

## EINFÜHRUNG

Das Leben ist ein Geschenk Gottes. Unser Körper wurde uns zur Verwendung im Dienst Gottes gegeben, und es ist sein Wunsch, dass wir ihn pflegen und wertschätzen. Wir sind mit körperlichen und geistigen Fähigkeiten ausgestattet. Unsere Impulse und Leidenschaften haben ihre Grundlage im Körper und deshalb dürfen Sie nichts tun, um diesen vertrauensvollen Besitz zu trüben. Unser Körper muss im bestmöglichen physischen Zustand und unter den größten spirituellen Einflüssen gehalten werden, damit wir unsere Talente optimal nutzen können (1. Kor. 6,13)“. CS, 41. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT? – ES IST NOTWENDIG, DIE BEDEUTUNG VON „CS“ SOWIE „CBV“ AM ANFANG DER ARBEIT ZU STELLEN, UNTER BEACHTUNG DES UNTENSTEHENDEN HINWEISS**

Unsere erste Pflicht gegenüber Gott und unseren Mitmenschen ist die Selbstentfaltung. Jede Fähigkeit, mit der der Schöpfer uns ausgestattet hat, muss bis zum höchsten Grad an Perfektion kultiviert werden, damit wir in der Lage sind, das größtmögliche Maß an Gutem für uns zu erreichen. Daher ist die Zeit, die für den Aufbau und Erhalt der Gesundheit aufgewendet wird, gut investierte Zeit. Wir können es uns nicht erlauben, irgendeine Funktion des Körpers oder Geistes zu beeinträchtigen oder außer Kraft zu setzen. So sicher wir dies tun, müssen wir auch die Konsequenzen tragen.

Jeder Mann hat bis zu einem gewissen Grad die Möglichkeit, das zu werden, was er möchte. Die Segnungen dieses Lebens sowie die des unsterblichen Zustands liegen in Ihrer Reichweite. Es kann einen Charakter von bleibendem Wert aufbauen und bei jedem Schritt neue Energie gewinnen. Er kann täglich an Wissen und Weisheit wachsen, sich im Laufe seines Fortschritts neuer Freuden bewusst werden und Tugend zu Tugend und Gnade zu Gnade hinzufügen. Ihre Fähigkeiten werden sich durch den Gebrauch weiterentwickeln; Je mehr Weisheit er erlangt, desto größer wird seine Fähigkeit sein, etwas zu erwerben. Ihre Intelligenz, Ihr Wissen und Ihre Tugend werden sich so mit größerer Kraft und vollkommenerer Symmetrie entwickeln.

Andererseits kann er zulassen, dass seine Fähigkeiten durch mangelnden Gebrauch oder durch Pervertierung durch schlechte Gewohnheiten, mangelnde Selbstbeherrschung oder moralische und religiöse Kraft taub werden. Dein Weg führt dann nach unten; er ist dem Gesetz Gottes und den Gesetzen der Gesundheit gegenüber ungehorsam. Der Appetit dominiert ihn; zieht ihn vom Hang weg. Es ist für Sie einfacher, sich von den immer aktiven Kräften des Bösen zurückziehen zu lassen, als gegen sie zu kämpfen und vorwärts zu gehen. Zerstreuung, Krankheit und Tod folgen. Dies ist die Geschichte vieler Leben, die für die Sache Gottes und der Menschheit von Nutzen gewesen sein könnten.

Die Suche nach idealer Gesundheit muss täglich erfolgen, ebenso wie die Suche nach Gott jeden Tag. Heiligkeit und gesundes Leben müssen Hand in Hand gehen. „Der Körper ist der einzige Faktor, durch den sich Geist und Seele zur Charakterbildung entwickeln.“ Daher richtet der Gegner seine Versuchungen auf die Schwächung und Verschlechterung der körperlichen Fähigkeiten. Ihr Erfolg an diesem Punkt bedeutet, dass Sie den gesamten Körper dem Bösen ausliefern. Die Tendenzen unserer physischen Natur werden, sofern sie nicht unter der Kontrolle einer höheren Macht stehen, mit Sicherheit zu Verderben und Tod führen.“ Wissenschaft vom guten Leben, S. 130.

Wenn wir uns in den frühen Morgenstunden dem Wort Gottes zuwenden, wird dies für Gesundheit für den Rest des Tages sorgen. Je näher wir Christus sind, desto mehr werden wir daran interessiert sein, auf unseren Körper zu achten und die wahren Heilmittel anzuwenden, die der Schöpfer uns gezeigt hat.

### DECKEL. 1 Beginnen Sie den Tag in der Gegenwart Gottes

Die Gemeinschaft mit Gott muss die erste Handlung des Tages sein. Gehen Sie vor den Herrn und sprechen Sie zu ihm: „Ich erhebe meine Hände zu dir; Meine Seele sehnt sich nach Dir, wie ein durstiges Land. Lass mich am Morgen von Deiner Gnade hören, denn auf Dich vertraue ich; Zeig mir den Weg, den ich gehen soll, denn zu Dir erhebe ich meine Seele. Befreie mich, Herr, von meinen Feinden; denn bei Dir nehme ich Zuflucht. Lehre mich, deinen Willen zu tun, denn du bist mein Gott, dein guter Geist leite mich auf ebenem Boden“ (Psalm 143: 6,8-10).

Nach der Gemeinschaft mit Gott werden Sie gestärkt und können in der Gegenwart des Herrn zur Arbeit oder einer anderen Aktivität gehen. Seine Liebe wird dich anstecken, „die Liebe, die Christus im ganzen Wesen verbreitet, ist eine

vitalisierende Kraft. Jedes lebenswichtige Organ – das Gehirn, das Herz, die Nerven – diese Liebe berührt und verleiht Heilung. Dadurch werden die höchsten Energien der Wesen zur Aktivität erweckt. Befreit die Seele von Schuldgefühlen und Schmerzen, Ängsten und Sorgen, die Lebenskräfte verbrauchen. Bringen Sie Gelassenheit und Gelassenheit mit. Es pflanzt der Seele eine Freude ein, die durch nichts Irdisches zerstört werden kann – eine Freude, die Gesundheit und Leben vermittelt.“ Wissenschaft vom guten Leben, S. 115.

## DECKEL. 2 VERSUCHUNG DURCH APPETIT

Eine der stärksten Versuchungen, denen sich der Mensch stellen muss, ist der Appetit. Am Anfang schuf Gott den Menschen aufrichtig. Er wurde mit vollkommener geistiger Ausgeglichenheit erschaffen, wobei Größe und Stärke aller seiner Organe vollständig und harmonisch entwickelt waren. Doch durch die Verführung des listigen Feindes wurde Gottes Verbot missachtet und die Naturgesetze vollzogen ihre volle Wirkung.

Adam und Eva durften von allen Bäumen in ihrem Edenheim bis auf einen essen. Der Herr sagte zu dem heiligen Paar: An dem Tag, an dem du vom Baum der Erkenntnis von Gut und Böse isst, wirst du mit Sicherheit sterben. Eva wurde von der Schlange getäuscht und zu dem Glauben verleitet, dass Gott nicht tun würde, was er sagte. Sie aß, und da sie glaubte, das Gefühl eines neuen und erhabeneren Lebens zu verspüren, brachte sie die Frucht zu ihrem Mann. Die Schlange hatte gesagt, dass sie nicht sterben würde, und sie verspürte beim Verzehr der Frucht keine negativen Auswirkungen, nichts, was als Hinweis auf den Tod gedeutet werden könnte, sondern im Gegenteil ein angenehmes Gefühl, das ihrer Meinung nach dem von Engeln ähnelte. Sie erlebten. Seine Erfahrung lehnte sich gegen Jehovas positives Gebot auf; Adam stimmte jedoch zu, sich von ihr verführen zu lassen.

Auf diese Weise beobachten wir dies auch in der religiösen Welt oft. Die ausdrücklichen Anordnungen Gottes werden übertreten; und „Da das Gericht über ein böses Werk nicht schnell vollstreckt wird, sind die Herzen der Menschenkinder völlig geneigt, Böses zu tun“ (Prediger 8,11). Angesichts der positivsten göttlichen Gebote folgen Männer und Frauen ihren eigenen Neigungen und wagen es dann, über die Angelegenheit zu beten, um Gott dazu zu bringen, zuzugeben, dass sie gegen seinen ausdrücklichen Willen handeln. Satan stellt sich auf die Seite solcher Menschen, genau wie er es bei Eva in Eden getan hat, und beeindruckt sie. Sie geben sich der geistigen Ausarbeitung hin und betrachten es als eine großartige Erfahrung, die der Herr ihnen geschenkt hat. Aber wahre Erfahrung muss im Einklang mit natürlichen und göttlichen Gesetzen stehen; Falsche Erfahrungen widersetzen sich den Gesetzen des Lebens und den Geboten Jehovas.

**Appetit und die Vorsintflutlichen** – Seit sich die Menschheit erstmals dem Appetit hingegeben hat, hat die Menschheit ihre Toleranz gegenüber sich selbst immer weiter erhöht, so dass ihre Gesundheit auf dem Altar des Appetits geopfert wurde. Die Bewohner der vorsintflutlichen Welt waren beim Essen und Trinken maßlos. Sie aßen Fleisch, obwohl Gott dem Menschen noch keine Erlaubnis gegeben hatte, tierische Nahrung zu sich zu nehmen. Sie aßen und tranken, bis ihr verdorbener Appetit keine Grenzen mehr kannte und sie so verdorben wurden, dass Gott sie nicht länger ertragen konnte. Der Kelch ihrer Ungerechtigkeit war voll und Er reinigte die Erde durch eine Flut von ihrer moralischen Verunreinigung.

**Unmäßigkeit nach der Flut** – Als sich die Menschen nach der Sintflut auf der Erde vermehrten, vergaßen sie erneut Gott und verdorben ihre Wege vor Ihm. Die Unmäßigkeit nahm in jeder Form zu, bis fast die ganze Welt ihrem Einfluss ausgeliefert war. Ganze Städte waren aufgrund erniedrigender Verbrechen und abscheulicher Ungerechtigkeiten vom Erdboden verschwunden, wodurch sie zu einem Fleck auf dem angenehmen Feld der Werke wurden, die Gott geschaffen hatte. Die Befriedigung unnatürlicher Gelüste führte zu den Sünden, die zur Zerstörung von Sodom und Gomorra führten. Gott führt den Fall Babylons auf ihre Völlerei und Trunkenheit zurück. Die Nachsicht gegenüber Esslust und Leidenschaften war die Grundlage all seiner Sünden gewesen.

**Esaus Erfahrung** – Esau hatte ein starkes, besonderes Verlangen nach einer bestimmten Art von Nahrung und war so lange daran gewöhnt, sich selbst zu befriedigen, dass er kein Bedürfnis verspürte, dem verlockenden und begehrten Gericht auszuweichen. Er dachte darüber nach und unternahm keine besonderen Anstrengungen, den Appetit zu zügeln, bis die Macht des Appetits alle anderen Überlegungen überwand und ihn unter Kontrolle brachte.

o, in der Vorstellung, dass er großen Verlust, sogar den Tod, erleiden würde, wenn er dieses besondere Gericht nicht erhalten würde. Je mehr er darüber nachdachte, desto stärker wurde sein Wunsch, bis sein Geburtsrecht, das eine heilige Sache war, seinen Wert und seine Heiligkeit für ihn verlor. Er prahlte damit, dass er über sein Erstgeburtsrecht verfügen und es nach Belieben wieder erwerben könne; aber als er versuchte, es zurückzugewinnen, gelang ihm dies trotz großer Opfer nicht. Dann bereute er bitter seine Unvorsichtigkeit, seine Torheit, seinen Wahnsinn, aber es war alles umsonst. Er hatte den Segen verachtet, und der Herr entzog ihn ihm für immer.

**Israel begehrte die Töpfe Ägyptens** –Als der Gott Israels sein Volk aus Ägypten führte, entzog er ihnen weitgehend Fleischnahrung, gab ihnen aber Brot vom Himmel und Wasser aus dem harten Felsen. Damit waren sie nicht zufrieden. Sie verabscheuten das ihnen gegebene Essen und wollten nach Ägypten zurückkehren, wo sie bei den Fleischtöpfen sitzen konnten. Sie würden lieber Sklaverei und sogar den Tod ertragen, als auf Fleisch verzichten zu müssen. Gott befriedigte ihren Wunsch, indem er ihnen Fleisch gab und sie es essen ließ, bis ihre Völlerei eine Seuche verursachte, an der viele starben. Man könnte ein Beispiel nach dem anderen anführen, um die Auswirkungen zu zeigen, die es hat, dem Appetit zu frönen. Für unsere ersten Eltern schien es eine Kleinigkeit zu sein, mit dieser einzigen Tat Gottes Gebot zu übertreten – indem sie die Frucht eines Baumes aßen, der so schön anzusehen und so angenehm im Geschmack war –, aber es brach ihre Treue zu Gott und öffnete die Schleusen einer Flut von Schuld und Unglück, das die Welt überschwemmt hat.

**Unmäßigkeit und Kriminalität** –Kriminalität und Krankheiten haben mit jeder Generation zugenommen. Maßlosigkeit beim Essen und Trinken und die Hingabe an niedrige Leidenschaften haben die edleren Fähigkeiten des Menschen abgestumpft. Anstatt vorherrschend zu sein, ist die Vernunft in alarmierendem Ausmaß zum Sklaven des Appetits geworden. Dem wachsenden Verlangen nach sehr gehaltvoller Nahrung wurde nachgegeben, bis es zur Mode wurde, den Magen mit allen möglichen Köstlichkeiten zu stopfen. Gerade bei Genussfesten wird der Appetit mit wenig Zurückhaltung gestillt. Es werden reichhaltige Mittagessen und späte Abendessen serviert, die aus stark gewürzten Speisen mit scharfen Soßen, Kuchen, Torten, Eis, Tee, Kaffee usw. bestehen. Kein Wunder, dass die Menschen unter einem solchen Regime blasse Gesichter haben und unaussprechliche Folterungen mit Dyspepsie erleiden.

Die Natur wird gegen jede Übertretung der Lebensgesetze protestieren. Sie erträgt den Missbrauch so lange sie kann; aber schließlich kommt die Vergeltung und trifft sowohl die körperlichen als auch die geistigen Fähigkeiten. Es endet auch nicht mit dem Übertreter; Die Auswirkungen seiner Toleranz werden an seinen Nachkommen deutlich, und das Böse wird von Generation zu Generation weitergegeben.

### DECKEL. 3 FAMILIE UND GESUNDHEIT

**Junge Menschen brauchen Selbstbeherrschung** –Die heutige Jugend ist ein sicherer Hinweis auf die Zukunft der Gesellschaft; Und was können wir angesichts dieser Jugend für die Zukunft erwarten? Die meisten von ihnen sind lebenslustig und arbeitsscheu. Ihnen fehlt der moralische Mut, sich selbst zu verleugnen und auf die Anforderungen der Pflicht zu reagieren. Sie haben wenig Selbstbeherrschung und werden bei der geringsten Gelegenheit unruhig und wütend. Viele in jedem Alter und in jeder Lebensphase haben weder Prinzipien noch Gewissen; und mit ihren Gewohnheiten, ihrem Müßiggang und ihrer Verschwendung geben sie sich den Lastern und der korrupten Gesellschaft hin, bis unsere Welt ein zweites Sodom wird. Wenn Begierden und Leidenschaften unter der Kontrolle von Vernunft und Religion stünden, würde die Gesellschaft ein ganz anderes Gesicht darstellen. Es war nie Gottes Absicht, dass der gegenwärtige beklagenswerte Zustand bestehen sollte; es entsteht als Folge der brutalen Verletzung der Naturgesetze.

Der Charakter wird zu einem großen Teil in den frühen Jahren geformt. Die dann etablierten Gewohnheiten haben mehr Einfluss als jede natürliche Gabe darauf, Menschen intellektuell zu Riesen oder Zwergen zu machen; denn die besten Talente können durch falsche Gewohnheiten deformiert oder geschwächt werden. Je früher im Leben sich ein Mensch schädliche Gewohnheiten aneignet, desto fester wird er sein Opfer in Knechtschaft halten und desto sicherer ist es, dass er den Standard seiner Spiritualität herabsetzt. Andererseits, wenn

Richtige und tugendhafte Gewohnheiten werden in der Jugend entwickelt und kennzeichnen im Allgemeinen die Richtung ihres Besitzers im Leben. In den meisten Fällen wird man feststellen, dass diejenigen, die in späteren Jahren Gott verehren und das Recht ehren, diese Lektion gelernt haben, bevor die Welt Zeit hatte, der Seele ihr Bild der Sünde einzuprägen. Menschen im reifen Alter sind im Allgemeinen gegenüber neuen Eindrücken ebenso unempfindlich wie erstarrtes Gestein; Die Jugend ist jedoch beeinflussbar. Es ist die Zeit, sich Wissen für die tägliche Praxis im Laufe des Lebens anzueignen; dann ist es möglich, leicht einen geraden Charakter zu bilden. Es ist an der Zeit, gute Gewohnheiten zu entwickeln und die Kraft der Selbstbeherrschung zu erlangen und aufrechtzuerhalten. Die Jugend ist die Zeit der Aussaat, und der gesäte Samen bestimmt die Ernte, sowohl für dieses als auch für das kommende Leben.

**Elterliche Verantwortung** -Eltern sollten es zu ihrem ersten Ziel machen, im richtigen Umgang mit ihren Kindern klug zu werden, damit sie ihnen einen gesunden Geist in einem gesunden Körper sichern können. Die Grundsätze der Mäßigung sollten in jedem Detail des häuslichen Lebens praktiziert werden. Selbstlosigkeit muss den Kindern beigebracht und ihnen von Kindheit an konsequent aufgezwungen werden. Lehren Sie die Kleinen, dass sie essen müssen, um zu leben, und nicht leben, um zu essen; dass der Appetit dem Willen unterworfen bleiben muss; und dass der Wille von ruhiger und intelligenter Vernunft geleitet werden muss. Wenn Eltern ihren Kindern Tendenzen vermittelt haben, die es schwieriger machen, ihnen strenge Mäßigung beizubringen und reine und tugendhafte Gewohnheiten zu pflegen, welche feierliche Verantwortung liegt dann auf ihnen, diesen Einfluss mit allen ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln zu korrigieren. Wie fleißig und eifrig müssen sie sich bemühen, ihre Pflicht für ihre unglücklichen Nachkommen zu erfüllen. Den Eltern ist die heilige Aufgabe anvertraut, die körperliche und moralische Verfassung ihrer Kinder zu bewahren. Wer dem Appetit eines Kindes nachgibt und ihm nicht beibringt, seine Leidenschaften zu kontrollieren, wird später in dem Liebhaber des Tabaks, im Sklaven alkoholischer Getränke mit abgestumpften Sinnen und Lippen, die Lügen und Gottlosigkeit von sich geben, das erkennen können schrecklicher Fehler, der begangen wurde.

Für diejenigen, die ihrem Verlangen freien Lauf lassen, ist es unmöglich, christliche Vollkommenheit zu erreichen. Das moralische Empfinden Ihrer Kinder kann nur dann geweckt werden, wenn Sie bei der Auswahl ihrer Lebensmittel sorgfältig vorgehen. Viele Mütter decken den Tisch so, dass er für die Familie zur Falle wird. Fleischgerichte, Butter, Käse, reichhaltiges Gebäck, gewürzte Speisen und Gewürze werden von Alt und Jung gleichermaßen frei verwendet. Diese Artikel stören den Magen, belasten die Nerven und schwächen den Intellekt. Die blutbildenden Organe können diese Stoffe nicht in gutes Blut umwandeln. Das mit der Nahrung verkochte Fett erschwert die Verdauung. Die Wirkung von Käse ist schädlich. Brot aus raffiniertem Mehl versorgt den Körper nicht mit den Nährstoffen, die Vollkornbrot bietet. Seine häufige Anwendung wird den Körper nicht in einem optimalen Zustand halten. Gewürze reizen zunächst die empfindlichen Schleimhäute des Magens, doch schließlich zerstören sie die natürliche Empfindlichkeit dieser empfindlichen Membran. Das Blut fiebert, animalische Neigungen werden geweckt, während die moralischen und intellektuellen Fähigkeiten geschwächt werden und zu Dienern niederer Leidenschaften werden.

Die Mutter muss darauf achten, ihrer Familie eine einfache, aber nahrhafte Ernährung zu bieten.“ CS, 107-114.**WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

#### **DECKEL. 4 GOTTES URSPRÜNGLICHER PLAN FÜR DEN MENSCH**

Der Mensch ist aus den Händen seines Schöpfers hervorgegangen, vollkommen in der Struktur und wunderschön in der Form. Die Tatsache, dass er sechstausend Jahre lang der ständig zunehmenden Belastung durch Krankheit und Kriminalität widerstand, ist ein klarer Beweis für die Widerstandskraft, mit der er von Anfang an ausgestattet war. Und obwohl sich die Vorsintflutlichen im Allgemeinen vorbehaltlos der Sünde hingaben, dauerte es mehr als zweitausend Jahre, bis die Verletzung des Naturgesetzes deutlich spürbar wurde. Hätte Adam nicht ursprünglich eine größere physische Kraft besessen als die Menschen heute, wäre die heutige Rasse ausgestorben.

Die Verletzung physikalischer Gesetze mit ihren Folgen von Leiden und vorzeitigem Tod herrscht schon so lange vor, dass diese Folgen als unvermeidlicher Teil der Menschheit akzeptiert werden; aber Gott hat die Rasse nicht in einem so geschwächten Zustand erschaffen. Dieser Zustand ist nicht das Werk der Vorsehung, sondern des Menschen. Es wurde durch schlechte Gewohnheiten verursacht – durch die Verletzung der Gesetze, die Gott zur Regelung des Lebens erlassen hatte

des Menschen. Die fortgesetzte Übertretung der Naturgesetze ist eine dauerhafte Übertretung des Gesetzes Gottes. Wären die Menschen immer dem Gesetz der Zehn Gebote gehorsam gewesen und hätten versucht, nach den Grundsätzen dieser Gebote zu leben, gäbe es den Fluch der Krankheiten, die jetzt die Welt überschwemmen, nicht. Wenn Menschen einer Richtung folgen, die ihre Lebenskraft unnötig verschlingt oder ihren Intellekt trübt, sündigen sie gegen Gott; Sie verherrlichen Ihn nicht mit dem Körper und dem Geist, die Ihm gehören. Trotz der Beleidigung, die der Mensch ihm angetan hat, erstreckt sich Gottes Liebe immer noch auf die Menschheit. und Er lässt das Licht leuchten und ermöglicht dem Menschen zu erkennen, dass er, um ein perfektes Leben zu führen, den Naturgesetzen gehorchen muss, die sein Wesen regeln. Wie wichtig ist es dann, dass der Mensch in diesem Licht wandelt und alle seine körperlichen und geistigen Fähigkeiten zur Ehre Gottes ausübt!“ CS, 19-20.**WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

## **DECKEL. 5 DIE ACHT NATÜRLICHEN HEILMITTEL**

Reine Luft, Sonnenlicht, Abstinenz, Ruhe, Bewegung, richtige Ernährung, Verwendung von Wasser und Vertrauen auf die göttliche Kraft – das sind die wahren Heilmittel. Jeder Mensch muss über Kenntnisse über natürliche Heilmittel und deren Anwendung verfügen.“ CBV, 127.**WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT? – WENN „CBV“ „WISSENSCHAFT DES GUTEN LEBENS“ BEDEUTET, ODER ALLE ANGABEN ABGEKÜRZT EINGEBEN ODER NICHT, UM STANDARDISIERT ZU WERDEN**

Es gibt viele Möglichkeiten, die Kunst des Heilens auszuüben; aber es gibt nur eines, das vom Himmel anerkannt ist. Gottes Heilmittel sind die einfachen Mittel der Natur, die den Organismus durch ihre starken Eigenschaften weder überlasten noch schwächen. Reine Luft und reines Wasser, Sauberkeit, richtige Ernährung, Reinheit des Lebens und festes Vertrauen in Gott sind Medikamente, an deren Mangel Tausende von Menschen zugrunde gehen; Allerdings geraten diese Heilmittel in Vergessenheit, da ihr geschickter Einsatz Arbeit erfordert, die die Menschen nicht wertschätzen. Reine Luft, Bewegung, reines Wasser und saubere, angenehme Wohnverhältnisse sind für alle mit geringem Aufwand erreichbar; Allerdings sind Medikamente teuer, sowohl im Hinblick auf die Ausgaben als auch auf die Wirkung, die sie auf den Körper haben.“ CS, 323.**WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

**Saubere Luft/Sonnenlicht** –Luft, Luft, das kostbare Geschenk des Himmels, das jeder haben kann, wird Ihnen mit seinem belebenden Einfluss wohlzutun, wenn Sie sich seiner Durchdringung nicht verweigern. Heißen Sie ihn willkommen, zeigen Sie ihm Zuneigung und er wird sich als wertvoller Nervenberuhiger erweisen. Um rein zu bleiben, muss die Luft ständig zirkulieren. Die Wirkung reiner, frischer Luft besteht darin, dass das Blut im ganzen Körper gesund zirkuliert. Es erfrischt den Körper und verleiht ihm Kraft und Gesundheit, während sein Einfluss deutlich auf den Geist spürbar ist und eine Art Ruhe und Gelassenheit vermittelt. Es weckt den Appetit, verbessert die Verdauung der Nahrung und führt zu einem gesunden und ruhigen Schlaf. Zeugnisse, Bd. 1, S. 702.

Vielen wurde von Kindheit an beigebracht, dass Nachtluft gesundheitsschädlich sei und daher aus ihren Räumen ferngehalten werden sollte. Zu ihrem eigenen Nachteil schließen sie die Fenster und Türen ihrer Schlafzimmer, um sich vor der Nachtluft zu schützen, die ihrer Meinung nach sehr gesundheitsgefährdend ist. Darin irren sie sich. In der Kühle des Abends müssen Sie sich möglicherweise mit zusätzlichen Schichten vor der Kälte schützen, aber diese sollten Ihre Lungen mit Luft versorgen. Viele leiden unter Krankheiten, weil sie die reine Nachtluft in ihren Räumen verweigern. Die offene, reine Luft des Himmels ist einer der reichsten Segnungen, die wir genießen können. Zeugnisse, Bd. 2, S. 527-528.

Räume, die weder Licht noch Luft ausgesetzt sind, werden stickig. Die Betten und ihre Gegenstände sammeln Feuchtigkeit und die Atmosphäre in diesen Räumen wird giftig, weil sie nicht durch Licht und Luft erneuert wird. Insbesondere Schlafzimmer sollten gut belüftet sein und durch Licht und Luft eine gesunde Atmosphäre schaffen. Die Jalousien sollten mehrere Stunden am Tag hochgehalten, die Vorhänge zurückgezogen und die Räume gründlich gelüftet werden. Auch für kurze Zeit darf nichts zurückbleiben, was die Reinigung der Atmosphäre verhindert.

Schlafzimmer müssen geräumig und so angeordnet sein, dass Tag und Nacht eine Luftzirkulation im Raum gewährleistet ist. Diejenigen, die in ihren Schlafräumen keine Luft mehr haben, sollten sofort mit der Umstellung ihrer Vorgehensweise beginnen.

Sie müssen die Luft stufenweise einströmen lassen und ihre Zirkulation so weit wie möglich steigern, sowohl im Winter als auch im Sommer, ohne dass die Gefahr einer Erkältung besteht. Damit sie gesund bleiben, muss ihre Lunge saubere Luft haben.

Wer nachts keine frische Luft in seinem Zimmer hatte, wacht in der Regel müde und fiebrig auf und ist sich der Ursache nicht bewusst. Es war Luft, Lebensluft, die der gesamte Organismus verlangte, aber nicht bekam. Beim Aufwachen am Morgen würde es den meisten Menschen gut tun, sich mit einem Schwamm oder, wenn sie es vorziehen, mit den Händen abzureiben und dabei einfach ein Becken mit Wasser zu verwenden. Dadurch werden Unreinheiten von Ihrer Haut entfernt. Anschließend muss die Einstreu Stück für Stück entfernt und der Luft ausgesetzt werden. Fenster sollten geöffnet, Vorhänge zugezogen und die Luft mehrere Stunden, wenn nicht den ganzen Tag lang, frei durch die Schlafzimmer zirkulieren lassen. Dadurch werden Bett und Kleidung vollständig gelüftet und Verunreinigungen aus dem Raum entfernt.

Schattenspendende Bäume und Sträucher, die zu nah am Haus stehen und zu dicht sind, sind gesundheitsschädlich; da sie die freie Luftzirkulation verhindern und die Sonnenstrahlen abfangen. Dadurch staut sich Feuchtigkeit im Haus. Vor allem in der Regenzeit wird es in den Schlafsälen feucht und die Bewohner leiden unter Rheuma, Neuralgien und Lungenerkrankungen, die meist in Tuberkulose enden. Die zahlreichen Laubbäume werfen große Mengen Blätter ab, die, wenn sie nicht sofort entfernt werden, zersetzen und die Atmosphäre vergiften. Ein schöner Garten mit Bäumen und Sträuchern in angemessener Entfernung vom Haus übt einen glücklichen und angenehmen Einfluss auf die Familie aus; und bei guter Pflege schadet es Ihrer Gesundheit nicht. Wohnungen sollten möglichst auf hohem, trockenem Gelände errichtet werden. Wenn ein Haus dort gebaut wird, wo das Wasser um es herum aufhört, einige Zeit stehen bleibt und dann abfließt, bis es fertig ist, werden Gifte freigesetzt, und die Folge sind Fieber, Malaria, Halsschmerzen, Lungenerkrankungen und andere Krankheiten.“ CS, 57-59. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

Unter keinen Umständen darf den Patienten die vollständige Versorgung mit frischer Luft und angenehmen atmosphärischen Bedingungen vorenthalten werden. Ihre Schlafzimmer sind möglicherweise nicht immer so gebaut, dass Fenster oder Türen geöffnet werden können, ohne dass Zugluft direkt auf sie zieht und sie somit einer Erkältung ausgesetzt sind. In solchen Fällen sollten Fenster und Türen in einem Nebenraum geöffnet werden, damit frische Luft in den Aufenthaltsraum des Patienten gelangen kann. Frische Luft ist für kranke Menschen von weitaus größerem Nutzen als Medikamente und für sie weitaus notwendiger als ihre Nahrung. Es geht ihnen besser und sie erholen sich schneller, wenn ihnen die Nahrung entzogen wird, als wenn ihnen die Luft entzogen wird.

Viele Kranke sind wochen- und sogar monatelang in geschlossenen Räumen eingesperrt, ohne Kontakt zum Licht und zur reinen und belebenden Außenluft, als wäre die Luft ein Todfeind, obwohl dies genau die Medizin ist, die sie zur Heilung brauchen. . Diese wertvollen Medikamente, die der Himmel ohne Geld und ohne Preis bereitstellte, wurden beiseite gelegt und nicht nur als nutzlos, sondern sogar als gefährliche Feinde angesehen, während von Ärzten verschriebene Gifte mit blindem Vertrauen eingenommen wurden.

Tausende starben, weil es ihnen an Wasser und sauberer Luft mangelte, um am Leben zu bleiben. Und Tausende von Betroffenen, die für sich und andere eine Belastung darstellen, glauben, dass ihr Leben von der Einnahme von Medikamenten durch Ärzte abhängt. Sie schützen ständig vor Luft und vermeiden den Einsatz von Wasser. Sie brauchen diese Segnungen, damit sie gut werden können. Wenn sie aufgeklärt wären und auf Medikamente verzichten würden und sich daran gewöhnen würden, sich im Sommer und Winter im Freien zu bewegen und Luft in ihre Häuser zu lassen und reines Wasser zum Trinken und Baden zu verwenden, würden sie sich relativ besser und glücklicher fühlen, anstatt ein beklagenswertes Leben zu führen. “ CS, 55-56. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

Um gutes Blut zu haben, muss man gut atmen. Volles und tiefes Einatmen frischer Luft, die die Lunge mit Sauerstoff füllt, reinigt das Blut. Dies verleiht ihm eine lebendige Farbe und sendet ihn wie einen vitalisierenden Strom an alle Körperteile. Gutes Atmen beruhigt die Nerven, regt den Appetit an und verbessert die Verdauung, was zu einem tiefen, erholsamen Schlaf führt.

Der Lunge soll möglichst viel Freiheit gegeben werden. Seine Leistungsfähigkeit entwickelt sich durch Handlungsfreiheit; nimmt ab, wenn sie eingeschränkt und komprimiert werden. Daher die schlechten Auswirkungen der vor allem bei sitzender Arbeit weit verbreiteten Angewohnheit, sich über die anstehende Aufgabe zu beugen.

In dieser Haltung ist es unmöglich, tief durchzuatmen. Flaches Atmen wird bald zur Gewohnheit und die Lunge verliert ihre Fähigkeit, sich auszudehnen. Den gleichen Effekt erzeugt jede Verengung. Dadurch ist nicht genügend Platz für den unteren Teil der Brust vorhanden; Die Bauchmuskeln, die die Atmung unterstützen sollen, erfüllen ihre Funktion nicht vollständig und die Lunge ist in ihrer Funktion eingeschränkt.

Dadurch kommt es zu einer Unterversorgung mit Sauerstoff. Das Blut bewegt sich langsam. Abfallstoffe, giftige Stoffe, die aus der Lunge ausgeschieden werden sollten, werden zurückgehalten und das Blut wird unrein. Betroffen sind nicht nur die Lunge, sondern auch Magen, Leber und Gehirn. Die Haut wird blass, die Verdauung verlangsamt sich; das Herz wird deprimiert; das trübe Gehirn; Gedanken sind verwirrt; sie werfen Schatten auf den Geist; Der gesamte Organismus wird deprimiert und inaktiv und besonders anfällig für Krankheiten.

Die Lunge stößt ständig Verunreinigungen aus und muss ständig mit sauberer Luft versorgt werden. Die verunreinigte Luft sorgt nicht für die nötige Sauerstoffversorgung und das Blut gelangt ohne den vitalisierenden Bestandteil zum Gehirn und zu anderen Organen. Daher ist eine perfekte Belüftung erforderlich. Das Leben in geschlossenen, schlecht belüfteten Räumen, in denen die Luft leblos und abgestanden ist, schwächt den gesamten Organismus. Dieser reagiert besonders empfindlich auf Kälteeinflüsse und schon bei geringer Einwirkung kann es zu Erkrankungen kommen. Das sehr geschlossene Leben in Innenräumen macht viele Frauen blass und schwach. Sie atmen wiederholt dieselbe Luft ein, bis sie mit giftigen Elementen beladen ist, die über die Lunge und Poren ausgestoßen werden. und so werden die Verunreinigungen wieder ins Blut transportiert.

**Belüftung und Sonnenlicht** –Beim Bau von Gebäuden, sei es für öffentliche Zwecke oder für Wohnzwecke, sollte auf gute Belüftung und viel Licht geachtet werden. Kirchen und Klassenzimmer weisen diesbezüglich häufig Defizite auf. Die Vernachlässigung einer angemessenen Belüftung ist für viel Trägheit und Schläfrigkeit verantwortlich, was die Wirkung vieler Predigten zunichte macht und die Arbeit des Lehrers ermüdend und wirkungslos macht.

Gebäude, die als Wohngebäude dienen, sollten möglichst auf erhöhtem, hügeligem Gelände errichtet werden. Dadurch wird ein trockener Ort gewährleistet und die Gefahr von Krankheiten, die durch Feuchtigkeit und Fäulnis entstehen, verhindert. Dieses Thema wird allzu oft auf die leichte Schulter genommen. Schlechter Gesundheitszustand, schwere Krankheiten und viele Todesfälle sind die Folge von Feuchtigkeit und Fäulnis in tiefer gelegenen Gebieten mit schlechter Entwässerung.

Beim Hausbau ist es besonders wichtig, für eine perfekte Belüftung und viel Sonnenlicht zu sorgen. In jedem Raum des Hauses gibt es einen Luftstrom und eine gewisse Lichtmenge. Schlafzimmer sollten so platziert werden, dass Tag und Nacht eine ausreichende Luftzirkulation gewährleistet ist. Kein Raum eignet sich als Schlafsaal, wenn er nicht jeden Tag vollständig für Luft und Sonne geöffnet werden kann. In vielen Ländern müssen Schlafzimmer mit einer Heizung ausgestattet sein, damit sie bei kaltem oder nassem Wetter vollkommen warm und trocken sind.

Das Gästezimmer muss mit der gleichen Pflege behandelt werden, wie es für die ständige Nutzung bestimmt ist. Wie andere Schlafzimmer muss es Luft und Sonne erhalten und mit einer Heizung ausgestattet sein, um die Feuchtigkeit zu trocknen, die sich normalerweise in einem nicht ständig genutzten Raum ansammelt. Wer in einem Raum schläft, der nicht von Sonnenlicht durchflutet wird, oder in einem Bett liegt, das nicht gut trocken und belüftet ist, gefährdet seine Gesundheit und oft auch sein eigenes Leben.

Beim Bau ihres Hauses achten viele Menschen sorgfältig auf Pflanzen und Blumen. Das ihnen gewidmete Gewächshaus oder Fenster ist warm und sonnig; Denn ohne Wärme, Luft und Sonne könnten Pflanzen nicht existieren und gedeihen. Wenn diese Bedingungen für das Leben der Pflanzen notwendig sind, wie viel notwendiger sind sie dann für unsere Gesundheit und die unserer Familien und Gäste!" CBV, 272-275.**WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

Sie sollten sich mit einfacher und gesunder Nahrung, den besten Früchten und Getreidesorten versorgen und den Tisch im Schatten eines Baumes oder unter dem Himmelsdach decken. Die Fahrt, die Bewegung und das Panorama werden Ihren Appetit anregen und Sie werden eine Mahlzeit genießen können, um die selbst Könige beneiden würden.

Bei diesen Gelegenheiten sollen sich Eltern und Kinder frei von Sorgen, Arbeit und allen Sorgen fühlen. Eltern sollen sich mit ihren Kindern klein fühlen und ihnen alles so angenehm wie möglich machen. Lassen Sie den ganzen Tag eine kontinuierliche Erholung sein. Bewegung im Freien für diejenigen, die drinnen arbeiten

zu Hause und sesshaft, wird ihrer Gesundheit zugute kommen. Jeder, der dazu in der Lage ist, sollte sich verpflichtet fühlen, diesem Verfahren zu folgen. Nichts wird verloren gehen; aber du wirst viel gewinnen. Sie kehren mit neuem Leben und neuer Energie in ihren Beruf zurück, um ihre Aufgabe erneut mit größerem Eifer anzugehen, und sie werden besser gegen Krankheiten gewappnet sein. Zeugnisse, Bd. 1, S. 514-515.

Wenn Sie möchten, dass Ihr Zuhause angenehm und einladend ist, lassen Sie es durch Luft und Sonnenlicht strahlen. Entfernen Sie Ihre dicken Vorhänge, öffnen Sie die Fenster, hängen Sie die Jalousien auf und genießen Sie das satte Sonnenlicht, auch wenn es auf Kosten der Farben Ihrer Teppiche geht. Kostbares Sonnenlicht kann Ihre Teppiche ausbleichen; Es verleiht den Gesichtern Ihrer Kinder jedoch eine gesunde Farbe. Wenn Sie die Gegenwart Gottes haben und ein Herz voller Eifer und Liebe haben, wird ein bescheidenes Haus, in dem es Luft und das Licht der Sonne gibt und das von altruistischer Gastfreundschaft beseelt ist, für Ihre Familie und für den müden Reisenden ein Erfolg sein Himmel auf Erden. Zeugnisse, Bd. 2, S. 527". CS, 196. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

**Körperliche Bewegung** -Ein weiterer kostbarer Segen ist die richtige Bewegung. Es gibt viele träge und inaktive Menschen, die körperlicher Arbeit oder Bewegung abgeneigt sind, weil sie dadurch ermüden. Was ist falsch daran, müde zu werden? Der Grund dafür, dass sie müde werden, liegt darin, dass sie ihre Muskeln nicht durch Bewegung regenerieren, und dass sie deshalb selbst die geringste Anstrengung verabscheuen. Erkrankte Frauen und Mädchen fühlen sich bei leichten Arbeiten wie Häkeln, Sticken oder Spitzenmachen zufriedener als bei körperlicher Betätigung. Wenn Patienten ihre Gesundheit wiedererlangen möchten, dürfen sie nicht mit dem Training aufhören; Andernfalls kommt es zu Muskelschwäche und allgemeiner Schwäche. Binden Sie einen Arm fest und lassen Sie ihn ungenutzt, auch wenn er einige Wochen lang unbenutzt bleibt. Lösen Sie es dann von seinen Verbänden, und Sie werden feststellen, dass es schwächer ist als das, das Sie im gleichen Zeitraum mäßig benutzt haben. Inaktivität hat den gleichen Effekt auf die gesamte Muskulatur. Das Blut ist nicht so gut in der Lage, Unreinheiten auszuscheiden, wie es der Fall wäre, wenn durch sportliche Betätigung eine aktive Durchblutung erzeugt würde.

Wenn es die Temperaturen zulassen, sollte jeder, der es kann, sowohl im Sommer als auch im Winter jeden Tag im Freien spazieren gehen. Allerdings muss die Kleidung der Übung angemessen sein und die Füße müssen gut geschützt sein. Ein Spaziergang, auch im Winter, ist gesundheitsfördernder als alle Medikamente, die Ärzte verschreiben können. Für diejenigen, die es können, ist das Gehen dem Autofahren vorzuziehen. Muskeln und Venen werden leistungsstärker. Die für die Gesundheit so notwendige Vitalität wird gesteigert. Die Lunge übernimmt die unverzichtbare Tätigkeit; Denn es ist unmöglich, an einem Wintermorgen in die belebende Luft zu gehen, ohne die Lungen zu füllen.

Manche betrachten Reichtum und Müßiggang als echte Segnungen. Aber wenn manche Menschen Reichtum erwerben oder ihn unerwartet erben, werden ihre aktiven Gewohnheiten unterbrochen, ihre Zeit wird nicht genutzt, sie leben untätig und ihre Nützlichkeit scheint am Ende zu sein; Sie werden unruhig, ängstlich und unglücklich und ihr Leben endet bald. Wer immer beschäftigt ist und gerne seinen täglichen Aufgaben nachgeht, ist am glücklichsten und leistungsstärksten. Die Ruhe und Stille der Nacht verschafft Ihrem müden Körper ununterbrochene Ruhe.

Bewegung hilft der Verdauung. Nach dem Essen an der frischen Luft spazieren zu gehen, den Kopf hochzuhalten, die Schultern nach hinten zu strecken und mäßig Sport zu treiben, wird von großem Nutzen sein. Der Geist wird sich von sich selbst lösen und sich den Schönheiten der Natur zuwenden. Je weniger Aufmerksamkeit nach dem Essen auf den Magen gelenkt wird, desto besser. Wenn Sie ständig befürchten, dass Ihr Essen Ihnen schaden könnte, ist das ganz sicher der Fall. Vergessen Sie sich selbst und denken Sie an etwas Schönes." CS, 52-53. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

Kräftige, wenn auch nicht heftige Übungen an der frischen Luft bei heiterer Stimmung regen die Durchblutung an, verleihen der Haut eine wohltuende Rötung und befördern das durch die reine Luft belebte Blut in die Extremitäten. Dem kranken Magen verschafft Bewegung Linderung. Ärzte raten den Kranken oft, ins Ausland zu reisen, in Thermalkurorte zu gehen oder über den Ozean zu reisen, um wieder gesund zu werden; In neun von zehn Fällen würden sie ihre Gesundheit wiedererlangen und Zeit und Geld sparen, wenn sie sich maßvoll ernährten und mit fröhlichem Geist gesunde Übungen machten. Bewegung und die freie und reichliche Nutzung von Luft und Sonnenlicht – Segen, die der Himmel uns allen großzügig gegeben hat – werden den schwachen Kranken Leben und Kraft geben.

Wer seine Gliedmaßen nicht mehr täglich beansprucht, wird beim Versuch, Sport zu treiben, eine Schwächung bemerken. Die Venen und Muskeln sind nicht in der Lage, ihre Arbeit zu verrichten und den gesamten Organismus in gesunder Funktion zu halten, wobei jedes Organ des Körpers seinen Beitrag leistet. Mitglieder werden durch den Einsatz gestärkt. Tägliches mäßiges Training verleiht den Muskeln Energie, die ohne Training schlaff und geschwächt werden. Durch tägliche aktive Bewegung an der frischen Luft werden auch Leber, Nieren und Lunge für ihre Arbeit gestärkt. Bringen Sie Ihre Willenskraft zu Hilfe, die der Kälte standhält und dem Nervensystem Energie verleiht. Schon nach kurzer Zeit werden Sie die wohltuende Wirkung von Bewegung und frischer Luft so sehr spüren, dass Sie auf diese Segnungen nicht mehr verzichten wollen. Ihre Lungen, denen die Luft entzogen ist, ähneln einem hungernden Menschen, dem es an Nahrung mangelt. Tatsächlich können wir ohne Nahrung länger leben als ohne Luft – Gott hat die Lunge mit Nahrung versorgt. Betrachten Sie es daher nicht als Feind, sondern als kostbaren göttlichen Segen.“ Zeugnisse, Bd. 2, S. 528 und 533. CS, 54. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

**Ausruhen-** „Manche werden durch übermäßige Arbeit krank, für sie sind Ruhe, Pflegefreiheit und eine reduzierte Ernährung unerlässlich, um die Gesundheit wiederherzustellen.“ (Science of Good Living, S. 236). Es ist sehr wichtig, vor dem Schlafengehen nichts zu essen, da dies den Magen beschwert, Zeit zum Arbeiten benötigt und die Schlafqualität beeinträchtigt. Ideal wäre es, vor Mitternacht zu schlafen, und wir haben auch Samstage mit wöchentlicher Ruhezeit.

Es gibt überall Unmäßigkeit beim Essen und Trinken, Unmäßigkeit bei der Arbeit, Unmäßigkeit in fast allen Dingen. Wer große Anstrengungen unternimmt, um genau so viel Arbeit in einer bestimmten Zeit zu erledigen, und weiterarbeitet, wenn sein Urteilsvermögen ihm sagt, dass er sich ausruhen sollte, macht nie einen Gewinn. Sie leben von Fremdkapital. Sie verschwenden die lebenswichtige Energie, die sie in Zukunft brauchen werden. Und wenn die Energie, die sie so gleichgültig verbraucht haben, gefordert wird, scheitern sie, weil es ihnen fehlt. Die körperliche Kraft ist weg, die geistigen Fähigkeiten versagen. Sie erkennen, dass sie einen Verlust erlitten haben, wissen aber nicht, was. Ihre Zeit der Not ist gekommen, aber Ihre physischen Ressourcen sind erschöpft. Wer gegen Gesundheitsgesetze verstößt, muss jederzeit mehr oder weniger Schaden erleiden. Gott hat uns mit unverzichtbarer Energie versorgt, die wir in verschiedenen Phasen unseres Lebens nutzen müssen. Wenn wir diese Kräfte fahrlässig durch ständige Überlastung erschöpfen, werden wir mit der Zeit Verluste erlitten haben. Unser Nutzen wird gemindert, wenn nicht unser eigenes Leben zerstört wird. Grundsätzlich sollte die Tagesarbeit nicht bis in die Nacht hinein ausgedehnt werden. Werden alle Stunden des Tages gut ausgenutzt, ist die Arbeit, die bis in die Nacht reicht, zu überflüssig und der überlastete Organismus leidet unter der Belastung, die ihm auferlegt wird. Mir wurde gezeigt, dass diejenigen, die dies tun, manchmal viel mehr verlieren als gewinnen, weil ihre Energien erschöpft sind und sie unter nervöser Provokation arbeiten. Sie merken vielleicht keinen unmittelbaren Schaden, aber sie geraten auf jeden Fall ins Wanken. CS, 99.

