

## Der Nachtisch

### Teil I: Zucker

#### Zucker ist nicht gesund, er behindert die Arbeit der Organe

525. Zucker kann der Magen nicht gut verdauen. Er gärt, das wiederum beeinträchtigt das Denkvermögen und das Gemüt wird negativ beeinflusst. *MS 93; 1901*

526. Oft wird für Speisen viel zu viel Zucker verwendet. Kuchen, süße Puddingspeisen, Konditorwaren, Gelee und Marmelade führen garantiert zu Verdauungsstörungen. Besonders schädlich sind Vanillesaucen, Puddingspeisen und Eiscremes, deren Hauptzutaten Milch, Eier und Zucker sind. Die freizügige und gleichzeitige Verwendung von Milch und Zucker sollte man vermeiden. *M.H. 302; 1905*

527. Durch die Verwendung von Zucker werden die Organe überlastet. Das hemmt den Ablauf der Lebensfunktionen.

Ich möchte eine Situation aus Montcalm County, Michigan, erwähnen. Es handelte sich um einen vornehmen Mann, von sehr großer Statur und gewinnendem Äußeren. Ich wurde an sein Krankenbett gerufen. Schon vorher hatte ich mit ihm einmal ein Gespräch über seine Lebensweise geführt. »Der Ausdruck deiner Augen gefällt mir gar nicht«, sagte ich. Er aß viel Zucker. Ich fragte ihn, warum er das tue. Er antwortete mir, dass er das Fleischessen aufgegeben habe und nicht wisse, womit er das Fleisch besser ersetzen könne als durch Zucker. Seine Kost schmeckte ihm nicht – aus dem einfachen Grund, weil seine Frau nicht kochen konnte. Einige von euch schicken ihre beinahe heiratsfähigen Töchter auf eine Schule, damit sie sich dort Kenntnisse in naturwissenschaftlichen Fächern aneignen, aber Kochen können sie nicht. Gute Kochkenntnisse sind wichtiger. Hier war also eine Frau, die vom Kochen wenig Ahnung hatte. Sie hatte nicht gelernt, wie man gesunde Speisen zubereitet. Als Ehefrau und Mutter fehlte es ihr in diesem wichtigen Aufgabenbereich an der

## 19 DER NACHTISCH

rechten Unterweisung. Als Ergebnis kam nur eine dürftige Kost auf den Tisch, die nicht dazu geeignet war, den Organismus ausreichend zu versorgen. Deshalb wurde übermäßig Zucker gegessen, was wiederum den ganzen Organismus erkranken ließ. Das Leben des Mannes wurde unnötigerweise einer schlechten Küche geopfert. Bei meinem Besuch versuchte ich der Familie so gut wie möglich zu erklären, was sie tun sollten. Bald trat bei dem Mann eine langsame Besserung ein. Aber unklugerweise nutzte er seine Kräfte vorzeitig und aß ein wenig von einer minderwertigen Speise und erlitt einen Rückschlag. Dieses Mal war keine Hilfe möglich. Sein Organismus schien eine lebendige Fäulnismasse zu sein. Er starb als Opfer einer falschen Ernährung. Er hatte versucht, anstelle gesunder Kost Zucker zu essen, machte aber dadurch die Sache nur noch schlimmer. Ich bin oft bei Geschwistern zu Gast und bemerke, dass sie viel zuviel Milch und Zucker verwenden. Diese Nahrungsmittel hemmen die Tätigkeit der Organe, reizen die Verdauungsorgane und beeinträchtigen das Denkvermögen. Alles, was die freie Bewegung der Lebensvorgänge behindert, zieht auch die Verstandeskraft des einzelnen unmittelbar in Mitleidenschaft. Nach der mir zuteil gewordenen Erkenntnis ist Zucker – übermäßig verwendet – schädlicher als Fleisch. Änderungen in der Lebensweise sollten vorsichtig durchgeführt werden. Das darf nicht dazu führen, dass wir den Menschen, die wir belehren und helfen wollen, dadurch Widerwillen und Vorurteile bekommen. *2T, 369.370; 1870*

