

Verschiedene Ernährungsformen

Teil I: Die ursprüngliche Ernährung

Vom Schöpfer bestimmt

111. Damit wir wissen, was die beste Nahrung für uns ist, müssen wir Gottes ursprünglichen Ernährungsplan für die Menschen studieren. Der Schöpfer des Menschen weiß, was seine Geschöpfe brauchen. Er gab Adam seine Nahrung. »Sehet da«, sagte er, »Ich habe euch gegeben allerlei Kraut, das sich besamt ... und allerlei fruchtbare Bäume, die sich besamen zu eurer Speise.« Als der Mensch das Paradies verließ, erhielt er die Erlaubnis, auch »das Kraut auf dem Felde« zu essen, um seinen Lebensunterhalt durch Landbau unter dem Fluch der Sünde zu bestreiten.

Getreide, Früchte, Nüsse und Gemüse bilden die von unserem Schöpfer für uns festgelegte Ernährung. Diese Speisen, einfach und natürlich zubereitet, sind die gesündesten und nahrhaftesten. Sie vermitteln Kraft, Ausdauer und Verstandesschärfe, die durch eine unnatürliche und aufputschende Ernährungsform nicht erreicht wird. *M.H. 295.296; 1905*

112. Gott gab Adam und Eva die Nahrung, die er für alle Menschen vorgesehen hatte. Es war nicht in seinem Plan, dass irgendein Geschöpf getötet werden sollte. Es sollte in Eden keinen Tod geben. Die Früchte der Bäume im Garten waren die Nahrung, die der Mensch brauchte. *Sp. G. IV, 120; 1864*

Ein Aufruf zur Umkehr

113. Der Herr will sein Volk dahin zurückführen, dass es von einfachen Früchten, Gemüse und Getreide lebt ... Gott versorgte unsere ersten Eltern mit Früchten in natürlichem Zustand. *U.T. 5.6; 1890*

4 VERSCHIEDENE ERNÄHRUNGSFORMEN

114. Gott umsorgt seine Kinder. Er möchte sie nicht ohne Hilfe lassen. Er führt sie zu der Nahrung zurück, die er den Menschen ursprünglich gegeben hat. Sie soll aus den Rohstoffen bestehen, die er dafür vorgesehen hat. Diese Nahrungsmittel sind Früchte, Getreide und Nüsse, aber auch verschiedene Gemüsesorten. *7T, 125.126; 1902*

115. Immer wieder ist mir gezeigt worden, dass Gott sein Volk zu seinem ursprünglichen Plan zurückführen will, das heisst, dass sie nicht vom Fleisch toter Tiere leben sollen. Er möchte, dass wir den Menschen einen besseren Weg zeigen. ...

Wenn man Fleisch aufgibt und den Gaumen nicht in diese Richtung erzieht, sondern den Geschmack für Obst und Getreide fördert, wird es bald so sein, wie Gott es am Anfang vorgesehen hatte. Sein Volk wird kein Fleisch mehr verwenden. *Letter 3, 1884*

[S. auch: Wie Israel zur ursprünglichen Ernährung zurückgebracht wurde – 644. Gottes Ziel mit der Beschränkung der Nahrung der Israeliten – 641, 643, 644]

Teil II: Die einfache Ernährung

Eine Hilfe zu schneller Erkenntnis

116. Wenn es je eine Zeit gab, in der die Nahrung sehr einfach beschaffen sein sollte, dann ist es jetzt. *2T, 352; 1869*

117. Gott möchte, dass die Menschen charakterlich wachsen. Wer sein Mäntelchen nach dem Wind hängt, wird zuletzt keine Belohnung erhalten. Er möchte auch, dass alle, die für ihn arbeiten, von klarem Empfinden und rascher Auffassung sind. Sie sollten im Essen mäßig sein. Üppige und aufwändige Speisen sollten sie nicht verwenden. Wenn das Gehirn ständig belastet wird und körperliche Bewegung fehlt, sollte auch von einfacher Nahrung nur wenig gegessen werden. Daniels geistige Klarheit und Willensfestigkeit, seine Verstandeskräfte beim Studium, sind größtenteils auf die Einfachheit seiner Kost in Verbindung mit seinem Gebetsleben zurückzuführen. *4T, 515.516: 1880*

[Siehe auch: Die einfache Kost Daniels – 33, 34, 241, 242]

118. Meine lieben Freunde, anstatt die Krankheit zu bekämpfen, hegt und pflegt ihr sie und unterwerft euch ihrer Macht. Ihr solltet Medikamente vermeiden und die

