

Die Ernährung in der Kindheit

Ein Rat, auf göttliche Unterweisung gegründet

339. Väter und Mütter sollten folgende Fragen stellen: »Was sollen wir mit dem Kind tun, das uns geboren wird?« Wir haben dem Leser mitgeteilt, was Gott über das Verhalten der Mutter vor der Geburt ihrer Kinder gesagt hat. Aber das ist nicht alles. Der Engel Gabriel wurde gesandt, um Hinweise zu geben, wie man mit den Kindern nach der Geburt umgehen soll, damit die Eltern ihre Aufgabe richtig wahrnehmen können.

Zur Zeit der ersten Ankunft Christi kam der Engel Gabriel mit einer Botschaft zu Zacharias, die der ähnlich war, die Manoah erhielt. Dem alten Priester wurde gesagt, dass seine Frau einen Sohn gebären würde, dessen Name Johannes sein sollte. »Und«, sagte der Engel, »du wirst Freude und Wonne haben, und viele werden sich seiner Geburt freuen. Denn er wird groß sein vor dem Herrn; Wein und starkes Getränk wird er nicht trinken und wird ... erfüllt werden mit dem heiligen Geist Lukas 1, 14.15 Dieses Kind der Verheißung sollte unter strengen mäßigen Gewohnheiten erzogen werden. Ihm war ein wichtiges Reformwerk anvertraut worden, den Weg für Christus vorzubereiten. Unter dem Volk war Unmäßigkeit in jeder Form zu finden. Der Genuss von Wein und aufwändigem Essen verminderte die körperliche Kraft und verdarb die Moral so sehr, dass die abstoßendsten Verbrechen nicht sündig erschienen. Johannes tadelte aus der Wüste die sündigen Befriedigungen der Menschen, und seine eigenen spartanischen Gewohnheiten waren auch als Andeutung für die Ausschweifungen seiner Zeit gedacht.

Der eigentliche Anfang der Reform

Die Bemühungen unserer Mitarbeiter im Bereich der Mäßigkeit sind nicht weitreichend genug, um den Fluch der Unmäßigkeit aus unserem Land zu verbannen. Die Gewohnheiten, die immer wieder geübt wurden, sind schwer zu überwinden. Die An

13 ERNÄHRUNG IN DER KINDHEIT

derung sollte bei der Mutter vor der Geburt ihrer Kinder anfangen. Und wenn Gottes Anweisungen treu befolgt würden, gäbe es keine Unmäßigkeit.

Jede Mutter sollte ständig bemüht sein, ihre Gewohnheiten dem Willen Gottes zu unterstellen, so dass sie vereint mit ihm arbeiten kann, um ihre Kinder vor den gesundheits- und lebenszerstörenden Lasten der heutigen Zeit zu bewahren. Die Mütter selbst sollten sich ohne zu zögern mit ihrem Schöpfer verbinden, damit sie durch seine helfende Gnade um ihre Kinder eine Schutzwehr gegen Ausschweifung und Unmäßigkeit errichten können. Würden die Mütter das nur tun, dann könnten sie sehen, wie ihre Kinder ebenso wie der junge Daniel einen hohen Stand in moralischen und geistigen Kenntnissen erreichten. Sie wären dann ein Segen für die Gesellschaft und eine Ehre für ihren Schöpfer. *Signs, 13.9.1910*

Der Säugling

340. Die beste Nahrung für den Säugling ist die Muttermilch. Diese sollte ihm nicht ohne wichtigen Grund entzogen werden. Es ist herzlos von einer Mutter, weil sie bequem ist oder wegen dem Vergnügen von der süßen Pflicht befreien will, ihr Kindchen selbst zu stillen. Die Mutter, die es zulässt, dass ihr Kind von einer anderen gestillt wird, sollte wohl bedenken, welche Folgen das haben kann. Die Amme überträgt mehr oder weniger ihren eigenen Charakter oder ihr eigenes Temperament auf das von ihr gestillte Kind. *M.H. 383; 1905*

341. Um mit der Mode mithalten zu können, ist die Natur missbraucht anstatt um Rat gefragt worden. Die Mütter sind manchmal von einer Amme abhängig, oder eine Saugflasche muss die mütterliche Brust ersetzen, und eine der köstlichsten und befriedigendsten Pflichten, die eine Mutter für ihr abhängiges Kind erfüllen kann, die ihr Leben mit seinem verbindet und die im Herzen der Frau die heiligsten Gefühle weckt, ist der mörderischen Torheit der Mode zum Opfer gefallen.

Es gibt Mütter, die ihre Kinder einfach nicht stillen, weil es ihnen zuviel Umstände macht. Sie fühlen sich durch ihr Kind, das die Frucht ihres eigenen Leibes ist, eingeengt. Der Tanzsaal und die erregenden Schauplätze des Vergnügens haben einen Einfluss ausgeübt, der die feinen Empfindungen der Seele betäubten. Sie sind für die modernen Mütter anziehender als die mütterlichen Pflichten ihren Kindern gegenüber. Es mag sein, dass sie ihre Kinder einer Amme überlässt, um für sich selbst einiges erledigen zu können. Durch ihre falschen Gewohnheiten ist es für sie unangenehm, ihre Kinder zu stillen, weil das den Anforderungen eines modernen Lebensstils im Weg steht. Eine Fremde erfüllt die Pflichten der Mutter und gibt von ihrer Brust die Nahrung, um das Leben zu erhalten. Das ist noch nicht alles. Sie überträgt auf das stillende Kind auch ihren Charakter und ihr Temperament. Das Leben

des Kindes ist mit dem ihren verkettet. Wenn die Amme ein grober Frauentyp ist, leidenschaftlich und unvernünftig, wenn sie es mit der Moral nicht so genau nimmt, wird der Säugling höchstwahrscheinlich der gleiche oder ein ähnlicher Typ werden. Dieselbe Beschaffenheit des Blutes, das in den Adern der käuflichen Amme fließt, ist in der des Kindes. Mütter, die so ihre Kinder aus den Armen geben und sich weigern, die mütterlichen Pflichten zu erfüllen, weil sie ihnen unerträglich sind, während sie ihr Leben der Mode weihen, sind des Namens »Mutter« unwürdig. Sie setzen die edlen Anlagen und die heiligen Attribute der Frau herab und wählen, Schmetterlin - ge modischen Vergnügens zu sein, die weniger Gefühl von Verantwortung für ihre Nachkommen haben als stumme Tiere. Viele Mütter ersetzen die Brust durch die Flasche. Dies ist notwendig, weil sie für ihre Kinder nicht genügend Nahrung haben. Aber in neun von zehn Fällen haben ihre falschen Kleidungs- und Essgewohnheiten sie von Jugend auf unfähig gemacht, die Pflichten zu erfüllen, die die Natur für sie vorgesehen hat. ...

Es ist mir immer als kalt und herzlos erschienen, wenn Mütter, die ihre Kinder stillen können, sie von der mütterlichen Brust an die Flasche gewöhnen. In diesem Fall ist absolut wichtig, Milch von einer gesunden Kuh zu bekommen, und dass die Flasche wie auch die Milch vollkommen frisch ist. Dies wird oft übersehen, und als Folge muss der Säugling unnötig leiden. Magen- und Darmstörungen treten auf, und das sehr bedauernswerte Kind wird krank, auch wenn es gesund zur Welt kam. *Health Reformer, Sept. 1871*

342. Wenn der Säugling von der Mutter gestillt wird, ist das eine kritische Zeit. Viele Mütter müssen zuviel arbeiten; ihr Blut ist ganz heiß, während sie ihre Kinder stillen. Der Säugling wird ernstlich geschädigt, nicht nur durch die erhitzte Nahrung von der Brust der Mutter, sondern sein Blut wird auch durch die ungesunde Ernährung der Mutter vergiftet, deren Organismus nicht in Ordnung ist. Auch der Gemütszustand der Mutter beeinflusst den Säugling. Wenn sie unglücklich ist, leicht erregt, reizbar und leidenschaftlichen Ausbrüchen freien Lauf lässt, wird die Nahrung, die der Säugling von seiner Mutter erhält, erhitzt sein. Das ruft oftmals Koliken oder Krämpfe hervor und verursacht manchmal Zuckungen und Anfälle.