Für diejenigen, die aufgrund der ständigen Arbeit und der eingeschränkten Umgebung geistig erschöpft und nervös sind, wird ein Besuch auf dem Land, wo sie ein einfaches, sorgenfreies Leben führen und in engen Kontakt mit den Dingen der Natur kommen können, sehr heilsam sein. Durch die Felder und Wälder zu wandern, Blumen zu pflücken, dem Gesang der Vögel zu lauschen, wird Ihrer Genesung unvergleichlich mehr nützen als jedes andere Mittel.“ CBV, 236-237. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

Diejenigen, die durch geistige Arbeit erschöpft sind, sollten sich von ermüdenden Gedanken erholen, aber sie sollten nicht glauben gemacht werden, dass es gefährlich sei, ihre geistigen Fähigkeiten in irgendeiner Weise zu nutzen. Viele neigen dazu, ihren Zustand schlimmer einzuschätzen, als er tatsächlich ist. Dieser Geisteszustand ist der Heilung nicht förderlich und sollte nicht gefördert werden.

Pfarrer, Lehrer, Studenten und andere Geistesarbeiter leiden oft unter Krankheiten, die auf schwere geistige Anstrengungen zurückzuführen sind, die durch körperliche Betätigung nicht gelindert werden können. Was diese Menschen brauchen, ist ein aktiveres Leben. Eine strikte Mäßigung im Leben würde zusammen mit bequemer körperlicher Betätigung für körperliche und geistige Kraft sorgen und allen Arbeitern, die mit dem Gehirn arbeiten, Ausdauer verleihen.

Wer seine körperlichen Kräfte überfordert hat, sollte nicht dazu ermutigt werden, die körperliche Arbeit ganz aufzugeben. Aber körperliche Arbeit, um die besten Ergebnisse zu erzielen, muss systematisch sein und Freude bereiten. Bewegung im Freien ist am besten; Es muss so angeordnet sein, dass es die geschwächten Organe durch den Gebrauch stärkt. Das Herz muss darauf gerichtet sein. Manuelle Arbeit sollte niemals zu übermäßiger Anstrengung ausarten.

Wenn Behinderte nichts haben, was ihre Zeit und Aufmerksamkeit in Anspruch nimmt, konzentrieren sich ihre Gedanken auf sich selbst und sie werden krankhaft und reizbar. Sie machen sich oft Sorgen darüber, wie schlecht es ihnen geht, bis sie denken, dass es ihnen viel schlechter geht, als sie wirklich sind, und dass sie völlig unfähig sind, irgendetwas zu tun.

In all diesen Fällen wäre gut angeleitete körperliche Bewegung eine wirksame Abhilfe. In manchen Fällen ist es für die Wiederherstellung der Gesundheit unerlässlich. Der Wille begleitet die Arbeit der Hände; und was diese Kranken brauchen, ist das Erwachen des Willens. Wenn dies ruht, wird die Vorstellungskraft abnormal und es ist unmöglich, der Krankheit zu widerstehen.

Inaktivität ist das größte Unglück, das den meisten dieser Patienten widerfahren kann. Leichte Beschäftigung mit nützlicher Arbeit belastet Geist und Körper zwar nicht, wirkt sich aber positiv auf beide aus. Es stärkt die Muskulatur, fördert eine bessere Durchblutung und gibt dem Kranken gleichzeitig die Befriedigung, zu wissen, dass er in dieser hektischen Welt nicht völlig nutzlos ist. Anfangs schaffen Sie vielleicht nur ein wenig, aber Sie werden bald feststellen, dass Ihre Kraft zunimmt und Sie den Arbeitsaufwand entsprechend steigern können.

Bewegung ist für Dyspeptiker von Vorteil, da sie die Verdauungsorgane stärkt. Schwieriges Lernen oder heftige körperliche Betätigung unmittelbar nach dem Essen erschwert die Verdauungsarbeit; Aber ein kurzer Spaziergang nach dem Essen, mit erhobenem Kopf und zurückgezogenen Schultern, ist von großem Nutzen.

Trotz allem, was über seine Bedeutung gesagt und geschrieben wird, gibt es immer noch viele, die körperliche Bewegung vernachlässigen. Viele werden korpulent, weil ihr Körper überlastet ist; andere werden dünn und schwach, weil ihre Lebenskräfte durch den Umgang mit überschüssiger Nahrung erschöpft sind. Die Leber ist in ihrem Bemühen, das Blut von Unreinheiten zu reinigen, überlastet, was zu Krankheiten führt.

Wer bewegungsarm ist, sollte, wenn das Wetter es zulässt, jeden Tag, Sommer wie Winter, im Freien Sport treiben. Gehen ist dem Reiten auf einem Pferd oder Auto vorzuziehen, da dabei mehr Muskeln bewegt werden. Die Lunge wird zu einer wohltuenden Tätigkeit gezwungen, da schnelles Gehen nicht möglich ist, ohne sie zu erweitern.

Solche Übungen wären in vielen Fällen gesundheitsfördernder als Medikamente. Ärzte raten ihren Klienten oft zu einer Seereise, zu einem Badeort oder zu verschiedenen Orten auf der Suche nach Abwechslung, denn in den meisten Fällen würden sie ihre Gesundheit wiedererlangen, wenn sie sich mäßig ernährten und sich kräftig und gesund bewegten, was Zeit und Geld spart.“ CBV, 238-240. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

**Wasserverbrauch** -Bei Gesundheit und Krankheit ist reines Wasser eine der größten Segnungen des Himmels. Es war das von Gott bereitgestellte Getränk, um den Durst von Menschen und Tieren zu stillen. Trinken Sie reichlich, es hilft, die Bedürfnisse des Körpers zu erfüllen und der Natur, Krankheiten zu widerstehen. Die äußerliche Anwendung von Wasser ist eines der einfachsten und zufriedenstellendsten Mittel zur Regulierung der Blutzirkulation. Ein kaltes oder kühles Bad ist ein ausgezeichnetes Stärkungsmittel. Die heiße Dusche öffnet die Poren und hilft so, Unreinheiten zu beseitigen. Sowohl heiße als auch neutrale Bäder beruhigen die Nerven und bringen den Kreislauf ins Gleichgewicht. Es gibt jedoch viele, die die wohltuende Wirkung des richtigen Umgangs mit Wasser nie aus eigener Erfahrung kennengelernt haben und Angst davor haben. Hydrotherapie-Behandlungen werden nicht so geschätzt, wie sie sein sollten, und ihre gute Anwendung erfordert Arbeit, die viele nicht auf sich nehmen möchten. Aber niemand sollte sich für Unwissenheit oder Gleichgültigkeit in dieser Angelegenheit entschuldigen. Es gibt viele Möglichkeiten, wie Wasser zur Linderung von Leiden und zur Bekämpfung von Krankheiten eingesetzt werden kann. Jeder muss sich mit der Anwendung in einfachen häuslichen Behandlungen vertraut machen. Vor allem Mütter müssen wissen, wie sie für ihre Familien sorgen können, sowohl im Gesundheits- als auch im Krankheitsfall.“ CBV, 237. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

Wenn eine schwere Krankheit in eine Familie eintritt, ist es für jedes Mitglied wichtig, streng auf persönliche Sauberkeit und Ernährung zu achten, sich gesund zu halten und sich so gegen die Krankheit zu wappnen. Es ist außerdem äußerst wichtig, dass das Patientenzimmer von Anfang an ausreichend belüftet ist. Dies kommt dem Patienten zugute und ist äußerst notwendig, um diejenigen, die längere Zeit im Raum bleiben müssen, bei Verstand zu halten.

Eine Menge Leid ließe sich ersparen, wenn jeder daran arbeiten würde, Krankheiten zu vermeiden, indem er sich strikt an die Gesundheitsgesetze hält. Es sind strenge Hygienegewohnheiten einzuhalten. Viele glauben zwar, dass es ihnen gut geht, machen sich aber nicht die Mühe, gesund zu bleiben. Sie vernachlässigen die persönliche Sauberkeit und achten nicht darauf, ihre Kleidung sauber zu halten. Unreinheiten verlassen den Körper ständig und unmerklich über die Poren und wenn die Hautoberfläche nicht in einem gesunden Zustand gehalten wird, kommt es zu einer Überlastung des Organismus mit unreinen Stoffen. Wenn gebrauchte Kleidung nicht häufig gewaschen und häufig gelüftet wird, verschmutzt sie mit Verunreinigungen, die durch empfindliches und unempfindliches Schwitzen aus dem Körper ausgeschieden werden. Und wenn die getragene Kleidung nicht häufig von diesen Verunreinigungen gereinigt wird, nehmen die Poren der Haut die ausgeschiedenen abgenutzten Stoffe wieder auf. Die Unreinheiten des Körpers werden, wenn sie nicht austreten können, in das Blut zurückgeführt und auf die inneren Organe übertragen. Um sich von giftigen Verunreinigungen zu befreien, unternimmt die Natur Anstrengungen, den Organismus zu befreien – eine Anstrengung, die Fieber hervorruft und Krankheit genannt wird.“ CS, 61. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

Sorgfältige Sauberkeit ist sowohl für die körperliche als auch für die geistige Gesundheit unerlässlich.

Unreinheiten werden ständig über die Haut aus dem Körper ausgeschieden. Ihre Millionen Poren verstopfen schnell, wenn sie nicht durch häufiges Baden sauber gehalten werden, und die Unreinheiten, die über die Haut austreten sollten, belasten die anderen Ausscheidungsorgane zusätzlich.

Viele Menschen würden von einer kalten oder warmen Dusche jeden Tag, morgens oder abends, profitieren. Anstatt Sie anfälliger für Erkältungen zu machen, stärkt Sie ein richtig eingenommenes Bad dagegen, denn es verbessert die Durchblutung; Das Blut wird an die Oberfläche gebracht und kann so leichter und regelmäßiger in die verschiedenen Körperteile fließen. Geist und Körper werden gleichermaßen gestärkt. Die Muskeln werden flexibler, der Intellekt lebendiger. Baden beruhigt die Nerven. Es hilft dem Darm, dem Magen und der Leber und verleiht ihnen Gesundheit und Energie, was die Verdauung fördert. Wichtig ist auch, dass Ihre Kleidung immer sauber ist. Die verwendete Kleidung absorbiert den durch die Poren ausgestoßenen Abfall; Wenn es nicht häufig gewechselt und gewaschen wird, werden die Verunreinigungen wieder absorbiert.“ CBV, 276. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

**Abstinenz-** Unter die Rubrik Genussmittel und Betäubungsmittel wird eine Vielzahl von Artikeln eingeordnet, die, obwohl sie als Nahrungsmittel oder Getränke verwendet werden, den Magen reizen, das Blut vergiften und die Nerven reizen. Sein Gebrauch ist ein positives Übel. Viele suchen nach Anreizen durch Stimulanzen, weil die Ergebnisse im Moment angenehm sind. Es gibt jedoch immer eine Reaktion. Der Einsatz unnatürlicher Stimulanzen ist immer in der Regel exzessiv und trägt aktiv zur Degeneration und zum Ruin bei. Wissenschaft vom guten Leben, S. 325.

Die Bibel berichtet: „Eure Mäßigung soll allen bekannt werden“ (Phil 4,5). Auch das Gute sollte in Maßen verwendet werden. Wir sollten weniger über zeitliche Nahrungsmittel nachdenken; „Wir müssen ständig über das Wort meditieren, es essen, verdauen und es durch tägliche Praxis in den Strom des Lebens einführen. Wer sich täglich von Christus ernährt, wird durch sein Beispiel andere lehren, weniger darüber nachzudenken, was sie essen sollen, und mehr Angst vor der Nahrung zu haben, die sie dem Geist geben.“ (Ernährungshinweise, Seiten 89-90).

**Bequemes Regime-** „Darum, ob ihr isst oder trinkt oder was auch immer ihr tut, tut alles zur Ehre Gottes“ (1. Korinther 10,31). Die praktische Kombination aus Getreide, Obst, Nüssen und Gemüse enthält alle Nährstoffe und stellt bei richtiger Zubereitung eine hervorragende Kur für körperliche und geistige Stärke dar.

**Vertrauen Sie auf die göttliche Kraft** –Dies ist das Hauptmittel. Wenn zufällig einige der anderen scheitern, wird dieses sicherlich nicht scheitern. Die Kraft zu heilen kommt vom Herrn: „Heile mich, Herr, und ich werde geheilt werden. Rette mich, und ich werde gerettet werden, denn Du bist mein Lob“ (Jer 17,14). Durch Gebet können wir etwas erreichen

Was kein Mensch und keine Institution für uns tun würde, Gottes Liebe ist für unser Leben und unsere Gesundheit immer von entscheidender Bedeutung.

## DECKEL. 6 FALSCHER ERNÄHRUNG VERURSACHT KRANKHEIT

Die Menschen haben den Tempel der Seele verunreinigt und Gott ruft sie dazu auf, aufzuwachen und sich mit aller Energie darum zu bemühen, ihre von Gott gegebene Männlichkeit wiederzugewinnen. Nichts als die Gnade Gottes kann das Herz überzeugen und bekehren; Nur von ihm können die Sklaven der Gewohnheiten die Kraft erhalten, die Fesseln zu sprengen, die sie fesseln. Es ist für den Menschen unmöglich, seinen Körper als lebendiges, heiliges und Gott wohlgefälliges Opfer darzubringen, solange er sich weiterhin Gewohnheiten hingibt, die ihn seiner körperlichen, geistigen und moralischen Kraft berauben. Wiederum sagt der Apostel: „Und gestaltet euch nicht dieser Welt, sondern verwandelt euch durch die Erneuerung eures Geistes, damit ihr beweist, was der gute, angenehme und vollkommene Wille Gottes ist“ (Römer 12,2). Christliche Mäßigkeit und Bibelhygiene, S. 7-11.

**Vorsätzliche Unkenntnis der Gesetze des Lebens** –Erstaunlich ist die seltsame Prinzipienlosigkeit, die diese Generation kennzeichnet und die sich in ihrer Missachtung der Gesetze des Lebens und der Gesundheit beobachten lässt. Über dieses Thema herrscht Unwissenheit, während das Licht um sie herum scheint. Für die meisten Menschen ist ihre Hauptsorge: Was werde ich essen? Was werde ich trinken und was werde ich anziehen? Trotz allem, was darüber gesagt und geschrieben wird, wie wir mit unserem Körper umgehen sollten, ist der Appetit das große Gesetz, das Männer und Frauen im Allgemeinen regiert.

Die moralischen Fähigkeiten werden geschwächt, weil Männer und Frauen nicht im Gehorsam gegenüber den Gesetzen der Gesundheit leben und diese Angelegenheit auch nicht zu ihrer persönlichen Pflicht machen. Eltern übertragen ihre eigenen perversen Gewohnheiten auf ihre Nachkommen, und abstoßende Krankheiten verunreinigen das Blut und schwächen das Gehirn. Die meisten Männer und Frauen sind sich der Gesetze ihres Wesens nicht bewusst, frönen ihrem Appetit und ihren Leidenschaften auf Kosten von Intellekt und Moral und scheinen dazu geneigt zu sein, die Folgen ihrer Verletzung der Naturgesetze nicht zu kennen. Sie tolerieren den verdorbenen Appetit beim Gebrauch langsamer Gifte, die das Blut verunreinigen, die Nervenkräfte schwächen und in der Folge Krankheit und Tod über sie bringen. Seine Freunde nennen das Ergebnis dieses Verhaltens die Fügung der Vorsehung. Damit beleidigten sie den Himmel, lehnten sich gegen die Naturgesetze auf und erlitten die Strafe für dieses missbräuchliche Vorgehen. Leid und Sterblichkeit herrschen heute überall vor, insbesondere bei Kindern. Wie groß ist der Kontrast zwischen dieser Generation und denen, die in den ersten zweitausend Jahren lebten! Zeugnisse, Bd. 3, S. 140-141.

**Folgen von unkontrolliertem Appetit** –Die Natur wird gegen jede Übertretung der Lebensgesetze protestieren. Sie erträgt den Missbrauch so lange sie kann; aber schließlich kommt die Vergeltung und trifft sowohl die körperlichen als auch die geistigen Fähigkeiten. Es endet auch nicht mit dem Übertreter; Die Auswirkungen seiner Herablassung sind an seinen Nachkommen sichtbar und das Böse wird von Generation zu Generation weitergegeben.

**Natur- und Geistesgesetze verletzt** –Zu vielen der Leidenden, die geheilt wurden, sagte Christus: „Sündigt nicht mehr, damit euch nicht noch Schlimmeres widerfährt“ (Johannes 5,14). So lehrte er, dass Krankheit das Ergebnis einer Verletzung der natürlichen und geistigen Gesetze Gottes sei.

Es gäbe kein so großes Elend auf der Welt, wenn die Menschen nur im Einklang mit dem Plan des Schöpfers leben würden.

Christus war der Führer und Lehrer des alten Israels und hatte es gelehrt, dass Gesundheit die Belohnung für den Gehorsam gegenüber den göttlichen Gesetzen sei. Der große Arzt, der die Kranken in Palästina heilte, hatte aus der Wolkensäule zu seinem Volk gesprochen und ihnen gesagt, was sie tun sollten und was Gott für sie tun würde. „Wenn du aufmerksam auf die Stimme des Herrn, deines Gottes, hörst“, sagte er, „und tust, was in seinen Augen recht ist, und dein Ohr auf seine Gebote neigst und alle seine Gebote befolgst, dann werde ich keine der Krankheiten auf dich legen.“ euch, die ich über Ägypten gelegt habe; denn ich bin der Herr, der euch heilt“ (Ex 15,26). Christus gab Israel klare Anweisungen bezüglich seiner Lebensgewohnheiten und versicherte ihm: „Und der Herr wird sich von euch allen abwenden.“

Krankheit“ (5. Mose 7,15). Als die Bedingungen erfüllt waren, wurden die Versprechen überprüft. „Unter ihren Stämmen war kein einziger Kranker“ (Psalm 105,37). CRA, 119-121.

„Satan versammelte die gefallenen Engel, um einen Weg zu finden, der Menschheitsfamilie so viel Schaden wie möglich zuzufügen. **Wo endet das Zitat?** Ein Vorschlag nach dem anderen wurde vorgelegt, bis schließlich Satan selbst einen Plan ausarbeitete. Er würde die Frucht des Weinstocks, auch den Weizen und andere Dinge, die Gott als Nahrung gegeben hatte, nehmen und sie in Gifte umwandeln, die die körperlichen, geistigen und moralischen Fähigkeiten des Menschen ruinieren würden und die Sinne auf eine Weise beherrschen würden, wie Satan es tun würde. Sie haben die Kontrolle über sie. Sie haben die volle Kontrolle. Unter dem Einfluss alkoholischer Getränke würden Männer dazu verleitet, Verbrechen aller Art zu begehen. Durch perversen Appetit würde die Welt korrumpiert. Indem Satan die Menschen dazu brachte, Alkohol zu trinken, würde er sie immer tiefer sinken lassen.

Satan gelang es, die Welt von Gott abzuwenden. Die Segnungen, die er in seiner Liebe und Barmherzigkeit bereitstellte, verwandelte Satan in einen tödlichen Fluch. Es löste bei dem Mann ein starkes Verlangen aus, Alkohol zu trinken und zu rauchen. Dieser Appetit, der nicht auf der Natur selbst beruht, hat Millionen zerstört. Review and Herald, 16. April 1901.

**Das Geheimnis der Strategie des Feindes** – Unmäßigkeit jeglicher Art stumpft die Wahrnehmungsorgane ab und schwächt die Gehirnenergien so sehr, dass ewige Dinge nicht geschätzt, sondern als gewöhnlich angesehen werden. Die höchsten Fähigkeiten des Geistes, die für erhabene Absichten bestimmt sind, werden in die Knechtschaft der niederen Leidenschaften gestellt. Wenn unsere körperlichen Gewohnheiten nicht stimmen, können unsere geistigen und moralischen Fähigkeiten nicht stark sein; weil es eine große Affinität zwischen dem Physischen und dem Moralischen gibt. Zeugnisse, Bd. 3, S. 50-51.

Die Gehirnnerven, die mit dem gesamten Organismus kommunizieren, sind das einzige Mittel, mit dem der Himmel mit den Menschen kommunizieren und ihr Leben im Geheimen beeinflussen kann. Alles, was die Zirkulation elektrischer Ströme im Nervensystem stört, verringert den Widerstand der Lebenskräfte und führt zu einer Abschwächung des geistigen Empfindens. Zeugnisse, Bd. 2, S. 347.

Satan ist ständig auf der Hut, die Menschheit vollständig unter seine Kontrolle zu bringen. Seine stärkste Macht über den Menschen übt er durch den Appetit aus, den er auf jede erdenkliche Weise anzuregen sucht. Ratschläge zur Ernährung, S. 150.

## **DECKEL. 7 Satans Herrschaft zerstört den Erlösungsplan**

Satan befand sich seit Beginn seiner Rebellion im Krieg mit der Regierung Gottes. Sein Erfolg, Adam und Eva in Eden in Versuchung zu führen und die Sünde in die Welt zu bringen, hatte diesen Erzfeind kühn gemacht; und er hatte vor den himmlischen Engeln stolz damit geprahlt, dass Christus, als er erschien und die menschliche Natur annahm, schwächer sein würde als er und dass er ihn durch seine Macht überwinden würde.

Er freute sich darüber, dass Adam und Eva im Paradies seinen Andeutungen nicht widerstehen konnten, als er seinen Appetit ansprach. Die Bewohner der antiken Welt hatte er auf die gleiche Weise erobert, indem er begehrenswerten Gelüsten und verdorbenen Leidenschaften frönte. Indem er seinen Appetit stillte, hatte er die Israeliten besiegt.

Er prahlte damit, dass der Sohn Gottes selbst, der bei Mose und Josua gewesen war, seiner Macht nicht widerstehen und sein auserwähltes Volk nach Kanaan führen konnte; denn fast alle, die Ägypten verließen, starben in der Wüste; auch, dass er den sanftmütigen Mann Mose versucht hatte, die Ehre, auf die Gott Anspruch hatte, für sich selbst an sich zu nehmen. David und Salomo, die von Gott besonders begünstigt waren, brachten er durch die Befriedigung ihres Appetits und ihrer Leidenschaft dazu, sich das Missfallen Gottes zuzuziehen. Und er prahlte damit, dass es ihm vielleicht noch gelingen würde, seinen Plan, den Menschen durch Jesus Christus zu retten, zu vereiteln. Erlösung oder die Versuchung Christi, S. 32.

**Seine wirksamste Versuchung in unseren Tagen** – Satan kommt zum Menschen auf die gleiche Weise, wie er zu Christus kam, mit seinen unwiderstehlichen Versuchungen, dem Appetit zu frönen. Er weiß genau, wie stark er ist, den Mann an diesem Punkt zu besiegen. Adam und Eva besiegten Adam und Eva in Eden durch Appetit und verloren ihr gesegnetes Zuhause. Was für ein angehäuften Elend und Verbrechen erfüllte die Welt als Folge von Adams Fall! Ganze Städte sind aufgrund abscheulicher Verbrechen und Aufstände vom Erdboden verschwunden

Ungerechtigkeit, die sie zu einem Schandfleck für das Universum machte. Die Befriedigung seines Appetits war die Grundlage all seiner Sünden.

Durch seinen Appetit beherrschte Satan den Geist und das Wesen. Tausende Menschen, die hätten leben können, gingen vorzeitig körperlich, geistig und moralisch geschwächt ins Grab. Sie hatten gute Fähigkeiten, aber sie opferten alles dem Appetit, was dazu führte, dass sie die Zügel der Begierde losließen. Zeugnisse, Bd. 3, S. 561-562.

Satan jubelt, als er sieht, wie die Menschheitsfamilie immer tiefer in Leid und Elend versinkt. Er weiß, dass Menschen mit falschen Gewohnheiten und einem kranken Körper Gott nicht so entschlossen, beharrlich und rein dienen können, als wären sie gesund. Ein kranker Körper beeinträchtigt das Gehirn. Mit Verstand dienen wir dem Herrn. Der Kopf ist das Kapital des Körpers. Satan triumphiert in seinem schädlichen Werk, indem er die Menschheit dazu bringt, sich Gewohnheiten hinzugeben, die sie selbst und einander zerstören. denn dadurch beraubt er Gott des Ihm gebührenden Dienstes. Spirituelle Gaben, Bd. 4, S. 146.

**Die Nahrung, die wir essen und das Leben, das wir leben** –Der Genuss des Appetits ist die häufigste Ursache für körperliche und geistige Schwäche und liegt der überall sichtbaren Schwächung zugrunde. Zeugnisse, Bd. 3, S. 487.

Unsere körperliche Gesundheit wird durch das, was wir essen, aufrechterhalten; Wenn unser Appetit nicht von einem geheiligten Geist kontrolliert wird, wenn wir bei allem, was wir essen und trinken, nicht gemäßigt sind, werden wir nicht in einem gesunden körperlichen und geistigen Zustand sein, um das Wort Gottes zu studieren, mit dem Ziel, zu lernen, was die Heilige Schrift sagt: „Was soll ich tun? um das ewige Leben zu erben?“ Jede ungesunde Angewohnheit führt zu einem ungesunden Zustand im Organismus, und die empfindliche lebende Struktur des Magens wird geschädigt und kann ihre Arbeit nicht richtig verrichten. Regime hat viel mit der Bereitschaft zu tun, sich der Versuchung hinzugeben und Sünde zu begehen. Ratschläge zur Ernährung, S. 52.

**Adam und Eva scheiterten an diesem Punkt** –Aufgrund der Versuchung, ihrem Appetit nachzugeben, fielen Adam und Eva zunächst aus ihrem hohen, heiligen und glücklichen Zustand. Und durch dieselbe Versuchung wurde die Rasse geschwächt. Es hat Appetit und Leidenschaft ermöglicht, den Thron zu erobern und Vernunft und Intellekt zu unterwerfen. Zeugnisse, Bd. 3, S. 139.

**Seine Kinder machten weiter** –Eva war in ihren Wünschen maßlos, als sie die Frucht vom verbotenen Baum nahm. Selbstzufriedenheit ist seit dem Sündenfall in den Herzen von Männern und Frauen nahezu unumstößlich. Vor allem der Appetit wurde bevormundet und sie wurden von ihm statt von der Vernunft regiert. Um ihren Gaumen zu befriedigen, übertrat Eva Gottes Gebot. Er hatte ihr alles gegeben, was sie brauchte, doch sie war nicht zufrieden.

Seitdem folgen eure gefallenen Söhne und Töchter den Wünschen ihrer Augen und ihrer Geschmacksknospen. Wie Eva haben sie Gottes Verbote missachtet und einen Kurs des Ungehorsams eingeschlagen, und wie Eva haben sie sich geschmeichelt, dass die Folgen nicht so schlimm sein würden, wie sie befürchtet hatten. Wie man lebt, S. 51.

**Die attraktive Sünde** –Die Sünde erscheint durch das Gewand des Lichts, mit dem Satan sie umhüllt, anziehend, und er freut sich, wenn er die christliche Welt in ihren täglichen Gewohnheiten unter der Tyrannei der Sitte halten kann, wie die Heiden, indem er sich vom Appetit beherrschen lässt. Signs of the Times, 13. August 1874. Satan weiß, dass er den Menschen nicht besiegen kann, wenn er nicht seinen Willen kontrolliert. Dies kann er tun, indem er ihn täuscht, so dass er mit ihm kooperiert und beim Essen und Trinken die Naturgesetze übertritt, was eine Verletzung des Gesetzes Gottes darstellt. Manuskript 3, 1897.

Viele ächzen unter der Last von Gebrechen aufgrund falscher Ess- und Trinkgewohnheiten, die gegen die Gesetze des Lebens und der Gesundheit verstoßen. Sie schwächen ihre Verdauungsorgane, indem sie perversen Gelüsten frönen. Wunderbar ist die Fähigkeit der menschlichen Verfassung, Missbräuchen gegen sie zu widerstehen; Das Beharren auf falschen Gewohnheiten sowie übermäßiges Essen und Trinken schwächt jedoch jede Funktion des Organismus. Befriedigt sogar den perversen Appetit und die Leidenschaft von Christen

Berufstätige verderben durch ihre Arbeit die Natur und verringern die körperliche, geistige und moralische Leistungsfähigkeit. Heiligung, S. 20.

**Versäumnis, den Charakter zu verbessern** –Die Fähigkeit, den Appetit zu kontrollieren, wird den Untergang Tausender bedeuten, wenn sie, wenn sie diesen Punkt überwunden hätten, die moralische Stärke hätten, alle Versuchungen Satans zu besiegen. Den Sklaven des Appetits wird es jedoch nicht gelingen, den christlichen Charakter zu vervollkommen. Die fortgesetzte Übertretung des Menschen über sechstausend Jahre hinweg hat Krankheit, Schmerz und Tod zur Folge.

Gesundheitsreformer, August 1875.

**Viele neigen so sehr zur Unmäßigkeit, dass sie ihre Haltung der Völlerei um keinen Preis ändern. Sie würden eher ihre Gesundheit opfern und vorzeitig sterben, als dass sie ihren maßlosen Appetit zügeln würden.** Spirituelle Gaben, Bd. 4, S. 130.

**Teufelskreis der Degradierung** -Die geringe Wertschätzung, die Männer für ihren Körper haben, das geringe Verlangen, ihn rein und heilig zu halten, führt dazu, dass sie ihren perversen Appetit nur noch nachlässiger befriedigen. Manuskript 150, 1898.

Satan führt die Welt durch den Konsum von alkoholischen Getränken und Tabak, Kaffee und schwarzem Tee in seine Gefangenschaft. Der von Gott gegebene Geist, der klar gehalten werden muss, wird durch den Gebrauch von Betäubungsmitteln pervertiert. Das Gehirn ist nicht mehr in der Lage, richtig zu unterscheiden. Der Feind hat die Kontrolle. Der Mensch hat seinen Grund für das verkauft, was ihn verrückt macht. Er hat kein Gespür dafür, was richtig ist. Evangelisation, S. 529.

## DECKEL. 8 DIE FOLGEN EINER VERLETZUNG DES NATURRECHTS

Viele wundern sich darüber, dass die Menschheit körperlich, geistig und moralisch so stark degeneriert ist. Sie verstehen nicht, dass es die Verletzung der Gesetze Gottes und die Übertretung der Gesundheitsgesetze sind, die zu dieser traurigen Degeneration geführt haben. Die Übertretung der Gebote Gottes hat dazu geführt, dass die Hand, die Erfolg hat, sich entfernt.

Unmäßigkeit beim Essen und Trinken und die Befriedigung minderwertiger Leidenschaften haben die feinen Gefühle abgestumpft.

Wer sich zu Sklaven der Völlerei machen lässt, geht oft noch weiter und erniedrigt sich durch die Befriedigung verdorbener Leidenschaften, die durch Unmäßigkeit beim Essen und Trinken hervorgerufen wurden. Sie lassen ihren abscheulichen Leidenschaften freien Lauf und ihre Gesundheit und ihr Intellekt leiden stark. Das Denkvermögen wird zu einem großen Teil durch schlechte Gewohnheiten zerstört. Spirituelle Gaben, Bd. 4, S. 124-131.

Niemand, der sich zur Frömmigkeit bekennt, betrachtet die Gesundheit des Körpers gleichgültig und schmeichelt sich selbst, dass Unmäßigkeit keine Sünde sei und seine Spiritualität nicht beeinträchtigt. Es besteht eine enge Entsprechung zwischen physischer und moralischer Natur. Die Norm der Tugend wird durch körperliche Gewohnheiten erhöht oder verschlechtert. Jede Gewohnheit, die die gesunde Funktion des menschlichen Organismus nicht fördert, beeinträchtigt die höchsten und edelsten Fähigkeiten. Fehlerhafte Ess- und Trinkgewohnheiten führen zu Fehlern im Denken und Handeln. Die Befriedigung des Appetits stärkt die tierischen Neigungen und verleiht ihnen die Vorherrschaft über die geistigen und spirituellen Fähigkeiten. Review and Herald, 25. Januar 1881.

**Die Aufzeichnung des Lebens endete in Zerstreuung** –Viele beenden ihre letzten, kostbaren Stunden der Bewährung in Szenen voller Heiterkeit, Partys und Unterhaltung, wo ernsthafte Gedanken keinen Zutritt haben, wo der Geist Jesu nicht willkommen wäre. Sie verbringen ihre letzten kostbaren Stunden, während ihr Geist von Tabak und Alkohol getrübt ist. Es gibt nicht wenige, die direkt aus den Höhlen der Schande in den Schlaf des Todes übergehen; Sie beenden die Aufzeichnung seines Lebens inmitten der Assoziationen von Zerstreuung und Laster. Was für ein Erwachen wird ihnen die Auferstehung der Ungerechten bereiten!

Die Augen des Herrn sind offen für jede Szene abscheulichen Vergnügens und profaner Ausschweifung. Die Worte und Taten von Vergnügungsliebhabern gelangen direkt von diesen Lasterhallen in die Bücher der letzten Aufzeichnungen. Was nützt diese Art von Leben der Welt, außer als Warnlicht

diejenigen, die gewarnt wurden, nicht wie diese Männer zu leben und zu sterben, wie Narren sterben. Zeichen der Zeit, 6. Januar 1876.

**Der Christ reguliert seinen Appetit**-Kein Christ nimmt Speisen oder Getränke zu sich, die seine Sinne trüben oder die auf das Nervensystem derart einwirken, dass es sich verschlechtert oder es unbrauchbar macht. Der Tempel Gottes darf auf keinen Fall befleckt werden. Die geistigen und körperlichen Kräfte müssen gesund gehalten werden, damit sie zur Ehre Gottes eingesetzt werden können. Manuskript 126, 1903.

Der natürliche Appetit des Menschen wurde durch Genuss pervertiert. Aufgrund unheiliger Zügellosigkeit wurden sie zu „fleischlichen Begierden, die gegen die Seele kämpfen“. Wenn der Christ nicht im Gebet wacht, lässt er den Gewohnheiten, die er überwinden muss, freien Lauf. Wenn er nicht das Bedürfnis nach ständiger Bewachung und unaufhörlicher Wachsamkeit verspürt, werden seine missbrauchten und fehlgeleiteten Neigungen das Mittel für seinen Abfall von Gott sein. Manuskript 47, 1896.

Befriedigter Appetit ist der Feind christlicher Vollkommenheit. Es ist für diejenigen, die ihrem Appetit frönen, unmöglich, christliche Vollkommenheit zu erreichen. Zeugnisse, Bd. 2, S. 400.

Der Geist Gottes kann uns nicht zu Hilfe kommen und uns helfen, unseren christlichen Charakter zu vervollkommen, während wir auf Kosten unserer Gesundheit unseren Gelüsten nachgeben und der Stolz des Lebens die Oberhand hat. Gesundheitsreformer, September 1871.

**Wahre Heiligung** -Heiligung ist nicht nur eine Theorie, ein Gefühl oder eine Ausdrucksform, sondern ein lebendiges, aktives Prinzip, das das Leben täglich durchdringt. Es erfordert, dass unsere Ess-, Trink- und Kleidungsgewohnheiten die Erhaltung der körperlichen, geistigen und moralischen Gesundheit gewährleisten, damit wir unseren Körper dem Herrn präsentieren können – nicht als Opfergabe, die durch fehlerhafte schlechte Gewohnheiten verdorben wurde, sondern – „als Lebensunterhalt“. Opfer, heilig und Gott wohlgefällig“ (Röm 12,1). Review and Herald, 25. Januar 1881.

**Fit für die Unsterblichkeit**- Wenn der Mensch das Licht, das Gott ihm in seiner Barmherzigkeit in Bezug auf die Gesundheitsreform gibt, bereitwillig annimmt, kann er durch die Wahrheit geheiligt und für die Unsterblichkeit geeignet gemacht werden. Aber wenn er dieses Licht missachtet und im Widerspruch zum Naturrecht lebt, muss er die Strafe zahlen. Zeugnisse, Bd. 3, S. 162.

## DECKEL. 9 DIE WICHTIGKEIT DES SIEGES CHRISTI ÜBER DEN APPETIT

Christus wusste, dass er, um den Erlösungsplan erfolgreich umzusetzen, das Werk der Erlösung des Menschen genau dort beginnen musste, wo der Untergang begonnen hatte.

**Adam bekam Appetit. Gesundheitsreformer, August 1875.**

Sein erster Test fand an derselben Stelle statt, an der Adam versagt hatte. Durch die auf den Appetit gerichtete Versuchung hatte Satan einen großen Teil der Menschheit erobert, und sein Erfolg ließ ihn glauben, dass die Herrschaft über diesen gefallen Planeten in seinen Händen liege. In Christus fand er jedoch jemanden, der ihm widerstehen konnte, und verließ das Schlachtfeld als besiegter Feind. Christliche Mäßigkeit und Bibelhygiene, S. 16.

**Ursache deiner Angst** -Viele, die sich zur Frömmigkeit bekennen, versuchen nicht, den Grund für die lange Zeit des Fastens und Leidens Christi in der Wüste zu analysieren. Sein Kummer war nicht so sehr auf die Qual des Hungers zurückzuführen, sondern auf sein Bewusstsein für die schrecklichen Folgen der Befriedigung von Appetit und Leidenschaft in der Menschheit. Er wusste, dass Appetit das Idol des Menschen sein würde, ihn dazu bringen würde, Gott zu vergessen, und seiner Erlösung direkt im Weg stehen würde. Erlösung oder die Versuchung Christi, S. 50.

**Sieg zum Wohle des Rennens** -Satan wurde in seinem Ziel, Christus zu besiegen, am Punkt der Begierde besiegt. Und in der Wüste errang Christus in dieser Hinsicht einen Sieg für das Geschlecht und ermöglichte es dem Menschen aller Zeiten, in seinem Namen die Macht des Appetits zu seinem eigenen Vorteil zu überwinden. Erlösung oder die Versuchung Christi, S. 46.

Auch wir können gewinnen –Und unsere einzige Hoffnung, Eden zurückzugewinnen, liegt in fester Selbstbeherrschung. Wenn die Macht der Befriedigung des Appetits so stark über den Menschen war, dass der göttliche Sohn Gottes im Namen des Menschen ein fast sechswöchiges Fasten ertragen musste, um sich aus ihr zu befreien, vor welcher Aufgabe steht dann der Christ?, egal wie Groß ist der Kampf, er kann gewinnen. Mit Hilfe dieser göttlichen Macht, die den heftigsten Versuchungen, die Satan erfinden konnte, widerstanden hat, kann auch er in seinem Krieg gegen das Böse vollkommen erfolgreich sein und wird schließlich in der Lage sein, die Krone des Siegers auf seiner Stirn zu tragen Königreich Gottes." Ratschläge zur Ernährung, S. 167. TEMP, 12-21.

#### WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?

Die Menschheitsfamilie hat sich aufgrund ihrer eigenen fehlerhaften Gewohnheiten Krankheiten verschiedener Art zugezogen. Sie haben nicht versucht, gesund zu leben, und ihre Übertretung der Gesetze hat zu einem beklagenswerten Zustand geführt. Selten führen Menschen ihr Leiden auf die wahre Ursache zurück – ihr schlechtes Verhalten. Sie frönen der Maßlosigkeit beim Essen und machen aus dem Appetit einen Gott. In all ihren Gewohnheiten zeigen sie Achtlosigkeit gegenüber Gesundheit und Leben; und wenn sie dadurch von Krankheiten heimgesucht werden, versuchen sie zu glauben, dass Gott der Urheber der Krankheit ist, obwohl ihr böses Verhalten das unvermeidliche Ergebnis herbeigeführt hat." Wie man lebt, S. 49. CRA, 121. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

Jesus kennt die Umstände jedes Menschen. Je größer die Schuld des Sünders ist, desto mehr braucht er den Erlöser. Sein Herz der göttlichen Liebe und des Mitgefühls ist vor allem zu dem hingezogen, der am hoffnungslosesten in den Fallstricken des Feindes verstrickt ist. Mit seinem eigenen Blut unterzeichnete er den Brief der Emanzipation der Menschheit.

Jesus möchte nicht, dass diejenigen, die zu einem solchen Preis erkaufte wurden, den Versuchungen Satans ungeschützt bleiben. Er möchte nicht, dass wir besiegt werden und zugrunde gehen. Er, der das Maul der Löwen in der Grube verschlossen hat und mit seinen Gläubigen durch die Flammen des Ofens ging, ist ebenso bereit, für uns zu arbeiten, um alles Böse in unserer Natur zu besiegen. Heute steht er am Altar der Barmherzigkeit und bringt vor Gott die Bitten derer dar, die seine Hilfe wünschen. Es stößt kein weinendes und reumütiges Geschöpf ab. Er vergibt reichlich allen, die zu ihm kommen und um Vergebung und Wiederherstellung bitten. Er erzählt niemandem alles, was er offenbaren könnte, aber er befiehlt jeder zitternden Seele, Mut zu fassen. Wer will, kann die Kraft Gottes ergreifen und Frieden mit Ihm schließen, und Er wird Frieden schaffen.

Diejenigen, die Ihn um Zuflucht bitten, erhebt sich über Anschuldigungen und den Streit der Zungen. Weder der Mensch noch ein böser Engel können sie gefährden. Christus verbindet sie mit seiner eigenen göttlich-menschlichen Natur." Wissenschaft vom guten Leben, Seiten. 89-90. TEMP, 124. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

„Wer wie Christus überwindet, muss sich ständig vor den Versuchungen Satans hüten. Appetit und Leidenschaften müssen eingeschränkt und unter die Kontrolle eines aufgeklärten Gewissens gestellt werden, damit der Intellekt erhalten bleibt, die Wahrnehmungsfähigkeit klar ist und die Führung Satans und seiner Machenschaften nicht als Gottes Vorsehung interpretiert wird. Viele sehnen sich nach der ultimativen Belohnung und dem Sieg, die den Überwindern zuteil werden, sind aber nicht bereit, Mühe, Entbehrung und Selbstverleugnung zu ertragen, wie es ihr Erlöser getan hat. Nur durch Gehorsam und kontinuierliche Anstrengung können wir so überwinden, wie Christus es getan hat.

Die vorherrschende Macht der Begierde wird den Untergang Tausender bewirken. Hätten sie sich in diesem Punkt durchgesetzt, hätten sie die moralische Stärke gehabt, den Sieg über jede andere Versuchung Satans zu erringen. Den Sklaven des Appetits wird es jedoch nicht gelingen, den christlichen Charakter zu vervollkommen. Die fortgesetzte Übertretung des Menschen über sechstausend Jahre hinweg hat Krankheit, Schmerz und Tod zur Folge. Und wenn wir uns dem Ende der Zeit nähern, wird die Versuchung Satans, seinem Appetit nachzugeben, stärker und schwieriger zu überwinden sein. Zeugnisse, Bd. 3, S. 491-492.

Die überwindende Kraft Christi –Christus erhielt von seinem Vater die Kraft, dem Menschen seine göttliche Gnade und Ausdauer zu verleihen – und es ihm dadurch zu ermöglichen, durch seinen Namen zu überwinden. Es gibt nur wenige Follower

Nur Christus, der es vorzieht, sich mit Ihm an der Arbeit zu beteiligen, den Versuchungen Satans zu widerstehen, wie er widerstand, und zu gewinnen.

Alle sind persönlich den Versuchungen ausgesetzt, die Christus überwunden hat, aber ihnen wird Kraft im allmächtigen Namen des großen Eroberers gegeben. Und jeder muss individuell für sich gewinnen. Zeichen der Zeit, 13. August 1874.

Was werden wir tun? Sollen wir uns nicht dem Herrn nähern, damit Er uns von aller Maßlosigkeit beim Essen und Trinken, von allen unheiligen und lüsternen Leidenschaften, von aller Gottlosigkeit retten kann? Wollen wir uns nicht vor Gott demütigen und alles von uns ablegen, was das Fleisch und den Geist verdirbt, damit wir in seiner Furcht die Heiligkeit unseres Charakters vervollkommen können?“ Zeugnisse, Bd. 7, S. 258. TEMP, 21-22. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

## **DECKEL. 10 PHYSIOLOGIE DER VERDAUUNG**

„Der Respekt, der bei der richtigen Behandlung des Magens gezeigt wird, wird durch klare Gedanken und geistige Stärke belohnt. Ihre Verdauungsorgane werden nicht vorzeitig erschöpft sein, um gegen Sie auszusagen. Wir müssen zeigen, dass wir die Intelligenz schätzen, die Gott uns gegeben hat, indem wir klug essen, studieren und arbeiten. Es ist eine heilige Pflicht, die uns obliegt, den Körper in einem Zustand zu halten, der uns einen angenehmen und reinen Atem ermöglicht. Wir sollten das Licht wertschätzen, das Gott uns zur Gesundheitsreform gegeben hat, indem wir anderen durch Wort und Praxis klares Licht in Bezug auf dieses Thema vermitteln. Brief 274, 1908.

**Körperliche Auswirkungen von übermäßigem Essen** –Und welchen Einfluss hat übermäßiges Essen auf den Magen? Dies wird geschwächt, die Verdauungsorgane werden geschwächt und in der Folge treten Krankheiten mit all ihren Übeln auf. Wenn Menschen bereits krank waren, erhöhen sich ihre Schwierigkeiten auf diese Weise und mit jedem Tag, den sie leben, verringert sich ihre Vitalität. Sie mobilisieren ihre Lebensenergie für die unnötige Aufgabe, sich um die Nahrung zu kümmern, die sie in ihren Magen stecken. Zeugnisse, Bd. 2, S. 364.

Nicht selten macht sich diese Unmäßigkeit bald in Form von Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen und Koliken bemerkbar. Ihm wurde eine Last auf den Magen gelegt, die er nicht bewältigen konnte, was zu einem Gefühl der Unterdrückung führte. Der Kopf ist schwer, der Magen rebelliert. Diese Ergebnisse stellen sich jedoch nicht immer ein, wenn man zu viel isst. In manchen Fällen kommt es zu einer Magenlähmung. Es ist kein Schmerzempfinden zu spüren, aber die Verdauungsorgane verlieren ihre Lebenskraft. Das Fundament der menschlichen Struktur wird allmählich untergraben und das Leben wird sehr unangenehm.“ Brief 73a, 1896. CRA, 101. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

„Mein Bruder, du musst noch viel lernen. Sie stillen Ihren Appetit und essen mehr, als Ihr Körper in gutes Blut umwandeln kann. Es ist eine Sünde, bei der Menge der verzehrten Nahrung maßlos zu sein, selbst wenn diese von unbestreitbarer Qualität ist. Viele haben das Gefühl, dass sie, wenn sie kein Fleisch und die extravaganteren Lebensmittel essen, einfach einfache Lebensmittel essen können, bis sie es nicht mehr ertragen können. Das ist ein Fehler. Viele bekennende Gesundheitsreformer sind wahre Vielfraße. Sie belasten die Verdauungsorgane so stark, dass die Lebenskraft des Organismus bei dem Bemühen, sich davon zu befreien, erschöpft ist. Dies hat auch einen deprimierenden Einfluss auf den Intellekt; denn die Nervenfähigkeiten des Gehirns sind aufgerufen, den Magen bei seiner Arbeit zu unterstützen. Zu viel Essen, selbst einfache Nahrungsmittel, betäubt die sensorischen Nerven des Gehirns und schwächt seine Vitalität. Übermäßiges Essen hat schlimmere Auswirkungen auf den Körper als übermäßiges Arbeiten; Die Energien des Geistes werden durch übermäßiges Essen eher geschwächt als durch übermäßige Arbeit.

