzuweisen, schadet er einem Mitmenschen. Trinker, Geistesranke und der Ausschweifung ergebene Menschen sind für den Arzt ein Mahnruf, unmissverständlich zu erklären, dass Krankheiten eine Folge der Sünde sind. Wir haben in bezug auf die Gesundheitsreform großes Licht erhalten. Warum versuchen wir denn nicht ernsthafter und mit noch mehr Entschlossenheit, die Ursachen der Krankheit zu bekämpfen? Wie können unsere Ärzte angesichts des ständigen Kampfes gegen den Schmerz und des ständigen Bemühens, ihn zu lindern, ihren Seelenfrieden bewahren? Wie kön -

*Vegetarier tendieren zu einem niedrigen Cholesterinspiegel, zu Schlankheit, kleinerer Gestalt, späterem Einsetzen der Pubertät und verringertem Risiko für einige ausgeprägt westliche Krebsarten. Eine klinische Wirksamkeit bei rheumatischer Arthritis durch eine vegane Diät wird belegt. Eine fettarme vegane Diät kann speziellen Schutz bieten gegen Krebsarten die mit Insulinresistenz zu tun haben - vor allem Brustkrebs und Darmkrebs wie auch Prostatakrebs; dahingegen könnte die hohe IGF-I Aktivität, welche mit schwieriger Verdauung von tierischen Produkten einhergeht, größtenteils verantwortlich zeichnen für die Epidemie der „westlichen“ Krebsarten in Wohlstandsländern. Eine vermehrte Einnahme von Phytochemikalien scheint ebenfalls zu einer Reduktion von Krebsrisiken bei Veganern zu führen. (Medizinische Hypothesen, Dezember 1999; 53(6):459-85)*

*Die Verabreichung von subtherapeutischen Dosen von Antibiotika an Tieren bewirkt einen selektiven Drang, der zur Verbreitung von resistenten Bakterien führen kann. Die gegenwärtigen Entdeckungen zeigen klar, dass antibiotika-resistente Bakterien in Kuhfleisch und Milch ein ernst zu nehmendes Problem darstellen. (Zeitschrift für Nahrungsmittelprotein, Juni 1999, 62:6)*

nen sie es unterlassen, ihre warnende Stimme zu erheben? Sind sie wirklich gütig und barmherzig, wenn sie es versäumen, strenge Mäßigkeit als Heilmittel gegen Krankheiten zu verordnen? *77, 74.75; 1902*

### **Ernährungsreformer müssen mutig sein**

776. Viel Gutes könnte getan werden, wenn wir die Menschen, mit denen wir in Kontakt sind, über die besten Heil- und Vorbeugungsmaßnahmen informieren. Der Arzt, der seine Patienten über die Art und die Ursachen ihrer Krankheiten aufklärt, und ihnen versucht beizubringen, wie man Krankheiten vermeidet, mag vielleicht gegen den Strom schwimmen. Ist er aber ein gewissenhafter Gesundheitsreformer, wird er ungeschminkt über die schädlichen Auswirkungen sprechen, die auf hemmungsloses Essen und Trinken und eine falsche Kleidung zurückgehen. Ebenso wird er auf die Überbeanspruchung der Lebenskräfte hinweisen, denn sie hat die Menschen dorthin gebracht, wo sie heute sind. Er wird das Problem nicht noch dadurch vergrößern, dass er Medikamente verschreibt, bis die erschöpfte Natur den Kampf aufgibt. Er wird hingegen den Patienten sagen, wie sie richtige Gewohnheiten entwickeln und die Natur beim Wiederaufbau durch weisen Gebrauch ihrer eigenen, einfachen Heilmittel unterstützen können.

In allen unseren medizinischen Einrichtungen sollte man es sich zu Herzen nehmen, Unterricht in Gesundheitslehre zu erteilen. Den Patienten wie auch dem Pflegepersonal sollten die Grundregeln der Gesundheitsreform genau und gründlich erklärt werden. Eine solche Arbeit erfordert sittlichen Mut. Denn wenn auch viele daraus einen Nutzen ziehen werden, wird es andere geben, die sich abgestoßen fühlen. Aber der wahre Jünger Christi, dessen Geist mit dem Geist Gottes eins ist und der beständig selbst lernt, wird die Menschen unterweisen und nach oben führen, weg von den herrschenden Irrtümern der Welt. *C.H. 451,452; 1890*

### **Zusammenarbeit zwischen Sanatorium und Schulen**

777. Mir ist klares Licht darüber gegeben worden, dass unsere Erziehungseinrichtungen – wo immer nur möglich – mit unseren Sanatorien zusammenarbeiten sollten. Die Arbeit dieser zwei Institutionen muss ineinander greifen. Ich bin dankbar, dass wir in Loma Linda eine Schule besitzen. Die erzieherischen Fähigkeiten leiter der Ärzte sind für Schulen, die ärztliche Missionare zum Dienst ausbilden, einfach nötig. Die Studenten sollten zu strengen Gesundheitsreformern erzogen werden. Der Unterricht über Krankheiten und ihre Ursachen, über Vorbeugungsmaßnahmen und Behandlungsmethoden wird sich als unschätzbar für ihre Ausbildung erweisen. Die Studenten aller unserer Schulen sollten daran teilnehmen.

## 25 ERZIEHUNG ZUR GESUNDHEITSREFORM

Die enge Zusammenarbeit zwischen den Schulen und den Sanatorien wird sich in vieler Hinsicht vorteilhaft auswirken. Durch den Unterricht, den sie am Sanatorium erhalten, lernen die Studenten, wie man die Bildung nachlässiger und unmäßiger Essgewohnheiten vermeidet. *Letter 82; 1908*

### **Bei der Evangelisationsarbeit und in der Stadtmission**

778. Als Gemeinde ist uns die Aufgabe übertragen worden, die Grundsätze der Gesundheitsreform zu verkündigen. Manche sind der Meinung, dass das Thema Ernährung nicht bedeutend genug ist, um Teil der Evangelisationsarbeit zu sein. Aber darin irren sie sehr. Das Wort Gottes erklärt: »Ihr esset nun oder trinket oder was ihr tut, so tut es alles zu Gottes Ehre!« *1. Korinther 10,31*

Mit ihrer ganzen Tragweite nimmt die Frage der Mäßigkeit im Rahmen des Erlösungsplanes einen wichtigen Platz ein. Im Zusammenhang mit unserer Stadtmission sollten geeignete Räumlichkeiten vorhanden sein, wo man den Menschen, bei denen Interesse geweckt worden ist, Unterricht erteilen kann. Diese notwendige Arbeit darf nicht so armselig durchgeführt werden, dass sie bei den Menschen einen schlechten Eindruck hinterlässt. Alle unsere Unternehmungen sollten ein lebendiges Zeugnis sein für den »Urheber der Wahrheit«; und es sollte die Heiligkeit und Wichtigkeit der dritten Engelsbotschaft wider strahlen. *97, 112; 1909*

779. Bei allen unseren Missionsunternehmungen sollten verständige Frauen die Verantwortung für häusliche Veranstaltungen übernehmen – Frauen, die es verstehen, gesunde Speisen auf eine gute Art zuzubereiten. Sie sollten einen reich gedeckten Tisch mit den hochwertigsten Speisen anbieten. Verlangen einige Teilnehmer aufgrund eines verdorbenen Geschmacks nach schwarzem Tee, Bohnenkaffee, scharfen Gewürzen oder ungesunden Speisen, dann klärt sie auf. Versucht das Gewissen zu wecken. Macht sie mit den biblischen Gesundheitsgesetzen vertraut. *C.H. 449.450; 1890*

### **Prediger sollen die Gesundheitsreform verkündigen**

780. Wir sollten uns darauf vorbereiten, nicht nur nach den Gesundheitsgesetzen zu leben, sondern versuchen, auch andere von der Richtigkeit unseres Weges zu überzeugen. Viele Menschen, darunter auch solche, die sich zu den besonderen Wahrheiten für diese Zeit bekennen, leben in Bezug auf Gesundheit und Mäßigkeit in beklagenswerter Unwissenheit. Punkt für Punkt müssen sie darüber informiert werden. Das Anliegen darf nicht vergessen und als unwesentlich abgetan werden. Denn beinahe jede Familie hat es nötig, dass man sie auf diese Zusammenhänge

aufmerksam macht. Das Gewissen muss erwachen. Die Verwirklichung wahrer Gesundheitsreform muss als Verpflichtung betrachtet werden. Gott verlangt von seinem Volk, dass es in allen Dingen Mäßigkeit übt. Solange es das versäumt, wird und kann es für den heiligenden Einfluss der Wahrheit nicht empfänglich sein.

Unsere Prediger sollten diese Frage im rechten Licht sehen. Sie sollten sie weder beiseite schieben noch sich von denen mundtot machen lassen, die sie als extrem bezeichnen. Sie sollten erkennen, worin echte Gesundheitsreform besteht. Diese Grundsätze sollten durch Belehrung und ein stilles, beharrliches Vorbild verkündigt werden. Bei unseren großen Zusammenkünften sollte man Unterricht in Gesundheit und Mäßigkeit erteilen. Versucht den Verstand anzusprechen und das Gewissen zu wecken. Bedient euch dabei aller zur Verfügung stehenden Möglichkeiten und ergänzt eure Bemühungen durch entsprechendes Schrifttum. »Wirkt erzieherisch! Wirkt erzieherisch!« lautet die Botschaft, die mir nachdrücklich aufgetragen worden ist. *C.H. 449; 1890*

781. Je mehr wir uns dem Ende der Zeit nähern, desto größere Fortschritte müssen wir in der Gesundheitsreform und in der christlichen Mäßigkeit machen. Wir sollen sie noch bewusster und entschlossener verkündigen.

