

## Übertreibung in der Ernährung

### Der Wert einer folgerichtigen Handlungsweise

315. Viele Ansichten, die Siebenten-Tags-Adventisten vertreten, unterscheiden sich stark von dem, was in der Welt allgemein üblich ist. Wer für eine unpopuläre Wahrheit eintritt, sollte sich zuerst darum kümmern, in seinem eigenen Leben grundsatztreu zu sein. Er sollte nicht versuchen, sich so viel wie möglich von anderen zu unterscheiden, sondern denen möglichst nahekommen, die er für das gewinnen möchte, was er selbst so sehr schätzt. Dann sind die Wahrheiten, die er vertritt, akzeptabel.

Wer für eine Reform in der Ernährung eintritt, sollte die Vorteile einer gesunden Lebensweise positiv darstellen – durch das, was er auf den eigenen Tisch bringt. Er sollte durch sein Beispiel die Grundsätze so ausleben, dass sie aufrichtigen Menschen erstrebenswert erscheinen.

Viele lehnen jede Reform ab, wie einleuchtend sie auch sein mag, weil sie der Esslust eine Beschränkung auferlegt. Sie richten sich nach dem Geschmack statt nach der Vernunft und den Gesundheitsgesetzen. Alle, die den ausgetretenen Pfad der Gewohnheit verlassen und eine Reform vertreten, werden von solchen Menschen bekämpft und als extrem hingestellt, mögen sie auch einen noch so grundsatztreuen Kurs verfolgen. Aber niemand sollte sich durch Widerstand oder Spott vom diesem Reform-Werk abbringen lassen oder es auf die leichte Schulter nehmen. Wer vom Geist erfüllt ist, der schon Daniel bewegte, wird nicht engherzig oder eingebildet sein, sondern fest und entschieden für das Recht eintreten. In all seinen gesellschaftlichen Beziehungen, ob gegenüber Glaubensgeschwistern oder bei anderen, wird er nicht von den Grundsätzen abweichen. Gleichzeitig wird er es nicht versäumen, eine edle, christusähnliche Geduld an den Tag zu legen. Wenn diejenigen, die für die Gesundheitsreform eintreten, extrem werden, soll man den Menschen keine Schuld geben, wenn sie Widerwillen empfinden. Allzu oft wird unser Glaube auf diese Weise in Verruf gebracht. Und oft können diejenigen, die solche Inkonsequenz erlebt ha-

## 11 ÜBERTREIBUNG IN DER ERNÄHRUNG

ben, später nie wieder dazu gebracht werden, irgend etwas Gutes an der Reform zu finden. Solche Fanatiker richten in ein paar Monaten mehr Schaden an, als sie im ganzen Leben wieder gutmachen können. Satan freut sich, wenn sie so handeln.

Zwei Menschengruppen sind mir gezeigt worden, erstens diejenigen, die das Licht nicht ausleben, das Gott ihnen gegeben hat, und zweitens, die zu einseitig die Reform durchführen und sie anderen aufzwingen. Wenn sie von etwas überzeugt sind, vertreten sie das hartnäckig und schießen in fast allem über das Ziel hinaus.

Die erste Gruppe hat die Reform angenommen, weil jemand anderes es auch getan hat. Sie haben selbst kein klares Verständnis ihrer Grundsätze erlangt. Viele von denen, die die Wahrheit bekennen, haben sie angenommen, weil jemand anderes es auch getan hat, und um keinen Preis könnten sie die Gründe für ihren Glauben angeben. Deshalb sind sie so unbeständig. Statt ihre Beweggründe im Licht der Ewigkeit zu prüfen und sich praktische Kenntnisse der Grundsätze anzueignen, die all ihrem Handeln zugrunde liegen, statt bis auf den Grund zu graben und für sich selbst auf einem richtigen Fundament zu bauen, laufen sie im Schein einer fremden Fackel und werden mit Sicherheit stolpern.

Die andere Gruppe vertritt falsche Ansichten von der Reform. Sie wählen eine zu kärgliche Kost. Sie leben von Nahrungsmitteln geringer Qualität, die ohne Rücksicht auf den Nährstoffbedarf des Körpers zubereitet werden. Es ist wichtig, die Nahrung sorgfältig zuzubereiten, damit der Appetit, sofern er nicht verdorben ist, durch sie angeregt wird.

Weil wir grundsätzlich die Verwendung von etwas ablehnen, das den Magen reizt und die Gesundheit zerstört, sollte nie der Eindruck entstehen, dass es nicht von Bedeutung ist, was wir essen. Ich empfehle keine Mangelernährung. Viele, die gesund leben wollen und aus Gewissensgründen einen Weg einschlagen, den sie für richtig halten, täuschen sich darin wenn sie meinen, dass eine kärgliche Kost, die ohne Sorgfalt zubereitet wird und größtenteils aus Breien und sogenannten Fladen besteht, schwer und klebrig, das sei, was man unter einer Reformkost versteht. Einige nehmen Milch und viel Zucker zum Brei und denken, dass sie die Gesundheitsreform durchführen, aber Zucker und Milch zusammen können Gärung im Magen verursachen und sind daher schädlich. Der reichliche Gebrauch von Zucker in jeder Form beeinträchtigt die Funktionen des Organismus und ist nicht selten eine Krankheitsursache. Einige sind der Meinung, dass sie nur wenig essen müssten, meist noch von schlechter Qualität und beschränken sich auf zwei oder drei Nahrungsmittel. Aber wer zu wenig isst und zudem nicht von bester Qualität, erhält nicht genügend Nährstoffe.

Engherzigkeit und Überbetonung nebensächlicher Themen haben der Sache der Gesundheitsreform sehr geschadet. Man kann bei der Zubereitung der Nahrung so sehr sparen, dass die Kost statt gesund, dürrig wird. Was ist das Ergebnis: schlech-

tes Blut. Ich habe mehrere Fälle von äußerst schwer heilbarer Erkrankung gesehen, die auf eine Mangelernährung zurückzuführen waren. Die so betroffenen Personen waren nicht durch Armut zu einer kärglichen Kost gezwungen, sondern durch ihre eigene falsche Ansicht über die Gesundheitsreform. Tag für Tag, Mahlzeit für Mahlzeit wurden dieselben Nahrungsmittel ohne Abwechslung zubereitet, bis sich Verdauungsstörungen und allgemeine Schwäche ergaben. *C.H. 153-155; 1890*

### **Missverständnisse bezüglich der Reform**

316. Nicht alle, die sagen, sie hätten ihre Ernährung reformiert, sind wirklich Reformer. Bei vielen besteht die Verbesserung nur darin, dass sie gewisse ungesunde Speisen weglassen. Sie verstehen nicht klar die Grundsätze der Gesundheit, und ihre Tische, mit schädlichen Leckereien beladen, sind weit davon entfernt, ein Beispiel christlicher Mäßigkeit zu sein.