Die Verdauungsorgane sollten niemals durch die Menge oder Qualität der Nahrungsmittel, die der Körper aufnehmen muss, überlastet werden. Alles, was in den Magen gelangt, über das hinaus, was der Organismus nutzen und in gutes Blut umwandeln kann, behindert den Organismus, da es nicht in Fleisch oder Blut umgewandelt werden kann, und seine Anwesenheit überlastet die Leber und führt zu einem ungesunden Zustand im Organismus. Der Magen wird bei dem Versuch, den Überschuss zu verarbeiten, überlastet, was zu einem Schwächegefühl führt, das als Hunger interpretiert wird und nicht zulässt

Während den Verdauungsorganen lange genug Energie zugeführt wird, um sich von ihrer harten Arbeit auszuruhen und Energie zurückzugewinnen, wird eine weitere überhöhte Menge in den Magen transportiert, wodurch die erschöpfte Struktur wieder in Bewegung gesetzt wird. Der Organismus erhält aus einer so großen Nahrungsmenge, obwohl sie von guter Qualität ist, weniger Nährstoffe, als er bei regelmäßiger Einnahme einer moderaten Menge erhalten würde.

**Verdauung unterstützt durch moderate Bewegung** –Mein Bruder, dein Gehirn ist taub. Ein Mann, der die Menge an Nahrung zu sich nimmt, die Sie essen, muss ein Mann sein, der aktiv arbeitet. Bewegung ist wichtig für die Verdauung sowie die Gesundheit von Körper und Geist. Sie brauchen körperliche Bewegung. Bewegen und handeln Sie, als wären Sie aus Holz, als hätten Sie keine Elastizität. Aktive, gesunde Bewegung ist das, was Sie brauchen. Das wird den Geist beleben. Weder beim Lernen noch bei intensiver körperlicher Betätigung sollte sich jemand unmittelbar nach einer schweren Mahlzeit engagieren; dies wäre ein Verstoß gegen die Gesetze des Organismus. Unmittelbar nach dem Essen kommt es zu einem großen Verbrauch nervöser Energie. Bei aktiver Betätigung ist die Kraft des Gehirns gefragt, um den Magen zu unterstützen; Wenn daher Geist oder Körper nach einer Mahlzeit stark beansprucht werden, wird der Verdauungsprozess gestört. Die Vitalität des Organismus, die notwendig ist, um Arbeit in eine Richtung zu verrichten, wird umgelenkt und in eine andere Richtung eingesetzt. Zeugnisse, Bd. 2, S. 412-413.

Bewegung hilft bei Dyspeptikern, indem sie den Verdauungsorganen einen gesunden Ton verleiht. Intensives Lernen oder heftige körperliche Betätigung unmittelbar nach einer Mahlzeit stören den Verdauungsprozess, da die Vitalität des Organismus, die zur Förderung der Verdauungsarbeit notwendig ist, auf andere Teile umgeleitet wird. Aber ein kurzer Spaziergang nach dem Essen mit aufgerichtetem Kopf und zurückgezogenen Schultern bei mäßiger Bewegung ist sehr wohltuend. Der Geist wird vom Selbst abgelenkt und hin zu den Schönheiten der Natur. Je weniger Aufmerksamkeit Sie Ihrem Magen schenken, desto besser. Wenn Sie ständig befürchten, dass Ihnen Essen schaden könnte, ist das ganz sicher der Fall. Vergessen Sie Ihre Probleme; Denken Sie an glückliche Dinge. Christliche Mäßigkeit und Bibelhygiene, S. 101. CRA, 102-104. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

**Temperatur und Flüssigkeiten bei der Verdauung** –„Essen sollte nicht zu heiß oder zu kalt gegessen werden. Ist es kalt, sind die Lebenskräfte des Magens gefragt, ihn zu erwärmen, bevor der Verdauungsprozess beginnt. Aus dem gleichen Grund sind kalte Getränke schädlich; Andererseits ist der übermäßige Konsum heißer Getränke kräftezehrend. Wissenschaft vom guten Leben, S. 305. **WO ENDET DAS DIREKTANGEBOT?**

Viele Menschen machen den Fehler, zu den Mahlzeiten kaltes Wasser zu trinken. Lebensmittel sollten nicht mit Wasser gemischt werden. Zu den Mahlzeiten eingenommen reduziert Wasser den Speichelfluss; Und je kälter das Wasser, desto größer ist die Schädigung des Magens. Kalte Limonade oder Wasser, zu den Mahlzeiten eingenommen, verlangsamen die Verdauung, bis der Organismus dem Magen ausreichend Wärme zugeführt hat, sodass er seine Arbeit wieder aufnehmen kann. Kauen Sie langsam und lassen Sie den Speichel mit der Nahrung vermischen.

Je mehr Flüssigkeit Sie während der Mahlzeiten in Ihren Magen füllen, desto schwieriger wird es, die Nahrung zu verdauen. da die Flüssigkeit erst aufgesaugt werden muss. Christliche Mäßigkeit und Bibelhygiene, S. 51. CRA, 106.

„Um eine gesunde Verdauung zu gewährleisten, sollte die Nahrung langsam verzehrt werden. **WO ENDET DAS DIREKTANGEBOT?** Diejenigen, die Dyspepsie vermeiden möchten und diejenigen, die sich ihrer Verpflichtung bewusst sind, alle ihre Fähigkeiten in einem Zustand zu halten, der es ihnen ermöglicht, Gott den besten Dienst zu erweisen, werden gut daran tun, sich daran zu erinnern. Wenn Ihre Zeit zum Essen begrenzt ist, essen Sie nicht überstürzt, sondern weniger und kauen Sie langsam. Der Nutzen der Nahrung hängt nicht so sehr von der Menge der Nahrung ab, sondern vielmehr von der abgeschlossenen Verdauung; Auch die Geschmackszufriedenheit hängt nicht so sehr von der Menge der geschluckten Nahrung ab, sondern vielmehr von der Verweildauer im Mund. Diejenigen, die aufgereggt, ängstlich oder eilig sind, tun gut daran, nicht zu essen, bis sie Ruhe oder Ruhe gefunden haben; denn die ohnehin schon stark überlasteten Lebenskräfte können die nötige Verdauungssäfte nicht bereitstellen. Christliche Mäßigkeit und Bibelhygiene, S. 51-52.

Das Essen sollte langsam gegessen und vollständig gekaut werden. Dies ist notwendig, damit sich der Speichel richtig mit der Nahrung vermischt und die Verdauungssäfte aktiviert werden. Wissenschaft vom guten Leben, S. 305.

Eine Lektion, die wiederholt werden muss – Wenn wir uns der Wiederherstellung der Gesundheit widmen, ist es notwendig, unseren Appetit einzuschränken, langsam zu essen und bei jeder Mahlzeit nur eine begrenzte Auswahl zu sich zu nehmen. Diese Anweisung muss häufig wiederholt werden. Es steht nicht im Einklang mit den Grundsätzen der Gesundheitsreform, viele verschiedene Gerichte zu einer Mahlzeit zu sich zu nehmen.“ Brief 27, 1905. CRA, 107-108. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

„Ein weiteres schwerwiegendes Übel ist das Essen zu unangemessenen Zeiten, beispielsweise nach heftiger und übermäßiger körperlicher Betätigung, wenn eine Person erschöpft oder erhitzt ist. **WO ENDET DAS DIREKTANGEBOT?** Unmittelbar nach dem Essen besteht ein starker Bedarf an Nervenenergien; und wenn Geist oder Körper kurz vor oder nach dem Essen überfordert sind, ist die Verdauung beeinträchtigt. Wenn eine Person aufgeregt, ängstlich oder in Eile ist, ist es am besten, nichts zu essen, bis sie sich ausgeruht hat oder Erleichterung verspürt.

Der Magen ist eng mit dem Gehirn verbunden; und wenn er krank ist, wird die Nervenkraft aus dem Gehirn gerufen, um den geschwächten Verdauungsorganen zu helfen. Wenn diese Anforderungen zu häufig sind, kommt es zu einer Überlastung des Gehirns. Bei ständiger Überlastung und mangelnder körperlicher Bewegung sollte auch mit einfacher Nahrung sparsam umgegangen werden. Verbannen Sie beim Essen Sorgen und ängstliche Gedanken. Beeilen Sie sich nicht, sondern essen Sie langsam und zufrieden, Ihr Herz ist voller Dankbarkeit gegenüber Gott für all seine Segnungen. Wissenschaft vom guten Leben, S. 306.

## DECKEL. 11 LEBENSMITTELKOMBINATION

Das Wissen um die richtige Kombination von Lebensmitteln ist von großem Wert und sollte als Weisheit Gottes angenommen werden. Brief 213, 1902.

Stellen Sie bei einer Mahlzeit nicht zu viele abwechslungsreiche Speisen auf den Tisch; Drei oder vier Gerichte reichen aus. Bei der nächsten Mahlzeit kann es zu einer Veränderung kommen. Er muss

Die Köchin muss ihre erfinderischen Fähigkeiten einsetzen, um die Gerichte, die sie für den Tisch zubereitet, zu variieren, und der Magen sollte nicht gezwungen werden, eine Mahlzeit nach der anderen die gleichen Nahrungsmittel zu sich zu nehmen.“ Review and Herald, 29. Juli 1884. CRA, 109-110. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

„Störungen entstehen durch unpassende Lebensmittelkombinationen; es gibt Gärung; das Blut wird verunreinigt und das Gehirn gerät in Verwirrung. **WO ENDET DAS DIREKTANGEBOT?**

Die Angewohnheit, zu viel zu essen oder zu viele abwechslungsreiche Lebensmittel in einer Mahlzeit zu sich zu nehmen, führt häufig zu Dyspepsie. Dadurch entstehen schwere Schäden an den empfindlichen Verdauungsorganen. Der Magen protestiert vergeblich und appelliert an das Gehirn, von der Ursache zur Wirkung zu kommen. Eine übermäßige Nahrungsaufnahme oder deren falsche Kombination wirken sich schädlich aus. Vergeblich warnen unangenehme Warnungen. Leiden ist die Folge. Krankheit ersetzt Gesundheit.“ Ausgewählte Zeugnisse, Bd. 3, S. 197. CRA, 110-111. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

„Wir müssen uns um unsere Verdauungsorgane kümmern und dürfen ihnen keine große Vielfalt an Lebensmitteln aufzwingen. **WO ENDET DAS DIREKTANGEBOT?** Wer sich in einer Mahlzeit mit vielen verschiedenen Nahrungsmitteln satt macht, schadet sich selbst. Es ist wichtiger, dass wir das essen, was mit uns harmoniert, als dass wir jedes Gericht probieren, das uns vorgesetzt wird. In unserem Magen gibt es keine Tür, durch die wir sehen können, was sich darin befindet. Daher müssen wir unseren Verstand und unsere Vernunft von der Ursache bis zur Wirkung einsetzen. Wenn Sie gereizt sind und das Gefühl haben, dass alles schief läuft, liegt das vielleicht daran, dass Sie unter den Folgen einer großen Vielfalt an Lebensmitteln leiden.

Die Verdauungsorgane spielen eine wichtige Rolle für unser Lebensglück. Gott gab uns Intelligenz, damit wir wissen konnten, was wir essen sollten. Sollten wir als vernünftige Männer und Frauen nicht analysieren, ob das, was wir essen, sicher ist oder uns Schaden zufügt? Menschen mit Sodbrennen haben im Allgemeinen ein schlechtes Gemüt. Alles scheint gegen sie zu sein und sie neigen dazu, launisch und gereizt zu werden. Wenn es Frieden unter uns geben soll, müssen wir der Frage eines friedlichen Magens mehr Aufmerksamkeit widmen. Manuskript 41, 1908.

**Früchte und Gemüse** -Es sollte nicht zu viel Abwechslung bei jeder Mahlzeit geboten werden, da dies zu übermäßigem Essen und einer schlechten Verdauung führt.

Es ist nicht gut, Gemüse und Obst in derselben Mahlzeit zu essen. Wenn die Verdauung mangelhaft ist, führt die Verwendung beider Substanzen oft zu Störungen, die die geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Es ist besser, in einer Mahlzeit Obst und in einer anderen Gemüse zu verwenden.

Das Menü muss abwechslungsreich sein. Die gleichen Gerichte, auf die gleiche Weise zubereitet, sollten nicht Tag für Tag Mahlzeit für Mahlzeit auf dem Tisch erscheinen. Essen wird mit mehr Freude gegessen und der Körper wird durch Abwechslung besser ernährt. Wissenschaft vom guten Leben, Seiten. 299-300.

**Erlesene Desserts und Gemüse** –Pudding, Cremes, Kuchen, Süßigkeiten und Gemüse, alle in derselben Mahlzeit serviert, können Magenbeschwerden verursachen. Brief 142, 1900.

Sie müssen die am besten geeignete Hilfe bei der Zubereitung Ihrer Speisen zu Hause haben. Nachts schien es, als würde dem Pfarrer schlecht werden, und ein erfahrener Arzt sagte Ihnen: „Ich habe Ihre Ernährung aufgeschrieben. In einer Mahlzeit isst man eine sehr große Vielfalt an Lebensmitteln. Der gemeinsame Verzehr von Obst und Gemüse in derselben Mahlzeit führt zu Magensäure; Daher entsteht unreines Blut, und der Geist ist nicht klar, weil die Verdauung unvollkommen ist.“ Sie müssen verstehen, dass jedes Organ des Körpers mit Respekt behandelt werden muss. In Fragen der Ernährung müssen Sie von Ursache zu Wirkung denken. Brief 312, 1908.

**Zucker und Milch** -Generell wird in Lebensmitteln zu viel Zucker verwendet. Kuchen, Pudding, Nudeln, Gelees und Süßigkeiten sind die aktive Ursache für eine schlechte Verdauung. Besonders schädlich sind Cremes und Puddings, in denen Milch, Eier und Zucker die Hauptbestandteile sind. Die übermäßige Verwendung von Milch und Zucker zusammen sollte vermieden werden. Wissenschaft vom guten Leben, Seiten. 301-302.

Manche verwenden Milch mit viel Zucker in ihrem Brei, weil sie denken, dass sie eine Gesundheitsreform betreiben. Aber Zucker und Milch zusammen sind für die Gärung im Magen verantwortlich und daher schädlich. Christliche Mäßigkeit und Bibelhygiene, S. 57.

**Reichhaltige und komplizierte Mischungen** –Je weniger Gewürze und Desserts auf unseren Tischen stehen, desto besser ist es für alle, die das Essen zu sich nehmen. Jede gemischte und komplizierte Nahrung ist gesundheitsschädlich. Die dummen Tiere würden niemals solche Mischungen fressen, wie sie oft in den menschlichen Magen gefüttert werden.

Erlesene Lebensmittel und komplizierte Mischungen sind gesundheitsschädlich.“ Brief 72, 1896. CRA, 111-113.**WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

## **DECKEL. 12 FALSCHES LEBENSMITTEL**

„Die anregende Ernährung und das Trinken unserer Tage sind nicht förderlich für den besten Gesundheitszustand.**WO ENDET DAS DIREKTANGEBOT?**Tee, Kaffee und Tabak sind allesamt Genussmittel und enthalten Gifte. Sie sind nicht nur unnötig, sondern auch schädlich und müssen abgelehnt werden, wenn wir mehr Wissen und Mäßigung hinzufügen wollen. Review and Herald, 21. Februar 1888.

Tee ist giftig für den Körper. Christen sollten ihn in Ruhe lassen. Die Wirkung von Kaffee ist gewissermaßen die gleiche wie die von Tee, die Wirkung auf den Körper ist jedoch noch schlimmer. Seine Wirkung ist stimulierend, und in dem Maße, in dem es über den Normalwert hinaus stimuliert, erschöpft es und verursacht Depressionen unter dem Normalwert. Tee- und Kaffeetrinker zeigen ihre Spuren im Gesicht. Die Haut wird blass und sieht leblos aus. Der Glanz der Gesundheit ist in ihren Gesichtern nicht zu sehen. Zeugnisse, Bd. 2, S. 64 und 65.

Durch den Konsum von Tee und Kaffee sowie durch den Konsum von Betäubungsmitteln, Opium und Tabak wurden Krankheiten aller Art auf den Menschen übertragen. Auf diese schädlichen Ablässe muss verzichtet werden, nicht auf einen, sondern auf alle; denn sie alle sind schädlich und zerstören die körperlichen, geistigen und moralischen Fähigkeiten und sollten aus gesundheitlicher Sicht aufgegeben werden. Manuskript 22, 1887.

Trinken Sie niemals Tee, Kaffee, Bier, Wein oder andere alkoholische Getränke. Wasser ist die beste Flüssigkeit zum Reinigen von Textilien. Review and Herald, 29. Juli 1884.

**Tee, Kaffee und Tabak**– Genau wie alkoholische Getränke liegen sie auf der Skala der künstlichen Stimulanzien auf unterschiedlichen Ebenen.

Die Wirkung von Tee und Kaffee tendiert, wie bisher gezeigt wurde, in die gleiche Richtung wie die von Wein und Apfelwein, von Alkohol und Tabak.

Kaffee ist eine schädliche Befriedigung. Es stimuliert das Gehirn vorübergehend zu unnötigen Handlungen, aber die Nachwirkung ist Erschöpfung, Erschöpfung und Lähmung der geistigen, moralischen und körperlichen Fähigkeiten. Der Geist ist geschwächt, und wenn die Gewohnheit nicht durch entschlossene Anstrengung überwunden wird, wird die Aktivität des Gehirns dauerhaft vermindert. All diese Nervenreizstoffe schwächen die Lebenskräfte und die Unruhe, die durch geschädigte Nerven, Ungeduld und geistige Schwäche verursacht wird, wird zu konkurrierenden Elementen, die dem spirituellen Fortschritt entgegenstehen. Sollten diejenigen, die sich für Mäßigung und Reformen einsetzen, dann nicht wachsam sein, um den Übeln dieser schädlichen Getränke entgegenzuwirken? In manchen Fällen ist es für Alkoholiker genauso schwierig, die Tee- und Kaffeegeohnheit aufzugeben, wie es für Alkoholiker ist, mit dem Trinken aufzuhören. Das für Tee und Kaffee ausgegebene Geld ist mehr als verschwendet. Sie schaden nur denen, die sie nutzen, und zwar kontinuierlich. Wer Tee, Kaffee, Opium und Alkohol konsumiert, kann mitunter bis ins hohe Alter leben; Dies ist jedoch kein Argument für den Einsatz dieser Stimulanzien. Was sie hätten erreichen können, es aber aufgrund ihrer maßlosen Gewohnheiten nicht geschafft haben, wird erst der große Tag Gottes offenbaren!

Wer bei der Arbeit auf Tee und Kaffee als Stimulanzien zurückgreift, wird die negativen Auswirkungen dieser Vorgehensweise in Form von zittrigen Nerven und mangelnder Kontrolle spüren. Müde Nerven brauchen Ruhe und Frieden. Die Natur braucht Zeit, um ihre verbrauchten Energien wiederherzustellen. Wenn ihre Kraft jedoch weiterhin durch die Einnahme von Stimulanzien geweckt wird, kommt es bei Wiederholung dieses Vorgangs zu einem Rückgang der tatsächlichen Kraft. Eine Zeit lang kann unter künstlicher Anregung mehr erreicht werden, aber nach und nach wird es schwieriger, die Energien auf den gewünschten Punkt zu bringen, und schließlich kann die erschöpfte Natur nicht mehr reagieren.

Schädliche Wirkungen, die auf andere Ursachen zurückzuführen sind. Die Gewohnheit, Tee und Kaffee zu trinken, ist schädlicher als oft vermutet. Viele, die sich an den Genuss anregender Getränke gewöhnt haben, leiden unter Kopfschmerzen, nervöser Erschöpfung und verlieren krankheitsbedingt viel Zeit. Sie bilden sich ein, dass sie ohne den Reiz nicht leben können, und ignorieren dessen Auswirkungen auf ihre Gesundheit. Was sie noch gefährlicher macht, ist, dass ihre negativen Auswirkungen oft auf andere Ursachen zurückgeführt werden.

Auswirkungen auf Geist und Moral. Durch den Einsatz von Stimulanzien leidet der gesamte Organismus. Die Nerven geraten aus dem Gleichgewicht, die Leber wird in ihrer Funktion gestört, die Qualität und Durchblutung wird beeinträchtigt und die Haut wird inaktiv und blass. Auch der Geist wird geschädigt. Die unmittelbare Wirkung dieser Stimulanzien besteht darin, übermäßige Aktivität im Gehirn zu wecken, es dann aber schwächer und weniger leistungsfähig zu machen. Die Nachwirkung ist Erschöpfung, nicht nur geistig und körperlich, sondern auch moralisch. Infolgedessen sehen wir nervöse Männer und Frauen mit schlechtem Urteilsvermögen und einem unausgeglichenen Geist. Sie zeigen oft einen hastigen, ungeduldigen und anklagenden Geist, sehen die Fehler anderer wie durch eine Lupe und sind völlig unfähig, ihre eigenen Fehler zu erkennen. Wenn diese Tee- und Kaffeetrinker zu geselliger Unterhaltung zusammenkommen, werden die Auswirkungen ihrer schädlichen Gewohnheiten deutlich. Alle nehmen großzügig ihre Lieblingsgetränke zu sich, und wenn der anregende Einfluss spürbar wird, lockern sich ihre Zungen und sie beginnen mit der bösen Arbeit, sich gegen andere auszusprechen. Seine Worte sind nicht wenige oder gut gewählt. Es werden Klatschhäppchen herumgereicht, die oft das eigentliche Gift eines Skandals sind. Diese gedankenlosen Redner vergessen, dass sie einen Zeugen haben. Der unsichtbare Wächter schreibt ihre Worte in die Bücher des Himmels. All diese grausame Kritik, diese übertriebenen Berichte, diese neidischen Gefühle, die unter der Anregung der Tasse Tee zum Ausdruck kommen, zeichnet Jesus als gegen sich selbst auf. „Wenn du es einem meiner geringsten Brüder getan hast, hast du es mir getan“ (Mt 25,40). **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?** Wir leiden bereits unter den falschen Gewohnheiten unserer Eltern, und doch wie viele schlagen immer noch eine Richtung ein, die in jeder Hinsicht schlechter ist als ihre! Opium, Tee, Kaffee, Tabak und Getränke löschen schnell den Funken Lebenskraft aus, der noch im Rennen verbleibt. Jedes Jahr sind Millionen Menschen betrunken

Millionen Liter berauschende Getränke und viele Millionen Dollar werden für Tabak ausgegeben. Und die Sklaven des Appetits, die ihren Verdienst für sinnliche Befriedigungen einsetzen, berauben ihre Kinder der Nahrung und Kleidung sowie der Vorteile der Bildung. Solange es solche Übel gibt, kann es niemals einen gerechten Sozialstaat geben. Christliche Mäßigkeit und Bibelhygiene, S. 34-36.

**Erzeugt Nervenstimulation, keine Kraft** –Sie sind sehr nervös und reizbar. Tee stimuliert die Nerven und Kaffee trübt das Gehirn; beides ist äußerst schädlich.

Sie müssen in Ihrem Regime vorsichtig sein. Essen Sie die gesündesten und nährstoffreichsten Lebensmittel und bewahren Sie einen ruhigen Geisteszustand, um sich nicht zu überfordern und in Leidenschaft zu stürzen.“

Zeugnisse, Bd. 4, S. 365. CRA, 420-424. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

„Wer Tabak, Tee und Kaffee konsumiert, sollte diese Götzen beiseite legen und diesen Wert in die Schatzkammer des Herrn legen.“ Einige haben noch nie ein Opfer für die Sache Gottes gebracht und schlafen darüber, was der Herr von ihnen verlangt. Einige der Ärmsten werden Schwierigkeiten haben, auf diese Stimulanzien zu verzichten. Dieses individuelle Opfer ist nicht erforderlich, da Gottes Sache unter einem Mangel an Ressourcen leidet. Aber jedes Herz wird auf die Probe gestellt, jeder Charakter wird entwickelt. Grundsätzlich muss das Volk Gottes handeln. Es ist notwendig, gelebte Prinzipien im Leben in die Praxis umzusetzen.“ Zeugnisse, Bd. 1, S. 122. CRA, 425-426.

„Ob du isst oder trinkst oder was auch immer du tust, tue alles zur Ehre Gottes“ (1. Korinther 10,31). Viel Geld, das jetzt auf dem Altar der schädlichen Begierde geopfert wird, wird in die Schatzkammern des Herrn fließen und Veröffentlichungen in verschiedenen Sprachen vervielfachen, die wie Herbstblätter verbreitet werden. Missionen werden in anderen Ländern gegründet, damit die Nachfolger Christi wirklich ein Licht der Welt sein werden. Zeichen der Zeit, 13. August 1874.

**Die Unmäßigkeit wird durch Feiertage verstärkt** –Trunkenheit, Schlägereien, Gewalt, Verbrechen und Morde sind die Folge davon, dass Männer ihre Argumentation verkaufen. Die zahlreichen Feiertage verstärken die Übel der Unmäßigkeit. Feiertage helfen weder der Moral noch der Religion. An diesen Tagen geben Männer das Geld, das für die Versorgung ihrer Familie verwendet werden sollte, für Getränke aus; und der Spirituosenverkäufer erntet seine Ernte.

Wenn das Getränk hereinkommt, geht die Vernunft aus. Dies ist die Stunde und Macht der Dunkelheit, in der jedes Verbrechen möglich wird und der gesamte menschliche Organismus von der Macht von unten beherrscht wird, wenn Körper und Seele unter die Herrschaft der Leidenschaft geraten. Und was kann diese Leidenschaft stoppen? Was kann es stoppen? Diese Seelen haben keinen festen Ankerplatz. Die Feiertage führen sie in Versuchung; weil viele glauben, dass sie an einem Feiertag, weil es ein Feiertag ist, das Privileg haben, zu tun und zu lassen, was sie wollen. Manuskript 17, 1898.

**Millionen in die Schatzkammer des Teufels** –Schauen Sie sich diejenigen an, die Wein, Bier und starke Getränke trinken. Lassen Sie sie das Geld zählen, das sie dafür ausgeben. Wie viele Tausende und Millionen flossen in die Schatzkammer des Teufels, um die Gottlosigkeit aufrechtzuerhalten und Auflösung, Korruption und Verbrechen fortzusetzen. Manuskript 20, 1894.

## **DECKEL. 13 ALKOHOL UND ZUHAUSE**

**Mäßiger Alkoholkonsum ist eine Schule, in der Männer eine Ausbildung für eine Karriere als Trinker erhalten.** Review and Herald, 25. März 1884.

Gottes Segen wird in Fluch verwandelt. Unser Schöpfer hat den Menschen großzügig seinen Segen verliehen. Würden alle diese Gaben der Vorsehung klug und maßvoll eingesetzt, wären Armut, Krankheit und Bedrängnis fast von der Erde verbannt. Aber dann sehen wir überall, wie die Segnungen Gottes durch die Gottlosigkeit der Menschen in einen Fluch verwandelt werden.

Es gibt keine Klasse, die sich einer größeren Perversion und eines größeren Missbrauchs seiner kostbaren Gaben schuldig gemacht hat als diejenigen, die die Produkte des Bodens zur Herstellung berauschender Getränke verwenden. Die nahrhaften Cerealien, die gesunden und leckeren Früchte werden in Getränke umgewandelt, die die Sinne verwirren und das Gehirn in den Wahnsinn treiben. Durch den Einsatz dieser Gifte werden Tausende von Familien des Komforts und sogar des Lebensnotwendigen beraubt, Gewalttaten und Verbrechen häufen sich und Krankheit und Tod führen dazu

Tausende und Abertausende Opfer wurden infolge der Trunkenheit zu Grabe getragen.  
Evangelische Arbeiter, Seiten. 385-386.

**Die Eheversprechen lösten sich in der brennenden Flüssigkeit auf** –Schauen Sie sich das Haus des Trinkers an. Beobachten Sie die erbärmliche Armut, den Ruin, das unaussprechliche Unglück, das dort herrscht. Sehen Sie die einst glückliche Frau, die vor ihrem verrückten Ehemann davonläuft. Ich hörte seine Bitten um Gnade, während die grausamen Schläge seinen zusammengezogenen Körper trafen. Wo werden die heiligen Gelübde vor dem Altar der Ehe abgelegt? Wo ist jetzt die Liebe, die Kraft, sie zu beschützen? Leider lösten sich diese auf wie kostbare Perlen in der brennenden Flüssigkeit, dem Kelch der Abscheulichkeiten. Schauen Sie sich diese halbnackten Kinder an. Einmal wurden sie zärtlich gestreichelt. Weder das Winterwetter noch der kalte Hauch der Verachtung und des Spottes der Welt durften an sie herankommen. Die Fürsorge eines Vaters und die Liebe einer Mutter machten ihr Zuhause zu einem Paradies. Jetzt ist alles verändert. Tag für Tag steigen die qualvollen Schreie von den Lippen der Frau und der Kinder eines Betrunkenen zum Himmel. Review and Herald, 8. November 1881.

**Seine Männlichkeit verschwand** –Schau dir den Betrunkenen an. Sehen Sie, was das alkoholische Getränk mit ihm gemacht hat. Seine Augen sind trüb und rot. Sein Gesicht ist aufgedunsen und bestialisch. Dein Gang ist wackelig. Der Stempel von Satans Werk ist überall auf ihm eingepägt. Die Natur selbst beteuert, sie wisse es nicht; denn er verdrehte die ihm von Gott gegebenen Fähigkeiten und prostituierte seine Männlichkeit, indem er sich dem Alkohol hingab. Review and Herald, 8. Mai 1894.

**Ein Ausdruck der Gewalt Satans** –So geht er vor, wenn er Männer dazu ermutigt, ihre Seelen für Alkohol zu verkaufen. Es nimmt Besitz von Körper, Geist und Seele, und es ist nicht mehr der Mensch, der am Werk ist, sondern Satan. Und Satans Grausamkeit kommt zum Ausdruck, wenn der Mann seine Hand hebt, um die Frau zu schlagen, die er zu lieben und zu beschützen versprochen hat, solange er lebt. Die Handlungen des Betrunkenen sind Ausdruck der Gewalt Satans. Medizin und Erlösung, S. 114.

Der Genuss berauschender Getränke bringt den Menschen völlig unter die Kontrolle des Teufels, der dieses Stimulans erfunden hat, um das moralische Bild Gottes auszulöschen und zu zerstören.  
Manuskript 1, 1899.

**Ruhe und Geduld verloren** –Es ist einem maßlosen Menschen nicht möglich, einen ruhigen, ausgeglichenen Charakter zu haben, und wenn er es mit stummen Tieren zu tun hat, offenbaren die zusätzlichen Peitschenhiebe, die er Gottes Geschöpfen mit der Peitsche gibt, den gestörten Zustand ihrer Verdauungsorgane. Der gleiche Geist manifestiert sich im Familienkreis. Brief 17, 1895.

Die dummen, brutalen Ruinen der Menschheit – Menschen, für die Christus gestorben ist und über die Engel weinen – sind überall zu finden. Sie sind ein Schandfleck auf unserer vielgepriesenen Zivilisation. Sie sind die Schande, der Untergang und die Gefahr für die ganze Erde. Wissenschaft vom guten Leben, S. 331.

**Die gestohlene Frau, die hungrigen Kinder** –Der Trunkenbold weiß nicht, was er tut, wenn er unter dem Einfluss des verrückt machenden Getränks steht, und doch wird derjenige, der ihm etwas verkauft, das ihn verantwortungslos macht, bei seinem Werk der Zerstörung durch das Gesetz geschützt. Es ist cool, dass er der Witwe das Brot raubt, das sie zum Überleben braucht. Es ist schön, dass er die Familie seines Opfers in Hungerdasein führen lässt, dass die Kinder auf die Straße gehen müssen, um um eine Münze oder ein Stück Brot zu betteln. Tag für Tag, Monat für Monat, Jahr für Jahr wiederholen sich diese beschämenden Szenen, bis das Gewissen des Verkäufers giftiger Getränke wie von einem glühenden Eisen verbrannt wird. Die Tränen der leidenden Kinder, die schmerzzerfüllten Schreie der Mutter machen den Alkoholverkäufer nur noch wütender.

Der Spirituosenhändler zögert nicht, die Schulden der leidenden Familie einzutreiben und holt die nötigsten Dinge aus dem Haus, um die Alkoholrechnung des verstorbenen Ehemanns und Vaters zu bezahlen. Was kümmert es dich, wenn die Kinder des Toten hungern? Er betrachtet sie als niedrige und unwissende Geschöpfe, die misshandelt, beleidigt und erniedrigt wurden; und hat kein Interesse an Ihrem Wohlergehen. Der Gott, der im Himmel regiert, hat jedoch die erste Ursache oder letztendliche Wirkung des unaussprechlichen Elends nicht aus den Augen verloren.

und Demütigung, die der Familie des Trunkers widerfuhr. Das Buch des Himmels enthält jedes Detail der Geschichte. Review and Herald, 15. Mai 1894.

Der für seine Schuld verantwortliche Trunkenbold glaubt nicht, dass der Mann, der sich zum Trinken herablässt, seine Ansteckung dadurch entschuldigen kann, dass er dem Getränkehändler Vorwürfe macht; denn er wird sich für seine Sünde und die Erniedrigung seiner Frau und seiner Kinder verantworten müssen. „Diejenigen, die den Herrn verlassen, werden vernichtet werden.“ Review and Herald, 8. Mai 1894.

**Im Schatten alkoholischer Getränke** –Tag für Tag, Monat für Monat, Jahr für Jahr geht die Arbeit weiter. Väter, Ehemänner und Brüder, die Stütze, Hoffnung und der Stolz der Nation, geraten mit voller Entschlossenheit in die Höhlen der Alkoholverkäufer, um in Unnade und in Verfall zurückgebracht zu werden.

Noch schlimmer ist, dass die Pest das Herz des Hauses verletzt. Immer mehr Frauen entwickeln eine Trinkgewohnheit. In vielen Familien leben Kinder, selbst in der Unschuld und Hilflosigkeit ihrer ersten Tage, in täglicher Gefahr aufgrund von Vernachlässigung, Misshandlung und der Gemeinheit betrunkenen Mütter. Söhne und Töchter wachsen im Schatten dieses schrecklichen Übels auf. Wie sind ihre Zukunftsaussichten, wenn nicht, dass sie noch tiefer sinken als ihre Eltern? Wissenschaft vom guten Leben, S. 339.

**Eine Unfallursache** –Der Trunkenbold unter der Kontrolle Satans.Männer, die alkoholische Getränke konsumieren, werden zu Sklaven Satans. Dies verführt diejenigen, die Vertrauenspositionen auf Eisenbahnen oder Schiffen innehaben, diejenigen, die Boote oder Autos voller Menschen leiten, die sich zur götzendienerischen Unterhaltung zusammendrängen, ja, es verführt sie dazu, ihrem perversen Appetit nachzugeben, und so vergessen sie Gott und seine Gesetze . Er bietet ihnen verlockende Verführungen an, damit sie, indem sie sich falschen Gewohnheiten und Gelüsten hingeben, sich in eine Position begeben, in der er ihre Vernunft kontrollieren kann, so wie ein Arbeiter sein Instrument bedient. Also arbeitet er daran, die Liebhaber des Vergnügens zu zerstören. So arbeiten Menschen mit Satan als seinen Werkzeugen zusammen. Sie können ihren Zweck nicht erkennen. Die Signale werden falsch ausgegeben und es kommt zu Autokollisionen. Dann sehen sie Horror, Verstümmelung und Tod. Dieser Zustand wird sich immer deutlicher verschärfen. Die Tageszeitungen werden von vielen schrecklichen Unfällen berichten. Aber auch Getränkezentren werden attraktiver. Das berauschende Getränk wird weiterhin an die arme, in Versuchung geratene Seele verkauft, die die Fähigkeit verloren hat, aufzustehen und zu sagen: „Ich bin ein Mann“, aber durch seine Taten sagt: „Ich kann mich nicht beherrschen.“ Ich kann der Versuchung nicht widerstehen. Sie alle haben ihre Verbindung zu Gott abgebrochen und sind Opfer der Täuschung Satans geworden. Manuskript 17, 1898.

**Urteilsvermögen durch alkoholische Getränke beeinträchtigt** –Wer berauschende Getränke trinkt, steht unter dem zerstörerischen Einfluss Satans. Er präsentiert ihnen seine falschen Vorstellungen, und ihrem Urteil kann man überhaupt nicht trauen. Review and Herald, 1. Mai 1900.

Ein Angestellter in einem Eisenbahnzug beachtet ein Signal nicht oder versteht einen Befehl falsch. Der Zug fährt vorwärts; Es gibt einen Schock und viele Menschen sterben. Oder es ist ein Schiff, das auf Grund läuft und Passagiere und Besatzung ihr Grab im Wasser finden. Wenn wir uns die Sache ansehen, sehen wir, dass jemand in einer verantwortlichen Position unter Alkoholeinfluss stand. Wissenschaft vom guten Leben, S. 331.

**Gott macht den Trinker verantwortlich** –Sind die Männer, die große Transportmittel befehligen, streng gemäßigt? Ist Ihr Gehirn frei von dem Einfluss von Rauschmitteln? Wenn nicht, werden die Unfälle, die unter ihrer Leitung passieren, ihnen vom Gott des Himmels zugeschrieben, zu dem Männer und Frauen gehören.“ Review and Herald, 1. Mai 1900. TEMP, 29-35.**WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

„Wir brauchen Männer, die unter der Inspiration des Heiligen Geistes Glücksspiel und berauschende Getränke tadeln, Übel, die in diesen letzten Tagen so weit verbreitet sind.“ Manuskript 117, 1907.

**Die einzig sichere Orientierung** –Wie viele schreckliche Unfälle ereignen sich aufgrund des Einflusses von Alkohol ... Wie viel von diesem schrecklichen Rauschmittel kann ein Mann einnehmen, ohne dass sein Leben gerettet wird?

andere Menschen? Er kann nur dann sicher sein, wenn er auf Alkohol verzichtet. Sie sollten Ihren Geist nicht mit Alkohol verwechseln. Kein Rauschmittel sollte über Ihre Lippen gelangen; Wenn dann eine Katastrophe eintritt, können Männer in verantwortlichen Positionen ihr Bestes geben und ihrer Bilanz mit Zufriedenheit entgegensehen, was auch immer das Ergebnis sein mag.“ Review and Herald, 29. Mai 1894. TEMP, 35-36. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

„Der Alkoholverkäufer nimmt die gleiche Haltung ein wie Kain und sagt: ‚Bin ich der Hüter meines Bruders?‘ Und Gott sagt zu ihm, wie er zu Kain sagte: „Die Stimme des Blutes deines Bruders schreit zu mir von der Erde.“ Die Getränkeverkäufer werden für das Unglück verantwortlich gemacht, das in die Häuser derjenigen gebracht wurde, die moralisch schwach sind und der Versuchung des Trinkens verfallen. Sie werden für das Elend, das Leid und die Verzweiflung verantwortlich sein, die durch den Handel mit berauschenden Getränken in die Welt gebracht werden. Sie werden für das Unglück, die Entbehrungen der Mütter und Kinder aufkommen müssen, die unter dem Mangel an Nahrung, Unterkunft und Kleidung gelitten haben und die all ihre Hoffnung und Freude begraben sahen. Wer sich um den kleinen Vogel kümmert und sieht, wie er zu Boden fällt, der das Gras des Feldes kleidet, das heute existiert und morgen ins Feuer geworfen wird, wird nicht an denen vorbeigehen, die nach seinem Bild geformt und mit ihm erkaufte Seelen sind, noch wird er den Schrei ihrer Leiden ignorieren. Gott kümmert sich um all diese Gottlosigkeit, die Elend und Verbrechen fortsetzt. Er schiebt dies alles auf Kosten derjenigen, deren Einfluss dazu beiträgt, der Versuchung der Seele Tür und Tor zu öffnen. Manuskript 54. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

**Gottes Urteil über den Verkäufer giftiger Getränke** –Er weiß weder, noch kümmert er sich darum, ob der Herr mit ihm abrechnen wird. Und wenn Ihr Opfer tot ist, wird Ihr Herz aus Stein teilnahmslos sein.

Er hörte nicht auf die Anweisung: „Du sollst keine Witwe oder Waise bedrängen.“ Wenn du sie in irgendeiner Weise bedrängst und sie zu mir schreien, werde ich ihr Schreien gewiss hören, und mein Zorn wird entfacht werden, und ich werde dich mit dem Schwert töten; und eure Frauen werden Witwen sein und eure Kinder Waisen.“ Review and Herald, 15. Mai 1894. TEMP, 41.

#### **DECKEL. 14 DER RAUCH**

Tabak ist ein langsames, gefährliches Gift und seine Wirkung lässt sich schwieriger aus dem Körper entfernen als die von Alkohol. Zeugnisse, Bd. 3, S. 569.

Rauchen ist eine Gewohnheit, die das Nervensystem oft stärker beeinflusst als Alkohol. Es fesselt das Opfer mit stärkeren Fesseln als der berauschende Kelch; Die Gewohnheit ist schwieriger zu brechen. Körper und Geist werden durch den Konsum von Tabak in vielen Fällen stärker berauscht als durch alkoholische Getränke, da es sich um ein subtileres Gift handelt. Zeugnisse, Bd. 3, S. 562.

**Raucher vor Gott schuldig** –Rauchen, in welcher Form auch immer, beeinträchtigt die körperliche Konstitution. Es ist ein langsames Gift. Es wirkt sich auf das Gehirn aus und trübt die Sinne, so dass der Geist spirituelle Dinge nicht klar erkennen kann, insbesondere die Wahrheiten, die dazu neigen würden, diese schmutzige Befriedigung zu korrigieren. Wer Tabak in irgendeiner Form konsumiert, hält sich vor Gott nicht für unschuldig. Mit solch einem schmutzigen Brauch ist es ihnen unmöglich, Gott in dem Körper und Geist, die Ihm gehören, zu verherrlichen. Und solange sie Gifte verwenden, die so langsam, aber sicher sind, dass sie ihre Gesundheit beeinträchtigen und ihre geistigen Fähigkeiten schwächen, kann der Herr sie nicht gutheißen. Er mag barmherzig zu ihnen sein, während sie dieser verderblichen Angewohnheit frönen, ohne zu wissen, welchen Schaden sie ihnen zufügt, aber wenn ihnen die Sache in ihrem wahren Aspekt offenbart wird, dann fühlen sie sich vor Gott schuldig, wenn sie weiterhin dieser Gewohnheit frönen Unhöflichkeit. Zufriedenheit. Ratschläge zur Gesundheit, S. 81.

**Verminderter Widerstand und geschwächte wiederhergestellte Fähigkeit** –Gottes wiederherstellende Kraft breitet sich in der gesamten Natur aus. Wenn sich ein Mensch schneidet oder sich einen Knochen bricht, beginnt die Natur sofort mit der Reparatur des Schadens und erhält so das Leben des Menschen. Der Mensch kann sich jedoch hineinversetzen

Zustand, in dem die Natur behindert ist, so dass sie ihre Arbeit nicht ausführen kann. Durch den Konsum von Tabak wird die stärkende Kraft der Natur mehr oder weniger geschwächt. Medizin und Erlösung, S. 11.

**Aussaat und Ernte** –Denken Sie daran, Alt und Jung, dass die Natur gegen jede Übertretung der Lebensgesetze protestieren wird. Die Strafe wird die geistigen Fähigkeiten in gleicher Weise treffen wie die körperlichen. Und es endet nicht beim verschwenderischen Täter. Die Auswirkungen ihrer Verbrechen zeigen sich an ihren Nachkommen, und so werden erbliche Übel an die dritte und vierte Generation weitergegeben. Denken Sie daran, Eltern, wenn Sie sich dem Konsum dieses seelen- und hirndämpfenden Narkotikums hingeben – Tabak. Wohin wird Sie diese Gewohnheit führen? Wen wird es außer Ihnen betreffen? Signs of the Times, 6. Dezember 1910. Bei Kindern und Jugendlichen richtet der Tabakkonsum unermesslichen Schaden an. Die ungesunden Praktiken vergangener Generationen wirken sich auf die Kinder und Jugendlichen von heute aus. Geistige Behinderung, körperliche Schwäche, unkontrollierte Nerven und unnatürlicher Appetit werden als Erbe von den Eltern an ihre Kinder weitergegeben. Und die gleichen Praktiken, die von den Kindern fortgeführt werden, wachsen und verewigen die schlechten Ergebnisse. Dies ist nicht zuletzt auf den körperlichen, geistigen und moralischen Verfall zurückzuführen, der immer mehr Anlass zur Sorge gibt.

Jungen beginnen schon in sehr jungem Alter mit dem Rauchen. Wenn Körper und Geist besonders anfällig für ihre Auswirkungen sind, verringert die so entstandene Gewohnheit den körperlichen Widerstand, behindert die Entwicklung des Körpers, stumpft den Geist ab und verdirbt die Moral. Wissenschaft vom guten Leben, Seiten. 328-329.

**Anfänge der Tabak-Unmäßigkeit** –Es gibt keinen natürlichen Wunsch der Natur nach dem Rauchen, es sei denn, er ist erblich bedingt. Manuskript 9, 1893.

Durch die Verwendung von Tee und Kaffee entsteht die Aufforderung zum Rauchen. Zeugnisse, Bd. 3, S. 563. Das stark gewürzte Fleisch sowie der Tee und Kaffee, zu dem manche Mütter ihre Kinder ermutigen, bereiten den Weg dafür, dass ihre Kinder ein großes Verlangen nach stärkeren Stimulanzien wie Tabak verspüren. Der Konsum von Tabak regt wiederum das Verlangen nach alkoholischen Getränken an. Zeugnisse, Bd. 3, S. 488. Mit Würzmitteln und Gewürzen zubereitete Speisen entzünden den Magen, verderben das Blut und bereiten den Weg für stärkere Stimulanzien. Dies führt zu nervöser Schwäche, Ungeduld und mangelnder Selbstbeherrschung. Es folgen Rauch und ein Glas Wein. Signs of the Times, 27. Oktober 1887.

**Leben geopfert** –Alkohol und Tabak verderben das Blut der Menschen, und jedes Jahr werden diesen Giften Tausende von Menschenleben geopfert. Gesundheitsreformer, November 1871.

Die Natur tut ihr Möglichstes, um die giftige Droge Rauch auszutreiben; Oftmals ist es jedoch überfordert. Sie gibt den Kampf um die Vertreibung des Eindringlings auf und opfert in dem Konflikt ihr Leben. Manuskript 3, 1897.

**Tabakkonsum ist Selbstmord** –Gott verlangt jetzt Reinheit des Herzens und persönliche Reinheit, wie damals, als er den Kindern Israel besondere Anweisungen gab. Wenn Gott so anspruchsvoll war, als er denjenigen Sauberkeit empfahl, die durch die Wüste reisten und sich fast die ganze Zeit draußen aufhielten, wird er nicht weniger von uns verlangen, die wir in überdachten Häusern leben, wo Unreinheiten sichtbar sind und diese einen noch widersprüchlicheren Einfluss haben zur Gesundheit. Tabak ist ein Gift der trügerischsten und bösartigsten Art, das eine anregende und dann lähmende Wirkung auf die Nerven des Körpers hat. Es ist umso gefährlicher, weil seine Auswirkungen auf den Körper so langsam und zunächst kaum wahrnehmbar sind. Zahlreiche Menschen sind seinem giftigen Einfluss zum Opfer gefallen. Sie haben sich durch dieses langsame Gift sicherlich umgebracht. Und wir fragen: Wie wird dein Erwachen am Morgen der Auferstehung sein?“ Spirituelle Gaben, Bd. 4, S. 128. TEMP, 55-57. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

„Überall, wohin wir auch gehen, treffen wir auf Tabaksüchtige, die durch die liebgewonnene Befriedigung Geist und Körper schwächen. Haben die Menschen das Recht, ihrem Schöpfer und der Welt den ihnen gebührenden Dienst zu entziehen?**WO ENDET DAS DIREKTANGEBOT?**

Es ist eine abscheuliche Angewohnheit, die diejenigen ansteckt, die sie pflegen, und für andere wirklich schmerzhaft ist. Wir gehen selten durch eine Menschenmenge, ohne dass uns Männer den kontaminierten Atem ins Gesicht blasen. Es ist unangenehm, wenn nicht sogar gefährlich, in einem Fahrzeug oder in einem Raum zu bleiben, in dem die Atmosphäre von der Ausdünstung von Alkohol und Tabak durchdrungen ist. Christliche Mäßigkeit und Bibelhygiene, S. 33 und 34.