Es muss unser ständiges Bestreben sein, die Menschen durch Wort und Tat zu erziehen. Wenn Theorie und Praxis übereinstimmen, übt das einen bezwingenden Einfluss aus. *6T, 112; 1900*

#### **Aufruf an Prediger, Vorsteher und andere leitende Brüder**

782. Unsere Prediger müssen sich viel Verständnis über die Gesundheitsreform aneignen und sich mit Physiologie und Hygiene befassen. Sie sollten die Gesetze des Körpers verstehen und erkennen, wie sich diese auf die Gesundheit des Geistes und der Seele auswirken. Tausende und Abertausende wissen wenig über den wunderbaren Körper, den ihnen Gott geschenkt hat. Sie wissen auch nicht, wie man ihn gesund erhält. Sie halten es für wichtiger, sich mit weniger wichtigen Dingen zu beschäftigen. Für die Prediger eröffnet sich hier ein Arbeitsfeld. Wenn sie selbst einen richtigen Standpunkt einnehmen, können sie viel erreichen. Im eigenen Leben und in der Familie sollten sie den Gesetzen des Lebens gehorsam sein, indem sie nach richtigen Grundsätzen handeln und gesund leben. Dann werden sie in der Lage sein, kompetend darüber zu sprechen und die Menschen auf dem Weg der Reform immer weiter und höher zu führen. Leben sie selbst im Licht, können sie allen, die ein solches Zeugnis besonders benötigen, eine Botschaft von unschätzbarem Wert verkündigen. Aus der Verbindung der Gesundheitsreform mit anderer Arbeit für die Gemeinde erwachsen dem Prediger wertvolle Segnungen und eine reiche Erfahrung.

## 25 ERZIEHUNG ZUR GESUNDHEITSREFORM

Die Menschen brauchen das Licht der Gesundheitsreform, aber diese Arbeit ist vernachlässigt worden. Viele sind in Gefahr zu sterben, weil ihnen die Erkenntnis fehlt, die sie haben sollten. Sie ist nötig, sonst können sie nicht von ihrer Genusssucht ablassen. Die Vorsteher unserer Vereinigungen müssen erkennen, dass es höchste Zeit ist, zu diesem Thema die richtige Haltung einzunehmen. Prediger und Lehrer müssen das Licht weitergeben, das sie empfangen haben. Ihre Arbeit ist auf allen Gebieten nötig. Gott wird ihnen beistehen. Er wird seine Diener stärken, die nicht wanken und sich nicht von der Wahrheit und der Gerechtigkeit abbringen lassen, um der Genusssucht das Wort zu reden.

Die Erziehungsarbeit auf dem Gebiet der ärztlichen Mission ist ein sehr bedeutender Schritt vorwärts, um die Menschen aufzurütteln und ihnen ihre moralische Verantwortung bewusst zu machen. Hätten die Prediger diese Arbeit nach dem von Gott geschenkten Licht in allen Bereichen getan, hätte im Essen, Trinken und in der Kleidung eine ganz einschneidende Umstellung stattgefunden. Manche haben sich jedoch dem Fortschritt der Gesundheitsreform geradezu in den Weg gestellt. Durch Gleichgültigkeit und abfällige Bemerkungen, durch Späße und Witze haben sie die Leute davon abgehalten. Sie selbst und eine große Anzahl anderer Menschen haben bis zum Äußersten leiden müssen. Dennoch sind nicht alle klug geworden. Nur durch ernste Anstrengungen konnten Fortschritte verzeichnet werden. Die Menschen sind nicht gern bereit, ihr Ich aufzugeben. Sie wollen ihren eigenen Willen und ihren Verstand nicht dem Willen Gottes unterwerfen. Durch eigenes Leid und den Einfluss, den es auf andere ausübte, haben sie erkennen müssen, wohin eine solche Handlungsweise unweigerlich führt. Die Gemeinde schreibt Geschichte. Jeder Tag ist eine Schlacht und ein Marsch. Überall greift uns ein unsichtbarer Feind an. Wir siegen entweder durch Gottes Gnade oder wir werden besiegt. Alle, die in der Gesundheitsreform eine neutrale Haltung einnehmen, bitte ich dringend, sich zu bekehren. Die Erkenntnis darüber ist kostbar. Der Herr fordert durch meine Botschaft alle auf, die in irgendeinem Zweig des Werkes Verantwortung tragen, der Wahrheit in ihrem Herzen und in ihrem Leben einen immer breiteren Raum zu geben. Nur so können sie den Versuchungen begegnen, die in der Welt mit Sicherheit auf sie eindringen werden.

### **Durch Nichtbeachtung der Gesundheitsreform zum Predigtamt untauglich**

Warum bekunden einige unserer Prediger so wenig Interesse an der Gesundheitsreform? Der Grund ist, dass die Genusssucht, der sie nachgeben, dem Gebot einer umfassenden Mäßigkeit entgegensteht. An manchen Orten hat sich das als sehr großes Hindernis erwiesen, um die Menschen zu veranlassen, die Gesundheitsreform zu prüfen, praktisch anzuwenden und an andere weiterzugeben. Niemand sollte zum Lehrer der Menschen berufen werden, dessen eigene Lehre und eigenes

Beispiel dem Zeugnis widerspricht, das die Diener Gottes hinsichtlich der Ernährung ablegen sollen. Das würde nur Verwirrung stiften. Die Missachtung der Gesundheitsreform macht einen Prediger als Botschafter des Herrn untauglich. Die Erkenntnis, die der Herr darüber in seinem Wort gegeben hat, ist klar. Die Menschen werden manche Prüfungen und Versuchungen durchzumachen haben, damit sichtbar wird, ob sie diese Erkenntnis auch beherzigen. Jede Gemeinde und jede Familie benötigt eine Unterweisung in christlicher Mäßigkeit. Alle sollten wissen, wie man richtig isst und trinkt, um sich gesund zu erhalten. Wir leben in den Schlussphasen der Welt - geschichte. In den Reihen der Sabbathalter sollte Einigkeit im Vorgehen herrschen. Wer in diesem großen Werk, das der gesundheitlichen Unterweisung der Menschen dient, abseits steht, wandelt nicht auf dem Weg, den der große Arzt weist. Christus sagte: »Will mir jemand nachfolgen, der verleugne sich selbst und nehme sein Kreuz auf sich und folge mir!« *Matthäus 16,24; 6T, 376-378; 1900*

#### **Gesundheitserziehung in der Familie**

783. Eltern sollten mehr für ihre Kinder da sein und weniger für die Gesellschaft. Befasst euch mit Fragen der Gesundheit und wendet euer Wissen praktisch an. Lehrt eure Kinder, von der Wirkung auf die Ursache zu schließen und dass sie den Naturgesetzen gehorchen müssen, wenn sie gesund und glücklich sein wollen. Lasst euch nicht entmutigen, wenn ihr keine raschen Fortschritte feststellt, sondern setzt geduldig und ausdauernd eure Arbeit fort. Unterweist eure Kinder von der Wiege an, Selbstverleugnung und Selbstbeherrschung zu üben. Zeigt ihnen, sich an den Schönheiten der Natur zu erfreuen und in nützlicher Beschäftigung alle Kräfte des Körpers und des Geistes planmäßig einzusetzen. Zieht sie so auf, dass sie über körperliche Gesundheit und einen hohen sittlichen Wertmaßstab verfügen und ein sonniges und sanftes Gemüt besitzen. Prägt ihrem zarten Gemüt die Wahrheit ein, dass Gott nicht will, dass wir nur für den Augenblick leben, sondern für unser ewiges Wohl. Macht ihnen klar, dass es von Schwäche und schlechtem Charakter zeugt, der Versuchung nachzugeben, dass es aber edel und männlich ist, ihr zu widerstehen. Diese Lehren lassen sich mit den Samenkörnern vergleichen, die auf guten Boden fielen. Sie werden Früchte hervorbringen, die eure Herzen erfreuen. *M.H. 386; 1905*

#### **Durch Genussucht wird Gottes Werk behindert**

784. Die Botschaft der Gesundheitsreform muss in jeder Gemeinde verkündigt werden, ebenso in jeder Schule. Keinem Direktor und keinem Lehrer sollte die Erziehung der Jugend anvertraut werden, wenn er nicht praktische Erfahrung in der Gesundheitsreform gesammelt hat. Einige haben sich die Freiheit herausgenommen,