528. Wir sollten uns nicht dazu bewegen lassen, irgend etwas in den Mund zu nehmen, was dem Körper schadet, ganz gleich, wie es uns schmeckt. Warum eigentlich? Weil wir Gottes Eigentum sind! Ihr habt eine Krone zu erben, einen Himmel zu gewinnen und eine Hölle zu fürchten. Um Christi willen frage ich euch: »Wollt ihr, dass euch das Licht in klaren und hellen Strahlen scheint? Wollt ihr euch davon abwenden, indem ihr sagt: ‚Mir schmeckt das, ich esse es gerne‘?« Gott ruft jeden von uns auf, anzufangen, mit ihm Pläne zu machen, ihn in seinem großen Werk der Liebe und Fürsorge zu unterstützen und Geist, Seele und Körper als Ganzes zu erheben, zu veredeln und zu heiligen, damit wir Mitarbeiter Gottes sein können. ...

Es ist besser, auf Süßigkeiten zu verzichten. Lasst die süßen Nachtische weg, die normalerweise üblich sind. Ihr braucht sie nicht. Was ihr braucht, ist ein klarer Geist, um im göttlichen Sinn denken zu können. *R&H. 7.1.1902*

### **Der Verkauf von Naschwerk bei Zeltversammlungen**

529. Vor Jahren musste ich die für unsere Zeltversammlungen Verantwortlichen im Auftrag Gottes ernst ermahnen. Sie hatten Käse, Süßigkeiten und andere schädliche Esswaren auf den Zeltplatz gebracht und den Teilnehmern zum Verkauf angeboten. Zur selben Zeit hatte ich mich bemüht, alt und jung dahingehend zu unterweisen,

das für Naschwerk ausgegebene Geld in eine Sparbüchse für die Mission zu legen und so die Kinder Selbstverleugnung zu lehren. *Letter 25a; 1889*

530. Der Herr hat mir in bezug auf die Nahrungsmittel, die für unsere Zeltversammlungen beschafft werden, Erkenntnis geschenkt. Manchmal werden Lebensmittel eingekauft, die mit den Grundsätzen der Gesundheitsreform nicht zu vereinbaren sind. Wenn wir nach dem von Gott geschenkten Licht leben wollen, müssen wir das Volk Gottes – alt und jung – dazu erziehen, auf Esswaren zu verzichten, die nur den Gaumen reizen. Unsere Kinder müssen belehrt werden, auf so unnötige Dinge wie Bonbons, Kaugummi, Eiscreme und anderes zu verzichten, damit sie das so gesparte Geld in die »Selbstverleugnungsdose« legen können, die in jedem Heim vorhanden sein sollte. Auf diese Weise könnten große und kleine Beträge für die Sache Gottes gespart werden. Nicht wenige unserer Geschwister im Herrn benötigen eine Unterweisung in den Grundsätzen der Gesundheitsreform. Es gibt verschiedene Konditorwaren, die von Gesundheitsreformern ausgedacht worden sind und als ganz gesund empfohlen werden. Aber ich muss diesbezüglich ein gegenteiliges Zeugnis ablegen. Diese Produkte sind wirklich nicht gesund. Man sollte niemanden ermuntern, sie zu essen. Wir müssen uns noch entschiedener von einer einfachen Kost – aus Obst, Nüssen, Getreide und Gemüse bestehend – ernähren. Kauft keine Nahrungsmittel oder Süßigkeiten für unsere Zeltversammlungen ein, die der Erkenntnis zuwider sind, die wir über die Gesundheitsreform erhalten haben. Diskutiert nicht die Versuchung zur Gaumenlust mit dem Argument weg, dass das Geld aus dem Verkauf dieser Waren dazu dient, die Unkosten einer guten Sache zu bestreiten.