**Ruinen und Kills** –Frauen und Kinder leiden, wenn sie die durch Pfeifen, Zigaretten oder den stinkenden Atem von Rauchern verunreinigte Atmosphäre einatmen müssen. Wer in dieser Atmosphäre lebt, wird immer krank sein. Zeugnisse, Bd. 5, S. 440.

Die Lunge des Kindes leidet und wird krank, wenn es die Atmosphäre eines durch den verunreinigten Atem des Rauchers vergifteten Raumes einatmet. Viele Kinder vergiften sich unheilbar, wenn sie mit ihren Eltern im Bett schlafen, die Tabak konsumieren. Durch das Einatmen der giftigen Rauchgase, die durch die Lunge und die Poren der Haut ausgestoßen werden, wird der Körper des Kindes mit Gift gefüllt. Obwohl es bei einigen kleinen Kindern wie ein langsames Gift wirkt und sich auf Gehirn, Herz, Leber und Lunge auswirkt und diese nach und nach verbraucht und absterben, übt es bei anderen einen direkteren Einfluss aus und verursacht Krämpfe, Anfälle, Lähmungen und den Tod. plötzlich.

Eltern, denen ihre Kinder entzogen wurden, trauern um den Verlust geliebter Menschen und denken an die geheimnisvolle Vorsehung Gottes, die sie so grausam getroffen hat, als die Vorsehung den Tod dieser Kleinen nicht vorgesehen hat. Sie starben als Märtyrer der schmutzigen Gier nach Tabak. Jeder Atemzug aus der Lunge des Tabaksklaven vergiftet die Luft, die ihn umgibt.“ Gesundheitsreformer, Januar 1872. TEMP, 58-59.**WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

„Gott bewahre, dass Frauen sich dazu herablassen, ein schmutziges und verdummendes Narkotikum zu konsumieren! Was für ein unangenehmes Bild kann man sich in seiner Fantasie malen – eine Frau, deren Atem durch Tabak vergiftet ist! Wir schauern, wenn wir an ein kleines Kind denken, das seinen Hals um sich schlingt und seine frischen, reinen Lippen auf die Lippen dieser Mutter drückt, die von den widerlichen Flüssigkeiten und dem Geruch des Tabaks befleckt und verunreinigt sind. Dieses Bild ist jedoch nur deshalb abscheulicher, weil die Realität seltener ist als die des Vaters, des Herrn der Familie, der sich mit dem abstoßenden Kraut infiziert. Kein Wunder, dass wir Kinder sehen, die sich vom Kuss des Vaters abwenden, den sie lieben, und wenn sie ihn küssen, tun sie das nicht auf den Lippen, sondern auf der Wange oder der Stirn, wo seine reinen Lippen nicht verunreinigt werden.“ Gesundheitsreformer, September 1877. TEMP, 59-60.

„Wenn wir beim Essen und Trinken einer Richtung folgen, die die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verringert, oder wenn wir Gewohnheiten verfallen, die zum gleichen Ergebnis führen, entehren wir Gott, weil wir ihn des Dienstes berauben, den er von uns verlangt.“ Wer das unnatürliche Verlangen zum Rauchen entwickelt und sich diesem hingibt, tut dies auf Kosten seiner Gesundheit. Sie zerstören die Nervenenergie, verringern die Lebenskraft und opfern die Widerstandskraft des Geistes. Diejenigen, die behaupten, Nachfolger Christi zu sein, und dennoch diese schreckliche Sünde vor sich haben, können kein hohes Maß an Wertschätzung für die Sühne und keine hohe Wertschätzung für ewige Dinge haben. Ein durch Narkotika getriebener und teilweise gelähmter Geist wird leicht von Versuchungen überwältigt und kann sich nicht an der Gemeinschaft mit Gott erfreuen.“ Signs of the Times, 6. Januar 1876. TEMP 62, 63.

„Diejenigen, die behaupten, Nachfolger Christi zu sein, und dennoch diese schreckliche Sünde vor sich haben, können kein hohes Maß an Wertschätzung für die Sühne und keine hohe Wertschätzung für ewige Dinge haben. Durch Narkotika getriebene und teilweise gelähmte Geister werden leicht von Versuchungen überwältigt und können sich nicht an der Gemeinschaft mit Gott erfreuen. Zeichen der Zeit, 6. Januar 1876.**WO ENDET DAS DIREKTANGEBOT?** Wenn Christus und die Apostel hier wären, sagt Jakobus, dass die Weisheit, die von oben kommt, „zuallererst rein“ ist (Jak. 3,17). Hätte er gesehen, wie seine Brüder Tabak rauchten, hätte er diesen Brauch dann nicht als irdisch, tierisch und teuflisch angeprangert?“ Heiligung, S. 24. TEMP, 64. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

„Millionen werden für Genussmittel und Betäubungsmittel ausgegeben. All dieses Geld gehört rechtmäßig Gott, und diejenigen, die die ihnen von Ihm anvertrauten Güter missbrauchen, werden eines Tages für die Art und Weise zur Rechenschaft gezogen werden, wie sie das, was ihrem Herrn gehörte, verwendet haben. Brief 243a, 1905. **WO ENDET DAS DIREKTANGEBOT?**

**Raucher sollten einen Blick auf ihr Protokoll werfen** –Haben Sie Ihre Verantwortung als Verwalter Gottes im Hinblick auf die in Ihre Hände gelegten Mittel berücksichtigt? Wie viel vom Geld des Herrn verwenden Sie für Tabak? Addieren Sie, was Sie im Laufe Ihres Lebens auf diese Weise ausgegeben haben. Was ist der Vergleich zwischen dem, was Sie mit dieser vergiftenden Lust konsumiert haben, und dem, was Sie für die Linderung der Armen und die Verbreitung des Evangeliums gegeben haben?

Kein menschliches Geschöpf braucht Tabak, aber es gibt Scharen, die aus Mangel an den Mitteln sterben, die, so wie sie eingesetzt werden, mehr Schaden anrichten, als wenn sie verschwendet würden. Haben Sie nicht die Güter des Herrn missbraucht? Haben Sie sich nicht des Raubes gegenüber Gott und Ihren Mitmenschen schuldig gemacht? Weißt du nicht, dass „du nicht dein eigenes bist?“ Denn du wurdest mit einem Preis erkaufte; Darum verherrlicht Gott in eurem Leib und in eurem Geist, die Gott gehören“ (1. Kor. 6,19 und 20). Wissenschaft vom guten Leben, Seiten. 329 -330. Seite 67. TEMP, 66.

„Wie oft sehen wir achtjährige Jungen rauchen! Wenn wir mit ihnen darüber reden, sagen sie: „Mein Vater raucht, und wenn es gut für ihn ist, ist es auch gut für mich.“ Sie zeigen auf den Pfarrer oder den Leiter der Sonntagsschule und sagen: „Wenn gute Männer so rauchen, kann ich sicherlich rauchen.“ Wie können wir von Kindern mit ihren ererbten Tendenzen etwas anderes erwarten, wenn ältere Menschen ihnen ein solches Beispiel geben?“ Christliche Mäßigkeit und Bibelhygiene, S. 18.

**Popularität des Rauchens** –Die einmal entwickelte Gewohnheit ist so mächtig, dass das Rauchen populär wird. Ein Beispiel für Sünde wird den Jüngeren gegeben, deren Geist nicht durch den Gedanken geschädigt werden sollte, dass der Gebrauch von Betäubungsmitteln nicht schädlich sei. Ihnen werden die schädlichen Auswirkungen des Tabakkonsums auf ihre körperlichen, geistigen und moralischen Fähigkeiten nicht aufgezeigt.

Wenn ein Nachfolger Christi sich durch den Einfluss anderer in die Irre führen lässt und sich der in der Welt angesagten Ausschweifung anpasst, steht er unter der Herrschaft Satans, und seine Sünde ist noch größer als die der erklärten Ungläubigen - die Bösen -, weil sie unter falscher Flagge gestellt wird. Dein Leben ist zusammenhangslos; Da er bekennender Christ ist, gibt er in Wirklichkeit unnatürlichen und sündhaften Neigungen nach, die der Reinigung und Erhebung entgegenstehen, die zur spirituellen Überlegenheit notwendig sind. Indem sie sich an die Gewohnheit halten, sind sie in der Praxis im Einklang mit der Welt. Alle, die sich Christen nennen, haben kein Recht, diesen Namen anzunehmen; denn ein Christ ist jemand, der Christus ähnelt. Wenn das Gericht kommt und alle nach den im Leib vollbrachten Werken gerichtet werden, werden sie erkennen, dass sie Christus im praktischen Leben schlecht repräsentiert haben und nicht zu einem Gestank von Leben zu Leben, sondern von Tod zu Tode geworden sind. In ihrer Gesellschaft wird es eine große Gruppe geben, die sich den Praktiken der Begierde angepasst hat; Die Zahl wird jedoch weder ihre Ungerechtigkeit entschuldigen noch ihre Verurteilung mildern, weil sie die Stärke der Gehirnnerven und die körperliche Gesundheit zerstört. Jeder wird individuell beurteilt. Sie werden vor Gott stehen, um ihr Urteil anzuhören.“ Manuskript 123, 1901. TEMP, 68-69. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

„Viele suchen einen Arzt auf, die sich durch den Konsum von Tabak oder berauschenden Getränken körperlich und seelisch ruinieren. Der Arzt ist seiner Verantwortung treu und muss diesen Patienten die Ursache ihres Leidens aufzeigen. Wenn er jedoch selbst Raucher oder Drogenabhängiger ist, welches Gewicht werden dann seine Worte haben? Wird er im Bewusstsein dieser Herablassung nicht zögern, auf den Ort der Infektion im Leben des Patienten hinzuweisen? Wie kann er den jungen Mann von ihrer schädlichen Wirkung überzeugen, solange er diese Dinge selbst nutzt?

Wie kann ein Arzt in der Gemeinschaft als Vorbild für Reinheit und Selbstverwaltung fungieren, wie kann er sich effizient für Mäßigkeit einsetzen, während er selbst einer abscheulichen Gewohnheit nachgeht? Wie kann man den Kranken und Sterbenden in angemessener Weise dienen, wenn sein eigener Atem ekelhaft ist und vom Geruch von Alkohol und Tabak durchdrungen ist?

Während er durch den Einsatz von Narkotika seine Nerven durcheinander bringt und sein Gehirn trübt, wie kann ein Mensch dem Vertrauen treu bleiben, das in ihn als kompetenten Arzt gesetzt wird? Wie unmöglich ist es für ihn, leicht zu erkennen oder präzise auszuführen!

Wenn er die Gesetze, die sein eigenes Wesen regeln, nicht beachtet, wenn er selbstsüchtige Befriedigung der geistigen und körperlichen Vernunft vorzieht, erklärt er sich dann nicht für ungeeignet, mit der Verantwortung für Menschenleben betraut zu werden?" Wissenschaft vom guten Leben, Seiten. 133-134. TEMPERATUR: 69-70.

„Tausende Menschen lernen durch solche Einflüsse das Trinken. Oft wurde die Lektion unbewusst von den eigenen Eltern erteilt. Es muss einen radikalen Wandel in den Familienoberhäuptern geben, bevor große Fortschritte bei der Befreiung der Gesellschaft vom Monster der Unmäßigkeit erzielt werden können.“  
Gesundheitsreformer, September 1877.

[Wer raucht, hilft dem Alkoholiker nicht](#) – „Zwillinge Übel, Rauchen und Alkohol gehören zusammen.“ Review and Herald, 9. Juli 1901. TEMP, 72.

„Welche Macht kann der Tabaksüchtige haben, um den Fortschritt der Unmäßigkeit zu stoppen? Es muss eine Revolution beim Thema Tabak stattfinden, bevor die Axt an die Wurzel des Baumes gelegt werden kann. Tee, Kaffee, Tabak sowie alkoholische Getränke liegen auf der Skala der künstlichen Stimulanzien auf unterschiedlichen Ebenen.“ Christliche Mäßigkeit und Bibelhygiene, S. 34. TEMP, 72.

#### DECKEL. 15 DAS FLEISCH

„Gott gab unseren Ureltern die Nahrung, die er der Menschheit zu essen vorgesehen hatte. Es widersprach seinem Plan, einem Lebewesen das Leben zu nehmen. In Eden sollte es keinen Tod geben. Die Früchte der Bäume im Garten waren die Nahrung, die der Mensch brauchte. Gott gab dem Menschen erst nach der Sintflut die Erlaubnis, tierische Nahrung zu sich zu nehmen. Alles, was zum Lebensunterhalt des Menschen dienen konnte, war zerstört worden, und angesichts seiner Not gab der Herr Noah die Erlaubnis, die reinen Tiere zu essen, die er in der Arche mitgenommen hatte. Aber tierische Nahrung war nicht das gesündeste Nahrungsmittel für den Menschen.

Die Menschen, die vor der Flut lebten, aßen tierische Nahrung und befriedigten ihre Gelüste, bis ihr Kelch der Ungerechtigkeit voll war und Gott die Erde durch eine Flut von ihrer moralischen Verschmutzung reinigte. Dann ruhte der dritte und schreckliche Fluch auf der Erde. Der erste Fluch wurde wegen Ungehorsams über Adams Nachkommen und die Erde verhängt. Der zweite Fluch kam über die Erde, nachdem Kain seinen Bruder Abel getötet hatte. Der dritte und schrecklichste Fluch Gottes kam zur Zeit der Flut über die Erde.

Nach der Flut aßen die Menschen so viel Tierfutter, wie sie wollten. Gott sah, dass die Wege des Menschen korrupt waren und dass er bereit war, sich stolz gegen seinen Schöpfer zu erheben und den Neigungen seines Herzens zu folgen. Und Er erlaubte dieser Rasse langlebiger Menschen, tierische Nahrung zu sich zu nehmen, um ihr sündiges Leben zu verkürzen. Bald nach der Flut begann die Menschheit rapide an Größe und Lebensjahren abzunehmen.“ Spirituelle Gaben, Bd. 4, S. 121-122.

[Vorsintflutliche Verderbtheit](#) – Die Bewohner der Alten Welt waren beim Essen und Trinken maßlos. Sie wollten Fleisch essen, obwohl Gott ihnen nicht erlaubt hatte, tierische Nahrung zu sich zu nehmen. Sie aßen und tranken im Übermaß, und ihr verdorbener Appetit kannte keine Grenzen. Sie gaben sich einem abscheulichen Götzendienst hin. Sie wurden gewalttätig und wild und so korrupt, dass Gott sie nicht länger ertragen konnte. Der Kelch ihrer Ungerechtigkeit war gefüllt und Gott reinigte die Erde durch die Flut von moralischer Verschmutzung. Als sich die Menschen nach der Sintflut auf der Erde vermehrten, vergaßen sie Gott und verdorben ihre Wege vor Ihm. Die Unmäßigkeit in allen Formen hat enorme Ausmaße angenommen. Wie man lebt, S. 52.

**Israels Versagen und spiritueller Verlust** –Die dem Menschen empfohlene Ernährung enthielt anfangs keine tierischen Nahrungsmittel. Erst nach der Sintflut, als alles Grüne auf der Erde zerstört war, durfte der Mensch Fleisch essen.

Als der Herr in Eden die Nahrung der Menschen auswählte, zeigte er, was die beste Ernährung sei; Bei der Entscheidung für Israel lehrte er die gleiche Lektion. Er führte die Israeliten aus Ägypten heraus und verpflichtete sich, sie zu erziehen, damit sie ein Volk für seinen eigenen Besitz seien. Er wollte durch sie die ganze Welt segnen und lehren. Er versorgte sie mit der Nahrung, die seinem Plan am besten entsprach; nicht Fleisch, sondern Manna, „das Brot vom Himmel“ (Johannes 6:31). Nur weil sie unzufrieden waren und an den Fleischtöpfen Ägyptens murrten, bekamen sie Fleischessen, und das nur für kurze Zeit. Sein Gebrauch brachte Tausenden Krankheit und Tod. Allerdings wurde die Beschränkung auf eine fleischfreie Ernährung nie uneingeschränkt akzeptiert. Es war weiterhin ein Grund für Unzufriedenheit und Murren, offen oder geheim, und blieb nicht dauerhaft.

Als sie sich in Kanaan niederließen, war den Israeliten der Verzehr tierischer Nahrung erlaubt, jedoch mit sorgfältigen Einschränkungen, die tendenziell schlechte Ergebnisse abmilderten. Die Verwendung von Schweinefleisch war verboten, ebenso von anderen Tieren, Vögeln und Fischen, deren Fleisch als unrein galt. Von den erlaubten Fleischsorten war der Verzehr von Fett und Blut strengstens verboten.

Als Futter durften nur Tiere in gutem Zustand verwendet werden. Kein Tier, das zerrissen wurde, auf natürliche Weise gestorben war oder dessen Blut nicht sorgfältig entfernt worden war, konnte als Nahrung dienen.

Als die Israeliten von dem von Gott vorgegebenen Plan ihrer Herrschaft abwichen, erlitten sie große Verluste. Sie wünschten sich eine Fleischdiät und ernteten die Ergebnisse. Sie erreichten charakterlich weder das göttliche Ideal, noch erfüllten sie Gottes Absichten. Der Herr „erfüllte ihren Wunsch, aber ließ ihre Seelen vergehen“ (Psalm 106,15). Sie schätzten das Irdische über das Geistige und konnten den heiligen Vorrang, den Gott ihnen geben wollte, nicht erreichen. Wissenschaft vom guten Leben, Seiten. 311-312.

**Fleischfreie Regelung zur Änderung der Veranlagung** –Der Herr sagte seinem Volk deutlich, dass ihnen alle Segnungen zuteil werden würden, wenn sie seine Gebote hielten und ein Privatvolk wären. Er warnte sie durch Moses in der Wüste und erklärte, dass Gesundheit die Belohnung für Gehorsam sei. Der Geisteszustand hat viel mit der Gesundheit des Körpers und insbesondere der Gesundheit der Verdauungsorgane zu tun. Im Allgemeinen versorgte der Herr sein Volk in der Wildnis nicht mit Fleisch, weil er wusste, dass ein solches Regime Krankheiten und Ungehorsam hervorrufen würde. Um die Veranlagung zu ändern und die höchsten geistigen Fähigkeiten zur aktiven Ausübung zu bringen, entnahm er ihnen das Fleisch toter Tiere. Er gab ihnen das Brot der Engel, Manna vom Himmel. Manuskript 38, 1898.

**Rebellion und ihre Strafe** –Gott ernährte das hebräische Volk weiterhin mit dem Brot, das vom Himmel regnete; Er war jedoch nicht zufrieden. Sein verdorbener Appetit sehnte sich nach Fleisch, von dem Gott in seiner Weisheit ihn jedoch weitgehend abgehalten hatte, es zu essen. Satan, der Urheber von Krankheit und Elend, wird sich dem Volk Gottes an dem Punkt nähern, an dem er den größten Erfolg erzielen kann. Seit seinem erfolgreichen Experiment mit Eva hat er seinen Appetit weitgehend kontrolliert und sie dazu gebracht, die verbotene Frucht zu essen. Er kam mit seinen Versuchungen zunächst zu der gemischten Menge, den gläubigen Ägyptern, und stachelte sie zu aufrührerischem Murren an. Sie waren mit der gesunden Nahrung, die Gott für sie bereitgestellt hatte, nicht zufrieden. Ihr verdorbener Appetit sehnte sich nach größerer Abwechslung, insbesondere nach Fleischgerichten.

Dieses Murren verbreitete sich schnell bei fast jedem. Zuerst befriedigte Gott ihren lüsternen Appetit nicht, aber er ließ seine Gerichte über sie kommen und schlug die Schuldigsten mit Blitzen vom Himmel nieder. Dies schien sie jedoch nicht zu demütigen, sondern ihr Murren nur noch zu verstärken. Als Mose hörte, wie die Menschen am Eingang ihrer Zelte weinten und sich überall Familien beschwerten, gefiel ihm das nicht. Er präsentierte dem Herrn die Schwierigkeiten seiner Situation und den ununterwürfigen Geist der Israeliten sowie die Position, in die Gott ihn im Verhältnis zum Volk gestellt hatte.

- das eines fürsorglichen Vaters, der sich die Leiden der Menschen zu eigen machen musste.

Der Herr wies Mose an, die siebenzig Ältesten zu versammeln, von denen Mose wusste, dass sie die Ältesten des Volkes waren. Sie sollten nicht nur Menschen im fortgeschrittenen Alter sein, sondern auch Männer mit Würde, gesundem Urteilsvermögen und Erfahrung.

qualifiziert, Richter oder Beamte zu sein. „Und du sollst sie vor das Zelt der Zusammenkunft bringen, und sie sollen dort bei dir stehen. Dann werde ich hinabsteigen und dort mit euch reden und den Geist, der auf euch ist, wegnehmen und ihn auf sie legen; und mit dir werden sie die Last des Volkes tragen, sodass du sie nicht allein tragen kannst.“

„Und du sollst zum Volk sagen: Heiligt euch für morgen, und ihr sollt Fleisch essen; Denn ihr habt vor den Ohren des Herrn geschrien und gesagt: Wer wird uns zu essen geben, denn es ging uns gut in Ägypten? Deshalb wird der Herr dir Fleisch geben, und du wirst essen. Du sollst nicht einen Tag, noch zwei Tage, noch fünf Tage, noch zehn Tage, noch zwanzig Tage essen; aber einen ganzen Monat, bis es aus deinen Nasenlöchern kommt, bis du es satt hast; Denn ihr habt den Herrn, der unter euch ist, verworfen und vor ihm geweint und gesagt: Warum sind wir aus Ägypten gezogen? (4. Mose 11:16-20).

„Und Mose sagte: Sechshunderttausend sind diese Leute, unter denen ich bin; und du hast gesagt: Ich werde ihnen Fleisch geben, und sie werden einen ganzen Monat lang essen. Werden für sie genügend Schafe und Kühe geschlachtet? Oder reichen ihnen alle Fische im Meer? Aber der Herr sagte zu Mose: Sollte die Hand des Herrn verkürzt werden? Nun werdet ihr sehen, ob euch mein Wort widerfährt oder nicht“ (Num. 11,21-24).

„Da wehte ein Wind vom Herrn und brachte Wachteln aus dem Meer und zerstreute sie über das ganze Lager, fast eine Tagesreise weit auf der einen Seite und fast eine Tagesreise weit auf der anderen Seite, rund um das Lager herum und etwa zwei Ellen darüber das Land. So machte sich das Volk den ganzen Tag und die ganze Nacht und den ganzen nächsten Tag auf und sammelte die Wachteln; wer am wenigsten hatte, hatte zehn Omers gesammelt; und sie verteilten sie im ganzen Lager.“

„Als das Fleisch zwischen ihren Zähnen war, bevor es gekaut wurde, entbrannte der Zorn des Herrn gegen das Volk, und der Herr schlug das Volk mit einer sehr großen Plage“ (4. Mose 11, 31-33).

In diesem Fall gewährte der Herr dem Volk etwas, das nicht zu seinem Besten war, weil es es so sehr wollte. Sie wollten sich dem Herrn nicht unterwerfen, um Dinge zu empfangen, die sich als gut für sie erwiesen. Sie gaben sich einem aufrührerischen Murren gegen Mose und gegen den Herrn hin, weil sie die Artikel nicht erhielten, die sich als böse erweisen würden. Ihr verdorbener Appetit beherrschte sie, und Gott gab ihnen Fleischnahrung, wie sie es wünschten, und überließ es ihnen, die Folgen der Befriedigung ihrer lüsternen Gelüste zu tragen. Feuerfieber vernichteten große Teile der Bevölkerung. Diejenigen, die sich in ihrem Murren am meisten schuldig gemacht hatten, wurden getötet, sobald sie das Fleisch gekostet hatten, das sie sich gewünscht hatten. Wenn sie sich bereit erklärt hätten, dem Herrn die Wahl ihrer Nahrung zu überlassen, und dankbar und zufrieden mit der Nahrung gewesen wären, die sie frei essen konnten, ohne sich selbst zu schaden, hätten sie Gottes Gunst nicht verloren und wären auch nicht für ihr rebellisches Murren durch die große Sterblichkeit bestraft worden.

Spirituelle Gaben, Bd. 4, S. 15-18.

**Gottes Plan für Israel** –Als Gott die Kinder Israel aus Ägypten führte, war es seine Absicht, sie im Land Kanaan als ein reines, zufriedenes und gesundes Volk zu etablieren.

Schauen wir uns die Mittel an, mit denen Er dies erreichen würde. Er unterwarf ihnen eine Disziplin, die, wenn sie bereitwillig befolgt worden wäre, sowohl für sie selbst als auch für ihre Nachkommen Gutes bewirkt hätte. Er nahm ihnen einen großen Teil ihrer fleischlichen Nahrung weg. Er hatte ihnen als Antwort auf ihre Schreie Fleisch gegeben, kurz bevor sie am Sinai ankamen, aber das war nur für einen Tag. Gott hätte Fleisch genauso leicht bereitstellen können wie Manna, doch zu seinem Wohl wurden den Menschen Beschränkungen auferlegt. Sein Plan war es, sie mit Nahrungsmitteln zu versorgen, die ihren Bedürfnissen besser entsprachen als die anregende Kost, an die sich viele von ihnen in Ägypten gewöhnt hatten. Der perverse Appetit muss in einen gesünderen Zustand gebracht werden, damit er die Nahrung genießen kann, die ursprünglich für den Menschen vorgesehen war – die Früchte der Erde, die Gott Adam und Eva in Eden gegeben hatte.

Wären sie bereit gewesen, im Gehorsam gegenüber Seinen Beschränkungen auf ihren Appetit zu verzichten, wären Schwäche und Krankheit unter ihnen unbekannt gewesen. Ihre Nachkommen hätten körperliche und geistige Stärke besessen. Sie hätten eine klare Vorstellung von Wahrheit und Pflicht, ein ausgeprägtes Unterscheidungsvermögen und ein gesundes Urteilsvermögen gehabt. Sie waren jedoch abgeneigt, sich den Ansprüchen Gottes zu unterwerfen, und versäumten es, den von ihm aufgestellten Standard zu erfüllen und die Segnungen zu empfangen, die sie hätten besitzen können. Sie murrten über die Beschränkungen des Herrn und begehrten die Fleischtöpfe Ägyptens. Gott gab ihnen Fleisch, aber es erwies sich für sie als Fluch. Christliche Mäßigkeit und Bibelhygiene, S. 118 und 119.

**Figur für uns** – „Jetzt sind diese Dinge für uns zu Vorbildern geworden, damit wir nicht das Böse begehren, wie sie es beehrten.“ „Diese Dinge kamen ihnen als Beispiele und wurden zu unserer Warnung geschrieben, für uns, über die das Ende der Zeitalter gekommen ist“ (1. Korinther 10,6 und 11). CRA, 373-378.

„Gemüse, Obst und Getreide sollten unsere Ernährung ausmachen. Kein Gramm Fleisch sollte in unseren Magen gelangen. Fleisch zu essen ist nicht natürlich. Wir müssen bei der Erschaffung des Menschen zu Gottes ursprünglichem Plan zurückkehren.“ Manuskript 115, 1903.

Ist es nicht an der Zeit, dass jeder in seiner Ernährung auf Fleisch verzichtet? Wie können diejenigen, die rein, verfeinert und heilig werden wollen, um die Gesellschaft der himmlischen Engel zu genießen, weiterhin etwas als Nahrung verwenden, das eine so schädliche Wirkung auf die Seele und den Körper hat? Wie können sie den Geschöpfen Gottes das Leben nehmen, um ihr Fleisch als Delikatesse zu verzehren? Mögen sie lieber zu der gesunden und köstlichen Nahrung zurückkehren, die den Menschen am Anfang gegeben wurde, und sich selbst üben und ihre Kinder lehren, Barmherzigkeit gegenüber den stummen Geschöpfen, die Gott geschaffen und unter unsere Herrschaft gestellt hat. Wissenschaft vom guten Leben, S. 317.

**Wir bereiten uns auf den Transfer vor** – Unter denen, die auf das Kommen des Herrn warten, wird der Fleischkonsum endgültig aufgegeben; Fleisch wird nicht mehr Teil Ihrer Ernährung sein. Wir müssen dies stets im Auge behalten und uns bemühen, kontinuierlich in diese Richtung zu arbeiten. Ich kann nicht glauben, dass wir im Einklang mit dem Licht sind, das Gott uns mit dieser Praxis des Fleischessens geben wollte. Insbesondere alle, die mit unseren medizinischen Einrichtungen in Verbindung stehen, müssen sich daran gewöhnen, sich von Obst, Getreide und Gemüse zu ernähren. Wenn wir in diesen Dingen von Prinzipien ausgehen, wenn wir als christliche Reformatoren unseren eigenen Geschmack kultivieren und unsere Ernährung mit dem Plan Gottes in Einklang bringen, dann können wir in dieser Angelegenheit einen Einfluss auf andere ausüben, der ihnen gefällt Gott. Christliche Mäßigkeit und Bibelhygiene, S. 119.

Der Hauptzweck des Menschen besteht nicht darin, seinen Appetit zu stillen. Es gibt körperliche Bedürfnisse, die befriedigt werden müssen; Aber ist es deshalb notwendig, dass der Mensch vom Appetit beherrscht wird? Es gibt Menschen, die sich darauf vorbereiten, heilig, rein und veredelt zu werden, damit sie in die Gesellschaft der himmlischen Engel eingeführt werden und weiterhin das Leben der Geschöpfe Gottes nehmen und von ihrem Fleisch leben und sich daran erfreuen können. als Delikatesse? Nach dem, was der Herr mir gezeigt hat, wird sich diese Ordnung der Dinge ändern, und Gottes besonderes Volk wird in allem Mäßigung üben. Christliche Mäßigkeit und Bibelhygiene, S. 48. Diejenigen, die über die schädlichen Auswirkungen des Verzehrs von Fleisch, Tee und Kaffee sowie von sehr raffinierten und ungesunden Lebensmitteln aufgeklärt wurden und die entschlossen sind, durch Opfer einen Bund mit Gott zu schließen, werden ihre Wünsche nicht weiterhin erfüllen Appetit auf Lebensmittel, von denen sie wissen, dass sie gesundheitsschädlich sind. Gott verlangt, dass der Appetit unter Kontrolle gehalten wird und auf schädliche Dinge verzichtet wird. Dies ist eine Arbeit, die getan werden muss, bevor Gottes Volk vollkommen vor Ihm präsentiert werden kann.“ Zeugnisse, Bd. 9, S. 153-154. CRA, 380-381. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

„Größere Reformen sind bei den Menschen zu beobachten, die vorgeben, auf das baldige Erscheinen Christi zu warten. Die Gesundheitsreform muss bei unserem Volk eine Arbeit leisten, die noch nicht getan wurde. Es gibt Menschen, die über die Gefahren des Fleischessens aufgeklärt werden müssen, die immer noch Tierfleisch essen und damit ihre körperliche, geistige und seelische Gesundheit gefährden. Viele, die in Sachen Fleischessen jetzt nur halb bekehrt sind, werden das Volk Gottes verlassen, um nicht mehr mit ihnen zu wandeln.

Bei all unserer Arbeit müssen wir die von Gott gegebenen Gesetze befolgen, damit physische und spirituelle Energien im Einklang wirken können. Menschen können eine Form der Frömmigkeit haben, sie können sogar das Evangelium predigen und dennoch nicht gereinigt und geheiligt sein. Hirten müssen beim Essen und Trinken streng maßvoll sein, damit sie nicht krumme Wege für ihre Füße schaffen und Lahme machen.

- diejenigen, die schwach im Glauben sind - vom Weg abweichen. Wenn Menschen bei der Verkündigung der feierlichsten und wichtigsten Botschaft, die Gott je gegeben hat, gegen die Wahrheit kämpfen, indem sie falsche Ess- und Trinkgewohnheiten an den Tag legen, nehmen sie der Botschaft, die sie verkünden, jegliche Kraft.

**Wer sich Fleischessen, Teetrinken und Völlerei hingibt, sät eine Ernte von Schmerz und Tod. Schädliche Nahrung, die in den Magen gelangt, stärkt den Appetit, der kämpft**

gegen die Seele und entwickeln minderwertige Neigungen. Eine Fleischdiät fördert die Sinnlichkeit. Die Entwicklung der Sinnlichkeit verringert die Spiritualität und macht den Geist unfähig, die Wahrheit zu verstehen.

Gottes Wort warnt uns deutlich davor, dass die physische Natur mit der geistigen Natur in Konflikt geraten wird, wenn wir nicht auf fleischliche Begierden verzichten. Die Lust am Essen steht im Widerspruch zu Gesundheit und Frieden. So entsteht ein Krieg zwischen den höchsten und den niedrigsten Eigenschaften des Menschen. Subalterne Neigungen, stark und aktiv, unterdrücken die Seele. Die höchsten Interessen des Wesens werden durch diese Befriedigung von Gelüsten gefährdet, die nicht vom Himmel gebilligt werden.“ Review and Herald, 27. Mai 1902. CRA, 382.

„Die moralischen Übel der Fleischdiät sind nicht weniger ausgeprägt als die physischen. Fleischessen ist gesundheitsschädlich und was auch immer es auf den Körper auswirkt, hat entsprechende Auswirkungen auf Geist und Seele. Denken Sie an die Grausamkeit, die die Fleischdiät gegenüber Tieren mit sich bringt, und an ihre Auswirkungen auf diejenigen, die sie zufügen, und auf diejenigen, die sie beobachten. Wie sehr zerstört dies die Zärtlichkeit, mit der wir die Geschöpfe Gottes betrachten sollten!“ Wissenschaft vom guten Leben, S. 315.

Der allgemeine Verzehr des Fleisches toter Tiere hatte einen verschlechternden Einfluss auf die Moral und die körperliche Verfassung. Krankheiten in unterschiedlicher Form würden, wenn man sie auf die Ursache zurückführen würde, das sichere Ergebnis des Fleischessens darstellen. Manuskript 22, 1887.

Diejenigen, die Fleisch verwenden, missachten alle Warnungen, die Gott in dieser Angelegenheit gegeben hat. Sie haben keinen Nachweis, dass sie auf sicheren Wegen unterwegs sind. Sie haben keine Entschuldigung dafür, das Fleisch toter Tiere zu essen. Gottes Fluch liegt auf der tierischen Schöpfung. Oftmals verdirbt das Fleisch beim Verzehr im Magen und verursacht Krankheiten. Krebs, Tumore und Lungenerkrankungen entstehen größtenteils durch den Verzehr von Fleisch. Pacific Union Recorder, 9. Oktober 1902.

Oh! Wenn jeder Mensch diese Dinge so erkennen könnte, wie sie mir offenbart wurden, die jetzt so nachlässig und so gleichgültig gegenüber der Bildung ihres Charakters sind; Wer um Genuss einer Fleischdiät bittet, würde niemals den Mund aufmachen, um seinen Appetit auf das Fleisch toter Tiere zu rechtfertigen. Ein solches Regime verunreinigt das Blut in ihren Adern und stimuliert die niederen sinnlichen Leidenschaften. Es schwächt die lebendige Wahrnehmung und Kraft des Denkens, um Gott und die Wahrheit zu verstehen und sich selbst zu erkennen. Manuskript 3, 1897.

**Fleischessen ist jetzt besonders gefährlich** –Fleisch war noch nie das beste Lebensmittel; Seine Verwendung ist jedoch jetzt doppelt zu beanstanden, da Krankheiten bei Tieren so schnell zunehmen. Wissenschaft vom guten Leben, S. 313.

Tiere werden immer kranker und es wird nicht mehr lange dauern, bis auch viele außer Siebenten-Tags-Adventisten auf Fleischnahrung verzichten müssen. Damit Männer und Frauen kein Fleisch essen müssen, müssen gesunde und nahrhafte Lebensmittel zubereitet werden. Zeugnisse, Bd. 7, S. 124.

Wann werden diejenigen, die die Wahrheit kennen, nach den richtigen Grundsätzen für Zeit und Ewigkeit handeln? Wann werden sie den Grundsätzen der Gesundheitsreform treu bleiben? Wann werden sie erfahren, dass es gefährlich ist, Fleisch zu essen? Mir wird gesagt, dass der Verzehr von Fleisch, wenn es einmal sicher war, heute nicht mehr sicher ist. Manuskript 133, 1902.

Meiner Meinung nach wird es nicht mehr lange dauern, bis wir auf die Verwendung tierischer Lebensmittel verzichten müssen. Sogar Milch muss weggeworfen werden. Die Krankheit häuft sich schnell an. Der Fluch Gottes liegt auf der Erde, weil die Menschen sie ruiniert haben. Die Gewohnheiten und Praktiken der Menschen haben die Erde in einen solchen Zustand gebracht, dass für die Menschheitsfamilie Fleisch durch andere Nahrungsmittel ersetzt werden muss. Wir brauchen absolut keine Fleischnahrung. Gott kann uns etwas anderes geben. Union Conference Record (australisch), 28. Juli 1899.

Wenn die Brüder die Beschaffenheit des Fleisches, das sie essen, genau kennen könnten, könnten sie die Tiere, denen das Fleisch entnommen wird, lebend sehen, wenn sie tot sind, und sie würden sich voller Abscheu von ihrem Fleischessen abwenden. Die Tiere, deren Fleisch sie essen, sind oft so krank, dass sie an sich selbst sterben würden, wenn sie sie verlassen hätten; aber solange der Atem des Lebens in ihnen ist, werden sie getötet und genommen

zum Markt. Die Brüder nehmen Säfte und Gifte der schlimmsten Art direkt in ihren Körper auf, und doch verstehen sie sie nicht. Zeugnisse, Bd. 2, S. 404-405.

**Tierleid und seine Auswirkungen** –Tiere, die so krank sind, werden oft auf den Markt gebracht und als Lebensmittel verkauft, dass ihre Besitzer Angst haben, sie länger zu behalten. Und einige der zum Verkauf stehenden Mastverfahren führen zu Krankheiten. Von Licht und reiner Luft ausgeschlossen, die Atmosphäre schmutziger Ställe einatmend, möglicherweise durch verdorbenes Futter an Gewicht zunehmen, ist der gesamte Organismus mit schmutzigen Stoffen kontaminiert.

Tiere müssen oft über weite Strecken transportiert werden und erleiden große Leiden, um auf den Markt zu gelangen. Die armen Kreaturen werden von grünen Weiden geholt und ermüdend kilometerweit auf heißen und staubigen Wegen zurückgelegt, oder in schmutzigen Autos zusammengepfercht, fiebrig und erschöpft, oft stundenlang ohne Nahrung und Wasser, und werden in den Tod geführt, damit sich die Menschen an seinem Leichnam weiden. Wissenschaft vom guten Leben, S. 314.

Viele sterben an Krankheiten, die ausschließlich durch den Verzehr von Fleisch verursacht werden; Allerdings erscheint die Welt dadurch nicht klüger. Oft werden Tiere geopfert, die über weite Strecken zum Schlachthof getrieben wurden. Sein Blut wurde heiß. Sie sind fett und haben keine gesunde Bewegung, und nachdem sie viel gereist sind, werden sie müde und erschöpft, und unter diesen Bedingungen werden sie für den Markt abgeschlachtet. Sein Blut ist stark entzündet und diejenigen, die sich von seinem Fleisch ernähren, nehmen Gift auf. Einige sind nicht sofort betroffen, während andere unter starken Schmerzen leiden und an Fieber, Cholera oder einer unbekannten Krankheit sterben.

Viele, viele Tiere werden auf dem Stadtmarkt verkauft, von denen diejenigen, die sie verkaufen, wissen, dass sie krank sind, und diejenigen, die sie kaufen, sind sich der Erkrankung nicht immer bewusst. Besonders in größeren Städten wird dies in großem Umfang praktiziert, und Fleischesser sind sich nicht bewusst, dass sie Fleisch von kranken Tieren essen.

Manche Tiere, die zum Schlachthof gebracht werden, scheinen instinktiv zu verstehen, was passieren wird, und werden wütend, buchstäblich verrückt. In diesem Zustand werden sie getötet und ihr Fleisch für den Markt vorbereitet. Dieses Fleisch ist giftig und hat bei seinen Konsumenten zu Krämpfen, Schlaganfällen und plötzlichem Tod geführt. Die Ursache all dieses Leidens wird jedoch nicht dem Fleisch zugeschrieben.

Manche Tiere werden unmenschlich behandelt, wenn sie zum Schlachthof gebracht werden. Sie werden buchstäblich gefoltert und nach langen Stunden extremen Leidens abgeschlachtet. Schweine wurden auch dann für den Markt vorbereitet, wenn sie von Schädlingen befallen wurden, und ihr giftiges Fleisch hat ansteckende Krankheiten verbreitet, was zu zahlreichen Todesfällen führte. Spirituelle Gaben, Bd. 4, S. 147 und 148. Die körperlichen Auswirkungen der Fleischdiät erhöhen die Wahrscheinlichkeit von Krankheiten und plötzlichem Tod.

Durch den Verzehr von Fleisch erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, an Krankheiten zu erkranken, um das Zehnfache. Zeugnisse, Bd. 2, S. 64.

Weltliche Ärzte können die rasche Zunahme von Krankheiten in der Menschheitsfamilie nicht erklären. Wir wissen jedoch, dass ein Großteil dieses Leids durch den Verzehr von Fleisch toter Tiere verursacht wird. Brief 83, 1901.

Tiere sind krank und durch den Verzehr ihres Fleisches pflanzen wir die Krankheitskeime in unserem Gewebe und Blut. Wenn es dann Veränderungen in einer ungesunden Umgebung ausgesetzt ist, reagiert es empfindlicher; Auch wenn wir Epidemien und weit verbreiteten ansteckenden Krankheiten ausgesetzt sind, ist der Organismus nicht in der Lage, dem Übel zu widerstehen. Unveröffentlichte Zeugenaussage, S. 8.

Sie haben Fett, aber es ist kein gutes Material. Du siehst wegen dieser Korpulenz schlechter aus. Wenn Sie sich beide sparsamer ernähren und dadurch zwölf bis fünfzehn Kilo Fett abbauen würden, wären Sie viel weniger anfällig für Krankheiten. Fleischnahrungsmittel produzierten Blut und Fleisch von schlechter Qualität. Ihr Körper befindet sich in einem Entzündungszustand und ist bereit, sich mit Krankheiten anzustecken. Sie sind anfällig für akute Krankheitsanfälle und plötzliche Todesfälle, da Ihnen die körpereigene Abwehrkraft fehlt, die Krankheit zu bekämpfen und zu überwinden. Die Zeit wird kommen, in der sich die Stärke und Gesundheit, die Sie zu besitzen schwören, als schwach erweisen wird. Zeugnisse, Bd. 2, S. 61.

**Krankes Blut** –Ich habe mich vom Geist Gottes dazu veranlasst gefühlt, vielen die Tatsache vor Augen zu führen, dass ihr Leiden und ihre schlechte Gesundheit darauf zurückzuführen sind, dass sie das ihnen gegebene Licht missachtet haben

der Gesundheitsreform. Ich habe ihnen gezeigt, dass ihre als essentiell angesehene Fleischernährung nicht notwendig war und dass Gehirn, Knochen und Muskeln in einem ungesunden Zustand waren, da sie aus dem bestanden, was sie aßen, weil sie sich vom Fleisch toter Tiere ernährten; dass sein Blut durch dieses unangemessene Regime verdorben wurde; dass das Fleisch, das sie aßen, krank war und ihr gesamter Organismus schwer und verdorben wurde. Unveröffentlichte Zeugenaussage, S. 4.

Fleischhaltige Lebensmittel schädigen das Blut. Kochen Sie Fleisch mit Gewürzen, essen Sie es mit exquisiten Kuchen und Torten und Sie werden eine schlechte Blutqualität haben. Bei der Aufnahme dieser Art von Nahrung kommt es zu einer Überlastung des Organismus. Fleischpasteten und eingelegtes Gemüse, die niemals in den Magen eines Menschen gelangen sollten, führen zu einer schlechten Blutqualität. Und Nahrung von schlechter Qualität, falsch zubereitet und in unzureichender Menge kann kein gutes Blut bilden. Fleischlebensmittel und stark verbesserte Lebensmittel sowie eine schlechte Ernährung führen zu den gleichen Ergebnissen. Ausgewählte Zeugnisse, Bd. 1, S. 190. Krebs, Tumore und alle entzündlichen Erkrankungen werden zu einem großen Teil durch Fleischnahrung verursacht.

Nach dem Licht, das Gott mir gegeben hat, ist die Verbreitung von Krebs und Tumoren größtenteils auf den reichlichen Verzehr von Fleisch toter Tiere zurückzuführen. Unveröffentlichte Zeugenaussage, S. 7.

**Krebs, Tuberkulose, Tumore** –Die Fleischdiät ist das ernste Problem. Sollten Menschen vom Fleisch toter Tiere leben? Die Antwort lautet nach dem von Gott gegebenen Licht: Nein, ganz entschieden Nein. Gesundheitsreforminstitutionen müssen in diesem Sinne erziehen. Ärzte, die den menschlichen Organismus verstehen wollen, sollten ihre Patienten nicht dazu ermutigen, sich vom Fleisch toter Tiere zu ernähren. Sie sollen auf die Zunahme von Krankheiten im Tierreich hinweisen. Die Aussage der Prüfer besagt, dass nur sehr wenige Tiere frei von Krankheiten sind und dass der Brauch, ausgiebig Fleisch zu essen, dazu führt, dass sie an Krankheiten aller Art erkranken – Krebs, Tumoren, Skrofulose, Tuberkulose und einer Vielzahl anderer ähnlicher Erkrankungen. Manuskript 3, 1897.

Wer Fleisch isst, weiß kaum, was er isst. Wenn sie die Tiere noch am Leben sahen und wüssten, welche Art von Fleisch sie aßen, würden sie oft angewidert zurückschrecken. Die Menschen essen ständig Fleisch voller Tuberkulose- und Krebskeime. So werden diese und andere Krankheiten kommuniziert. Wissenschaft vom guten Leben, S. 313.

Der Tisch vieler bekennender Christen wird täglich mit einer Vielzahl von Gerichten gedeckt, die den Magen reizen und im Körper einen Fieberzustand hervorrufen. Bei manchen Familien bilden Fleischspeisen die Hauptnahrungsmittel auf dem Tisch, bis sich ihr Blut mit krebsartigen und skrofulösen Säften füllt. Ihr Körper besteht aus dem, was sie aufnehmen. Wenn aber Leid und Krankheit über sie kommen, wird dies als eine von der Vorsehung herbeigeführte Bedrängnis betrachtet. Zeugnisse, Bd. 3, S. 563.

**Verringert die geistige Leistungsfähigkeit** –Wer reichlich Fleisch zu sich nimmt, hat nicht immer ein klares Gehirn und einen aktiven Intellekt, da der Verzehr von Tierfleisch dazu neigt, den Körper zu belasten und die feinen Sinne des Geistes zu trüben. Ratschläge zur Gesundheit, S. 115.

Gott möchte, dass die Wahrnehmungskräfte seines Volkes klar und zu harter Arbeit fähig sind. Wenn sich die Brüder jedoch von Fleisch ernähren, sollten sie nicht erwarten, dass ihr Geist produktiv ist. Gedanken müssen gereinigt werden; dann wird der Segen Gottes auf seinem Volk ruhen. Bulletin der Generalkonferenz, 12. April 1901.

Es ist unmöglich, dass jemand, der viel Fleisch isst, ein klares Gehirn und einen aktiven Intellekt hat. Ausgewählte Zeugnisse, Bd. 1, S. 194.

Es herrscht eine alarmierende Apathie gegenüber dem Thema unbewusster Sinnlichkeit. Es ist üblich, das Fleisch toter Tiere zu essen. Dadurch werden die niederen Leidenschaften des menschlichen Organismus angeregt. Unveröffentlichte Zeugenaussage, S. 4.

