

Die Physiologie der Verdauung

Die Bachtung der Naturgesetze wird belohnt

153. Achtet man darauf, den Magen richtig zu behandeln, wird man mit gedanklicher Klarheit und geistiger Kraft belohnt. Die Verdauungsorgane werden nicht vorzeitig erschöpft, und weisen auf eine falsche Lebensweise hin. Wenn wir unseren von Gott gegebenen Verstand schätzen, werden wir weise essen, studieren und arbeiten. Wir sind verpflichtet, den Körper in solch einem Zustand zu erhalten, dass wir einen frischen, sauberen Atem haben. Wir sollten die Kenntnisse schätzen, die Gott uns über die Gesundheitsreform gegeben hat und sie durch Wort und Tat anderen weitergeben. *Letter 274; 1908*

Körperliche Auswirkungen des Überessens

154. Wie wirkt Überessen auf den Magen? Er wird kraftlos, die Verdauungsorgane werden geschwächt, und Krankheit mit all ihren Begleiterscheinungen wird die Folge sein. Wenn Menschen vorher schon krank waren, vergrößern sie damit ihre Schwierigkeiten und vermindern mit jedem Tag ihre Lebenskraft. Sie halten ihre Kräfte unnötig in Aktion, um das Essen zu verdauen, das sie ihrem Magen zumuten. *2T, 364; 1870*

155. Oft spürt man diese Unmäßigkeit gleich in Form von Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen und Koliken. Man hat dem Magen eine Last auferlegt, die er nicht bewältigen kann, und es entsteht ein Druckgefühl. Der Kopf ist verwirrt und der Magen rebelliert. Aber das Überessen hat nicht immer solche Folgen. Manchmal wird der Magen gelähmt. Man hat kein Schmerzempfinden, aber die Verdauungsorgane verlieren ihre Lebenskraft. Die Grundlage des menschlichen Organismus wird nach und nach untergraben und das Leben gestaltet sich sehr unerfreulich. *Letter 731; 1896*

5 DIE PHYSIOLOGIE DER VERDAUUNG

156. Ich rate dir, deinen Speiseplan sorgsam zu gestalten. Achte darauf, dass du als ein vernünftiger, christlicher Wächter deinen Magen davor bewahrst, dass nichts über deine Lippen kommt, was für dein Leben gesundheitsgefährdend ist. Gott macht dich für die Erkenntnis verantwortlich, die er dir über die Gesundheitsreform gegeben hat. Der Blutandrang zum Kopf muss überwunden werden. In den Gliedmaßen gibt es große Blutgefäße für die Verteilung des Lebensstromes in alle Körperteile. Das Feuer, das du in deinem Magen anzündest, macht dein Gehirn zu einem glühenden Ofen. Iss viel weniger und verwende einfache Kost, ohne starke Gewürze. Lass deine niederen Neigungen verhungern; verwöhne und nähre sie nicht. Die Anstauung des Blutes im Gehirn stärkt die niederen Triebe und schwächt die geistlichen Kräfte. ... Du brauchst weniger zeitliche Nahrung und viel mehr geistliche, mehr vom Brot des Lebens. Je einfacher deine Kost, desto besser für dich. *Letter 142; 1900*

Behinderung des Organismus

157. Mein Bruder, du hast viel zu lernen. Du befriedigst deine Esslust, indem du mehr Nahrung zu dir nimmst, als dein Organismus in gutes Blut umwandeln kann. Es ist Sünde, übermäßig zu essen, auch von guter Qualität. Viele denken, wenn sie kein Fleisch und andere schädliche Nahrung essen, dass sie dann von einfacher Nahrung so viel zu sich nehmen dürfen, bis sie nicht mehr weiteressen können. Das ist ein Fehler. Viele angebliche Gesundheitsreformer sind eigentlich Schlemmer. Sie belasten die Verdauungsorgane so sehr, dass die Lebenskraft darin erschöpft wird, die Nahrungsmenge zu verarbeiten. Das hat auch auf den Verstand einen depressiven Einfluss; denn der Magen wendet sich an die Nervenkraft des Gehirns, ihm in seiner Arbeit beizustehen.

