

Regelmäßigkeit im Essen

Teil I ANZAHL DER MAHLZEITEN

Der Magen braucht Ruhe

267. Auf den Magen muss sorgfältig geachtet werden. Er darf nicht ständig in Betrieb gehalten werden. Gönn diesem misshandelten und viel missbrauchten Organ Frieden, Ruhe und Erholung. Wenn der Magen seine Aufgabe für eine Mahlzeit getan hat, überhäuft ihn nicht mit weiterer Arbeit, bevor er sich erholen konnte und genügend Magensaft bereitgestellt wurde, um erneut Nahrung zu verarbeiten. Zwischen jeder Mahlzeit sollten mindestens fünf Stunden liegen. Denkt immer daran, wenn ihr es auf einen Versuch ankommen lasst, dass zwei Mahlzeiten besser sind als drei. *Letter 73 a; 1896*

Nehmt ein kräftiges Frühstück ein

268. Es ist allgemein üblich, leicht zu frühstücken. Damit erweist ihr dem Magen nicht den besten Dienst, denn zur Frühstückszeit ist er besser in der Lage, mehr Nahrung aufzunehmen, als zur zweiten oder dritten Mahlzeit des Tages. Die Gewohnheit, ein dürftiges Frühstück und ausgiebiges Mittagessen zu sich zu nehmen, ist falsch. Macht euer Frühstück zur kräftigsten Mahlzeit des Tages. *Letter 3; 1884*

Spätes Abendessen

269. Für Menschen mit sitzender Tätigkeit ist ein spätes Abendessen besonders schädlich. Bei ihnen entsteht dadurch oft eine Krankheit, die mit dem Tod endet. In vielen Fällen hat man ein Schwächegefühl, das nach Nahrung verlangt, weil die Verdauungsorgane während des Tages zu stark beansprucht wurden.

9 REGELMÄSSIGKEITIM ESSEN

Nachdem eine Mahlzeit verdaut ist, benötigen die Organe Ruhe. Mindestens fünf oder sechs Stunden sollten zwischen den Mahlzeiten liegen, und die meisten, die das ausprobieren, werden feststellen, dass zwei Mahlzeiten am Tag besser sind als drei. *M.H. 304; 1905*

270. Viele haben die schädliche Angewohnheit, gerade vor der Schlafenszeit zu essen. Sie mögen drei regelmäßige Mahlzeiten eingenommen haben; doch weil sie ein Gefühl der Schwäche verspüren, als wenn sie Hunger hätten, nehmen sie noch einen Imbiss oder eine vierte Mahlzeit zu sich. Dies ist zur Gewohnheit geworden. In vielen Fällen wird diese Schwäche verursacht, weil die Verdauungsorgane den Tag über schon zu sehr in Anspruch genommen worden sind, um ungesunde Nahrung zu verarbeiten, die dem Magen zu oft und in zu großen Mengen aufgebürdet wurde. Die so belasteten Verdauungsorgane werden müde und müssen sich von der Arbeit erholen, um wieder neue Kraft zu bekommen. Eine zweite Mahlzeit sollte nie eingenommen werden, bis der Magen Zeit gehabt hat, sich vom Verdauungsvorgang der vorangegangenen Mahlzeit zu erholen. Wenn überhaupt ein drittes Mal gegessen wird, so sollte die Mahlzeit leicht sein und einige Stunden vor dem Zubettgehen.

Bei vielen jedoch mag der arme, müde Magen umsonst rebellieren. Noch mehr Nahrung wird ihm aufgezwungen, die die Verdauungsorgane in Bewegung setzt, um während der Stunden des Schlafes tätig zu sein. Der Schlaf solcher Menschen ist im allgemeinen durch unangenehme Träume gestört, und am Morgen erwachen sie unerfrischt. Sie leiden unter Abgespanntheit und Appetitlosigkeit. Der ganze Organismus ist kraftlos. Die Verdauungsorgane sind schnell erschöpft, weil sie keine Zeit zur Ruhe hatten. Sie werden magenkrank und fragen sich, wie es dazu gekommen ist. Das Prinzip von Ursache und Wirkung wird sichtbar. Wenn sie diese Gewohnheit längere Zeit hinweg beibehalten, wird die Gesundheit ernsthaft beeinträchtigt. Das Blut wird unrein, die Hautfarbe bleich, und häufig werden Hautausschläge auftreten.