Gesetze der Gesundheit sorgfältig beachten. Wenn euch euer Leben etwas wert ist, solltet ihr einfache Nahrung verwenden, ganz einfach zubereitet, und euch mehr körperlich bewegen. Jeder in der Familie hat die Vorteile der Gesundheitsreform nötig. Das Einnehmen von Medikamenten sollte für immer aufgegeben werden. Sie heilen die Krankheiten nicht, sondern schwächen den Organismus und machen ihn für andere Krankheiten anfälliger. 5T, 311; 1885

Viel Leid ersparen

119. Ihr solltet genau nach der Gesundheitsreform leben, euch selbst verleugnen und zur Ehre Gottes essen und trinken. Verzichtet auf alle fleischlichen Lüste, die wieder die Seele streiten. Es ist für euch notwendig, in Allem mäßig zu sein. Hier ist ein Kreuz, dem ihr bis jetzt ausgewichen seid.

Eure Aufgabe besteht darin, euch auf eine einfache Nahrung zu beschränken, die zu eurer Gesundheit dient. Hättet ihr euch nach dem Licht des Himmels gerichtet, das auf euren Weg schien, wäre eurer Familie viel Leiden erspart geblieben. Eure eigene Handlungsweise ist dafür verantwortlich. Wenn ihr so weiterlebt, könnt ihr nicht mit Gottes Segen rechnen. Er wird auch kein Wunder tun, um eure Familie vor Leiden zu bewahren. Eine einfache Ernährung, frei von Gewürzen, Fleischnahrung und Fetten aller Art, würde für euch segensreich sein und euch viel Leid, Kummer und Verzweiflung ersparen ...

Anstoß zu einer einfachen Lebensweise

Um Gott am Besten dienen zu können, muss euch klar sein, was er erwartet. Ihr solltet die einfachste Nahrung verwenden, auf einfachste Art zubereitet, damit die feinen Nerven des Gehirns nicht geschwächt, betäubt oder gelähmt werden. Sonst wird es euch nicht möglich sein, heilige Dinge von Anderem zu unterscheiden und die Versöhnung, das reinigende Blut Christi in seinem unermesslichen Wert, richtig zu schätzen. »Wisst ihr nicht, dass die, so in den Schranken laufen, die laufen alle, aber *einer* erlangt das Kleinod? Laufet nun also, dass ihr es ergreift! Ein jeglicher aber, der da kämpft, enthält sich aller Dinge; jene also, dass sie eine vergängliche Krone empfangen, wir aber eine unvergängliche. Ich laufe aber also, nicht als der in die Luft streicht; sondern ich betäube meinen Leib und zähme ihn, dass ich nicht den andern predige und selbst verwerflich werde.« 1.Korinther 9,24-27

Wenn Menschen nur um ihren Ehrgeiz zu befriedigen und einen Kranz oder eine vergängliche Krone zu erwerben, sich an strikte Mäßigkeit in allen Dingen halten, sollten dann nicht die bereit sein, sich selbst zu verleugnen, die nicht nur nach einer unvergänglichen Krone, sondern ein Leben wünschen, das ewig, wie Gottes Thron

4 VERSCHIEDENE ERNÄHRUNGSFORMEN

besteht, die nach unvergänglichen Reichtümern, nicht verlassenden Ehren und ewiger Herrlichkeit streben?

Ist dieser Wettlauf des Christen nicht ein Anstoß, Selbstverleugnung und Mäßigkeit in allen Dingen zu üben, dass sie ihre tierischen Neigungen unterwerfen, den Körper »zähmen« und die Esslust und die sinnlichen Leidenschaften beherrschen können? Dann können sie Anteil an der himmlischen Natur haben, während sie die Verderbtheit, die durch weltliche Lüste herrscht, hinter sich lassen. *2T, 45.46; 1868*

Der Lohn der Beharrlichkeit

120. Menschen, die sich an eine übermäßige, sehr aufputschende Kost gewöhnt haben, besitzen einen unnatürlichen Geschmack und ihnen schmeckt nicht gleich einfache Nahrung. Es erfordert Zeit, den Geschmack wieder zu verändern und dem Magen, sich von dem erlittenen Missbrauch zu erholen. Aber diejenigen, die in der Verwendung gesunder Nahrung ausdauernd sind, wird ihnen nach einiger Zeit schmecken. Der feine und köstliche Duft wird geschätzt und lieber gegessen, als die ungesunden Leckereien vorher. Der Magen kann dann, nicht erregt und überladen, richtig seine Arbeit tun. *M.H. 298,299; 1905*

Lasst uns vorangehen

121. Eine Änderung im Essen würde Kosten sparen und weniger Arbeit bedeuten. Was eine Familie braucht, die mit einfacher, gesunder Kost zufrieden ist, kann leicht erfüllt werden. Üppige Speisen führen zum Zusammenbruch der gesunden Organe des Körpers und des Geistes. *Sp. G. IV, 132; 1864*

