

Überessen, und die Folgen

Eine weitverbreitete, aber ernste Sünde

210. Den Magen zu sehr zu belasten, ist eine weit verbreitete Sünde. Wenn wir zuviel essen, wird der gesamte Organismus überlastet. Die Lebenskraft nimmt ab anstatt zu; das Leben wird verkürzt. Genau das möchte Satan. Der Mensch setzt seine Lebenskräfte dafür ein, Unmengen von Nahrung zu verdauen.

Wenn wir zuviel essen, verschwenden wir leichtfertig nicht nur Gaben, die Gott uns für unsere natürlichen Bedürfnisse geschenkt hat, sondern wir schädigen den gesamten Organismus. Wir verunreinigen den Tempel Gottes. Er wird geschwächt und gelähmt. Die Natur kann ihre Aufgabe nicht gut und gründlich ausführen, wie Gott es eigentlich vorgesehen hat. Durch die selbstsüchtige Befriedigung der Esslust hat der Mensch die Kräfte der Natur behindert und sie gezwungen, eine Arbeit zu tun, die man nie von ihr verlangen sollte.

Wenn alle Menschen wüssten, wie der menschliche Körper funktioniert, würden sie nicht dagegen handeln, außer sie sind schon so süchtig, dass sie es vorziehen, so weiterzuleben und dadurch eines vorzeitigen Todes zu sterben oder jahrelang sich selbst und ihren Angehörigen zur Last zu fallen. *Letter 17; 1895*

Wenn man den menschlichen Organismus blockiert

211. Man kann auch von gesunder Nahrung unmäßig essen. Wenn jemand die Verwendung schädlicher Nahrungsmittel aufgegeben hat, heißt das nicht, dass er soviel essen kann, wie es ihm gefällt. Überessen, egal wie gut die Nahrung an sich ist, hemmt lebenswichtige Organe und behindert sie in ihrer Arbeit. *C.H. 119; 1890*

212. Unmäßigkeit im Essen wird sich auf den ganzen Organismus schädlich auswirken, selbst wenn es sich um gesunde Nahrung handelt. Die geistigen und moralischen Empfindungen stumpfen ab. *Signs 1.9.1887*

7 ÜBERESSEN UND DIE FOLGEN

213. Fast alle Menschen essen mehr, als der Organismus benötigt. Dieses Übermaß verwest und wird zu einer fauligen Masse ... Wenn der Magen mehr Nahrung erhält als der Körper benötigt, auch von einfachster Qualität, wird dieses Übermaß zu einer Last. Der Organismus kämpft verzweifelt dagegen an, das loszuwerden. Diese Mehrarbeit verursacht Müdigkeit und Erschöpfung. Einige, die ständig essen, nennen dieses erschöpft sein Hunger, aber es wurde durch Überanstrengung der Verdauungsorgane verursacht. *Letter 73 a; 1896*

214. Unnötige Sorgen und Belastung entsteht dadurch, dass man bei der Bewirtung von Besuchern übertreibt. Um möglichst vielerlei auf den Tisch stellen zu können, überarbeitet sich die Hausfrau. Weil so viele Gerichte angeboten werden, überessen sich die Gäste und Krankheit und Leid folgen. Einerseits von zu vieler Arbeit und andererseits von zu vielem Essen. Diese unvernünftigen Festgelage sind eine Last und ein Unrecht. *6T, 343; 1900*

215. Schlemmerfeste und Nahrung, die zu unpassenden Zeiten gegessen wird, beeinflussen den ganzen Organismus. Auch der Verstand wird durch das, was wir essen und trinken, ernstlich beeinträchtigt. *Health Reformer, Juni 1878*

216. Schwere körperliche Arbeit wirkt sich auf den wachsenden Körperbau der Jugend nachteilig aus. Doch wo Hunderte ihren Körperzustand allein durch Überarbeitung zerstörten, haben Tausende durch Untätigkeit, Überessen und bedenklichen Müßiggang den Organismus anfällig gemacht. Das beschleunigt den schnellen und sicheren Verfall. *4T, 96; 1876*

Schwelgerei – eine besonders große Sünde

217. Manche beherrschen ihre Gelüste nicht, sondern geben dem auf Kosten der Gesundheit nach. Die Folge ist, dass die Gehirntätigkeit beeinträchtigt wird und das Denkvermögen schwerfällig ist. Solche Menschen können nicht das tun, wozu sie imstande wären, wenn sie Selbstverleugnung und Enthaltbarkeit übten. Sie berauben Gott der körperlichen und geistigen Kräfte, die sie seinem Dienst zur Verfügung stellen könnten, wenn sie sich in allem mäßig verhalten würden.