Der Charakter des Kindes wird auch von der Beschaffenheit der Nahrung, die es von der Mutter erhält, mehr oder weniger beeinflusst. Wie wichtig ist es dann, dass die Mutter, während sie ihren Säugling stillt, einen glücklichen Gemütszustand bewahrt und ganz beherrscht ist. Dann ist die Nahrung des Kindes nicht beeinträchtigt; und wenn sie ruhig und beherrscht mit ihrem Kind umgeht, hat das sehr viel damit zu tun, den Charakter des Kindes zu formen. Ist es nervös und leicht aufgebracht, wird die behutsame, nicht übereilte Art der Mutter einen besänftigenden und bessernden Einfluss ausüben, und das Wohl des Kindes kann um vieles verbessert werden.

13 ERNÄHRUNG IN DER KINDHEIT

Säuglingen ist durch falsche Behandlung sehr geschadet worden. Wenn das Baby verdrießlich war, wurde es gefüttert, um es zu beruhigen. Der wirkliche Grund war aber meistens, dass es zuviel Nahrung erhalten hatte und ihm durch die falschen Gewohnheiten der Mutter geschadet wurde. Das Problem wurde durch mehr Nahrung nur schlimmer, denn der Magen war schon überladen. *H. to L. Kap. 2, S. 39.40; 1865*

Die Regelmäßigkeit des Essens

343. Die erste Erziehung, die Kinder von ihrer Mutter erhalten sollten, solange sie noch klein sind, soll sich auf ihre körperliche Gesundheit beziehen. Sie sollte ihnen nur einfache Nahrung geben, die sie gesund erhalten. Sie sollten nur zu regelmäßigen Zeiten essen dürfen, nicht öfter als dreimal am Tag, wobei zwei Mahlzeiten besser wären als drei. Wenn die Kinder richtig erzogen werden, lernen sie bald, dass sie nichts durch Weinen oder Aufsässigkeit erreichen. Eine verständige Mutter wird in der Erziehung ihrer Kinder nicht im Hinblick auf ihre eigene momentane Bequemlichkeit handeln, sondern wird das zukünftige Wohl der Kinder im Auge haben. Zu diesem Zweck wird sie ihre Kinder richtig über die Beherrschung ihrer Esslust und über die Selbstverleugnung unterweisen, dass sie im Hinblick auf ihre Gesundheit essen, trinken und sich kleiden sollten. *H. to L. Kap. 2, S. 47; 1865*

344. Ihr dürft euren Kindern nicht erlauben, Süßigkeiten, Obst, Nüsse oder irgend etwas anderes zwischen den Mahlzeiten zu essen. Zwei Mahlzeiten sind besser für sie als drei. Gehen die Eltern mit gutem Beispiel voran und handeln selbst nach Grundsätzen, werden die Kinder ihnen bald folgen. Unregelmäßigkeiten im Essen zerstören die gesunde Spannung der Verdauungsorgane, und wenn eure Kinder zu Tisch kommen, finden sie keinen Geschmack an gesunder Nahrung. Ihr Esstrieb verlangt heftig nach dem, was ihnen am meisten schadet. Oft haben eure Kinder unter Fieber und Schüttelfrost gelitten, was durch falsches Essen hervorgerufen wurde. So sind die Eltern für ihre Krankheit verantwortlich.

Es ist die Pflicht der Eltern, darauf zu achten, dass ihre Kinder Gewohnheiten bilden, die ihnen gesundheitlich weiterhelfen und sich dadurch viel Kummer ersparen. *4T, 502; 1880*

345. Kindern wird zu oft zu essen gegeben, das verursacht Fieber und verschiedene Krankheiten. Der Magen sollte nicht ständig arbeiten müssen, sondern sollte Ruhezeiten haben. Ist das nicht so, werden die Kinder verdrießlich, reizbar und oft krank sein. *Health Reformer, Sept. 1866*

Frühe Erziehung des Appetits

346. Es ist sehr wichtig, die Kinder zu richtigen Essgewohnheiten zu erziehen. Die Kleinen müssen lernen, dass sie essen, um zu leben, und nicht leben, um zu essen. Die Erziehung des Säuglings sollte in den Armen der Mutter beginnen. Das Kind sollte in regelmäßigen Abständen Nahrung erhalten, und wenn es älter wird, seltener. Es sollte keine Süßigkeiten oder die Speise Erwachsener bekommen, die es nicht verdauen kann. Sorgfalt und Regelmäßigkeit in der Ernährung der Säuglinge wird nicht nur die Gesundheit fördern und die Kinder ruhig und freundlich sein lassen, sondern auch den Grund zu Gewohnheiten legen, die in späteren Jahren ein Segen für sie sind.

Wenn die Kinder aus dem Säuglingsalter herausgewachsen sind, sollte man immer noch sehr sorgfältig darauf achten, ihren Geschmack und Appetit zu erziehen. Oft wird ihnen erlaubt, zu essen, wann sie wollen und was sie wollen, ohne Rücksicht auf die Gesundheit. Die Mühe und das Geld, das sehr oft für ungesunde Naschereien verschwendet wird, verleiten die Jugendlichen dazu zu denken, dass der höchste Zweck im Leben und die höchste Glückseligkeit sei, der Esslust nachzugeben. Solche Erziehung führt zu Essucht und Schwelgerei. Darauf folgen Krankheiten, die man dann mit giftiger Arznei bekämpft.

Eltern sollten den Appetit ihrer Kinder lenken und ungesunde Speisen verbieten. Im Bemühen, die Kost zu regeln, sollten sie aber vorsichtig sein und nicht irrtümlich von den Kindern verlangen, etwas zu essen, das nicht schmeckt, oder sie bedrängen, mehr als nötig zu essen. Kinder haben Rechte, sie haben auch Lieblingsgerichte, und wenn diese Lieblingsgerichte nicht schaden, sollte ihr Wunsch erfüllt werden. ...

Mütter, die den Gelüsten der Kinder auf Kosten der Gesundheit und der fröhlichen Stimmung nachgeben, säen einen bösen Samen, der aufgehen und Früchte tragen wird. Die Selbstbefriedigung wird in den Kindern gestärkt, und die geistigen und körperlichen Kräfte werden gefährdet. Mütter, die das nicht beachten, ernten mit Schmerzen das, was sie gesät haben. Sie sehen ihre Kinder aufwachsen, an Geist und Körper unfähig, in der Gesellschaft oder zuhause einen edlen, nützlichen Platz auszufüllen. Die geistlichen wie die geistigen und körperlichen Kräfte leiden unter der Wirkung ungesunder Nahrung. Das Gewissen wird dadurch abgestumpft und sie sind weniger empfänglich für gute Eindrücke. Die Kinder sollten belehrt werden, die Esslust zu beherrschen und nur das zu essen, was gesund ist. Ihnen sollte klargemacht werden, dass sie nur auf das verzichten müssen, was ihnen schadet. Sie geben schädliche Dinge für etwas Besseres auf. Der Tisch sollte einladend mit guten Speisen gedeckt sein, die Gott so reichlich gegeben hat. Die Essenszeit sollte auch eine fröhliche Zeit sein. Wenn wir uns an den Gaben Gottes erfreuen, lasst uns das durch dankbares Lob dem Geber zeigen. *M.H. 383-385; 1905*

13 ERNÄHRUNG IN DER KINDHEIT

347. Um ihre Kinder nicht geduldig zu Gewohnheiten der Selbstverleugnung erziehen zu müssen und sie zu lehren, wie man Gottes Segnungen richtig verwendet, gestatten sie ihnen, zu essen und zu trinken, wann immer sie wollen.