Die Fleischdiät verändert das Gemüt und stärkt den Animalismus. Wir bestehen aus dem, was wir essen, und der Verzehr von zu viel Fleisch verringert die geistige Aktivität. Studierende würden im Studium viel mehr erreichen, wenn sie nie Fleisch probieren würden. Wenn der tierische Teil des menschlichen Instruments durch den Einsatz des Fleisches gestärkt wird, schwächen sich die intellektuellen Fähigkeiten entsprechend ab. Das religiöse Leben kann erfolgreicher erlangt und aufrechterhalten werden, wenn auf Fleisch verzichtet wird, da dieses Regime das Leben intensiv stimuliert

lustvolle Tendenzen und schwächt die moralische und spirituelle Natur. „Das Fleisch begehrt gegen den Geist und der Geist gegen das Fleisch“ (Gal. 5,17). Unveröffentlichte Zeugenaussage, S. 7.

**Stärkt niedrigere Leidenschaften** –Wenn es jemals eine Zeit gab, in der die Ernährung möglichst einfach sein sollte, dann ist diese Zeit gekommen.

Wir dürfen Fleisch nicht vor unsere Kinder stellen. Sein Einfluss besteht darin, die niedrigsten Leidenschaften wiederzubeleben und zu stärken, wobei er die Tendenz hat, die moralischen Fähigkeiten abzustumpfen. Ausgewählte Zeugnisse, Bd. 1, S. 262. Mir wurde gesagt, dass der Verzehr von Fleisch als Nahrung dazu neigt, die Natur zu animalisieren und Männern und Frauen die Liebe und das Mitgefühl zu nehmen, die sie füreinander empfinden sollten. Wir bestehen aus dem, was wir zu uns nehmen, und diejenigen, deren Ernährung größtenteils aus tierischer Nahrung besteht, werden in einen Zustand gebracht, in dem sie den untergeordneten Leidenschaften erlauben, die höchsten Fähigkeiten des Wesens zu übernehmen.

Wir ziehen keine genaue Linie, die bei der Ernährung einzuhalten ist. Es gibt viele Arten gesunder Lebensmittel. Wir sagen jedoch, dass Fleischessen nicht das Richtige für Gottes Volk ist. Es animalisiert den Menschen. Wie kann jemand in einem Land wie diesem, in dem es Früchte, Getreide und Nüsse im Überfluss gibt, denken, dass er das Fleisch toter Tiere essen muss? Manuskript 50, 1904.

Wenn die Dinge so wären, wie sie sein sollten, könnten wir in den Häusern unserer Kirche einen doppelten Dienst für den Herrn leisten. Das Licht, das mir mitgeteilt wurde, ist, dass es notwendig ist, eine entschiedenere Botschaft zur Gesundheitsreform zu vermitteln. Wer sich fleischlich ernährt, stärkt die geringeren Neigungen und bereitet den Weg für die Ausbreitung von Krankheiten. Brief 200, 1903. Ihre Familie ernährt sich größtenteils von fleischlicher Nahrung und die sinnlichen Neigungen wurden gestärkt, während der Intellekt geschwächt wurde. Wir bestehen aus dem, was wir essen, und wenn wir uns größtenteils vom Fleisch toter Tiere ernähren, müssen wir deren Natur teilen. Sie haben die niedere Natur Ihres Organismus begünstigt, während die verfeinerte Natur geschwächt wurde.“ Zeugnisse, Bd. 2, S. 60-61. CR, 382-390. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

„Das Thema wird mir aus verschiedenen Aspekten präsentiert. Die durch den Verzehr von Fleisch verursachte Sterblichkeit wird nicht ermittelt; Wenn es so wäre, würden wir keine Argumente und Ausreden mehr hören, die dafür sprechen, den Appetit auf das Fleisch toter Tiere zu stillen. Wir haben viele gute Dinge, um den Hunger zu stillen, ohne Leichen auf den Tisch zu legen, um unsere Speisekarte zusammenzustellen.“ Unveröffentlichte Zeugenaussage, S. 8. „Viele sterben an Krankheiten, die ausschließlich auf den Verzehr von Fleisch zurückzuführen sind, obwohl die Ursache von ihnen oder anderen kaum vermutet wird.“ Manche spüren die Wirkung nicht sofort, aber das ist kein Beweis dafür, dass es ihnen nicht schadet. Es kann sicherlich im Körper wirken, aber das Opfer versteht derzeit möglicherweise nichts davon. Ratschläge zur Gesundheit, S. 115. CRA, 391. „Sie haben wiederholt zugunsten Ihres Genusses beim Verzehr von Fleisch gesagt: ‚So schädlich es auch für andere sein mag, es schadet mir nicht, denn ich habe es mein ganzes Leben lang gegessen.‘ Aber Sie wissen nicht, wie gut es Ihnen gehen würde, wenn Sie auf Fleisch verzichtet hätten.“ Zeugnisse, Bd. 2, S. 61.

**Das besonders verurteilte Schwein** –Gott hat Ihnen Licht und Wissen gegeben, von dem Sie behauptet haben, dass es direkt von Ihm kommt, und hat Sie angewiesen, dem Appetit zu entsagen. Sie wissen, dass der Verzehr von Schweinefleisch im Widerspruch zu Seinem ausdrücklichen Befehl steht, und zwar nicht, weil Er Seine Autorität besonders zum Ausdruck bringen wollte, sondern weil es für diejenigen, die es aßen, schädlich wäre. Seine Verwendung würde das Blut unrein machen, so dass Skrofulose und andere Säfte den Organismus verderben würden und der gesamte Organismus leiden würde. Vor allem die zarten und empfindlichen Nerven des Gehirns würden schwächer und so stumpf werden, dass heilige Dinge nicht mehr erkannt, sondern auf die niedrige Ebene der gewöhnlichen Dinge gestellt würden. Zeugnisse, Bd. 2, S. 96.

Im Gewebe des Schweins wimmelt es von Parasiten. Darüber sagte Gott: „Er wird euch unrein sein; Sein Fleisch sollst du nicht essen und seinen Leichnam nicht berühren“ (5. Mose 14,8). Dieser Befehl wurde erteilt, weil das Schweinefleisch nicht zum Verzehr geeignet ist. Schweine sind öffentliche Reinigungskräfte, und das ist die einzige Aufgabe, die ihnen übertragen wurde. Unter keinen Umständen und unter keinen Umständen sollte sein Fleisch von menschlichen Lebewesen gefressen werden. Wissenschaft vom guten Leben, S. 314.

Obwohl Schweine eines der häufigsten Nahrungsmittel sind, sind sie auch eines der schädlichsten. Gott verbot den Hebräern den Verzehr von Schweinefleisch nicht nur, um seine Autorität zu demonstrieren, sondern weil es nicht für den menschlichen Verzehr geeignet war. Es würde den Körper mit Skrofulose füllen und insbesondere in diesem heißen Klima Lepra und Krankheiten verschiedener Art hervorrufen. Sein Einfluss auf den Körper war in diesem Klima viel schädlicher als in kälteren Klimazonen. Gott hatte jedoch unter keinen Umständen vor, dass das Schwein gegessen wird. Die Heiden nutzten das Schwein als Nahrungsmittel, und die Amerikaner verwendeten es in großem Umfang als wichtigen Bestandteil ihrer Ernährung. Schweinefleisch wäre in seinem natürlichen Zustand nicht schmackhaft. Durch starkes Würzen wird es appetitlich, was eine schlechte Sache noch schlimmer macht. Schweinefleisch verschlechtert mehr als alle anderen das Blut. Wer es nach Belieben zu sich nimmt, kann nicht anders, als krank zu werden. Wer sich viel im Freien bewegt, nimmt die negativen Auswirkungen des Schweinefleischverzehr nicht so wahr wie jemand, der mehr drinnen lebt, bewegungsarm ist und geistig arbeitet.

Allerdings schadet der Verzehr von Schweinefleisch nicht nur der körperlichen Gesundheit. Durch den Verzehr dieses schweren Nahrungsmittels wird der Geist beeinträchtigt und das Feingefühl abgestumpft. Es ist unmöglich, dass das Fleisch eines Lebewesens gesund ist, wenn Schmutz sein natürliches Element ist und es sich von allem Abscheulichen ernährt. Schweinefleisch besteht aus dem, was es isst. Wenn Menschen dieses Fleisch essen, werden ihr Blut und Fleisch durch die dadurch übertragenen Verunreinigungen verdorben.

Der Verzehr von Schweinefleisch hat zu Skrofulose, Lepra und krebsartigen Säften geführt. Der Verzehr des Fleisches dieses Tieres verursacht der Menschheit immer noch größtes Leid. Wie man lebt, S. 58.

**Tierisches Fett und Blut** –Als Familie sind Sie bei weitem nicht von Krankheiten verschont. Sie haben tierisches Fett verwendet, was Gott in seinem Wort ausdrücklich verbietet: „Es soll eine ewige Vorschrift sein für eure Generationen und in allen euren Wohnungen, dass ihr weder Fett noch Blut essen sollt“ (3. Mose 3,17). „Und du sollst in keiner deiner Wohnungen Blut essen, weder von Vögeln noch von Rindern. Jeder, der Blut isst, wird aus seinem Volk ausgerottet“ (3. Mose 7,27). Zeugnisse, Bd. 2, S. 61.

Das Fleisch wird mit einem Fettgeruch serviert, denn das entspricht einem perversen Geschmack. Als Delikatesse werden sowohl Blut als auch Fett von Tieren verzehrt. Aber der Herr gab besondere Anweisungen, dass sie nicht gegessen werden sollten. Warum? Denn seine Verwendung würde zu einer ungesunden Durchblutung des menschlichen Körpers führen. Die Missachtung der besonderen Führung des Herrn hat den Menschen viele Schwierigkeiten und Krankheiten beschert. Wenn sie in ihren eigenen Organismus etwas einführen, das kein qualitativ hochwertiges Fleisch und Blut bilden kann, müssen sie die Folgen ihrer Missachtung des Wortes Gottes tragen. Brief 102, 1896.

**Fische oft kontaminiert** –Vielerorts werden Fische durch den Schmutz, von dem sie sich ernähren, so stark verunreinigt, dass sie Krankheiten verursachen. Dies gilt insbesondere dort, wo der Fisch mit den Abwasserkanälen großer Städte in Kontakt kommt. Fische, die sich von diesen Materialien ernähren, können große Distanzen zurücklegen und werden an Orten gefangen, an denen das Wasser rein und gut ist. So dass sie, wenn sie als Nahrungsmittel verwendet werden, bei denen, die nichts von der Gefahr ahnen, Krankheit und Tod verursachen.“ Wissenschaft vom guten Leben, Seiten. 314-315. CRA, 391-394. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

„Fleisch ist für Gesundheit und Ausdauer nicht unbedingt erforderlich, sonst hätte der Herr einen Fehler gemacht, als er Adam und Eva vor ihrem Fall mit Nahrung versorgt hätte. Alle Nährstoffe sind in Obst, Gemüse und Getreide enthalten. Review and Herald, 8. Mai 1883.

Es ist ein Fehler anzunehmen, dass die Muskelkraft von der Verwendung tierischer Nahrung abhängt. Durch den Verzicht auf den Konsum können die Bedürfnisse des Körpers besser gedeckt und die Gesundheit gestärkt werden. Getreide mit Früchten, Nüssen und Gemüse enthält alle Nährstoffe, die für die Bildung von gutem Blut notwendig sind. Diese Elemente werden durch die Fleischernährung nicht so gut bzw. nicht vollständig versorgt. Wäre die Verwendung von Fleisch für Gesundheit und Kraft unerlässlich gewesen, wäre tierische Nahrung von Anfang an Teil der Ernährung des Menschen gewesen. Wissenschaft vom guten Leben, S. 316.

**Warum Second-Hand-Lebensmittel verwenden?** –Die Nahrung der Tiere besteht aus Gemüse und Getreide. Muss Gemüse tierisch behandelt und in den Körper der Tiere eingearbeitet werden, bevor wir es verzehren? Müssen wir unsere pflanzliche Ernährung durch den Verzehr von Leichenfleisch ernähren? Gott versorgte unsere Ureltern mit Früchten in ihrem natürlichen Zustand. Er gab Adam die Verantwortung für den Garten, ihn zu kultivieren und zu pflegen, indem er sagte: „Sie werden dir zur Nahrung gehören“ (1. Mose 1,29). Ein Tier sollte zu seinem Unterhalt kein anderes Tier zerstören. Brief 72, 1896.

Wer Fleisch isst, isst nur gebrauchtes Getreide und Gemüse; denn das Tier erhält von diesen Dingen die Nahrung, die ihm Wachstum verleiht. Das Leben, das in Getreide und Gemüse gefunden wurde, geht auf diejenigen über, die es essen. Wir erhalten es, indem wir das Fleisch des Tieres essen. Wie viel besser wäre es, es nicht direkt durch den Verzehr dessen zu erlangen, was Gott für uns bereitgestellt hat!“ Wissenschaft vom guten Leben, S. 313. CRA, 395-396. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

„Wenn Sie auf Fleisch verzichten, sollten Sie es durch verschiedene Getreidesorten, Nüsse, Gemüse und Früchte ersetzen, die nahrhaft und gleichzeitig appetitlich sind. Dies ist insbesondere bei schwachen oder durch Dauerarbeit belasteten Menschen notwendig. **WO ENDET DAS DIREKTANGEBOT?** In einigen Ländern, in denen Armut weit verbreitet ist, ist Fleisch das billigste Lebensmittel. Unter diesen Umständen wird die Änderung mit größeren Schwierigkeiten vonstatten gehen; es kann jedoch betrieben werden. Wir müssen jedoch die Situation der Menschen und die Macht einer lebenslangen Gewohnheit berücksichtigen und darauf achten, nicht unangemessen darauf zu bestehen, auch nicht auf fairen Ideen. Niemand sollte aufgefordert werden, die Änderung abrupt vorzunehmen. Der Platz des Fleisches muss mit gesunden und preiswerten Lebensmitteln gefüllt werden. In dieser Hinsicht hängt viel vom Koch ab. Mit Sorgfalt und Geschick können Sie nahrhafte und zugleich schmackhafte Gerichte zubereiten, die Fleischgerichte weitgehend ersetzen.

Erziehen Sie in jedem Fall Ihr Gewissen, nehmen Sie Ihren ganzen Willen zusammen, sorgen Sie für gute, gesunde Nahrung, und die Veränderung wird schnell erfolgen, das Bedürfnis nach Fleisch wird bald verschwinden. Wissenschaft vom guten Leben, Seiten. 316-317.

Die richtige Zubereitung von Speisen ist eine sehr wichtige Errungenschaft. Gerade dort, wo Fleisch nicht das Hauptnahrungsmittel ist, ist eine gute Zubereitung eine Grundvoraussetzung. Es ist wichtig, dass etwas vorbereitet wird, um das Fleisch zu ersetzen, und diese Ersatzprodukte müssen gut vorbereitet sein, damit das Fleisch nicht erwünscht ist.“ Brief 60a, 1896. CRA, 397-398. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

„Wenn unser Appetit nach dem Fleisch toter Tiere schreit, ist es eine Notwendigkeit zu fasten und zu beten, dass der Herr seine Gnade schenkt, uns den fleischlichen Gelüsten zu entziehen, die gegen die Seele kämpfen.“ Brief 73, 1896. CRA, 400.

„Heiße Kekse und Fleisch stehen völlig im Widerspruch zu den Grundsätzen der Gesundheitsreform. Wenn wir zulassen würden, dass die Vernunft den Impuls und die Liebe zur sinnlichen Befriedigung ersetzt, würden wir das Fleisch toter Tiere nicht schmecken. Was ist für den Geruchssinn abstoßender als eine Metzgerei, in der Fleisch verkauft wird? Der Geruch von rohem Fleisch ist für alle abstoßend, deren Sinne nicht durch die Kultivierung unnatürlicher Gelüste verdorben sind. Was gibt es für einen nachdenklichen Geist Unangenehmeres zu sehen, als Tiere, die zum Verschlingen getötet werden? Wenn das von Gott gegebene Licht in Bezug auf die Gesundheitsreform vernachlässigt wird, wird er kein Wunder vollbringen, um diejenigen gesund zu erhalten, die weiterhin den Weg einschlagen, der sie krank macht.“ Unveröffentlichte Zeugenaussage, S. 2. CRA, 401.

## **DECKEL. 16 DAS BÖSE DES KÄSE**

„Wer Fleisch isst, weiß kaum, was er isst. Wenn sie die Tiere noch am Leben sahen und wüssten, welche Art von Fleisch sie aßen, würden sie oft angewidert zurückschrecken. Die Menschen essen ständig Fleisch voller Tuberkulose- und Krebskeime. So werden diese und andere Krankheiten kommuniziert. Wissenschaft vom guten Leben, S. 313.

Der Tisch vieler bekennender Christen wird täglich mit einer Vielzahl von Gerichten gedeckt, die den Magen reizen und im Körper einen Fieberzustand hervorrufen. Fleischspeisen bilden den Hauptnahrungsbestandteil auf dem Tisch mancher Familien, bis ihr Blut voller krebserregender Säfte ist

skrofulös. Ihr Körper besteht aus dem, was sie aufnehmen. Wenn aber Leid und Krankheit über sie kommen, gilt dies als eine Bedrängnis der Vorsehung.“ Zeugnisse, Bd. 3, S. 563. CRA, 368. „Was Käse betrifft, bin ich mir jetzt völlig sicher, dass wir ihn seit Jahren nicht mehr gekauft oder auf unseren Tisch gelegt haben. Wir haben nie darüber nachgedacht, Käse zu einem Lebensmittel zu machen, geschweige denn, ihn zu kaufen.“ Brief 1, 1875. CRA, 370.

## DECKEL. 17 FETTE FÜHREN VERGIFTUNG UND TOD

„Die Lebensmittelreform muss fortschrittlich sein. **WO ENDET DAS DIREKTANGEBOT?** Lassen Sie den Menschen beibringen, wie man Essen ohne Milch oder Butter zubereitet. Man sage ihnen, dass bald die Zeit kommen wird, in der es keine Sicherheit mehr bei der Verwendung von Eiern, Milch, Sahne oder Butter geben wird, weil Krankheiten bei Tieren proportional zur Zunahme der Bosheit unter Menschen zunehmen. Die Zeit rückt näher, in der aufgrund der Ungerechtigkeit der gefallenen Rasse die gesamte tierische Schöpfung unter den Krankheiten stöhnen wird, die unsere Erde verfluchen.

Gott wird seinem Volk die Fähigkeit und das Fingerspitzengefühl verleihen, gesunde Speisen ohne den Einsatz dieser Dinge zuzubereiten. Lassen Sie unser Volk jedes ungesunde Rezept ablehnen. Zeugnisse, Bd. 7, S. 135.

Butter ist beim Verzehr auf Brot weniger schädlich als in der Küche; aber in der Regel ist es besser, ganz darauf zu verzichten. Wissenschaft vom guten Leben, S. 302.

**Ersetzen Sie ihn durch Oliven, Sahne, Nüsse und gesunde Lebensmittel** –Oliven können so zubereitet werden, dass sie zu jeder Mahlzeit gut verzehrt werden können. Der gewünschte Nutzen aus der Verwendung von Butter lässt sich erzielen, indem man sie durch richtig zubereitete Oliven ersetzt. Olivenöl behebt Verstopfung und ist für Tuberkulosepatienten und Menschen, die an Magenentzündungen und -reizungen leiden, besser als jedes Medikament. Als Nahrungsmittel ist es besser als jedes gebrauchte Fett tierischen Ursprungs. Zeugnisse, Bd. 7, S. 134.

Bei richtiger Zubereitung ersetzen Oliven wie Nüsse Butter und Fleischgerichte. Olivenöl, das aus Oliven gegessen wird, ist tierischem Fett weitaus vorzuziehen. Wirkt als Abführmittel. Seine Verwendung ist für Tuberkulosepatienten von Vorteil und eignet sich auch als Arzneimittel gegen entzündete und gereizte Mägen. Wissenschaft vom guten Leben, S. 298.

Die gesunde Lebensmittelindustrie benötigt Ressourcen und die aktive Mitarbeit unserer Mitarbeiter, damit sie die ihr zugedachte Arbeit leisten kann. Sein Plan besteht darin, die Menschen mit Nahrungsmitteln zu versorgen, die Fleisch ersetzen, und auch mit Milch und Butter, die aufgrund von Krankheiten des Viehs immer unangenehmer werden. Aufzeichnung der Unionskonferenz (Australasien), 1. Januar 1900.

**Nicht das Beste für Kinder** –Den Kindern war es erlaubt, Fleisch, Gewürze, Butter, Käse, Schweinefleisch, exquisite Nudeln und Gewürze im Allgemeinen zu essen. Sie dürfen auch unregelmäßig und zwischen den Mahlzeiten ungesunde Lebensmittel zu sich nehmen. Diese Dinge verursachen Magenbeschwerden, reizen die Nerven durch unnatürliche Wirkung und schwächen den Intellekt. Eltern verstehen nicht, dass sie den Samen säen, der Krankheit und Tod hervorrufen wird. Zeugnisse, Bd. 3, S. 136.

Sie sollten keine Butter auf den Tisch legen; Denn wenn dies geschieht, werden einige es nach Belieben verwenden, was ihrer Verdauung schadet. Der Bruder könnte jedoch gelegentlich etwas Butter auf kaltes Brot geben, wenn das Essen dadurch appetitlicher würde. Dies würde Ihnen viel weniger schaden, als wenn Sie sich auf die Zubereitung geschmackloser Speisen beschränken würden. Brief 37, 1901.

**Wenn Sie nicht die reinste Butter bekommen können** –Ich esse nur zwei Mahlzeiten am Tag und folge immer noch dem Licht, das vor 35 Jahren vermittelt wurde. Ich esse kein Fleisch. Was mich betrifft, habe ich die Frage der Butter geklärt. Ich benutze es nicht. Diese Frage sollte überall dort leicht zu klären sein, wo der reinste Artikel nicht erhältlich ist. Wir haben zwei gute Milchkühe, eine Jersey und eine Holstein. Wir verwenden Sahne und sind alle zufrieden damit. Brief 45, 1903.

**Sollte nicht als Fleischlebensmittel eingestuft werden** –Milch, Eier und Butter sollten nicht als Fleischlebensmittel eingestuft werden. In manchen Fällen ist die Verwendung von Eiern von Vorteil. Es ist noch nicht an der Zeit zu sagen, dass die Verwendung von Milch und Eiern vollständig abgelehnt werden muss. Es gibt arme Familien, deren Nahrung größtenteils aus Brot und Milch besteht. Sie haben wenig Obst und können sich den Kauf von Fleischersatzprodukten nicht leisten. Bei der Vermittlung von Gesundheitsreformen müssen wir wie bei jeder anderen evangelistischen Arbeit die Menschen dort treffen, wo sie sind. Solange wir ihnen nicht beibringen können, wie man gesundheitsreformierende Lebensmittel zubereitet, die appetitlich und nahrhaft und dennoch preiswert sind, steht es uns nicht frei, die fortschrittlichsten Vorschläge zur Gesundheitsreform vorzulegen. Zeugnisse, Bd. 7, S. 135.

**Erlaube anderen, ihre Überzeugungen zu haben** –Wir müssen bedenken, dass es auf der Welt zu viele Mentalitäten gibt und wir nicht erwarten können, dass jeder in allen Ernährungsfragen genauso sieht wie wir. Der Geist folgt nicht genau derselben Richtung. Ich esse keine Butter, aber es gibt Mitglieder meiner Familie, die das tun. Es liegt nicht auf meinem Tisch; Aber ich belästige einige Mitglieder meiner Familie nicht, die es lieber gelegentlich essen.“ CRA, 349-351. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

„Die Tiere, von denen Milch gewonnen wird, sind nicht immer gesund. Sie könnten krank sein. Einer Kuh kann es morgens scheinbar gut gehen und sie stirbt noch vor der Nacht. Sie war also schon morgens krank und ihre Milch war verunreinigt, und das wussten Sie nicht. Die Tierschöpfung ist krank.“ Ausgewählte Zeugnisse, Bd. 1, S. 190. CRA, 356-357.

„Es besteht die Gefahr, dass einige bei der Vorstellung der Grundsätze der Gesundheitsreform Veränderungen befürworten, die eher schädlich als nützlich wären. Eine Gesundheitsreform sollte nicht radikal empfohlen werden. Unter den gegenwärtigen Bedingungen können wir nicht sagen, dass Milch, Eier und Butter gänzlich abgelehnt werden sollten. Wir müssen aufpassen, dass wir keine Innovationen machen, denn unter dem Einfluss extremer Lehren gibt es gewissenhafte Menschen, die mit Sicherheit ins Extreme gehen. Ihr äußeres Erscheinungsbild wird der Gesundheitsreform schaden; denn nur wenige wissen, wie sie die von ihnen abgelehnten Lebensmittel richtig ersetzen können.“ Brief 98, 1901.

Obwohl wir vor der Gefahr der Ansteckung mit Krankheiten durch die Verwendung von Butter und vor den Übeln, die sich aus der übermäßigen Verwendung von Eiern durch Kinder ergeben, gewarnt wurden, sollten wir es nicht als Verstoß gegen den Grundsatz betrachten, Eier aus gut behandelten und ordnungsgemäß ernährten Quellen zu verwenden. Hühner. Eier enthalten medizinische Wirkstoffe, die bestimmte Gifte neutralisieren.

Durch den Verzicht auf Milch, Eier und Butter konnten einige ihren Körper nicht mit der notwendigen Nahrung versorgen und wurden dadurch geschwächt und arbeitsunfähig. Dadurch verliert die Gesundheitsreform an Prestige. Die Arbeit, die wir versucht haben, solide aufzubauen, wird mit seltsamen Dingen verwechselt, die Gott nicht verlangt hat, und die Energien der Kirche werden gelähmt. Aber Gott wird eingreifen, um die Folgen solch extremer Ideen zu verhindern. Das Evangelium zielt darauf ab, die sündige Rasse zu harmonisieren. Sein Zweck ist es, Reiche und Arme zusammen zu den Füßen Jesu zu bringen. Zeugnisse, Bd. 9, S. 162.

Die Armen sagen, wenn ihnen eine Gesundheitsreform vorgelegt wird: „Was sollen wir essen? Fleischersatz können wir uns nicht leisten.“ Wenn ich den Armen das Evangelium predige, werde ich angewiesen, ihnen zu sagen, sie sollen die Nahrung essen, die am nahrhaftesten ist. Ich kann ihnen nicht sagen: „Ihr sollt weder Eier noch Milch noch Sahne essen.“ Sie sollten beim Zubereiten von Speisen keine Butter verwenden.“ Das Evangelium muss den Armen gepredigt werden, und die Zeit ist noch nicht gekommen, das strengste Regime vorzuschreiben.“ CRA, 352-353. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

## **DECKEL. 18 ÜBERMÄSSIGE GEWÜRZE: BLUTGIFT**

„Gewürze, die von weltlichen Menschen so oft verwendet werden, schaden der Verdauung.“ Brief 142, 1900.

Unter der Bezeichnung Genussmittel und Betäubungsmittel werden eine Vielzahl von Artikeln klassifiziert, die, obwohl sie als Nahrungsmittel oder Getränke verwendet werden, den Magen reizen, das Blut vergiften und die Nerven stimulieren. Sein Gebrauch ist ein positives Übel. Viele suchen den Nervenkitzel von Stimulanzien, weil im Moment

Die Ergebnisse sind erfreulich. Es gibt jedoch immer eine Reaktion. Der Einsatz unnatürlicher Stimulanzien ist immer in der Regel exzessiv und trägt aktiv zur Degeneration und zum Ruin bei.

In diesen hektischen Zeiten gilt: Je weniger anregend das Essen, desto besser. Gewürze sind von Natur aus schädlich. Senf, Pfeffer, Gewürze, Gurken und dergleichen reizen den Magen und machen das Blut fiebrig und unrein. Der entzündete Zustand des Magens des Betrunkenen wird oft dargestellt, um die Wirkung alkoholischer Getränke zu veranschaulichen. Ein ähnlicher Entzündungszustand wird durch die Verwendung reizender Gewürze hervorgerufen. Schon bald stillt gewöhnliches Essen den Appetit nicht mehr. Der Organismus verspürt ein Bedürfnis, ein starkes Verlangen nach etwas Anregenderem. Wissenschaft vom guten Leben, S. 325.

Würzmittel und Gewürze, die zur Zubereitung der auf den Tisch kommenden Speisen verwendet werden, fördern die Verdauung ebenso wie Tee, Kaffee und Getränke angeblich den Arbeiter bei der Erfüllung seiner Aufgabe unterstützen. Sobald die unmittelbaren Auswirkungen verschwinden, sinkt die Produktivität des Menschen in dem Maße unter den Normalwert, in dem sie über den Normalwert ansteigt, ein Niveau, das durch die Stimulierung durch diese Substanzen erreicht wird. Der Organismus ist geschwächt. Das Blut ist verunreinigt und Entzündungen sind die sichere Folge. Unveröffentlichte Zeugenaussage, S. 6.

**Gewürze reizen den Magen und verursachen ungesunden Heißhunger** –Auf unseren Tischen sollten nur die gesündesten Lebensmittel stehen, die frei von allen irritierenden Substanzen sind. Das starke Verlangen, Alkohol zu trinken, wird durch die Zubereitung scharfer und würziger Speisen angeregt. Diese erzeugen im Körper einen fiebrigen Zustand, und das Getränk scheint zur Beruhigung der Reizung erforderlich zu sein. Auf meinen wiederholten Reisen über den Kontinent besuche ich keine Restaurants, Speisewagen oder Hotels, aus dem einfachen Grund, weil ich nicht essen kann, was dort angeboten wird. Die Gerichte sind stark mit Salz und Pfeffer gewürzt und verursachen einen fast unerträglichen Durst. Diese Gerichte würden die empfindlichen Magenschleimhäute reizen und entzünden. Dies ist das Essen, das üblicherweise auf modischen Tischen serviert und an Kinder verteilt wird. Seine Wirkung besteht darin, Nervosität hervorzurufen und einen Durst zu erzeugen, den Wasser nicht löschen kann. Lebensmittel müssen auf möglichst einfache Weise zubereitet werden, ohne Gewürze und Gewürze und sogar ohne übermäßige Mengen an Salz. Review and Herald, 6. November 1883.

Viele haben sich dem Geschmack so sehr hingegeben, dass sie kein Vergnügen daran finden, wenn sie nicht genau das Essen haben, das sie benötigen. Wenn ihnen scharfes Essen vorgesetzt wird, regen sie ihren Magen an, indem sie diese sengende Peitsche anwenden; denn dieser Magen wurde so behandelt, dass er nicht stimulierende Nahrung nicht erkennt.“ Brief 53, 1898. CRA, 339-340.**WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

„Ich verwende etwas Salz und habe es immer dabei, denn gemäß der Anweisung Gottes, die mir gegeben wurde, ist dieser Artikel nicht schädlich, sondern tatsächlich lebenswichtig für das Blut. Ich kenne das Warum und Warum nicht, aber ich übermittle Ihnen die Anweisungen, die mir gegeben wurden.“ Brief 37, 1901.

**Saucen und Essig** –In diesen hektischen Zeiten gilt: Je weniger anregend das Essen, desto besser. Gewürze sind von Natur aus schädlich. Senf, Pfeffer, Gewürze, Gurken und dergleichen reizen den Magen und machen das Blut fiebrig und unrein.“ Wissenschaft vom guten Leben, S. 325. CRA, 344-345.**WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

„Fleischpasteten und eingelegtes Gemüse, die niemals in den menschlichen Magen gelangen sollten, führen zu einer schlechten Blutqualität.“ Zeugnisse, Bd. 2, S. 268.

Die Organe, die Blut produzieren, können Gewürze, Fleischpasteten, eingelegtes Gemüse und krankes Fleisch nicht in gutes Blut umwandeln. Zeugnisse, Bd. 2, S. 383.

Verwenden Sie nicht zu viel Salz, vermeiden Sie eingelegte und scharfe Speisen, essen Sie viel Obst und die Reizungen, die durch so viel Trinken zu den Mahlzeiten verursacht werden, verschwinden weitgehend. Wissenschaft vom guten Leben, S. 305.

Salate werden mit Öl und Essig zubereitet, es kommt zur Gärung im Magen und die Nahrung wird nicht verdaut, sondern zersetzt oder verrottet; Dadurch wird das Blut nicht genährt, sondern voller Unreinheiten, und es kommt zu Leber- und Nierenerkrankungen.“ Brief 9, 1887. CRA, 345.**WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

## DECKEL. 19 WIRKUNGEN VON ZUCKER IM KÖRPER

„Zucker ist nicht gut für den Magen. Es verursacht Gärung, was das Gehirn trübt und schlechte Laune verursacht.“ Manuskript 93, 1901.

Generell wird in Lebensmitteln zu viel Zucker verwendet. Kuchen, Pudding, Blätterteig, Gelees und Süßigkeiten sind aktive Ursachen für eine schlechte Verdauung. Besonders schädlich sind Cremes und Puddings, in denen Milch, Eier und Zucker die Hauptbestandteile sind. Die übermäßige Verwendung von Milch und Zucker zusammen sollte vermieden werden. Wissenschaft vom guten Leben, Seiten. 301 und 302.

Zucker überlastet den Körper. Die Arbeit der Organe kam ins Spiel.

Es gab einen Fall in Montcalm County, Michigan: Es ging um einen edlen Mann. Er war über 1,80 Meter groß und sah gut aus. Ich wurde zu ihm gerufen, als er krank war. Ich hatte zuvor mit ihm über seine Lebensweise gesprochen. „Mir gefällt der Ausdruck deiner Augen nicht“, sagte ich. Er verwendete große Mengen Zucker. Sein Essen befriedigte ihn nicht, einfach weil seine Frau nicht kochen konnte.

Einige von Ihnen schicken Ihre fast erwachsenen Töchter zur Schule, um die Naturwissenschaften zu erlernen, bevor sie kochen können, obwohl dies von größter Bedeutung sein sollte. Hier war eine Frau, die nicht kochen konnte; Ich hatte nicht gelernt, wie man gesundes Essen zubereitet. Der Ehefrau und Mutter fehlte es an diesem wichtigen Bildungszweig, und da schlecht zubereitete Nahrungsmittel nicht ausreichten, um den Bedarf des Körpers zu decken, wurde Zucker in übermäßigen Mengen aufgenommen, was zu einem ungesunden Zustand im gesamten Organismus führte. Das Leben dieses Mannes wurde unnötigerweise einer schlechten Küche geopfert.

Als ich den kranken Mann besuchte, versuchte ich ihm so gut ich konnte zu sagen, wie er sich verhalten sollte, und schon bald begann es ihm langsam besser zu gehen. Doch da er dazu nicht in der Lage war, nutzte er rücksichtslos seine Kräfte, aß eine kleine Menge minderwertiger Lebensmittel und wurde erneut rückläufig.

Diesmal gab es keine Medikamente für ihn. Sein Organismus schien eine lebendige Masse aus Verwesung zu sein. Er starb als Opfer einer schlechten Küche. Er versuchte, den Mangel an guter Ernährung durch Zucker auszugleichen, und das machte die Situation nur noch schlimmer. Ich sitze oft mit Brüdern und Schwestern am Tisch und sehe, dass sie viel Milch und Zucker verbrauchen. Dies verstopft den Körper, reizt die Verdauungsorgane und beeinträchtigt das Gehirn. Alles, was die aktive Funktion lebender Maschinen behindert, wirkt sich direkt auf das Gehirn aus. Und nach dem Licht, das mir gegeben wurde, ist Zucker, wenn er reichlich verwendet wird, schädlicher als Fleisch. Diese Änderungen müssen mit Vorsicht vorgenommen werden und das Thema muss so behandelt werden, dass es bei den Menschen, die wir unterrichten und denen wir helfen wollen, keine Aufregung und keine Vorurteile hervorruft. Zeugnisse, Bd. 2, S. 369 und 370.

Wir sollten uns nicht dazu verleiten lassen, Lebensmittel in den Mund zu nehmen, die einen krankhaften Zustand hervorrufen, egal wie sehr wir sie mögen. Warum? - Weil wir Gottes Eigentum sind. Du musst eine Krone erobern, einen Himmel gewinnen, eine Hölle meiden. Dann frage ich dich um Christi willen: Wirst du das Licht in klaren und deutlichen Strahlen vor dir scheinen sehen, und wirst du dich dann davon abwenden und sagen: „Dies gefällt mir, und das gefällt mir“? Gott ruft jeden von euch auf, mit der Planung zu beginnen, mit ihm in seiner großen Fürsorge und Liebe zusammenzuarbeiten, jede Seele, jeden Körper und jeden Geist zu erheben, zu veredeln und zu heiligen, damit wir gemeinsam mit Gott arbeiten können.

Am besten lassen Sie die Süßigkeiten in Ruhe. Lassen Sie die süßen Desserts, die auf dem Tisch stehen, in Ruhe. Du brauchst sie nicht. Man braucht einen klaren Geist, um nach Gottes Willen zu denken.“ Review and Herald, 7. Januar 1902. CRA, 327-328. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?** „Was jetzt Milch und Zucker betrifft: Ich kenne Leute, die Angst vor der Gesundheitsreform hatten und sagten, sie wollten nichts damit zu tun haben, weil sie den übermäßigen Konsum dieser Dinge verurteilten. Änderungen müssen mit großer Sorgfalt vorgenommen werden; und wir müssen vorsichtig und weise vorgehen. Wir müssen einer Orientierung folgen, die sich den intelligenten Männern und Frauen der Erde empfiehlt. Der gemeinsame Verzehr großer Mengen Milch und Zucker ist schädlich. Sie transportieren Unreinheiten an den Körper. Die Tiere, von denen Milch gewonnen wird, sind nicht immer gesund. Sie könnten krank sein. Einer Kuh kann es morgens scheinbar gut gehen und sie stirbt noch vor der Nacht. Sie war also schon morgens krank und ihre Milch war verunreinigt, und das wussten Sie nicht. Die Tierhaltung ist krank. Das Fleisch ist kontaminiert. Wenn wir gewusst hätten, dass die Tiere bei bester Gesundheit sind

Gesundheit, und ich würde den Menschen empfehlen, Fleisch statt großer Mengen zuckerhaltiger Milch zu essen.

Es würde nicht den Schaden anrichten, den Milch mit Zucker verursacht. Zucker verstopft den Körper. Die Arbeit der Orgeln kam ins Spiel. Zeugnisse, Bd. 2, S. 368 und 369.

Einige verwenden Milch und große Mengen Zucker im Brei, weil sie glauben, dass sie einer Gesundheitsreform folgen. Zucker und Milch zusammen können jedoch leicht zur Gärung im Magen führen und somit schädlich sein.“ Ratschläge zur Gesundheit, S. 154. CRA, 330-331.

„Es ist besser, die süßen Dinge beiseite zu lassen. Lassen Sie die auf dem Tisch stehenden Teller mit süßen Desserts in Ruhe. Die Brüder brauchen sie nicht. Sie brauchen einen klaren Geist, um gemäß Gottes Führung zu denken. Es liegt nun an uns, den Grundsätzen der Gesundheitsreform zu folgen.“ Review and Herald, 7. Januar 1902. CRA, 335.

## DECKEL. 20 DIE KUNST DES KOCHS

„Es ist eine heilige Pflicht für diejenigen, die kochen, zu wissen, wie man gesundes Essen zubereitet. Viele Menschen verirren sich aufgrund der falschen Art der Essenzubereitung. Es erfordert Überlegung und Sorgfalt, gutes Brot zu backen; Allerdings steckt in gut gebackenem Brot mehr Religion, als viele denken. Tatsächlich gibt es nur wenige gute Köche. Junge Frauen verstehen, dass Kochen und andere Hausarbeiten geringfügig sind; und deshalb haben viele Mädchen, die heiraten und sich um ihre Familien kümmern müssen, kaum eine Ahnung von den Pflichten, die auf ihren Frauen und Müttern lasten.

Es ist keine unbedeutende Wissenschaft – „Kochen ist keine vernachlässigbare Wissenschaft, sondern eine der wichtigsten im praktischen Leben. Es ist eine Kunst, die alle Frauen erlernen sollten, und sie sollte auf eine Weise gelehrt werden, die den ärmeren Klassen zugute kommt. Die Zubereitung appetitlicher Speisen, die einfach und nahrhaft zugleich sind, erfordert Geschick; aber es ist möglich. Köche müssen wissen, wie man einfache Speisen auf einfache und gesunde Weise zubereitet, und zwar auf eine Weise, die gerade wegen ihrer Einfachheit appetitlicher und gesünder ist.“ CRA, 257.

„Aufgrund mangelnder Kenntnisse und Fähigkeiten in der Küche legen viele Frauen und Mütter der Familie täglich schlecht zubereitetes Essen vor, was die Verdauungsorgane nachhaltig aus dem Gleichgewicht bringt und zu einer schlechten Blutqualität führt; Das Ergebnis sind häufige Anfälle entzündlicher Erkrankungen und manchmal der Tod.

Wir können eine Vielfalt an guten, gesunden Lebensmitteln haben, die auf gesunde Weise zubereitet werden, sodass sie für jeden schmackhaft sind. Es ist von entscheidender Bedeutung, gut kochen zu können. Schlechtes Kochen verursacht Krankheit und schlechte Laune; Der Organismus wird desorganisiert und himmlische Dinge können nicht mehr erkannt werden.

In der guten Küche steckt mehr Religion, als Sie sich vorstellen können. Wenn ich zeitweise nicht zu Hause war, wusste ich, dass das Brot, das auf dem Tisch lag, sowie die meisten anderen Lebensmittel mir schaden würden; aber ich musste ein wenig essen, um mich zu ernähren. Es ist in den Augen Gottes eine Sünde, solche Lebensmittel zuzubereiten.“ Christliche Mäßigkeit und Bibelhygiene, S. 156-158. CRA, 256-257. „Es ist eine Sünde, schlecht zubereitetes Essen auf den Tisch zu legen, denn bei der Ernährung geht es um das Wohl des gesamten Organismus. Der Herr möchte, dass sein Volk die Notwendigkeit einer Nahrung erkennt, die so zubereitet ist, dass sie den Magen nicht übersäuert und somit das Gemüt nicht verdirbt. Erinnern wir uns daran, dass in gut gebackenem Brot eine praktische Religion steckt.**WO ENDET DAS DIREKTANGEBOT?**

Kulinarisches Wissen ist zehn Talente wert –Betrachten Sie kulinarische Arbeit nicht als eine Art Knechtschaft. Was würde mit den Bewohnern der Welt passieren, wenn jeder, der in der Küche arbeitet, seine Arbeit mit der leichtfertigen Ausrede aufgeben würde, sie sei nicht ehrenhaft genug? Kochen mag als weniger erstrebenswert angesehen werden als andere Dienstleistungszweige, aber in Wirklichkeit ist es eine Wissenschaft, die wertvoller ist als alle anderen. So denkt Gott über die Zubereitung gesunder Lebensmittel. Er hat große Wertschätzung für diejenigen, die eine treue Arbeit leisten und gesunde und appetitliche Speisen zubereiten. Die Person, die die Kunst der richtigen Zubereitung von Speisen versteht und dieses Wissen nutzt, verdient mehr Lob als jemand, der sich in einem anderen Berufszweig engagiert. Dieses Talent muss als zehn Talente wert angesehen werden; denn seine faire Nutzung hat viel mit der Erhaltung zu tun

des menschlichen Organismus in einem gesunden Zustand. Da es so untrennbar mit Leben und Gesundheit verbunden ist, ist es das wertvollste aller Geschenke. Manuskript 95, 1901.

**Respekt gebührt dem Koch** –Ich schätze meine Näherin, ich schätze meine Sekretärin; Den wichtigsten Platz unter den Helfern meiner Familie nimmt jedoch mein Koch ein, der es versteht, Lebensmittel zuzubereiten, um das Leben zu erhalten und Gehirn, Knochen und Muskeln zu nähren. Zeugnisse, Bd. 2, S. 370.

Manche, die die Kunst des Nähens, Schreibens, Korrigierens, Buchens oder Lehrens erlernen, halten sich für zu aristokratisch, um mit einem Koch in Kontakt zu treten.

Diese Ideen sind in fast alle Schichten der Gesellschaft eingedrungen. Der Köchin wird das Gefühl vermittelt, dass ihr Beruf geeignet ist, sie auf der sozialen Skala abzusenken, und dass sie nicht damit rechnen sollte, mit ihrer Familie auf Augenhöhe zu verkehren. Wären Sie dann überrascht, wenn intelligente Mädchen sich einen anderen Job suchen würden? Ist es überraschend, dass es so wenige ausgebildete Köchinnen gibt? Überraschend ist, dass es so viele gibt, die sich dieser Behandlung unterziehen.

Der Koch nimmt im häuslichen Leben einen wichtigen Platz ein. Es bereitet die Nahrung für die Einschleusung in den Magen vor und bildet dort Gehirn, Knochen und Muskeln. Die Gesundheit aller Familienmitglieder hängt maßgeblich von ihrem Können und ihrer Intelligenz ab. Häuslichen Pflichten wird nie die gebührende Aufmerksamkeit geschenkt, bis denen, die sie treu erfüllen, gebührende Beachtung geschenkt wird. Christliche Mäßigkeit und Bibelhygiene, S. 74.

Es gibt viele Mädchen, die geheiratet haben und Familien haben und kaum praktische Kenntnisse über die Pflichten haben, die einer Ehefrau und Mutter obliegen. Sie können ein Musikinstrument lesen und spielen; aber sie wissen nicht, wie man kocht. Sie wissen nicht, wie man gutes Brot backt, das für die Gesundheit der Familie sehr wichtig ist. Gutes Kochen, gesundes Essen einladend auf den Tisch zu bringen, erfordert Intelligenz und Erfahrung. Die Person, die die Nahrung zubereitet, die in unseren Magen gelangt und in Blut umgewandelt wird, das den Körper nährt, nimmt eine sehr wichtige und erhabene Position ein. Die Position des Kopisten, Schneiders oder Musiklehrers ist nicht so wichtig wie die des Kochs. Zeugnisse, Bd. 3, S. 156-158.

**Es ist die Pflicht jeder Frau, eine gute Köchin zu werden** –Unsere Schwestern können oft nicht kochen. Dazu würde ich sagen: Ich würde zum besten Koch der Region gehen und, wenn nötig, wochenlang bleiben, bis ich ein Meister dieser Kunst, ein intelligenter und fähiger Koch bin. Ich würde diesen Kurs belegen, wenn ich vierzig wäre. Es ist Ihre Pflicht, kochen zu können, und es ist auch Ihre Pflicht, Ihren Töchtern das Kochen beizubringen. Während Sie ihnen die Kunst des Kochens beibringen, bauen Sie um sie herum eine Barriere auf, die sie vor der Leichtfertigkeit und dem Laster schützt, in die sie sonst geraten würden. Zeugnisse, Bd. 2, S. 370.

Um kochen zu lernen, müssen Frauen lernen und das Gelernte dann geduldig in die Praxis umsetzen. Die Menschen leiden darunter, dass sie sich nicht die Mühe machen, dies zu tun. Diesen sage ich: Es ist Zeit, Ihre schlummernden Energien zu erwecken und nach Informationen zu suchen. Denken Sie nicht, dass die Zeit, die Sie damit verbringen, sich umfassende Kenntnisse und Erfahrungen bei der Zubereitung gesunder und appetitlicher Speisen anzueignen, verschwendet ist. Ganz gleich, wie lange Sie schon Erfahrung in der Küche haben: Wenn Sie noch die Verantwortung für eine Familie tragen, ist es Ihre Pflicht zu lernen, wie man sich richtig um sie kümmert. Christliche Mäßigkeit und Bibelhygiene, S. 49.

