

## Falsches Essen ist eine Krankheitsursache

### Ein Erbe der Degeneration

194. Gott erschuf den Menschen vollkommen und gutaussehend. 6000 Jahre lang hat der Mensch die ständig zunehmenden Belastungen durch Krankheit und Verbrechen standgehalten. Das beweist, wie belastbar der Mensch bei der Erschaffung war. Obwohl sich die Menschen vor der Sintflut im allgemeinen ohne Einschränkung der Sünde hingaben, dauerte es mehr als 2000 Jahre, ehe die Verletzung der Naturgesetze deutlich zu spüren war. Hätte Adam damals dieselbe Kraft besessen wie heutige Menschen, dann wäre die Menschheit schon längst ausgestorben.

Durch die aufeinanderfolgenden Generationen seit dem Sündenfall geht es ständig abwärts. Krankheiten werden von den Eltern auf ihre Kinder übertragen, Generation auf Generation. Sogar Babys leiden unter den Schwächen, die durch die Sünden ihrer Eltern verursacht wurden.

Mose, der erste Geschichtsschreiber, gibt einen ganz genauen Bericht über das gesellschaftliche und persönliche Leben in den frühen Tagen der Weltgeschichte. Aber wir finden keinen Hinweis darauf, dass ein Kind blind, taub, verkrüppelt oder geistesschwach geboren wäre. Nicht ein Fall eines natürlichen Todes im Säuglingsalter, während der Kindheit oder des frühen Mannesalters wird berichtet. Todesnachrichten im 1. Buch Mose lauten folgendermaßen: »Sein (Adams) ganzes Alter ward 930 Jahre, und er starb. Sein (Seths) ganzes Alter ward 912 Jahre, und er starb!« *1. Mose 5,5.8.* Von anderen stellt der Berichterstatter fest: »Er starb als alter Mann in gutem Alter und reich an Jahren!« Abraham: *1. Mose 25,8*; David: *1. Chronik 29,28*. Es kam so selten vor, dass ein Sohn vor seinem Vater starb, dass solch eine Begebenheit als berichtenswert angesehen wurde: »Haran starb vor seinem Vater Tarah!« *1. Mose 11,28* Die Patriarchen von Adam bis Noah lebten mit wenigen Ausnahmen fast 1000 Jahre lang. Seit dieser Zeit hat die durchschnittliche Lebensdauer abgenommen. Zur Zeit von Christi erstem Kommen war die Menschheit bereits so geschwächt, dass nicht nur die Alten, sondern auch Menschen in mittleren Jahren

## 6 FALSCHES ESSEN IST EINE KRANKHEITSURSACHE

und junge Menschen aus jeder Stadt zum Heiland gebracht wurden, damit er sie von ihrer Krankheit heile. Viele litten unter der Last unaussprechlichen Elends.

Die Übertretung der Naturgesetze mit den daraus folgenden Leiden und frühzeitigem Tod bestehen schon so lange, dass man diese Folgen als das von Gott bestimmte Schicksal der Menschheit ansieht. Aber Gott schuf die Menschen nicht in so einem schwachen Zustand. Diese Situation ist nicht das Werk der Vorsehung, sondern des Menschen. Sie ist durch falsche Gewohnheiten entstanden, durch Übertretung der Gesetze Gottes, um die Existenz des Menschen zu erhalten. Ständig die Naturgesetze zu übertreten, ist eine ständige Übertretung des Gesetzes Gottes. Hätten die Menschen die Zehn Gebote immer beachtet, indem sie in ihrem Leben die Grundsätze dieser Gebote umgesetzt hätten, dann existierte der Fluch der Krankheit nicht, der jetzt die Welt erfüllt.

»Oder wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des heiligen Geistes ist, der in euch ist, welchen ihr habt von Gott, und seid nicht euer eigen? Denn ihr seid teuer erkauft; darum so preiset Gott an eurem Leib!« *1. Korinther 6, 19*. Wenn die Menschen einen Weg einschlagen, der unnötig ihre Lebenskraft aufbraucht oder ihren Verstand umwölkt, sündigen sie gegen Gott. Sie ehren ihn nicht durch ihren Körper und Geist, die ja ihm gehören. Obwohl der Mensch Gott dadurch entehrt hat, bietet er den Menschen noch immer seine Liebe an. Er lässt sein Licht leuchten, das dem Menschen zeigt, dass er, um ein vollkommenes Leben zu führen, den Naturgesetzen, die sein Dasein beherrschen, gehorchen muss. Wie wichtig ist es dann, dass der Mensch nach diesem Licht handelt und all seine Fähigkeiten des Körpers als auch des Geistes zur Ehre Gottes einsetzt!