Jeder Versuchung zur Genusssucht muss entschieden widerstanden werden. Der Vorwand, dass etwas Gutes dabei herauskommt, darf euch nicht dazu verleiten, etwas zu tun, was dem einzelnen schadet. Wir alle sollten lernen, was es bedeutet, selbstlose und dennoch gesunde und eifrige Missionare zu sein. *MS 87; 1908*

### **Zucker in der Ernährung von Ellen G. White**

531. Alles, was bei uns auf den Tisch kommt, ist einfach, aber gesund. Es wird nicht nur wahllos miteinander vermischt. Auf unserem Tisch fehlt die Zuckerdose. Der Leckerbissen, den wir uns gönnen, sind Brat- oder Schmoräpfel, die vor dem Servieren gerade so viel gesüßt werden, wie es notwendig ist. *Letter 5; 1870*

*Frauen, die sehr viel rotes Fleisch, Süßigkeiten, Pommes Frites und Weißmehlprodukte zu sich nahmen, hatten ein um 1,5 Mal größeres Risiko, Darmkrebs zu bekommen als Frauen, die mehr Früchte, Gemüse, Fisch und Vollkornprodukte aßen.  
(Archiv für Interne Medizin, Band 4, Ausgabe 34, 14. Februar 2003)*

## 19 DER NACHTISCH

532. Wir haben stets etwas Milch und Zucker verwendet. Das haben wir nie verurteilt, weder schriftlich noch in den Predigten. Aber wir meinen, dass die Tiere so sehr erkrankt sind, dass auf Milch verzichtet werden muss. Die Zeit ist aber jetzt noch nicht da, die Verwendung von Zucker und Milch ganz zu streichen. *Letter 1; 1873*

### Teil II: Milch und Zucker

533. Nun zu Milch und Zucker. Ich kenne Menschen, die durch Gedanken über Veränderungen erschreckt wurden. Sie wollten damit nichts zu tun haben, weil diese Reform gegen die uneingeschränkte Verwendung dieser Lebensmittel spricht. Änderungen in der Lebensweise sollten sehr sorgfältig vorgenommen werden. Wir müssen dabei behutsam und vernünftig vorgehen. Wir wollen so handeln, wie es für einsichtsvolle Menschen in diesem Land logisch ist.

Viel Zucker und Milch, zusammen gegessen, sind sehr schädlich. Sie verunreinigen den Organismus. Die Tiere, von denen wir die Milch beziehen, sind nicht immer gesund. Sie können verkrebt sein. Eine Kuh mag am Morgen einen gesunden Eindruck erwecken und doch vor Einbruch der Dunkelheit sterben. Sie war also morgens krank und demnach die Milch verseucht. Und ihr habt es nicht gewusst. Die Tierwelt ist krank, deshalb sind Fleischspeisen ungesund. Wenn wir sicher wären, dass die Tiere ganz gesund sind, würde ich eher empfehlen, dass die Menschen Fleisch essen, anstatt viel Milch und Zucker. Das wäre nicht so nachteilig wie die Verwendung von Zucker und Milch. Zucker überlastet die Organe und hemmt den Ablauf der Lebensfunktionen. *2T, 368.369; 1870*

*Milch und Milchprodukte erwiesen sich als hauptsächliches Verbindungsglied zu Herzkrankheiten, während Zucker, tierisches Protein und tierisches Fett die zweite, beziehungsweise dritte und vierte Stelle einnahmen. (Medizinische Hypothesen, 7:097-918, 1981)*

*Kuhmilch ist zu einer Kontroverse zwischen Ärzten und Ernährungswissenschaftlern geworden. Früher wurde Milch als sehr begehrenswert angesehen, aber die Nachforschungen zwingen uns dazu, diese Empfehlung neu zu überdenken ... Milchprodukte tragen zu einer überraschend großen Anzahl von Gesundheitsproblemen bei. (Benjamin Spock, M.D., Dr. Spock's Baby und Kinderpflege, 7. Auflage)*