Überessen, auch von der einfachsten Nahrung, betäubt die feinen Nerven des Gehirns und schwächt seine Lebenskraft. Überessen ist schlimmer für den Organismus als Überarbeiten. Die Kräfte der Seele werden durch unmäßiges Essen wirksamer zerstört als durch unmäßiges Arbeiten.

Den Verdauungsorganen sollte niemals eine große Menge oder qualitativ minderwertige Nahrung aufgebürdet werden. Dadurch wird der Organismus bei der Verarbeitung belastet. Alles, was mehr in den Magen gelangt, als der Organismus verarbeiten und in gutes Blut umwandeln kann, hemmt den Stoffwechsel. Es kann weder in gute Zellen noch in Blut umgewandelt werden, sondern belastet nur die Leber und macht den Organismus krank. Der Magen wird in seinem Bemühen überlastet, das wieder in Ordnung zu bringen. Stellt sich dann ein Gefühl der Schwäche ein, wird das als Hunger gewertet. Anstatt den Verdauungsorganen Ruhe zu geben, um neue Kräfte zu sammeln, wird der Magen weiter belastet, und der erschöpfte Organismus wird wieder in Bewegung gesetzt. Eine zu große Nahrungsmenge,

selbst von guter Qualität, ist schlechter für den Körper als wenig Speise, aber in regelmäßigen Abständen zu sich genommen.

Verdauung durch angemessene Bewegung gefördert

Mein Bruder, dein Gehirn ist gelähmt. Jemand, der so viel isst wie du, sollte sich körperlich betätigen. Ausreichend Bewegung ist verdauungsfördernd und für das Wohlbefinden von Körper und Geist notwendig.

Du brauchst körperliche Bewegung, denn du bist steif. Bewegung wird den Geist beleben. Unmittelbar nach einer sättigenden Mahlzeit sollte man nicht studieren oder schwer körperlich arbeiten. Das wäre eine Übertretung der Gesetze des Organismus. Unmittelbar nach dem Essen wird die Nervenkraft stark beansprucht, denn der Magen ruft sie zu Hilfe. Darum wird der Verdauungsprozess behindert, wenn Geist oder Körper nach dem Essen schwer belastet werden. Die Vitalität des Organismus, die notwendig ist, um die Arbeit in einer Richtung weiterzuführen, wird abgerufen und in einer anderen Richtung eingesetzt. *27, 412.413; 1870*

158. Bewegung hilft bei Verdauungsstörungen, da sie den Verdauungsorganen eine gesunde Spannkraft verleiht. Intensives Studium oder starke körperliche Bewegung unmittelbar nach dem Essen behindert den Verdauungsvorgang; denn die Lebenskraft des Organismus, die Verdauungsarbeit zu tun, wird in andere Körperteile abgezogen. Aber ein kurzer Spaziergang nach einer Mahlzeit in aufrechter Haltung und mäßige Bewegungsübungen sind wohltuend. Die Gedanken werden von sich selbst weg auf die Schönheiten der Natur gelenkt. Je weniger Aufmerksamkeit man dem Magen schenkt, desto besser. Wenn du in ständiger Furcht lebst, dass deine Nahrung dir schadet, wird sie es mit größter Sicherheit tun. Vergiss deine Befürchtungen. Denke an etwas Frohes. *C.T.B.H. 101; 1890*

Unterstützung durch reine Luft

159. Reine, frische Luft hilft, das Blut in gesunder Weise durch den Körper strömen zu lassen. Sie erfrischt den Körper, stärkt ihn und erhält ihn gesund, und gleichzeitig beeinflusst sie die Gedanken entscheidend. Eine gewisse Gelassenheit und Heiterkeit wird ausgelöst. Auch der Appetit wird angeregt, die Verdauung wird verbessert und ein tiefer, angenehmer Schlaf ist das Resultat. *17, 702; 1868*