Wir leben in einer Welt, die der Gerechtigkeit oder der Reinheit des Charakters und besonders dem Wachstum in der Gnade ablehnend gegenübersteht. Wohin wir auch schauen, sehen wir Verunreinigung und Verdorbenheit, Missbildung und Sünde. Wie sehr steht das dem Werk entgegen, das in uns vollendet werden muss, unmittelbar bevor wir die Gabe der Unsterblichkeit erhalten! Die Auserwählten Gottes müssen unbefleckt dastehen inmitten der Verdorbenheit, die sie in diesen letzten Tagen umgibt. Ihr Körper muss geheiligt, ihr Geist gereinigt werden. Soll das Ziel erreicht werden, muss es sofort ernst und mit richtigem Verständnis begonnen werden. Der Geist Gottes sollte ganz die Herrschaft haben und jede Handlung beeinflussen. ...

Die Menschen haben ihren Körper verunreinigt. Und Gott ruft sie auf, zu erwachen und sich mit ganzer Kraft zu bemühen, ihre von Gott gegebene Stellung zurückzugewinnen. Nur die Gnade Gottes kann das Herz von Sünde überführen und ändern. Allein von ihm können die Sklaven der Gewohnheit Kraft bekommen, die Fesseln, die sie festhalten, zu zerreißen. Es ist unmöglich, dass ein Mensch seinen Körper als ein lebendiges, heiliges und gottwohlgefälliges Opfer darbringt, während er weiterhin Gewohnheiten pflegt, die seine körperlichen, geistigen und sittlichen Kräfte rauben.

Wieder sagt der Apostel: »Stellt euch nicht dieser Welt gleich, sondern verändert euch durch Erneuerung eures Sinnes, auf dass ihr prüfen mögt, was Gottes Wille ist, nämlich das Gute und das Wohlgefällige und Vollkommene!« *Römer 12,2; C.H. 19-23; 1890*

### **Freiwillige Unkenntnis betreffs der Gesetze des Lebens**

195. Es ist befremdend, welcher Mangel an Grundsätzen besteht. Das charakterisiert diese Generation und das kommt in ihrer Missachtung der Gesetze des Lebens und der Gesundheit zum Ausdruck. Das ist erstaunlich. Über dieses Thema besteht große Unkenntnis, während sie genügend Erkenntnisse haben könnten. Die meisten sorgen sich nur darum: »Was soll ich essen?«, »was soll ich trinken?« und »was soll ich anziehen?«. Ungeachtet allem, was über die Behandlung unseres Körpers gesagt und geschrieben wurde, – die Esslust ist das große Gesetz, das Männer und Frauen normalerweise regiert. Die moralischen Kräfte sind geschwächt, weil die Menschen den Gesundheitsgesetzen nicht gehorchen und für sie persönlich beachten wollen. Eltern übergeben dadurch der nächsten Generation ihre eigenen verkehrten Gewohnheiten, und furchtbare Krankheiten verderben das Blut und zerrütten die Nerven.

Die meisten Menschen bleiben über die Gesetze ihres Daseins unwissend und befriedigen die Esslust und Leidenschaften auf Kosten von Verstand und Moral. Es scheint, dass sie freiwillig über die Folgen ihrer Übertretung der Naturgesetze in Unkenntnis bleiben. Sie befriedigen den verdorbenen Appetit durch die Verwendung schleichender Gifte, die das Blut verunreinigen, die Nervenkräfte zerstören und dadurch Krankheit und Tod über sie bringen. Ihre Freunde betrachten dies als Schicksal. Damit beleidigen sie Gott im Himmel. Sie lehnten sich gegen die Naturgesetze auf und ernten nur, was sie gesät haben. Leid und Sterblichkeit ist nun überall auf dem Vormarsch, besonders unter Kindern. Wie groß ist der Unterschied zwischen der heutigen Generation und denen, die während der ersten zweitausend Jahre lebten! *3T, 140.141; 1872*

### **Soziale Ergebnisse des unbeherrschten Appetits**

196. Die Natur wehrt sich gegen jede Übertretung der Lebensgesetze. Solange wie möglich, erträgt sie den Missbrauch, aber schließlich folgt die Strafe. Und die erstreckt sich auf die geistigen als auch auf die körperlichen Kräfte. Die Folgen sind auch nicht allein auf den Übertreter beschränkt.