Esslust und selbstsüchtige Befriedigung werden mit dem Alter der Kinder größer und stärker, wenn sie nicht entschieden unterdrückt werden. Leben diese Kinder dann ihr eigenes Leben und füllen sie ihren Platz in der Gesellschaft aus, dann sind sie machtlos, den Versuchungen zu widerstehen. Überall wimmelt es von moralischer Verdorbenheit und ungeheurer Schlechtigkeit. Die Versuchung, der Esslust nachzugeben und die Neigung zur Befriedigung hat mit den Jahren nicht abgenommen. Die Jugendlichen werden im allgemeinen von Impulsen regiert und sind Sklaven des Appetits. In dem Schlemmer, im Sklaven des Tabaks, im Weintrinker und Alkoholiker sehen wir das Böse, das aus falscher Erziehung entsteht. *3T, 564; 1875*

Nachgiebigkeit und Verderbtheit

348. Kinder mit falschen Essgewohnheiten, sind oft schwach, blass und zurückgeblieben. Sie sind nervös, leicht zu erregen und reizbar. Alles Edle wird der Esslust geopfert und die niederen Leidenschaften herrschen. Das Leben vieler Kinder von fünf bis zehn und fünfzehn Jahren scheint von charakterlicher Verdorbenheit gekennzeichnet zu sein. Sie kennen nahezu jedes Laster. Größtenteils sind die Eltern daran schuld. Ihnen werden die Sünden ihrer Kinder angerechnet werden, zu denen ihr falsches Verhalten sie indirekt veranlasst hat.

Sie führen ihre Kinder in Versuchung, der Esslust nachzugeben, indem sie Fleischspeisen und andere mit scharfen Gewürzen zubereitete Nahrung auf den Tisch bringen, die leicht dazu führen, die niederen Leidenschaften zu erregen. Durch ihr Vorbild lehren sie ihre Kinder Unmäßigkeit im Essen. Es wurde ihnen erlaubt, zu fast jeder Stunde des Tages zu essen. Dadurch sind die Verdauungsorgane ständig belastet. Die Mütter haben nur wenig Zeit gehabt, ihre Kinder zu unterweisen. Ihre wertvolle Zeit haben sie in der Zubereitung verschiedener Arten von ungesunder Nahrung eingesetzt.

Viele Eltern haben es zugelassen, dass ihre Kinder ruiniert wurden, während sie versuchten, ihr Leben dem Geschmack der Zeit anzupassen. Wird Besuch eingeladen, möchten sie ihn dasselbe bieten, wie es die anderen auch tun. Viel Zeit und Geld wird dafür eingesetzt. Um einen guten Eindruck zu machen, wird üppige Nahrung zur Befriedigung der Esslust vorbereitet, und sogar bekennende Christen protzen so sehr damit, dass sie Menschen um sich scharen, die hauptsächlich kommen, um die ihnen vorgesetzten Leckerbissen zu genießen. Christen sollten sich auf diesem Gebiet umstellen. Während sie ihre Gäste zuvorkommend bewirten, sollten sie aber nicht Sklaven der Tradition und der Esslust sein. *M.H. 383-385; 1905*

Lernt Einfachheit

349. Das Essen sollte so einfach sein, dass die Mutter nicht ihre ganze Zeit für die Zubereitung verbringen muss. Es ist richtig, sorgfältig zu sein, den Tisch mit gesunder Nahrung zu decken, die auf eine bekömmliche und einfache Art zubereitet ist. Denkt nicht, dass irgend etwas, was ihr achtlos zusammenmixt, um als Essen zu servieren, für die Kinder gut genug ist. Ungesunde Gerichte sollten nicht auf den Tisch gestellt werden, um einen verdorbenen Geschmack zu befriedigen. Stattdessen sollte mehr Zeit für die Erziehung und Ausbildung der Kinder eingesetzt werden. Verwendet die Kraft, die für unnötiges Planen von dem, was ihr esst und trinkt und womit ihr euch kleidet, um euch und die Kleider sauber zu halten. *C.T.B.H. 141; 1890*

350. Scharf gewürztes Fleisch und reichhaltiges Gebäck, schadet den lebenswichtigen Verdauungsorganen der Kinder. Wären sie an einfache, gesunde Nahrung gewöhnt, würde ihr Appetit nicht nach unnatürlichen Genussmitteln und schädlichen Zubereitungen verlangen. ... Fleisch, ist nicht die beste Nahrung für Kinder ... Eure Kinder zu lehren, sich von Fleisch zu nähren, kann ihnen nur schaden. Es ist viel leichter, einen natürlichen Appetit zu bilden, als den Geschmack, nachdem er zur zweiten Natur geworden ist, zu korrigieren und zu reformieren. *Letter 72; 1896*

Wenn Unmäßigkeit gefördert wird

351. Viele Mütter, die bedauern, wieviel Unmäßigkeit überall besteht, schauen nicht tief genug, um die Ursache zu erkennen. Sie sorgten jeden Tag für eine überreiche Auswahl an Gerichten und scharf gewürzten Speisen, die den Appetit verführten und zum Überessen ermutigten. Die Tische unseres amerikanischen Volkes sind im allgemeinen auf eine Art gedeckt, die Menschen zu Alkoholikern erziehen. Viele lassen sich von der Esslust beherrschen. Wer den Appetit befriedigt, indem er zu oft isst und Nahrung, die nicht gesund ist, schwächt seine Kräfte, der Esslust und Leiden - schaft zu widerstehen. Er stärkt gleichzeitig die Neigung zu falschen Essgewohnheiten. Die Mütter sollten von der Verpflichtung Gott und der Welt gegenüber erfüllt sein,

*Kinder in den USA, die übergewichtig sind: 25%.
(Archiv der Pädiatrik und Erwachsenenmedizin, 1995; 149:1085-91)*

*Kinder in den USA, die die empfohlene Menge an Früchten, Gemüse und Getreide verzehren: 1%.
(Pediatrics, September 1997, S. 323-29)*

*Die Einnahme einer großen Menge an Protein fördert bekannterweise Kalziumverlust über den Urin und wurde auch in Verbindung gebracht mit einem erhöhten Risiko an Frakturen.
(Gewebsverkalkung International, 1992; 50:14-18)*

13 ERNÄHRUNG IN DER KINDHEIT

der Gesellschaft Kinder mit gut entwickelten Charakteren zu übergeben. Nur Männer und Frauen, die nach festen Grundsätzen handeln, werden fähig sein, inmitten der moralischen Verdorbenheit dieser Zeit unbefleckt dazustehen. ... Die Tische vieler angeblicher christlicher Frauen sind täglich mit einer Anzahl von Gerichten gedeckt, die den Magen reizen und einen fiebrigen Zustand im Organismus verursachen. In einigen Familien stellen Fleischgerichte die Hauptnahrung dar, bis ihr Blut mit Krebs und Krankheitskeimen angefüllt ist. Ihr Körper setzt sich aus dem zusammen, was sie essen, aber wenn Leiden und Krankheit über sie kommen, wird es als Strafe von Gott angesehen. Wir wiederholen: Unmäßigkeit beginnt an unseren Tischen. Der Esslust wird solange nachgegeben, bis sie zur zweiten Natur geworden ist. Durch die Verwendung von Tee und Kaffee wird ein Verlangen nach Tabak hervorgerufen, und dieser bewirkt ein Verlangen nach alkoholischen Getränken. *3T, 563; 1875*