160. Die Lungen sollten größtmögliche Bewegungsfreiheit haben. Sie werden durch freie Bewegung noch leistungsfähiger; sie schrumpfen, wenn sie gehemmt oder zusammengepresst werden. Das sind die üblen Folgen der allgemeinen Ge

5 DIE PHYSIOLOGIE DER VERDAUUNG

wohnheit, sich besonders bei sitzender Beschäftigung tief über die Arbeit zu beugen. In dieser Haltung ist es unmöglich, tief zu atmen. Und oberflächliches Atmen wird bald zur Gewohnheit. Dadurch verlieren die Lungen ihre Kraft, sich auszudehnen. Ähnliches bewirkt festes Schnüren. Dem unteren Teil der Brust wird nicht genügend Raum gewährt; die Bauchmuskeln, die die Atmung unterstützen, haben keinen Spielraum, und die Lungen werden in ihrer Tätigkeit eingeschränkt.

Auf diese Weise wird nicht genügend Sauerstoff aufgenommen. Das Blut fließt nur träge. Die verbrauchten giftigen Stoffe, die durch die Ausatmungen der Lunge entfernt werden sollten, bleiben zurück, und das Blut wird unrein. Auch andere Organe wie Magen, Leber und Gehirn werden angegriffen. Die Haut wird fahl, die Verdauung ist verzögert, das Herz beengt, die Denkkraft getrübt, die Gedanken sind verwirrt, Traurigkeit oder Niedergeschlagenheit legt sich auf den Geist; der ganze Organismus wird belastet und untätig. Dann ist er besonders für Krankheit anfällig. *M.H. 272.273; 1905*

Durch flüssige Nahrung gehindert

161. Wärest du gesundheitlich nicht geschwächt, dann könntest du eine überaus nützliche Frau sein. Du bist lange krank gewesen, und dies hat dein Denkvermögen so sehr beeinflusst, dass deine Gedanken sich nur um dich selbst gedreht haben, und die Einbildungskraft hat den Körper beeinflusst. Deine Gewohnheiten sind in mancherlei Hinsicht nicht gut gewesen. Deine Ernährung war zu reichhaltig und von schlechter Qualität. Du hast zuviel von falscher Nahrung gegessen, so dass die Nahrung nicht in gutes Blut umgewandelt werden konnte. Du hast den Magen dazu erzogen und dir eingeblendet, dass es das Beste für dich sei, weil es am wenigsten Beschwerden bereitete. Dies war ein Trugschluss. Dein Magen hat nicht die Kraft erhalten, die er durch die Nahrung bekommen sollte. In flüssiger Form eingenommen, kann die Nahrung den Organismus nicht kräftigen. Änderst du aber diese Gewohnheit und nimmst mehr feste Nahrung und weniger Flüssiges, so wird dein Magen rebellieren. Trotzdem darfst du in diesem Punkt nicht nachgeben. Du solltest deinen Magen dazu erziehen, feste Nahrung zu vertragen. *3T, 74; 1872*

162. Ich zeigte ihr, dass die Zubereitung ihrer Nahrung verkehrt ist und dass es nicht im Sinne der Gesundheitsreform ist, hauptsächlich von Suppen, Kaffee und Brot zu leben und dass es nicht gesund ist, dem Magen so viel Flüssigkeit zuzumuten. Alle, die eine solche Ernährung beibehalten, belasten die Nieren; auch der Magen wird durch so viel wässrige Substanz geschwächt.