## 25 ERZIEHUNG ZUR GESUNDHEITSREFORM

die Grundsätze dieser Reform, von der sie aufgrund eigener Erfahrungen nur wenig verstehen, zu kritisieren und in Frage zu stellen. Sie sollten lieber Schulter an Schulter und einmütig mit jenen kämpfen, die bereits eine gute Arbeit leisten. Den Gemeinden ist die Gesundheitsreform gepredigt worden. Aber sie haben das Licht nicht von ganzem Herzen angenommen. Die selbstsüchtigen und für die Gesundheit so schädlichen Genüsse von Männern und Frauen waren gegen diese Botschaft, die ein Volk für den großen Tag Gottes vorbereiten soll. Wollen die Gemeinden stark sein, müssen sie die von Gott geschenkte Wahrheit ausleben. Wenn aber unsere Geschwister dieses Licht nicht beachten, werden sie sicher geistlichen und körperlichen Verfall erleben. Der Einfluss der älteren Gemeindeglieder wird wie ein Sauerteig die verderben, die erst vor kurzem zum Glauben gefunden haben. Der Herr führt jetzt deshalb nicht viele Menschen zur Wahrheit, weil die Geschwister nicht bekehrt sind und jene, die es einmal waren, wieder zurückfielen. Welchen Einfluss würden diese ungeheiligten Mitglieder auf die Neubekehrten ausüben? Würden sie nicht die Botschaft Gottes, die er seinem Volk übertragen hat, unwirksam machen? 6T, 370.371; 1900

### **Jedes Gemeindeglied, ein Verkünder der Wahrheit**

785. Wir haben eine Zeit erreicht, da jedes Gemeindeglied ärztliche Missionsarbeit betreiben sollte. Die Welt ist ein Krankenhaus voller körperlich und seelisch Kranker. Überall gehen Menschen zugrunde, weil sie die Wahrheiten nicht kennen, die uns anvertraut wurden. Den Gemeindegliedern tut eine Erweckung not, damit sie ihre Verantwortung erkennen und diese Wahrheiten verbreiten. Wen die Wahrheit erleuchtet hat, der soll der Welt ein Lichtträger sein. Unser Licht in dieser Zeit verbergen, hieße einen schrecklichen Fehler begehen. Heute lautet der Ruf an Gottes Volk: »Mache dich auf und werde Licht! Denn dein Licht kommt und die Herrlichkeit des Herrn geht auf über dir.« *Jesaja 60,1*

Überall sehen wir Menschen, die viel Licht und Erkenntnis hatten, aber bewusst das Schlechte wählen. Da sie die Gesundheitsreform nicht annehmen, wird es immer schlimmer mit ihnen. Die Kinder Gottes sollen aber nicht im Finstern, sondern im Licht wandeln, denn sie sind Gesundheitsreformer. 6T, 370.371; 1900

### **Errichtet neue Wirkungsstätten**

786. Es ist die ausdrückliche Pflicht des Volkes Gottes, auch in neuen Gebieten zu arbeiten. Schafft die Voraussetzung, um Neuland vorzubereiten und überall dort, wo es möglich ist, neue Wirkungsstätten zu errichten. Sucht Mitarbeiter, die echten Missionseifer besitzen, und schick sie hinaus, um nah und fern Licht und Erkenntnis zu verbreiten. Sie sollen die lebendigen Grundsätze der Gesundheitsreform in

Gegenden tragen, die größtenteils nichts davon wissen. Bildet Klassen und erteilt Unterricht in Krankenbehandlung. 87, 148; 1904

787. Für Frauen gibt es ebenso wie für Männer viel zu tun. Die Hilfe der tüchtigen Köchin, Näherin und Pflegerin ist nötig. Die Mitglieder armer Familien müssen belehrt werden, wie sie richtig kochen, Kleidungsstücke herstellen und ausbessern, Kranke pflegen und den Hausstand richtig versorgen können. Selbst die Kinder sollten dazu angehalten werden, kleine Liebedienste zu tun und denen Barmherzigkeit zu erweisen, die es nicht so gut haben wie sie selber. 97, 36.37; 1909

### **Reformer, geht voran!**

788. Das Werk der Gesundheitsreform ist in der Hand des Herrn ein Mittel, das Leid in der Welt zu lindern und seine Gemeinde zu reinigen. Lehrt die Leute, dass sie Gottes Werkzeug sein können, wenn sie mit dem Meister zusammenarbeiten, um die körperliche und geistliche Gesundheit wiederherzustellen. Diese Arbeit trägt den Stempel des Himmels und wird kostbaren Wahrheiten die Türen öffnen. Es gibt für alle, die diese Arbeit verständnisvoll beginnen wollen, ein großes Betätigungsfeld.

»Haltet das Werk der Gesundheitsreform hoch!« lautet die Botschaft, die ich an euch richten soll. Erklärt ihren Wert so klar und deutlich, dass ein großes Bedürfnis danach geweckt wird. Der Verzicht auf alle schädlichen Nahrungsmittel und Getränke ist die Frucht wahrer Frömmigkeit. Wer wirklich bekehrt ist, wird alle schädlichen Gewohnheiten und Lüste aufgeben. Durch vollständige Enthaltensamkeit wird er das Verlangen nach allem überwinden, was die Gesundheit zerstört.

Mir ist aufgetragen worden, den Verkündigern der Gesundheitsreform zuzurufen: »Geht voran!« Die Welt hat jede kleine Anstrengung nötig, die darauf abzielt, die Flut der Unmoral einzudämmen. Alle, die die Botschaft des dritten Engels verkündigen, müssen treu zu ihrer Fahne stehen. 97, 112.113; 1909

## **Teil II: Wie man die Gesundheitsreform verkündigt**

### **Haltet euch das große Ziel der Reform vor Augen**

789. Eine gründliche Unterweisung in der Ernährungsreform ist dringend nötig. Falsche Essgewohnheiten und der Genuss ungesunder Nahrungsmittel sind nicht unerheblich für die Unmäßigkeit, das Verbrechen und das Elend, die ein Fluch in dieser Welt sind.

## 25 ERZIEHUNG ZUR GESUNDHEITSREFORM

Wenn ihr die Gesundheitsgesetze erklärt, haltet euch das große Ziel der Reform vor Augen. Ihr Zweck besteht darin, die höchste Entfaltung von Körper, Seele und Geist zu gewährleisten. Weist darauf hin, dass uns die Naturgesetze, die auch Gesetze Gottes sind, zum Besten dienen; dass Gehorsam ihnen gegenüber unser irdisches Glück fördert und dazu beiträgt, uns auf das künftige Leben vorzubereiten.

Ermutigt die Menschen, die Offenbarungen der Liebe und Weisheit Gottes in den Werken der Natur zu studieren und den wunderbaren Organismus, den menschlichen Körper, und die Gesetze, von denen er beherrscht wird, zu erforschen. Wer die Beweise der Liebe Gottes erlebt, etwas von der Weisheit und dem Segen seiner Gesetze versteht und die Folgen des Gehorsams erkennt, wird lernen, seine Pflichten und Verantwortlichkeiten von einem ganz anderen Standpunkt aus zu betrachten. Anstatt in der Beachtung der Gesundheitsgesetze ein Opfer oder eine Selbst Einschränkung zu sehen, wird er diese Gebote als das empfinden, was sie wirklich sind – ein unschätzbare Segen. Jedem Evangeliumsarbeiter sollte bewusst sein, dass es zu seinem Aufgabenbereich gehört, die Grundsätze einer gesunden Lebensweise zu lehren. Für diese Arbeit besteht ein großes Bedürfnis. Die Welt hat dafür ein offenes Ohr. *M.H. 146.147; 1905*

790. Die Forderungen Gottes müssen dem Gewissen eingeschärft werden. Männer und Frauen sollen sich der Pflicht zur Selbstbeherrschung bewusst werden, die Notwendigkeit erkennen, rein zu werden, und einsehen lernen, dass sie von jeder unreinen Gewohnheit und einer verdorbenen Esslust frei werden müssen.

Es muss ihnen die Tatsache eingeprägt werden, dass alle ihre Körper- und Geisteskräfte die Gabe Gottes sind und aufs beste für seinen Dienst erhalten werden müssen. *M.H. 130; 1905*

### **Ahmt die Methoden des Heilands nach!**

791. Nur die Methode Christi ist wirklich erfolgreich in dem Bemühen, die Menschen zu erreichen. Der Heiland verkehrte mit den Menschen als einer, der ihr Bestes wünschte. Er erwies ihnen Mitgefühl, diente ihren Bedürfnissen und gewann ihr Vertrauen. Dann gebot er ihnen: »Folget mir nach!«

Wir müssen den Menschen durch persönliche Bemühungen nahe kommen. Wenn wir weniger Zeit fürs Predigen aufwendeten und mehr Zeit dem persönlichen Dienst widmeten, könnten wir mehr Erfolg haben. Wir sollten Armen helfen, Kranke betreuen, Traurige und Betrübte trösten, Unwissende unterweisen und Unerfahrene beraten. Wir sollten mit den Weinenden weinen und uns mit den Fröhlichen freuen. Getragen von unserer Überzeugungskraft, der Macht des Gebets und der Macht der Liebe Gottes kann und wird dieses Werk nicht ohne Frucht bleiben.