Ihr werdet von solchen Kranken oftmals Beschwerden über häufige Schmerzen und Reizbarkeit in der Magengegend hören; und während seiner Arbeit wird der Magen so müde, dass sie gezwungen sind, ihre Arbeit zu unterbrechen und auszuruhen. Sie scheinen keine Erklärung für diesen Zustand finden zu können, denn bis auf ihre Magengeschichte sind sie scheinbar gesund.

Ursache und Besserung dieses Schwächegefühls

Diejenigen, die sich von drei auf zwei Mahlzeiten am Tag umstellen, werden zuerst mehr oder weniger von Schwäche geplagt werden, besonders um die Zeit, wo sie immer ihre dritte Mahlzeit eingenommen haben. Wenn sie jedoch für eine kurze Zeit durchhalten, wird diese Schwäche verschwinden.

Wenn wir uns zur Ruhe legen, sollte der Magen seine Arbeit beendet haben, dass er wie auch andere Körperteile ausruhen kann. Die Verdauungsarbeit sollte nicht während der Schlafstunden fortgesetzt werden. Nachdem der Magen, der überlastet worden ist, seine Aufgabe erfüllt hat, ist er erschöpft, was Schwäche verursacht. Hier lassen sich viele täuschen und denken, dass es ein Mangel an Nahrung ist, das solche Gefühle verursacht. Und ohne dem Magen Zeit zur Ruhe zu geben, nehmen sie noch mehr Nahrung zu sich, was die Schwäche momentan beseitigt. Und je mehr der Esslust nachgegeben wird, desto größer ist das Verlangen nach Befriedigung. Diese Schwäche ist im allgemeinen die Folge des Fleischessens oder wenn man zu oft und zu viel isst. Der Magen wird erschöpft, weil er ständig auf Touren gehalten wird und Nahrung verarbeiten muss, die nicht die gesündeste ist. Weil die Verdauungsorgane keine Zeit zur Ruhe haben, werden sie entkräftet, daher das Schwächegefühl und der Wunsch nach häufigem Essen. Das Heilmittel, was sie benötigen, ist, weniger oft und weniger reichlich zu essen und mit schlichter, einfacher Nahrung zufrieden zu sein und zweimal oder höchstens dreimal am Tag zu essen. Der Magen braucht regelmäßige Zeiten für Arbeit und Ruhe. Daher ist es eine der schlimmsten Übertretungen der Gesundheitsgesetze, unregelmäßig und zwischen den Mahlzeiten zu essen. Durch Regelmäßigkeit und geeignete Nahrung erholt sich der Magen allmählich wieder. *H. to L., Kap. 1, S. 55-57; 1865*

271. Der Magen kann so erzogen werden, dass er achtmal am Tag nach Nahrung verlangt und sich schwach fühlt, wenn er sie nicht erhält, aber das ist kein Argument für so viele Mahlzeiten. *R&H. May 8, 1883*

272. Oft sind zwei Mahlzeiten am Tag besser als drei. Wenn das Abendessen früh eingenommen wird, stört es die Verdauung der vorangegangenen Mahlzeit. Wenn es später eingenommen wird, ist es vor dem Schlafengehen noch nicht verdaut. So hat der Magen keine Ruhe. Der Schlaf ist gestört, das Gehirn und die Nerven ermüdet, der Appetit auf das Frühstück fehlt, der ganze Organismus ist unausgeruht und für die Aufgaben des Tages nicht vorbereitet. *Ed. 205; 1903*

