

## Die Ernährung – ein vernünftiges Heilmittel

### Die Heilmittel der Natur

450. Es ist wichtig, sich darüber zu informieren, welche Diät im Krankheitsfall nützlich ist. Jeder sollte lernen, was er für sich selbst tun kann. *MS 86; 1897*

451. Es gibt viele Möglichkeiten, die Heilkunst auszuüben, aber es gibt nur eine, der der Himmel zustimmt. Gottes Heilmittel sind die einfachen Mittel der Natur, die den Körper durch ihre starken Wirkungen nicht belasten oder schwächen. Reine Luft und reines Wasser, Sauberkeit, eine richtige Ernährung, Reinheit des Lebens und ein festes Vertrauen zu Gott sind die Heilmittel. Weil sie nicht genutzt werden, sterben Tausende. Dennoch sind diese Heilmittel nicht gefragt, weil ihre richtige Anwendung Arbeit erfordert, das will man nicht. Frische Luft, Bewegung, reines Wasser und saubere, freundliche Umgebung kann jeder mit nur wenig Aufwand haben. Aber Medikamente sind teuer, nicht nur beim Aufwand an Mitteln sondern auch wie sie auf den Körper wirken. *5T, 443; 1885*

452. Reine Luft, Sonnenschein, Mäßigkeit, Ruhe, Bewegung, richtige Ernährung, die Anwendung von Wasser, Vertrauen in die göttliche Kraft – dies sind die wahren Heilmittel. Ein jeder sollte die Heilkräfte der Natur kennen und wissen, wie sie anzuwenden sind. Es ist wichtig, die Grundsätze zu verstehen, nach denen man Kranke behandelt und ebenso eine praktische Ausbildung zu haben, die uns befähigt, diese Kenntnis zu verwenden. Die Verwendung natürlicher Heilmittel erfordert viel Sorgfalt und Mühe, das wollen viele nicht einsetzen. Der Heilungsprozess und der Aufbau geht in der Natur allmählich voran und erscheint dem Ungeduldigen zu langsam. Das Aufgeben schädlicher Befriedigungen erfordert Opfer. Aber schließlich wird man sehen, dass die Natur, wenn man sie nicht hindert, ihre Arbeit weise und gut verrichtet. Menschen, die den Gesetzen der Natur dauernd gehorchen, werden mit einem gesunden Körper und einem gesunden Geist belohnt. *M.H. 127; 1905*

## 17 DIE ERNÄHRUNG – EIN VERNÜNFTIGES HEILMITTEL

453. Ärzte raten Kranken oft, in ferne Länder zu gehen, irgendwelche Mineral -  
quellen aufzusuchen oder den Ozean zu überqueren, um wieder gesund zu werden.  
In neun von zehn Fällen würden sie auch dann wieder gesund werden und zudem  
Zeit und Geld sparen, wenn sie mäßig essen und sich freudig körperlich betätigen  
würden. Durch körperliche Bewegung und freie, reichliche Anwendung von Luft und  
Sonnenlicht – Segnungen, die der Herr jedem gibt – würden viele hoffnungslos Kran-  
ke mit neuem Leben und neuer Kraft erfüllen. *C.T.B.H. 160; 1890*

### Was wir für uns selbst tun können

454. Bei dem, was wir für uns selbst tun können, gibt es einen Gesichtspunkt,  
der sorgfältig geprüft werden sollte: Ich muss meinen Körper kennenlernen. Ich  
muss ständig lernen, für diesen Organismus, den Körper, den Gott mir gegeben  
hat, zu sorgen, damit ich ihn im allerbesten Gesundheitszustand erhalten kann. Ich  
muss das essen, was meinem körperlichen Wohlbefinden am besten dient, und ich  
muss mich besonders darum kümmern, was ich anziehe, damit das den gesunden  
Blutkreislauf unterstützt. Ich darf nicht zu wenig Bewegung und frische Luft haben.  
Ich brauche ausreichend Sonnenschein. Und ich brauche Weisheit, um auf meinen  
Körper richtig achten zu können.

Ich wäre sehr unklug, wenn ich schwitzend in einen kühlen Raum ginge. Ich würde  
mich falsch verhalten, wenn ich im Luftzug säße und mir eine Erkältung einhandelte.  
Ich wäre auch nicht gut beraten, mit kalten Füßen und Gliedern dazusitzen und so  
das Blut aus den Armen und Beinen ins Gehirn oder die inneren Organe zurück -  
zudrängen. Ich sollte meine Füße bei feuchtem Wetter immer schützen. Ich sollte  
regelmäßig von der gesündesten Nahrung essen, die die beste Zusammensetzung  
des Blutes bewirkt, und ich sollte nicht zu viel arbeiten, wenn es irgend möglich ist.