Wir sollten stets daran denken, dass es das Ziel der ärztlichen Missionsarbeit ist, sündenranke Männer und Frauen auf den Mann von Golgatha hinzuweisen, der die Sünden der Welt wegnimmt. Wenn sie ihren Blick auf ihn richten, werden sie in sein Bild verwandelt werden. Unsere Aufgabe ist es, die Kranken und Leidenden zu ermutigen, auf Jesus zu blicken und durch ihn zu leben. Unsere Mitarbeiter müssen den Menschen, die durch körperliche und seelische Krankheiten mutlos geworden sind, ständig Christus, den großen Arzt, vor Augen halten. Weist sie auf den einen hin, der körperliche und seelische Leiden heilen kann. Erzählt ihnen von dem, der mit ihren Schwachheiten Mitleid empfindet. Ermutigt sie, sich dem anzuvertrauen, der sein Leben hingab, um uns das ewige Leben zu ermöglichen. Sprecht von seiner Liebe. Erzählt von seiner rettenden Macht. *M.H. 143.144; 1905*

### **Seid taktvoll und höflich**

792. Bedenkt bei all eurer Arbeit, dass ihr mit Christus verbunden seid. Ihr seid ein Teil des großen Erlösungsplanes. Die Liebe Christi muss wie ein heilender, lebenspendender Strom durch euer Leben fließen. Wenn ihr versucht, andere in den Bann seiner Liebe zu ziehen, soll die Reinheit eurer Sprache, die Selbstlosigkeit eures Dienstes und euer freudiges Benehmen Zeugnis für die Macht seiner Gnade ablegen. Stellt ihn der Welt gegenüber so rein und gerecht dar, dass die Menschen ihn in seiner Schönheit sehen können. Es hat wenig Sinn, andere dadurch zu einer Reform zu bewegen, dass wir das angreifen, was wir als verkehrte Gewohnheit betrachten. Ein solches Bemühen richtet oft mehr Schaden an, als es nützt. In seinem Gespräch mit der Samariterin wies Christus auf etwas Besseres hin, statt den Jakobsbrunnen zu kritisieren. »Wenn du erkennst die Gabe Gottes und wer der ist, der zu dir sagt: Gib mir zu trinken! Du bätest ihn, und er gäbe dir lebendiges Wasser!« *Johannes 4,10* Er lenkte die Unterhaltung auf den Schatz, den er zu vergeben hatte, und bot der Frau etwas Besseres an, als sie besaß, nämlich lebendiges Wasser – die Freude und Hoffnung des Evangeliums.

Das ist ein Beispiel dafür, wie wir arbeiten sollen. Wir sollen den Menschen etwas Besseres anbieten, als sie besitzen – den Frieden Christi, der alle Erkenntnis übersteigt. Wir müssen ihnen von Gottes heiligem Gesetz erzählen, dem Spiegelbild seines Charakters und Ausdruck dessen, was sie nach Gottes Wunsch werden sollten. ... Von allen Menschen in der Welt sollten Reformer die selbstlosesten, freundlichsten und höflichsten sein. In ihrem Leben sollte der wahre Wert selbstloser Taten erkennbar werden. Der Arbeiter, der einen Mangel an Höflichkeit offenbart, sich über die Unwissenheit oder Widerspenstigkeit anderer ungeduldig zeigt, unüberlegt spricht oder gedankenlos handelt, kann sich die Tür zu den Herzen der Menschen für immer verschließen. *M.H. 156.157; 1905*

## 25 ERZIEHUNG ZUR GESUNDHEITSREFORM

### Weiterführende Ernährungsreform

793. Schon zu Beginn der Gesundheitsreform haben wir die Notwendigkeit er -  
kannt, auszubilden und zu lehren. Gott wünscht, dass wir diese Ausbildungstätigkeit  
unter der Bevölkerung fortsetzen. ...

Beim Unterweisen in der Gesundheitsreform müssen wir, wie in aller anderen  
Evangeliumsarbeit, die Situation der Menschen berücksichtigen. Ehe wir nicht in  
der Lage sind, ihnen zu zeigen, wie sie eine wohlschmeckende, nahrhafte und doch  
nicht kostspielige Reformkost zubereiten können, sollten wir hinsichtlich gesunder  
Reformnahrung nicht die höchsten Forderungen an sie stellen.

Die Ernährungsreform muss stufenweise erfolgen. Lehrt die Menschen, Speisen  
zuzubereiten, ohne Milch und Butter zu verwenden. Sagt ihnen, dass bald die Zeit  
kommt, da der Genuss von Eiern, Milch, Sahne oder Butter nicht mehr unbedenk -  
lich ist, da die Krankheiten unter den Tieren so zunehmen wie die Bosheit unter  
den Menschen. Die Zeit ist nahe, da alle Tiere der Schöpfung wegen der Bosheit  
des gefallenen Menschengeschlechts unter Krankheiten, dem Fluch unserer Erde,  
seufzen werden.

Gott wird seinen Kindern Fähigkeiten und Geschick verleihen, gesunde Nahrung  
ohne diese Dinge zuzubereiten. Unsere Geschwister sollten alle ungesunden Re -  
zepte weglassen. Sie sollten sich eine gesunde Lebensweise aneignen und anderen  
weitergeben, was sie selbst gelernt haben. Sie sollten diese Kenntnisse genauso  
wie die Bibelwahrheit weitergeben. Sie können die Menschen unterweisen, die  
Gesundheit dadurch zu erhalten und ihre Kräfte zu mehren, dass sie viel Gekochtes  
vermeiden, das die Welt nur mit chronischen Krankheiten heimgesucht hat. Durch  
Belehrung und Beispiel können sie zeigen, dass die Nahrung, die Gott Adam in  
seinem sündlosen Zustand gab, die beste Nahrung für alle ist, die diesen Zustand  
wieder erreichen möchten.

Wer die Grundsätze der Gesundheitsreform lehrt, sollte etwas von Krankheiten  
und ihren Ursachen verstehen. Er muss wissen, dass jede Handlungsweise des  
Menschen mit den Gesundheitsgesetzen völlig übereinstimmen sollte. Das Licht,  
das uns Gott in der Gesundheitsreform geschenkt hat, dient sowohl uns als auch  
der Welt zum Besten. Männer und Frauen müssen über den menschlichen Körper Be -  
scheid wissen, den sich der Schöpfer als Wohnort eingerichtet hat und über den wir  
nach seinem Willen treu wachen sollen. »Was hat der Tempel Gottes gemein mit den  
Götzen? Wir aber sind der Tempel des lebendigen Gottes; wie denn Gott spricht: ‚Ich  
will unter ihnen wohnen und wandeln und will ihr Gott sein, und sie sollen mein Volk  
sein!‘ » *2. Korinther 6, 16* Haltet die Gesundheitsgrundsätze hoch! Der Herr möchte  
alle führen, die aufrichtigen Herzens sind. Verkündigt die Grundsätze der Mäßigkeit  
so anziehend wie möglich. Verbreitet Bücher über gesunde Lebensweise.

### **Die Wirkung unseres Gesundheitsschrifttums**

Die Menschen benötigen dringend das Licht, das von unseren Gesundheitsbüchern und -zeitschriften ausgeht. Gott möchte, dass wir dieses Schrifttum verwenden, um durch dessen Lichtstrahlen die Aufmerksamkeit der Menschen zu gewinnen und sie dazu bewegen, die Warnungsbotschaft des dritten Engels zu beachten. Unsere Gesundheitsliteratur ist ein Mittel, eine besondere Missionsarbeit zu tun, um das Licht zu verbreiten, das die Bewohner dieser Welt in dieser göttlichen Vorbereitungszeit empfangen müssen. Auf dem Gebiet der Gesundheit und Mäßigkeit sowie zugunsten sozialer Reformen üben sie einen bedeutenden Einfluss aus. Sie wird erfolgreich dazu beitragen, den Menschen dieses Anliegen in der rechten Art und im richtigen Licht bekanntzumachen. *7T, 132-136; 1902*

### **Traktate über die Gesundheitsreform**

794. Es sollten ernsthaftere Anstrengungen unternommen werden, die Menschen über das große Anliegen der Gesundheitsreform aufzuklären. Traktate von vier, acht, zwölf, sechzehn oder mehr Seiten Umfang mit gut geschriebenen und sachkundigen Artikeln sollten wie die Blätter im Herbst ausgestreut werden. *R&H. 4.11.1875*

### **Die Frage des Fleischessens erfordert Bedachtsamkeit**

795. In diesem Land (Australien) gibt es einen organisierten Verein von Vegetariern, allerdings mit verhältnismäßig wenig Mitgliedern. Üblicherweise ist das Fleischessen in allen Bevölkerungsschichten weit verbreitet. Fleisch ist das günstigste Nahrungsmittel. Und sogar bei den ganz Armen steht gewöhnlich Fleisch auf dem Tisch. Deshalb braucht es in der Fleischfrage um so größere Klugheit. Wir dürfen deswegen nicht unüberlegt vorgehen und müssen die Verhältnisse der Menschen und die Macht lebenslanger Gewohnheiten und Gepflogenheiten berücksichtigen.

Wir sollten uns davor hüten, anderen unsere Vorstellungen aufzudrängen, so als ob diese Frage ein Prüfstein wäre und alle, die viel Fleisch essen, die schlimmste Sünde begingen. Alle sollten deswegen informiert werden. Aber es muss mit Bedacht geschehen. Gewohnheiten, die man ein Leben lang als richtig betrachtet hat, lassen sich nicht durch übereilte oder harte Maßnahmen ändern. Wir sollten bei unseren Zeltversammlungen und anderen großen Zusammenkünften auf die Menschen erzieherisch einwirken. Bei der Unterweisung in der Gesundheitsreform muss die Theorie durch das Beispiel bekräftigt werden.

In unseren Restaurants und Speisezelten darf kein Fleisch serviert werden, aber dafür Früchte, Getreide und Gemüse. Wir müssen das, was wir lehren, auch tun.