273. Für manche ist es besser, nur zweimal am Tag zu essen. Für die Gesundheit kann es unter Umständen nötig sein, eine dritte Mahlzeit zu haben. Wenn überhaupt, dann sollte sie jedenfalls sehr einfach sein und aus ganz leicht verdaulicher Nahrung bestehen. Cracker – die englischen Kekse – oder Zwieback und Obst oder Getreidekaffee sind am besten zum Abendessen geeignet. *M.H. 321; 1905*

274. Die meisten Menschen werden gesünder sein, wenn sie zwei Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen statt drei. Für andere mag es unter ihren gegebenen Umständen

9 REGELMÄSSIGKEITIM ESSEN

nötig sein, etwas am Abend zu essen, aber diese Mahlzeit sollte sehr leicht sein. Niemand soll glauben, er sei ein Maßstab für alle, dass jeder genauso handeln müsse wie er. Esse, was für die Gesundheit nötig ist, aber missbrauche den Magen nie, indem du ihn mit etwas belastest, das er nicht tragen kann.

Beherrsche dich, zügle die Esslust, halte sie unter Kontrolle des Verstandes. Halte es nicht für notwendig, ungesunde Nahrung auf den Tisch zu stellen, wenn Besuch kommt. Die Gesundheit deiner Familie und der Einfluss auf deine Kinder sollte berücksichtigt werden, wie auch die Gewohnheiten und der Geschmack deiner Gäste. *C.H. 156; 1890*

275. Nur wenige besitzen genügend moralische Kraft, der Versuchung zu widerstehen, besonders der des Appetits, und Selbstverleugnung zu üben. Für einige ist es eine zu starke Versuchung, der sie nicht widerstehen können, wenn sie andere eine dritte Mahlzeit essen sehen. Sie bilden sich ein, hungrig zu sein, wenn das Gefühl nicht ein Verlangen des Magens nach Nahrung ist, sondern ein Wunsch des Verstandes, der nicht durch festen Grundsatz gestärkt und zur Selbstverleugnung erzogen worden ist. Die Mauern der Selbstkontrolle und Selbstbeschränkung sollten nicht in einem einzigen Fall geschwächt und niedergerissen werden. Paulus, der Apostel für die Heiden, sagt: »... ich betäube meinen Leib und zähme ihn, dass ich nicht den andern predige, und selbst verwerflich werde«. *1.Korinther 9,27*

Ein Heilmittel für Reizbarkeit

276. Die Verhaltensweise von Bruder H... ist nicht so gewesen, wie sie hätte sein sollen. Seine Neigungen und Abneigungen sind stark entwickelt. Er ist nicht Herr seiner Gefühle. Bruder H..., deine Gesundheit ist durch Überessen und essen zu falschen Zeiten stark beeinträchtigt. Dies verursacht Blutandrang zum Kopf. Der Verstand wird verwirrt, und dir mangelt es an Selbstbeherrschung. Dein Gemüt ist unausgeglichen. Du ergreifst strenge Maßnahmen, bist leicht gereizt und siehst die Dinge in einem übertriebenen und verkehrten Licht. Viel Bewegung an der frischen Luft und eine enthaltsame Ernährung sind für deine Gesundheit erforderlich. Du solltest nicht mehr als zweimal am Tag essen. Wenn du das Gefühl hast, dass du zur Nacht essen musst, trinke kaltes Wasser, und am Morgen wirst du dich viel besser fühlen, weil du nicht gegessen hast. *4T, 501.502; 1880*

Kein Zwang wegen der dritten Mahlzeit

277. Mit dem Thema Ernährung muss weise umgegangen werden. Es darf kein Druck ausgeübt werden. Es sollte erklärt werden, dass es für die Gesundheit weit

besser ist, zwei Mahlzeiten zu sich zu nehmen, als drei. Doch sollte niemand, der mit dem Sanatorium in Verbindung steht, genötigt werden, sich auf zwei Mahlzeiten umzustellen. Überzeugung ist zweckmäßiger als Zwang ... Die Tage werden nun zunehmend kürzer, und es wird ein guter Zeitpunkt sein, diese Sache bekannt zu machen. Wie die Tage kürzer werden, esst das Mittagessen etwas später, und dann wird die dritte Mahlzeit nicht als notwendig empfunden werden. *Letter 145; 1901*