Eine andere Gruppe, die ein richtiges Beispiel geben wollen, übertreiben es wieder zu weit in die andere Richtung. Manche sind nicht imstande, die beste Nahrung zu erhalten, und anstatt das zu verwenden, was nahrhaft wäre, gebrauchen sie eine zu magere Kost. Ihre Nahrung enthält nicht die Stoffe, die zur Bildung guten Blutes notwendig sind. Ihre Gesundheit leidet, ihre Brauchbarkeit vermindert sich und ihr Beispiel spricht eher gegen als für eine Ernährungsreform.

Andere denken, dass man in der Auswahl oder Zubereitung der Speisen nicht viel Wert legen muss, da die Gesundheit ja eine einfache Kost erfordert. Manche beschränken sich auf eine sehr dürftige Kost. Sie haben nicht genügend Abwechslung, um die Bedürfnisse des Organismus zu decken und müssen infolgedessen leiden.

### **Nicht anderen persönliche Ansichten aufdrängen**

Manche Menschen verstehen die Grundsätze der Reform nur teilweise. Das sind gerade solche, die am strengsten darauf achten, nicht nur ihre eigenen Ansichten selbst durchzuführen, sondern sie auch ihren Familien und Nachbarn aufzudrängen. Die Folgen ihrer missverstandenen Reform sind in ihrer eigenen schlechten Gesundheit zu sehen. Und im Bemühen, anderen ihre Ansichten aufzudrängen, erhalten viele einen falschen Begriff von der Ernährungsreform und veranlassen sie, diese ganz zu verwerfen.

Menschen aber, die die Gesundheitsgesetze verstehen und sich von Grundsätzen leiten lassen, werden in der Verwendung wie in der Beschränkung Extreme meiden. Sie wählen ihre Kost nicht nur zur Befriedigung der Esslust, sondern zum Aufbau des Körpers. Sie versuchen, alle Kräfte in gutem Zustand zu erhalten, um Gott und Menschen am besten dienen zu können. Sie halten ihre Esslust unter der Herrschaft der

## 11 ÜBERTREIBUNG IN DER ERNÄHRUNG

Vernunft und des Gewissens. Die Gesundheit des Körpers und Geistes ist ihr Lohn. Während sie ihre Ansichten nicht in aggressiver Weise anderen aufdrängen, wird ihr Beispiel ein Zeugnis zugunsten wichtiger Grundsätze. Diese Personen üben einen großen Einfluss zum Guten aus.

Es liegt gesunder Menschenverstand in der Ernährungsreform. Dieses Thema sollte gründlich und eingehend studiert werden, und niemand sollte andere kritisieren, weil ihre Handlungsweise nicht in allem mit seiner eigenen übereinstimmt. Es ist unmöglich, eine unveränderliche Regel aufzustellen, um die Gewohnheiten von jedem zu regeln; und niemand sollte denken, dass sich alle nach ihm richten müssten. Nicht alle können dasselbe essen. Speisen, die einem gut schmecken und für sie gesund sind, mögen einem anderen gar nicht schmecken und sogar schaden. Manche vertragen keine Milch, während sie anderen gut tut. Einige Menschen können Erbsen und Bohnen nicht verdauen; andere finden sie gesund. Für manche ist Nahrung aus grob verarbeitetem Getreide gut, während andere das nicht vertragen können. *M.H. 318-320, 1905*

### **Vermeide eine ungenügende Ernährung**

317. Aber was soll ich über eine Mangelernährung sagen? Ich habe darüber gesprochen, wie wichtig es ist, dass Menge und Qualität der Nahrung streng mit dem Gesundheitsgesetz übereinstimmen müssen. Aber wir wollen keine Mangelernährung empfehlen.

Mir ist gezeigt worden, dass viele eine falsche Ansicht über die Gesundheitsreform vertreten und eine zu dürftige Kost verwenden. Sie leben von Nahrungsmitteln billiger, schlechter Qualität, die ohne Sorgfalt und ohne Rücksicht auf die Bedürfnisse des Körpers zubereitet werden. Es ist wichtig, dass die Nahrung so sorgfältig zubereitet wird, dass man sie mit unverdorbenem Appetit genießen kann. Da wir aus Grundsatz die Verwendung von Fleisch, Butter, süßem Kuchen, scharfen Gewürzen, Schmalz und allem, was den Magen reizt und die Gesundheit zerstört, ablehnen, sollte nie der Eindruck erweckt werden, dass es nur von geringer Bedeutung sei, was wir essen. Die Speisen sollten gut zubereitet werden, dass sie den unverdorbenen Gaumen zufriedenstellen ...

Einige nehmen eine extreme Haltung ein. Sie müssen eine genaue Menge von genauer Qualität haben und sich auf eine oder zwei Nahrungsmittel beschränken. Sie verlangen, dass nur ein paar Speisen für sie und ihre Familie auf den Tisch erscheinen dürfen. Indem sie zu wenig essen und dann nicht einmal auf die Qualität achten, bekommt der Magen nicht das, was der Körper benötigt. Mangelernährung kann nicht in gutes Blut umgewandelt werden. Eine dürftige Ernährung wird auch schlechtes Blut zur Folge haben. *2T, 366.367; 1870*

318. Während es falsch ist, nur zu essen, um verderbter Esslust nachzugeben, heißt das noch lange nicht, dass wir hinsichtlich unserer Nahrung gleichgültig sein dürfen. Sie ist eine Angelegenheit von höchster Wichtigkeit. Niemand sollte sich minderwertig ernähren. Viele sind von Krankheit geschwächt und brauchen nahrhaftes, gut zubereitetes Essen. Gesundheitsreformer sollten mehr als alle anderen vorsichtig sein und Übertreibungen vermeiden. Der Körper muss genügend Nahrung haben. *C.H. 118; 1890*

319. Lieber Bruder..., in der Vergangenheit bist du in der Gesundheitsreform zu streng gewesen, was deiner Gesundheit geschadet hat. Einmal, als du sehr krank warst, gab mir der Herr eine Botschaft, dein Leben zu retten. Du bist zu eifrig gewesen, deine Nahrung auf bestimmte Artikel zu beschränken. Während ich für dich betete, wurden mir Worte für dich gegeben, dich auf den richtigen Weg zu bringen. Mir wurde die Botschaft gesandt, dass du für eine reichhaltige Nahrung sorgen solltest. Zu Fleischnahrung wurde nicht geraten. Für die Nahrung, die du zu dir nehmen sollst, wurden Richtlinien gegeben. Du befolgtest das, kamst wieder zu Kräften und bist noch unter uns.