Die Auswirkungen der Genußsucht sieht man an seinen Nachkommen. So wird das Übel über Generationen weitergereicht. Die heutige Jugend lässt uns in die

## 6 FALSCHES ESSEN IST EINE KRANKHEITSURSACHE

Zukunft der Gesellschaft blicken, und was können wir, wenn wir sie sehen, für die Zukunft erhoffen? Die meisten lieben das Vergnügen und haben eine Abneigung gegen die Arbeit. Ihnen fehlt der sittliche Mut, dem eigenen Ich abzusagen und die Forderungen der Pflicht zu erfüllen. Sie haben nur wenig Selbstbeherrschung und werden bei geringstem Anlass aufgeregt und zornig.

Sehr viele Menschen aller Altersstufen und jeder Lebensstellung sind ohne Grundsätze oder Gewissen. Mit ihrer trägen Haltung und den verschwenderischen Gewohnheiten stürzen sie sich ins Laster und verderben die Gesellschaft, bis unsere Welt ein zweites Sodom wird. Wenn die Esslust und die Leidenschaften vom Verstand und Religion beherrscht wären, würde die Gesellschaft anders aussehen. Die heutigen traurigen Zustände waren nie in Gottes Plan. Sie entstanden durch die groben Verletzungen der Naturgesetze. *C.H. 112; 1890*

### Übertretene Gesetze – die Natur- und Moralgesetze

197. Jesus sagte zu denen, die vorher verzweifelt waren und geheilt wurden: »Sündige hinfort nicht mehr dass dir nicht etwas Ärgeres widerfahre.« So konnte er lernen, dass Krankheit eine Folge der Übertretung des göttlichen Gesetzes ist, und zwar für die Naturgesetze wie auch für die Gesetze des geistlichen Lebens. Das viele Elend in der Welt wäre nicht da, wenn die Menschen nur in Übereinstimmung mit den Anweisungen des Schöpfers lebten. Christus war der Führer und Lehrer des alten Israel gewesen und hatte das Volk unterwiesen, dass Gesundheit die Belohnung für den Gehorsam gegen Gottes Gesetz ist.

Der große Arzt, der die Kranken in Palästina heilte, hatte einst aus der Wolken säule zu seinem Volk gesprochen und ihm erklärt, was es selbst tun müsste und was Gott vollbringen würde. So sagte er: »Wirst du der Stimme des Herrn, deines Gottes, gehorchen und tun, was recht ist vor ihm, und merken auf seine Gebote und halten alle seine Gesetze, so will ich dir keine der Krankheiten auferlegen, die ich den Ägyptern auferlegt habe; denn ich bin der Herr, dein Arzt.« *2.Mose 15,26*

Der Herr gab den Israeliten bestimmte Anweisungen für ihre Lebensgewohnheiten und versicherte ihnen: »Der Herr wird von dir nehmen alle Krankheit.« Solange sie die Bedingungen erfüllten, galt ihnen die Verheißung: »es war kein Gebrechlicher unter ihren Stämmen.«

Daraus sollten wir heute lernen. Wer gesund bleiben will, muss bestimmte Bedingungen erfüllen. Alle sollten diese Voraussetzungen kennen lernen. Keiner gefällt Gott, der seinem Gesetz unwissend gegenübersteht. In dem Bemühen, an Körper und Seele wieder gesund zu werden, sollten wir mit Gott zusammenarbeiten. *D.A. 824; 1898*

**Selbst auferlegtes Leiden**

198. Die Menschen haben durch eigene falsche Gewohnheiten die verschiedensten Krankheiten über sich gebracht. Sie haben nicht gelernt, wie man gesund lebt. Durch die Übertretung der Gesetze ihres Daseins ist ein beklagenswerter Zustand entstanden. Die Menschen haben ihre Leiden selten der wirklichen Ursache zugeschrieben – ihrer eigenen falschen Handlungsweise. Sie waren unmäßig im Essen und haben ihren Appetit zu einem Gott gemacht. In all ihren Gewohnheiten hinsichtlich der Gesundheit und des Leben sind sie gleichgültig. Wenn sie dann als Ergebnis krank geworden sind, glauben sie selbst, dass Gott dafür verantwortlich ist, während sie doch nur die Folge ihrer eigenen verkehrten Handlungsweise war. *H. to L. Kap. 3, S. 49; 1866*