278. Macht das Zweimahlzeiten-System nicht zur verbindlichen Pflicht. Es dient der Gesundheit einiger mehr, wenn sie drei leichte Mahlzeiten zu sich nehmen. Die Umstellung auf zwei Mahlzeiten würde für sie eine Härte darstellen. *Letter 200; 1902*

Es sollte nicht zum Prüfstein werden

279. Ich esse nur zweimal am Tag, aber ich bin nicht der Ansicht, dass die Anzahl der Mahlzeiten zu einem Prüfstein gemacht werden sollte. Wenn jemand gesünder ist, wenn er drei Mahlzeiten einnimmt, steht es ihm frei, das zu tun. Ich ziehe zwei Mahlzeiten vor. Seit 35 Jahren halte ich mich an zwei Mahlzeiten. *Letter 30; 1903*

Schlechte Ergebnisse bei Durchsetzung von zwei Mahlzeiten in Ausbildungsstätten

280. Bei vielen entsteht der Eindruck, dass die Ernährungsfrage zu hoch bewertet wird. Wenn bei Schülern körperliche und geistige Belastung so ausgewogen ist wie in dieser Schule (Avondale), ist der Einwand gegen eine dritte Mahlzeit weitgehend unbegründet. Dann braucht sich niemand falsch behandelt zu fühlen. Diejenigen jedoch, die aus Gewissensgründen nur zwei Mahlzeiten zu sich nehmen, brauchen darin nichts zu ändern...

Die Tatsache, dass einige Lehrer und Schüler das Vorrecht haben, auf ihren Zimmern zu essen, übt keinen guten Einfluss aus. Die Mahlzeiten sollten gemeinsam eingenommen werden. Wenn solche, die nur zwei Mahlzeiten essen, meinen, bei der zweiten Mahlzeit soviel essen zu müssen, wie sonst bei drei, werden sie ihre Verdauungsorgane schädigen. Lasst die Schüler die dritte Mahlzeit haben, mit einfacher, gesunder Nahrung wie Obst und Brot, aber ohne Gemüse. *Letter 141; 1899*

Teil II: Essen zwischen den Mahlzeiten

Regelmäßige Zeiten sind wichtig

281. Nachdem die reguläre Mahlzeit eingenommen worden ist, sollte dem Magen fünf Stunden Ruhe gegönnt werden. Nichts sollte bis zur nächsten Mahlzeit gegessen werden. Bis dahin ist der Magen beschäftigt und wird dann erst in der Lage sein, weitere Nahrung aufzunehmen. Auf keinen Fall sollten die Mahlzeiten unregelmäßig eingenommen werden. Wenn die Hauptmahlzeit eine oder zwei Stunden vor der üblichen Zeit stattfindet, ist der Magen nicht auf die neue Belastung eingestellt, denn er hat die Nahrung der letzten Mahlzeit noch nicht verdaut. So ist er nicht bereit für eine neue Tätigkeit. Auf diese Weise wird der Organismus überlastet.

Auch sollten die Mahlzeiten nicht um eine oder zwei Stunden hinausgeschoben werden, um sich gewissen Umständen anzupassen oder um ein bestimmtes Arbeitspensum zu bewältigen. Der Magen verlangt zu seiner gewohnten Zeit nach Nahrung. Wenn diese Zeit hinausgezögert wird, lässt die Vitalität des Organismus nach und wird schließlich so gering, dass der Appetit völlig verschwunden ist. Wenn dann Nahrung eingenommen wird, ist der Magen nicht fähig, sie richtig zu verarbeiten. Die Nahrung kann dann nicht in gutes Blut umgewandelt werden. Wenn alle zu regelmäßigen Zeiten essen und nichts zwischen den Mahlzeiten genießen würden, wäre ihr Verdauungssystem aufnahmebereit und sie würden eine Freude beim Essen empfinden, die alle Bemühungen belohnen würde. *MS 1, 1876*