122. Wir sollten alle beachten, nichts zu übertreiben und mit reiner, einfacher Nahrung, auf einfache Art zubereitet, zufrieden sein. Diese Nahrung sollten Reiche und Arme verwenden. Verfälschte Zusatzstoffe sollten wir meiden. Wir bereiten uns auf das zukünftige, unsterbliche Leben im Himmel vor. Unsere Arbeit sollen wir selbstaufopfernd im Licht und Kraft des großen Arztes verrichten. *Letter 309; 1905*

123. Viele haben mich gefragt: »Wie kann ich meine Gesundheit am besten zu erhalten?« Meine Antwort lautet: »Hört auf, die Gesetze eures Lebens zu übertreten. Hört auf, die verderbte Esslust zu befriedigen, esst einfache Nahrung, kleidet euch gesund in bescheidener Einfachheit, arbeitet gesundheitsgemäß, und ihr werdet nicht krank sein.« *Health Reformer, August 1866*

Speiseplan für Konferenzen

124. Nur gesündeste Nahrungsmittel, auf einfache Art, frei von allen Gewürzen und tierischen Fetten zubereitet, sollte auf eine Konferenz mitgenommen werden. Ich bin davon überzeugt, dass sich niemand mit der Vorbereitung für eine Konferenz krank machen muss, wenn er die Gesundheitsgesetze beim Kochen beachtet. Es sollten keine Kuchen oder Pasteten zubereitet werden, sondern man sollte sich mit einfachem Vollkornbrot und Früchten, getrocknet oder eingemacht, begnügen. So wird niemand durch die Vorbereitung für eine Versammlung überfordert. Es sollte aber niemand während der ganzen Versammlung auf warmes Essen verzichten. Auf dem Gelände gibt es immer Kochgelegenheiten.

Die Glaubensgeschwister brauchen während des Zeltlagers nicht krank zu sein. Wenn sie sich in der Kühle des Morgens und der Nacht richtig anziehen und darauf achten, ihre Kleidung entsprechend dem Wetter zu wechseln, damit der Kreislauf stabil bleibt, wenn sie im Schlafen und Essen strenge Regelmäßigkeit beachten und nichts zwischen den Mahlzeiten zu sich nehmen, können sie sich während der Versammlung wohl fühlen. Ihr Verstand wird klar und fähig sein, die Wahrheit zu verstehen, und sie können an Körper und Geist erfrischt nach Hause zurückkehren. Solche, die täglich schwere Arbeit leisten, haben nun keine körperliche Bewegung. Deshalb sollten sie nicht ihre übliche Menge an Nahrung zu sich nehmen, sonst wird ihr Magen überlastet.

Wir möchten, dass die Verstandeskraft auf diesen Versammlungen geschärft und im bestmöglichen gesunden Zustand ist, damit die Wahrheit gehört, geschätzt, im Gedächtnis behalten und nach der Rückkehr von der Versammlung ausgelebt werden kann. Wird der Magen mit zuviel Essen, auch von einfacher Art belastet, so werden die Kräfte des Gehirns von den Verdauungsorganen beansprucht. Das Gehirn ist gewissermaßen betäubt. Es ist beinahe unmöglich, die Augen offen zu halten. Gerade die Wahrheiten, die gehört, verstanden und praktiziert werden sollten, gehen durch Unwohlsein oder weil das Gehirn durch das Übermaß an Essen gelähmt ist, vollkommen verloren.

Ich rate jedem, etwas Warmes zu sich zu nehmen, zumindest jeden Morgen. Das ist ohne große Mühe möglich. Ihr könnt einen Getreidebrei zubereiten. Wenn das Vollkommehl zu grob ist, siebt es durch, und während der Brei noch heiß ist, könnt ihr Milch hinzufügen. Dies wird ein äußerst schmackhaftes und gesundes Gericht für die Tage sein, die ihr im Zeltlager verbringt. Und wenn euer Brot trocken ist, zerkrümelt es in den Brei, und es wird euch schmecken.

Viel kalte Speisen empfehle ich nicht, und zwar aus dem Grund, weil der Organismus dann alle Kräfte mobilisieren muss, um das Essen zu erwärmen, bis es dieselbe Temperatur wie der Magen hat, bevor der Verdauungsprozess weitergehen kann.