Und wenn ich die Gesetze übertrete, die Gott in mich hineingelegt hat, soll ich es  
bereuen und mich ändern und die Heilkräfte, die Gott vorgesehen hat, richtig nutzen:  
reine Luft, klares Wasser und die heilenden, wertvollen Sonnenstrahlen.

*Eine vegetarische Ernährung kann 97% aller Herzverschlüsse verhindern.  
(Zeitschrift der amerikanischen Medizinischen Vereinigung, 179:134-135, 1961)*

*Studien zeigen auf, dass Vegetarier oft eine niedrigere Anfälligkeits- und Sterblichkeitsrate in Bezug auf  
diverse chronische und degenerative Krankheiten haben als vergleichsweise Nicht-Vegetarier. Obwohl  
auch Faktoren wie körperliche Bewegung und Abstinenz von Rauchen und Alkohol eine Rolle spielen  
mögen, ist die Ernährung ganz klar ein stark beitragender Faktor.  
(Britische Medizinische Zeitschrift, 1996; 313:775-779)*

*Eine Ernährung, die reich an pflanzlich basierten Nahrungsmitteln ist, kann das Leben verlängern.  
(Zeitschrift für Ernährung, Januar 2003; 133(1):199-204)*

Wasser kann verschieden verwendet werden, um Leiden zu lindern. Klares, warmes Wasser, vor dem Essen getrunken (ca. einen halben Liter) wird nicht schaden, sondern vielmehr gut tun. *Letter 35; 1890*

#### **Der Glaube und richtiges Essen und Trinken**

455. Kranke sollten durch richtiges Verhalten im Essen, Trinken und Kleiden sowie durch vernünftige Bewegung alles tun, was ihnen möglich ist, um wieder gesund zu werden. Zeigt den Patienten, die in unsere Einrichtungen kommen, dass sie, um wieder gesund zu werden, mit Gott zusammenarbeiten müssen. »Ihr seid Gottes Ackerwerk und Gottes Bau« *1. Korinther 1,9* Gott schuf Nerven und Muskeln, damit sie benutzt werden. Wird der menschliche Organismus nicht maßvoll beansprucht, sind Leiden und Krankheit die Folge. *Letter 5; 1904*

456. Wer Kranke behandelt, sollte in seiner wichtigen Arbeit sehr stark auf Gott vertrauen, damit sein Segen die Mittel begleitet, die er gnädig bereitgestellt hat und auf die er unsere Aufmerksamkeit als Volk in Barmherzigkeit lenkte. Das sind zum Beispiel saubere Luft, Reinlichkeit, gesunde Ernährung, richtige Zeiteinteilung für Arbeit und Erholung und der Gebrauch von Wasser. *1T, 561; 1867*

#### **Zweckmäßige Heilmittel in Sanatorien**

457. Nach dem Licht, das mir gegeben wurde, soll ein Sanatorium gegründet werden, in der die ärztliche Behandlung ohne Drogen erfolgt und für die Heilung von Krankheiten einfache, wirkungsvolle Behandlungsmethoden angewendet werden. In dieser Einrichtung sollen die Menschen darüber belehrt werden, wie man sich kleidet, richtig atmet und isst – wie Krankheit durch richtige Lebensgewohnheiten vermieden wird. *Letter 79; 1905*

458. In unseren Sanatorien verwenden wir einfache Heilmittel. Wir raten vom Gebrauch von Drogen ab, denn sie vergiften das Blut. In diesen Einrichtungen sollten die Menschen darüber informiert werden, wie man essen, trinken, sich kleiden und wie man leben soll, sodass die Gesundheit erhalten bleibt. *MS 49; 1908*

459. Die Frage der Gesundheitsreform wird nicht so durchgesprochen, wie es sein sollte. Unsere Sanatorien hätten viel mehr Erfolg darin, dass Patienten wieder gesund würden, wenn sie sich auf ein einfaches Nahrungsangebot beschränkten, ohne Medikamente behandelten und der Natur gestatten würden, die verbrauchten Energien des Organismus zu erneuern. *Letter 73 a; 1896*

## 17 DIE ERNÄHRUNG – EIN VERNÜNFTIGES HEILMITTEL

### Eine heilende Ernährung

460. Wenn man zu oft und zu viel isst, überlastet man die Verdauungsorgane und versetzt den Körper in einen fieberähnlichen Zustand. Das Blut wird verunreinigt, und dadurch entstehen verschiedene Krankheiten. Man ruft einen Arzt, der irgend ein Medikament verschreibt, das zwar momentan Erleichterung verschafft, aber die Krankheit nicht heilt. Es mag zwar die Krankheitssymptome verändern, aber das eigentliche Übel wird zehnfach vermehrt. Der Körper hatte sein Bestes getan, um schädliche Stoffe loszuwerden; und hätte man die Natur sich selbst überlassen, so wäre mit Hilfe der überall verfügbaren Gaben des Himmels, wie saubere Luft und sauberes Wasser, eine rasche und sichere Heilung bewirkt worden.