199. Krankheit kommt nie ohne Grund. Das Nichtachten der Gesundheitsgesetze bereitet den Weg für die Krankheit und löst sie aus. Viele leiden infolge der Übertretung ihrer Eltern. Sie sind zwar nicht dafür verantwortlich, was ihre Eltern getan haben, aber es ist trotzdem ihre Pflicht, zu unterscheiden, was eine Übertretung der Gesundheitsgesetze sind und was nicht. Sie sollten die verkehrten Gewohnheiten ihrer Eltern meiden und versuchen, durch richtige Lebensweise in eine bessere Situation zu kommen. Die meisten Menschen jedoch leiden wegen ihrer eigenen verkehrten Handlungsweise. Sie missachten die Grundsätze der Gesundheit im Essen, Trinken, Kleiden und Arbeiten. Die Übertretung der Naturgesetze hat sichere Folgen, und wenn sie krank werden, dann murren sie deswegen gegen Gott, anstatt die wahre Ursache zu beachten. Aber Gott ist nicht dafür verantwortlich. Das ist eine Folge der Missachtung der Naturgesetze. Krankheit ist oft die Folge unregelmäßiger Essenszeiten. Da muss zuerst die Natur von der Last befreit werden, die ihr auferlegt worden ist. *M.H. 234.235; 1905*

*Ich verstehe nicht, warum es als drastisch angesehen wird, Menschen zur Annahme einer ausgewogenen vegetarischen Diät zu führen. Während es doch eigentlich medizinisch gesehen konservativ ist, die Menschen aufzuschneiden oder ihnen für den Rest ihres Lebens starke cholesterinsenkende Medikamente zu verschreiben. (Dean Ornish, M.D.)*

*Eine vegetarische Ernährung reduziert das Auftreten von Diabetes. (Amerikanische Zeitschrift öffentlicher Gesundheit, 75:507-512, 1985)*

*Nur Protein aus pflanzlichen Quellen kann ausreichende Mengen von essentiellen Aminosäuren liefern, wenn eine Vielfalt von pflanzlicher Nahrung verzehrt wird und sie dem Energiebedarf nachkommt. Testresultate ergeben, dass zusätzliches Protein dann nicht notwendig ist und der Verzehr von vielfältigen Nahrungsmitteln mit Aminosäuren über den Tag verteilt für ausreichend Stickstoff und seine Verwendung im Körper bei gesunden Menschen sorgt. (Zeitschrift der amerikanischen Diät-Vereinigung, November 1997, 97(1), die amerikanische Zeitschrift Klinischer Ernährung, 1994; 59 (zus.5): 1203-1212, zitierend)*

## 6 FALSCHES ESSEN IST EINE KRANKHEITSURSACHE

### **Krankheit folgt der Befriedigung des Appetits**

200. Viele Personen werden durch ihre Selbstbefriedigung krank. Sie haben nicht nach dem Naturgesetz oder den Grundsätzen strenger Reinheit gelebt. Andere haben die Gesundheitsgesetze beim Essen und Trinken, Kleiden oder Arbeiten missachtet. *M.H. 227; 1905*

201. Häufiger als Überarbeitung und anstrengendes Studium erschöpfen ungeeignete Nahrung – zum falschen Zeitpunkt verzehrt – und die Vernachlässigung der Gesundheitsgesetze den Geist und führen zu dessen Zusammenbruch. ... Fleißiges Studieren ist nicht die Hauptursache für das Versagen der geistig-seelischen Kräfte. Der Hauptgrund liegt in der falschen Ernährung, in unregelmäßigen Essenszeiten und in einem Mangel an körperlicher Bewegung. Unregelmäßigkeit im Essen und Schlafen schwächt das Gehirn. *Y. I. 31.5.1894*

202. Viele leiden durch die Befriedigung der Esslust, und viele sterben deshalb. Sie essen, was ihrem verdorbenen Geschmack gefällt, schwächen dadurch die Verdauungsorgane und verhindern, dass die Nahrung, die zur Erhaltung des Lebens dient, aufgeschlossen wird. Dies führt zu akuten Krankheiten, und oftmals zum Tod. Der empfindsame Organismus wurde durch die selbstmörderischen Praktiken derjenigen, die es besser wissen müssten, erschöpft. Die Gemeinden sollten dem Licht, das Gott gegeben hat, treu und gewissenhaft folgen. Jeder sollte klug ans Werk gehen, um aus seiner Lebensweise jede ungesunde Essgewohnheit zu streichen. *6T, 372.373; 1900*