4 VERSCHIEDENE ERNÄHRUNGSFORMEN

Ein anderes, sehr einfaches aber gesundes Gericht sind gekochte oder gebackene Bohnen. Verdünnt eine Portion davon, mit Wasser, fügt Milch oder Rahm hinzu und macht eine Brühe. Das Brot kann genauso wie im Getreidebrei verwendet werden. *2T, 602. 603; 1870*

Mahlzeiten im Grünen

125. Mehrere Familien, die in einer Stadt oder einem Dorf wohnen, sollten sich zusammentun. Sie sollten die Beschäftigungen, die sie körperlich und geistig belastet haben, zurück lassen und einen Ausflug aufs Land machen. Zum Ufer eines schönen Sees oder in ein hübsches Wäldchen, wo die Gegend landschaftlich reizvoll ist. Sie sollten einfache, gesunde Kost mitnehmen, nur bestes Obst und Getreide, und ihren Tisch unter dem Schatten eines Baumes oder unter freiem Himmel decken. Die Fahrt, die Bewegung und die landschaftliche Umgebung werden den Appetit fördern, und sie können eine Mahlzeit genießen, um die sie Könige beneiden würden. *1T, 514; 1867*

126. Alle, die der Gesundheitsreform zustimmen, sollten ernstlich danach streben, sie in ihrem Alltag zur Realität werden zu lassen. Gebt alles auf, was für die Gesundheit nachteilig ist. Esst einfache, gesunde Nahrung. Früchte sind ausgezeichnet und ersparen das viele Kochen. Gebt kalorienreiches Gebäck, Kuchen, Süßspeisen und andere Gerichte auf, die nur zubereitet werden, um die Esslust anzuregen. Verwendet nicht zu vielerlei Speisen zu einer Mahlzeit und esst mit dankbarem Herzen. *Letter 135; 1902*

Gastfrei, aber einfach

127. Während seines Lebens auf Erden gab Christus ein Beispiel für Gastfreundschaft. Als er von der hungrigen Menge am See Tiberias umgeben war, sandte er sie nicht nach Hause, ohne ihnen vorher zu essen zu geben. Er sprach zu seinen Jüngern: »Gebt ihr ihnen zu essen.« *Matthäus 14, 16*. Durch seine Schöpferkraft sorgte er für genügend Nahrung, um ihren Hunger zu stillen. Aber wie einfach war das Essen! Es gab keine Delikatessen. Er, dem alle Hilfsquellen des Himmels zur Verfügung standen, hätte für die Menschen ein reichhaltiges Mahl auftragen können. Aber er beschaffte nur das, was sie brauchten, was die tägliche Nahrung der Fischer um den See herum war.

Hätten die Menschen heute einfache Ansprüche und lebten sie in Übereinstimmung mit den Naturgesetzen, dann wäre ausreichend für alle Menschen da. Auch hätten sie weniger eingebildete Bedürfnisse und mehr Gelegenheit, nach Gottes

Plan zu leben. Christus wollte die Menschen nicht dadurch zu sich ziehen, dass er ihren Wunsch nach Wohlleben erfüllte. Die einfache Kost, die er anbot, war nicht nur eine Bestätigung seiner Macht, sondern auch seiner Liebe und barmherzigen Fürsorge in den einfachen Nöten ihres Lebens. *67, 345; 1900*

128. Männer und Frauen, die behaupten, Nachfolger Christi zu sein, sind oft Sklaven der Mode und unersättlicher Essgier. Bei geselligen Zusammenkünften wird Zeit und Kraft investiert, die an anderer Stelle genutzt werden sollte, um ungesunde Speisen zu bereiten. Weil es üblich ist, geben viele Geld aus, die arm sind und täglich schwer arbeiten müssen, um kalorienreiche Kuchen, Eingewecktes, Pasteten und andere ausgesuchte Leckereien den Besuchern anbieten zu können, die zudem noch gesundheitsschädlich sind. Eigentlich aber brauchen sie das so ausgegebene Geld, um Kleidung für sich selbst und ihre Kinder zu kaufen. Die Zeit, die mit der Zubereitung von Essen verbracht wurde, um den Gaumen auf Kosten des Magens zu befriedigen, sollte man besser zur moralischen und religiösen Unterweisung ihrer Kinder einsetzen.