Paulus war Gesundheitsreformer. Er sagte: »Ich züchtige meinen Leib und zähme ihn, dass ich nicht den andern predige und selbst verwerflich werde!« *1. Korinther 9,27*. Er war sich bewusst, welche Verantwortung, auf ihm ruhte, nämlich alle seine Kräfte gesund zu erhalten, um sie zur Ehre Gottes einzusetzen. Wenn Paulus in Gefahr stand, unmäßig zu sein, wie viel mehr erst wir, die wir die Notwendigkeit, Gott mit

unserem Körper und Geist zu verherrlichen, nicht so fühlen und so erkennen wie er. Geist und Körper gehören Gott. Zuviel essen ist die Sünde dieses Zeitalters.

Das Wort Gottes stellt die Sünde der Schwelgerei auf die selbe Stufe wie Trunksucht. So schlimm war diese Sünde in den Augen Gottes, dass er Mose die Anweisung gab, ein Kind, das sich von seiner Esslust nicht abbringen ließ, sondern alles verschlang, was es wollte, von den Eltern vor die Leiter Israels bringen zu lassen. Es musste gesteinigt werden. Der Zustand des Schlemmers wurde als hoffnungslos betrachtet. Er würde seinen Mitmenschen kein Segen und sich selbst nur ein Fluch sein. In keiner Sache wäre auf ihn Verlass. Sein Einfluss würde sich auf andere immer verderblich auswirken. Die Welt stünde besser ohne einen solchen Menschen da. Seine schrecklichen Charaktermängel würden sich verewigen. Niemand, der sich vor Gott verantwortlich weiß, wird es zulassen, dass seine niedrigen Neigungen die Herrschaft über den Verstand gewinnen. Wer das duldet, ist kein Christ, sei er, wer er will, und sei es, was immer er bekennt. Die Forderung Christi lautet: »Darum sollt ihr vollkommen sein, gleichwie euer Vater im Himmel vollkommen ist!« *Matthäus 5,48*. Mit diesen Worten zeigt er uns, dass wir in unserem Bereich vollkommen sein können, so wie Gott in seinem Bereich vollkommen ist. *4T, 454.455; 1880*

Die Angewohnheit, die zu Schlemmerei verführt

218. Viele, die Fleischspeisen und andere fette und schädliche Kost weglassen, denken, weil nun ihre Nahrung einfach und gesund sei, könnten sie ohne Einschränkung genießen und im Übermaß essen, manchmal bis zur Schwelgerei. Dies ist ein Irrtum. Die Verdauungsorgane sollten nicht mit zu viel oder falscher Nahrung belastet werden, die für den Organismus nicht zumutbar ist.

Es ist üblich, Speisen in mehreren Gängen aufzutischen. Da man nicht weiß, was danach kommt, isst man vielleicht genug von einer Speise, die einem nicht gut bekommt. Wenn der letzte Gang serviert wird, wagt man es sogar, die Grenzen zu überschreiten und von dem verführerischen Nachtisch zu nehmen, der einfach zuviel ist. Würden alle Speisen für eine Mahlzeit gleich auf den Tisch gebracht werden, hätte man Gelegenheit, gut auszuwählen.

Manchmal spürt man die Folgen des Überessens sofort. In anderen Fällen spürt man keine Schmerzen; aber die Verdauungsorgane verlieren ihre nötige Kraft, und die Grundlage der Körperkraft wird untergraben.

Die überflüssige Nahrung belastet den Organismus und daraus entstehen krankhafte, fiebrige Zustände. Es fließt zuviel Blut zum Magen und verursacht dadurch, dass die Beine und Gliedmaßen leicht kalt werden. Man belastet die Verdauungsorgane, und wenn sie ihre Aufgabe erfüllt haben, dann fühlt man sich schwach und matt. Alle, die ständig zu viel essen, nennen dieses Schwächegefühl Hunger; aber

7 ÜBERESSEN UND DIE FOLGEN

das kommt durch die überlasteten Verdauungsorgane. Zeitweise ist sogar das Gehirn betäubt, was geistig und körperlich zu keiner Anstrengung fähig ist.