### **Der Trunksucht den Weg bereiten**

203. Die Unmäßigkeit beginnt oft in der Familie. Die Verdauungsorgane werden durch den Genuss würziger, ungesunder Speisen geschwächt und es entsteht ein Verlangen nach mehr reizender Nahrung. Auf diese Weise verlangt der Appetit fortgesetzt nach etwas Stärkerem. Das Verlangen nach Reizmitteln tritt immer häufiger auf und es wird immer schwerer, demselben zu widerstehen. Der Organismus wird mehr oder weniger vergiftet, und je entkräfteter er ist, desto größer wird das Verlangen nach diesen Dingen. Ein Schritt in die verkehrte Richtung bereitet den Weg für einen anderen. Viele stellen zwar nicht Wein und andere Alkoholika auf den Tisch, bieten aber Speisen an, die einen Durst nach stärkeren Getränken erregen. So ist es fast unmöglich, der Versuchung zu widerstehen. Verkehrte Gewohnheiten im Essen und Trinken zerstören die Gesundheit und bereiten den Weg zur Trunksucht. *M.H. 334; 1905*

### **Eine kranke Leber durch falsche Ernährung**

204. Als ich letzten Sabbat sprach, sah ich vor mir deutlich eure fahlen Gesichter, genauso wie sie mir gezeigt worden waren. Ich sah euren Gesundheitszustand und die Krankheiten, an denen ihr schon so lange leidet. Es wurde mir gezeigt, dass ihr nicht gesund gelebt habt. Eure Begierden sind ungesund; ihr habt eure Gaumen - lust auf Kosten des Magens befriedigt. Ihr habt Speisen gegessen, die der Magen unmöglich in gutes Blut verwandeln konnte. Das hat die Leber schwer belastet. Deshalb funktionieren die Verdauungsorgane nicht richtig. Bei euch beiden ist die Leber angegriffen.

Würdet ihr die Gesundheitsreform genau ausleben, käme das euch beiden sehr zugute. Ihr habt das aber versäumt. Euer Appetit ist verdorben. Da euch einfache Speisen aus Vollkornmehl, Gemüse und Früchte, ohne scharfe Gewürze und Fett zubereitet, nicht schmecken, übertretet ihr ständig die Gesetze, die Gott in euch hin eingelegt hat. Solange ihr das tut, müsst ihr die Strafe tragen. Denn jede Übertretung zieht ihre Bestrafung nach sich. Trotzdem wundert ihr euch über euren andauernd schlechten Gesundheitszustand. Gott wird sicherlich kein Wunder tun, um euch von euren selbstverschuldeten Leiden zu erlösen. ... 2T, 67-70; 1868

### **Reichhaltige Speisen und Fieber**

Es gibt keine Behandlungsart, die euch von euren gegenwärtigen Beschwerden befreien könnte, solange ihr esst und trinkt wie bisher. Ihr habt es in der Hand, für euch selbst das zu tun, was der erfahrenste Arzt für euch nicht tun kann - eure Ernährung umzustellen. Um eure Gaumenlust zu befriedigen, belastet ihr eure Verdauungsorgane häufig schwer, indem ihr Speisen esst, die nicht gesund sind.

*Wie schön ist es, zur gleichen Zeit gut genährt, gesund und freundlich zu sein.  
(Henry J. Heimlich, M.D.)*

*Eine Studie testete die Reaktion von 30 Patienten, die an Fibromyalgie litten (einem Erschöpfungs-Syndrom), Schmerzen, Schlaflosigkeit, Depression und Anzustände. Diesen Patienten wurde eine vegane Diät, die in der Hauptsache aus Rohkost bestand, verabreicht. Nach einigen Monaten mit dieser Ernährung, zeigten 19 Teilnehmer Zeichen von Verbesserung im Bereich der Bewegung, Anpassungsfähigkeit und anderem.  
(BMC Ergänzende Alternativmedizin, 2001;1:7)*