## 25 ERZIEHUNG ZUR GESUNDHEITSREFORM

Sind wir irgendwo zu Gast, wo Fleisch serviert wird, dürfen wir diejenigen, die Fleisch essen, nicht mit Vorwürfen überfallen. Wir selbst sollten es nicht anrühren. Wenn wir nach dem Grund unserer Handlungsweise gefragt werden, sollten wir freundlich erklären, warum wir kein Fleisch essen. *Letter 102; 1896*

### **Manchmal müssen wir auch schweigen**

796. Ich habe es nie als meine Aufgabe angesehen, den Menschen zu sagen, dass sie unter keinen Umständen Fleisch essen dürfen. Eine solche Aussage würde angesichts der Tatsache, dass die Menschen in so großem Umfang zum Fleischge - nuss erzogen worden sind, die Sache auf die Spitze treiben. Ich habe mich nie dazu gedrängt gefühlt, derart radikale Aussagen zu machen. Was ich gesagt habe, habe ich aus einem Pflichtgefühl heraus gesagt. Ich war in meinen Aussagen vorsichtig, weil ich niemandem Gelegenheit geben wollte, sich zum Gewissen für andere zu machen. ... Ich habe in diesem Land ähnliche Erfahrungen gemacht wie in neu erschlossenen Gebieten in Amerika. Ich habe Familien angetroffen, deren Verhält - nisse es ihnen nicht gestatten würden, den Tisch mit gesunden Speisen zu decken. Ungläubige Nachbarn hatten ihnen Fleisch von frisch geschlachteten Tieren zukom - men lassen. Daraus bereiteten sie eine Fleischsuppe und versorgten ihre große Kin - derschlar mit Brot und Suppe. Es war weder meine Pflicht, noch glaube ich, ist es die Pflicht irgendeines anderen Menschen, solche Familien über die üblen Folgen des Fleischessens aufzuklären. Ich empfinde aufrichtiges Mitleid für Familien, die jung im Glauben sind und in so erdrückender Armut leben, dass sie nicht wissen, mit was sie ihre nächste Mahlzeit zubereiten sollen. Es ist nicht meine Pflicht, mit ihnen über gesunde Ernährung zu sprechen. Wir müssen zur rechten Zeit reden und zur rechten Zeit schweigen. Die Gelegenheit, die sich durch derartige Umstände bietet, erfordert Worte der Ermutigung und Freude und nicht Worte des Tadels und der Verurteilung. Wer sich sein ganzes Leben lang von Fleisch ernährt hat, findet nichts Schlimmes daran, diese Gepflogenheit fortzusetzen. Wir müssen solchen Menschen verständ - nisvoll begegnen. *Letter 76; 1895*

797. Wenn wir auch gegen Schlemmerei und Unmäßigkeit sind, müssen wir doch die Situation berücksichtigen, in dem die menschliche Familie steckt. Gott hat für alle Vorsorge getroffen, die in den verschiedenen Ländern der Erde leben. Alle, die Mitarbeiter Gottes sein möchten, müssen sorgfältig überlegen, ehe sie genau sagen, was man essen und was man nicht essen soll. Wir sollen mit den Menschen Kontakt aufnehmen. Lehrte man die Gesundheitsreform in ihrer extremsten Form denen, die es nicht umsetzen können, so würde man dadurch mehr schaden als nützen. Predige ich den Armen das Evangelium, so soll ich ihnen nach den mir gegebenen

Anweisungen sagen, sie sollten die Nahrung genießen, die am nahrhaftesten ist. Ich kann ihnen aber nicht sagen: »Ihr dürft keine Eier essen, keine Milch trinken und keine Sahne verwenden; und ihr dürft auch keine Butter zur Zubereitung der Mahlzeiten verwenden!« Das Evangelium muss den Armen gepredigt werden. Die Zeit aber ist noch nicht gekommen, die strengsten Regeln hinsichtlich der Ernährung vorzuschreiben. 97, 163; 1909

### **Eine falsche Arbeitsmethode**

798. Habt keine unrealistischen Vorstellungen. Macht sie auch nicht zum Prüfstein, indem ihr andere kritisiert, deren Handlungsweise mit euren Ansichten nicht übereinstimmt. Studiert die Sache eingehend und gründlich und seht zu, dass eure eigenen Vorstellungen und Handlungen mit den Grundsätzen wahrer christlicher Mäßigkeit völlig übereinstimmen. Es gibt viele, die die Lebensweise anderer Menschen korrigieren wollen, indem sie Gewohnheiten verurteilen, die ihrer Meinung nach falsch sind. Sie suchen die auf, die ihrer Ansicht im Irrtum sind, und zeigen ihnen ihre Fehler. Aber sie versuchen nicht, die Aufmerksamkeit auf die richtigen Grundsätze zu lenken. Eine solche Vorgehensweise verfehlt oft weit das gesteckte Ziel. Wenn wir unsere Absicht kundtun, dass wir andere bessern möchten, erregen wir häufig deren Widerstand und richten mehr Schaden an, als wir nützen. Auch der, der den Tadel ausspricht, ist dann dabei in Gefahr. Denn wenn jemand versucht, andere zu korrigieren, verfällt er leicht in die Kritiksucht. Bald konzentriert sich sein ganzes Interesse darauf, bei anderen Fehler zu entdecken und Mängel aufzuzeigen. Wacht nicht über andere, um ihre schwachen Punkte aufzuspüren und ihre Irrtümer zu offenbaren. Erzieht ihnen vielmehr durch die Macht eures eigenen Beispiels bessere Gewohnheiten an. Denkt stets daran, dass das große Ziel der Gesundheitsreform darin besteht, die höchstmögliche Entfaltung von Körper, Seele und Geist zu gewährleisten. Alle Naturgesetze, die auch Gesetze Gottes sind, dienen zu unserem Besten. Gehorsam ihnen gegenüber fördert unser irdisches Glück und trägt dazu bei, uns für das zukünftige Leben vorzubereiten. Es gibt besseren Gesprächsstoff als die Fehler und Schwächen der Mitmenschen. Sprecht von Gott und seinen wunderbaren Werken. Vertieft euch in die Offenbarungen seiner Liebe und erforscht die Weisheit, die in den Werken der Natur zum Ausdruck kommt. *C.T.B.H. 119.120; 1890*

### **Lehrt durch euer Vorbild**

799. Gestattet es nicht, wenn ihr mit Ungläubigen zu tun habt, dass man euch von den rechten Grundsätzen ablenkt. Esst ihr mit ihnen, so seid mäßig und nehmt nur von den Speisen, die euren Geist nicht verwirren. Vermeidet Unmäßigkeit. Ihr könnt

## 25 ERZIEHUNG ZUR GESUNDHEITSREFORM

es euch nicht leisten, eure geistigen und körperlichen Kräfte zu schwächen, sonst werdet ihr am Ende unfähig, geistliche Dinge zu beurteilen. Erhaltet euren Geist in einem solchen Zustand, dass Gott ihm die kostbaren Wahrheiten seines Wortes einprägen kann. ...

Beobachtet die anderen nicht, um ihre Fehler oder Irrtümer aufzudecken. Lehrt durch euer Vorbild. Eure Selbstverleugnung und euer Sieg über die Begierden sollen ein Beispiel des Gehorsams für richtige Grundsätzen sein. Euer Leben soll den heiligen und veredelnden Einfluss der Wahrheit bezeugen. *6T, 336; 1900*

### **Predigt Mäßigkeit auf die anziehendste Art**

800. Der Herr erwartet von jedem Prediger, jedem Arzt und jedem Gemeindeglied behutsames Vorgehen. Menschen, die unseren Glauben nicht kennen, dürfen nicht zu einer plötzlichen Umstellung in der Ernährung überredet werden. Auf diese Weise würde man sie einer frühzeitigen Bewährungsprobe unterziehen. Haltet ihnen die Grundsätze der Gesundheitsreform vor Augen. Der Herr wird diejenigen führen, die aufrichtigen Herzens sind. Sie werden hören und glauben. Der Herr will nicht, dass seine Boten die herrlichen Wahrheiten der Gesundheitsreform so verkündigen, dass andere Menschen Vorurteile aufbauen. Niemand darf denen, die auf dem dunklen Pfad der Unwissenheit wandeln, Hindernisse in den Weg legen. Selbst wenn wir eine gute Sache loben, ist es angebracht, die Begeisterung zu dämpfen, damit wir unsere Zuhörer nicht abstoßen. Predigt die Grundsätze der Mäßigkeit auf die anziehendste Art und Weise.

Wir dürfen auch nicht vermessen handeln. Die Arbeiter, die neue Gebiete betreten, um Gemeinden zu gründen, dürfen nicht dadurch Schwierigkeiten herauf beschwören, dass sie versuchen, dem Thema Ernährung die höchste Bedeutung beizumessen. Sie sollten sich davor hüten, die Grenzen zu eng abzustecken. Man würde auf diese Weise den Menschen nur Steine vor die Füße werfen. Treibt die Leute nicht, sondern führt sie. Predigt das Wort, wie es in Jesus Christus ist. ...