Ich wurde gründlich davon überzeugt, dass viele in der Anstalt an Verdauungsstörungen litten, weil sie sich auf diese Weise ernährten. Die Verdauungsorgane waren

geschwächt und das Blut verarmt. Das Frühstück bestand aus Kaffee und Brot, und als Zugabe Pflaumenkompott. Dies war nicht gesund. Der Magen wäre nach der nächtlichen Ruhepause besser in der Lage gewesen, eine kräftige Mahlzeit zu verdauen, als wenn er durch Arbeit erschöpft ist. Das Mittagessen bestand meistens aus Suppe und manchmal aus Fleisch. Der Magen ist klein; aber weil der Appetit dadurch nicht befriedigt war, wurde diese flüssige Nahrung in großer Menge gegessen, was den Magen wiederum überlastete. *Letter 9; 1887*

Die Nahrung soll warm sein, aber nicht heiß

163. Ich rate allen, wenigstens morgens etwas Warmes zu sich zu nehmen. Man kann dies ohne große Mühe tun. *27, 603; 1870*

164. Heiße Getränke sind nicht erforderlich, außer als Heilmittel. Der Magen wird durch eine große Menge heißer Speisen und heißer Getränke geschädigt. Dadurch schwächt man die Kehle und die Verdauungsorgane und durch sie wiederum die anderen Organe des Körpers. *Letter 14; 1901*

Kalte Speisen verringern die Lebenskraft erheblich

165. Die Speisen sollten weder heiß noch sehr kalt gegessen werden. Kalte Speisen belasten den Magen, indem sie erst erwärmt werden müssen, bevor sie verdaut werden kann. Kalte Getränke sind aus demselben Grunde schädlich. Während der reichliche Genuss heißer Getränke schwächend wirkt. *M.H. 305; 1905*

166. Viele machen den Fehler, kaltes Wasser zu den Mahlzeiten zu trinken. Die Nahrung sollte nicht hinuntergespült werden. Zum Essen getrunken, vermindert das Wasser den Speichelfluss, und je kälter das Wasser ist, desto größer ist die Schädigung des Magens. Eiswasser oder Eislimonade, die man zum Essen trinkt, halten die Verdauung auf, bis der Körper dem Magen genügend Wärme zugeführt hat, so dass er seine Arbeit wieder beginnen kann. Kaut langsam und lasst den Speichel sich mit der Nahrung vermengen. Je mehr Flüssigkeit mit dem Essen in den Magen gelangt, desto schwerer wird die Nahrung verdaut; denn die Flüssigkeit muss zuerst aufgesogen werden. *C.H. 119.120; 1890*

Eine Warnung für Berufstätige

167. Ich bin unterwiesen worden, den Mitarbeitern in unseren Heilanstalten und den Lehrern und Schülern an unseren Schulen zu sagen, dass es notwendig ist, auf

5 DIE PHYSIOLOGIE DER VERDAUUNG

das Essen zu achten. Es besteht die Gefahr, in dieser Hinsicht nachlässig zu werden. Unsere verschiedenen Sorgen und Verantwortlichkeiten nehmen unsere Zeit so in Anspruch, dass wir uns nicht die notwendige Zeit zum Essen nehmen. Meine Botschaft für euch ist: Nehmt euch Zeit zum Essen und überfüllt den Magen nicht mit vielerlei Speisen zu einer Mahlzeit. Es ist ein ernsthafter Fehler, die verschiedensten Speisen zu einer Mahlzeit in Eile herunterzuschlingen. *Letter 274; 1908*

Iss langsam, kaue gründlich – das ist gut für eine gesunde Verdauung

168. Möchte man eine gesunde Verdauung haben, sollte man die Speisen langsam essen. So können Verdauungsstörungen vermieden werden. Er soll sich bewusst machen dass alle seine Kräfte in so einem Zustand sein sollen, der ihn befähigt, Gott den besten Dienst zu leisten.