Ich denke oft an die Unterweisung, die dir dann gegeben wurde. Mir sind so viele köstliche Botschaften gegeben worden, sie den Kranken und Betrübten zu überbringen. Dafür bin ich dankbar, und ich preise den Herrn. *MS 59; 1912*

#### **Variere die Mahlzeiten**

320. Wir raten euch, eure Lebensgewohnheiten zu ändern, verknüpfen jedoch damit die Mahnung, verständnisvoll vorzugehen. Mir sind Familien bekannt, die ihre bisherige Fleischnahrung durch eine wertlose Kost ersetzt haben. Ihre Speise wurde so schlecht zubereitet, dass sie der Magen nicht vertragen hat. Sie sagten mir, dass ihnen die zubereitete Nahrung nach reformerischen Grundsätzen nicht bekomme, da ihre körperlichen Kräfte abnehmen.

Darin liegt auch der Grund, warum die Bemühungen mancher Frauen zur Vereinfachung ihrer Ernährung ohne Erfolg geblieben sind. Ihre Kost ist zu dürrig. Die Speise wird ohne besondere Sorgfalt zubereitet und ist nicht abwechslungsreich. Zu den einzelnen Mahlzeiten dürfen nicht zu viele verschiedene Speisen serviert werden, aber sie sollten auch auf keinen Fall aus den gleichen Nahrungsmittelarten ohne irgendeine Abwechslung zusammengesetzt sein. Einfach sollten die Speisen zubereitet werden, jedoch so schmackhaft, dass der Appetit angeregt wird. Freies Fett [*engl.: grease*] müsst ihr aus eurer Kost streichen, denn es verunreinigt jegliche Nahrung. Esst dafür reichlich Obst und Gemüse. *27, 63; 1868*

## 11 ÜBERTREIBUNG IN DER ERNÄHRUNG

321. Viele haben die Gesundheitsreform falsch ausgelebt und verkehrte Ideen über eine gute Lebensweise angenommen. Viele meinen aufrichtig, dass eine richtige Ernährung hauptsächlich aus Haferbrei besteht. Viel Haferbrei zu essen würde die Verdauungsorgane eher schwächen, weil er zu viel Flüssigkeit enthält. *Y.I. 31. Mai 1894*

### Individuelle Bedürfnisse berücksichtigen

322. Du hast dich geirrt und gedacht, dass es Stolz sei, der deine Frau veranlasste, sich mehr Bequemlichkeit zu wünschen. Sie ist von dir eingeschränkt und streng behandelt worden. Sie braucht eine reichhaltigere Ernährung, eine größere Auswahl an Nahrungsmitteln auf ihrem Tisch. In ihrem Haus benötigt sie die Einrichtungen so bequem und angenehm wie du sie nur machen kannst, Dinge, die ihr die Arbeit so gut wie möglich erleichtern. Du hast das jedoch von einem falschen Standpunkt aus betrachtet und gedacht, dass alles, was man essen kann, gut genug sei, wenn du davon leben und Kraft erhalten kannst. Du hast vor deiner schwachen Frau die Notwendigkeit einer kärglichen Ernährung vertreten; aber sie kann aus der Nahrung, auf die du dich selbst beschränken und davon leben konntest, keinen Nutzen ziehen. Nicht alle Personen können gleich gut von derselben Nahrung leben, von der es andere können, selbst wenn sie in der gleichen Weise zubereitet wird.

Du bist in Gefahr, zum Extremisten zu werden. Dein Organismus konnte eine sehr grobe, karge Nahrung in gutes Blut umwandeln. Deine blutbildenden Organe sind in einem guten Zustand. Deine Frau braucht jedoch eine ausgewähltere Ernährung. Ihr Organismus ist nicht imstande, das zu verarbeiten, was dein Organismus in gutes Blut umwandeln konnte. Ihr fehlt Vitalität, und sie braucht eine reichhaltige, stärkende Nahrung. Sie sollte genügend Obst haben und nicht von Tag zu Tag auf dieselben Dinge beschränkt sein. Sie hat einen schwachen Lebenshalt. Sie ist krank, und die Bedürfnisse ihres Organismus weichen sehr von denen einer gesunden Person ab. *2T, 254; 1869*

### Warnungen gegen Übertreibungen

323. Ich sah, dass ihr eine falsche Auffassung darüber habt, wie man seinen Körper behandelt, indem ihr auf nahrhafte Kost verzichtet habt. Das verleitet einige in der Gemeinde dazu, zu denken, dass Gott sicherlich mit euch ist, sonst würdet ihr das eigene Ich nicht verleugnen und auf diese Weise Opfer bringen. Aber ich sah, dass das alles euch nicht heiliger machen wird. Die Heiden bringen auch Opfer, aber sie erhalten keinen Lohn dafür. Ein zerschlagener und demütiger Geist ist vor Gott von großem Wert. Ich sah, dass eure Ansichten über diese Fragen falsch sind und

dass ihr, während ihr die Gemeinde anschaut und sie beobachtet, kleine Dinge seht, während ihr auf eure eigene Seele achten solltet. Gott hat die Verantwortung für seine Gemeinde nicht euch auferlegt. Ihr denkt, die Gemeinde sei rückständig, weil sie das nicht so sehen kann, wie ihr es seht und weil sie nicht den gleichen starren Kurs verfolgt, den ihr meint, verfolgen zu müssen. Ich sah, dass ihr hinsichtlich eurer eigenen Pflicht und der Pflicht anderer irregeführt seid. Ich habe gesehen, dass ihr euch in bezug auf eure eigene Pflicht und auf die Pflicht anderer täuscht. Einige sind in der Ernährung extrem geworden. Sie haben eine starre Richtung eingeschlagen und so einfach gelebt, dass ihre Gesundheit darunter gelitten hat, Krankheiten sich im Körper verbreitet haben und der Tempel Gottes geschwächt worden ist. ...