352. Die Eltern sollten in ihrer eigenen Küche den Kampf gegen die Unmäßigkeit aufnehmen, und ihre Kinder die Grundsätze von frühester Jugend an lehren. Dann können sie auf Erfolg hoffen. *M.H. 334; 1905*

353. Für Eltern sollte es das Wichtigste sein, zu lernen, wie man mit den Kindern umgeht und sie anleitet, damit sie einen gesunden Geist in einem gesunden Körper haben können. Die Grundsätze der Mäßigkeit sollten überall im häuslichen Leben gelten. Lehrt eure Kinder Selbstverleugnung. Schärft sie ihnen bereits im Babyalter ein. *C.H. 113; 1890*

354. Viele Eltern beeinflussen die Neigungen ihrer Kinder und formen deren Verlangen. Sie erlauben ihnen, Fleischspeisen zu essen und Tee oder Kaffee zu trinken. Das zu genießen, dazu ermuntern manche Mütter ihre Kinder. Das führt dazu, noch stärkere Reizmittel zu verlangen, wie zum Beispiel Tabak. Die Verwendung von Tabak wiederum regt das Verlangen nach alkoholischen Getränken an, und der Genuss beider Reizmittel verringert stetig die Nervenkraft.

Wenn das sittliche Feingefühl der Gläubigen sie in allem zur Mäßigkeit anhielte, dann könnten sie durch ihr Beispiel bei Tisch den Menschen helfen, die sich nicht beherrschen können und fast zu schwach sind, ihrer heftigen Esslust zu widerstehen. Denken wir daran, dass die Gewohnheiten, die wir in diesem Leben praktizieren, unsere ewigen Belange beeinflussen. Ja dass unser ewiges Schicksal von einem streng durchgeführten, maßvollen Lebenswandel abhängt. Dann würden wir darauf achten, im Essen und Trinken absolut mäßig zu sein.

Durch unser Beispiel und durch persönlichen Einsatz können wir viele Menschen vor der Verderbnis der Unmäßigkeit bewahren, und dadurch vor Verbrechen und schließlich dem Tod. Unsere Schwestern können wesentlich an dem großen Heils -

werk für andere Menschen teilhaben, indem sie nur gesunde, nahrhafte Kost auf den Tisch bringen. Sie sollten ihre kostbare Zeit dazu benutzen, den Geschmack und den Appetit ihrer Kinder zu formen. Ihre Aufgabe ist es, sie an Mäßigkeit in allen Dingen zu gewöhnen und Selbstverleugnung und Gutes tun zum Besten anderer zu fördern.

Ungeachtet des Beispiels, das Christus in der Wüste bei der Versuchung gab, indem er der Esslust entsagte und ihre Macht überwand, bereiten viele christliche Mütter durch ihr Beispiel und die Erziehung, die sie ihren Kindern geben, den Weg, dass ihre Kinder Fresser und Weinsäufer werden. Oft erlauben Eltern ihren Kindern, zu essen, was und wann sie wollen, ohne dabei zu überlegen, ob das gesund ist. Es gibt viele Kinder, die von klein auf zu regelrechten Schlemmern erzogen werden. Durch die Befriedigung der Esslust bekommen sie schon in frühem Alter Verdauungsstörungen. Mit dem Wachstum und mit zunehmender Kraft des Kindes wachsen und erstarken auch Genusssucht und Unmäßigkeit im Essen. Geistige und körperliche Frische werden durch die Nachsicht der Eltern aufs Spiel gesetzt. Eine Vorliebe für gewisse Speisen entsteht, das ihnen nichts nützt, sondern nur schadet. Im gleichen Verhältnis, wie der Organismus belastet wird, wird die körperliche Verfassung geschwächt. 3T, 488.489; 1875

[Siehe auch: Wie der Grundstein zur Unmäßigkeit gelegt wird – 203]

Lehre Abscheu vor Reizmitteln

355. Lehrt eure Kinder, Reizmittel zu verabscheuen. Wie viele fördern in ihnen unwissentlich einen Appetit auf diese Dinge! In Europa habe ich Kindermädchen gesehen, die das Glas Wein oder Bier an die Lippen der unschuldigen kleinen Weisen setzen und so in ihnen einen Geschmack für alkoholische Getränke entwickeln. Wenn sie älter werden, lernen sie mehr und mehr, von diesen Dingen abhängig zu sein, bis sie schrittweise überwunden werden, außerhalb der Reichweite von Hilfe getrieben werden und zum Schluss als Alkoholiker sterben.

Aber nicht nur, dass der Appetit verdorben ist und zum Fallstrick gemacht wurde. Die Nahrung ist oft so beschaffen, dass sie einen Wunsch nach anregenden Getränken hervorruft. Den Kindern werden aufwändige Gerichte vorgesetzt – stark gewürzte Speisen, reichhaltige Soßen, Kuchen und Pasteten. Diese scharf gewürzten Speisen reizen den Magen und verursachen ein Verlangen nach noch stärkeren Reizmitteln. Nicht nur, dass der Appetit mit ungeeignetem Essen angeregt wird, von dem die Kinder zu ihren Mahlzeiten frei essen dürfen, sondern ihnen wird auch erlaubt, zwischen den Mahlzeiten zu essen. Im Alter von zwölf oder fünfzehn Jahren sind sie dann bereits oft unheilbar magenkrank.

So wie der Magen eines Alkoholikers verfallen ist, ähnlich wird er auch durch die Wirkung scharfer Gewürze. Befindet sich der Magen in solch einem Zustand, verlangt

13 ERNÄHRUNG IN DER KINDHEIT

er nach etwas, das noch mehr reizt, um die Esslust zu befriedigen, nach etwas Stärkerem und immer Stärkerem. Danach stellt ihr vielleicht fest, dass eure Kinder mit dem Rauchen anfangen. *C.T.B.H. 17; 1890*

Nahrungsmittel, die für Kinder besonders schädlich sind

356. Es ist für diejenigen, die der Esslust nachgeben, unmöglich, christliche Vollkommenheit zu erreichen. Es ist nicht leicht, das moralische Empfindungsvermögen eurer Kinder aufzurütteln, wenn ihr nicht in der Auswahl ihrer Nahrung sorgfältig seid. Manch eine Mutter deckt ihren Tisch so, dass er eine Gefahr für ihre Familie ist. Alt und jung genießen frei Fleischgerichte, Butter, Käse, reichhaltige Pasteten, und scharf gewürzte Speisen. Diese Dinge bewirken, den Magen krank zu machen, die Nerven aufzupeitschen und den Verstand zu schwächen. Die blutbildenden Organe können sowas nicht in gesundes Blut umwandeln. Das Fett, das im Essen mitgekocht wird, macht es schwer verdaulich. Die Auswirkung von Käse ist schädlich. Brot aus Feinmehl ernährt den Organismus nicht so gut, wie Brot aus geschrotetem Weizen. Täglich gegessen, wird es den Organismus nicht im besten Zustand erhalten.

Gewürze reizen zuerst die zarte Magenschleimhaut, schließlich zerstören sie die natürliche Feinfühligkeit dieser empfindlichen Membrane. Das Blut wird erhitzt, sinnliche Leidenschaften geweckt, während Moral- und Verstandeskräfte geschwächt sind und Diener niederer Leidenschaften werden. Die Mutter sollte sich bemühen, ihrer Familie eine einfache, jedoch nahrhafte Kost vorzusetzen. *C.H. 114; 1890*

Bösen Neigungen entgegenwirken

357. Werden die Mütter von heute die Heiligkeit ihrer Aufgabe erkennen und nicht versuchen, in Äußerlichkeiten mit ihren wohlhabenden Nachbarn zu wetteifern, sondern danach trachten, sie darin zu übertreffen, indem sie das Werk der Unterweisung ihrer Kinder zum besseren Leben treu zu erfüllen? Wenn Kinder und Jugendliche

Nachdem die modernen jungen Japaner unsere Ernährungsweise angenommen haben und eine große Menge an fettigen Nahrungsmitteln sowie mehr tierische Produkte zu sich nehmen, ist das Alter des Einsetzens der Menstruation bei den Mädchen in den letzten 50 Jahren stetig von 16 auf 12,5 Jahre abgefallen.