Wenn deine Essenszeit kurz ist, dann verschlinge deine Speisen nicht hastig, sondern iss weniger und kaue langsam. Der Nutzen der Nahrung hängt nicht so sehr von der Menge ab, die man gegessen hat, sondern von ihrer gründlichen Verdauung. So hängt die Befriedigung des Geschmackssinnes nicht so sehr von der Menge der verschlungenen Nahrung ab, als davon, wie lang sie im Munde bleibt. Wer sich in Aufregung, Angst oder Eile befindet, ist gut beraten, erst zu essen, wenn er Ruhe oder Erholung gefunden hat; denn die Lebenskräfte, die bereits schwer belastet sind, können nicht die notwendigen Verdauungssäfte liefern. *C.H. 120; 1890*

169. Man sollte die Speise langsam essen und gründlich kauen. Dies ist notwendig, damit sich der Speichel mit der Nahrung richtig vermischt und die Verdauungssäfte tätig werden. *M.H. 305; 1905*

Eine Lehre, die wiederholt werden muss

170. Wenn wir wieder gesund werden wollen, ist es nötig, die Esslust zu zähmen und langsam zu essen und nur eine begrenzte Auswahl zu einer Mahlzeit. Diese Unterweisung muss oft wiederholt werden. Es passt nicht mit den Grundsätzen der Gesundheitsreform überein, zu einer Mahlzeit so viele verschiedene Gerichte zu essen. *Letter 27; 1905*

171. Wird von der Fleischnahrung zur vegetarischen Kost gewechselt, sollte man das sehr sorgfältig tun. Der Tisch sollte mit weise zubereiteten Nahrungsmitteln gedeckt werden. Es ist falsch, viel Breikost zu essen. Die trockene Nahrung, die gutes Kauen erfordert, ist dem vorzuziehen. Reformkost ist in dieser Hinsicht ein Segen. Gutes dunkles Brot und Brötchen, auf einfache Weise und doch sorgfältig zubereitet,

sind gesund. Brot sollte nicht sauer sein. Es muss ganz durchgebacken sein, so dass es weder weich noch klebrig ist.

Für diejenigen, die es vertragen können, ist gutes Gemüse, auf gesunde Art zubereitet, besser als weiche Breispeisen. Früchte, zusammen mit gründlich durchgebackenem Brot verwendet, das zwei oder drei Tage alt ist, sind ein gesundes Essen. Dies ist besser als frisches Brot. Eine solche Nahrung, langsam und gründlich gekaut, wird den Organismus mit allem versorgen, was er benötigt. *MS 3; 1897*

172. Verwendet weiches Wasser und Milch oder ein wenig Rahm, um Brötchen herzustellen. Macht einen festen Teig und knetet ihn wie für knuspriges Gebäck. Backt sie im Backofen. Sie sind süß und köstlich. Sie erfordern gründliches Kauen, welches den Zähnen sowie auch dem Magen hilft. Sie geben gesundes Blut und verleihen Kraft. *R&H. 8. 5. 1883*

Vermeide Überängstlichkeit

173. Man kann die Menge der Nahrung, die man essen sollte, nicht nach Gewicht bemessen. Das sollte man nicht tun; denn dadurch werden die Gedanken ichbezogen. Essen und Trinken wird zu sehr ein Thema des Nachdenkens. ...

Viele fühlen sich dafür verantwortlich, festzulegen, welche Menge und Qualität der Nahrung am besten zur Ernährung geeignet sei. Einige, besonders solche mit gestörter Verdauung, haben sich hinsichtlich ihres Speiseplanes so viele Sorgen gemacht, dass sie nicht genügend Nahrung zu sich genommen haben. Sie haben ihrem Körper sehr geschadet und, wie wir befürchten, sich für dieses Leben ruiniert. *Letter 142; 1900*

174. Manche sind ständig in Sorge darüber, dass ihre Nahrung, wie einfach und gesund sie auch ist, ihnen schaden könnte. Diesen möchte ich sagen: Denkt nicht, dass eure Nahrung euch schaden wird, denkt überhaupt nicht darüber nach. Esst nach bestem Verständnis, und wenn ihr den Herrn gebeten habt, die Speise zur Stärkung eures Körpers zu segnen, so glaubt, dass euer himmlischer Vater euer Gebet hört und seid damit zufrieden. *M.H. 321; 1905*