Ich sah, dass Gott von niemandem verlangt, so sehr zu sparen, dass er den Tempel Gottes schwächt oder schädigt. Es gibt Pflichten und Anforderungen in seinem Wort, die die Gemeinde demütigen und veranlassen soll, ihre Seelen zu kasteien, aber es ist nicht notwendig, Kreuze zu zimmern oder Regeln aufzustellen, die den Körper quälen, um demütig zu sein. Das alles steht im Gegensatz zum Wort Gottes.

Die Zeit der Trübsal liegt unmittelbar vor uns, und dann wird bittere Not es erforderlich machen, dass das Volk Gottes sich selbst verleugnet und gerade genug isst, um am Leben zu bleiben, aber Gott wird uns auf jene Zeit vorbereiten. In dieser schrecklichen Stunde wird dann unsere Not Gottes Gelegenheit sein, um uns seine stärkende Kraft mitzuteilen und sein Volk zu erhalten. ....

Wer mit seinen Händen arbeitet, muss sich so ernähren, um die Arbeit ausführen zu können. Und auch die, die im Wort und in der Lehre wirken, müssen ihre Kräfte erhalten, denn Satan und seine bösen Engel führen Krieg gegen sie, um ihre Kräfte niederzureißen. Wann immer sie können, sollten sie von ermüdender Arbeit für Körper und Geist Ruhe suchen und nahrhafte, stärkende Speisen essen, um wieder zu Kräften zu kommen, denn sie werden alle ihnen zur Verfügung stehende Kraft einsetzen müssen. Ich sah, dass Gott nicht im geringsten verherrlicht wird, wenn irgend jemand aus seinem Volk sich selbst eine Zeit der Trübsal bereitet. Dem Volk Gottes steht eine Trübsal unmittelbar bevor und er wird es auf diesen schrecklichen Kampf vorbereiten. *1T, 205.206; 1859*

#### **Wenn die Gesundheitsreform übertrieben wird**

324. Ich habe etwas zu extremen Ansichten über die Gesundheitsreform zu sagen. Die Gesundheitsreform wird zu einer Gesundheitszerstörerin, wenn man sie extrem durchführt. Du wirst in Sanatorien, in denen Kranke behandelt werden, keinen Erfolg haben, wenn du den Patienten die gleiche Kost verordnest, die du und deine Frau essen. Ich versichere dir, dass deine Ansichten in bezug auf Krankenkost nicht empfehlenswert sind. Die Umstellung ist zu groß. Während ich Fleischnahrung

## 11 ÜBERTREIBUNG IN DER ERNÄHRUNG

als schädlich streichen würde, kann etwas weniger Ungesundes verwendet werden, und das findet man in Eiern. Verbiete nicht die Verwendung von Milch zum Trinken noch bei der Zubereitung von Speisen. Die verwendete Milch sollte von gesunden Kühen stammen und sterilisiert werden. Diejenigen, die extreme Ansichten über die Gesundheitsreform haben, stehen in der Gefahr, geschmacklose Gerichte zuzubereiten. Dies ist immer wieder getan worden. Die Speise war so fade, dass der Magen sie zurückweist. Die Speisen, die man den Kranken gibt, sollten abwechslungsreich sein. Ihnen sollten nicht immer wieder die gleichen Gerichte vorgesetzt werden. ....

Ich habe dir das mitgeteilt, weil ich Licht darüber erhalten habe, dass du deinen Körper durch eine dürftige Kost schädigst. Ich muss dir sagen, dass es nicht gut ist, wenn du die Studenten hinsichtlich der Ernährungsfrage so unterweist, wie du es getan hast, denn deine Vorstellungen bezüglich dem Verzicht gewisser Dinge werden denen, die Hilfe brauchen, nicht nützlich sein.

Bruder und Schwester ..., ich habe volles Vertrauen zu euch, und es ist mir ein großes Anliegen, dass ihr körperlich gesund seid, wie auch in geistlicher Hinsicht. Der Mangel an geeigneter Nahrung hat euch so schwer leiden lassen. Ihr habt nicht die Nahrung zu euch genommen, die notwendig ist, um eure schwachen körperlichen Kräfte zu stärken. Ihr dürft euch nicht gute, gesunde Nahrung versagen.

Einmal versuchte Dr. ..., unsere Familie das Kochen zu lehren gemäß der Gesundheitsreform, wie er sie verstand, ohne Salz oder irgend etwas anderes zum Würzen der Speisen. Nun, ich entschloss mich, es zu versuchen, aber meine Kräfte nahmen so sehr ab, dass ich etwas ändern musste. Eine kleine Änderung brachte großen Erfolg. Ich schreibe dir das, denn ich weiß, dass du in der gleichen Gefahr stehst. Das Essen sollte so zubereitet sein, dass es nahrhaft hat. Es sollte nichts fehlen, was der Organismus braucht.

Der Herr gebietet Bruder und Schwester ..., sich zu ändern, Ruhepausen einzulegen. Es ist falsch, dass ihr Lasten auf euch nehmt, wie ihr es in der Vergangenheit getan habt. Wenn ihr euch nicht in acht nehmt, werdet ihr das Leben opfern, das aus der Sicht Gottes so wertvoll ist. »Ihr ... seid nicht euer selbst. Denn ihr seid teuer erkaufte; darum so preiset Gott an eurem Leibe und in eurem Geiste, welche sind Gottes« *1. Korinther 6,19.20*

Werdet hinsichtlich der Gesundheitsreform nicht extrem. Einige unserer Leute sind in Bezug auf die Gesundheitsreform sehr sorglos. Aber weil manche weit zurück sind, braucht ihr keine Fanatiker sein, um ihnen als Beispiel zu dienen. Ihr dürft nicht auf Nahrung verzichten, die gutes Blut bildet. Eure Hingabe an wahre Grundsätze führt euch dazu, eine Ernährungsweise zu wählen, die keine Empfehlung für die Gesundheitsreform ist. Dies ist eure Gefahr. Wenn ihr seht, dass ihr körperlich schwach werdet, müsst ihr etwas ändern, und zwar sofort. Erweitert euren Speiseplan um das, was ihr weggelassen habt. Es ist eure Pflicht, dies zu tun. Nehmt



Eier von gesunden Hühnern. Benutzt diese Eier gekocht oder roh. Vermischt sie mit dem besten unvergorenen Wein, den ihr finden könnt. Dies wird eurem Körper das geben, was er benötigt. Glaubte nicht einen Augenblick, dass es nicht richtig wäre, dies zu tun...