282. Regelmäßigkeit im Essen ist sehr wichtig. Für jede Mahlzeit sollte eine genaue Zeit festgesetzt sein. Zu dieser Zeit sollte jeder essen, was der Körper braucht, und dann nichts nehmen bis zur nächsten Mahlzeit. Es gibt viele, die essen, obwohl der Organismus keine Nahrung benötigt, dazu in unregelmäßigen Abständen und zwischen den Mahlzeiten, weil sie nicht genügend Willenskraft haben, der Neigung zu widerstehen. Auf Reisen sind manche ständig am Knabbern, so lange etwas Essbares in der Nähe ist. Dies ist sehr schädlich. Wenn Reisende regelmäßig einfache und nahrhafte Speisen essen würden, dann wären sie nicht so müde, und auch nicht so krank. *M.H. 307.303.304; 1905*

283. Man sollte sorgfältig auf Regelmäßigkeit beim Essen achten. Zwischen den Mahlzeiten sollte nichts gegessen werden, weder Süßigkeiten, noch Nüsse, Obst oder irgendwelche andere Nahrung. Unregelmäßigkeiten beim Essen zerstören die gesunde Spannkraft der Verdauungsorgane. Das schadet der Gesundheit und dem Frohsinn. Wenn die Kinder dann zum Essen kommen, schmeckt ihnen gesunde Nahrung nicht. Ihre Esslust verlangt nach dem, was ihnen schadet. *M.H. 321; 1905*

284. Was die Ernährung angeht, liegt bei dieser Familie manches im Argen; besonders was die Regelmäßigkeit anbelangt. Für jede Mahlzeit hätte es eine festgesetzte Zeit geben müssen. Die Nahrung hätte einfach und ohne tierisches Fett zubereitet werden sollen und sich bemühen müssen, sie nahrhaft, gesund und appetitlich zuzubereiten. In dieser Familie, wie auch bei vielen anderen, ist für Besucher etwas besonderes zubereitet worden. Viele Gerichte wurden auf den Tisch gestellt und die oftmals so reichhaltig, dass die Gäste versucht wurden, bis zum Übermaß zu essen. Waren aber keine Gäste da, kam etwas ganz anderes auf den Tisch. Die Gerichte waren kärglich, und es mangelte an Nahrhaftem. Es wurde so angesehen, dass es »für uns selbst« nicht so sehr darauf ankommt. Häufig aß man etwas im Vorbeigehen, und die regelmäßige Essenszeit wurde nicht beachtet. So etwas schadet jedem Familienmitglied. Es ist Sünde für jede unserer Schwestern, für Besucher sich so sehr vorzubereiten und ihrer eigenen Familie durch eine kärgliche Ernährung zu schaden, die den Bedürfnissen des Organismus nicht gerecht wird. *2T, 485; 1870*

285. Ich bin erstaunt zu erfahren, dass nach all den Erkenntnissen, die ihr hier erhalten habt, viele von euch zwischen den Mahlzeiten essen. Ihr sollt zwischen den Mahlzeiten nichtmal einen Bissen essen. Esst, was ihr braucht, aber esst es zu einer Mahlzeit und wartet dann bis zur nächsten. *2T, 373; 1869*

286. Viele wenden sich von Licht und Erkenntnis ab und opfern den Grundsatz zugunsten des Geschmacks. Sie essen, wenn der Organismus keine Nahrung benötigt und in unregelmäßigen Zeitabständen, weil sie keine moralische Kraft haben, der Neigung zu widerstehen. Als Folge rebelliert der missbrauchte Magen und Leiden folgen. Regelmäßigkeit im Essen ist für die Gesundheit des Körpers und die Ausgeglichenheit des Gemüts sehr wichtig. Zwischen den Mahlzeiten sollte nicht einmal ein Bissen gegessen werden. *C.H. 118; 1890*