175. Ein anderes Übel ist essen zur falschen Zeit, wie nach heftiger oder anstrengender Bewegung, wenn jemand sehr erschöpft oder erhitzt ist. Unmittelbar nach dem Essen findet eine starke Anspannung der Nervenkraft statt; und wenn Körper oder Geist gerade vor oder nach dem Essen sehr angestrengt wurden, wird die Verdauung behindert. Wenn jemand aufgeregt ist, in Angst oder in Eile, so ist es besser, nicht zu essen, bis man ausgeruht oder beruhigt ist. Der Magen steht in enger

5 DIE PHYSIOLOGIE DER VERDAUUNG

Beziehung zum Gehirn; und wenn der Magen krank ist, dann wird die Nervenkraft des Gehirns für die geschwächten Verdauungsorgane zu Hilfe genommen. Finden diese Anforderungen zu häufig statt, wird das Gehirn belastet. Wird das Gehirn ständig überfordert und fehlt es an körperlicher Bewegung, so sollte selbst einfache Nahrung mäßig genossen werden. Zur Essenszeit lege man alle Sorgen und beschwerende Gedanken beiseite; man sei auch nicht in Eile, sondern esse langsam, mit Frohsinn und dankerfülltem Herzen gegen Gott für all seine Segnungen. *M.H. 306; 1905*

Richtige Nahrungszusammenstellung

176. Das Wissen um geeignete Zusammenstellungen von Nahrungsmitteln sind sehr wertvoll. Gott wird die nötige Weisheit dazu geben. *Letter 213; 1902*

177. Bietet keine zu große Auswahl zu einer Mahlzeit an. Drei oder vier Gerichte sind ausreichend. Zur nächsten Mahlzeit könnt ihr abwechseln. Die Köchin sollte erfinderisch sein, um die Gerichte, die sie aufischt, abzuwechseln. Und anderer - seits sollte der Magen nicht gezwungen werden, eine Mahlzeit nach der anderen die gleichen Speisen aufnehmen zu müssen. *R&H. 29.7.1884*

178. Die einzelnen Mahlzeiten dürfen nicht zu kalorienreich sein. Außerdem sollten sie keinesfalls immer aus den gleichen Nahrungsmittelsorten, ohne irgendeine Abwechslung, bestehen. Die Speisen sollten einfach zubereitet werden, jedoch wohlschmeckend und appetitlich. *2T, 63; 1868*

179. Es wäre viel besser, nur zwei oder drei verschiedene Speisen bei einer Mahlzeit einzunehmen, anstatt den Magen mit einer vielfältigen Auswahl an Speisen zu beladen. *Letter 73a; 1896*

180. Viele werden durch die ständige Befriedigung ihrer Esslust krank. ... So vielerlei wird dem Magen zugemutet, dass es zur Gärung kommt. Dieser Zustand ruft dann akute Krankheiten hervor und häufig folgt darauf sogar der Tod. *MS 86, 1897*

181. Die Vielfalt von Speisen zu einer Mahlzeit verursacht Störungen und vernichtet das Gute; jede Nahrung, allein gegessen, ist aber für den Organismus wertvoll. Dieses Verhalten verursacht ständige Leiden und oft den Tod. *Letter 54; 1896*

182. Hast du eine sitzende Tätigkeit, dann Sorge täglich für körperliche Bewegung und iss zu jeder Mahlzeit nur zwei oder drei Arten von einfachen Speisen und nimm nicht mehr davon, als bis der Hunger gestillt ist. *Letter 73a, 1896*

183. Durch falsche Zusammenstellung der Speisen werden Störungen verursacht; die Speisen gären, das Blut wird verunreinigt und der Verstand verwirrt.