Man spürt diese unangenehmen Symptome, weil die Natur ihre Arbeit mit vermehrter Lebenskraft ausgeführt hat und vollständig erschöpft ist. Der Magen sagt: »Gib mir Ruhe«; aber viele halten die Schwäche für ein Verlangen nach mehr Speise, und so laden sie dem Magen eine andere Last auf, anstatt ihm Ruhe zu gönnen. Als Folge davon sind die Verdauungsorgane oft erlahmt, wenn sie gute Arbeit leisten sollten. *M.H. 306.307; 1905*

Die Ursache körperlicher und geistiger Schwäche

219. Wir bekennen uns zwar als Volk zur Gesundheitsreform, essen aber im allgemeinen zu viel. Die Befriedigung des Appetits ist die größte Ursache für körperliche und geistige Kraftlosigkeit und legt den Grund für einen großen Teil der Schwäche, die sich überall bemerkbar macht. *C.T.B.H. 154; 1890*

220. Viele von denen, die die Gesundheitsreform praktizieren, haben auf alles Schädliche verzichtet. Aber folgt daraus, dass sie beliebig viel essen können? Sie setzen sich zu Tisch, lassen es sich schmecken und essen im Übermaß, anstatt zu überlegen, wie viel sie eigentlich essen sollten. Der Magen ist dann für den Rest des Tages damit beschäftigt, die ihm auferlegte Last zu verarbeiten. Alle Nahrung, die der Magen aufnimmt, von der aber der Organismus keinen Nutzen hat, belastet die Natur in ihrem Ablauf. Sie hemmt den lebendigen Organismus. Er wird beeinträchtigt und kann seine Arbeit nicht erfolgreich ausführen. Die lebenswichtigen Organe werden unnötig belastet. Die Nervenkräfte des Gehirns werden für den Magen und die Verdauungsorgane benötigt, um die Nahrungsmenge zu verarbeiten, die dem Körper keinen Nutzen bringt. ...

Welchen Einfluss hat Überessen auf den Magen? Er wird geschwächt, die Verdauungsorgane sind schlapp, und als Ergebnis wird Krankheit mit all ihren üblen Folgen sein. Wenn Menschen schon vorher krank waren, vergrößern sie damit ihre Schwierigkeiten und vermindern jeden Tag ihres Lebens ihre Vitalität. Sie rufen ihre Lebenskräfte in unnötige Aktion, um für die Nahrung, die sie ihrem Magen zumuten, zu sorgen. Wie schrecklich, in einer solchen Situation zu leben!

Aus eigener Erfahrung wissen wir einiges über Verdauungsstörungen. Sie treten in unserer Familie auf. Wir meinen, dass sie eine Krankheit darstellen, die man sehr fürchten muss. Wenn jemand einen sehr schwachen Magen hat, muss er körperlich und seelisch viel leiden. Ebenso leiden seine Angehörigen, wenn sie nicht gerade ohne Gefühl sind. Und doch wollt ihr sagen: »Es ist nicht eure Sache, was ich esse oder welchen Weg ich einschlage!« Muss derjenige, der mit Magenkranken zu tun

hat, nicht leiden? Tut etwas, das solche Menschen auf irgendeine Weise reizt; wie normal ist es für sie, ärgerlich zu werden! Sie fühlen sich schlecht und es scheint ihnen, dass ihre Kinder sehr ungezogen sind. Sie können weder besonnen mit ihnen sprechen noch wird es ihnen gelingen, ohne eine besondere Fähigkeit zu haben, ruhig mit ihrer Familie umzugehen. Alle in ihrer Umgebung sind durch ihre Krankheit in Mitleidenschaft gezogen. Alle haben unter den Folgen ihrer Schwäche zu leiden. Sie werfen einen dunklen Schatten. Haben wirklich eure Gewohnheiten im Essen und Trinken nichts mit anderen zu tun? Doch, sicherlich! Und ihr solltet sehr sorgfältig sein, euch im besten gesundheitlichen Zustand zu erhalten, dass ihr Gott am besten dienen und eure Aufgaben in der Gesellschaft und für die Familie wahrnehmen könnt. Sogar Gesundheitsreformer können, was die Nahrungsmenge angeht, falsche Ansichten haben. Sie können von einer gesunden Nahrung zu viel verwenden. *2T, 362-365; 1870*

221. Der Herr hat mich wissen lassen, dass wir im allgemeinen zu viel essen. Durch Überessen fühlen sich dann viele unwohl, und daraus entstehen oft Krankheiten. Der Herr hat sie nicht bestraft. Sie haben sich das selbst zugefügt. Gott möchte aber, dass sie erkennen, dass ihre Schmerzen die Folge einer Übertretung sind.