*Schwedische Wissenschaftler, die 66 Arthritis-Patienten während eines Jahres beobachteten, haben 38 Testpersonen eine glutenfreie, vegane Diät und den restlichen 28 Testpersonen eine nicht-vegane Diät (Kontrollgruppe) verabreicht. 40% der Testpersonen in der Vegan-Gruppe erreichten eine Verbesserung ihres Krankheitszustandes im Vergleich zu nur einer Person in der Kontrollgruppe.  
(Rheumatologie, 2001;40:1175-9)*

## 6 FALSCHES ESSEN IST EINE KRANKHEITSURSACHE

Und das manchmal in großen Mengen! So etwas belastet den Magen und macht ihn für die Verwertung der gesündesten Speisen untauglich. Deshalb ist euer Magen ständig schwach. Eure Ernährung ist zu üppig. Die Speisen werden nicht einfach und natürlich zubereitet. Sie sind für den Magen total ungeeignet, nachdem ihr sie eurem Geschmack entsprechend zubereitet habt. Der Organismus wird belastet und wehrt sich, weil ihr ihn knebelt. Erkältungen und Fieber sind das Ergebnis solcher Versuche der Natur, sich von der Last zu befreien, die ihr ihr auferlegt. Ihr müsst die Strafe tragen, die sich aus der Missachtung der Naturgesetze ergibt. Gott hat in euren Organismus Gesetze gelegt, die ihr nicht ohne Folgen übertreten könnt. Ohne auf eure Gesundheit zu achten, habt ihr euren Gaumen zum Ratgeber gemacht. Ihr habt zwar einiges umgestellt, seid aber in der Ernährungsreform über die ersten Schritte nicht hinausgekommen. Gott erwartet von uns in allen Dingen Mäßigkeit. »Ihr esset nun oder trinket oder was ihr tut, so tut es alles zu Gottes Ehre!« *1.Korinther 10,31; 2T, 67-70; 1868*

### **Die Vorsehung ist schuld**

Von allen Familien, die ich kenne, braucht niemand so sehr die segensreiche Wirkung der Gesundheitsreform wie gerade ihr. Ihr seufzt unter Schmerzen und Entkräftung, die ihr euch nicht erklären könnt. Ihr seid bereit, euer Schicksal anzunehmen, so gut es eben geht. Ihr meint, Leid sei euer Los und die Vorsehung habe es für euch so bestimmt. Wenn ihr eure Augen öffnen und sehen könntet, was für ein Verhalten in eurem Leben diesen jetzigen schlechten Gesundheitszustand verursacht hat, wärt ihr überrascht, wie blind ihr gegenüber dieser Sache seid. Ihr habt eine unnatürliche Esslust entwickelt. Ihr genießt eure Speisen nicht annähernd mit der Freude, die ihr empfinden könntet, wenn ihr euren Geschmack nicht verdorben hättet. Ihr habt die Natur in ihr Gegenteil verkehrt und leidet an den schmerzlichen Folgen eures Handelns. *2T, 67-70; 1868*

### **Der Preis eines »guten Essens«**

Der Organismus erträgt Missbrauch ohne Gegenwehr, solange es ihm möglich ist. Dann unternimmt er eine gewaltige Anstrengung, um sich von den Belastungen und Misshandlungen, denen sie ausgesetzt wurde, zu befreien. Die Folge sind Kopfschmerzen, Erkältungen, Fieber, Nervosität, Lähmungserscheinungen und unzählige andere Übel. Falsche Ess- und Trinkgewohnheiten zerstören die Gesundheit und damit die Vitalität des Lebens. Ach, wie oft habt ihr euch ein sogenanntes »gutes Essen« geleistet und habt euch dafür einen fiebrigen Körper, Appetit- und Schlaflosigkeit eingehandelt! Die Unfähigkeit, das Essen zu genießen, eine schlaflose Nacht

und Stunden der Schmerzen – all das nur wegen einer Mahlzeit, mit der ihr eure Gaumenlust befriedigt habt! Tausende haben ihrer verkehrten Esslust nachgegeben, sich – wie sie es nennen – ein gutes Essen gegönnt und als Folge davon Fieber bekommen oder sich eine andere akute Krankheit zugezogen, ja sogar den Tod. Ein solcher Genuss wurde mit einem zu hohen Preis bezahlt. Dennoch haben das viele getan. Diese Selbstmörder sind von ihren Angehörigen und dem Pfarrer noch in einem letzten Wort gelobt und bei ihrem Tod direkt in den Himmel »befördert« worden. Was für ein Gedanke! Schwelger im Himmel! Nein, nein. Solche Menschen werden niemals durch die Perletores in die goldene Stadt Gottes eintreten. Solche Menschen werden nie und nimmer zur rechten Hand Jesu erhoben werden, des teuren Erlösers, des Dulders von Golgatha, dessen Leben aus ständiger Selbstverleugnung und Opferbereitschaft bestand.