Die Gewohnheit, zu viel zu essen oder bei einer Mahlzeit vielerlei zu sich zu nehmen, verursacht häufig Magenverstimmung. Dadurch werden die feinen Verdauungsorgane ernstlich gefährdet. Umsonst meldet sich der Magen und fordert, doch von der Ursache auf die Wirkung zu schließen. Zu viel Nahrung oder eine falsche Zusammenstellung schaden den Verdauungsorganen. Werden die warnenden, unangenehmen Zeichen nicht beachtet, dann sind Leiden die unausbleibliche Folge; Krankheit tritt an die Stelle von Gesundheit. *77, 257; 1902*

Krieg im Magen

184. Eine weitere Ursache für schlechte Gesundheit und auch Unfähigkeit zur Arbeit sind Verdauungsstörungen. Es ist für das Gehirn unmöglich, beste Arbeit zu leisten, wenn die Verdauungskräfte missbraucht werden. Viele essen eilig und verschiedene Arten von Nahrungsmitteln, die im Magen einen Krieg hervorrufen und somit den Verstand verwirren. *G.W. 174 alte Ausgabe; 1892*

185. Es ist nicht gut, zu einer Mahlzeit eine große Auswahl von Speisen zu sich zu nehmen. Wenn der Magen mit Obst und Brot, zusammen mit einer Vielfalt anderer Nahrungsmittel, die nicht zusammenpassen, zu einer Mahlzeit gefüllt wird, was können wir dann anderes erwarten, als dass eine Störung entsteht? *MS 3; 1897*

186. Viele essen zu schnell. Andere essen zu einer Mahlzeit Speisen, die nicht zusammenpassen. Wenn die Menschen nur daran denken würden, wie sehr sie die Seele verletzen, wenn sie den Magen quälen, und wie sehr Christus entehrt wird, wenn der Magen missbraucht wird, dann wären sie tapfer und übten Selbstverleugnung, indem sie dem Magen die Gelegenheit gäben, seine gesunde Funktionskraft wiederzugewinnen. Während wir zu Tisch sitzen, könnten wir ärztliche Missionsarbeit tun, indem wir zur Ehre Gottes essen und trinken. *MS 93; 1901*

Ein friedlicher Magen – ein friedlicher Mensch

187. Wir müssen die Verdauungsorgane pflegen und sie nicht mit einer Vielzahl verschiedener Speisen belasten. Wer sich mit vielerlei Speisen zu einer Mahlzeit voll stopft, schadet sich selbst. Es ist besser, das zu essen, was wir vertragen, als von jedem Gericht zu probieren, das uns vorgesetzt wird. Es gibt in unserem Magen keine Tür, durch die wir hineinschauen und sehen könnten, was darin vorgeht. Deshalb müssen wir verständig sein und von der Ursache auf die Wirkung schließen. Wenn

5 DIE PHYSIOLOGIE DER VERDAUUNG

du aufgereggt bist und alles schief zu gehen scheint, liegt es vielleicht daran, dass du die Folgen trägst, die mit einer großen Vielfalt von Speisen, die du gegessen hast, zusammenhängt.

Die Verdauungsorgane spielen eine wichtige Rolle im Glück unseres Lebens. Gott hat uns den Verstand gegeben, damit wir lernen, was wir als Nahrung und als Speise verwenden sollten. Werden wir als vernünftige Menschen nicht herausfinden, ob das, was wir essen, zusammenpasst, oder ob es Störungen hervorruft?

Menschen, die einen gereizten Magen haben, haben sehr oft auch ein gereiztes Gemüt. Alles scheint sich gegen sie zu richten, und sie neigen dazu, quengelig und reizbar zu sein. Wenn wir Frieden unter uns haben wollen, sollten wir mehr als bisher überlegen, wie wir zu einen friedlichen Magen gelangen. *MS 41; 1908*

Früchte und Gemüse

188. Man sollte keine große Auswahl zu einer Mahlzeit anbieten, denn das verleitet zum Überessen und verursacht schlechte Verdauung. Es ist nicht gut, Früchte und Gemüse zur selben Mahlzeit zu essen. Wenn die Verdauung schwach ist, wird das oft Schmerz und Unfähigkeit zu geistiger Anstrengung verursachen. Es ist besser, zu einer Mahlzeit Früchte und zu einer anderen Gemüse zu haben. Die Mahlzeiten sollten abwechslungsreich sein. Dieselben Speisen, auf die gleiche Weise zubereitet, sollten nicht zu jeder Mahlzeit und einen Tag nach dem andern auf dem Tisch erscheinen. Die Mahlzeiten werden mit größerem Appetit gegessen und der Körper wird besser versorgt, wenn die Speisen verschieden sind. *M.H. 299.300; 1905*