(Präventivmedizin, 1978; 7:205-17)

Fette in der Ernährung während der Kindheit scheinen lebensbedrohender zu sein als dies ursprünglich angenommen wurde ... Übergewichtige Kinder sind normalerweise Opfer der Ernährungsgewohnheiten der erwachsenen Mitglieder der Familie ... Eine Reduktion der Fette in der Ernährung, welche notwendig ist, um das Cholesterin unter Kontrolle zu halten, ist nicht möglich, wenn ein Kind Vollmilch trinkt oder Käse isst.

(Charles Attwood, M.D., Dr. Attwood's Fettarme Rezepte für Kinder)

zu Gewohnheiten der Selbstverleugnung und Selbstbeherrschung ausgebildet und erzogen wären, wenn sie darüber belehrt wären, dass sie essen, um zu leben, und nicht leben, um zu essen, gäbe es weniger Krankheit und weniger moralische Verdorbenheit. Es bestünde weniger Notwendigkeit für Mäßigkeits-Aufrufe, bei denen so wenig herauskommt, wenn der Jugend, die die Gesellschaft formt und gestaltet, richtige Grundsätze über Mäßigkeit eingeprägt werden könnten. Sie würden dann moralischen Wert und moralische Redlichkeit besitzen, der Verunreinigung dieser letzten Tage in der Kraft Christi zu widerstehen ...

Eltern mögen ihren Kindern die Neigungen zu Esslust und Leidenschaft vermittelt haben. Das erschwert das Werk der Erziehung und die Aufgabe, wie die Kinder zu strenger Mäßigkeit angehalten werden und zu reinen, tugendhaften Gewohnheiten kommen können, noch mehr. Wenn ihnen die Sucht nach ungesunder Nahrung, nach Alkohol und Rauschgift als Vermächtnis von ihren Eltern übermittelt worden ist – welche eine furchtbare, feierliche Verantwortung ruht dann auf den Eltern, den bösen Neigungen, die sie ihren Kindern vererbt haben, entgegenzuwirken! Wie ernst und eifrig sollten die Eltern in Glauben und Hoffnung anfangen, ihre Pflicht gegenüber ihrem unglücklichen Nachwuchs zu erfüllen!

Eltern, macht es zu eurer ersten Pflicht, die Gesetze von Leben und Gesundheit zu verstehen. Tut in der Nahrungszubereitung oder durch irgendeine andere Gewohnheit nichts, was in euren Kindern falsche Neigungen entwickeln könnte. Wie sorgfältig sollten Mütter studieren, um für ihre Tische die einfachste und gesündeste Nahrung vorzubereiten, durch welche die Verdauungsorgane nicht geschwächt und die Nervenkräfte nicht aus dem Gleichgewicht gebracht werden. Lasst sie darauf achten, dass die Unterweisung, die sie ihren Kindern geben sollen, nicht durch das Essen, das sie ihnen vorsetzen, in Frage gestellt wird. Die Nahrung wird die Verdauungsorgane entweder schwächen oder stärken und hat viel mit der Beherrschung der körperlichen und moralischen Gesundheit der Kinder zu tun, die ja Gottes bluterkauftes Eigentum sind. Welch ein heiliges Pfand ist den Eltern anvertraut, die körperliche und moralische Verfassung ihrer Kinder zu schützen, so dass das Nervensystem ausgeglichen sein kann und die Seele nicht gefährdet wird! Eltern, welche die Esslust und die Leidenschaften ihrer Kinder nicht zügeln, werden den schrecklichen Fehler, den sie gemacht haben, in Tabak liebenden, Alkohol trinkenden Sklaven sehen, deren Sinne betäubt sind und deren Lippen Falschheit und Gemeinheit äußern. 3T, 567.568; 1875

Die grausame Nachgiebigkeit

358. Mir wurde gezeigt, dass eine Hauptursache für die heutige traurige Situation die ist, dass die Eltern sich nicht verpflichtet fühlen, ihre Kinder dazu zu erziehen,

13 ERNÄHRUNG IN DER KINDHEIT

dass sie entsprechend den Naturgesetzen leben. Die Mütter lieben ihre Kinder mit einer vergötternden Liebe und sind ihrer Esslust gegenüber sehr nachsichtig, obwohl sie wissen, dass das ihre Gesundheit schädigt und Krankheit und Elend über sie bringt. Diese grausame Nachsicht ist weit verbreitet in der jetzigen Generation. Die Wünsche der Kinder werden auf Kosten der Gesundheit und einer frohen Einstellung befriedigt, weil es der Mutter im Augenblick leichter fällt die Wünsche zu befriedigen, als den Kindern das zu versagen, wonach sie laut und heftig verlangen. Auf diese Weise säen Mütter einen Samen, der aufgehen und Frucht tragen wird. Die Kinder werden nicht dazu erzogen, ihre Triebe zu verleugnen und ihre Wünsche einzuschränken. Sie werden selbstsüchtig, anspruchsvoll, ungehorsam, undankbar und unheimlich. Die Mütter, die solch ein Werk vollbringen, werden mit Bitterkeit die Frucht der Saat ernten, die sie gesät haben. Sie haben vor dem Himmel und vor ihren Kindern gesündigt und Gott wird sie zur Rechenschaft ziehen. *3T, 141; 1873*

359. Wenn Eltern und Kinder bei der Schlussabrechnung zusammentreffen, welche Szene wird sich dann abspielen! Tausende von Kindern, die Sklaven der Esslust und erniedrigender Laster gewesen sind, deren Leben moralische Wracks sind, werden ihren Eltern gegenüberstehen, die sie zu dem gemacht haben, was sie sind. Wer außer den Eltern muss diese furchtbare Verantwortung tragen? Hat der Herr diese Jugend verdorben erschaffen? O nein! Wer hat dann dieses fürchterliche Werk vollbracht? Waren nicht die Sünden der Eltern – wie zügellose Esslust und Leidenschaften – den Kindern weitergegeben worden? Und wurde das Werk nicht von denen vervollständigt, die es vernachlässigt haben, sie nach dem Vorbild, das Gott gegeben hat, zu erziehen? Ebenso sicher, wie sie existieren, werden all diese Eltern vor Gottes Augen erscheinen müssen. *C.T.B.H. 76.77; 1890*

Beobachtungen auf Reisen

360. Während ich mit der Bahn reiste, hörte ich Eltern sagen, dass ihre Kinder unterwegs keinen Appetit hätten, und wenn sie nicht Fleisch und Kuchen bekämen, könnten sie nichts essen. Als das Mittagessen eingenommen wurde, beobachtete ich, was man diesen Kindern gab. Es war Weißbrot, Schinkenscheiben, mit schwarzem Pfeffer bestreut, Essiggurken, Kuchen und Eingemachtes. Die bleiche, blasse Hautfarbe dieser Kinder wies deutlich auf den missbrauchten Magen hin.