**Männer und Frauen lernen kochen** –Viele Befürworter einer Ernährungsumstellung beklagen, dass sie damit nicht zurechtkommen; Nachdem ich an seinem Tisch gesessen habe, komme ich jedoch zu dem Schluss, dass nicht die Renovierung schuld ist, sondern das schlecht zubereitete Essen. Ich appelliere an Männer und Frauen, denen Gott Intelligenz gegeben hat: Lernen Sie kochen. Ich mache keinen Fehler, wenn ich „Männer“ sage, denn sie müssen, genau wie Frauen, die einfache und gesunde Zubereitung von Speisen verstehen. Ihre Berufe führen sie oft an Orte, an denen es ihnen nicht möglich ist, an gesunde Nahrung zu kommen. Es kann sein, dass sie tage- und sogar wochenlang mit Familien zusammen sein müssen, die sich in dieser Angelegenheit überhaupt nicht auskennen. Wenn sie also über das Wissen verfügen, können sie es gut nutzen. Christliche Mäßigkeit und Bibelhygiene, S. 56-57.

**Studieren Sie Gesundheitsmagazine** –Wer nicht weiß, wie man gesund kocht, sollte lernen, gute und nahrhafte Lebensmittel zu kombinieren, um appetitliche Gerichte zuzubereiten. Wer sich in diesem Sinne Wissen aneignen möchte, sollte unsere Gesundheitsmagazine abonnieren. Informationen dazu finden Sie darin.

Ohne ständigen Einfallsreichtum kann sich niemand in der gesunden Küche hervortun, aber diejenigen, deren Herzen für die Eindrücke und Vorschläge des großen Meisters offen sind, werden viele Dinge lernen und auch andere lehren können; denn Er wird ihnen Geschick und Verständnis verleihen. Brief 135, 1902.

**Fördern Sie die Entwicklung individueller Talente** –Es ist göttliche Absicht, dass überall Männer und Frauen ermutigt werden, ihre Talente zu entwickeln, indem sie gesunde Lebensmittel aus natürlichen Produkten zubereiten, die aus ihrer eigenen Region des Landes stammen. Wenn sie sich an Gott wenden und unter der Führung seines Geistes Geschick und Geschick üben, werden sie lernen, natürliche Produkte in gesunde Lebensmittel umzuwandeln. Auf diese Weise können sie den Armen beibringen, sich mit Nahrungsmitteln zu versorgen, die Fleischlebensmittel ersetzen. Wem dadurch geholfen wird, wird wiederum in der Lage sein, andere zu unterweisen. Ähnliche Arbeiten werden auch mit engagiertem Eifer und Energie durchgeführt. Hätte man es früher gemacht, gäbe es heute tatsächlich viel mehr Menschen und viel mehr, die Anweisungen geben könnten. Lasst uns lernen, was unsere Pflicht ist, und dann lasst uns sie tun. Wir dürfen nicht von anderen abhängig und unfähig bleiben und uns bei der Arbeit, die Gott uns anvertraut hat, auf andere verlassen.“ Ausgewählte Zeugnisse, Bd. 3, S. 136 und 137. CRA, 251-254. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

„Einer der Gründe, warum viele von der Durchführung einer Gesundheitsreform entmutigt sind, liegt darin, dass sie nicht gelernt haben, zu kochen, so dass praktische, einfach zubereitete Speisen an die Stelle der gewohnten Ernährung treten können.“ Sie ekeln sich über die schlecht zubereiteten Gerichte, und dann hören wir sie sagen, dass sie eine Gesundheitsreform versucht haben und so nicht leben können. Viele versuchen, unzureichende Anweisungen bezüglich dieser Reform zu befolgen und führen eine so mangelhafte Arbeit aus, dass sie zu einer Schädigung der Verdauung und zur Entmutigung aller an dem Versuch Beteiligten führt. Sie bezeichnen sich als Reformer, wenn es um die Gesundheit geht, und genau aus diesem Grund müssen Sie gute Köche werden. Wer die Vorteile bequem geführter Schulen für gesundes Kochen nutzen kann, wird davon sowohl für den eigenen Gebrauch als auch für den Unterricht anderer von großem Nutzen sein. Christliche Mäßigkeit und Bibelhygiene, S. 119. **WO ENDET DAS DIREKTANGEBOT?**

**Änderung des Fleischregimes** –Wir empfehlen Ihnen, Ihre Lebensgewohnheiten zu ändern; Aber während Sie dies tun, warnen wir Sie, es mit Bedacht zu tun. Ich kenne Familien, die von einer Fleischdiät auf eine Vollernährung umgestiegen sind. Ihr Essen ist so schlecht zubereitet, dass der Magen es nicht verträgt, und hinterher erzählten sie mir, dass die Gesundheitsreform bei ihnen nicht gut läuft; die schwächelten. Es gibt einen Grund, warum einige bei ihren Bemühungen, Lebensmittel zu vereinfachen, keinen Erfolg hatten. Sie verwenden eine Diät ohne Nahrung. Das Essen wird ohne Sorgfalt zubereitet und sie essen immer wieder das Gleiche. Es sollten nicht viele Arten bei einer Mahlzeit vorkommen, aber nicht alle Mahlzeiten sollten aus den gleichen Gerichten ohne Abwechslung bestehen. Essen muss einfach und doch so perfekt zubereitet werden, dass es den Appetit weckt. Sie müssen Fett vermeiden.

**Es schadet jeder Art von Gericht, das Sie zubereiten. Essen Sie viel Obst und Gemüse.** Zeugnisse, Bd. 2, S. 63.

Die richtige Zubereitung von Speisen ist äußerst wichtig. Gerade dort, wo Fleisch nicht das Hauptnahrungsmittel ist, ist eine gute Speisenzubereitung eine wesentliche Voraussetzung. Es ist wichtig, etwas zuzubereiten, um Fleisch zu ersetzen, und diese Ersatzprodukte müssen gut zubereitet sein, damit Fleisch nicht erwünscht ist. Brief 60a, 1896.

Es ist eine positive Pflicht des Arztes, alle, die für die Zubereitung von Speisen für den Tisch verantwortlich sind, durch Feder und Stimme zu erziehen, zu erziehen und zu erziehen. Brief 73a, 1896.

Wir brauchen Menschen, die sich über die gesunde Zubereitung von Lebensmitteln informieren. Es gibt viele, die wissen, wie man Fleisch und Gemüse auf unterschiedliche Weise zubereitet, aber die einfache Zubereitung noch nicht verstehen

von appetitlichen Gerichten.“ The Youth's Instructor, 31. Mai 1894. CRA, 256. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

Jede Frau, die an der Spitze einer Familie steht und die Kunst des gesunden Kochens noch nicht versteht, muss sich entscheiden, zu lernen, was für das Wohlbefinden ihres Zuhauses so wichtig ist. Vielerorts bieten Schulen für gesundes Kochen die Möglichkeit dazu

Person, sich diesbezüglich weiterzubilden. Wer nicht auf die Hilfe solcher Einrichtungen zurückgreifen kann, muss sich von einem guten Koch unterrichten lassen und sich beharrlich bemühen, sich zu verbessern, bis er Meister der Kochkunst ist. Wissenschaft vom guten Leben, Seiten. 302 und 303.

**Wirtschaftswissenschaften studieren** -In jedem Bereich des Kochens stellt sich die Frage: „Wie bereitet man Speisen auf die natürlichste und kostengünstigste Weise zu?“ Und es muss darauf geachtet werden, dass Essensreste, die auf dem Tisch liegen bleiben, nicht verschwendet werden. Ich habe darüber nachgedacht, wie ich sicherstellen kann, dass diese Reste nicht verloren gehen. Diese Geschicklichkeit, Sparsamkeit und Fingerspitzengefühl machen ein Vermögen aus. Bereiten Sie in den heißesten Jahreszeiten weniger Essen zu. Verwenden Sie mehr Trockensubstanzen. Es gibt viele arme Familien, die, obwohl sie kaum genug zu essen haben, oft darüber aufgeklärt werden können, warum sie arm sind. Es werden so viele Punkte und Kleinigkeiten verschwendet! Manuskript 3, 1897.

**Leben geopfert durch Modeernährung** –Für viele besteht das alles absorbierende Ziel des Lebens – das den gesamten Arbeitsaufwand rechtfertigt – darin, mit dem neuesten Stil Schritt zu halten. Bildung, Gesundheit und Komfort werden auf dem Altar der Mode geopfert. Sogar beim Gedecken des Tisches üben Mode und Zurschaustellung ihren bösen Einfluss aus. Gesunde Essenszubereitung wird zum zweitrangigen Thema. Das Servieren einer großen Anzahl von Gerichten kostet Zeit, Geld und Arbeitsüberlastung, ohne dass es etwas bringt. Es mag in Mode sein, zu einer Mahlzeit ein halbes Dutzend Gerichte zu servieren, aber dieser Brauch ruiniert Ihre Gesundheit. Es ist ein Brauch, den Männer und Frauen mit gesundem Menschenverstand sowohl durch Gebote als auch durch ihr Beispiel verurteilen müssen. Machen Sie ein wenig Rücksicht auf das Leben Ihres Kochs. „Ist das Leben nicht mehr als Nahrung und der Körper nicht mehr als Kleidung?“ (Matthäus 6:25).

Heutzutage nehmen häusliche Aufgaben fast die gesamte Zeit der Hausfrau in Anspruch. Wie viel besser wäre es für die Gesundheit der Familie, wenn die Tischzubereitung einfacher wäre!

Auf diesem Altar werden jedes Jahr Tausende Leben geopfert – Leben, die hätten verlängert werden können, wenn nicht diese endlose Routine von Pflichten geschaffen worden wäre. Viele Mütter steigen ins Grab, die, wenn sie einfache Gewohnheiten beibehalten hätten, zu Hause, in der Kirche und in der Welt ein Segen sein könnten. Christliche Mäßigkeit und Bibelhygiene, S. 73.

**Essen auswählen und zubereiten ist wichtig** –Es ist nicht unbedingt notwendig, eine große Anzahl an Gerichten zuzubereiten. Es darf auch kein Qualitäts- oder Quantitätsdefizit vorliegen. Brief 72, 1896.

Es ist wichtig, dass das Essen sorgfältig zubereitet wird, damit der Appetit, wenn er nicht verdorben ist, es schmecken kann. Da wir Fleisch, Butter, Fleischpasteten, Gewürze, Schmalz und alles, was den Magen reizt und unsere Gesundheit zerstört, grundsätzlich ablehnen, sollten wir niemals den Eindruck erwecken, dass das, was wir essen, nicht sehr wichtig ist. Zeugnisse, Bd. 2, S. 367.

Es ist falsch, nur zu essen, um den Appetit zu stillen, aber die Qualität des Essens oder die Art der Zubereitung sollten Ihnen nicht gleichgültig sein. Wenn die Nahrung, die wir zu uns nehmen, nicht schmeckt, erhält der Körper nicht so viel Nährstoffe. Das Essen muss sorgfältig ausgewählt und mit Intelligenz und Geschick zubereitet werden. Wissenschaft vom guten Leben, S. 300.

**Das standardisierte Frühstück** –Für einen Koch würde ich mehr bezahlen als für jeden anderen Teil meines Jobs. Wenn diese Person nicht fit ist und nicht kochen kann, werden Sie, wie es bei uns passiert ist, ein standardisiertes Frühstück sehen – Maisbrei, Bäckerbrot und eine Art Soße, und das ist alles, mit Ausnahme von a kleine Milch. Nun haben diejenigen, die dies monatelang essen und wissen, was ihnen bei jeder Mahlzeit präsentiert wird, Angst vor der Zeit, die für sie interessant sein sollte, wie der gefürchteten Zeit des Tages. Ich glaube nicht, dass du das alles verstehen wirst, bevor du es selbst erlebt hast. Aber ich bin darüber wirklich ratlos. Sollte ich die Vorbereitungen wiederholen?

Wenn ich an diesen Ort komme, würde ich sagen: Geben Sie mir einen erfahrenen Koch, der kreative Fähigkeiten besitzt, um einfache und gesunde Gerichte zuzubereiten, die den Appetit nicht verderben. Brief 19c, 1892.

**Studieren und Üben** –Viele halten das [Kochen] nicht für eine Pflicht und versuchen daher nicht, das Essen richtig zuzubereiten. Das geht ganz einfach, gesund und unkompliziert, ohne Schmalz, Butter oder Fleisch. Geschicklichkeit muss mit Einfachheit kombiniert werden. Dazu müssen Frauen lesen und das Gelesene dann mit Geduld in die Praxis umsetzen. Viele leiden, weil sie sich nicht dazu aufrufen können. Dazu sage ich: Es ist Zeit, Ihre schlummernden Energien zu wecken und zu lesen. Lernen Sie, einfach und dennoch so zu kochen, dass Sie das leckerste und gesündeste Essen erhalten.

Weil es falsch ist, nur zu kochen, um den Gaumen zu erfreuen oder den Appetit zu stillen, kommt niemand auf die Idee, dass eine schlechte Ernährung richtig sei. Viele sind durch Krankheiten geschwächt und benötigen eine nahrhafte, reichhaltige und gut zubereitete Ernährung.

Es ist die religiöse Pflicht des Kochs, zu lernen, wie man gesunde Lebensmittel auf unterschiedliche Weise zubereitet, damit sie mit Freude gegessen werden können. Mütter müssen ihren Kindern das Kochen beibringen. Welcher Zweig der Bildung eines jungen Mädchens kann so wichtig sein? Essen hat mit Leben zu tun. Knappe, mangelhafte und schlecht zubereitete Nahrung führt zu einer ständigen Verarmung des Blutes, indem sie die Organe schwächt, die es synthetisieren. Es ist äußerst wichtig, dass Kochkunst als eines der wichtigsten Fächer in der Bildung angesehen wird. Es gibt wenige gute Köche. Junge Frauen denken, dass der Beruf als Köchin den Abstieg in einen niederen Beruf bedeutet. So ist es nicht. Sie betrachten das Problem nicht aus der richtigen Perspektive. Das Wissen über die Zubereitung gesunder Lebensmittel, insbesondere von Brot, ist keine minderwertige Wissenschaft.

Mütter vernachlässigen diesen Bildungszweig ihrer Töchter. Sie nehmen die Last der Pflege und Arbeit auf sich, erschöpfen sich schnell, während die Tochter die Gelegenheit hat, Besuche zu machen, zu häkeln oder an ihr Vergnügen zu denken. Das ist missverstandene Liebe, missverstandene Güte. Die Mutter fügt ihrer Tochter Schaden zu, der oft ein Leben lang anhält. In dem Alter, in dem sie in der Lage sein sollte, einige der Lebensverantwortungen zu übernehmen, fühlt sie sich für diese nicht geeignet. Diese übernehmen keine Betreuung oder Gebühren. Sie laufen müßig umher und vernachlässigen ihre Pflichten, während ihre Mutter sich unter der Last ihrer Lasten und Sorgen beugt wie ein Auto, das von Garben beschwert wird. Die Tochter hat nicht die Absicht, lieblos zu sein, aber sie ist nachlässig und gedankenlos, sonst würde sie das müde Aussehen bemerken und den Ausdruck des Schmerzes im Gesicht ihrer Mutter wahrnehmen, die versucht, ihren Teil dazu beizutragen, die größere Last der Verantwortung auf sich zu nehmen, um ihre Mutter zu entlasten, die frei von Sorgen sein muss, sonst wird sie in das Bett des Leidens und vielleicht des Todes fallen.

Warum erziehen Mütter ihre Töchter so blind und nachlässig? Ich war beunruhigt, als ich verschiedene Familien besuchte und sah, wie die Mütter schwere Lasten trugen, während die Tochter, die einen lebhaften Geist zeigte und über eine gute Portion Gesundheit und Kraft verfügte, weder Fürsorge noch Sorge verspürte. Wenn es große Zusammenkünfte gibt und die Familien mit Besuchern überhäuft sind, habe ich gesehen, wie die Mutter die Last trägt und sich um alles kümmert, während die Töchter im geselligen Austausch mit ihren jungen Freundinnen plaudern. Diese Dinge kommen mir so falsch vor, dass ich mich kaum davon abhalten kann, mit den gedankenlosen Mädchen zu reden und ihnen zu sagen, sie sollen zur Arbeit gehen. Entlasten Sie Ihre müde Mutter. Ich führte sie zu einem Platz im Wohnzimmer und forderte sie auf, sich auszuruhen und die Gesellschaft ihrer Freunde zu genießen.

Aber die Töchter sind in dieser Angelegenheit nicht allein schuld. Die Mutter fehlt. Er brachte seinen Töchtern nicht geduldig das Kochen bei. Sie wissen, dass es ihnen an Kochkenntnissen mangelt, und verspüren daher keine Erleichterung von der Arbeit. Es muss sich um alles kümmern, was Sorgfalt, Reflexion und Aufmerksamkeit erfordert. Mädchen müssen umfassend in die Küche eingewiesen werden.

Unabhängig von Ihren Lebensumständen gibt es Wissen, das in die Praxis umgesetzt werden kann. Es ist der Bereich der Bildung, der den direktesten Einfluss auf das menschliche Leben hat, insbesondere auf diejenigen, die uns am meisten am Herzen liegen.

Viele Ehefrauen und Mütter, die nicht über die richtige Ausbildung verfügen und sich nicht mit den Kochkünsten auskennen, bescheren ihrer Familie jeden Tag schlecht zubereitetes Essen, was ihr Leben immer mehr zerstört.

die Verdauungsorgane, führt zu einer schlechten Blutqualität und führt häufig zu akuten Anfällen entzündlicher Erkrankungen, die zum vorzeitigen Tod führen.

**Ermutigen Sie diejenigen, die lernen** –Es ist eine religiöse Pflicht für jedes christliche Mädchen und jede christliche Frau, sofort zu lernen, aus Vollkornmehl gutes Brot zu backen, nicht sauer, sondern leicht. Mütter sollten ihre Töchter schon in jungen Jahren mit in die Küche nehmen und ihnen die Kunst des Kochens beibringen. Sie können von ihren Töchtern nicht erwarten, dass sie die Geheimnisse der häuslichen Pflege verstehen, ohne eine entsprechende Ausbildung zu erhalten. Sie müssen sie geduldig und mit Liebe unterrichten und den Gottesdienst durch ihr fröhliches Gesicht und ermutigende anerkennende Worte so angenehm wie möglich gestalten. Wenn sie einmal, zweimal oder dreimal scheitern, geben Sie ihnen nicht die Schuld. Entmutigung tut bereits ihre Wirkung und verleitet Sie dazu zu sagen: „Es hat keinen Zweck; Ich kann das nicht tun.“ Dies ist nicht die Zeit für Zensur. Der Wille wird schwach. Es erfordert die Ermutigung durch Worte, die ermutigen, Mut machen und Hoffnung wecken, wie zum Beispiel: „Machen Sie sich keine Sorgen über die Fehler, die Sie gemacht haben.“ Man fängt gerade erst an und es ist ganz natürlich, Fehler zu machen. Versuchen Sie es erneut. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie tun, seien Sie sehr vorsichtig, dann werden Sie mit Sicherheit Erfolg haben.“

Viele Mütter sind sich der Bedeutung dieses Wissenszweigs nicht bewusst, und anstatt sich die Mühe und Mühe zu machen, ihre Töchter zu unterrichten und ihre Fehler und Irrtümer beim Lernen in Kauf zu nehmen, ziehen sie es vor, alles selbst zu machen. Und wenn ihre Töchter bei ihren Bemühungen einen Fehler machen, schicken sie sie mit der Aussage weg: „Es nützt nichts, du kannst dies oder das nicht tun.“ Es beschämt und verstört mich nur mehr, als dass es mir hilft.“

So werden die ersten Versuche der Lehrling abgewehrt, und der erste Misserfolg lässt ihr Interesse und ihre Begeisterung fürs Lernen so stark sinken, dass sie eine weitere Erfahrung fürchtet und ihr Nähen, Stricken, Hauswirtschaft und alles andere als Kochen vorschlagen wird. Dann liegt die Hauptschuld bei der Mutter. Er hätte sie geduldig unterweisen sollen, damit sie durch Übung eine Erfahrung machen würde, die ihre Schüchternheit beseitigt und die weniger geschickten Bewegungen des unerfahrenen Arbeiters behebt. Zeugnisse, Bd. 1, S. 681-685.

**Kochunterricht ist wichtiger als Musik** –Manche werden zu Aufgaben berufen, die als bescheiden gelten – vielleicht zum Kochen. Der kulinarischen Wissenschaft kommt jedoch eine nicht geringe Bedeutung zu. Die geschickte Zubereitung von Speisen gehört zu den wesentlichsten Künsten und hat einen höheren Stellenwert als das Unterrichten von Musik oder Nähen. Damit möchte ich den Unterricht in Musik oder Nähen nicht schmälern, da sie unerlässlich sind. Noch wichtiger ist jedoch die Kunst, Speisen gesund und schmackhaft zuzubereiten. Diese Kunst muss als die wertvollste aller Künste angesehen werden, da sie so eng mit dem Leben verbunden ist. Sie sollte mehr Aufmerksamkeit erhalten; Denn um gutes Blut zu bilden, braucht der Körper gute Nahrung. Die Grundlage für alles, was die Gesundheit der Menschen erhält, ist die medizinische Missionsarbeit einer guten Küche.

Gesundheitsreformen werden oft durch die Zubereitung ungenießbarer Lebensmittel verfälscht. Der Mangel an Wissen über gesundes Kochen muss behoben werden, bevor die Gesundheitsreform erfolgreich sein kann.

Es gibt wenige gute Köche. Viele, viele Mütter müssen Kochunterricht nehmen, um ihren Familien gut zubereitetes und gut aussehendes Essen präsentieren zu können.

Bevor Kinder Orgel- und Klavierunterricht nehmen, sollten sie Unterricht in der Küche nehmen. Beim Erlernen des Kochens muss die Musik nicht ausgeschlossen werden, aber das ist weniger wichtig als das Erlernen der Zubereitung gesunder und appetitlicher Speisen. Manuskript 95, 1901. Ihre Töchter mögen Musik lieben, und das mag sehr gut sein und das Glück der Familie steigern; Aber Musikkenntnisse ohne Kenntnisse der Kochkunst sind nicht von großem Wert.

Wenn Ihre Töchter eine eigene Familie haben, sind gewisse Kenntnisse in Musik und Handarbeit keine Garantie für ein gut zubereitetes und sorgfältig zubereitetes Essen, sodass sie sich nicht schämen, es ihren liebsten Freunden vorzustellen. Mütter, eure Arbeit ist heilig. Möge Gott Ihnen helfen, dies mit Blick auf seine Herrlichkeit zu tun und eifrig, geduldig und liebevoll für das gegenwärtige und zukünftige Wohl Ihrer Kinder zu arbeiten und dabei ausschließlich auf die Ehre Gottes zu zielen. Zeugnisse, Bd. 2, S. 538-539.

Vermitteln Sie die Geheimnisse der Kochkunst –Vergessen Sie nicht, Ihren Kindern das Kochen beizubringen. Dadurch vermitteln Sie ihnen Grundsätze, die sie in ihrer Religionserziehung benötigen. Indem Sie Ihren Kindern Unterricht in Physiologie geben und ihnen beibringen, einfach und dennoch geschickt zu kochen, legen Sie den Grundstein für die nützlichsten Bildungszweige. Gutes, leichtes Brot zuzubereiten erfordert Geschick. Es liegt eine Religion darin, gut zu kochen, und ich bezweifle die Religion derer, die zu unwissend und nachlässig sind, um kochen zu lernen.

Die arme Küche schwächt langsam die Lebensenergie Tausender. Es ist gesundheits- und lebensgefährlich, an bestimmten Tischen schweres, saures Brot und andere auf die gleiche Weise zubereitete Speisen zu essen. Anstatt Ihren Töchtern eine musikalische Ausbildung zu geben, unterrichten Mütter sie lieber in den nützlichen Bereichen, die am engsten mit Gesundheit und Leben verbunden sind. Bringen Sie ihnen alle Geheimnisse der Küche bei. Zeigen Sie ihnen, dass dies Teil ihrer Ausbildung und für die Christenwerdung unerlässlich ist. Wenn die Nahrung nicht auf gesunde und schmackhafte Weise zubereitet wird, kann sie nicht in gutes Blut umgewandelt oder abgenutztes Gewebe wieder aufgebaut werden.“ Zeugnisse, Bd. 2, S. 537 und 538. CRA, 257-264. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

## **DECKEL. 21 ESSEN UND AUSREICHENDE ANZAHL AN MAHLZEITEN**

„Der Magen muss sorgfältig behandelt werden. Es sollte nicht in ständiger Arbeit gehalten werden. Schenken Sie diesem misshandelten und vielgeschädigten Organ etwas Ruhe und Erholung. Nachdem der Magen seine Arbeit im Zusammenhang mit einer Mahlzeit erledigt hat, überlasten Sie ihn nicht noch mehr, bevor er nicht die Gelegenheit hatte, sich auszuruhen, und bevor er von der Natur mit einer ausreichenden Menge Magensaft versorgt wurde, um für weitere Nahrungsaufnahme sorgen zu können. Zwischen einer Mahlzeit und der nächsten sollten mindestens fünf Stunden vergehen, und bedenken Sie immer, dass Sie bei einem Experiment feststellen würden, dass zwei Mahlzeiten besser sind als drei.“ Brief 73a, 1896. CRA, 173.

„Der Brauch, nur zweimal am Tag zu essen, erweist sich im Allgemeinen als gesundheitsfördernd; Unter bestimmten Umständen benötigen manche Menschen jedoch möglicherweise eine dritte Mahlzeit. Allerdings sollte es sich dabei um sehr leichte und leicht verdauliche Kost handeln. Cracker, geröstetes Brot und Obst oder ein Müsligetränk, das sind die am besten geeigneten Lebensmittel für das Abendessen.“ CBV, 321.

„Sie sollten die zweite Mahlzeit niemals einnehmen, bevor der Magen Zeit hatte, sich von der Verdauung der vorherigen Mahlzeit zu erholen. Wenn Sie eine dritte Mahlzeit zu sich nehmen möchten, sollte diese leicht sein und einige Stunden vor dem Zubettgehen erfolgen.“ CRA, 158.

„Was die Frage des Regimes angeht, muss diese Frage mit solcher Vorsicht behandelt werden, dass sie nicht den Eindruck einer Zumutung erweckt. Es muss nachgewiesen werden, dass die Einnahme von zwei Mahlzeiten wesentlich gesundheitsfördernder ist als die Einnahme von drei. Allerdings darf es keine autoritäre Durchsetzung geben. Niemand, der mit dem Krankenhaus verbunden ist, sollte gezwungen werden, das Zwei-Mahlzeiten-System einzuführen. Überredung ist angemessener als Zwang.“ CRA, 177.

„Viele frönen der schädlichen Angewohnheit, kurz vor dem Schlafengehen zu essen. **WO ENDET DAS DIREKTANGEBOT?** Möglicherweise hatten sie drei regelmäßige Mahlzeiten; Da sie sich jedoch schwach fühlen, als ob sie hungrig wären, nehmen sie einen Snack oder eine vierte Mahlzeit zu sich. Nachdem sie sich dieser falschen Praxis hingegeben haben, ist sie zur Gewohnheit geworden und sie haben den Eindruck, dass sie nicht schlafen können, ohne kurz vor dem Schlafengehen einen Snack zu sich zu nehmen. In vielen Fällen liegt die Ursache für diese Ohnmacht darin, dass die Verdauungsorgane den ganzen Tag über überlastet sind, um unzureichende Nahrung, die zu oft und in übermäßigen Mengen in den Magen gedrängt wird, zu verarbeiten. Die dadurch überlasteten Verdauungsorgane ermüden und benötigen eine vollständige Ruhepause von der Arbeit, um ihre verbrauchte Energie wiederherzustellen. Sie sollten niemals eine zweite Mahlzeit zu sich nehmen, ohne dass der Magen Zeit hatte, sich von der Verdauung der vorherigen Mahlzeit zu erholen. Wenn eine dritte Mahlzeit eingenommen wird, sollte diese leicht sein und mehrere Stunden vor dem Schlafengehen erfolgen.

Bei vielen jedoch protestiert der arme, müde Magen vergeblich gegen seine Müdigkeit. Es wird mit mehr Nahrung gefüllt, was die Verdauungsorgane in Gang setzt, um in den Ruhestunden wieder die gleiche Arbeit zu verrichten. Der Schlaf dieser Menschen wird in der Regel durch unangenehme Träume gestört und sie wachen morgens mit Unwohlsein auf. Es besteht ein Gefühl von Schwäche und Appetitlosigkeit. Ö

Der gesamte Organismus verspürt einen Energiemangel. Innerhalb kurzer Zeit sind die Verdauungsorgane erschöpft, da sie keine Zeit zum Ausruhen hatten. Diese Menschen werden zu unglücklichen Dyspeptikern und fragen sich, was sie so gemacht haben könnte. Die Ursache brachte das sichere Ergebnis. Wenn diese Praxis über einen längeren Zeitraum befolgt wird, wird die Gesundheit ernsthaft geschwächt. Das Blut wird unrein, das Gesicht blass und es treten häufig Ausschläge auf. Von diesen Menschen hört man oft Beschwerden über häufige Schmerzen und Reizungen im Magenbereich, und wenn sie arbeiten, wird ihr Magen so müde, dass sie gezwungen sind, die Arbeit aufzugeben und sich auszuruhen. Sie scheinen die Ursache dieser Situation nicht zu verstehen; denn ansonsten sind sie scheinbar gesund.

Wer von drei Mahlzeiten auf zwei am Tag umstellt, wird zunächst mehr oder weniger von Schwächegefühlen geplagt, insbesondere in Zeiten, in denen er es sich zur Gewohnheit gemacht hat, die dritte Mahlzeit zu sich zu nehmen. Aber wenn Sie eine kurze Zeit durchhalten, wird diese Erschöpfung verschwinden.

Wenn wir uns zum Schlafen hinlegen, muss der Magen seine ganze Arbeit erledigt haben, um Ruhe zu genießen, genau wie die anderen Teile des Körpers. Die Verdauungsarbeit sollte zu keinem Zeitpunkt während des Schlafs fortgesetzt werden. Nach einer Überlastung und nach Erfüllung seiner Aufgabe kommt es zu einer Erschöpfung des Magens, was zu einem Erschöpfungsgefühl führt. So viele irren sich, wenn sie denken, dass es der Mangel an Nahrung ist, der dieses Gefühl hervorruft, und ohne dem Magen Zeit zum Ausruhen zu geben, nehmen sie mehr Nahrung zu sich, was die Schwäche sofort beseitigt. Und je mehr Sie Ihrem Appetit freien Lauf lassen, desto mehr schreit er nach Befriedigung. Diese Ohnmacht ist im Allgemeinen die Folge des häufigen und übermäßigen Verzehr von Fleisch. Der Magen ermüdet, weil er ständig in Bewegung gehalten wird und sich nicht immer um die gesündeste Nahrung kümmert. Ohne Zeit zum Ausruhen werden die Verdauungsorgane geschwächt, was zu einem Erschöpfungsgefühl und dem Wunsch führt, häufig zu essen. Die Medizin, die sie brauchen, besteht darin, seltener und in geringerer Menge zu essen, sich mit einfacher und natürlicher Nahrung zu sättigen und zweimal oder höchstens dreimal am Tag zu essen. Der Magen braucht regelmäßige Arbeits- und Ruhephasen; und deshalb ist es einer der schädlichsten Verstöße gegen die Gesundheitsgesetze, unregelmäßig und zwischen den Mahlzeiten zu essen. Mit regelmäßigen Gewohnheiten und richtiger Ernährung wird sich der Magen allmählich erholen.“ Wie man lebt, Seiten. 55-57. CRA, 174-175. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

„Es ist Brauch und Norm der Gesellschaft, ein leichtes Frühstück einzunehmen. Dies ist jedoch nicht die beste Art, Ihren Magen zu behandeln. Beim Frühstück ist der Magen besser in der Lage, mehr Nahrung aufzunehmen als bei der zweiten oder dritten Mahlzeit des Tages. Die Angewohnheit, ein unzureichendes Frühstück und ein großes Mittagessen zu sich zu nehmen, ist falsch. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Frühstück eher der großzügigsten Mahlzeit des Tages entspricht.“ Brief 3, 1884. CRA, 173.

## DECKEL. 22 WAS ESSEN?

„Ein Segen in Sachen frisches Obst.“ Ich bin Gott so dankbar, dass der Herr Adam, als er seine Heimat Eden verlor, ihn nicht seines Obstvorrats beraubte. Brief 157, 1900.

Der Herr möchte, dass diejenigen, die in Ländern leben, in denen sie einen Großteil des Jahres verbringen, den Segen erkennen, den sie in diesen Früchten haben. Je mehr wir frisches Obst verwenden, wenn es vom Baum gepflückt wird, desto größer ist der Segen. Zeugnisse, Bd. 7, S. 126.

Wir würden davon profitieren, wenn wir weniger kochen und mehr natürliches Obst essen würden. Lehren wir die Menschen, reichlich Weintrauben, Äpfel, Pfirsiche, Birnen, Brombeeren und jede andere Obstsorte zu essen, die sie bekommen können. Bereiten Sie sich auf den Winter vor und konservieren Sie es, indem Sie möglichst Glas anstelle von Dosen verwenden. Zeugnisse, Bd. 7, S. 134.

Bei einem dyspeptischen Magen können Sie verschiedene Obstsorten auf den Tisch legen, aber nicht zu viel Abwechslung in einer Mahlzeit. Zeugnisse, Bd. 2, S. 373.

Als Gesundheitsfaktor würden wir vor allem Obst empfehlen. Aber auch Früchte sollten nach einer vollwertigen Mahlzeit mit anderen Lebensmitteln nicht gegessen werden. Manuskript 43, 1908.

Gemüse und Früchte, die passend zu ihrer Jahreszeit zubereitet werden, sind von Vorteil, solange sie von bester Qualität sind, nicht die geringsten Anzeichen von Verderb aufweisen, aber gesund und frei von Krankheiten oder Fäulnis sind. Mehr Menschen sterben durch den Verzehr von verdorbenem Obst und Gemüse, das im Magen gärt und vergiftetes Blut produziert, als uns bewusst ist. Brief 12, 1887.

Eine einfache, aber großzügige Versorgung mit Früchten ist die beste Nahrung, die denen geboten werden kann, die sich auf das Werk Gottes vorbereiten. Brief 103, 1896.

**Teil eines angemessenen Regimes** –Getreide, Obst, Nüsse und Gemüse bilden die von unserem Schöpfer gewählte Ernährung. Diese auf möglichst einfache und natürliche Weise zubereiteten Lebensmittel sind die gesündesten und nahrhaftesten. Sie sorgen für Kraft, Widerstandskraft und geistige Leistungsfähigkeit, die durch eine komplexere und anregendere Ernährung nicht gefördert werden. Wissenschaft vom guten Leben, S. 296.

In Getreide, Obst, Gemüse und Nüssen finden wir alle Elemente, die wir brauchen. Wenn wir in schlichtem Geist zum Herrn kommen, wird er uns lehren, wie wir gesunde Nahrung ohne den Makel des Fleisches zubereiten können. Manuskript 27, 1906.

**Provisorisches Sparregime** –Unmäßiges Essen ist oft die Ursache für Krankheiten, und was die Natur am meisten braucht, ist, von der ihr auferlegten übermäßigen Belastung befreit zu werden. In vielen Krankheitsfällen ist es am besten, ein oder zwei Mahlzeiten zu fasten, damit die überlasteten Verdauungsorgane Gelegenheit zur Erholung haben. Für diejenigen, die mit dem Gehirn arbeiten, hat eine Obstkur über ein paar Tage oft große Vorteile gebracht. Oft hat eine kurze Zeit völliger Nahrungsabstinenz, gefolgt von einfacher und mäßiger Nahrungsaufnahme, zur Heilung durch die eigenen Erholungsbemühungen der Natur geführt. Eine Abstinenzkur für ein oder zwei Monate würde viele Betroffene davon überzeugen, dass der Weg der Selbstverleugnung der Weg zur Gesundheit ist. Wissenschaft vom guten Leben, S. 235.

**Gemüse** -Frisches Gemüse, einfach zubereitet. Sie alle müssen mit der besonderen Wertigkeit von frischem Obst und Gemüse aus dem Obst- und Gemüsegarten in Zusammenhang stehen. Manuskript 13, 1911.

Obst, Getreide und Gemüse, einfach zubereitet, ohne Gewürze und Fette jeglicher Art, ergeben zusammen mit Milch und Sahne die gesündeste Ernährung. Sie vermitteln dem Organismus Nährstoffe und verleihen ihm Widerstandskraft und intellektuelle Kraft, die durch eine stimulierende Kur nicht erreicht werden. Ratschläge zur Gesundheit, S. 115.

Für diejenigen, die es gebrauchen können, ist gutes Gemüse, gesund zubereitet, ein besseres Essen als Brei oder Haferbrei. Manuskript 3, 1897.

Gemüse sollte mit etwas Milch oder Sahne oder etwas Ähnlichem appetitlich gemacht werden. Zeugnisse, Bd. 9, S. 162.

**Teil einer kompletten Kur** –Einfaches Getreide, Obst und Gemüse verfügen über alle ernährungsphysiologischen Eigenschaften, die für die Bildung eines guten Blutes notwendig sind. Dies kann eine Fleischdiät nicht leisten. Brief 70, 1896.

Wir bestehen aus dem, was wir essen. Werden wir unsere sinnlichen Leidenschaften durch den Verzehr tierischer Lebensmittel stärken? Anstatt den Geschmack für eine grobe Ernährung zu erziehen, ist es höchste Zeit, dass wir uns dazu erziehen, von Obst, Getreide und Gemüse zu leben. Neben dem Fleisch können verschiedene einfache, vollkommen gesunde und nahrhafte Gerichte serviert werden. Männer mit gutem Appetit brauchen viel Gemüse, Obst und Müsli. Brief 3, 1884.

Es ist die Absicht des Herrn, sein Volk dazu zu bringen, wieder von einfachen Früchten, Gemüse und Getreide zu leben. Brief 72, 1896.

**Manche können kein Gemüse vertragen** –In einer medizinischen Einrichtung gibt es unterschiedliche Wünsche, die es zu befriedigen gilt. Manche benötigen gut zubereitetes Gemüse, um ihre besonderen Bedürfnisse zu befriedigen. Andere konnten kein Gemüse verwenden, ohne unter den Folgen zu leiden. Brief 45, 1903.

**Englische und Süßkartoffeln** –Wir glauben nicht, dass Pommes Frites gesund sind, da in ihrer Zubereitung mehr oder weniger Fett oder Butter enthalten ist. Am gesündesten sind gute Salz- oder Bratkartoffeln, serviert mit Sahne und etwas Salz. Übrig gebliebene Kartoffeln und Süßkartoffeln werden mit etwas Sahne und Salz zubereitet und noch einmal geröstet, nicht frittiert; sie sind ausgezeichnet. Brief 322, 1905.

**Bohnen ein gesundes Gericht** –Ein weiteres sehr einfaches, aber gesundes Gericht sind gekochte oder geröstete Bohnen. Einen Teil davon mit Wasser vermahlen, Milch oder Sahne hinzufügen und eine Brühe zubereiten. Zeugnisse, Bd. 2, S. 603.

Viele erkennen nicht, wie wichtig es ist, Land zum Bewirtschaften zu haben und Obst und Gemüse anzubauen, damit ihr Tisch mit diesen Dingen versorgt ist. Ich habe den Auftrag, jeder Familie und jeder Kirche zu sagen: Gott wird dich segnen, wenn du mit Furcht und Zittern an deiner Erlösung arbeitest, aus Angst, dass du durch mangelnde Weisheit im Umgang mit dem Körper Gottes Plan für dich zunichte machst. Brief 5, 1904. Es sollten Vorkehrungen getroffen werden, um einen Vorrat an getrocknetem Zuckermais zu beschaffen. Kürbisse können getrocknet und im Winter gut zum Backen von Kuchen verwendet werden. Brief 195, 1905.

**Gemüse und Tomaten im Regime von Ellen G. White** –Sie sprechen über mein Regime. Ich habe mich nicht so sehr an eine Sache gebunden, dass ich nichts anderes mehr essen konnte. Aber wenn es um Gemüse geht, brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen; denn ich weiß mit Sicherheit, dass es in der Region, in der ich lebe, viele Arten pflanzlicher Produkte gibt, die ich als Blattgemüse verwenden kann. Ich werde die Blätter der gelben Labaça, den zarten Löwenzahn und den Senf besorgen können. Dort wird es ein viel größeres Angebot geben, als es in Australien möglich war, und zwar von höchster Qualität. Und wenn es nichts anderes gäbe, wäre da noch die Getreideproduktion. Brief 31, 1901.

Einige Zeit bevor ich mich auf den Weg nach Osten machte, verlor ich den Appetit. Jetzt ist er jedoch zurückgekehrt; und ich verspüre großen Hunger, wenn die Essenszeit kommt. Meine grünen Disteln lassen sich gut mit sterilisierter Sahne und Zitronensaft zubereiten, da sie sehr appetitlich sind. Bei einer Mahlzeit esse ich sehr dünne Nudelsuppe mit Tomaten und bei der nächsten Blattgemüse. Ich habe wieder mit der Kartoffelmahlzeit begonnen. Alle meine Lebensmittel scheinen mir lecker zu sein. Ich bin wie ein Fieberpatient, der halb verhungert ist, und ich befinde mich in der Gefahr, zu viel zu essen. Brief 10, 1902.

Die Tomaten, die Sie geschickt haben, waren sehr gut und lecker. Ich finde, dass Tomaten das beste Lebensmittel für mich sind. Brief 70, 1900.

Wir bauen genug Mais und Erbsen für uns und unsere Nachbarn an. Wir trocknen Zuckermais für den Wintergebrauch; Wenn wir es dann brauchen, mahlen wir es in einer Mühle und kochen es. So entstehen die leckersten Suppen und andere Gerichte.

In der Zeit der Trauben haben wir sie im Überfluss, außerdem Pflaumen und Äpfel, eine gewisse Menge Kirschen, Pfirsiche, Birnen und Oliven, die wir selbst zubereiten. Wir bauen auch eine große Menge Tomaten an. Ich entschuldige mich nie für das Essen, das wir auf dem Tisch haben. Ich glaube nicht, dass Gott damit zufrieden ist, dass wir das tun. Unsere Besucher essen, während wir essen, und scheinen unsere Speisekarte zu genießen.“ Brief 363, 1907. CRA, 309-324.**WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

**Schädliche Gegenstände ersetzen** –In unseren medizinischen Einrichtungen sollten klare Anweisungen zur Mäßigkeit gegeben werden. Den Patienten sollte der Schaden berausender Getränke und der Segen völliger Abstinenz bewusst gemacht werden. Sie sollten aufgefordert werden, die Dinge aufzugeben, die ihre Gesundheit ruiniert haben, und an ihre Stelle sollte eine Fülle von Früchten treten. Es können Orangen, Zitronen, Pflaumen, Pfirsiche und viele andere Sorten gewonnen werden; denn Gottes Welt ist produktiv, wenn erst einmal mühsame Anstrengungen unternommen werden. Brief 145, 1904.

Verwenden Sie nicht zu viel Salz, vermeiden Sie eingelegte und scharfe Speisen, essen Sie viel Obst und die Reizungen, die durch so viel Trinken zu den Mahlzeiten verursacht werden, verschwinden weitgehend. Wissenschaft vom guten Leben, S. 305.

**Konservieren und trocknen** –Wo Früchte in Hülle und Fülle vorhanden sind, sollte man sie reichlich für den Winter vorbereiten und sie gekocht oder getrocknet haltbar machen. Kleine Früchte wie Erdbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren und andere können an vielen Orten von Vorteil sein, wo sie wenig genutzt werden und ihr Anbau vernachlässigt wird.

Beim Einmachen zu Hause sollte nach Möglichkeit Glas verwendet werden, vorzugsweise über Dosen. Dabei ist besonders darauf zu achten, dass die zu konservierenden Früchte in einem guten Zustand sind.

Verwenden Sie wenig Zucker und kochen Sie die Früchte nur nach Bedarf, um sie haltbar zu machen. So zubereitet sind sie ein hervorragender Ersatz für frisches Obst.

Überall dort, wo getrocknete Früchte wie Rosinen, Pflaumen, Äpfel, Birnen, Pfirsiche und Aprikosen zu einem moderaten Preis erhältlich sind, kann man sie als Hauptnahrungsmittel verwenden, und zwar viel reichlicher als sonst, und das Beste Gesundheitsergebnisse aller Klassen. Wissenschaft vom guten Leben, S. 299.

In Gläsern eingelegtes Apfelmus ist gesund und lecker. Birnen und Kirschen, sofern verfügbar, eignen sich hervorragend als Püree für den Winter. Brief 195, 1905.

Wenn Sie Äpfel bekommen können, sind Sie, was Obst betrifft, in einer guten Verfassung, auch wenn Sie nichts anderes haben können. Ich glaube nicht, dass so viel Obstvielfalt wichtig ist; Dennoch müssen sie sorgfältig gepflückt und entsprechend der Saison konserviert werden, damit sie verwendet werden können, wenn keine Äpfel verfügbar sind. Äpfel sind für einen heranwachsenden Menschen jeder Frucht überlegen. Brief 5, 1870.

**Frisch geerntet aus Obstgarten und Hinterhof** –Der Obstanbau in Verbindung mit unseren Krankenhäusern bietet noch einen weiteren Vorteil. Sie können Obst auf dem Tisch haben, das absolut unverderblich ist und frisch vom Baum gepflückt wurde. Manuskript 114, 1902.

Familien und Institutionen müssen lernen, mehr für die Bewirtschaftung und Verbesserung des Landes zu tun. Wenn die Menschen nur den Wert der Produkte der Erde kennen würden, die sie zu ihrer Jahreszeit hervorbringt, würden sie eifrigere Anstrengungen unternehmen, um den Boden zu kultivieren. Jeder muss sich mit dem besonderen Wert von frischem Obst und Gemüse verbunden fühlen, das im Obst- und Gemüsegarten geerntet wird. Da die Zahl der Patienten und Studenten steigt, wird mehr Land benötigt. Es konnten Weinreben gepflanzt werden, die es der Einrichtung ermöglichen, ihre Trauben zu produzieren. Der Orangenhain an entsprechender Stelle wäre ein Segen. Manuskript 13, 1911.

**Getreide in einem vom Züchter gewählten Regime** –Getreide, Obst, Nüsse und Gemüse bilden die von unserem Schöpfer gewählte Ernährung. Diese auf möglichst einfache und natürliche Weise zubereiteten Lebensmittel sind die gesündesten und nahrhaftesten. Sie sorgen für Kraft, Widerstandskraft und geistige Leistungsfähigkeit, die durch eine komplexere und anregendere Ernährung nicht gefördert werden. Wissenschaft vom guten Leben, S. 296.

Wer Fleisch isst, isst nur gebrauchtes Getreide und Gemüse; denn das Tier erhält von diesen Dingen die Nahrung, die ihm Wachstum verleiht. Das Leben, das in Getreide und Gemüse gefunden wurde, geht auf diejenigen über, die es essen. Wir erhalten es, indem wir das Fleisch des Tieres essen. Wie viel besser wäre es, es direkt durch den Verzehr dessen zu erhalten, was Gott für uns bereitgestellt hat! Wissenschaft vom guten Leben, S. 313. Wenn auf Fleisch verzichtet wird, sollte es durch verschiedene Getreidearten, Nüsse, Gemüse und Früchte ersetzt werden, die nahrhaft und gleichzeitig appetitlich sind. Der Platz des Fleisches muss mit gesunden und preiswerten Lebensmitteln gefüllt werden. Wissenschaft vom guten Leben, Seiten. 316-317.

Es ist ein Fehler anzunehmen, dass die Muskelkraft von der Verwendung tierischer Nahrung abhängt. Durch den Verzicht auf den Konsum können die Bedürfnisse des Körpers besser gedeckt und die Gesundheit gestärkt werden. Getreide mit Früchten, Nüssen und Gemüse enthält alle Nährstoffe, die für die Bildung eines guten Blutes notwendig sind. Wissenschaft vom guten Leben, S. 316.