Reichhaltige Desserts und Gemüse

189. Pudding, Vanillecreme, süßer Kuchen und Gemüse – alles zu derselben Mahlzeit serviert – verursacht eine Störung im Magen. *Letter 142; 1900*

190. Es ist erforderlich, dass ihr in eurem Haus die allerbesten Helfer für die Arbeit der Speisezubereitung anstellt. Im nächtlichen Gesicht schien es, dass Br. ... erkrankte, und ein erfahrener Arzt sagte zu dir: »Ich habe dein Essen beobachtet. Du isst zu viel Verschiedenes zu einer Mahlzeit. Obst und Gemüse, die zur selben Mahlzeit gegessen werden, rufen eine Übersäuerung des Magens hervor. Daraus folgt eine Unreinheit des Blutes, und der Verstand ist nicht klar, weil die Verdauung unvollständig ist!« Du solltest begreifen, dass jedes Organ des Körpers beachtet werden muss. In Fragen der Ernährung sollst du von der Ursache auf die Wirkung schließen. *Letter 312; 1908*

Zucker und Milch

191. Normalerweise wird viel zu viel Zucker für die Speisen verwendet. Kuchen, süße Puddings, Pasteten, Gelees und Konfitüren sind echte Ursachen für Verdauungsstörungen. Besonders schädlich sind die Cremespeisen und Puddings, deren Hauptbestandteile Milch, Eier und Zucker sind. Man sollte die Verbindung von reichlich Milch und Zucker vermeiden. *M.H. 302; 1905*

192. Manche verwenden Milch und viel Zucker für ihren Brei und meinen dann, sie lebten nach der Gesundheitsreform. Aber die Kombination von Milch und Zucker führt dazu, im Magen Gärung hervorzurufen und ist daher schädlich. *C.H. 154; 1890*

Kalorienreiche und komplizierte Mischungen

193. Je weniger Gewürze und Nachspeisen auf unseren Tisch kommen, desto besser für alle. Diese Mixturen und komplizierten Gerichte sind für die Gesundheit menschlicher Wesen schädlich. Die Tiere würden niemals so etwas fressen, was oft in den menschlichen Magen gelangt. Kalorienreiche Speisen und komplizierte Mixturen zerstören die Gesundheit. *Letter 72; 1896*

*Offizielle Todesraten durch koronare Herzkrankheiten (CHD) stehen, wie erwiesen ist, von Land zu Land in Verbindung mit dem Milchkonsum, vor allem von fettarmer Milch.
(Internationale Zeitschrift der Kardiologie, Februar 2003, Band 87, Ausgabe 2/3)*

*Mindestens 50% aller Kinder in den USA haben eine Milchallergie, viele davon unerkant. Milchprodukte sind die Hauptursache für Nahrungallergien, die sich oft bemerkbar machen durch Verstopfung, Durchfall und Müdigkeit. Viele Asthmafälle oder Sinusinfektionen könnten verbessert oder sogar geheilt werden, wenn Milchprodukte gemieden werden.
(Frank Oski, M.D., Chefpädiatrik der medizinischen Schule für natürliche Gesundheit von Johns Hopkins, Juli 1994)*

*Wissenschaftler haben einen Test über 5 Jahre mit 384 Männern durchgeführt, die Prostatakrebs hatten ... Jene, die am meisten gesättigte Fette konsumierten – die die in Fleisch und Milchprodukten am meisten vorkommt – hatten ein dreimal höheres Risiko, an dieser Krankheit zu sterben wie diejenigen, die am wenigsten gesättigte Fette verwendeten.
(Europäische Zeitschrift der Urologie, 1999; 388:91)*