Wir schätzen deine Erfahrungen als Arzt, und doch sage ich, dass Milch und Eier in eure Ernährung einbezogen werden sollten. Auf diese Dinge kann im Moment nicht verzichtet werden, und es sollte nicht gelehrt werden, dass man darauf verzichten muss. Du bist in Gefahr, eine zu radikale Ansicht der Gesundheitsreform zu vertreten und euch eine Ernährung vorzuschreiben, von der ihr nicht leben könnt. ...

Ich hoffe sehr, dass du die Worte beachten wirst, die ich gesprochen habe. Es ist mir gezeigt worden, dass du nicht in der Lage sein wirst, den erfolgreichsten Einfluss in der Gesundheitsreform auszuüben, wenn du nicht in einigen Dingen dir selbst und anderen gegenüber liberaler wirst. Es wird die Zeit kommen, in der Milch nicht so frei verwendet werden kann, wie sie jetzt gebraucht wird; aber zur gegenwärtigen Zeit ist es nicht notwendig, sie aufzugeben. Und Eier enthalten Eigenschaften, die bestimmten Giften entgegenwirken. Wenn auch Familien, deren Kinder der Selbstbefriedigung ergeben waren, die Warnung erteilt wurde, diese Nahrungsmittel zu meiden, so sollten wir es doch nicht als eine Verleugnung des Grundsatzes betrachten, Eier von Hühnern zu verwenden, die gut versorgt und richtig gefüttert werden...

Gott wendet sich an die, für die Christus gestorben ist, sich selbst gegenüber angemessene Sorgfalt walten zu lassen und anderen ein gutes Beispiel zu geben. Mein Bruder, du darfst extreme Ansichten in der Ernährungsfrage nicht zu einem Prüfstein für Gottes Volk machen, denn es wird das Vertrauen in Lehren verlieren, die total übertrieben sind. Der Herr wünscht von seinem Volk, dass es in jedem Punkt der Gesundheitsreform vernünftig ist; aber wir dürfen nicht extrem sein ...

Der Grund für die schlechte Gesundheit von ... liegt im Überziehen seines Bankkapitals - der Gesundheit -, und dann macht er den Fehler, die entzogene Kraft nicht durch gesunde, nahrhafte und wohlschmeckende Nahrung zu ersetzen. Mein Bruder, weihe dein Leben ihm, der für dich gekreuzigt wurde; aber lege dich nicht auf eine kärgliche Ernährung fest; denn damit stellst du die Gesundheitsreform falsch dar. Während wir Schwelgerei und Unmäßigkeit ablehnen, müssen wir uns auf die Mittel und Anwendungen der Evangeliumswahrheit besinnen, die sich dem gesunden Urteil empfehlen. Um unsere Aufgabe in geraden, einfachen Richtlinien zu tun, müssen wir die Bedingungen anerkennen, denen die menschliche Familie unterworfen ist.

Gott hat für alle in den verschiedenen Ländern der Welt vorgesorgt. Diejenigen, die Gottes Mitarbeiter sein wollen, müssen sorgfältig darauf achten, wie sie die Gesundheitsreform in Gottes großem Weinberg verkündigen. Sie müssen vorsichtig sein, genau anzugeben, welche Nahrungsmittel gegessen werden sollten und welche nicht. Der menschliche Botschafter muss sich mit dem himmlischen Helfer vereinen,

## 11 ÜBERTREIBUNG IN DER ERNÄHRUNG

um den Menschen, die Gott retten will, die Gnadenbotschaft zu bringen. Wir müssen mit der Allgemeinheit in Kontakt bleiben. Würde ihnen die Gesundheitsreform in ihrer extremsten Form vorgeführt werden, dann würde das schaden. Wir verlangen von ihnen, das Fleischessen und das Trinken von Tee und Kaffee zu unterlassen. Dies ist gut. Aber einige sagen, dass auch Milch aufgegeben werden sollte. Dies ist ein Thema, das sehr sorgfältig behandelt werden muss. Es gibt arme Familien, deren Nahrung aus Brot und Milch besteht und, wenn sie es bekommen können, ein wenig Obst. Alle Fleischnahrung sollte aufgegeben, aber Gemüse sollte mit ein wenig Milch, Rahm oder etwas Gleichwertigem schmackhaft gemacht werden. Wenn die Gesundheitsreform den Armen gebracht wird, sagen sie: »Was sollen wir essen? Wir können es uns nicht leisten, Nüsse zu kaufen.«

Wenn ich den Armen das Evangelium predige, bin ich unterwiesen worden, ihnen zu sagen, dass sie die Nahrung zu sich nehmen sollen, die am nahrhaftesten ist. Ich kann nicht zu ihnen sagen: »Ihr dürft keine Eier, keine Milch und keinen Rahm essen; ihr dürft keine Butter verwenden.« Das Evangelium muss den Armen gepredigt werden, und die Zeit ist noch nicht gekommen, die strengste Kostform vorzuschreiben ... Die Zeit wird kommen, dass wir dann einige Nahrungsmittel aufgeben müssen, die wir zur Zeit verwenden, wie zum Beispiel Milch, Rahm und Eier, aber meine Botschaft lautet, dass ihr euch nicht schon vor der Zeit selbst eine Trübsal schafft und auf diese Weise sterben müsst. Wartet, bis der Herr euch den Weg bereitet.