In Getreide, Obst, Gemüse und Nüssen finden wir alle Nahrungsbestandteile, die wir brauchen. Wenn wir in einfacher Geisteshaltung zum Herrn kommen, wird er uns lehren, wie wir gesundes Essen zubereiten können, das frei von der Verunreinigung durch Fleisch ist. Manuskript 27, 1906.

Die Vorräte der Natur an Früchten, Nüssen und Getreide sind reichlich; und von Jahr zu Jahr werden die Produkte aller Länder aufgrund der Transportmöglichkeiten allgemeiner an alle verteilt. Dadurch sind viele Lebensmittel, die noch vor wenigen Jahren als teure Luxusgüter galten, heute als Alltagsgegenstände für jedermann verfügbar. Wissenschaft vom guten Leben, S. 297.

Wenn wir klug planen, können die Artikel, die der Gesundheit zuträglich sind, in fast jedem Land erhalten werden. Die verschiedenen Fertigwaren aus Reis, Weizen, Mais und Hafer sowie Bohnen, Erbsen und Linsen werden weithin verschickt. Diese, zusammen mit einheimischen oder importierten Früchten, und

Die Menge an Gemüse, die an allen Standorten verfügbar ist, bietet die Möglichkeit, eine vollständige Ernährung ohne den Einsatz von Fleischprodukten zu wählen. Wissenschaft vom guten Leben, S. 299.

**Richtig vorbereitet** –Obst, Getreide und Gemüse, einfach zubereitet, frei von Gewürzen und tierischen Fetten jeglicher Art, ergeben mit Milch oder Sahne die gesündeste Ernährung. Sie versorgen den Körper mit Nährstoffen und verleihen Ausdauer und geistige Kraft, die durch eine stimulierende Kur nicht erreicht werden. Christliche Mäßigkeit und Bibelhygiene, S. 47.

Getreide und Früchte, die ohne Fett und in möglichst natürlichem Zustand zubereitet werden, sollten die Nahrung auf dem Tisch aller sein, die sich auf die Entrückung in den Himmel vorbereiten wollen. Zeugnisse, Bd. 2, S. 352.

**Brei** –In Brei verwendetes Getreide muss mehrere Stunden lang gekocht werden. Allerdings sind weiche oder flüssige Lebensmittel weniger gesund als trockene Lebensmittel, die ausreichend gekaut werden müssen. Wissenschaft vom guten Leben, S. 301.

Manche glauben ernsthaft, dass eine richtige Ernährung vor allem aus Brei besteht. Der Verzehr von viel Brei würde den Verdauungsorganen keine Gesundheit verleihen; da es Flüssigkeiten sehr ähnlich ist. Ermutigen Sie zum Verzehr von Obst, Gemüse und Brot. Der Jugendlehrer, 31. Mai 1894.

Sie können Vollkornbrei zubereiten. Wenn das Mehl sehr grob ist, können Sie es sieben und, während der Brei heiß ist, Milch hinzufügen. Dies ergibt ein sehr leckeres und gesundes Gericht für das Camp. Zeugnisse, Bd. 2, S. 603.

**Brot das Schlagwort des Lebens** –Die Religion wird Mütter dazu bringen, Brot von bester Qualität zu backen. Das Brot muss innen und außen perfekt gebacken sein. Die Gesundheit des Magens erfordert, dass er leicht und trocken ist. Brot ist das wahre Schlagwort des Lebens und daher muss jeder Koch hervorragend darin sein, es zuzubereiten. Manuskript 34, 1899.

**Religion in einem gut gebackenen Brot** –Manche Leute denken, es sei keine religiöse Pflicht, Essen richtig zuzubereiten; Daher versuchen sie nicht zu lernen, wie man es macht.

Sie lassen das Brot vor dem Backen sauer werden, und das zugesetzte Bikarbonat, um die Nachlässigkeit des Kochs auszugleichen, macht es für den menschlichen Magen völlig ungeeignet. Um gutes Brot zu backen, sind Überlegung und Sorgfalt erforderlich. Allerdings steckt in gutem Brot mehr Religion, als viele denken. Christliche Mäßigkeit und Bibelhygiene, S. 47.

Es ist die religiöse Pflicht jedes jungen Christen und jeder Frau, so schnell wie möglich zu lernen, wie man aus Vollkornmehl gutes, säure- und lichtfreies Brot backt. Zeugnisse, Bd. 1, S. 684.

Die Verwendung von Bikarbonat oder Backpulver im Brot ist schädlich und unnötig. Bikarbonat verursacht Magenentzündungen und vergiftet oft den gesamten Körper. Viele Hausfrauen denken, dass sie ohne Bikarbonat kein gutes Brot backen können, aber das ist ein Fehler. Wenn Sie sich die Mühe machen, bessere Methoden zu erlernen, wird Ihr Brot gesünder und im natürlichen Geschmack viel angenehmer.

Verwendung von Milch in Sauerteigbrot. Bei der Herstellung von aufgegangenem oder gesäuertem Brot sollte anstelle von Wasser keine Milch verwendet werden. Dies stellt zusätzliche Kosten dar und macht das Brot weniger gesund. Brot aus Milch ist nach dem Backen nicht so lange haltbar wie Brot aus Wasser und gärt leichter im Magen.

Warmes Sauerteigbrot. Das Brot sollte leicht und angenehm sein. Nicht einmal die geringste Spur von Säure sollte toleriert werden. Die Brote sollten klein und so perfekt gebacken sein, dass die Hefebakterien möglichst abgetötet werden. Heißes oder frisches Sauerteigbrot ist schwer verdaulich. Er sollte niemals am Tisch erscheinen. Dies gilt jedoch nicht für ungesäuertes Brot.

Frisches Weizenbrot, ohne Hefe oder Hefe, und in einem sehr heißen Ofen gebacken, ist lecker und gleichzeitig gesund.

Toast ist eines der bekömmlichsten und köstlichsten Lebensmittel. Schneiden Sie das gewöhnliche Brot in Scheiben und schieben Sie es in den Ofen, bis die letzte Spur von Feuchtigkeit verschwunden ist. Anschließend leicht und gleichmäßig bräunen lassen. Dieses Brot kann viel länger an einem trockenen Ort aufbewahrt werden als normales Brot und ggf

Vor dem Servieren kurz im Ofen erhitzt, sieht es aus wie neuer Toast. Wissenschaft vom guten Leben, Seiten. 300-302.

**Altes Brot lieber als neues** –Zwei oder drei Tage altes Brot ist gesünder als neues Brot.

Ofengetrocknetes Brot ist eines der gesündesten Lebensmittel. Brief 142, 1900.

Wir finden Vollkornbrot oft schwer, sauer und nur teilweise durchgebacken. Dies geschieht aufgrund mangelnden Interesses am Lernen und mangelnder Sorgfalt bei der Erfüllung der wichtigen Aufgabe des Kochens. Manchmal finden wir weiche, trockene, ungekochte Träume oder Kekse und ähnliche Dinge. Und dann werden Ihnen die Köche erzählen, dass sie mit der alten Art des Kochens sehr gut zurechtkommen, aber ehrlich gesagt mögen ihre Familien kein Vollkornbrot; dass sie verhungern würden, wenn sie so leben würden.

Ich habe mir gesagt: Das wundert mich nicht. Es ist Ihre Art, Essen zuzubereiten, das es so geschmacklos macht. Der Verzehr solcher Dinge würde sicherlich zu Magenverstimmung führen. Diese armen Köche und diejenigen, die ihr Essen essen müssen, werden Ihnen im Ernst sagen, dass die Gesundheitsreform nicht gut für sie ist.

Der Magen ist nicht in der Lage, minderwertiges, schweres, saures Brot in gutes Essen umzuwandeln; aber dieses schlechte Brot verwandelt einen gesunden Magen in ein krankes Organ. Wer solche Lebensmittel zu sich nimmt, weiß, dass er die Widerstandskraft verliert. Gibt es dafür keinen Grund? Einige dieser Leute nennen sich Gesundheitsreformer, aber das sind sie nicht. Sie wissen nicht, wie man kocht. Sie bereiten Kuchen, Kartoffeln und Vollkornbrot zu, aber es gibt den gleichen Ablauf, mit wenig Abwechslung, und der Organismus wird nicht gestärkt. Es scheint, dass sie denken, dass die Zeit, die man aufwendet, um ausreichend Erfahrung in der Zubereitung gesunder und schmackhafter Lebensmittel zu sammeln, verschwendet wird.

In vielen Familien gibt es Dyspeptiker, oft ist die Ursache ein Mangel an Brot. Die Hausherrin meint, man solle es nicht wegwerfen und isst es. Ist das die Art und Weise, schlecht gebackenes Brot zu entsorgen? Wirst du es in deinen Magen stecken, damit es in Blut umgewandelt wird? Hat dieses Organ die Fähigkeit, saures Brot gut zu machen? Schweres Brot zu leicht? Schimmeliges Brot auf neuem Brot?

Viele Ehefrauen und Mütter, die nicht die richtige Ausbildung erhalten haben und denen es im kulinarischen Bereich an Fähigkeiten mangelt, präsentieren ihrer Familie täglich schlecht zubereitetes Essen, das sicherlich die Verdauungsorgane zerstört, zu einer schlechten Blutqualität führt und häufig zu akuten Erkrankungen führt Anfall einer entzündlichen Erkrankung mit vorzeitigem Tod. Viele wurden durch den Verzehr von schwerem, saurem Brot in den Tod getrieben. Mir wurde der Fall eines angestellten Mädchens gemeldet, das eine Ladung saures und schweres Brot backte. Um ihn loszuwerden und den Fall zu verbergen, warf er sie ein paar großen Schweinen vor. Am nächsten Morgen fand der Hausbesitzer die Tiere tot und als er den Trog untersuchte, fand er Stücke dieses schweren Brotes. Er stellte Nachforschungen an und die junge Frau gestand, was sie getan hatte. Er hatte nicht darüber nachgedacht, welche Auswirkungen solches Brot auf die Schweine haben würde. Wenn saures, schweres Brot Schweine tötet, die Klapperschlangen und fast alles andere, was abscheulich ist, verschlingen können, welche Auswirkungen wird es dann auf das empfindliche Organ des menschlichen Magens haben? Zeugnisse, Bd. 1, S. 681-684.

**Der Vorteil der Verwendung von Brot und anderen festen Lebensmitteln** –Bei der Umstellung von Fleisch auf eine vegetarische Ernährung ist große Sorgfalt geboten, um den Tisch mit sinnvoll zubereiteten, gut zubereiteten Speisen zu versorgen.

So viel Brei zu essen ist ein Fehler. Trockenfutter, das gekaut werden muss, ist deutlich zu bevorzugen. Gesunde Lebensmittelzubereitungen sind in dieser Hinsicht ein Segen. Gutes Vollkornbrot und -brötchen, einfach, aber mit viel Mühe zubereitet, ist gesund. Brot sollte niemals die geringste Säure enthalten. Es muss gebacken werden, bis es vollständig gekocht ist. Dadurch wird Weichheit und Klebrigkeit vermieden.

Für diejenigen, die es gebrauchen können, ist gutes Gemüse, gesund zubereitet, besser als Brei oder Haferbrei. Obst, das zu perfekt gebackenem Brot verwendet wird, das zwei oder drei Tage alt ist, ist vorteilhafter als frisches Brot. Durch langsames und ausreichendes Kauen wird der Körper mit allem versorgt, was er braucht. Manuskript 3, 1897.

Heiße Kekse und Fleischgerichte stehen im völligen Widerspruch zu den Grundsätzen der Gesundheitsreform. Unveröffentlichte Zeugenaussage, S. zwei.

Warme Backpulverkekse werden oft mit Butter verwendet und als ausgewählte Diät gegessen; Die schwachen Verdauungsorgane können jedoch nicht umhin, die ihnen zugefügte Misshandlung zu spüren. Brief 72, 1896.

Wir sind nach Ägypten zurückgekehrt, anstatt nach Kanaan vorzurücken. Sollen wir die Reihenfolge der Dinge nicht umkehren? Werden wir nicht einfaches, gesundes Essen auf unseren Tischen haben? Sollen wir auf heiße Kekse verzichten, die nur Dyspepsie verursachen? Brief 3, 1884.

Heiße Kekse, mit Natron oder Backpulver aufgegangen, sollten niemals auf unserem Tisch erscheinen. Solche Artikel sind für den Eintritt in den Magen ungeeignet. Heißes Sauerteigbrot jeglicher Art ist schwer verdaulich. Vollkornbrote, lecker und zugleich gesund, lassen sich aus Vollkornmehl, angerührt mit reinem, kaltem Wasser und Milch, herstellen. Es ist jedoch schwierig, unserem Volk Einfachheit beizubringen. Wenn wir Vollkornbrot empfehlen, sagen unsere Freunde: „Oh ja, wir wissen, wie man es macht!“ Wir sind sehr enttäuscht, wenn sie scheinbar mit Backpulver oder Sauermilch und Bikarbonat aufgegangen sind. Dies zeugt nicht von einer Reform. Vollkornmehl, gemischt mit reinem, leichtem Wasser und Milch, ergibt das beste Brot, das wir je gegessen haben. Wenn das Wasser brackig ist, verwenden Sie mehr natürliche Milch oder fügen Sie dem Teig ein Ei hinzu. Das Maisbrot muss in einem gut beheizten Ofen bei konstanter Hitze perfekt gebacken werden.

Für die Zubereitung von Brötchen verwenden Sie leichtes Wasser und Milch oder etwas Sahne; Machen Sie einen harten, gut gekneteten Teig wie für Cracker. Auf dem Ofengrill backen. Sie sind lecker. Sie erfordern ausreichend Kauen, was sowohl den Zähnen als auch dem Magen zugute kommt. Sie spenden gutes Blut und verleihen Kraft. Bei solch einem Brot und der Fülle an Obst, Gemüse und Getreide, die unser Land in Hülle und Fülle produziert, sollte man sich keine größeren Köstlichkeiten wünschen. Review and Herald, 8. Mai 1883.

**Vollkornbrot besser als Weißbrot** –Weißmehlbrot kann dem Körper nicht die Nährstoffe liefern, die Vollkornbrot bietet. Der allgemeine Verzehr von Brot aus verarbeitetem Mehl kann den Körper nicht in einem gesunden Zustand halten. Sie haben eine inaktive Leber. Die Verwendung von Weißmehl verschärft die Schwierigkeiten, mit denen Sie konfrontiert sind. Zeugnisse, Bd. 2, S. 68.

Für Brot ist superfeines Weißmehl nicht das Beste. Sein Einsatz ist weder gesund noch wirtschaftlich. Feinem Weißmehl fehlen die Nährstoffe, die in Vollkornbrot enthalten sind. Es ist eine häufige Ursache für Verstopfung und andere gesundheitsschädliche Erkrankungen. Wissenschaft vom guten Leben, S. 300.

**Variieren Sie das Getreide im Brot** –Allzweckmehl allein ist nicht das Beste für eine fortlaufende Kur. Eine Mischung aus Weizen, Hafer und Roggen wäre nahrhafter als Weizen ohne seine ernährungsphysiologischen Eigenschaften. Brief 91, 1898.

Wir haben selten süßes Brot und Kekse auf unserem Tisch. Je weniger süße Lebensmittel wir essen, desto besser; Sie verursachen Magenbeschwerden und lösen bei denen, die sie verwenden, Ungeduld und Reizbarkeit aus. Brief 363, 1907.

Es ist gut, den Zucker in den Keksen, die Sie backen, wegzulassen. Manche mögen lieber süßere Kekse, aber diese sind schädlich für die Verdauungsorgane. Brief 37, 1901.

**Versuchung zum übermäßigen Genuss** –„Desserts, deren Zubereitung so lange dauert, sind oft gesundheitsschädlich.“ Grundlagen der christlichen Erziehung, S. 227.

Es gibt viele Tische, an denen, nachdem der Magen alles bekommen hat, was er zur ordnungsgemäßen Ernährung des Organismus benötigt, eine weitere Serie mit Kuchen, Pudding und reich verzierten Sirupen ankommt. Viele gehen, obwohl sie schon genug gegessen haben, über ihre Grenzen und essen das verlockende Dessert, das ihnen aber bei weitem nicht guttut. Würde man auf die zum Nachtschisch angebotenen Extras gänzlich verzichten, wäre das ein Vorteil. Brief 73a, 1896.

Denn es ist in Mode, entsprechend einem ungesunden Appetit werden die verbesserten Kuchen, Torten und Puddings und alles, was schädlich ist, im Magen angehäuft. Der Tisch muss abwechslungsreich sein, sonst wird der verdorbene Appetit nicht gestillt. Am Morgen sind diese Appetitssklaven oft

Sie haben manchmal Mundgeruch und eine belegte Zunge. Sie erfreuen sich nicht der Gesundheit und fragen sich, warum sie unter Schmerzen leiden, warum ihr Kopf schmerzt und sie unter verschiedenen Krankheiten leiden. Spirituelle Gaben, Bd. 4, S. 130.

Die Menschheitsfamilie hat dem immer stärker werdenden Verlangen nach exquisitem Essen nachgegeben, bis es in Mode gekommen ist, jede nur erdenkliche Delikatesse im Magen anzusammeln. Gerade auf Partys kann man seinem Appetit nahezu grenzenlos frönen. Wir nehmen an exquisiten Mittagessen und späten Abendessen teil, die aus reich gewürztem Fleisch mit kräftigen Saucen sowie dekorierten Kuchen, Torten, Eis usw. bestehen. Wie man lebt, S. 53.

Weil es in Mode ist, gehen viele, die arm sind und auf die tägliche Arbeit angewiesen sind, auf Kosten der Zubereitung verschiedener Arten von Kuchen, Konfitüren, Torten und einer Vielzahl modischer Lebensmittel, die nur denjenigen schaden, die daran teilnehmen; wenn sie den so ausgegebenen Betrag gleichzeitig benötigen, um Kleidung für sich und ihre Kinder zu kaufen. Die Zeit, die mit der Zubereitung von Speisen verbracht wird, um den Geschmack auf Kosten des Magens zu befriedigen, sollte der moralischen und religiösen Erziehung ihrer Kinder gewidmet werden. Wie man lebt, S. 54.

**Nicht Teil der gesunden und nährstoffreichen Ernährung** –Viele wissen, wie man Kuchen unterschiedlicher Qualität herstellt, aber das ist nicht die beste Qualität, die man auf den Tisch bringen kann. Süße Kuchen sowie Pudding und Cremes führen zu Störungen der Verdauungsorgane; und warum sollten wir die Menschen am Tisch in Versuchung führen, indem wir ihnen solche Artikel vorlegen?“ The Youth's Instructor, 31. Mai 1894. CRA, 331-333. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

„Lassen Sie diejenigen, die sich für eine Gesundheitsreform einsetzen, fleißig danach streben, alles so zu machen, wie sie es vorgeben. Lehnen Sie alles ab, was Ihrer Gesundheit schadet. Ernähren Sie sich einfach und gesund. Die Früchte sind ausgezeichnet und ersparen viel Küchenarbeit. Lehnen Sie exquisite Pasta wie Kuchen, Desserts und andere Gerichte ab, die Ihren Appetit anregen sollen. Essen Sie bei einer Mahlzeit weniger Lebensmittelqualitäten und danken Sie dafür.“ Brief 135, 1902. CRA, 334.

## **DECKEL. 23 NAHRUNG WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT UND FÜR KINDER**

„Die Wirkung pränataler Einflüsse wird von vielen Eltern als untergeordnet angesehen; Der Himmel sieht das jedoch nicht so. **WO ENDET DAS DIREKTANGEBOT?** Die von einem Engel Gottes gesandte und zweimal auf feierlichste Weise übermittelte Botschaft zeigt, dass dies unsere größte Aufmerksamkeit verdient.

In den an die hebräische Mutter gerichteten Worten spricht Gott zu allen Müttern aller Zeiten. „Alles, was ich der Frau gesagt habe, wird sie behalten“ (Richter 13:13). Das Glück des Kindes wird durch die Gewohnheiten der Mutter beeinflusst. Ihr Appetit und Ihre Leidenschaften müssen von Prinzipien geleitet werden. Es gibt Dinge, die Sie vermeiden sollten, Dinge, die Sie bekämpfen müssen, wenn Sie Gottes Plan für Sie erfüllen möchten, indem Sie Ihnen ein Kind schenken. Wenn sie vor der Geburt ihres Kindes zügellos, egoistisch, ungeduldig und anspruchsvoll ist, spiegeln sich diese Eigenschaften in der Veranlagung des Kindes wider. Daher haben viele Kinder nahezu unbesiegbare Tendenzen zum Bösen geerbt.

Aber wenn die Mutter sich vorbehaltlos an die richtigen Prinzipien hält, wenn sie gemäßigt und selbstlos, freundlich, liebevoll und selbstvergessen ist, kann sie ihrem Kind die gleichen Charaktereigenschaften vermitteln. Die Anordnung, der Mutter das Trinken von Wein zu verbieten, war sehr deutlich. Jeder Tropfen starken Getränks, den sie trinkt, um ihren Appetit zu stillen, gefährdet die körperliche, geistige und moralische Gesundheit ihres Sohnes und ist eine direkte Sünde gegen seinen Schöpfer.

Viele raten eindringlich dazu, den Wunsch jeder Mutter zu erfüllen; Wenn er also ein Nahrungsmittel begehrt, so schädlich es auch sein mag, muss es seinen Appetit vollständig stillen. Eine solche Methode ist falsch und schädlich. Die körperlichen Bedürfnisse der Mutter sollten keinesfalls vernachlässigt werden. Zwei Leben hängen von ihr ab, und ihre Wünsche müssen freundlich berücksichtigt und ihre Bedürfnisse großzügig befriedigt werden. Aber gerade in dieser Zeit sollten Sie sowohl in Bezug auf die Ernährung als auch in Bezug auf alles andere mehr als alle anderen alles meiden, was Ihre körperliche oder geistige Stärke schwächen könnte. Aufgrund des Gebots Gottes unterliegt sie der feierlichsten Verpflichtung, Selbstbeherrschung über sich selbst auszuüben. Wissenschaft vom guten Leben, Seiten. 372 und 373.

Als der Herr Simson erwecken wollte, um sein Volk zu befreien, verordnete er der Mutter vor der Geburt ihres Sohnes die richtigen Lebensgewohnheiten. Und das gleiche Verbot musste von Anfang an dem Jungen auferlegt werden; denn er musste von Geburt an Gott als Nasiräer geweiht sein.

Der Engel des Herrn erschien Manoahs Frau und teilte ihr mit, dass sie einen Sohn bekommen würde; und vor diesem Hintergrund gab er ihm die wichtigen Richtlinien: „Und nun hütet euch davor, Wein oder starke Getränke zu trinken und nichts Unreines zu essen“ (Richter 13,4).

Gott hatte für den verheißenen Sohn Manoahs eine wichtige Aufgabe zu erfüllen, und um ihm die nötigen Qualifikationen für diese Aufgabe zu sichern, sollten die Gewohnheiten von Mutter und Sohn so sorgfältig geregelt werden. „Er soll weder Wein noch starkes Getränk trinken“ (Richter 13:14), war die Anweisung des Engels an Manoahs Frau, „er soll nichts Unreines essen; Alles, was ich ihm geboten habe, soll er halten“ (Richter 13,14). Das Kind wird von den Gewohnheiten der Mutter beeinflusst, im Guten wie im Schlechten. Sie selbst muss von Prinzipien beherrscht sein und Mäßigung und Entsagung praktizieren, wenn sie sich um das Wohl ihres Kindes bemühen möchte. Christliche Mäßigkeit und Bibelhygiene, S. 37 und 38.

**Beschütze die Frau** –Die an Manoahs Frau gerichteten Worte enthalten eine Wahrheit, die Mütter von heute gut studieren sollten. Als der Herr zu dieser Mutter sprach, sprach er zu allen besorgten und traurigen Müttern dieser Zeit und zu allen Müttern nachfolgender Generationen. Ja, jede Mutter kann ihre Pflicht verstehen. Möge sie wissen, dass der Charakter ihrer Kinder viel mehr von ihren Gewohnheiten vor der Geburt und von ihren persönlichen Bemühungen nach der Geburt abhängt als von äußeren Vor- oder Nachteilen.

„Kümmere dich um die Frau“ (Richter 13,13), sagte der Engel. Seien Sie bereit, der Versuchung zu widerstehen. Ihr Appetit und ihre Leidenschaften müssen durch Prinzipien kontrolliert werden. Von jeder Mutter kann man sagen: „Kümmere dich um die Frau“ (Richter 13,13). Es gibt etwas, das sie vermeiden muss, etwas, gegen das sie kämpfen muss, wenn sie Gottes Absicht für sie, ihr ein Kind zu schenken, erfüllen will.

Die Mutter, die eine geschickte Lehrerin ihrer Kinder ist, muss sich vor der Geburt Gewohnheiten der Selbstverleugnung und Selbstbeherrschung aneignen; weil es ihnen ihre eigenen Qualitäten, ihre eigenen Charaktereigenschaften, ob stark oder schwach, vermittelt. Der Volksfeind versteht dieses Problem viel besser als viele Eltern. Er wird die Mutter in Versuchung führen, denn er weiß, dass er durch sie Einfluss auf ihren Sohn nehmen kann, wenn sie ihm nicht widerstand. Die einzige Hoffnung der Mutter liegt in Gott. Sie kann sich an Ihn wenden, um Gnade und Stärke zu erhalten. Du wirst Ihn nicht umsonst suchen. Dadurch wird sie in die Lage versetzt, ihren Nachkommen Eigenschaften zu vermitteln, die ihnen helfen, in diesem Leben erfolgreich zu sein und ewiges Leben zu erlangen. Signs of the Times, 26. Februar 1902.

**Der Appetit sollte nicht die Zügel in die Hand nehmen** –Es ist ein weit verbreiteter Fehler, im Leben einer Frau vor der Geburt ihrer Kinder keinen Unterschied zu machen. In dieser wichtigen Zeit muss die Mutter entlastet werden. In Ihrem Körper finden große Veränderungen statt. Um sich in Blut umzuwandeln, ist eine größere Blutmenge und damit mehr Nahrung von höchster Nährstoffqualität erforderlich. Ohne eine reichliche Versorgung mit nahrhafter Nahrung kann es seine körperliche Stärke nicht behalten und dem Fötus wird die Vitalität entzogen. Auch Ihre Kleidung braucht Aufmerksamkeit. Sie müssen darauf achten, Ihren Körper vor Kältegefühlen zu schützen. Es sollte nicht unnötig die Vitalität an die Oberfläche ziehen, um den Mangel an ausreichender Kleidung auszugleichen. Wenn die Mutter auf reichlich gesunde und nahrhafte Nahrung verzichtet, wird es ihr an Blut mangeln, sowohl qualitativ als auch quantitativ. Seine Durchblutung wird mangelhaft sein und dem Fötus fehlen die gleichen Elemente. Kinder werden nicht in der Lage sein, Nahrung aufzunehmen, die in gutes Blut umgewandelt werden kann, um den Organismus zu ernähren. Das Wohlbefinden von Mutter und Kind hängt maßgeblich von guter, warmer Kleidung und der Versorgung mit nahrhaften Nahrungsmitteln ab. Der zusätzliche Vitalitätsverbrauch der Mutter muss berücksichtigt und berücksichtigt werden.

Aber andererseits ist die Vorstellung, dass eine Frau aufgrund ihres besonderen Zustands ihrem Appetit freien Lauf lassen kann, ein Irrtum, der auf Gewohnheiten und nicht auf fundierten Überlegungen beruht. Der Appetit einer Frau kann in diesem Zustand instabil, launisch und schwer zu stillen sein; und die Sitte lässt ihr alles zu, was sie sich vorstellt, ohne sich darüber Gedanken zu machen, ob eine solche Nahrung den Körper und das Wachstum ihres Kindes nähren kann. Das Essen sollte nahrhaft, aber nicht anregend sein. Der Brauch besagt, dass sie, wenn sie Lust auf Fleischgerichte, eingelegtes Gemüse, scharf gewürzte Gerichte oder Fleischpasteten hat, diese auch essen sollte; Lediglich der Appetit muss zu Rate gezogen werden. Und das ist ein großer Fehler, der großen Schaden anrichtet.

Dieser Schaden ist nicht berechenbar. Wenn es einen Anlass gibt, bei dem eine einfache Ernährung und besondere Sorgfalt bei der Qualität der verzehrten Lebensmittel erforderlich sind, dann ist dies dieser wichtige Zeitraum.

Frauen, die sich an Grundsätzen orientieren und gut unterwiesen sind, werden insbesondere in dieser Zeit nicht von der Einfachheit ihrer Ernährung abweichen. Sie werden bedenken, dass es noch ein anderes Leben gibt, das von ihnen abhängt, und sie werden in allen ihren Gewohnheiten und insbesondere in ihrer Ernährung vorsichtig sein. Sie sollten nichts essen, was anregend ist und keinen Nährwert hat, nur weil es lecker ist. Es gibt zu viele Berater, die bereit sind, sie zu Dingen zu überreden, von denen ihnen die Vernunft sagt, dass sie sie nicht tun sollten. Kranke Kinder werden aufgrund der Appetitbefriedigung ihrer Eltern geboren. Der Organismus benötigte nicht die Vielfalt an Nahrungsmitteln, auf die sich die Gedanken konzentrierten. Zu denken, dass es, weil es im Kopf ist, auch im Magen sein muss, ist ein großer Fehler, den christliche Frauen ablehnen müssen. Es darf nicht zugelassen werden, dass die Fantasie die Bedürfnisse des Organismus kontrolliert. Wer sich von seinem Geschmack beherrschen lässt, wird die Strafe erleiden, die Gesetze seines Wesens zu übertreten. Und damit ist das Problem noch nicht beendet; Auch ihre unschuldigen Kinder werden leiden.

Die blutproduzierenden Organe können Gewürze, Fleischpasteten, Gurken und ungesunde Fleischgerichte nicht in gutes Blut umwandeln. Und wenn so viel Nahrung in den Magen gelangt, dass die Verdauungsorgane gezwungen sind, sich zu überanstrengen, um sie zu entsorgen und den Organismus von reizenden Stoffen zu befreien, tut sich die Mutter Unrecht und überträgt die Krankheitsgrundlage auf ihr Kind. Wenn sie lieber isst, was sie will und was sie sich vorstellt, ohne Rücksicht auf die Konsequenzen, wird sie die Strafe erleiden, aber nicht allein. Ihr unschuldiger Sohn wird wegen Ihrer Indiskretion leiden. Zeugnisse, Bd. 2, S. 381-383.

**Auswirkungen von Überlastung und unzureichender Ernährung** –In vielen Fällen muss die Mutter vor der Geburt ihrer Kinder den ganzen Tag arbeiten, um die Durchblutung anzuregen. Seine Kraft muss liebevoll gepflegt worden sein. Seine Belastungen werden selten gemindert, und diese Zeit, die mehr als alle anderen eine Zeit der Ruhe sein sollte, ist eine Zeit der Müdigkeit, Traurigkeit und Traurigkeit. Durch zu große Anstrengung ihrerseits entzieht sie ihrem Baby die Nahrung, die die Natur ihm gegeben hat, und indem sie ihr Blut erhitzt, teilt sie ihrem Kind dessen schlechte Qualität mit. Dem Baby wird seine Vitalität, seine körperliche und geistige Stärke entzogen. Wie man lebt, Seiten. 33-34.

Mir wurde Bs Eingriff in seiner eigenen Familie gezeigt. Er war streng und fordernd. Er übernahm die von Bruder C. befürwortete Gesundheitsreform und vertrat wie dieser extreme Ansichten zu diesem Thema; Und da er keinen ausgeglichenen Geist hatte, beging er schreckliche Torheiten, deren Folgen die Zeit nicht auslöschen wird. Mit Hilfe von Auszügen aus Büchern begann er, die Theorie, die er von Bruder C verteidigt hatte, in die Praxis umzusetzen, und wie er legte er Wert darauf, alle dazu zu bringen, die von ihm geschaffene Regel zu übernehmen. Er unterwarf seine Familie seinen strengen Regeln, schaffte es jedoch nicht, seine eigenen sinnlichen Neigungen zu kontrollieren. Er hörte auf, sich auf die Höhe des Ziels zu stellen und seinen Körper zu bändigen. Hätte er das Gesundheitsreformsystem richtig gekannt, hätte er gewusst, dass seine Frau nicht in der Lage war, gesunde Kinder zur Welt zu bringen. Die unbändigen Leidenschaften selbst hatten dominiert, ohne von Ursache zu Wirkung zu denken.

Vor der Geburt seiner Kinder behandelte er seine Frau nicht so, wie eine Frau in seinem Zustand behandelt werden sollte.

Es lieferte nicht die Qualität und Quantität der Nahrung, die nötig wäre, um zwei Leben statt eines zu ernähren. Ein weiteres Leben hing von ihr ab, und ihr Körper erhielt keine gesunde und nahrhafte Nahrung, um ihre Kraft aufrechtzuerhalten. Es fehlte an Quantität und Qualität. Sein Körper brauchte Veränderungen, Abwechslung und Qualität nährstoffreicherer Nahrung. Ihm wurden Kinder mit einem schwachen Verdauungssystem und schlechtem Blut geboren. Durch die Nahrung, die die Mutter zu sich nehmen musste, konnte sie keine gute Blutqualität liefern und brachte daher skrofulöse Kinder zur Welt.“ Zeugnisse, Bd. 2, S. 378 und 379. CRA, 217-222.

**WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

**DECKEL. 24 KINDERERNÄHRUNG**

„Die Frage von Vätern und Müttern muss lauten: ‚Was machen wir mit dem Kind, das uns geboren wird?‘ Wir haben dem Leser präsentiert, was Gott über das Verhalten der Mutter vor der Geburt ihrer Kinder gesagt hat. Das ist jedoch nicht alles. Der Engel Gabriel wurde von den himmlischen Höfen gesandt, um Anweisungen zur Betreuung der Kinder bei der Geburt zu geben, damit die Eltern ihre Pflicht voll und ganz verstehen. **WO ENDET DAS DIREKTANGEBOT?**

Ungefähr zur Zeit der ersten Ankunft Christi kam der Engel Gabriel zu Sacharja mit einer ähnlichen Botschaft wie Manoah. Dem alten Priester wurde gesagt, dass seine Frau einen Sohn haben würde, der Johannes heißen würde. „Und“, sagte der Engel, „du wirst Freude und Freude haben, und viele werden sich über seine Geburt freuen, denn er wird groß sein vor dem.“ Herr, und er wird weder Wein noch starkes Getränk trinken, und er wird mit dem Heiligen Geist erfüllt werden“ (Lukas 1,14-15). Dieses vielversprechende Kind sollte nach streng gemäßigten Gewohnheiten erzogen werden. Ihm sollte ein wichtiges Reformwerk anvertraut werden: die Vorbereitung des Weges für Christus.

Unter dem Volk herrschte Unmäßigkeit in allen Formen. Der Genuss von Wein und exquisitem Essen schmälerte die körperliche Kraft und entwürdigte die Moral in einem so großen Ausmaß, dass selbst die abscheulichsten Verbrechen nicht mehr als Sünde erschienen. Die Stimme des Johannes sollte aus der Wildnis erklingen, um die sündigen Zügellosigkeit des Volkes streng zu tadeln, und seine eigenen enthaltsamen Gewohnheiten sollten auch ein Vorwurf für die Exzesse seiner Zeit sein.

**Das wahre Prinzip der Reform** –Die Bemühungen unserer Mäßigkeitsarbeiter reichen nicht aus, um den Fluch der Mäßigkeit aus unserem Land zu verbannen. Einmal gebildete Gewohnheiten lassen sich nur schwer wieder ablegen. Die Reform muss bei der Mutter vor der Geburt ihrer Kinder beginnen; und wenn Gottes Anweisungen treu befolgt würden, gäbe es keine Unmäßigkeit.

Es muss das ständige Bemühen jeder Mutter sein, ihre Gewohnheiten dem Willen Gottes anzupassen, damit sie in Harmonie mit ihm arbeiten kann, um ihre Kinder vor den Lasten der Gegenwart zu bewahren, die Gesundheit und Leben zerstören. Mögen Mütter ohne Verzögerung eine gebührende Beziehung zu ihrem Schöpfer aufbauen, damit sie mit der Hilfe Seiner Gnade um ihre Kinder herum eine Barriere gegen Zerstreuung und Maßlosigkeit errichten können. Wenn Mütter nur diesem Verfahren folgen würden, könnten sie erleben, wie ihre Kinder, wie der junge Daniel, ein hohes Maß an moralischen und intellektuellen Leistungen erreichen und zu einem Segen für die Gesellschaft und zu einer Ehre für ihren Schöpfer werden. Zeichen der Zeit, 13. September 1910.

**Das Baby** -Die beste Nahrung für ein Baby ist die Natur. Es sollte nicht ohne Notwendigkeit darauf verzichtet werden. Es ist herzlos, eine Mutter aus Komfortgründen oder aus Gründen der sozialen Unterhaltung von der heiklen Aufgabe des Stillens ihres Babys zu befreien.

Die Mutter, die damit einverstanden ist, dass ihr Kind von einem anderen gestillt wird, muss die möglichen Folgen sorgfältig abwägen. Die Krankenschwester teilt dem Kind, das sie stillt, mehr oder weniger ihr eigenes Temperament mit. Wissenschaft vom guten Leben, S. 383.

Um mit der Mode Schritt zu halten, wurde die Natur missbraucht, anstatt sie zu konsultieren. Mütter sind manchmal auf eine Dienerin angewiesen, oder die Brust der Mutter muss durch eine Flasche ersetzt werden. Und eine der heikelsten und dankbarsten Pflichten, die eine Mutter zugunsten ihres abhängigen Babys erfüllen kann, eine Pflicht, die ihr Leben mit ihrem eigenen verbindet und die heiligsten Gefühle in den Herzen der Frauen weckt, wird den mörderischen Torheiten von geopfert Mode. .

Es gibt Mütter, die ihre mütterlichen Pflichten, ihre Kinder zu stillen, einfach deshalb aufgeben, weil es ihnen zu unangenehm ist, sich nur darauf zu beschränken, denn sie sind die Frucht ihres Organismus. Der Ballsaal und die provokanten Vergnügungsszenen übten ihren Einfluss darauf aus, die feinen Empfindungen der Seele abzustumpfen; waren für die modebegeisterte Mutter attraktiver als mütterliche Pflichten gegenüber ihren Kindern. Vielleicht vertraut sie ihre Kinder einer Dienerin an, damit sie ihnen gegenüber die Pflichten erfüllen kann, die ausschließlich ihr obliegen sollten. Seine fehlerhaften Gewohnheiten machen ihm notwendige Pflichten unangenehm, an deren Erfüllung er Freude haben sollte, da die Fürsorge für seine Kinder die Anforderungen eines eleganten Lebens beeinträchtigt. Ein Fremder erfüllt die Pflichten einer Mutter und gibt Nahrung aus ihrer Brust, um das Leben zu erhalten.

Das ist noch nicht alles. Sie teilt dem stillenden Kind auch ihre Stimmung und ihr Temperament mit. Das Leben des Kindes ist mit ihrem verbunden. Wenn die Dienerin eine unhöfliche, leidenschaftliche und unvernünftige Frau ist; Wenn er in seinen Moralvorstellungen nicht aufpasst, wird das Kind aller Wahrscheinlichkeit nach vom gleichen oder einem ähnlichen Typ sein. Die gleiche grobe Blutqualität, die in den Adern der Krankenschwester zirkuliert, befindet sich auch in den Adern des Kindes. Mütter, die ihre Kinder auf diese Weise aus ihren Armen stoßen, mütterliche Pflichten verweigern, weil sie eine Last sind, die sie nicht so leicht ertragen können, während sie ihr Leben der Mode widmen – diese Mütter sind diesen Namen nicht wert. Sie degradieren die edlen Instinkte und heiligen weiblichen Eigenschaften, ziehen es vor, Motten modischer Vergnügungen zu sein und haben weniger Sinn für ihre Verantwortung gegenüber der Nachwelt als dumme Tiere. Viele Mütter ersetzen ihre Brüste durch Flaschen. Dies ist notwendig, wenn sie kein Essen für ihre Kinder haben. Aber in neun von zehn Fällen führten falsche Kleidungs- und Essgewohnheiten seit ihrer Jugend dazu, dass sie die Pflichten, die ihnen die Natur auferlegt hatte, nicht mehr erfüllen konnten.

Für Mütter, die in der Lage sind, ihre Kinder zu stillen, ist es für mich immer ein Mangel an Liebe und Grausamkeit gewesen, sie von der Mutterbrust zur Flasche zu bringen. In diesem Fall ist größte Sorgfalt erforderlich, um sicherzustellen, dass die Milch von einer gesunden Kuh stammt und die Flasche sowie die Milch absolut sauber sind. Dies wird oft übersehen und das Baby leidet dadurch unnötig. Es ist möglich, dass Magen- und Darmbeschwerden auftreten und das sehr bemitleidenswerte Baby krank wird, wenn es gesund zur Welt kommt. Gesundheitsreformer, September 1871.

Der Zeitraum, in dem das Baby Nahrung von der Mutter erhält, ist entscheidend. Viele Mütter haben beim Stillen des Kindes zu viel Arbeit geleistet und das Blut durch Kochen erhitzt, was dem Baby ernsthaft zugesetzt hat, nicht nur wegen der feibrigen Nahrung, die es aus der Brust der Mutter bekam, sondern auch, weil sein Blut dadurch vergiftet wurde die Ernährung. Ungesunde Ernährung – eine Diät, die seinen gesamten Körper in einen febrhaften Zustand versetzt und dadurch die Ernährung des Kleinen beeinträchtigt. Dies wird auch durch den Geisteszustand der Mutter beeinflusst. Wenn es unglücklich ist, wenn es leicht aufgeregt und gereizt ist und zu leidenschaftlichen Ausbrüchen führt, ist die Nahrung, die das Kind von seiner Mutter erhält, entzündet, was oft zu Koliken, Krämpfen und in manchen Fällen zu Krämpfen und Ohnmacht führt.

Auch der Charakter des Kindes wird mehr oder weniger von der Art der von der Mutter erhaltenen Nahrung beeinflusst. Wie wichtig ist es dann, dass die Mutter, während sie ihr Baby stillt, einen glücklichen Geisteszustand behält und ihren Geist vollkommen unter Kontrolle hat. Dadurch wird die Ernährung des Kindes nicht beeinträchtigt, und die ruhige und kontrollierte Vorgehensweise der Mutter bei der Betreuung des Kindes hat viel mit der Formung seines Geistes zu tun. Wenn das Kleine nervös und leicht unruhig ist, wirkt sich die vorsichtige und ruhige Art der Mutter beruhigend und korrigierend aus und der Gesundheitszustand des Kindes kann sich erheblich verbessern.

Durch unsachgemäße Behandlung wurde Kindern großer Schaden zugefügt. Erscheint das Kind unverschämt, wird ihm in der Regel Nahrung gegeben, um es zu beruhigen, obwohl in den meisten Fällen der eigentliche Grund für seine Reizbarkeit darin liegt, dass es zu viel Nahrung zu sich genommen hat, die durch die falschen Gewohnheiten der Mutter schädlich geworden ist. Die Zugabe von Nahrung verschlimmert die Situation nur, da der Magen bereits überlastet war. Wie man lebt, Seiten. 39 und 40.

**Regelmäßigkeit beim Essen** –Die erste Erziehung, die Kinder in der Kindheit von ihrer Mutter erhalten sollten, sollte sich auf ihre körperliche Gesundheit beziehen. Ihnen sollte nur einfache Nahrung erlaubt werden, deren Qualität ihren besten Gesundheitszustand aufrechterhält, und diese sollte nur in regelmäßigen Abständen eingenommen werden, nicht mehr als dreimal am Tag, und zwei Mahlzeiten wären besser als drei. Wenn Kinder richtig diszipliniert werden, werden sie bald lernen, dass sie nichts erreichen, wenn sie weinen und wütend werden. Die weise Mutter wird bei der Erziehung ihrer Kinder nicht nur auf ihr eigenes gegenwärtiges Wohlergehen achten, sondern auch auf ihr zukünftiges Wohl. Und dafür wird sie ihren Kindern die wichtige Lektion beibringen, ihren Appetit zu kontrollieren, sich selbst zu verleugnen und gesund zu essen, zu trinken und sich zu kleiden. Wie man lebt, S. 47.

Sie sollten Ihren Kindern nicht erlauben, zwischen den Mahlzeiten Süßigkeiten, Früchte, Nüsse oder andere Nahrungsmittel zu sich zu nehmen. Zwei Mahlzeiten am Tag sind für sie besser als drei. Wenn Eltern mit gutem Beispiel vorgehen und prinzipiell handeln, werden sich ihre Kinder bald anschließen.

Unregelmäßigkeiten beim Essen zerstören den gesunden Zustand der Verdauungsorgane, und wenn Ihre Kinder an den Tisch kommen, wollen sie kein gesundes Essen; Ihr Appetit verlangt nach dem meisten

schädlich. Oftmals leiden Ihre Kinder aufgrund falscher Ernährung unter Fieber und Schüttelfrost, wobei die Eltern für ihre Krankheit verantwortlich sind. Es ist die Pflicht der Eltern, dafür zu sorgen, dass ihre Kinder gesundheitsfördernde Gewohnheiten entwickeln und sich so viel Ärger ersparen. Zeugnisse, Bd. 4, S. 502. Kinder werden auch zu häufig gefüttert, was zu fieberhaften Erkrankungen und Leiden verschiedener Art führt. Der Magen sollte nicht ständig arbeiten müssen, sondern Ruhephasen haben. Ohne dies werden Kinder ungezogen und reizbar und häufig krank. Gesundheitsreformer, September 1866.

**Appetiterziehung im Kindesalter** –Wie wichtig es ist, Kindern eine gesunde Ernährung beizubringen, kann kaum richtig eingeschätzt werden. Kinder müssen lernen, dass sie essen müssen, um zu leben, und nicht leben, um zu essen. Diese Gewohnheiten sollten bereits bei kleinen Kindern umgesetzt werden. Sie sollte nur in regelmäßigen Abständen Nahrung zu sich nehmen, mit zunehmendem Alter seltener. Es ist nicht ratsam, ihm Süßigkeiten oder Erwachsenenahrung zu geben, die er nicht verdauen kann. Sorgfalt und Regelmäßigkeit bei der Ernährung der Kleinen fördern nicht nur die Gesundheit und machen sie ruhig und zahm, sondern legen auch den Grundstein für Gewohnheiten, die ihnen in späteren Jahren ein Segen sein werden.

Wenn Kinder im Säuglingsalter auftauchen, muss bei der Erziehung ihres Geschmacks und Appetits große Sorgfalt darauf verwendet werden. Sie dürfen oft essen, was sie wollen und wann sie wollen, ohne Rücksicht auf ihre Gesundheit. Die Mühe und das Geld, die oft für Snacks verschwendet werden, lassen Kinder denken, dass das erste Ziel im Leben, das ihnen das größte Glück bringt, darin besteht, ihren Appetit zu stillen. Die Folge davon ist Völlerei, gefolgt von Krankheiten, die im Allgemeinen mit der Einnahme giftiger Medikamente einhergehen.

Eltern müssen den Appetit ihrer Kinder fördern und ihnen nicht erlauben, Dinge zu essen, die ihrer Gesundheit schaden. Aber bei dem Bemühen, ihre Ernährung zu regulieren, müssen wir darauf achten, von unseren Kindern nichts zu verlangen, Dinge zu essen, die ihnen unangenehm sind oder mehr zu essen, als sie brauchen. Kinder haben Rechte, sie haben Vorlieben, und wenn diese angemessen sind, müssen sie respektiert werden.