Viele essen zu hastig. Andere wiederum essen zur selben Mahlzeit Speisen, die sich nicht vertragen. Wenn die Menschen sich doch nur bewusst wären, wie sehr sie ihrer Seele schaden, wenn sie ihren Magen schädigen. Und wie sehr entehren sie auch Christus dadurch. Sie würden entschlossen handeln und auf Schädliches verzichten. Dann hätte der Magen Gelegenheit, sich wieder zu erholen. Bei jeder Mahlzeit können wir ärztliche Missionsarbeit verrichten, indem wir zur Ehre Gottes essen und trinken. *MS 93; 1901*

Schläfrigkeit während des Gottesdienstes

222. Essen wir unmäßig, so schaden wir unserem eigenen Körper. Am Sabbat, im Hause Gottes, sitzen und schlafen die Schwelger, während die wichtigen Wahrheiten des Wortes Gottes weitergegeben werden. Sie sind weder in der Lage, ihre Augen offen zu halten noch die ernstesten Ausführungen zu erfassen.

Glaubt ihr, dass solche Menschen Gott mit ihrem Körper und ihrem Geist verherrlichen, die doch Gott gehören? Nein. Sie entehren ihn! Und der Magenranke? Wodurch er krank wurde, ist ja diese Handlungsweise. Statt Regeln zu beachten, war er unbeherrscht und naschte zwischen den Mahlzeiten. Übt er eine sitzende Tätigkeit aus, hat ihm vielleicht die Wirkung der frischen Luft gefehlt, um seine Verdauung anzuregen. Vielleicht hatte er auch zu wenig Bewegung, um sich gesund zu erhalten. *2T, 374; 1870*

7 ÜBERESSEN UND DIE FOLGEN

223. Wir sollten für den Sabbat weder mehr noch zuviel verschiedene Speisen zubereiten als für andere Tage. Statt dessen sollte die Nahrung einfacher sein und weniger sollte gegessen werden, damit der Verstand klar und frisch ist, geistige Dinge zu erfassen. Ein belasteter Magen bedeutet ein belastetes Gehirn.

Die bedeutsamen Worte mögen gehört und nicht geschätzt werden, weil der Verstand durch eine falsche Kost verwirrt ist. Durch Überessen am Sabbat tragen viele mehr als sie denken dazu bei, dass sie seine heiligen Vorrechte verlieren und sich für den Empfang seines Segens untauglich machen. *M.H. 307; 1905*

Eine Ursache der Vergesslichkeit

224. Der Herr hat mir folgendes über dich gezeigt. Es betrifft die Mäßigkeit in allen Dingen. Du bist unmäßig im Essen. Häufig isst du doppelt soviel, wie dein Körper benötigt. Die Nahrung fängt dann an zu gähren. Du bekommst einen starken Mundgeruch. Du bist schnell erkältet. Dein Magen ist überlastet. Die Lebenskräfte des Gehirns müssen mithelfen, um die Mühle in Gang zu halten, um das alles zu verarbeiten. In diesem Punkt hast du mit dir selbst wenig Erbarmen.

Bei Tisch bist du ein Schlemmer. Das ist eine der ernstesten Ursachen deiner Vergesslichkeit und deines Gedächtnisschwundes. Du sagst etwas – und ich weiß, dass du es gesagt hast –, drehst dann den Spieß um und behauptest, du habest etwas ganz anderes gesagt. Ich wusste das, überging es aber als sicheres Zeichen des Überessens. Welchen Sinn hätte es auch, darüber zu sprechen? Es würde das Übel nicht heilen. *Letter 17; 1895*

Ratschläge für geistliche Arbeiter und Prediger

225. Überessen ist für diejenigen besonders schädlich, die ein träges Temperament haben; diese sollten mäßig essen und sich viel körperlich bewegen. Es gibt Männer und Frauen mit sehr guten, natürlichen Fähigkeiten. Doch sie könnten nochmal so viel leisten, wenn sie sich selbst beherrschten und ihren Appetit im Griff hätten.