Gegenseitige Besuche sind heute zur Gelegenheit der Schwelgerei ausgeartet. Es wird so viel gegessen und getrunken, dass die Verdauungsorgane sehr belastet werden. Das erfordert dann alle Lebenskraft, um diese Last zu verarbeiten. Dann ist man erschöpft und der Blutkreislauf ist erheblich gestört und der gesamte Organismus lahmgelegt. Der Segen von geselligem Beisammensein geht oft deshalb verloren, weil der Gastgeber sich am Kochherd abrackert und zu viele Speisen vorbereitet, dass daraus ein Festmahl gehalten werden könnte, anstatt auf die Unterhaltung wert zu legen. Christen sollten so etwas nie unterstützen, indem sie die ihnen vorge-setzten Leckereien essen. Macht euren Gastgebern klar, dass ihr sie nicht besucht, um die Esslust zu befriedigen, sondern dass euer geselliges Beisammensein und der Gedankenaustausch gegenseitig zum Segen sein soll. Die Unterhaltung sollte ein hohes Niveau haben, das zur Veränderung des Charakter beiträgt. Später wird man sich gerne daran erinnern. *H. to L. Kap. 4, 54.55; 1865*

129. Wer Gäste einlädt, sollte gesunde, nahrhafte Kost anbieten. Einfach und wohlschmeckend zubereitet, aus Obst, Getreide und Gemüse. Das erfordert nur wenig zusätzliche Arbeit oder Ausgaben. Und wenn nicht zu viel gegessen wird, schadet das keinem. Wenn Weltmenschen Zeit, Geld und Gesundheit opfern, um die Esslust zu befriedigen, sollen sie es tun. Die Strafe für die Übertretung der Gesundheitsgesetze müssen sie tragen. Aber Christen sollten darin einen festen Standpunkt einnehmen und einen guten Eindruck hinterlassen. Sie können viel dazu beitragen, diese weitverbreitete Gewohnheit zu reformieren. Das runiniert die Gesundheit und zerstört die Seele. *H. to L, Kap. 1, 55.56; 1865*

4 VERSCHIEDENE ERNÄHRUNGSFORMEN

Vorbereitet auf unerwartete Gäste

130. Einige Hausfrauen sparen an der Kost für die Familie, um Besucher aufwändig bewirten zu können. Dies ist nicht klug. Gäste sollten einfacher bedient werden. Die Bedürfnisse der Familie sollten an erster Stelle stehen. Falsche Sparsamkeit und ausgeübte Bräuche behindern oft das Pflegen von Gastfreundschaft, wo es nötig ist und zum Segen wäre. Wir sollten es uns angewöhnen, soviel auf den Tisch bringen, dass wir unerwartete Gäste begrüßen können, ohne die Hausfrau mit extra Vorbereitungen zu belasten. *M.H. 322; 1905*

Denkt weniger an zeitliche Nahrung

131. Wir müssen ständig über das Wort Gottes nachdenken, es in uns aufnehmen, es verdauen und durch praktische Anwendung zu eigen machen, so dass es in den Lebensstrom gelangt. Wer täglich von Christus nimmt, wird durch sein Beispiel andere unterweisen, weniger ans Essen zu denken, sondern sich mehr um die Nahrung zu sorgen, die sie der Seele geben. Das eigentliche Fasten, das allen empfohlen werden soll, ist die Enthaltensamkeit von allen aufputschenden Speisen und dafür gesunde, einfache Nahrung richtig zubereiten, die Gott reichlich zur Verfügung gestellt hat.

Die Menschen sollten viel weniger ans Essen und Trinken – an zeitliche Nahrung – denken, als an die Speise vom Himmel, die der gesamten religiösen Erfahrung Farbe und Lebenskraft verleihen wird. *Letter 73; 1896*

Einfachheit in Essen und Kleidung zeigt die Kraft der Wahrheit

132. Wir sollten uns einfach und bescheiden kleiden, ohne von der Mode abhängig zu sein. Auf unseren Tischen sollte jederzeit einfache, gesunde Nahrung stehen, ohne all den Luxus und die Übertreibung. Auch würden unsere Häuser einfach gebaut und auch so eingerichtet. Das würde die heiligende Macht der Wahrheit bezeugen und einen wirkungsvollen Eindruck auf Nichtgläubige machen. Doch wir passen uns in diesen Dingen der Welt an und in einigen Fällen versuchen wir sogar, Weltmenschen darin zu übertreffen. So wird das Predigen der Wahrheit nur wenig oder gar keine Wirkung haben. Wer wird die ernste Wahrheit für diese Zeit annehmen, wenn doch diejenigen, die behaupten, bereits daran zu glauben, durch ihre Taten dem widersprechen? Nicht Gott hat uns die Himmelsfenster verschlossen, sondern es ist unsere eigene Anpassung an die Gewohnheiten und Bräuche der Welt. *5T, 206; 1882*

133. Durch ein göttliches Wunder speiste Christus die Menschenmenge; wie einfach jedoch war diese Kost! Aus Fischen und Gerstenbrot bestand die tägliche Nahrung der Fischer von Galiläa.