In solchen Fällen können die Kranken selbst etwas für sich tun, was andere nicht so gut für sie tun können. Sie sollten anfangen, die Natur von der Last zu befreien, die sie ihr aufgezwungen haben. Sie sollten die Ursache beseitigen. Fastet eine kurze Zeit und gönnt dem Magen Ruhe. Mildert den fiebrigen Zustand des Körpers durch sorgfältige und wirkungsvolle Wasseranwendungen. Das wird die Natur darin unterstützen, den Körper von schädlichen Stoffen zu befreien. Aber normalerweise werden die Menschen, die Schmerzen haben, ungeduldig. Sie sind nicht bereit, Selbstverleugnung zu üben und ein wenig Hunger zu ertragen. ... Wasseranwendungen können nur wenig bewirken, wenn der Patient es nicht nötig findet, sich auch gesund zu ernähren. Viele verletzen die Gesundheitsgesetze dadurch, weil sie nicht wissen, welche Beziehung ihre Ess-, Trink- und Arbeitsgewohnheiten zu ihrer Gesundheit haben. Sie merken das erst, wenn die Natur sich durch Schmerzen im Körper dagegen wehrt. Selbst wenn die Kranken erst dann anfangen würden, durch einfache Mittel, die sie vernachlässigt haben, Hilfe suchen würden, nämlich bei der Verwendung von Wasser und richtiger Nahrung, erhielte der Körper gerade die Hilfe, die er braucht und die man ihm schon viel früher hätte geben sollen. Handelt man so, dann erholt sich der Patient im allgemeinen, ohne dass eine Schwächung zurück bleibt. *Sp. G. IV, 133-135; 1864*

461. Krankheit entsteht oft dadurch, dass man unregelmäßig isst, und da muss vor allem die Natur von der Last befreit werden, die ihr auferlegt worden ist. Oft gibt es für den Patienten kein besseres Mittel, als eine oder zwei Mahlzeiten auszulassen, damit die überarbeiteten Verdauungsorgane Gelegenheit zur Ruhe haben. Für solche, die nicht körperlich arbeiten, hat oft eine Fruchtdiät für einige Tage große Erleichterung gebracht. Verzichtet man für kurze Zeit ganz auf Nahrung, und genießt dann einfache Speisen nur mäßig, so hat oft die Natur selbst die Genesung bewirkt. Eine mäßige Kost für einen oder zwei Monate würde viele Kranke davon überzeugen, dass der Pfad der Selbstverleugnung der Weg zur Gesundheit ist. *M.H. 235; 1905*

### **Strikte Mäßigkeit: Ein Heilmittel gegen Krankheit**

462. Wenn ein Arzt einen Patienten vor sich hat, der durch falsches Essen und Trinken oder andere falsche Gewohnheiten krank geworden ist, er es ihm aber nicht sagt, dann ist das ihm gegenüber nicht in Ordnung. Trinker, Geisteskranke und solche, die ausschweifend leben, ihnen allen sollte der Arzt klar und deutlich sagen, dass Leiden die Folge von Sünden sind.

Wer die Grundsätze des Lebens versteht, sollte sich ernstlich darum bemühen, die Ursachen zu den Krankheiten zu beseitigen. Wenn der Arzt ständig Menschen sieht, die mit Schmerzen zu kämpfen haben und dauernd bemüht ist, Leiden zu lindern, wie kann er dann schweigen? Ist er nicht gütig und barmherzig, wenn er strenge Enthaltensamkeit als Heilmittel für Krankheiten lehrt? *M.H. 114; 1905*

### **Die beste Nahrung notwendig**

463. Ärzte sollten unter Gebet wachen und erkennen, dass sie große Verantwortung tragen. Sie sollten ihren Patienten die Ernährung verordnen, die am besten für sie geeignet ist. Die Nahrung sollte von jemandem zubereitet werden, dem bewusst ist, dass er eine äußerst wichtige Position ausfüllt, denn um gutes, gesundes Blut zu bilden, wird gute Nahrung benötigt. *MS 93; 1901*

*Eine vegetarische Ernährung bietet Schutz gegen Krankheiten aufgrund der höheren Konzentration von Antioxidanten wie Vitamin C und E, Karotin und Phytochemikalien.  
(Amerikanische Zeitschrift Klinischer Ernährung, 1996; 63 (zus.))*

*Eine fettreduzierte Ernährung mit Gemüseprotein, vor allem Soja, Pflanzensterole und hohem Anteil an Ballaststoffen, kombiniert mit wenig gesättigten Fetten und Transfettsäuren und Cholesterin, würden viel zur Reduktion des Risikos für Cholesterin- und koronare Herzkrankheiten in unserer westlichen Diät beitragen.  
(Asiatische Pazifik Zeitschrift für Klinische Ernährung, Oktober 2003, 9,3)*