Unsere Arbeiter müssen entschlossen und beharrlich kämpfen und dürfen dabei nicht vergessen, dass man nicht alles auf einmal erlernen kann. Sie müssen sich von dem festen Entschluss leiten lassen, die Menschen in aller Geduld zu unterweisen. *Letter 135; 1902*

801. Weißt du nicht, dass jeder Mensch für sich selbst verantwortlich ist? Wir machen einzelne Nahrungsmittel nicht zum Prüfstein, sondern versuchen, den Verstand anzusprechen und das sittliche Empfinden für die Gesundheitsreform in derselben vernünftigen Weise zu wecken, wie es Paulus in *Römer 13,8-14; 1.Korinther 9,24-27* und *1.Timotheus 3,8-12* tat. *MS 1a; 1890*

### **Wir müssen den Menschen auf ihrer Stufe begegnen**

802. Sara (Mc Enterfer) wurde einmal nach Dora Creek zu einer Familie gerufen, in der sämtliche Familienmitglieder krank waren. Der Vater stammte aus einer hoch angesehenen Familie, war aber Alkoholiker. Seine Frau und seine Kinder litten große Not. Zum Zeitpunkt der Erkrankung war im ganzen Haus nichts Essbares vorhanden. Dennoch lehnten sie alles ab, was wir ihnen brachten. Sie waren gewohnt, Fleisch zu essen. Es wurde uns klar, dass wir etwas unternehmen mussten. Ich trug Sara auf, einige unserer Hühner zu schlachten und daraus eine Fleischbrühe zuzubereiten. Sara behandelte die Familie während der Zeit ihrer Krankheit und ernährte sie mit dieser Brühe. Bald darauf waren alle wieder gesund.

Das war also der Weg, den wir beschritten haben. Wir sagten den Leuten nicht: »Ihr dürft kein Fleisch essen.« Obwohl wir es selbst nicht aßen, gaben wir der Familie das zu essen, was wir während ihrer Krankheit für angebracht hielten. Es gibt Situationen, in denen wir den Menschen auf ihrer Stufe begegnen müssen.

Der Vater der Familie war ein intelligenter Mann. Als die Familie wieder gesund war, machten wir sie mit der Heiligen Schrift bekannt. Der Mann bekehrte sich und nahm die Wahrheit an. Er warf seine Pfeife weg und gab das Trinken auf. Von da an rauchte und trank er nicht mehr, solange er lebte. Sobald es die Umstände erlaubten, brachten wir ihn auf unseren Hof und beschäftigten ihn als Landarbeiter. Während wir in Newcastle Versammlungen besuchten, starb er. Trotz sorgfältiger Behandlung durch einige unserer Mitarbeiter hat der lange missbrauchte Körper darauf nicht mehr angesprochen. Aber der Mann starb als Christ und im Gehorsam gegenüber den Geboten. *Letter 363; 1907*

### **Abwehr extremer Anschauungen – eine historische Feststellung** (*Ergänzendes von James White – siehe Anhang 2*)

803. Als wir im Herbst 1870 aus Kansas zurückkehrten, war Bruder B... zu Hause. Er hatte Fieber. ... Sein Zustand war kritisch. ... Wir gönnten uns keine Ruhepause, obwohl wir das sehr nötig gehabt hätten. Die Zeitschriften »The Review and Herald«, »The Health Reformer« und »The Youth's Instructor« mussten druckfertig gemacht werden. (Alle Redakteure waren damals krank). ... Mein Mann begann mit der Arbeit und ich half ihm dabei, so gut ich konnte. ...

Die Zeitschrift »The Health Reformer« stand vor dem Zusammenbruch. Bruder B... hatte die extremen Ansichten von Dr. Trall verfochten. Das hatte den Arzt ermuntert, in dieser Zeitschrift »The Health Reformer« noch weiter zu gehen, als er es sonst getan hätte, und die Verwendung von Milch, Zucker und Salz zu verwerfen. Dieser Standpunkt – nämlich der völlige Verzicht auf diese Dinge – mag an sich richtig sein.

## 25 ERZIEHUNG ZUR GESUNDHEITSREFORM

Aber die Zeit ist noch nicht gekommen, um diesbezüglich eine verbindliche Haltung einzunehmen. Doch wer das tut und für die Streichung von Milch, Butter und Zucker eintritt, sollte diese Dinge auch selbst nicht verwenden. Bruder B... hielt sich nicht an das, was er lehrte, obwohl er sich zur selben Zeit gemeinsam mit Dr. Trall in »The Health Reformer« gegen die schädliche Wirkung von Salz, Milch und Zucker aussprach. Bei ihm zuhause standen diese Dinge aber täglich auf dem Tisch.

Viele unserer Geschwister hatten das Interesse an der Zeitschrift »The Health Reformer« verloren. Täglich erreichten uns Briefe mit der entmutigenden Aufforderung: »Bitte, schick mir den ‚Reformer‘ nicht mehr!« Nirgendwo im Westen gelang es uns, für den »Gesundheitsreformer« Interesse zu wecken und Bezieher zu gewinnen. Wir mussten erkennen, dass sich die Schreiber im »Reformer« von den Menschen entfernten und im Begriff standen, den Kontakt zu verlieren. Wenn wir Ansichten vertreten, die gewissenhafte Christen, die wirklich Reformer sind, nicht teilen können, dürfen wir von denen, die wir nur über den Weg der Gesundheit erreichen können, nicht erwarten, dass sie einen Nutzen davon haben.

### **Geduld, Vorsicht und Beharrlichkeit sind in Fragen der Reform notwendig**

Wir dürfen nicht so schnell voraneilen, dass wir diejenigen nicht mitziehen können, deren Gewissen und Verstand von den Wahrheiten überzeugt sind, die wir vertreten. Wir müssen den Leuten auf ihrer Stufe begegnen. Manche von uns haben viele Jahre gebraucht, um den momentanen Stand in der Gesundheitsreform zu erreichen. Es bedeutet viel Arbeit, um eine Ernährungsreform umzusetzen. Wir haben dabei eine mächtige Esslust zu überwinden. Denn die Welt ist der Schlemmerei verfallen. Wenn wir den Menschen genauso viel Zeit einräumten, wie wir benötigen, um den derzeitigen aktuellen Stand in der Reform zu erreichen, würden wir für sie viel Geduld aufbringen. Wir würden ihnen dann auch erlauben, Schritt für Schritt voranzugehen – so wie wir es getan haben –, bis sie in der Gesundheitsreform fest gegründet sind. Wir sollten sehr behutsam sein, um nicht zu schnell voranzugehen, und dann gezwungen sind, wieder rückwärts zu gehen. Bei Reformen ist es besser, das Ziel um einen Schritt zu verfehlen, als darüber hinauszuschießen. Und wenn wir schon irren, soll dieser Irrtum nicht zu weit entfernt vom Standpunkt der Menschen liegen. Vor allen Dingen dürfen wir nicht schriftlich Anschauungen vertreten, die wir in unseren eigenen Familien, an unseren eigenen Tischen nicht ausleben. Das wäre Verstellung, eine Form von Heuchelei. In Michigan kann man eher ohne Salz, Zucker und Milch auskommen. Im äußersten Westen oder Osten, wo ein Mangel an Obst herrscht, ist das vielen Menschen nicht möglich. ... Wir wissen, dass eine freizügige Verwendung dieser Nahrungsmittel der Gesundheit ohne Zweifel schadet; wir sind auch der Meinung, dass man sich in vielen Fällen einer weit besseren Gesundheit erfreuen würde, wenn

man auf alle diese Dinge verzichtete. Aber zum jetzigen Zeitpunkt sollten wir uns damit nicht belasten. Die Menschen hinken so weit nach, dass wir uns damit begnügen müssen, eine Trennlinie gegenüber ihren schädlichen Lüsten und aufpeitschenden Suchtmitteln zu ziehen. Mehr können sie noch nicht vertragen. Wir sind eindeutig gegen Tabak, Alkohol, Schnupftabak, schwarzen Tee, Bohnenkaffee, Fleisch, Butter, Gewürze, üppige Torten, Fleischpasteten, übermäßig viel Salz und alle erregenden Substanzen, die als Nahrungsmittel Verwendung finden.

Kommen wir zu Menschen, die zum Thema Gesundheitsreform keine Erkenntnis haben, und legen wir ihnen gleich unsere strengsten Standpunkte vor, besteht die Gefahr, dass sie entmutigt werden, wenn sie sehen, was sie alles aufgeben müssen. Sie würden sich erst gar nicht anstrengen, eine Umstellung vorzunehmen. Wir müssen die Menschen geduldig und schrittweise anleiten und dabei an die Tiefe des Abgrundes denken, aus dem wir gekommen sind. *3T, 18-21; 1870*

### **Teil III: Kochkurse**

#### **Eine Aufgabe von äußerster Wichtigkeit**

804. Überall, wo wir in unseren Großstädten ärztliche Missionsarbeit betreiben, sollten wir auch Kochkurse anbieten. Wo Missionsarbeit in der Gründung eines großen Schulwerkes besteht, sollte man ein vegetarisches Restaurant eröffnen, das in der richtigen Auswahl und Zubereitung der Speisen praktischen Anschauungsunterricht erteilt. *7T, 55; 1902*

805. Haltet Kochkurse ab! Lehrt die Leute, wie man gesunde Nahrung zubereitet! Führt ihnen die Notwendigkeit vor Augen, auf ungesunde Speisen zu verzichten. Befürwortet aber keineswegs eine Mangelernährung. Eine gesunde, nahrhafte Kost ohne die Verwendung von schwarzem Tee, Bohnenkaffee und Fleisch ist möglich. Es ist sehr wichtig, die Menschen zu unterweisen, wie sie gesunde, schmackhafte Speisen zubereiten können. *9T, 112; 1909*

806. Einige sind wieder zur Fleischnahrung zurückgekehrt, nachdem sie vegetarisch gelebt hatten. Das ist töricht und zeigt eine mangelnde Kenntnis, wie man statt Fleisch geeignete Nahrung verwendet.