Christus hätte ihnen eine reichhaltige Mahlzeit vorsetzen können, doch was nur der Befriedigung der Esslust dient, da wären sie schlecht beraten. Christus wollte durch dieses Wunder eine Lehre über Einfachheit erteilen. Wenn Menschen heute einfache Gewohnheiten hätten und in Übereinstimmung mit den Naturgesetzen lebten, wie Adam und Eva am Anfang, dann könnten die Bedürfnisse der menschlichen Familie ausreichend erfüllt werden. Doch die Selbstsucht und die Befriedigung des Appetits haben Sünde und Elend gebracht – Unmäßigkeit auf der einen Seite und Mangel auf der anderen. *M.H. 47; 1905*

134. Wenn Menschen, die sich Christen nennen, ihren Reichtum weniger für übertriebene Ausschmückung ihres Körpers und für die Verschönerung ihrer Häuser sowie für übermäßige gesundheitsschädliche Leckereien ausgaben, dann könnten sie größere Summen für das Werk Gottes erübrigen. Sie folgten dann dem Beispiel ihres Erlösers, der den Himmel, seine Reichtümer und seine Herrlichkeit verließ und um unsertwillen arm wurde, damit wir unvergänglichen Reichtum bekommen können. *1T, 348; 1875*

Kapitel III Eine alternative Ernährungsform

Eine wichtige Angelegenheit

135. Es ist falsch, nur zu essen, um den verdorbenen Geschmack zu befriedigen. Das heißt aber nicht, dass wir gegenüber unserer Nahrung gleichgültig sein sollten, denn sie ist sehr wichtig. Keiner sollte sich eintönig ernähren. Viele sind durch Krankheiten geschwächt und brauchen nahrhaftes, gut zubereitetes Essen.

Gesundheitsreformer sollten besonders darauf achten, Extreme zu vermeiden. Der Körper muss genügend Nahrung haben. Der Gott, der seinen Geschöpfen Schlaf gibt, hat für sie auch geeignete Nahrung vorgesehen, damit der Organismus in gesundem Zustand erhalten werden kann. *C.H. 118; 1890*

136. Um gesund zu sein, brauchen wir gutes Blut; denn das Blut ist der Lebensstrom. Es entfernt Abfallstoffe und ernährt den Körper. Ist es mit den richtigen Nährstoffen versehen und durch frische Luft gereinigt und belebt, dann bringt es dem ganzen Organismus Leben und Kraft. Umso besser der Blutkreislauf funktioniert, desto gründlicher wird diese Arbeit ausgeführt werden. *M.H. 271; 1905*

4 VERSCHIEDENE ERNÄHRUNGSFORMEN

Gott hat ausreichend vorgesorgt

137. Gott hat den Menschen ausreichend versorgt, um den natürlichen Appetit befriedigen zu können. Er hat die Erzeugnisse aus der Erde vor ihm ausgebreitet – eine reiche Auswahl an Nahrung, die dem Geschmack angenehm ist und den Körper ernährt. Unser gütiger himmlischer Vater hat uns geboten, frei davon zu essen. Früchte, Getreide und Gemüse, auf einfache Weise und frei von Gewürzen und Fetten jeder Art, jedoch mit Milch oder Rahm zubereitet, stellen die gesündeste Nahrung dar. Sie ernähren den Körper und verleihen Ausdauer und eine Verstandeskraft, was durch eine aufputschende Kost nicht erreicht werden kann. *C.H. 114.115; 1890*

138. In Getreide, Früchte, Gemüse und Nüsse sind alle Nahrungselemente enthalten, die wir brauchen. Wenn wir in einfachem Sinn zu Gott kommen, wird er uns lehren, wie gesunde Nahrung frei von verunreinigender Fleischspeise zubereitet werden kann. *MS 527; 1906*

Eine mangelhafte Ernährung schadet der Gesundheitsreform

139. Einige Gemeindemitglieder verzichten gewissenhaft auf ungeeignete Speisen, doch sie versäumen es zugleich, Speisen zu essen, die für die Versorgung des Körpers notwendigen Wertstoffe enthalten. Macht die Gesundheitsreform nicht schlecht, indem ihr es versäumt, gesunde, wohlschmeckende Nahrung zu verwenden, anstelle der schädlichen Speisen, die ihr früher verwendet habt. Feinfühlig und umsichtig sollte man bei der Zubereitung nahrhafter Kost sein, die die bisherige Kost vieler Familien ersetzen soll. Das erfordert Glauben an Gott, ernsthafte Vorsätze und die Bereitschaft, einander zu helfen. Eine Kost, in der die richtigen Nährstoffe fehlen, schadet der Sache der Gesundheitsreform. Wir sind sterblich und brauchen solche Nahrung, die dem Körper die erforderlichen Nährstoffe zuführt. *Letter 135; 1902*