Die Reformen, die umfassend durchgeführt werden, könnten für eine gewissen Bevölkerungsschicht möglich sein, die sich alles leisten kann, was sie braucht, um die aufgegebenen Dinge zu ersetzen. Aber diese Menschen stellen eine sehr kleine Minderheit der Bevölkerung dar, für die diese Maßstäbe unnötig erscheinen. Es gibt solche, die versuchen, sich von dem zu enthalten, was als schädlich bezeichnet wird. Sie versäumen es aber, genügend zu essen und als Folge davon werden sie schwach und arbeitsunfähig. So wird die Gesundheitsreform in Verruf gebracht. Das Werk, das wir auf festem Grund aufzubauen versuchen, wird mit seltsamen Dingen verwechselt, die Gott nicht gefordert hat. Die Kräfte der Gemeinde werden gelähmt. Aber Gott wird eingreifen, um die Ergebnisse der Ideen dieser Übereifrigen zu verhindern. Das Evangelium soll die sündige Menschheit vereinen. Es soll die Reichen und die Armen zu den Füßen Jesu zusammenbringen. ...

Aber ich möchte euch sagen, wenn die Zeit kommt, in der es nicht mehr ungefährlich ist, Milch, Rahm, Butter und Eier zu verwenden, wird Gott uns dies offenbaren. Wir sollen in der Gesundheitsreform keine extremen Standpunkte vertreten. Die Frage, ob Milch, Butter und Eier verwendet werden sollen, wird sich von selbst lösen. Zum jetzigen Zeitpunkt haben wir in dieser Frage keinen dringenden Auftrag. »Eure Lindigkeit lasset kund sein allen Menschen!« *Philipper 4,5; Lutherbibel 1912; Letter 37; 1901*

325. Letzte Nacht sprach ich im Traum mit Dr. ... Ich sagte zu ihm: »Du musst hinsichtlich der Extreme in der Ernährung noch vorsichtig sein. Du darfst weder für dich selbst noch bezüglich der Nahrung, die für die Helfer und Patienten des Sanatoriums zubereitet wird, extrem sein. Die Patienten bezahlen genug Geld für ihre Verpflegung, und sie sollten großzügig verpflegt werden. Einige mögen in einem Zustand in das Sanatorium kommen, der strenge Mäßigkeit und die einfachste Kost verlangt; aber wenn sich ihre Gesundheit bessert, sollten sie reichlich mit nahrhaftem Essen versorgt werden.« *Letter 37; 1904*

**Die Nahrung sollte appetitlich angerichtet werden**

326. Gesundheitsreformer sollten mehr als alle anderen darauf achten, Extreme zu vermeiden. Der Körper braucht genügend Nahrung. Wir können nicht nur von Luft leben und auch nicht die Gesundheit erhalten, wenn wir kein gesundes Essen haben. Die Nahrung sollte gut zubereitet werden und schmackhaft sein. *27, 538; 1867*

327. Eine Kost, die nicht die erforderlichen Nährstoffe enthält, bringt die Gesundheitsreform in Verruf. Wir sind sterblich und müssen uns daher so ernähren, dass der Körper die notwendigen Nährstoffe erhält. Einige Geschwister, die gewissenhaft auf ungeeignete Speisen verzichten, versäumen es gleichzeitig, sich mit den Nährstoffen zu versorgen, die der Körper braucht. Wer eine übertriebene Ansicht über die Gesundheitsreform hat, steht in Gefahr, die Speisen so geschmacklos und fade zuzubereiten, dass sie nicht schmecken. Sie sollten so zubereitet werden, dass sie nahrhaft und appetitlich sind. Man darf nicht die Nährstoffe weglassen, die der Körper braucht. Ich verwende etwas Salz und habe es stets getan; denn Salz ist nicht schädlich, sondern für das Blut notwendig. Gemüse sollte man mit etwas Milch, Sahne oder Gleichwertigem schmackhaft machen.

Während wir vor Erkrankungen durch den Gebrauch von Butter sowie vor den Nachteilen einer freien Verwendung von Eiern bei kleinen Kindern gewarnt wurden, sollten wir doch keinen Anstoß daran nehmen, Eier von solchen Hühnern zu verwenden, die gut gehalten werden und geeignetes Futter bekommen. Eier enthalten Stoffe, die auf gewisse Gifte eine heilende Gegenwirkung ausüben.

Einige, die keine Milch noch Eier und Butter verwenden, haben es versäumt, dem Körper die nötigen Ersatzstoffe zuzuführen, und sind dadurch schwach und arbeitsunfähig geworden. So ist die Gesundheitsreform in Verruf gekommen. Was wir auf fester Grundlage zu errichten versuchten, wird durch fremdartige Dinge, die Gott nicht verlangt hat, verwirrt, und die Kräfte der Gemeinde werden dadurch gelähmt. Gott wird eingreifen, um die Folgen dieser übereifrigen Vorstellungen zu verhindern. Das Evangelium soll die sündige Menschheit einigen. Es soll die Reichen zusammen

## 11 ÜBERTREIBUNG IN DER ERNÄHRUNG

mit den Armen zu Jesu Füßen bringen. Es wird die Zeit kommen, da wir manche Lebensmittel, die wir jetzt genießen, wie Milch, Sahne und Eier, aufgeben müssen. Es ist aber nicht nötig, dadurch Schwierigkeiten heraufzubeschwören, dass wir uns vorzeitig übertriebene Einschränkungen auferlegen. Wartet bis die Umstände es erfordern. Der Herr aber wird den Weg dafür bereiten.

Wer in der Verkündigung der Grundsätze der Gesundheitsreform erfolgreich sein möchte, muss das Wort Gottes zu seinem Führer und Ratgeber machen. Nur wenn die Lehrer der Reformgrundsätze dies tun, stehen sie auf festem Grund. Lasst uns nicht gegen die Gesundheitsreform arbeiten, indem wir es versäumen, anstatt der schädlichen Nahrungsmittel, die wir aufgeben, gesunde und schmackhafte Nahrung zu verwenden. Erregt kein Verlangen nach Reizmitteln. Genießt nur unverfälschte, einfache und gesunde Nahrung und seid Gott dankbar für die Grundsätze der Gesundheitsreform. Erweist euch in allen Stücken rechtschaffen und treu; dann werdet ihr herrliche Siege erringen. *9T, 161-163; 1909*

### **Schädlicher Einfluss von Fanatikern**

328. Und während wir euch warnen, euch nicht zu überessen, selbst nicht von der besten Nahrung, wollen wir auch die Extremisten warnen, keinen falschen Maßstab aufzurichten und sich dann zu bemühen, jeden dahin zu bringen um ihn zu befolgen. *2T, 374.375; 1870*