In Amerika und in andern Ländern sollten von erfahrenen Lehrern geleitete Kochkurse abgehalten werden. Wir müssen alles tun, um den Menschen den Wert der Reformkost zu zeigen. *7T, 126; 1902*

## 25 ERZIEHUNG ZUR GESUNDHEITSREFORM

807. Die Ernährungsreform muss stufenweise erfolgen. Mit der Ausbreitung von Tierkrankheiten wird die Verwendung von Milch und Eiern immer bedenklicher. Wir sollten sie durch anderes ersetzen, das gesund und preiswert ist. Überall zeige man den Menschen, wie sie möglichst ohne Milch und Eier kochen und trotzdem gesunde und schmackhafte Speisen bereiten können. *M.H. 320.321; 1905*

808. Wer die Vorteile richtig geführter Vollwert-Kochkurse nutzt, wird daraus sowohl für die eigene Küche als auch zur Unterweisung seiner Mitmenschen großen Nutzen ziehen. *C.T.B.H. 119; 1890*

### **In jeder Gemeinde, an jeder Schule und im Missionsfeld**

809. Jede Gemeinde sollte eine Ausbildungsstätte für christliche Arbeiter sein. Ihre Glieder sollten gelehrt werden, wie man Bibellesungen hält, eine Sabbatschule leitet und eine Klasse unterrichtet, wie man am besten den Armen hilft, für Kranke sorgt und für Unbekehrte arbeitet. Veranstaltet Gesundheits- und Kochkurse und erteilt in den verschiedenen Zweigen christlicher Helferarbeit Unterricht. Es sollte aber nicht nur gelehrt, sondern auch praktische Arbeit unter der Anleitung erfahrener Lehrer geleistet werden. *M.H. 149; 1905*

810. Jedes vegetarische Restaurant sollte seinen Mitarbeitern als Schulungsstätte dienen. In den Städten kann dieser Bereich des Werkes in viel größerem Rahmen durchgeführt werden als in kleineren Orten. Aber überall, wo eine Gemeinde und eine Gemeindeschule existiert, sollte denen, die nach den Grundsätzen der Gesundheitsreform leben möchten, Unterricht in der Zubereitung einfacher und gesunder Speisen angeboten werden. In allen Missionsfeldern kann man eine ähnliche Arbeit tun.

Die Zusammenstellung von Früchten, Samen, Getreide und Wurzeln zu gesunder Nahrung ist des Herrn Werk. An jedem Ort, wo eine Gemeinde gegründet wurde, sollen die Geschwister in Demut vor dem Herrn tätig sein und sich darum bemühen, die Menschen mit den Gesundheitsgrundsätzen bekannt zu machen. *MS 79; 1900*

### **Am richtigen Ort**

811. Soweit es geht, sollte unsere Zeltversammlung ausschließlich geistlichen Angelegenheiten gewidmet sein. ... Mit geschäftlichen Dingen sollen sich die befassen, die dafür besonders beauftragt worden sind. Geschäftsangelegenheiten lege man den Geschwistern nach Möglichkeit zu einem anderen Zeitpunkt vor, nicht während der Zeltversammlung. Anleitungen für die Buchevangelisation, für die Ar -

beit in der Sabbatschule und für einzelne Fragen der Missionsarbeit sollten in den Heimatgemeinden oder in gesondert einberufenen Versammlungen erteilt werden. Derselbe Grundsatz gilt für Kochkurse. Am richtigen Ort abgehalten haben sie ihre Berechtigung, sie sollten aber nicht die Zeit unserer Zeltversammlungen in Anspruch nehmen. 6T, 44.45; 1900

### **Ein Mittel zur Reform**

812. Kochkurse sollten an vielen Orten durchgeführt werden. Diese Arbeit mag einfach beginnen, aber wenn kluge Köchinnen ihr Bestes geben, um andere zu unterweisen, wird ihnen der Herr Geschicklichkeit und Verstand verleihen. Das Wort des Herrn lautet: »Wehre ihnen nicht; denn ich will mich als ihr Lehrer offenbaren!« Er wird durch jene wirken, die seine Vorhaben ausführen und die Menschen lehren, wie sie sich durch die Zubereitung gesunder und preiswerter Speisen in ihrer Ernährung umstellen können. Auf diese Weise werden die Armen ermuntert, die Grundsätze der Gesundheitsreform anzunehmen. Man hilft ihnen dadurch, sich Arbeitseifer und Selbstvertrauen anzueignen.

Es ist mir gezeigt worden, dass Gott fähige Männer und Frauen lehrte, gesunde und schmackhafte Speisen auf hübsche Art zuzubereiten. Viele von ihnen waren jung, einige aber auch älter. Ich bin angewiesen worden, zur Abhaltung von Kochkursen an allen Orten zu ermutigen, wo ärztliche Missionsarbeit getan wird. Wir müssen den Menschen jeden Anreiz zu einer Reform vor Augen halten. Klärt sie möglichst umfangreich auf. Lehrt sie, in der Zubereitung der Nahrung mögliche Verbesserungen vorzunehmen. Ermuntert sie, ihr Wissen an andere weiterzugeben.

Sollten wir nicht alles in unserer Macht Stehende tun, um das Werk in unseren Großstädten voranzubringen? Tausende und Abertausende, die um uns leben, brauchen in verschiedener Hinsicht unserer Hilfe. Die Prediger des Evangeliums sollten bedenken, was der Herr Jesus Christus zu seinen Jüngern sagte: »Ihr seid das Licht der Welt. Es kann die Stadt, die auf einem Berge liegt, nicht verborgen sein!« »Ihr seid das Salz der Erde. Wenn nun das Salz kraftlos wird, womit soll man's salzen?« Matthäus 5,14.13; 7T, 113.114; 1902

### **Unterweisung in den Heimen (von Haus zu Haus)**

813. Weil ein blindes Vorurteil die Zugänge zu den Herzen der Menschen verschlossen hat, wissen viele nichts über die Grundsätze einer gesunden Lebensweise. Eine gute Arbeit könnte getan werden, wenn man den Menschen zeigte, wie sie gesunde Nahrung zubereiten können. Dieser Bereich des Werkes ist genauso bedeutungsvoll wie irgendein anderer, in dem wir tätig sind. Führt mehr Kochkurse

## 25 ERZIEHUNG ZUR GESUNDHEITSREFORM

se durch, arbeitet von Haus zu Haus und unterrichtet die Menschen in der Kunst, gesund zu kochen. Sehr, sehr viele Menschen werden durch die Auswirkungen der Gesundheitsreform vor körperlichem, geistigem und sittlichem Verfall bewahrt bleiben. Diese Grundsätze werden sich denen, die Erkenntnis suchen, von selbst empfehlen. Solche Menschen werden weiterforschen und zur vollen Erkenntnis der gegenwärtigen Wahrheit kommen.

Gott möchte, dass sein Volk empfängt, um das Empfangene an andere weiterzureichen. Als unvoreingenommene und uneigennützte Zeugen sollt ihr mit anderen Menschen das teilen, was der Herr euch geschenkt hat. Wenn ihr diese Arbeit aufnehmt und im Rahmen eurer Möglichkeiten die Herzen zu erreichen versucht, müsst ihr darauf achten, so zu arbeiten, dass ihr nicht Vorurteile aufbaut, sondern sie beseitigt. Macht das Leben Christi zum Thema eures ständigen Studiums und arbeitet so wie er, indem ihr seinem Beispiel folgt. *R&H. 6.6.1912*

### **Unterweisung in moderner Ernährung; bei Festen und besonderen Veranstaltungen**

814. Am Anfang der Gesundheitsreform, als die Erkenntnis noch neu war, stellten wir dort Kochherde auf, wo Feste gefeiert wurden, auf dem Gelände, wo sich die Menschen versammelten, und backten dort ungesäuertes Brot, Brötchen und Fladen. Ich glaube, unsere Bemühungen waren erfolgreich, obwohl uns natürlich Gesundheitswaren, wie wir sie heute besitzen, nicht zur Verfügung standen. Damals mussten wir erst lernen, ohne Fleisch zu leben.

Manchmal luden wir zu einer geselligen Tafel ein, und gaben uns viel Mühe, dass alles, was auf den Tisch kam, gut schmeckte und nett aussah. Zur Beerenzeit sammelten wir frische Heidelbeeren, Himbeeren und Erdbeeren. Wir machten die Tafel zum Lehrbeispiel. Sie sollte allen Anwesenden zeigen, dass unsere Ernährung weit davon entfernt war, kärglich zu sein, obwohl sie nach den Grundsätzen der Gesundheitsreform bereitet wurde.