Es gibt einen Platz, der für solche Menschen bestimmt ist, nämlich bei den Unwürdigen, die am besseren Leben, am unsterblichen Erbe, keinen Anteil haben können. *2T, 67-70; 1868*

#### **Auswirkung ungeeigneten Essens auf die Geisteshaltung**

205. Viele zerstören ihre Geisteshaltung durch ungeeignetes Essen. Wir sollten geradeso sorgfältig sein, die Lehren der Gesundheitsreform zu lernen, wie wir unsere biblischen Lektionen gründlich erarbeiten müssen; denn die Gewohnheiten, die wir einüben, helfen, unsere Charaktere für das zukünftige Leben zu bilden. Es ist möglich, seine geistliche Erfahrung durch einen misshandelten Magen zu zerstören. *Letter 274; 1908*

#### **Aufrufe zur Reform**

206. Verkehrte Gewohnheiten in der Ernährung sollten nicht als Vorwand gebraucht werden, die Lebensweise nicht verändern zu können. Wenn wegen falschem Essen die Verdauung nicht richtig funktioniert, sollte man sorgfältig darauf achten, die übrige Lebenskraft dadurch zu bewahren, dass man jede überanstrengende Last beseitigt. Es kann sein, dass der Magen nach langem Missbrauch niemals wieder ganz gesund wird; aber eine richtige Kost wird weitere Schwächung vermeiden. Viele werden mehr oder weniger wieder ganz gesund. Es ist nicht leicht, für jeden Kranken einen Plan aufzustellen; aber wenn die richtigen Grundsätze beim Essen beachtet werden, kann viel verbessert werden. Zudem braucht die Köchin sich nicht andauernd abzumühen, den Appetit anzureizen. Zurückhaltung im Essen wird mit geistiger und moralischer Kraft belohnt; sie hilft auch die Leidenschaften zu beherrschen. *M.H. 308; 1905*

## 6 FALSCHES ESSEN IST EINE KRANKHEITSURSACHE

207. Es sollten nur Nahrungsmittel verwendet werden, die am besten zum Aufbau des Körpers geeignet sind. Der Appetit ist darin kein sicherer Führer. Er ist durch falsche Gewohnheiten im Essen verdorben worden. Oft verlangt er nach Speisen, welche die Gesundheit beeinträchtigen und statt Kraft Schwäche verursachen.

Die Gebräuche der Gesellschaft können uns ebenfalls nicht sicher leiten. Die überall herrschenden Krankheiten und Leiden sind zum großen Teil den allgemeinen Fehlern bei den Ernährungsformen zuzuschreiben. *M.H. 295; 1905*

208. Nur wenn wir auch einsichtig die Grundsätze einer gesunden Lebensweise beachten, können wir klar sehen und die Schäden erkennen, die sich aus einer ungeeigneten Ernährung ergeben. Wer den Mut hat, seine Gewohnheiten zu ändern, nachdem er seine Fehler eingesehen hat, wird feststellen, dass die Durchführung der Reform einen heftigen Kampf und große Ausdauer erfordert. Hat sich erst einmal der richtige Geschmack herausgebildet, wird man dann erkennen, dass der Genuss solcher Nahrung, die man früher für unschädlich hielt, langsam aber sicher der Grund für Verdauungsstörungen und anderen Krankheiten war. *9T, 160; 1909*

209. Gott möchte, dass sein Volk ständig wächst. Wir müssen lernen, dass der Befriedigung der Esslust nachzugeben das größte Hindernis für die Vervollkommnung des Geistes und die Heiligung der Seele ist. Trotz unserem Bekenntnis zur Gesundheitsreform ernähren sich viele von uns doch falsch. Befriedigung der Esslust ist die Hauptursache aller leiblichen und geistigen Entkräftung; sie verursacht zuerst Schwäche und dann vorzeitigen Tod. Jeder, der nach bleibender geistiger Reinheit trachtet, sollte daran denken, dass in Christus Kraft zur Beherrschung der Esslust ist. *9T, 156; 1905*