*Tests zeigen auf, dass „Bovine serum albumin“ (ein Rinder-Eiweiß) im Milchprotein verantwortlich für die Entstehung von Diabetes ist ... Patienten, die an Diabetes Mellitus leiden und Insulin einnehmen müssen, entwickeln Antikörper gegen Kuhmilchprotein, die bei der Entwicklung von „Islet Dysfunction“ mithelfen ... Als Ganzes betrachtet, zeigen diese Befunde, dass eine aktive Reaktion auf das Rinderalbumin bei Patienten mit IDDM (auf das Knochenprotein) ein Teil der autoimmunen Reaktion ist. (New England Journal der Medizin, 30. Juli 1992)*

*Tatsächlich steht Kuhmilch, vor allem verarbeitete Milch, in direkte Beziehung zu verschiedenen Gesundheitsproblemen, einschließlich Schleimbildung, Hämoglobinverlust, Jugenddiabetes, Herzkrankheiten, Atherosklerose, Arthritis, Nierensteine, Gemütschwankungen, Depressionen, Reizbarkeit und Allergien. (Townsend Medical Letter, Mai 1995; Juli Klotter, M.D.)*

534. Ich bin oft bei Geschwistern zu Gast und bemerke, dass sie viel zuviel Milch und Zucker verbrauchen. Das hemmt die Tätigkeit der Organe, reizt die Verdauungsorgane und beeinträchtigt das Denkvermögen. *2T, 370; 1870*

535. Für die Zubereitung von Maisbrei (Polenta) verwenden manche Milch und sehr viel Zucker. Sie meinen, so halten sie sich an die Gesundheitsreform. Durch die Verwendung von Milch und Zucker zusammen kommt es jedoch leicht zur Gärung im Magen und ist deshalb schädlich. *C.H. 154; 1890*

536. Sehr schädlich sind Vanillesaucen und Puddingspeisen, die hauptsächlich aus Milch, Eiern und Zucker bestehen. Viel Milch und Zucker zusammen sollte man vermeiden. *M.H. 302; 1905*

### **Teil III: Obsttorten, Kuchen, Gebäck, Pudding**

537. Viele Nachtische, für deren Zubereitung zudem noch besonders viel Zeit benötigt wird, sind nicht gesund. *F. E. 227; 1893*

#### **Die Gefahr des Überessens**

538. Obwohl man zu einer Mahlzeit genügend gegessen hat, damit der Organismus gut funktionieren kann, wird in sehr vielen Heimen noch ein Nachtisch serviert, der aus Obstkuchen, Pudding oder anderen Süßigkeiten besteht. ...

Viele, die schon satt sind, überziehen dann und essen auch noch die verlockende Nachspeise, die ihnen jedoch nicht gut bekommt. ... Würde man ganz auf diese besonderen Leckereien verzichten, wäre das ein großer Segen. *Letter 73a, 1896*

539. Nur weil es üblich ist und eine entartete Esslust danach verlangt, wird der Magen mit üppigen Torten, Obstkuchen, Puddings und allerlei anderen schädlichen Genüssen überladen. Der Tisch muss sich vor einer Vielfalt von Speisen biegen, sonst ist der verdorbene Appetit nicht zufrieden. Das Kennzeichen dieser Sklaven der Esslust ist am Morgen oft ein schlechter Mundgeruch und eine belegte Zunge.

*Wissenschaftler der Tuft Universität haben mehr als 900 Männer und Frauen im Alter von 69 bis 93 interviewt in Bezug auf ihre Ernährung und haben deren Knochendichte und Skeletzzustand gemessen und kontrolliert. Männer, die am meisten Früchte, Gemüse und Getreide aßen, hatten eine bessere Knochendichte und Frauen, die viel Süßwaren aßen, hatten die schlechteste Knochendichte. (Amerikanische Zeitschrift Klinischer Ernährung, 2002; 76:254-52)*

## 19 DER NACHTISCH

Solche Menschen fühlen sich nicht gesund und wundern sich, warum sie an Schmerzen, Kopfweh und anderen Übeln leiden. *Sp. G. IV, 130; 1864*