140. Nehmt eure Essgewohnheiten unter die Lupe. Schließt von Ursache auf Wirkung, aber stellt die Gesundheitsreform nicht in einem falschen Licht dar, indem ihr unwissentlich einen Weg einschlagt, der dagegen spricht. Vernachlässigt oder missbraucht euren Körper nicht, denn so wird er unfähig zum Dienst für Gott. Ich weiß sicher, dass einige der erfolgreichsten Mitarbeiter in unserem Werk dadurch gestorben sind. Eine der ersten Aufgaben einer Hausfrau ist es, für ausreichend Nahrung zu sorgen, die schmackhaft und stärkend ist. Es ist viel besser, weniger kostbare Kleidung und Möbel zu besitzen, als bei notwendiger Nahrung zu sparen. *C.H. 155.156; 1890*

Die Nahrung auf individuelle Bedürfnisse einstellen

141. Bei der Verwendung von Nahrungsmitteln sollten wir genau nachdenken. Tut uns eine bestimmte Kost nicht gut, dann brauchen wir keine Erkundigungsbriefe zu schreiben, um die Ursache der Störung zu erfahren. Verändert die Speise; esst von manchem weniger; bereitet sie anders zu. Bald werdet ihr feststellen, wie gewisse Zusammenstellungen auf uns wirken. Als intelligente Menschen kann jeder für sich die Grundsätze herausfinden und seine persönliche Erfahrung machen. Er kann dann persönlich entscheiden, welche Nahrung die beste für ihn ist. *7T, 133.134; 1902*

142. Gott gab uns eine große Auswahl an gesunder Nahrung. Jeder sollte davon das wählen, was sich für ihn selbst durch Erfahrung und gesundes Urteil am besten bewährt hat. Es gibt genügend Früchte, Nüsse und Getreide. Jährlich werden die Erzeugnisse aller Länder durch die Zunahme an Verkehrsverbindungen immer weiter verbreitet. So sind viele Nahrungsmittel, die vor wenigen Jahren noch kostspieliger waren, nun als Nahrung für den täglichen Bedarf für alle möglich. Dies gilt besonders für getrocknete Früchte. *M.H. 297; 1905*

Teil IV: Ernährung in verschiedenen Ländern

Die Ernährung entsprechend dem Klima und der Jahreszeit

143. Die verwendeten Nahrungsmittel sollten dem Klima angepasst sein. Verschiedene Produkte, gut in einem Land, können in einem anderen ganz ungeeignet sein. *Letter 14; 1901*

144. Nicht alle Speisen, auch wenn sie gesund sind, können wir genauso und unter allen Umständen verwenden. Bei der Auswahl sollte man sorgfältig sein. Unsere Ernährung sollte der Jahreszeit, dem Klima und der Beschäftigung angepasst sein. Manche Speisen, zur Verwendung in einer Jahreszeit und in einem Klima gut geeignet, sind unpassend für andere.

So benötigen Menschen mit unterschiedlicher Tätigkeit auch andere Nahrung. Eine Gericht, das der gut verträgt, der körperlich schwer arbeitet, ist aber für den anderen ungeeignet, weil er einer sitzenden Beschäftigung oder intensiver geistiger Arbeit nachgeht. Gott hat uns eine Vielfalt an gesunden Nahrungsmitteln gegeben. Jeder sollte sich daraus das auswählen, was sich nach seiner Erfahrung und in sinnvoller Weise am besten für ihn eignet. *M.H. 296.297; 1905*

4 VERSCHIEDENE ERNÄHRUNGSFORMEN

Nahrhafte Lebensmittel in jedem Land vorhanden

145. Lasst uns verständig vorangehen, um unsere Nahrung zu vereinfachen. Nach Gottes Plan wachsen in jedem Land Nahrungsmittel, die für den Aufbau des Organismus notwendige Nährstoffe enthalten. Diese Nahrung kann dann zu gesunden, appetitlichen Gerichten verarbeitet werden. *Letter 135; 1902*

146. Wenn wir verständig sind, können wir gesunde Nahrung in fast jedem Land erhalten. Die verschiedenen Zubereitungsarten von Reis, Weizen, Korn und Hafer wird überall hin versandt, ebenso Bohnen, Erbsen und Linsen. Diese, in Verbindung mit einheimischen und eingeführten Früchten, und verschiedenen Gemüsesorten, die überall wachsen, hilft, eine Kost zu haben, die ohne Verwendung von Fleisch - speisen ausreichend ist ...