Manchmal hielten wir bei diesen Zusammenkünften einen kurzen Vortrag über Mäßigkeit. So lernten die Menschen unsere Gesundheitsgrundsätze kennen. Soweit uns bekannt ist, waren alle sehr zufrieden und haben zudem neue Erkenntnisse gewonnen. Wir sprachen über die Notwendigkeit, gesund und einfach zu kochen und gleichzeitig die Speisen so schmackhaft und appetitanregend zuzubereiten, dass sie allen auch schmecken. In der Welt lauert überall die Versuchung, der Esslust nachzugeben. Ernste und deutliche Worte der Warnung haben bei Familien und Einzelpersonen wunderbare Veränderungen bewirkt. *Letter 166; 1903*

### **Möglichkeiten und Gefahren unserer Restaurants**

815. Es wurde mir auch gezeigt, dass in den Städten die Möglichkeit besteht, eine ähnliche Arbeit zu verrichten wie auf dem Festgelände von Battle Creek. In Übereinstimmung mit dieser Erkenntnis sind vegetarische Restaurants eröffnet worden. Es besteht aber die ernste Gefahr, dass sich die Angestellten dieser Restaurants so vom Geschäftsgeist treiben lassen, dass sie es versäumen, den Menschen die Erkenntnis zu vermitteln, die sie benötigen. Durch unsere Restaurants kommen wir mit vielen Menschen in Kontakt. Wenn wir es aber zulassen, dass unsere Gedanken von finanziellem Gewinn erfüllt sind, können wir die Absichten Gottes nicht erfüllen. Er möchte, dass wir jede Gelegenheit nutzen, um die Wahrheit zu verkünden, die Männer und Frauen vor dem ewigen Tod bewahrt.

Ich habe versucht, herauszufinden, wie viele Menschen durch die Arbeit des Restaurants hier in ... zur Wahrheit bekehrt wurden. Einige mögen gerettet worden sein, aber viel mehr könnten zu Gott bekehrt werden, wenn mehr unternommen würde, um die Arbeit nach dem Willen Gottes zu verrichten und den Weg anderer Menschen zu erhellen. Ich möchte allen Angestellten des Restaurants sagen: Arbeitet nicht so weiter wie bisher. Sucht Mittel und Wege, um über das Restaurant Menschen das Licht der gegenwärtigen Wahrheit zu bringen. Nur zu diesem Zweck sind unsere Restaurants gegründet worden. ... Die Angestellten des Restaurants in ... und die Geschwister der Gemeinde in ... benötigen eine gründliche Bekehrung. Jeder hat die Gabe des Verstandes bekommen. Habt ihr schon die Kraft empfangen, mit der Hilfe Gottes zu siegen? »Wieviele ihn aber aufnahmen, denen gab er Macht, Gottes Kinder zu werden, die an seinen Namen glauben!« *Johannes 1, 1.2; MS 27; 1906*

### **Weisheit und Umsicht sind erforderlich**

816. Es muss noch mehr dafür getan werden, unsere Geschwister in den Gesetzen der Gesundheitsreform zu unterrichten. Kochkurse sollten eingerichtet und von Haus zu Haus Belehrung erteilt werden, wie man gesunde Speisen zubereitet. Alt und jung sollten lernen, wie man einfacher kocht. Wo immer die Wahrheit verkündigt wird, sollt ihr den Menschen auch zeigen, wie man die Speisen einfach und doch schmackhaft zubereiten und auch ohne Fleisch vollwertig kochen kann. ... Viel Weisheit und Umsicht ist nötig, um nahrhafte Speisen zuzubereiten, die anstelle der früheren Kost angehender Gesundheitsreformer gegessen wurde. Glaubt an Gott, Zielstrebigkeit und die Bereitschaft, anderen zu helfen, sind dazu nötig. Eine Kost, die nicht die erforderlichen Nährstoffe enthält, schadet der Gesundheitsreform nur. Wir sind sterblich und müssen uns daher so ernähren, dass der Körper die notwendigen Nährstoffe erhält. *9T, 161; 1909*

## 25 ERZIEHUNG ZUR GESUNDHEITSREFORM

### Kochunterricht an unseren Schulen

817. An unseren Schulen sollte es geeignete Lehrkräfte für den Kochunterricht geben. Dieses Fach sollte unterrichtet werden. Wer sich für den Dienst Gottes vorbereitet, verliert viel, wenn er nicht weiß, wie man die Nahrung so zubereitet, dass sie gesund ist und auch schmeckt.

Die Kunst des Kochens ist keine unwichtige Angelegenheit. Die geschickte Zubereitung der Nahrung ist eine der wichtigsten Fertigkeiten. Sie sollte zu dem wertvollsten Wissen gerechnet werden, weil es so eng mit dem Leben verknüpft ist. Zum größten Teil hängen die körperlichen wie auch die geistigen Kräfte von der Nahrung ab, die wir zu uns nehmen. Deshalb nimmt der, der die Nahrung zubereitet, eine wichtige Position ein. Junge Männer und auch junge Frauen sollten lernen, sparsam zu kochen und auf alles Fleisch zu verzichten. Ermutigt nicht zur Zubereitung von Gerichten, die sich irgendwie aus Fleisch zusammensetzen. Denn das hieße, auf die Finsternis und Unwissenheit Ägyptens zu verweisen und nicht auf die Reinheit der Gesundheitsreform.

Vor allem Frauen sollten kochen lernen. Welcher Bereich der Ausbildung ist für ein Mädchen so wichtig wie dieser? Wie immer sich ihre Lebensumstände gestalten mögen, ist dies ein Wissen, das sie praktisch anwenden kann. Dieser Zweig der Ausbildung beeinflusst unmittelbar Gesundheit und Glück. In jedem Laib guten Brotes steckt praktische Frömmigkeit. *C.T. 312.313; 1913*

818. Viele junge Leute werden zur Schule kommen, die eine Ausbildung in gewerblichen Fächern wünschen. Der Gewerbeunterricht sollte Buchhaltung, Zimmermannsarbeiten und die gesamte Landwirtschaft einschließen. Man sollte auch den Unterricht im Schmiedehandwerk, Malen, in der Schuhmacherei, im Kochen, Backen, Wäschewaschen, Nähen, Maschineschreiben und Drucken planen. Wir sollten alle verfügbaren Kräfte für das Erziehungswerk einsetzen, damit die Schüler, wenn sie die Schule verlassen, für die Pflichten des praktischen Lebens gerüstet sind. *6T, 182; 1900*

819. Gemeinsam mit unseren Sanatorien und Schulen sollten Kochkurse abgehalten werden, in den gezeigt wird, wie man Speisen richtig zubereitet. An allen unseren Schulen sollten Lehrer angestellt sein, die in der Lage sind, die Schüler – männliche und weibliche – in der Kunst des Kochens zu unterweisen. Besonders Frauen sollten Kochen lernen. *MS 95; 1901*

820. Erteilt den Schülern an unseren Schulen Kochunterricht. Geht in diesem Bereich der Erziehung mit Weisheit und Geschick voran. Satan arbeitet mit aller List

und Ungerechtigkeit, um die Jugendlichen auf den Pfad der Versuchung zu locken, der ins Verderben führt. Wir müssen sie stärken und ihnen helfen, den Versuchungen zu widerstehen, die sie auf dem Gebiet der Esslust überall anfechten. Sie auf dem Gebiet der gesunden Lebensweise aufzuklären, bedeutet Missionsarbeit für den Herrn zu tun. 77, 113; 1902

821. Die Ausbildung der Handfertigkeit sollte viel mehr beachtet werden als bisher. Man sollte Bildungseinrichtungen gründen, die mit der höchsten geistig-sittlichen Bildung die bestmöglichen Voraussetzungen zu körperlicher Fitness und gewerblicher Schulung bieten. Es sollte Unterricht im Ackerbau erteilt werden, in handwerklichen Berufen – wobei möglichst viele nützliche Gewerbe berücksichtigt werden müssten –, ebenso in Haushaltsführung, in gesundheitsgemäßem Kochen, im Nähen, im Anfertigen praktischer Kleidung, in der Krankenpflege und ähnlichem. Ed. 218; 1903

#### **Treue in den gewöhnlichen Pflichten**

822. Viele Lehrfächer, die kostbare Zeit des Schülers verschlingen, tragen weder zu seinem Erfolg noch zu seinem Glück wesentlich bei. Wichtig für jeden Jugendlichen ist es aber, mit den Pflichten des Alltags gründlich vertraut zu sein. Zur Not kann ein junges Mädchen ohne Kenntnis in Französisch und Algebra, ja selbst ohne Klavierspiel auskommen; unerlässlich ist es jedoch, dass es lernt, gutes Brot zu backen, gut sitzende Kleidung anzufertigen und die vielen Pflichten, die ein Haushalt mit sich bringt, zuverlässig zu erfüllen.

Nichts ist für die Gesundheit und das Glück der ganzen Familie wichtiger als Klugheit und Geschick der Köchin. Durch schlecht zubereitete, ungesunde Nahrung wird die Leistungsfähigkeit der Erwachsenen und die Entwicklung der Kinder beeinträchtigt oder gar völlig untergraben. Sie kann aber auch, indem sie für Speisen sorgt, die den Bedürfnissen des Körpers entsprechen und dabei einladend und schmackhaft sind, ebenso positiv wirken wie vorher in der falschen Richtung. So hängt das Lebensglück in vielfältiger Weise mit der Treue in alltäglichen Pflichten zusammen.

Da sich Mann und Frau an der Gestaltung des Heimes beteiligen, sollten Jungs ebenso gut wie Mädchen häusliche Pflichten übernehmen. Ein Bett machen, ein Zimmer in Ordnung bringen, Geschirr spülen, eine Mahlzeit zubereiten, die eigene Kleidung waschen und ausbessern – das sind Arbeiten, die keinem Jungen in seiner Männlichkeit Abbruch tun. Sie machen ihn dagegen nur glücklicher und brauchbarer. Ed. 216; 1903