329. Mir wurde gezeigt, dass beide, B... und C..., die Sache Gottes verunehrt haben. Sie haben einen Makel darauf gebracht, der niemals ganz beseitigt werden kann. Mir wurde die Familie unseres lieben Bruders D... gezeigt. Wenn dieser Bruder zur rechten Zeit die richtige Hilfe erhalten hätte, würde jedes seiner Familienmitglieder heute leben. Es ist ein Wunder, dass die Landesgesetze in diesem Fall von Miss handlung nicht durchgesetzt worden sind. Diese Familie war aus Mangel an Nahrung umgekommen – sie verhungerten in einem Land des Überflusses. An ihnen prakti - zierte ein Anfänger. Der junge Mann starb nicht an Krankheit, sondern am Hunger. Essen würde den Körper gestärkt und die Organe in Gang gehalten haben...

Es ist Zeit, dass etwas getan wird, um Neulinge davon zurückzuhalten, das Feld zu betreten und die Gesundheitsreform zu vertreten. Ihre Arbeit und Worte brauchen wir nicht. Sie richten mehr Schaden an, als die klügsten und intelligentesten Menschen mit dem besten Einfluss wieder gutmachen können. Es ist den fähigsten Vertretern der Gesundheitsreform unmöglich, die Meinungen der Leute von dem Vorurteil zu befreien, das sie durch die falsche Handlungsweise dieser Extremisten erhalten haben und in der Gesellschaft, wo diese Menschen aufgetreten sind, den großen Gegenstand der Gesundheitsreform auf eine richtige Grundlage zu stellen.

Die Tür ist weitgehend verschlossen, so dass Ungläubige auch von der gegenwärtigen Wahrheit über den Sabbat und das baldige Kommen unseres Erlösers nicht erreicht werden können. Die kostbarsten Wahrheiten werden von den Menschen als des Hörens nicht wert abgewiesen. Von diesen Leuten spricht man im allgemeinen als Vertreter der Gesundheitsreform und Sabbathalter. Auf diejenigen, die sich so als ein Stein des Anstoßes für Ungläubige erwiesen haben, ruht eine große Verantwortung. 2T, 384-387; 1870

### **Das Aufdrängen persönlicher Meinungen und Prüfsteine**

330. Jetzt wird die Gesundheitsreform von vielen Menschen in hohen und in niedrigen Stellungen als wichtig erkannt werden. Wir dürfen jedoch nicht erlauben, dass die Botschaft, die wir zu bringen haben – die dritte Engelsbotschaft, verbunden mit der Botschaft des ersten und zweiten Engels – in den Schatten gestellt wird. Wir dürfen den geringeren Dingen nicht gestatten, uns an einen kleinen Kreis zu binden, der uns den Zugang zur Allgemeinheit verwehrt.

Die Gemeinde und die Welt benötigen den gesamten Einfluss und alle Talente, die Gott uns verliehen hat. Alles, was wir haben, sollte ihm geweiht werden, dass er es benutzen kann. Wenn ihr das Evangelium weitergebt, dann lasst alle eure eigenen Meinungen beiseite. Wir haben eine weltweite Botschaft, und der Herr möchte, dass seine Diener das Vertrauen, das er in sie gesetzt hat, heilig bewahren. Der Herr hat je dem Menschen seine Aufgabe aufgetragen. Deshalb bringt keine falsche Botschaft. Lasst das große Licht der Gesundheitsreform nicht zu widersprüchlichen Problemen werden. Die Ungereimtheiten einer Person wird die ganze Körperschaft der Gläubigen belasten. Wenn einer extrem ist, schadet das dem Werk Gottes sehr.

Wir sollten uns vor Extremen hüten. Damit die Welt keine Ursache hat, Siebentags-Adventisten als eine Körperschaft von Fanatikern zu betrachten, bin ich oftmals gezwungen, Dinge zu klären, damit sie nicht falsch verstanden werden. Wenn wir einerseits versuchen, die Menschen aus dem Feuer zu ziehen, werden die Worte, die gesprochen werden müssen, um das Übel zu korrigieren, benutzt, um andererseits die Unmäßigkeit zu rechtfertigen. Möge der Herr uns vor menschlichen Prüfsteinen und Extremen bewahren.

Niemand sollte fanatische Ansichten verbreiten über das, was wir essen oder trinken sollen. Der Herr hat Erkenntnisse geschenkt. Lasst unser Volk das Licht annehmen und darin leben. Die Kenntnis von Gott und Jesus Christus muss noch sehr zunehmen. Diese Erkenntnis bedeutet ewiges Leben. Eine Zunahme an Frömmigkeit, an guter, demütiger, geisterfüllter Religion würde unsere Geschwister in die Lage versetzen, von dem großen Lehrer zu lernen.

## 11 ÜBERTREIBUNG IN DER ERNÄHRUNG

Es wird die Zeit kommen, wo es nicht sicher sein wird, Milch zu verwenden. Aber wenn die Kühe gesund sind und die Milch gründlich gekocht wird, besteht nicht die Notwendigkeit, im voraus eine Zeit der Trübsal zu schaffen. Lasst niemanden denken, dass er eine Botschaft darüber bringen muss, was unsere Geschwister im einzelnen auf den Tisch bringen sollen.