540. Die Menschheit hat immer mehr dem Verlangen nach üppigen Speisen nachgegeben. Schließlich ist es üblich geworden, sich mit allen nur erdenklichen Delikatessen vollzustopfen. Besonders bei gesellschaftlichen Einladungen beschränkt man sich beim Essen kaum. Man nimmt an Festessen – meistens spät abends – teil, bei denen stark gewürzte Fleischspeisen, üppige Saucen, Creme-Torten, Kuchen, Eiscreme und vieles andere aufgetischt wird. *H. to L. Kap 1, S. 53*

541. Viele Menschen, die nur ein geringes Einkommen haben, stürzen sich in Unkosten, weil das allgemein so üblich ist, und bereiten ihren Gästen verschiedene Creme-Torten, Eingemachtes, Kuchen und eine Vielfalt ausgefallener Speisen, die alle ungesund sind. Gleichzeitig fehlt das dafür verwendete Geld, um für sich und die Kinder Kleider zu kaufen. Die Zeit wird für die Zubereitung von Speisen verwendet, die nur den Gaumen befriedigen, und das auf Kosten des Magens. Die sollte aber besser für Erziehung der Kinder eingesetzt werden. *H. to L. Kap. 1, S. 54*

### **Keine gesunde und nahrhafte Kost**

542. Viele können sehr gut vielerlei Sorten von Kuchen backen. Doch Kuchen ist nicht besonders gesund, um ihn anzubieten. Süße Kuchen, Puddings mit Vanillesauce bringen die Verdauung durcheinander. Warum sollen wir uns und unsere Gäste damit verführen, indem wir ihnen solche Speisen servieren? *Y. I. 31.5.1894*

543. Fleischspeisen, Creme-Torten und Kuchen, mit allerlei Zutaten zubereitet, sind nicht sehr gesund und nahrhaft. *2T, 400; 1870*

544. Die Nachtische mit Vanillesauce schaden eher als sie nützen. Besser ist es dann, Obst zu servieren. *Letter 91; 1898*

545. Es wird normalerweise zu viel Zucker bei der Zubereitung von Speisen verwendet. Kuchen, süße Puddings, Pasteten, Gelees und Konserven sind oft schuld, dass es zu Verdauungsbeschwerden kommt. Besonders schädlich sind Kuchen und Puddings, die aus viel Milch, Eier und Zucker bestehen. *M.H. 302; 1905*

546. Alle, die sich für die Gesundheitsreform einsetzen, sollten sich darum ernstlich bemühen, sie ganz gründlich umzusetzen. Sie sollten alles weglassen, was der Gesundheit schadet und dafür einfache, aber vollwertige Lebensmittel verwenden.

Obst eignet sich ausgezeichnet und nimmt beim Kochen nicht so viel Zeit in Anspruch. Lasst alle üppigen Konditorwaren, die Torten, Nachtische und ähnliche Speisen weg, die ja nur die Gaumenlust erregen. Esst zu einer Mahlzeit nicht so viel verschiedenes; esst mit dankbarem Herzen. *Letter 135; 1902*

#### **Einfache Nachtische sind nicht verboten**

547. Ein einfacher Obstkuchen ist als Nachtisch möglich. Isst man aber zwei oder drei Stück davon, nur um einen ungezügelter Appetit zu befriedigen, dann ist man für den Dienst Gottes untauglich. Manche essen sehr viel zu einer Mahlzeit und obendrauf noch einen Nachtisch – nicht weil sie noch Hunger haben, sondern weil er ihnen schmeckt. Wird ihnen ein zweites Stück angeboten, können sie nicht widerstehen. Zwei oder drei Stück Kuchen werden dann zusätzlich einem ohnehin schon überlasteten Magen zugemutet. Wer das tut, hat nie versucht, sich Selbstverleugnung anzuerziehen. Der Sklave der Esslust ist so in seiner Haltung verstrickt, dass er den Schaden, den er sich selbst zufügt, nicht einschätzen kann. *Letter 17; 1895*