Zwei dieser Kinder beobachteten andere Kinder, die Käse zu ihrem Brot aßen, und sie wollten ihr Essen nicht mehr essen, bis ihre nachgiebige Mutter ein Stück Käse für ihre Kinder erbat, weil sie fürchtete, dass die lieben Kleinen nicht mehr weiteressen würden. Die Mutter bemerkte: »Meine Kinder mögen dies oder das so sehr, und ich gebe ihnen, was sie sich wünschen, denn der Appetit verlangt nach

den Nahrungsmitteln, die der Organismus benötigt.« Dies kann richtig sein, wenn der Appetit nicht entartet ist. Es gibt einen natürlichen und einen entarteten Appetit. Eltern, die ihren Kinder beigebracht haben, ungesunde, aufreizende Sachen zu essen, ihr ganzes Leben lang, bis ihr Geschmack verdorben ist, und sie nach Tonerde, Schiefergriffeln, gebranntem Kaffee, Teesatz, Zimt, Gewürznelken und Gewürzen verlangen, können nicht behaupten, dass der Appetit das fordert, was der Organismus benötigt. Der Appetit ist falsch erzogen worden, bis er entartete. Die empfindliche Magenschleimhaut wurde solange gereizt, bis sie ihre Feinfühligkeit verlor. Einfache, gesunde Nahrung wird als geschmacklos empfunden. Der missbrauchte Magen wird die Arbeit, die ihm aufgetragen ist, nicht erfüllen, wenn er nicht durch erregendste Substanzen angetrieben wird. Wenn diese Kinder schon frühzeitig dazu angehalten worden wären, nur gesunde Nahrung zu sich zu nehmen, auf einfachste Art zubereitet, um ihre natürlichen Bestandteile so weit wie möglich zu erhalten, und dagegen Fleischnahrung, Fett und alle Gewürze zu vermeiden, würden Geschmack und Appetit nicht beeinträchtigt sein. In ihrem natürlichen Zustand können sie weitgehend anzeigen, welche Nahrung am besten für den Organismus ist.

Während Eltern und Kinder ihre Leckereien aßen, nahmen mein Mann und ich zu unserer gewohnten Zeit um dreizehn Uhr unsere einfache Mahlzeit ein, die aus Grahambrot ohne Butter und reichlich Früchten bestand. Wir aßen unser Mahl mit Appetit und dankbaren Herzen. Wir waren froh, dass wir nicht gezwungen waren, einen »volkstümlichen Kolonialwarenladen« mit uns zu führen, um für unberechenbaren Appetit vorzusorgen. Wir aßen kräftig und verspürten kein Hungergefühl bis zum nächsten Morgen. Der Junge, der Orangen, Nüsse, Popcorn und Süßigkeiten verkaufte, fand in uns schlechte Abnehmer. Die Art der Nahrung, die von Eltern und Kindern gegessen wurde, konnte nicht in gutes Blut oder liebenswürdige Stimmung umgewandelt werden.

Die Kinder waren bleich. Einige hatten eklige Geschwüre an Gesichtern und Händen. Andere waren nahezu blind wegen entzündeter Augen, die die Schönheit des Gesichtes sehr störten, und wieder andere hatten gesunde Haut, wurden aber von Husten und Katarrh gequält oder hatten Schwierigkeiten mit Hals und Lunge. Ich bemerkte einen Jungen von drei Jahren, der an Durchfall litt. Er hatte hohes Fieber, schien jedoch zu denken, dass alles, was er benötigte, Essen sei. Er verlangte alle paar Minuten nach Kuchen, Hähnchen und Essiggurken. Die Mutter beantwortete jeden seiner Rufe wie ein gehorsamer Sklave. Und wenn das verlangte Essen nicht so schnell kam, wie es gewünscht war, wenn das Schreien und Verlangen unangenehm drängend wurden, antwortete die Mutter: »Ja, ja, Liebling, du sollst es haben.« Nachdem er das Geforderte bekommen hatte, warf er es jähzornig auf den Boden des Waggons, weil er es nicht schnell genug bekam. Ein kleines Mädchen aß von gekochtem Schinken, scharfen Essiggurken, Brot und Butter, als es einen Teller

13 ERNÄHRUNG IN DER KINDHEIT

entdeckte, von dem ich aß. Hier war etwas, das es nicht hatte, und es verweigerte das Essen. Das Mädchen von sechs Jahren sagte, dass es einen Teller haben wolle. Ich dachte, es wünsche den leckeren roten Apfel, den ich gerade aß; und obwohl wir nicht viel hatten, taten mir die Eltern so leid, dass ich ihm einen schönen Apfel gab. Sie entriss ihn meiner Hand und warf ihn sofort verächtlich auf den Boden des Waggons. Ich dachte: »Wenn diesem Kind so erlaubt wird, seinen Willen zu haben, wird es seiner Mutter gewiss Schande bereiten.«

Dieser leidenschaftliche Ausbruch war das Ergebnis von der Nachsichtigkeit der Mutter. Die Qualität der Nahrung, die sie für ihr Kind beschaffte, war eine ständige Last für die Verdauungsorgane. Das Blut war unrein und das Kind krank und reizbar. Die Nahrung, die diesem Kind täglich gegeben wurde, regte die niederen Leidenschaften an und unterdrückte die moralischen und geistigen Kräfte. Die Eltern bildeten die Gewohnheiten ihres Kindes. Sie machten es selbstsüchtig und unliebenswert. Sie hielten seine Wünsche nicht in Schranken noch überwachten sie seine Leidenschaften. Was können sie von einem solchen Kind erwarten, wenn es älter wird? Viele scheinen die Beziehung, die der Geist zum Körper hat, nicht zu verstehen. Wenn der Organismus durch ungeeignete Nahrung gestört wird, sind Gehirn und Nerven angegriffen, und die Leidenschaften werden leicht erregt.

Ein Mädchen von etwa zehn Jahren wurde von Schüttelfrost und Fieber geplagt und wollte nicht essen. Die Mutter drängte es: »Iß ein wenig von diesem Sandkuchen. Hier ist ein feines Hähnchen. Willst du nicht etwas von diesem Eingemachten probieren?« Das Kind aß schließlich eine Portion, die ein Gesunder kaum schafft. Das Essen, das ihm aufgedrängt wurde, war für einen gesunden Magen ungeeignet und sollte von einem Kranken auf keinen Fall gegessen werden. Nach etwa zwei Stunden wusch die Mutter den Kopf des Kindes und sagte, sie könne nicht verstehen, warum es solch hohes Fieber habe. Sie hatte Öl ins Feuer gegossen und wunderte sich, dass das Feuer brannte. Wäre es bei diesem Kind der Natur überlassen worden, ihren Lauf zu nehmen und hätte der Magen Ruhe bekommen, die für ihn so notwendig war, wären seine Leiden viel geringer gewesen. Diese Mütter waren nicht vorbereitet, Kinder großzuziehen. Die größte Ursache menschlichen Leidens ist die Unkenntnis darüber, wie wir unseren eigenen Körper behandeln sollen.

Die Frage vieler ist: »Was soll ich essen, und wie soll ich leben, um die gegenwärtige Zeit am besten zu genießen?« Pflicht und Grundsatz werden für die momentane Befriedigung beiseite gelegt. Wenn wir gesund sein wollen, müssen wir entsprechend leben. Wenn wir einen christlichen Charakter entwickeln wollen, müssen wir unser Leben danach einrichten.