Diejenigen, die eine extreme Stellung einnehmen, werden am Ende sehen, dass die Resultate nicht das sind, was sie sich vorgestellt haben. Der Herr wird uns durch seine eigene rechte Hand führen, wenn wir geführt werden wollen. Liebe und Reinheit – dies sind die Früchte, die von einem guten Baum kommen. Jeder, der lieb hat, ist von Gott geboren und kennt Gott. Ich war unterwiesen, zu denjenigen in der ...-Konferenz zu sagen, die betreffs des Themas der Gesundheitsreform zu eifrig gewesen sind und ihre Meinungen und Ansichten anderen aufgedrängt haben, dass ihre Botschaft nicht von Gott stammt. Ich sagte ihnen, dass, wenn sie ihre angebotenen und entwickelten Neigungen, in denen sehr viel Eigensinn steckt, mäßigten und unterdrückten, dann würden sie erkennen, dass sie eine Bekehrung brauchen. »So wir uns untereinander lieben, so bleibt Gott in uns, und seine Liebe ist völlig in uns ... Gott ist Liebe, und wer in der Liebe bleibt, der bleibt in Gott und Gott in ihm« *1. Johannes 4, 12. 16 ..*

Menschliche Weisheit muss mit himmlischer Weisheit und der Gnade Gottes vereint werden. Lasst uns in Christus geborgen sein und fleißig arbeiten, um den hohen Standard zu erreichen, den Gott für uns aufgestellt hat – moralische Umwandlung durch das Evangelium. Gott wendet sich an uns, dass wir nach richtigen Regeln vorgehen und gerade Wege für unsere Füße bahnen, damit der Hinkende nicht vom Wege abirrt. Dann wird Christus zufrieden sein. *Letter 39; 1901*

### **Irren auf der Seite des Volkes ist besser als das andere Extrem**

331. Bruder und Schwester... ließen der Befriedigung der Esslust freien Lauf, und die Anstalt wurde moralisch verdorben. Nun möchte der Feind euch, wenn er könnte, ins gegenteilige Extrem drängen, eine unzureichende Kost anzubieten. Seid vorsichtig, bleibt verständig und bewahrt vernünftige Ansichten. Trachtet nach Weisheit vom Himmel und handelt verständig. Wenn ihr extreme radikale Standpunkte einnehmt, werdet ihr zurückstecken müssen. Ihr habt dann das Vertrauen in euer eigenes gesundes Urteilsvermögen verloren, wenn ihr auch gewissenhaft gewesen seid. Auch unsere Geschwister und Ungläubige werden das Vertrauen in euch verlieren. Seid sicher, dass ihr nicht schneller vorangeht, als es das ausdrückliche Licht von Gott gebietet. Richtet euch nicht nach den Ansichten anderer, sondern handelt klug in der Furcht Gottes. Wenn ihr irrt, entfernt euch nicht so weit wie möglich von den Leuten, denn dann durchschneidet ihr den Faden eures Einflusses und könnt ihnen nichts

Gutes tun. Irrt euch lieber auf Seiten der Menschen; denn in diesem Fall besteht die Hoffnung, dass ihr die Menschen mit euch ziehen könnt. Aber ihr braucht weder in der einen noch in der andern Hinsicht zu irren. Ihr braucht weder ins Wasser noch ins Feuer zu gehen, sondern nehmt den mittleren Weg und vermeidet alle Extreme. Erweckt nicht den Anschein, dass ihr einseitige, unausgeglichene Verwalter seid. Bietet keine kärgliche, arme Ernährung an. Lasst euch von niemandem zu einer unzureichenden Ernährungsweise beeinflussen. Bereitet euer Essen auf eine gesunde, schmackhafte Art zu, sodass die Gesundheitsreform korrekt dargestellt werden kann.

Die viele Abneigung gegen die Gesundheitsreform ist darauf zurückzuführen, dass unkluge Gemüter sie zu solchen Extremen geführt haben, dass sie Widerwillen erregt hat, anstatt die Menschen anzuziehen. Ich bin dort gewesen, wo diese radikalen Ansichten durchgesetzt worden sind. Gemüse wurde nur mit Wasser zubereitet und alles andere auf ähnliche Art. Diese Kochweise ist eine Entstellung der Gesundheitsreform, und manche Menschen sind so beschaffen, dass sie alles annehmen, was die Züge einer strengen Ernährung oder Reform jeder Art trägt.

Meine Brüder, ich möchte, dass ihr in allen Dingen mäßig seid; aber gebt acht, dass ihr nicht zu weit geht oder unsere Anstalt so einengt, bis es nicht mehr weiter geht. Ihr dürft euch nicht nach jedermanns Anschauung richten. Bewahrt euch einen klaren Blick, seid ruhig, vertraut auf Gott. *Letter 57; 1886*

#### **Beide Extreme müssen vermieden werden**

332. Ich weiß, dass viele unserer Geschwister in Gedanken und praktisch der Gesundheitsreform entgegenstehen. Ich bin nicht für eine extreme Haltung. Aber als ich mein Manuskript durchgeschaut habe, musste ich feststellen, wie entschieden die Zeugnisse und Warnungen vor den Gefahren sind, die unseren Geschwistern durch Nachahmung der Sitten und Gewohnheiten der Welt drohen, was Zügellosigkeit, Befriedigung der Esslust und Kleideraufwand anbetrifft. Es macht mich krank und traurig, wenn ich den bestehenden Zustand sehe. Einige sagen, unsere Brüder hätten zu viel Nachdruck darauf gelegt. Obwohl einige unweise gehandelt haben mögen, indem sie anderen ihre persönlichen Ansichten über die Gesundheitsreform aufdrängen wollten, so sollte doch niemand wagen, die Wahrheit über dieses Thema zurückzuhalten. Die Menschen in der Welt neigen allgemein zu dem anderen Extrem – zu Genusssucht und Unmäßigkeit im Essen und Trinken. Als Folge nimmt die Lüsternheit überhand. Viele befinden sich heute im Schatten des Todes, die sich darauf vorbereiteten, ein Werk für den Meister zu tun, aber sich nicht feierlich verpflichtet fühlten, die Gesundheitsgesetze zu beachten.

Die Gesetze, nach denen der Körper funktioniert, stammen wirklich von Gott. Aber diese Tatsache scheint in Vergessenheit geraten zu sein. Einige haben sich auf

## **11 ÜBERTREIBUNG IN DER ERNÄHRUNG**

eine Kost beschränkt, die sie nicht gesund erhalten kann. Sie haben sich nicht um nahrhafte Speisen bemüht, um die schädlichen Dinge zu ersetzen. Sie haben auch nicht beachtet, dass man Geschicklichkeit und Scharfsinn braucht, um die Nahrung auf die gesündeste Art und Weise zuzubereiten. Der Organismus muss richtig ernährt werden, damit er seine Aufgabe erfüllen kann. Es widerspricht der Gesundheitsreform, wenn man, nachdem man ungesunde Speisen aufgegeben hat, ins andere Extrem verfällt, indem man die Menge und die Qualität zu sehr einschränkt. Dies ist keine Gesundheitsreform, sondern eine Deformierung davon. *6T, 373.374; 1900*