548. Als seine Frau zusätzliche Kleidung und eine besondere Ernährung brauchte – und zwar eine einfache, aber nährstoffreiche – wurde sie ihr nicht gegeben. Ihr Organismus wäre darauf angewiesen gewesen. Doch ihr Mann war nicht bereit, ihr das zu besorgen, was sie brauchte. Und das wäre folgendes: Nicht zuviel Milch und Zucker, etwas Salz, Weißbrot, das zur Abwechslung mit Hefe gebacken wurde; durch Graham-Mehl, das andere Menschen für sie hätten zubereiten können; durch einfache Rosinenkuchen, Reispudding mit Rosinen, Pflaumen und ab und zu Feigen sowie vieles andere, das man noch erwähnen könnte. *2T, 383.384; 1870*

549. Den Patienten servierte Speisen sollten gut schmecken. Eier können auf verschiedene Art zubereitet werden. Zitronenkuchen amerikanischer Art (aus Maisstärke, der Übersetzer) sollte den Patienten nicht verboten sein. *Letter 127; 1904*

550. Der Nachtisch sollte zusammen mit den anderen Speisen serviert werden. Denn oft hat man schon genügend gegessen, wenn erst der Nachtisch serviert wird. Gerade von dieser Nachspeise isst man dann zu viel. *Letter 53; 1898*

#### **Für einen klaren Geist und einen starken Körper**

551. Ich wünschte, wir würden uns alle nach der Gesundheitsreform richten. Ich bin sehr gegen süße Backwaren. Diese Zusammensetzungen sind ungesund. Derjenige, der viel Süßigkeiten, Cremetorten und alle möglichen Kuchen isst, kann keine

## 19 DER NACHTISCH

gute Verdauung haben und dadurch auch kein klares Denkvermögen. Dasselbe gilt für alle, die zuviel verschiedenes zu jeder Mahlzeit essen. Wenn wir das tun und uns dann noch erkälten, wird der ganze Organismus so in Mitleidenschaft gezogen, dass er seine Widerstandskraft verliert und gegen Krankheiten nicht immun ist. Es wäre besser, Fleischkost zu essen, als so viel Torten und Konditorwaren. *Letter 10; 1891*

552. Gesundheitsreformern sollte klar sein, dass sie durch eine Veröffentlichung von Rezepten, die nicht nach gesunden Grundsätzen gestaltet sind, Schaden anrichten. Sehr vorsichtig sollte man bei der Erstellung von Rezepten für Vanillesaucen und Tortengebäck sein. Wenn man als Nachtisch einen süßen Kuchen mit Milch oder Rahm isst, gärt es im Magen. Der geschwächte Organismus reagiert dann. Dadurch wird auch die Gehirntätigkeit beeinflusst.

Das wäre leicht zu ändern, wenn man über den Grund nachdenken würde und alles in der Ernährung weglasse, was den Verdauungsorganen schadet und Kopfschmerzen verursacht. Durch falsche Essgewohnheiten sind Männer und Frauen zur Arbeit nicht mehr fähig, die sie sonst ohne Probleme tun könnten, wenn sie sich gesünder ernährt hätten. *Letter 142; 1900*

553. Ich bin davon überzeugt, dass bei den Vorbereitungen für die Zeltversammlungen niemand krank werden muss, wenn er in seiner Ernährung die Gesundheitsgesetze beachtet. Wenn man keine Torten und Kuchen zubereitet, sondern einfaches Grahambrot bäckt, und eingemachtes oder getrocknetes Obst dazu isst, muss niemand krank werden – weder vor noch während den Zeltversammlungen. *2T, 602; 1891*

554. Es ist besser, auf Süßigkeiten zu verzichten. Esst die süßen Nachtische nicht, die serviert werden, denn ihr braucht sie nicht. Was ihr braucht, ist ein klaren Geist, um im göttlichen Sinn denken zu können. Wir sollten jetzt unsere Lebensweise mit den Grundsätzen der Gesundheitsreform in Übereinstimmung bringen. *R&H. 7.1.1902*