Viele Schriftsteller und Redner handeln hier falsch. Nachdem sie viel gegessen haben, arbeiten sie weiter, indem sie lesen, studieren oder schreiben und sie nehmen sich keine Zeit für körperliche Bewegung. Dadurch wird die Ausdrucksweise ihrer Gedanken und Worte gehemmt; sie können nicht mit der Kraft und Eindringlichkeit schreiben oder sprechen, die notwendig sind, um das Herz zu erreichen. Ihre Bemühungen sind schwach und erfolglos.

Menschen, die große Verantwortung tragen, besonders die Hüter geistiger Werte, sollten klare Gefühle und schnelles Auffassungsvermögen haben. Sie müssen mehr

als andere mäßig im Essen sein. Kalorienreiche, üppige Speisen sollten auf ihrem Tisch keinen Platz haben.

Jeden Tag haben Verantwortungsträger Entscheidungen zu treffen, deren Folgen von großer Bedeutung sind. Oft müssen sie schnell denken; dies können sie nur erfolgreich tun, wenn sie strenge Mäßigkeit üben. Der Verstand wird gestärkt, wenn man mit den körperlichen und geistigen Kräften richtig umgeht. Werden die Verstandeskräfte nicht überfordert, so erhalten sie bei jeder Nutzung auch neue Kraft. Oft wird aber die Arbeit derer, die wichtiges planen und schwerwiegende Entscheidungen zu treffen haben, durch die Folgen einer falschen Ernährung zum Negativen beeinflusst. Durch einen belasteten Magen ist man zerstreut, unsicher; oder ist aufgeregt, hart oder ungerecht. Mancher Plan, der für die Welt zum Segen gewesen wäre, wurde nicht umgesetzt, dafür viele ungerechte, drückende, ja selbst grausame Maßnahmen ausgeführt. Und das als Folge krankhafter Zustände, die durch verkehrte Essgewohnheiten entstanden waren.

Hier ein Rat an alle, die eine sitzende oder hauptsächlich geistige Arbeit haben. Habt ihr genügend moralische Stärke und könnt euch selbst beherrschen, dann solltet ihr es versuchen – Zu jeder Mahlzeit nehmt nur zwei oder drei verschiedene einfache Speisen und esst nicht mehr als notwendig, um den Hunger zu stillen. Dann sorgt für ausreichend Bewegung und seht mal, ob das nicht von Nutzen ist. Starke Männer, die körperlich arbeiten, müssen sich nicht so sorgfältig um die Menge oder Qualität ihrer Nahrung kümmern wie andere mit sitzender Tätigkeit; aber selbst sie würden gesünder sein, wenn sie sich im Essen und Trinken beherrschen würden.

Manche wünschen sich genaue Regeln für ihren Speiseplan. Sie überessen sich und bereuen es dann wieder, und so bleiben sie dabei, über das, was sie essen und trinken nur nachzudenken. Dies sollte nicht so sein. Es kann niemand genaue Regeln für einen anderen aufstellen. Jeder sollte selbst vernünftig sein, Selbstbeherrschung üben und nach Grundsätzen handeln. *M.H. 308-310; 1095*

Magenverstimmung und Rats-Sitzungen

226. An reichgedeckten Tischen essen die Menschen oft mehr, als sie normalerweise verdauen können. Der überladene Magen kann nicht ordentlich arbeiten; die Folge ist ein unangenehmes Gefühl der Benommenheit im Kopf, und der Geist kann nicht schnell arbeiten. Durch falsche Zusammenstellung der Speisen werden Störungen verursacht; die Speisen gären, das Blut wird verunreinigt und der Verstand verwirrt.

Die Gewohnheit, zu viel zu essen oder bei einer Mahlzeit vielerlei zu sich zu nehmen, verursacht häufig schlechte Verdauung. Dadurch werden die feinen Verdauungsorgane ernstlich gefährdet. Umsonst protestiert der Magen und fordert dazu

7 ÜBERESSEN UND DIE FOLGEN

auf, doch die Folgen zu bedenken. Übermäßige Nahrungsaufnahme oder falsche Zusammenstellung schädigen die Verdauungsorgane. Werden die warnenden, unangenehmen Zeichen nicht beachtet, dann sind Leiden die unausbleibliche Folge; Krankheit tritt an die Stelle von Gesundheit.