Wo getrocknete Früchte, wie Rosinen, Pflaumen, Äpfel, Birnen, Pfirsiche und Aprikosen zu günstigen Preisen zu kaufen sind, wird man entdecken, dass man sie als haltbare Nahrungsmittel viel mehr nutzen kann, als es üblich ist, denn sie sind bestens für die Gesundheit und Kraft aller Menschen geeignet. *M.H. 299; 1905*

Ein Vorschlag für die Tropen

147. Im warmen, heißen Klimabereich sollte der Arbeiter weniger arbeiten als in einer kühleren Gegend, egal, welche Arbeit er zu verrichten hat. Der Herr denkt daran, dass wir nur Staub sind ... Je weniger Zucker dem Essen hinzugefügt wird, desto weniger Schwierigkeiten wird es in heißen Gegenden geben. *Letter 91; 1898*

Taktvoll im Lehren der Gesundheitsreform

148. Um unser Werk in rechter, einfacher Weise zu verrichten, müssen wir die Verhältnisse berücksichtigen, unter denen die menschliche Familie lebt. Gott hat für alle in den verschiedenen Ländern der Welt, Vorkehrungen getroffen. Solche, die Mitarbeiter Gottes sein möchten, müssen sorgfältig beachten, wie sie die Gesundheitsreform in Gottes großem Weinberg lehren. Sie müssen vernünftig vorgehen, wenn sie angeben, welche Nahrung gegessen und welche nicht gegessen werden sollte. Der menschliche Botschafter muss sich mit dem himmlischen Helfer vereinen, um allen, die Gott retten will, die Gnadenbotschaft zu bringen. *Letter 37; 1901*

149. Wir stellen keine genauen Regeln auf, die man befolgen sollte; wir betonen aber, dass Fleischnahrung in Ländern, in denen reichlich Obst, Getreide und Nüsse vorhanden sind, nicht die rechte Nahrung für Gottes Volk ist. *97, 159; 1909*

150. Der Herr wünscht, dass die Bewohner der Länder, wo man den größten Teil des Jahres frische Früchte bekommen kann, den Segen erkennen, den sie durch die se Früchte haben. Je mehr wir von frischen, soeben vom Baum gepflückten Früchten leben, desto größer wird der Segen sein. *77, 126; 1902*

Eine Zusicherung göttlicher Führung

151. Überall auf der Welt wird der Herr vielen zeigen, wie sie Früchte, Getreide und Gemüse zu Nahrungsmitteln verarbeiten können, die das Leben erhalten und Krankheiten vermeiden. Menschen werden Kenntnisse gewinnen, wie gesunde Lebensmittel zu verarbeiten sind, obwohl sie die Herstellungsverfahren von den zur Zeit angebotenen Reformlebensmittel nie gesehen haben. Sie werden mit den Nahrungserzeugnissen der Erde Versuche machen und Erkenntnisse über die Verwendung dieser Erzeugnisse erhalten. Der Herr wird ihnen zeigen, was sie tun sollen. Der seinem Volk in einem Teil der Erde Weisheit und Geschicklichkeit gibt, wird das auch in andern Teilen tun. Gottes Absicht ist, dass die Lebensmittelvorräte jedes Landes so verarbeitet werden, dass sie dort verwendet werden können, wo sie am besten geeignet sind.

So wie Gott die Kinder Israel mit Manna vom Himmel versorgte, so wird er auch heute seinen Kindern in den verschiedenen Ländern Geschicklichkeit und Weisheit geben, die Produkte dieser Länder zu nutzen, um Nahrungsmittel herzustellen, die das Fleisch ersetzen können. *77, 124.125; 1902*

152. Gott möchte, dass überall Männer und Frauen ermutigt werden, ihre Fähigkeiten einzusetzen, wie sie gesunde Nahrung aus den natürlichen Erzeugnissen ihres Landes herstellen können. Wenn sie zu Gott aufschauen und Geschicklichkeit und Scharfsinn unter den Einfluss seines Geistes stellen, werden sie lernen, wie man natürliche Produkte zu gesunder Nahrung verarbeitet. So werden sie befähigt, die Armen zu unterweisen, wie sie sich Nahrungsmittel beschaffen können, die die Fleischkost ersetzen. Wem so geholfen wurde, der kann wieder andere unterweisen. Eine solche Aufgabe erfordert heiligen Eifer und Tatkraft. Hätte man das schon früher getan, dann gäbe es heute mehr Menschen, die die Wahrheit kennen und viel mehr, die andre unterweisen. Wir wollen darauf achten, unsre Aufgabe zu erkennen und sie dann auch tun. Wir brauchen nicht hilflos und abhängig zu sein und zu warten, bis andere die Arbeit leisten, die Gott uns übertragen hat. *77, 133; 1902*