Eltern sind größtenteils für die körperliche Gesundheit und die Moral ihrer Kinder verantwortlich. Sie sollten ihre Kinder unterweisen und sie anhalten, nach den Gesetzen der Gesundheit zu ihrem eigenen Besten zu leben, damit ihnen Unglück und

Leid erspart bleiben. Wie seltsam, dass Mütter ihre Kinder zum Ruin ihrer eigenen körperlichen, geistigen und moralischen Gesundheit verwöhnen wollen! Was ist das für eine Liebe? Diese Mütter führen ihre Kinder dazu, in diesem Leben kein Glück zu empfinden und machen die Aussicht auf das zukünftige Leben sehr unsicher *Health Reformer, Dez. 1870*

Ursache von Reizbarkeit und Nervosität

361. Die Kinder sollten zur Regelmäßigkeit erzogen werden. Die Mütter machen einen großen Fehler, wenn sie ihnen erlauben, zwischen den Mahlzeiten zu essen. Der Magen gerät dadurch in Unordnung, und die Grundlage für zukünftige Krankheiten wird gelegt. Ihre Reizbarkeit kann durch ungesunde, noch unverdaute Nahrung hervorgerufen worden sein, aber die Mutter denkt, keine Zeit dafür zu haben, der Ursache auf den Grund zu gehen, und ihre schädliche Handlungsweise zu ändern. Auch ist es ihr zuviel, ihr ungeduldiges Quengeln zu beruhigen. Sie gibt den kleinen Leidenden ein Stück Kuchen oder einen anderen Leckerbissen, um sie zu beruhigen, doch das vergrößert nur das Problem. Einige Mütter wollen unbedingt viel Arbeit bewältigen, und sind dadurch so hektisch und nervös, dass sie gereizter sind als die Kinder. Mit Schimpfen und sogar mit Schlägen versuchen sie, die Kleinen zum Stillesein einzuschüchtern.

Die Mütter klagen oft über die zarte Gesundheit ihrer Kinder und gehen zum Arzt. Würden sie nur ein wenig nachdenken, könnten sie erkennen, dass die Schwierigkeiten durch Fehler in der Ernährung verursacht werden.

Wir leben in einer Zeit der Schlemmerei. Und die Gewohnheiten, zu denen die Jugend erzogen wird, sogar von vielen Siebenten-Tags-Adventisten, stehen in direktem Gegensatz zu den Naturgesetzen. Ich saß einmal mit mehreren Kindern unter zwölf Jahren am Tisch. Es wurde reichlich Fleisch serviert, und dann verlangte ein kränkliches, nervöses Mädchen nach scharf Eingemachtem. Ihr wurde eine Flasche davon gereicht, feurig vom Senf und scharf von Gewürzen, von der sie sich dann bediente. Das Kind war bekannt für seine Nervosität und sein reizbares Gemüt. Durch diese scharfen Speisen wird ein solcher Zustand hervorgerufen. Das älteste der Kinder meinte, es könnte nicht ohne Fleisch auskommen und war sehr unzufrieden und gereizt, wenn es kein Fleisch bekam. Die Mutter hatte den Vorlieben und Abneigungen nachgegeben, bis sie nur noch ein Sklave seiner Launen war. Der Junge hatte nichts zu arbeiten. Er verbrachte die meiste Zeit damit, nutzlosen Lesestoff oder noch Schlimmeres zu lesen. Er klagte ständig über Kopfschmerzen und mochte keine einfache Nahrung.

Die Eltern sollten ihre Kinder beschäftigen. Untätigkeit ist eine sichere Quelle für das Böse. Körperliche Arbeit, die auch eine gesunde Ermüdung der Muskeln zur

13 ERNÄHRUNG IN DER KINDHEIT

Folge hat, wird Appetit auf einfache, gesunde Kost auslösen. Der Jugendliche, der richtig beschäftigt ist, wird nicht murrend vom Tisch aufstehen, weil er keine Platte mit Fleisch und verschiedenen Leckereien vor sich sieht, die seine Esslust reizen könnten.

Jesus, der Sohn Gottes, gab allen Jugendlichen ein Beispiel. Er arbeitete mit seinen Händen als Schreiner. Alle, die es verächtlich ablehnen, die täglichen Pflichten des Lebens auf sich zu nehmen, sollten daran denken, dass Jesus seinen Eltern gehorsam war und für den Unterhalt der Familie mitsorgte. Auf Josephs und Marias Tisch waren kaum üppige Gerichte zu entdecken, denn sie gehörten zu den Armen und Einfachen. *F. E. 150.151; 1890*

Das Verhältnis von Ernährung zu moralischem Verhalten

362. Die Macht Satans über die heutige Jugend ist schrecklich. Wenn der Geist unserer Kinder nicht durch religiöse Grundsätze gut ausgeglichen ist, wird die Moral durch die lasterhaften Beispiele, mit denen sie in Kontakt kommen, verdorben werden. Die größte Gefahr der Jugend liegt im Mangel an Selbstbeherrschung. Die nachsichtigen Eltern lehren ihre Kinder keine Selbstverleugnung. Die Nahrung, welche sie ihnen anbieten, reizt nur den Magen. Die Erregung, die so hervorgerufen wird, wird an das Gehirn weiter geleitet, und als Ergebnis werden die Leidenschaften angefacht.

Man kann nicht oft genug wiederholen, dass, was immer in den Magen gelangt, nicht nur den Körper beeinflusst, sondern letztendlich ebenso das Gehirn. Grobe und anregende Nahrung erhitzt das Blut, erregt das Nervensystem, und zu oft stumpft es die moralische Wahrnehmung ab, sodass Vernunft und Gewissen durch sinnliche Triebkräfte über Bord geworfen werden.

Es ist schwierig und oft nahezu unmöglich für jemanden, der in der Ernährung unmäßig ist, Geduld und Selbstbeherrschung zu üben. Deshalb ist es von besonderer Bedeutung, Kindern, deren Charaktere noch nicht geformt sind, nur solche Nahrung zu geben, die gesund und nicht erregend ist. Aus Liebe sandte unser himmlischer Vater das Licht der Gesundheitsreform, um uns gegen das Böse zu schützen, das aus dem hemmungslosen Frönen des Appetites resultiert.

»Ob ihr nun esst oder trinkt oder was ihr auch tut, tut alles zur Ehre Gottes.« Tun das die Eltern, wenn sie die Nahrung zubereiten und die Familie zum Essen rufen? Geben sie ihren Kindern nur das, von dem sie wissen, dass es das beste Blut bildet, was das System in dem am wenigsten erhitzten Zustand hält, und werden sie die besten Voraussetzungen für das Leben und die Gesundheit schaffen? Oder werden sie ungeachtet des zukünftigen Wohles der Kinder, ungesunde, erregende, reizende Nahrung anbieten? *C.T.B.H. 134; 1890*

363. Aber sogar Gesundheitsreformer können sich in der Menge der Nahrung irren. Sie können von gesunder Nahrung unmäßig essen. Einige irren sich in der Qualität. Sie haben niemals eine Stellung zur Gesundheitsreform eingenommen. Sie haben sich entschieden zu essen und zu trinken, was ihnen gefällt und wann es ihnen gefällt.

Auf diese Art und Weise schaden sie dem System. Und nicht nur das, sie schaden auch ihren Familien, indem sie erhaltende Nahrung auf den Tisch bringen, welche die tierischen Leidenschaften ihrer Kinder vergrößern und sie dahin führen, sich nur wenig um himmlische Dinge zu kümmern. Die Eltern stärken so das Tierische und verringern die geistlichen Kräfte der Kinder. Welch eine schwere Strafe werden sie am Ende bezahlen müssen! Und sie werden sich wundern, warum ihre Kinder moralisch so schwach sind! 2T, 365; 1870

Verdorbenheit unter Kindern

364. Wir leben in einem verdorbenen Zeitalter. Es ist eine Zeit, in der es scheint, dass Satan fast die ganze Kontrolle über den Geist derer hat, die Gott nicht völlig geweiht sind. Deshalb liegt eine sehr große Verantwortung auf den Eltern und Vorgesetzten, die Kinder zu erziehen haben.