287. Und der Magenkranke, – was ihn magenkrank gemacht hat, ist folgendes: Statt Regelmäßigkeit zu beachten, hat er sich von der Esslust beherrschen lassen und zwischen den Mahlzeiten gegessen. *2T, 374; 1869*

288. Kindern wird normalerweise nicht gesagt, wie wichtig es ist, wann, wie und was sie essen sollen. Ihnen wird erlaubt, ihre Esslust frei zu befriedigen, jederzeit zu essen, sich Obst zu nehmen, wenn sie welches sehen und dies, zusammen mit Torte, Kuchen, Butterbrot und Süßigkeiten, die fast andauernd verzehrt werden. Das werden Schlemmer und Magenkranke. Die Verdauungsorgane werden dadurch geschwächt und sind wie eine Mühle, die ständig in Gang gehalten wird. Lebenskräfte werden vom Gehirn weg zum Magen geleitet, um ihm in seiner Überbelastung zu

9 REGELMÄSSIGKEITIM ESSEN

unterstützen. So werden die geistigen Kräfte geschwächt. Die unnatürlichen Reize und die Abnutzung der Lebenskräfte machen die Kinder nervös, ungeduldig bei Einschränkungen, eigensinnig und reizbar. *Health Reformer, Mai 1877*

289. Viele Eltern umgehen die Aufgabe, ihre Kinder geduldig zur Gewohnheit der Selbstverleugnung zu erziehen und sie zu lehren, alle Segnungen Gottes richtig zu gebrauchen, indem sie zulassen, dass sie essen und trinken, wann immer es ihnen gefällt. Esslust und selbstsüchtige Genusssucht nehmen mit dem Alter und der Kraft der Kinder zu, wenn ihnen nicht ausdrücklich gewehrt wird. *3T, 564; 1875*

290. Bei den Menschen ist es normalerweise eine sehr verbreitete Gewohnheit, dreimal am Tag zu essen, dazu noch in unregelmäßigen Abständen. Und dann noch zwischen den Mahlzeiten, wobei die letzte Mahlzeit meistens die kräftigste ist. Und die wird oft unmittelbar, bevor man sich zur Ruhe begibt, eingenommen. Dies stellt die natürliche Ordnung auf den Kopf. Eine kräftige Mahlzeit sollte niemals so spät abends gegessen werden. Würden diese Menschen ihre Gewohnheit ändern und nur zweimal am Tag essen – nichts zwischen den Mahlzeiten, auch nicht einmal einen Apfel, eine Nuss oder irgendwelches andere Obst, – dann würde das Ergebnis ein guter Appetit und eine bei weitem bessere Gesundheit sein. *R&H. 29.7.1884*

291. Auf Reisen knabbern manche Menschen fast ständig, wenn sich irgend etwas in Reichweite befindet. Dies ist eine sehr schädliche Angewohnheit. Tiere, die keinen Verstand haben und die keine geistige Belastung kennen, können das ohne Schaden tun, aber sie sind kein Maßstab für vernünftige Wesen, die Geisteskräfte besitzen, die sie für Gott und die Menschheit einsetzen sollten. *R&H. 29.7.1884*

292. Überessen und zur falschen Zeit gegessene Nahrung beeinflussen den gesamten Organismus. *Health Reformer, Juni 1878*

293. Viele essen, ungeachtet der Gesundheitsgesetze, zu allen Zeiten. Dadurch ist ihr Geist bedrückt. Wie können Menschen von Gott erleuchtet werden, wenn sie so achtlos in ihren Gewohnheiten sind und so unaufmerksam gegenüber dem, was ihnen von Gott darüber gezeigt wurde? Brüder, ist es nicht langsam Zeit, dass ihr euch darin von selbstsüchtiger Nachsicht bekehrt? *G.W. old edition, 174; 1892*

294. Drei Mahlzeiten am Tag und nichts zwischen den Mahlzeiten – nicht einmal ein Apfel – sollte die äußerste Grenze der Befriedigung sein. Diejenigen, die noch öfter essen, übertreten die Naturgesetze und werden die Strafe erleiden. *R&H. 8.5.1883*