Manche fragen vielleicht: Was hat denn das mit Rats-Sitzungen zu tun? Sehr viel. Eine falsche Ernährung macht sich in den Versammlungen und Rats-Sitzungen bemerkbar. Das Denken wird vom Zustand des Magens beeinflusst. Ein belasteter Magen verursacht einen ungeordneten und unsicheren Geisteszustand. Ein kranker Magen verursacht einen kranken Zustand des Gehirns und lässt manchen eigensinnig an einer unrichtigen Ansicht festhalten. Die vorgebliche Weisheit eines solchen Mannes ist Torheit vor Gott.

Ich führe dies als Ursache für viele Sitzungen an, in denen man Fragen, die sorgfältigstes Studium erforderten, wenig Bedeutung beimaß und wichtigste Entscheidungen im Handumdrehen fasste. Oft ist bei erforderlicher einmütiger Gesinnung durch das ablehnende Verhalten einzelner die ganze Atmosphäre einer Versammlung verändert worden. Diese Folgen wurden mir immer wieder gezeigt.

Ich unterbreite dies, weil ich angewiesen bin, meinen Brüdern folgendes zu sagen: Durch Unmäßigkeit im Essen macht ihr euch selbst untauglich, zwischen Heiligem und Gewöhnlichem klar zu unterscheiden. Durch Unmäßigkeit missachtet ihr die Warnungen, die der Herr euch gegeben hat. Sein Wort lautet: »Wer ist unter euch, der den Herrn fürchtet, der seines Knechtes Stimme gehorche? Der im Finstern wandelt und scheint ihm kein Licht, der hoffe auf den Namen des Herrn und verlasse sich auf seinen Gott...« *Jesaja 50,10* Wollen wir uns nicht fest an den Herrn halten, damit er uns von aller Unmäßigkeit im Essen und Trinken, von aller unheiligen, begehrliehen Leidenschaft und aller Bosheit befreit? Wollen wir uns nicht vor Gott demütigen und alles beseitigen, was Fleisch und Geist verdirbt, damit wir in seiner Furcht einen heiligen Charakter erreichen? *77, 257.258; 1902*

Keine Empfehlung für die Gesundheitsreform

227. Unsere Prediger achten zu wenig auf ihre Ernährungsgewohnheiten. Sie essen zu große Mengen und eine zu große Vielfalt pro Mahlzeit. Einige sind nur dem Namen nach Reformer. Sie lassen sich in ihrer Ernährung von keinen Grundsätzen leiten, sondern gestatten sich den Genuss von Obst und Nüssen zwischen den Mahlzeiten. Auf diese Weise belasten sie die Verdauungsorgane sehr. Andere wiederum essen drei Mahlzeiten am Tag, obwohl zwei für ihre körperliche und geistige Gesundheit besser wären. Wenn die von Gott gegebenen Gesetze, die unseren Organismus regeln, übertreten werden, wird die Strafe mit Sicherheit folgen. Weil einige Prediger im Essen unvernünftig sind, scheinen ihre Sinne halb gelähmt zu sein. Sie selbst sind

träge und schläfrig. Diese Bleichgesichter, die an den Folgen der selbstsüchtigen Befriedigung ihrer Esslust leiden, sind keine Empfehlung für die Gesundheitsreform. Sind sie überarbeitet, sollten sie besser ab und zu eine Mahlzeit auslassen. Das würde der Natur Gelegenheit geben, wieder zu Kräften zu kommen. Unsere Mitarbeiter könnten die Gesundheitsreform mehr durch ihr Beispiel fördern, als durch ihre Predigt. Wenn gutmeinende Freunde besondere Speisen für sie zubereiten, sind sie sehr in Gefahr, die Grundsätze zu missachten. Würden sie jedoch die leckeren Gerichte, die üppigen Zutaten, schwarzen Tee und Bohnenkaffee ablehnen, könnten sie sich als echte Gesundheitsreformer beweisen. Einige müssen jetzt leiden, weil sie die Naturgesetze übertreten haben. Dadurch haben sie der Gesundheitsreform einen schlechten Dienst erwiesen. Maßlosigkeit im Essen, Trinken, Schlafen sowie übertriebene Erlebnissucht sind Sünde. Die harmonische, gesunde Betätigung aller Kräfte des Geistes und des Körpers verhilft zum Glück. Und je edler und erhabener die Kräfte sind, desto reiner und echter ist das Glück. 4T, 416.417; 1880