Eltern haben die Verantwortung auf sich genommen, Kinder auf die Welt zu bringen; und was ist nun ihre Pflicht? Bedeutet das, sie so aufwachsen zu lassen, wie sie gerade können und wie sie es gerade wollen? Lasst mich euch sagen, dass auf den Eltern eine schwere Verantwortung ruht ... Ich habe gesagt, dass einige von euch selbstsüchtig sind. Ihr habt nicht verstanden, was ich gemeint habe. Ihr habt studiert, welche Nahrung am besten schmecken würde. Geschmack und Vergnügen haben reagiert, anstelle der Herrlichkeit Gottes, und der Wunsch im göttlichen Leben voranzukommen und die Heiligkeit in der Furcht Gottes zu vervollkommen. Euer eigenes Vergnügen war euch wichtig, eurer Appetit; und während ihr danach gehandelt habt, hat Satan über euch triumphiert und dann eure Bemühungen jedes Mal vereitelt.

Einige Väter haben ihre Kinder zum Arzt gebracht, um zu sehen, was mit ihnen los ist. Ich hätte euch in zwei Minuten sagen können, was das Problem ist. Eure Kinder sind verdorben. Satan hat die Kontrolle über sie erhalten. Er hat sich direkt an euch vorbei geschlichen während ihr, die ihr wie Gott für sie seid, um sie zu bewachen, sorglos und betäubt wart und geschlafen habt.

Gott hat euch befohlen, Sie in der Furcht und Ermahnung des Herrn aufzuziehen. Aber Satan ist euch direkt zuvor gekommen und hat starke Bande um sie gelegt. Und doch schlaft ihr weiter. Möge sich der Himmel euch und eurer Kinder erbarmen, denn jeder von euch braucht Erbarmen.

13 ERNÄHRUNG IN DER KINDHEIT

Die Dinge hätten anders sein können

Wenn Ihr bezüglich der Gesundheitsreform eine richtige Haltung eingenommen hättet, wenn ihr zu eurem Glauben Tugend hinzugefügt hättet und zur Erkenntnis Mäßigkeit, wären die Dinge anders gelaufen. Aber ihr seid nur teilweise durch die Ungerechtigkeit und Verdorbenheit in eurem Heim aufgerüttelt worden.

Ihr solltet eure Kinder unterrichten. Ihr solltet sie anleiten, sich von den Lastern und Verdorbenheiten dieses Zeitalters fern zu halten. Stattdessen denken viele von euch darüber nach, wie sie etwas Gutes zu essen bekommen. Ihr stellt Butter, Eier und Fleisch auf den Tisch und die Kinder essen davon. Sie werden mit genau dem ernährt, was ihre tierischen Leidenschaften erregt, und dann kommt ihr zusammen und bittet Gott, eure Kinder zu segnen und zu schützen. Wie weit gehen eure Gebete? Ihr müsst zuerst selbst ein Werk tun. Wenn ihr für eure Kinder alles getan habt, was Gott euch aufgetragen hat, dann könnt ihr vertrauensvoll die besondere Hilfe Gottes erbitten, die er euch versprochen hat. Ihr solltet in allem Mäßigkeit lernen. Ihr müsst es durch das lernen, was ihr esst und trinkt. Und doch sagt ihr: »Es geht niemanden etwas an, was ich esse, was ich trinke oder was ich auf meinen Tisch stelle.« Es geht niemanden etwas an, solange ihr eure Kinder nehmt und sie einschließt, oder in die Wüste geht, wo ihr für andere keine Last seid, und wo eure aufsässigen, verdorbenen Kinder nicht die Gesellschaft verderben, unter die sie sich mischen. 2T, 359-362; 1870

Lehrt eure Kinder, der Versuchung zu begegnen

365. Behütet den Appetit eurer Kinder und belehrt sie durch Vorbild und durch Anleitung einer einfachen Ernährung zu folgen. Lehrt sie, fleißig zu sein, nicht nur geschäftig, sondern sich mit nützlicher Arbeit zu beschäftigen. Versucht das moralische Empfindungsvermögen wachzurütteln. Sagt ihnen, dass Gott Ansprüche an sie hat, sogar von den frühesten Jahren ihrer Kindheit an. Sagt ihnen, dass man überall moralischer Verdorbenheiten begegnen müsse, dass sie zu Jesus kommen sollen und sich ihm selbst übergeben müssen – Körper und Geist – und dass sie in ihm Stärke finden werden, um jeder Versuchung zu widerstehen. Haltet ihnen vor Augen, dass sie nicht geschaffen wurden, um nur sich selbst zu gefallen, sondern um dem Herrn für erhabene Ziele zu dienen. Lehrt sie, dass sie auf Jesus blicken sollen, wenn Versuchungen sie auf dem Weg selbstüchtiger Genusssucht drängen, wenn Satan versucht, Gott aus ihrem Blick zu entziehen, und ihn bitten »Errette mich, Herr, dass ich nicht überwunden werde.« Als Antwort auf ihr Gebet werden sich Engel um sie versammeln und sie auf sichere Wege führen.

Christus betete für seine Jünger nicht, dass sie aus der Welt genommen würden, sondern dass sie vor dem Bösen bewahrt würden – dass sie davor bewahrt würden,

auf die Versuchungen, denen sie überall begegnen würden, hereinzufallen. Dies ist das Gebet, das alle Väter und Mütter beten sollten. Aber wenn sie so mit Gott wegen ihrer Kinder ringen, und sie dann doch tun lassen, was sie möchten? Sollten sie den Appetit verwöhnen bis er sie beherrscht, und dann erwarten, die Kinder im Zaum zu halten? Nein; Mäßigkeit und Selbstbeherrschung sollte von klein auf gelehrt werden. Die Verantwortung in dieser Arbeit wird überwiegend auf der Mutter ruhen. Zwischen der Mutter und dem Kind besteht das zärtlichste irdische Band. Das Kind ist wegen dieser stärkeren und zärtlicheren Verbindung vom Leben und Vorbild der Mutter mehr beeindruckt, als von dem des Vaters. So ist die Verantwortung der Mutter schwer und sollte die ständige Hilfe des Vaters erfahren. F.E. 152.153; 1890

366. Es wird sich lohnen, ihr Mütter, die kostbaren Stunden, die euch von Gott gegeben werden, zur Charakterbildung eurer Kinder zu gebrauchen und sie zu lehren, ohne Abstriche an den Grundsätzen der Mäßigkeit im Essen und Trinken festzuhalten. ... Satan weiß, dass er weniger Macht über den menschlichen Geist hat, wenn die Esslust beherrscht wird. Er bemüht sich ständig, die Menschen zur Genusssucht zu verleiten. Durch ungesunde Nahrung wird das Gewissen abgestumpft, der Verstand verdunkelt und die Aufnahmefähigkeit getrübt. Doch die Schuld des Übertreters ist nicht geringer, weil sein Gewissen durch ständige Verletzung unempfindlich geworden ist. F.E. 143; 1890

367. Väter und Mütter, wacht unter Gebet. Hütet euch vor Unmäßigkeit in jeglicher Form. Lehrt eure Kinder die Grundsätze wahrer Gesundheitsreform. Erklärt ihnen, was sie vermeiden müssen, um sich gesund zu erhalten.

Der Zorn Gottes wirkt sich schon bei den Kindern des Ungehorsams aus. Verbrechen, Sünden und ungerechte Taten sind überall sichtbar. Wir als Gottes Volk müssen unsere Kinder sorgfältig vor dem Einfluss entarteter Kameraden bewahren. 9T, 160.161; 1909

[Siehe auch: *Das ländliche Heim und seine Beziehung zu Ernährung und Moral* - 711]

Der durchschnittliche Intelligenzquotient von Kindern aus den USA ist: 97
(Los Angeles Times, 6. Februar 1993)

Der durchschnittliche IQ der vegetarischen Kinder ist: 116
(Zeitschrift der amerikanischen Diät-Vereinigung, 1980; 76:142-47)