Eine Diät, reich ist an Früchten, Gemüse, Nüssen, Vollkorngetreiden und Senf- oder Sojaöl, ist verbunden mit einem deutlichen Rückgang der Erkrankungs- und Sterblichkeitsrate bei koronarer Herzkrankheit. Langzeitauswirkungen dürften noch größer sein.
(The Lancet 2002; 360:1455-1461)

Die Testpersonen, die Fleisch aßen (auch Geflügel und Fisch), waren doppelt so anfällig, demenzkrank zu werden, als bei den Vegetariern.
(Neuroepidemiologie, 1993; 12(1):28-36)

Mit etwas Anleitung bei der Mahlzeitenplanung ist eine vegetarische Ernährung eine passende und gesunde Wahl für junge Erwachsene. Eine vegetarische Diät kann sogar die Bedürfnisse eines Sportlers befriedigen. Der Proteinbedarf mag etwas höher sein, da das Training den Aminosäurestoffwechsel erhöht, aber eine vegetarische Ernährung, die die Energiebedürfnisse abdeckt und gute Quellen von Protein aufweist (Eier, Sojaprodukte, Hülsenfrüchte) liefert ausreichend Protein ohne die Notwendigkeit einer Nahrungsergänzung. Bei heranwachsenden Sportlern sollte spezielles Augenmerk auf den Protein- und Eisenbedarf gelegt werden. Amenorrhoe (Zyklusstörung) kann bei vegetarischen Athleten eher auftreten als bei nicht-vegetarischen. Nicht alle Nachforschungen bestätigen jedoch diese Feststellung.
(Zeitschrift der amerikanischen Diät-Vereinigung, November 1997, 97(1),
die amerikanische Zeitschrift Klinischer Ernährung, 1991;54:520-525
und „The Lancet“, 1984;1:1474-1475, zitierend)

Mit den Zähnen das eigene Grab schaufeln

228. Der Grund dafür, dass viele unserer Prediger krank sind, ist der: Sie be-
wegen sich zu wenig und essen zuviel. Sie erkennen nicht, dass ein solcher Weg
selbst den kräftigsten Körper gefährdet. Diejenigen, die, wie du, träge veranlagt
sind, sollten sehr wenig essen und körperlicher Belastung nicht ausweichen. Viele
unserer Prediger schaufeln sich mit ihren Zähnen ihr eigenes Grab. Der Organismus

7 ÜBERESSEN UND DIE FOLGEN

leidet unter der Last, die den Verdauungsorganen aufgebürdet wird, und das Gehirn wird in Mitleidenschaft gezogen. Für jede Übertretung der Naturgesetze, muss der Übertreter die Strafe am eigenen Körper tragen. 4T, 408.409; 1880

Zehn gesunde Teilnehmer wurden gebeten, während zwei Wochen eine kohlehydratarme Diät ähnlich wie Atkins zu verfolgen, danach vier Wochen lang einer angepassten kohlehydratarmen Diät unter genauer Beobachtung. Es stellte sich heraus, dass diese fleischreiche Diät den Kalziumverlust um 55% erhöhte. Wissenschaftler folgerten, dass eine proteinreiche Ernährung eine bedeutsame Säurebelastung für die Nieren bedeutet, welche das Risiko für Nierensteine erhöht und ebenfalls das Risiko für Knochenschwund erhöhen könnte.
(Amerikanische Zeitschrift für Nierenkrankheiten, 2002;2:265-74)

Wir prüften die Auswirkung einer Ernährung, die reich an grünen Blattgemüsen, Früchten und Nüssen ist, im Bezug auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Nach zwei Wochen mit dieser veganen Ernährung reduzierten sich die Risikofaktoren bereits merklich. Bei der vegetarischen Ernährung war die Reduktion des Gesamtcholesterinspiegels im Vergleich zur normalen Ernährung 34% bis 49% größer als berechnet. Eine Ernährung, die in der Hauptsache aus kalorienarmem Gemüse, Früchten und Nüssen besteht, reduziert die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erheblich.
(Metabolismus, Mai 1997; 46(5):530-7)