Mütter, die die Wünsche ihrer Kinder auf Kosten ihrer Gesundheit und ihres glücklichen Gemüts erfüllen, säen schädliche Samen, die keimen und Früchte tragen. Mit Kindern nimmt die Zügellosigkeit zu, und so gehen sowohl körperliche als auch geistige Kräfte verloren. Mütter, die dies tun, ernten bitter die Saat, die sie gesät haben. Sie sehen, wie ihre Kinder geistig und charakterlich aufwachsen und unfähig sind, eine edle und nützliche Rolle in der Familie und in der Gesellschaft zu spielen. Unter dem Einfluss einer ungesunden Ernährung leiden die geistigen, geistigen und körperlichen Fähigkeiten. Das Gewissen wird taub und die Empfänglichkeit für gute Eindrücke nimmt ab.

Während Kindern beigebracht wird, ihren Appetit zu kontrollieren und gemäß den Gesundheitsgesetzen zu essen, ist es wichtig, ihnen klar zu machen, dass sie sich nur das entziehen, was für sie schädlich wäre. Sie lehnen schädliche Dinge zugunsten besserer Dinge ab. Möge der Tisch einladend und ansprechend sein, ausgestattet mit den guten Dingen, die Gott uns so großzügig geschenkt hat. Machen Sie die Essenszeit zu einer freudigen und glücklichen Zeit. Und während wir uns an den Geschenken erfreuen, die uns geschenkt werden, lasst uns den Geber mit dankbarem Lob erwidern. Wissenschaft vom guten Leben, Seiten. 383-385.

Um die Aufgabe zu vermeiden, ihren Kindern geduldig Entsagung beizubringen und sie zu lehren, alle Segnungen Gottes richtig zu nutzen, erlauben viele Eltern ihnen, zu essen und zu trinken, was sie wollen. Appetit und selbstsüchtige Zügellosigkeit nehmen mit dem Wachstum zu und verstärken sich mit der Kraft, sofern sie nicht unbedingt eingeschränkt werden. Wenn diese Kinder anfangen, für sich selbst zu leben und ihren Platz in der Gesellschaft einzunehmen, werden sie der Versuchung nicht mehr widerstehen können. Moralische Unreinheit und Ungerechtigkeit gibt es überall. Die Versuchung, dem Geschmack zu frönen und Neigungen zu befriedigen, hat im Laufe der Jahre nicht abgenommen, und junge Menschen werden im Allgemeinen von Impulsen beherrscht und werden zu Sklaven des Appetits. Beim Vielfraß, beim Tabakliebhaber, beim Weintrinker und beim Alkoholiker sehen wir die bösen Folgen mangelhafter Bildung. Zeugnisse, Bd. 3, S. 564.

**Herablassung und Verderbtheit** –Kinder, die sich nicht richtig ernähren, sind oft schwach, blass und wackelig, nervös, unruhig und reizbar. Alles, was edel ist, wird geopfert

Appetit und sinnliche Leidenschaften überwiegen. Das Leben vieler Kinder im Alter von fünf bis zehn und fünfzehn Jahren scheint von Verderbtheit geprägt zu sein. Sie kennen fast alle Laster. In dieser Angelegenheit sind zumeist die Eltern schuld und ihnen werden die Sünden ihrer Kinder zugerechnet, zu denen sie durch ihr unangemessenes Verhalten indirekt veranlasst wurden. Sie locken ihre Kinder dazu, ihren Appetit zu stillen, indem sie Fleischgerichte und andere mit Gewürzen zubereitete Gerichte auf den Tisch legen, die dazu neigen, sinnliche Leidenschaften zu wecken. Durch ihr Beispiel lehren sie ihre Kinder, maßlos zu essen. Sie haben es uns ermöglicht, fast zu jeder Tageszeit zu essen, was die Verdauungsorgane ständig belastet. Mütter hatten sehr wenig Zeit, ihre Kinder zu unterrichten. Sie haben Ihre kostbare Zeit damit verbracht, verschiedene Arten ungesunder Lebensmittel für Ihren Tisch zuzubereiten.

Viele Eltern ließen zu, dass ihre Kinder sich ruinierten, während sie versuchten, ihr Leben an die Mode anzupassen. Wenn Besucher kommen, möchten sie, dass sie an einem so reichhaltigen Tisch sitzen, wie sie ihn in jedem Bekanntenkreis vorfinden würden. Für dieses Ziel wird viel Zeit und Geld aufgewendet. Der äußeren Erscheinung halber wird reichhaltiges, dem Appetit angepasstes Essen zubereitet, und selbst bekennende Christen machen so viel Aufhebens, dass sie eine Klasse um sich ziehen, deren Hauptziel bei ihrem Besuch darin besteht, die Köstlichkeiten zu essen, die ihnen angeboten werden. Christen müssen sich in diesem Sinne reformieren. Obwohl sie ihre Besucher zuvorkommend beherbergen sollten, sollten sie nicht so große Sklaven von Mode und Appetit sein. Spirituelle Gaben, Bd. 4, S. 132-133.

**Suchen Sie nach Einfachheit** –Das Essen muss so einfach sein, dass seine Zubereitung nicht die ganze Zeit der Mutter in Anspruch nimmt. Es ist wahr, dass darauf geachtet werden muss, den Tisch mit gesunden Speisen zu versorgen, die auf gesunde und einladende Weise zubereitet werden. Denken Sie nicht, dass alles, was Sie leichtfertig zum Essen mischen, gut genug für Ihre Kinder ist. Aber man sollte weniger Zeit darauf verwenden, ungesunde Gerichte zuzubereiten, um den perversen Appetit zu stillen, und mehr Zeit auf die Erziehung und Vorbereitung der Kinder verwenden. Lassen Sie die Kraft, die Sie jetzt in unnötige Planungen darüber stecken, was Sie essen und trinken und was Sie anziehen werden, darauf verwenden, die Person sauber und die Kleidung ordentlich zu halten. Christliche Mäßigkeit und Bibelhygiene, S. 141.

Stark gewürztes Fleisch, gefolgt von reichhaltiger Pasta, strapaziert die lebenswichtigen Verdauungsorgane von Kindern. Wenn sie sich an einfache und gesunde Lebensmittel gewöhnen würden, würde ihr Appetit nicht mehr nach unnatürlichen Leckereien und komplizierten Gerichten verlangen. Fleisch, das Kindern gegeben wird, ist nicht die beste Garantie für ihren Erfolg. Es wäre für sie schädlich, wenn Sie Ihren Kindern beibringen würden, sich von Fleisch zu ernähren. Es ist viel einfacher, einen unnatürlichen Appetit zu erzeugen, als den Geschmack zu korrigieren und zu reformieren, nachdem er zur zweiten Natur geworden ist. Brief 72, 1896.

**Förderung der Unmäßigkeit** –Viele Mütter, die die überall herrschende Unmäßigkeit beklagen, schauen nicht tief genug hin, um die Ursache zu erkennen. Sie bereiten jeden Tag eine Vielzahl sehr scharfer Gerichte und Speisen zu, die den Appetit anregen und zum übermäßigen Essen anregen. Der Tisch unseres amerikanischen Volkes ist im Allgemeinen so gedeckt, dass er Trunkenbolde hervorbringt. Für eine große Klasse ist der Appetit die vorherrschende Regel. Wer seinen Appetit durch zu häufiges und ungesundes Essen stillt, schwächt seine Kraft, den Anforderungen des Appetits und der Leidenschaft auf andere Weise zu widerstehen, in dem Maße, wie er die Neigung zu falschen Essgewohnheiten verstärkt. Mütter müssen gebührend über ihre Verpflichtung gegenüber Gott und der Welt informiert werden, der Gesellschaft charakterlich wohlgeformte Kinder zu schenken. Männer und Frauen, die mit festen Prinzipien ins Feld kommen, werden in der Lage sein, inmitten der moralischen Verschmutzung dieses korrupten Jahrhunderts unversehrt zu bleiben.

Die Tische vieler bekennender christlicher Frauen werden täglich mit den verschiedensten Gerichten gedeckt, die den Magen reizen und einen fieberhaften Zustand des Organismus hervorrufen. Fleischnahrungsmittel stellen den Hauptnahrungsbestandteil auf dem Tisch mancher Familien dar, bis ihr Blut mit krebserregenden und skrofulösen Säften gefüllt ist. Ihr Körper besteht aus dem, was sie essen. Wenn aber Leid und Krankheit über sie kommen, gilt dies als eine Bedrängnis der Vorsehung.

Wir wiederholen: Unmäßigkeit beginnt an unseren Tischen. Gönnen Sie sich Ihren Appetit, bis er zur zweiten Natur wird. Durch die Verwendung von Tee und Kaffee wird die Lust zum Rauchen geweckt und dadurch die Lust zum Trinken angeregt. Zeugnisse, Bd. 3, S. 563.

Lassen Sie Eltern einen Kreuzzug gegen die Maßlosigkeit in ihrem eigenen Zuhause beginnen, und zwar auf der Grundlage der Grundsätze, die sie ihren Kindern von Kindheit an beibringen, und sie können auf Erfolg hoffen. Wissenschaft vom guten Leben, S. 334.

Eltern sollten es zu ihrem ersten Ziel machen, im richtigen Umgang mit ihren Kindern klug zu werden, damit sie ihnen einen gesunden Geist in einem gesunden Körper sichern können. Die Grundsätze der Mäßigung sollten in jedem Detail des häuslichen Lebens praktiziert werden. Selbstlosigkeit muss den Kindern beigebracht und ihnen von Kindheit an konsequent aufgezwungen werden. Christliche Mäßigkeit und Bibelhygiene, S. 46.

Viele Eltern erziehen den Geschmack ihrer Kinder und formen ihren Appetit. Sie dürfen Fleisch essen und Tee und Kaffee trinken. Die stark gewürzten Fleischgerichte sowie Tee und Kaffee, die manche Mütter ihren Kindern empfehlen, ebnet ihnen den Weg, ein Verlangen nach stärkeren Stimulanzien wie Tabak zu entwickeln. Der Konsum weckt das Verlangen nach alkoholischen Getränken, und der Konsum von Tabak und Alkohol verringert unweigerlich die nervöse Energie.

Wenn das moralische Gespür der Christen für das Thema der Mäßigung in allen Dingen geweckt würde, könnten sie durch ihr Beispiel, beginnend an ihrem Tisch, denjenigen helfen, die schwach in der Selbstbeherrschung sind und den Gelüsten der Mäßigung kaum widerstehen können. Herr. Appetit. Wenn wir erkennen würden, dass die Gewohnheiten, die wir in diesem Leben entwickeln, Auswirkungen auf unsere ewigen Interessen haben und dass unser ewiges Schicksal von streng gemäßigten Gewohnheiten abhängt, würden wir danach streben, beim Essen und Trinken strenge Mäßigung zu praktizieren.

Durch unser Beispiel und unsere persönlichen Bemühungen können wir dazu beitragen, viele Menschen vor der Erniedrigung durch Maßlosigkeit, Verbrechen und Tod zu bewahren. Unsere Schwestern können viel dazu beitragen, andere zu retten, indem sie nur gesunde und nahrhafte Lebensmittel auf den Tisch bringen. Sie können ihre kostbare Zeit darauf verwenden, die Geschmäcker und Begierden ihrer Kinder zu erziehen, sie dazu zu bringen, in allen Dingen eine Gewohnheit der Mäßigung zu entwickeln, und sie zu ermutigen, Entsagung und Wohltätigkeit zugunsten anderer zu praktizieren.

Trotz des Beispiels, das Christus uns in der Wüste der Versuchung gegeben hat, indem er den Appetit verleugnete und seine Macht überwand, gibt es viele christliche Mütter, die durch ihr Beispiel und die Erziehung, die sie ihren Kindern geben, sie darauf vorbereiten, Fresser und Trunkenbolde zu werden. Kindern wird oft geduldet, zu essen, was sie möchten und wann sie wollen, ohne Rücksicht auf ihre Gesundheit. Es gibt viele Kinder, die von Kindheit an als Vielfraße erzogen werden. Dank der Befriedigung ihres Appetits entwickeln sie schon in jungen Jahren Magenverstimmung. Genußsucht und Maßlosigkeit beim Essen werden mit Ihrem Wachstum zunehmen und sich mit Ihrer Kraft verstärken. Körperliche und geistige Kraft werden der Nachsicht der Eltern geopfert. Es entsteht ein Geschmack gegenüber bestimmten Gerichten, aus denen sie keinen Nutzen, sondern nur Schaden ziehen können, und bei Überlastung des Organismus wird die Konstitution geschwächt. Zeugnisse, Bd. 3, S. 488 und 489.

**Lehren Sie, wie man Stimulanzien vermeidet** –Bringen Sie Ihren Kindern bei, Stimulanzien zu meiden. Wie viele wecken in sich unwissentlich den Appetit auf diese Dinge! In Europa sah ich, wie Krankenschwestern unschuldigen Kleinen ein Glas Wein oder Bier auf die Lippen setzten und so in ihnen den Geschmack für Aufputschmittel weckten. Mit zunehmendem Alter lernen sie, sich immer mehr auf diese Dinge zu verlassen, bis sie nach und nach überwältigt werden, aus der Reichweite der Hilfe gezerrt werden und schließlich das Grab eines Trunkenbolds besetzen.

Aber nicht nur auf diese Weise wird der Appetit pervertiert und zur Falle gemacht. Oft ist das Essen so, dass es Lust auf anregende Getränke macht. Den Kindern werden sehr komplizierte Gerichte präsentiert – scharfe Speisen, reichhaltige Soßen, Kuchen und Nudeln. Dieses stark gewürzte Lebensmittel reizt den Magen und weckt das Verlangen nach stärkeren Stimulanzien. Der Appetit wird nicht nur durch ungeeignete Lebensmittel gereizt, die Kinder zu den Mahlzeiten frei essen dürfen, sondern sie dürfen auch zwischen den Mahlzeiten essen, und wenn sie zwölf oder vierzehn Jahre alt sind, kommt es oft zu Dyspeptikern.

Vielleicht haben Sie bereits eine Gravur des Magens eines stark alkoholabhängigen Menschen gesehen. Ein ähnlicher Zustand entsteht durch den Einfluss starker Gewürze. Wenn sich der Magen in diesem Zustand befindet, besteht der Wunsch nach etwas mehr, um den Appetit zu stillen, nach etwas Stärkerem, und zwar immer stärker. Dann werden Sie Ihre Kinder auf der Straße entdecken, wie sie das Rauchen lernen. Christliche Mäßigkeit und Bibelhygiene, S. 17.

**Lebensmittel, die für Kinder besonders schädlich sind** –Für diejenigen, die ihrem Verlangen freien Lauf lassen, ist es unmöglich, christliche Vollkommenheit zu erreichen. Das moralische Empfinden Ihrer Kinder kann nur dann geweckt werden, wenn Sie bei der Auswahl ihrer Lebensmittel sorgfältig vorgehen. Viele Mütter decken den Tisch so, dass er für die Familie zur Falle wird. Fleischgerichte, Butter, Käse, reichhaltige Nudeln, gewürzte Speisen und Gewürze werden von Erwachsenen und Jugendlichen frei verwendet. Diese Artikel stören den Magen, stimulieren die Nerven und schwächen den Intellekt. Die blutbildenden Organe können diese Stoffe nicht in gutes Blut umwandeln. Das mit der Nahrung verkochte Fett erschwert die Verdauung. Die Wirkung von Käse ist schädlich. Brot aus raffiniertem Mehl versorgt den Körper nicht mit den Nährstoffen, die Vollkornbrot bietet. Seine routinemäßige Anwendung wird den Körper nicht in einem optimalen Zustand halten. Gewürze reizen zunächst die empfindliche Magenschleimhaut, zerstören aber schließlich die natürliche Empfindlichkeit dieser empfindlichen Membran. Das Blut fiebert, animalische Neigungen werden geweckt, während die moralischen und intellektuellen Fähigkeiten geschwächt werden und zu Dienern niederer Leidenschaften werden. Die Mutter sollte sich bemühen, die Familie an eine einfache, aber nahrhafte Ernährung heranzuführen. Christliche Mäßigkeit und Bibelhygiene, S. 46-47.

Sollten die Mütter dieser Generation nicht spüren, wie heilig ihre Mission ist, und, anstatt mit ihren reichen Nachbarn in ihrer Prahlerei zu konkurrieren, versuchen, sie in der getreuen Erfüllung der Aufgabe, ihre Kinder zu einem besseren Leben zu erziehen, zu übertreffen? Wenn Kinder und Jugendliche in Gewohnheiten der Selbstverleugnung und Selbstbeherrschung erzogen und erzogen würden, wenn ihnen beigebracht würde, dass sie essen, um zu leben, statt zu leben, um zu essen, dann gäbe es weniger Krankheiten und weniger moralischen Verfall. Für Mäßigkeitskampagnen, die ohnehin schon sehr klein sind, gäbe es kaum einen Bedarf, wenn in der Jugend, die die Gesellschaft formte und prägte, klare Grundsätze in Bezug auf Mäßigkeit umgesetzt werden könnten. Sie würden dann über moralischen Wert und Integrität verfügen, um mit der Kraft Jesu der Verschmutzung dieser letzten Tage zu widerstehen. Möglicherweise haben Eltern ihren Kindern Neigungen zu Appetit und Leidenschaft vermittelt, die es schwieriger machen, diese Kinder zu erziehen und darauf vorzubereiten, streng gemäßigt zu sein und reine und tugendhafte Gewohnheiten anzunehmen. Wenn ihnen der Wunsch nach ungesundem Essen sowie nach Genuss- und Betäubungsmitteln von ihren Eltern vererbt wurde, welche schrecklich feierliche Verantwortung liegt dann auf ihnen, die bösen Tendenzen zu bekämpfen, die sie ihren Kindern vermittelt haben! Wie eifrig und fleißig müssen Eltern handeln, um mit Glauben und Hoffnung ihre Pflicht gegenüber ihrem unglücklichen Nachwuchs zu erfüllen!

Eltern sollten es zu ihrem ersten Anliegen machen, die Gesetze des Lebens und der Gesundheit zu verstehen, damit sie weder bei der Zubereitung von Speisen noch durch andere Gewohnheiten falsche Tendenzen bei ihren Kindern entwickeln. Wie sorgfältig sollten Mütter versuchen, den Tisch mit den einfachsten und gesündesten Speisen zu decken, damit die Verdauungsorgane nicht geschwächt werden, die Nervenkräfte nicht aus dem Gleichgewicht geraten und durch die Speisen, die ihnen präsentiert werden, im Widerspruch zu den Anweisungen stehen, die sie ihren Kindern geben sollten. Kinder! Diese Nahrung schwächt oder stärkt das Magengewebe und hat viel mit der Kontrolle der körperlichen und moralischen Gesundheit von Kindern zu tun, die Gottes Eigentum sind und um den Preis von Blut erworben wurden. Was für ein heiliges Vertrauen wird den Eltern anvertraut: Sie müssen die körperliche und moralische Verfassung ihrer Kinder schützen, damit das Nervensystem im Gleichgewicht ist und die Seele nicht in Gefahr ist! Diejenigen, die den Gelüsten ihrer Kinder frönen und ihre Leidenschaften nicht kontrollieren, werden den schrecklichen Fehler erkennen, den sie begangen haben, wenn sie die Sklaven des Tabaks und des Alkohols sehen, deren Sinne abgestumpft sind und deren Lippen falsche und profane Worte von sich geben. Zeugnisse, Bd. 3, S. 567 und 568.

**Die grausame Güte der Herablassung** –Mir wurde gezeigt, dass ein großer Grund für den beklagenswerten Zustand der Dinge darin liegt, dass Eltern sich nicht verpflichtet fühlen, ihre Kinder im Einklang mit den Gesetzen der Natur zu erziehen. Mütter lieben ihre Kinder mit götzendienerischer Liebe und stillen ihre Gelüste, wenn sie wissen, dass dies ihrer Gesundheit schadet und ihnen Krankheiten und Leiden verursacht.

Unglück. Diese grausame Güte zeigt sich in großem Maße in der heutigen Generation. Die Befriedigung der Wünsche der Kinder geht auf Kosten ihrer Gesundheit und ihres glücklichen Gemüts, denn im Moment ist es für die Mutter einfacher, sie zu befriedigen, als ihnen das zu verweigern, wonach sie schreien.

Auf diese Weise säen Mütter den Samen, der keimt und Früchte hervorbringt. Kindern wird nicht beigebracht, ihren Appetit zu unterdrücken und ihre Wünsche einzuschränken. Und sie werden egoistisch, fordernd, ungehorsam, undankbar und profan. Die Mütter, die diese Arbeit verrichten, werden die Früchte der Saat, die sie gesät haben, mit Bitterkeit ernten. Sie haben gegen den Himmel und gegen ihre Kinder gesündigt, und Gott wird sie zur Verantwortung ziehen. Zeugnisse, Bd. 3, S. 141.

Was für eine Szene wird sich ergeben, wenn sich Eltern und Kinder am Tag der endgültigen Anpassung treffen! Tausende Kinder, die Sklaven des Appetits und erniedrigender Laster waren und deren Leben moralische Ruinen sind, werden den Eltern gegenüberstehen, die sie zu dem gemacht haben, was sie sind. Wer, wenn nicht die Eltern, muss diese schreckliche Verantwortung tragen? War es der Herr, der diese jungen Menschen korrupt gemacht hat? Ach nein! Wer hat dann dieses schreckliche Werk begangen? Wurden die Sünden der Väter nicht in Form perverser Gelüste und Leidenschaften auf die Kinder übertragen? Und wurde das Werk nicht von denen, die ihre Bildung vernachlässigten, nach dem von Gott gegebenen Muster vollendet? So sicher sie auch existieren, diese Eltern müssen vor Gott überprüft werden. Christliche Mäßigkeit und Bibelhygiene, S. 76 und 77.

**Beobachtungen während der Reise** –Auf Reisen hörte ich Eltern sagen, dass der Appetit ihrer Kinder gering sei und sie nichts essen würden, wenn sie kein Fleisch und Kuchen hätten. Während das Mittagessen eingenommen wurde, beobachtete ich die Qualität des Essens, das diesen Kindern gegeben wurde. Es gab weißes Weizenbrot, mit schwarzem Pfeffer überzogene Schinkenscheiben, würzige Gurken, Kuchen und Eingemachtes. Die blassen und kränklichen Gesichter dieser Kinder zeigten deutlich die Beleidigungen, die ihre Mägen erlitten hatten. Zwei dieser Kinder beobachteten, wie die Kinder einer anderen Familie Käse zum Essen aßen, und verloren den Appetit auf das, was sie vor sich hatten, bis die herablassende Mutter dringend darum bat, ihnen ein Stück Käse zu geben, aus Angst, dass ihre lieben Kinder damit aufhören würden Essen. Essen. Die Mutter bemerkte: Meine Kinder mögen dieses oder jenes so sehr, und ich gebe ihnen, was sie wollen, denn der Gaumen verlangt nach den Nahrungsmitteln, die der Körper braucht!

Das könnte richtig sein, wenn der Geschmack nie pervertiert worden wäre. Es gibt natürlichen Appetit und verdorbenen Appetit. Eltern, die ihren Kindern ihr ganzes Leben lang beigebracht haben, ungesunde und anregende Nahrung zu sich zu nehmen, bis ihr Appetit verdorben ist und sie dann den Wunsch haben, Ton, Steinstitute, verbrannten Kaffee, Teesatz, Zimt, Nelken und Gewürze zu essen, werden dazu nicht in der Lage sein behaupten, dass der Appetit das verlangt, was der Organismus braucht. Der Appetit wurde fälschlicherweise erzogen, bis er verdorben wurde. Das feine Gewebe des Magens wurde stimuliert und entzündet, bis es seine empfindliche Empfindlichkeit verlor. Einfaches und gesundes Essen erscheint ihnen geschmacklos. Der misshandelte Magen führt die ihm übertragene Arbeit nicht aus, es sei denn, er wird durch die anregendsten Nahrungsmittel dazu gezwungen. Wenn diese Kinder von Kindheit an dazu erzogen worden wären, nur gesunde Lebensmittel zu sich zu nehmen, die auf einfachste Weise zubereitet werden und deren natürliche Eigenschaften so weit wie möglich erhalten bleiben, und Fleischgerichte, Fett und alle Arten von Gewürzen zu meiden, würden ihr Geschmack und ihr Appetit dies nicht tun leiden. Vorurteile. In seinem natürlichen Zustand könnte es weitgehend auf die Nahrung hinweisen, die am besten an die Bedürfnisse des Körpers angepasst ist.

Während Eltern und Kinder ihre Köstlichkeiten aßen, aßen mein Mann und ich zur gewohnten Zeit um ein Uhr nachmittags unsere einfache Mahlzeit: Vollkornbrot ohne Butter und reichlich Obst. Wir aßen unsere Mahlzeit mit großer Freude und mit einem dankbaren Herzen, dass wir nicht gezwungen waren, einen Lebensmittelladen mitzunehmen, um unseren launischen Appetit zu stillen. Wir aßen glücklich und hatten erst am nächsten Morgen wieder Lust zu essen. Der Junge, der Orangen, Nüsse, Popcorn und Süßigkeiten verkaufte, hatte in uns einige schlechte Kunden.

Die Qualität der Nahrung, die diese Eltern und Kinder zu sich nahmen, konnte nicht in gutes Blut und mildes Temperament umgewandelt werden. Die Kinder waren blass. Einige hatten unangenehme Wunden im Gesicht und an den Händen. Andere waren fast blind und hatten Schmerzen in den Augen, was die Schönheit ihres Aussehens stark beeinträchtigte. Und wieder andere hatten keinen Ausschlag, sondern litten unter Husten, Schleim oder Beschwerden im Hals- und Lungenbereich. Mir fiel ein dreijähriger Junge auf, der unter Durchfall litt. Er hatte ziemlich hohes Fieber, schien aber zu glauben, dass er nur Essen brauchte. Alle paar Minuten bestellte er Kuchen, Hühnchen und Gurken. Seine Mutter erfüllte alle seine Forderungen wie eine gehorsame Sklavin; und wenn die

Das benötigte Essen kam nicht so schnell wie gewünscht und die Schreie und Bitten wurden unangenehm und eindringlich, die Mutter antwortete: „Ja, ja, Liebling, ich gebe es dir!“ Nachdem er das Essen in die Hand genommen hatte, warf er es hartnäckig auf den Boden des Autos, weil es nicht so schnell gekommen war, wie er wollte. Ein Mädchen aß gerade ihren gekochten Schinken mit scharfen Gurken, Brot und Butter, als sie meinen Teller bemerkte. Es enthielt etwas, das sie nicht hatte, und sie weigerte sich daraufhin, weiter zu essen. Dieses sechsjährige Mädchen sagte, sie wolle ein Gericht. Ich dachte, was sie wollte, war der hübsche rote Apfel, den ich aß; Und obwohl wir nur wenige hatten, taten mir die Eltern so leid, dass ich ihm einen wunderschönen Apfel schenkte. Sie riss es mir aus der Hand und warf es abweisend schnell auf den Boden. Ich dachte: Dieses Kind wird, wenn seine Wünsche erfüllt werden, seiner Mutter sicherlich Schande bereiten.

Diese Zurschaustellung von Sturheit war das Ergebnis des herablassenden Verhaltens der Mutter. Die Qualität der Nahrung, die sie ihrer Tochter gab, belastete die Verdauungsorgane ständig. Das Blut war unrein und das Kind war kränklich und reizbar. Die Art der Nahrung, die diesem Kind jeden Tag gegeben wurde, war dazu geeignet, die Leidenschaften der untersten Ordnung zu wecken und die Moral und den Intellekt zu schwächen. Die Eltern prägten die Gewohnheiten ihrer Tochter. Sie machten sie egoistisch und lieblos. Sie schränkten weder seine Wünsche ein, noch kontrollierten sie seine Leidenschaften. Was können sie von einem solchen Spross erwarten, wenn er reif ist? Viele scheinen die Beziehung zwischen Geist und Körper nicht zu verstehen. Wird der Organismus durch falsche Ernährung beeinträchtigt, werden Gehirn und Nerven in Mitleidenschaft gezogen und leicht Leidenschaften geweckt.

Ein etwa zehnjähriges Kind litt unter Schüttelfrost und Fieber und hatte keinen Appetit. Ihre Mutter forderte sie auf: „Iss etwas von diesem Biskuitkuchen. Hier ist ein gutes Stück Hühnchen. Willst du nicht etwas von diesen Eingemachten?“ Das Kind aß endlich reichlich, genug für einen gesunden Menschen. Die Nahrung, die er zu sich nehmen sollte, war nicht für einen gesunden Magen geeignet, und schon gar nicht sollte sie eingenommen werden, wenn er krank war. Etwa zwei Stunden später badete die Mutter den Kopf des Kindes und sagte, sie verstehe nicht, warum es so hohes Fieber habe. Sie hatte Holz ins Feuer gelegt und war nun erstaunt, dass das Feuer brannte. Wäre dieses Kind der Fürsorge der Natur überlassen worden und hätte ihr Magen die dringend benötigte Ruhe erhalten, wären ihre Leiden viel geringer gewesen. Diese Mütter waren nicht bereit, Kinder großzuziehen. Die größte Ursache menschlichen Leids ist Unwissenheit in der Frage, wie wir mit unserem Körper umgehen sollen.

Viele fragen sich: Was soll ich essen und wie soll ich leben, um die Gegenwart besser zu genießen? Pflicht und Prinzipien werden zugunsten der gegenwärtigen Befriedigung beiseite gelegt. Wenn wir gesund sein wollen, müssen wir entsprechend leben. Wenn wir einen christlichen Charakter vervollkommen wollen, müssen wir danach leben. Eltern sind maßgeblich für die körperliche und moralische Gesundheit ihrer Kinder verantwortlich. Sie müssen sie eindringlich anweisen, sich zu ihrem eigenen Wohl an die Gesundheitsgesetze zu halten, um sich selbst Unglück und Leid zu ersparen. Wie seltsam ist es, dass Mütter mit ihren Kindern Kompromisse eingehen, die zur Zerstörung ihrer körperlichen, geistigen und moralischen Gesundheit führen! Welche Qualität wird dieser übertriebene Leckerbissen haben! Diese Mütter machen ihre Kinder unfähig, in diesem Leben glücklich zu sein, und machen die Aussicht auf ein zukünftiges Leben sehr ungewiss. Gesundheitsreformer, Dezember 1870.

**Ursache für Reizbarkeit und Nervosität** –Regelmäßigkeit sollte bei allen Kindergewohnheiten die Regel sein. Mütter machen einen großen Fehler, wenn sie ihnen erlauben, zwischen den Mahlzeiten zu essen. Diese Praxis schadet dem Magen und legt den Grundstein für zukünftiges Leiden. Seine Unverschämtheit könnte durch ungesunde, unverdaute Nahrung verursacht worden sein; Aber die Mutter hat das Gefühl, dass sie sich nicht die Zeit nehmen kann, über die Angelegenheit nachzudenken und ihre Fehleinschätzung zu korrigieren. Sie kann auch nicht aufhören, ihre ungeduldige Unruhe zu beruhigen. Geben Sie den kleinen Leidenden ein Stück Kuchen oder eine andere Leckerei, um sie zu beruhigen, aber das verstärkt nur das Übel. Manche Mütter sind in ihrer Angst, viel zu arbeiten, in so großer Eile und Nervosität aufgereggt, dass sie gereizter werden als ihre Kinder, und indem sie schimpfen und sogar schlagen, versuchen sie, die Kleinen zu erschrecken, so dass sie nicht mehr arbeiten können bleib ruhig.

Mütter beschwerten sich oft über die anfällige Gesundheit ihrer Kinder und konsultieren den Arzt, wenn sie mit ein wenig gesundem Menschenverstand feststellen würden, dass der Schaden durch Fehler in der Ernährung verursacht wird.

Wir leben in einer Zeit der Völlerei, und die Gewohnheiten, mit denen junge Menschen erzogen werden, selbst bei vielen Siebenten-Tags-Adventisten, stehen in direktem Widerspruch zu den Naturgesetzen. Ich saß einmal mit mehreren Kindern unter zwölf Jahren an einem Tisch. Fleisch wurde in Hülle und Fülle serviert, und dann bat ein zartes, nervöses Mädchen um Gurken. Sie reichten ihr ein Glas mit gemischten Gurken, scharf gewürzt mit Senf und scharf gewürzt mit anderen Gewürzen, und sie bediente sich großzügig. Das Kind war sprichwörtlich für seine Nervosität und sein gereiztes Temperament bekannt, und diese feurigen Gewürze waren auf dem besten Weg, einen solchen Zustand hervorzurufen. Der älteste Sohn hatte das Gefühl, dass er ohne Fleisch keine Mahlzeit zu sich nehmen könne, und zeigte große Unzufriedenheit und sogar Respektlosigkeit, als ihm das Essen nicht gegeben wurde. Ihre Mutter hatte ihren Vorlieben und Abneigungen so weit nachgegeben, dass sie kaum mehr als eine Sklavin ihrer Launen geworden war. Der Junge erhielt keine Arbeit und verbrachte die meiste Zeit damit, nutzlose oder noch schlimmere als nutzlose Dinge zu lesen. Er klagte fast ständig über Kopfschmerzen und hatte keine Freude an einfacher Nahrung.

Eltern müssen ihren Kindern eine Beschäftigung bieten. Nichts wird eine sicherere Quelle des Übels sein als Trägheit. Körperliche Arbeit, die eine gesunde Ermüdung der Muskeln hervorruft, macht Appetit auf einfache und gesunde Nahrung, und der junge Mann, der entsprechende Arbeit leistet, wird nicht murrend vom Tisch aufstehen, weil er keinen Teller mit Fleisch und anderem Essen vor sich sieht. Köstlichkeiten, die seinen Appetit anregen. Jesus, der Sohn Gottes, der mit seinen Händen am Tischlertisch arbeitete, war ein Vorbild für alle jungen Menschen. Diejenigen, die darüber spotten, die gemeinsamen Pflichten des Lebens zu übernehmen, sollen sich daran erinnern, dass Jesus seinen Eltern unterworfen war und seinen Teil zum Unterhalt der Familie beitrug. Auf dem Tisch von Joseph und Maria gab es nur wenige Köstlichkeiten, da sie zu den Armen und Demütigen gehörten. Christliche Mäßigkeit und Bibelhygiene, S. 61 und 62.

## DECKEL. 25 BEZIEHUNG DES REGIMES ZUR MORALISCHEN ENTWICKLUNG

Satans Macht über junge Menschen in diesem Jahrhundert ist enorm. Wenn der Geist unserer Kinder nicht durch religiöse Prinzipien ausgeglichen wird, wird ihre Moral durch die bössartigen Beispiele, mit denen sie in Kontakt kommen, verdorben. Die größte Gefahr für junge Menschen geht von mangelnder Selbstbeherrschung aus. Herablassende Eltern bringen ihren Kindern keine Selbstlosigkeit bei. Schon das Essen, das sie ihnen vorsetzen, kann ihren Magen reizen. Die so erzeugte Aufregung wird an das Gehirn weitergeleitet und dadurch werden Leidenschaften geweckt. Es kann nicht oft genug wiederholt werden, dass alles, was in den Magen gelangt, nicht nur Auswirkungen auf den Körper, sondern letztendlich auch auf den Geist hat. Fettiges und anregendes Essen lässt das Blut fiebern, regt das Nervensystem an und trübt oft die moralischen Wahrnehmungen, so dass Vernunft und Gewissen von sinnlichen Impulsen überwältigt werden. Für die gemäßigten Mitglieder des Regimes ist es schwierig und oft fast unmöglich, Geduld und Selbstbeherrschung aufzubringen. Daher ist es besonders wichtig, Kindern, deren Charakter noch nicht ausgebildet ist, nur gesunde und nicht anregende Nahrung zu geben. Aus Liebe sandte der himmlische Vater das Licht der Gesundheitsreform, um uns vor den Übeln zu schützen, die aus der ungezügelter Befriedigung unseres Appetits resultieren. „Ob ihr nun isst oder trinkt oder was auch immer ihr tut, tut alles zur Ehre Gottes“ (1 Kor 10,31). Tun Eltern dies, wenn sie Essen für den Tisch zubereiten und die Familie zusammenbringen, um davon zu essen? Legen sie ihren Kindern nur das vor, von dem sie wissen, dass es das beste Blut produziert, das den Organismus im am wenigsten fiebrigen Zustand hält und ihn in der bestmöglichen Beziehung zum Leben und zur Gesundheit hält? Oder versorgen sie ihre Kinder vielleicht ungesund, anregend oder irritierend mit ungesunder, anregender oder irritierender Nahrung, weil sie sich des künftigen Wohlergehens ihrer Kinder nicht bewusst sind? Christliche Mäßigkeit und Bibelhygiene, S. 134.

Aber auch Gesundheitsreformer können sich bei der Menge der Lebensmittel irren. Sie können übermäßig viel gesunde Nahrung zu sich nehmen. Einige in diesem Haus machen Qualitätsfehler. Sie haben ihre Haltung zur Frage der Gesundheitsreform nie definiert. Sie essen und trinken am liebsten, was sie wollen und wann sie es mögen. Auf diese Weise schädigen sie den Körper. Darüber hinaus schaden sie der Familie, indem sie anregende Speisen auf den Tisch stellen, die die sinnlichen Leidenschaften der Kinder steigern und sie dazu verleiten, himmlischen Dingen wenig Bedeutung beizumessen. Eltern stärken so die sinnlichen Leidenschaften ihrer Kinder und schwächen deren spirituelle. Was für eine harte Strafe werden sie doch zahlen müssen! Und sie sind überrascht, dass ihre Kinder so moralisch schwach sind! Zeugnisse, Bd. 2, S. 365.

**Korruption unter Kindern** –Wir leben in einer Zeit der Korruption. Es ist eine Zeit, in der Satan fast die vollständige Kontrolle über den Geist zu haben scheint, der nicht vollständig Gott geweiht ist. Daher liegt eine große Verantwortung bei den Eltern und den Erziehungsverantwortlichen ihrer Kinder. Die Eltern übernehmen die Verantwortung, diese Kinder zum Leben zu erwecken; Und was ist nun deine Pflicht? Geht es darum, sie so weit wie möglich und nach ihren Wünschen wachsen zu lassen? Lassen Sie mich Ihnen sagen: Die Verantwortung, die auf diesen Eltern lastet, ist schwer.

Ich sagte, einige von euch sind egoistisch. Du hast nicht verstanden, was ich dir sagen wollte. Sie haben versucht herauszufinden, welches Essen am leckersten ist. Geschmack und Zufriedenheit statt der Herrlichkeit Gottes und des Wunsches, im geistlichen Leben voranzukommen, und vollkommener Heiligkeit in der Furcht des Herrn, das ist es, was dominiert hat. Sie haben Ihr eigenes Vergnügen, Ihren eigenen Appetit befragt; Und während Sie dies taten, übernahm Satan die Führung und vereitelte, wie es allgemein der Fall ist, jedes Mal Ihre Bemühungen. Einige von euch Eltern sind mit euren Kindern zum Arzt gegangen, um herauszufinden, was mit ihnen los war. In zwei Minuten hätte ich Ihnen sagen können, wo das Problem liegt. Ihre Kinder sind korrupt. Satan erlangte die Kontrolle über sie. Er ging direkt an dir vorbei, während du, der du wie Gott für sie bist, um sie zu beschützen, entspannt, gefühllos und schliefst. Gott hat dir geboten, sie in der Furcht und Ermahnung des Herrn zu erziehen. Aber Satan drang sogar in eure Gegenwart ein und knüpfte starke Bande um sie herum. Und trotzdem schläfst du weiter. Möge der Himmel Ihnen und Ihren Kindern gnädig sein, denn jeder von Ihnen braucht seine Barmherzigkeit.

**Es hätte auch anders kommen können** –Wenn Sie zum Thema Gesundheitsreform Stellung bezogen hätten; wenn Sie „Tugend“ mit Ihrem Glauben verbunden hätten; mit Tugend, Wissen; mit Wissen, Selbstbeherrschung“ (2. Petr. 1,5) hätten die Dinge anders sein können. Aber die Ungerechtigkeit und Korruption, die sich in Ihren Häusern ausbreitet, hat Sie nur teilweise aufgeweckt.

Sie sollten Ihre Kinder unterrichten. Sie sollten ihnen beibringen, wie sie den Lastern und der Korruption dieses Jahrhunderts entkommen können. Stattdessen fragen sich viele, wie sie an etwas Gutes zu essen kommen. Sie stellen Butter, Eier und Fleisch auf Ihren Tisch und Ihre Kinder beteiligen sich daran. Sie ernähren sich von genau den Artikeln, die ihre sinnlichen Leidenschaften wecken, und dann gehen Sie zur Versammlung und bitten Gott, Ihre Kinder zu segnen und zu retten. Wie hoch werden Ihre Gebete reichen? Zuerst müssen Sie eine Arbeit erledigen. Nachdem Sie für Ihre Kinder alles getan haben, was Gott Ihnen anvertraut hat, können Sie mit Zuversicht um die besondere Hilfe bitten, die Gott Ihnen versprochen hat.

Sie müssen in allen Dingen nach Mäßigung streben. Sie müssen es bei dem, was Sie essen und trinken, berücksichtigen. Sie sagen jedoch: „Es geht niemanden etwas an, was ich esse, oder was ich trinke, oder was ich auf den Tisch lege.“ Es ist jemandes Sache, es sei denn, Sie nehmen Ihre Kinder und sperren sie ein oder gehen in die Wüste, wo Sie anderen nicht zur Last fallen und Ihre turbulenten und böartigen Kinder die Gesellschaft, in der sie leben, nicht korrumpieren. Zeugnisse, Bd. 2, S. 359-362.

**Bringen Sie Kindern bei, Versuchungen zu widerstehen** –Achten Sie auf Ihren Appetit; Bringen Sie Ihren Kindern sowohl durch Vorbild als auch durch Gebote bei, eine einfache Kur anzuwenden. Bringen Sie ihnen bei, fleißig zu sein, nicht nur beschäftigt, sondern sich mit nützlicher Arbeit zu beschäftigen. Versuchen Sie, ihr moralisches Empfinden zu wecken. Lehren Sie ihnen, dass Gott bereits in den frühesten Jahren ihrer Kindheit Rechte über sie hat. Sagen Sie ihnen, dass es überall moralische Korruption gibt, der sie widerstehen müssen, dass sie zu Jesus kommen und sich Ihm mit Körper und Geist hingeben müssen und dass sie in Ihm die Kraft finden werden, allen Versuchungen zu widerstehen. Denken Sie daran, dass sie nicht nur geschaffen wurden, um sich selbst zu gefallen, sondern um Werkzeuge des Herrn für edle Zwecke zu sein. Wenn Versuchungen sie dazu drängen, Wege der selbstsüchtigen Nachsicht einzuschlagen, wenn Satan versucht, Gott aus ihren Augen auszuschließen, lehre sie, auf Jesus zu schauen und ihn anzuflehen: „Rette mich, Herr, damit ich nicht überwältigt werde!“ Als Antwort auf Ihr Gebet werden sich Engel um Sie versammeln und Sie auf sicheren Wegen führen.

Christus betete für seine Jünger, nicht darum, dass sie aus der Welt genommen würden, sondern dass sie vor dem Bösen bewahrt würden – dass sie davor bewahrt würden, den Versuchungen nachzugeben, mit denen sie von allen Seiten konfrontiert werden würden. Dies ist ein Gebet, das jeder Vater und jede Mutter sprechen sollte. Aber müssen sie daher im Namen von Gott flehen

Kinder und lässt sie dann tun und lassen, was sie wollen? Sollen sie ihren Appetit stillen, bis er zum absoluten Meister wird, und dann hoffen, ihre Kinder zu zügeln? - NEIN; Mäßigkeit und Selbstbeherrschung müssen von der Wiege an gelehrt werden. Die Verantwortung für diese Arbeit muss weitgehend bei der Mutter liegen. Die zärtlichste irdische Bindung ist die zwischen Mutter und Kind. Das Kind lässt sich leichter vom Leben und Beispiel der Mutter beeindrucken als vom Vater, da die Bindung, die es verbindet, stärker und zärtlicher ist. Mütter tragen eine große Verantwortung und sind auf die ständige Hilfe ihres Vaters angewiesen. Christliche Mäßigkeit und Bibelhygiene, S. 63-64.

Es wird sich für Sie lohnen, Mütter, die kostbaren Stunden, die Gott Ihnen geschenkt hat, zu nutzen, um den Charakter Ihrer Kinder zu formen und ihnen beizubringen, sich beim Essen und Trinken strikt an die Grundsätze der Mäßigkeit zu halten. Satan erkennt, dass er keine größere Macht über den Geist haben kann, wenn der Appetit unter Kontrolle gehalten wird, als wenn man ihm frönt, und er arbeitet ständig daran, die Menschen zum Genuss zu verleiten. Unter dem Einfluss ungesunder Nahrung schläft das Gewissen, der Geist verdunkelt sich und seine Empfänglichkeit für Eindrücke wird beeinträchtigt. Aber die Schuld des Übertreters wird nicht durch die Tatsache gemildert, dass sein Gewissen bis zur Bewusstlosigkeit verletzt wurde. Christliche Mäßigkeit und Bibelhygiene, S. 79 und 80.

Väter und Mütter, wacht im Gebet. Hüten Sie sich streng vor Unmäßigkeit in jeglicher Form. Bringen Sie Ihren Kindern die Grundsätze einer echten Gesundheitsreform bei. Bringen Sie ihnen bei, was sie vermeiden sollten, um ihre Gesundheit zu erhalten. Der Zorn Gottes beginnt sich bereits an den Kindern des Ungehorsams zu manifestieren. Wie viele Sünden und böse Praktiken offenbaren sich auf allen Seiten! Als Volk müssen wir sehr darauf achten, unsere Kinder vor verdorbenen Unternehmen zu schützen.“ Zeugnisse, Bd. 9, S. 160 und 161. CRA, 225-247. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

## DECKEL. 26 GESUNDHEIT UND GEIST

„Es ist die Pflicht eines jeden Menschen, sich aus Liebe zu sich selbst und aus Liebe zur Menschheit über die Gesetze des Lebens zu informieren und ihnen gewissenhaften Gehorsam zu erweisen.“ Jeder muss sich mit diesem wunderbarsten Organismus, dem menschlichen Körper, vertraut machen. Sie müssen die Funktionen der verschiedenen Organe und ihre Abhängigkeit voneinander verstehen, damit alle gesund funktionieren. Es liegt an ihnen, den Einfluss des Geistes auf den Körper und des Geistes auf den Körper sowie die Gesetze zu untersuchen, denen sie unterliegen.“ Wissenschaft vom guten Leben, S. 128. MCP 1, 3,

„Arbeit ist ein Segen. Es ist unmöglich, gesund zu sein, ohne zu arbeiten. „Alle Fähigkeiten müssen genutzt werden, damit sie sich richtig entwickeln können und Männer und Frauen eine ausgeglichene Mentalität haben.“ Zeugnisse, Bd. 3, S. 154-155. MCP 1, 16.

„Die Zukunft der Gesellschaft wird von den jungen Menschen von heute bestimmt. In ihnen sehen wir die zukünftigen Lehrer, Gesetzgeber und Richter, die Führer und Menschen, die den Charakter und das Schicksal der Nation bestimmen. Wie wichtig ist dann die Mission derjenigen, die die Gewohnheiten prägen und das Leben der heranwachsenden Generation beeinflussen müssen!“ MCP 1, 4.

„Bei der Behandlung von Krankheiten, die durch den Geist hervorgerufen werden, ist große Weisheit erforderlich. Ein schmerzendes, krankes Herz, ein entmutigter Geist erfordern eine sanfte Behandlung. Mitgefühl und Fingerspitzengefühl erweisen sich oft als von größerem Nutzen für den Patienten als die geschickteste Behandlung, die in einer kalten, gleichgültigen Art und Weise durchgeführt wird.“ Wissenschaft vom guten Leben, S. 244. MCP 1, 8.

„Wenn wir das nur wirklich glauben würden, würden alle nutzlosen Ängste verschwinden. Unser Leben wäre nicht so voller Enttäuschungen wie jetzt; denn alles, ob groß oder klein, würde den Händen Gottes anvertraut werden, der sich weder durch die Vielfalt der Sorgen schämt noch sich von ihrer Last beherrschen lässt. Wir würden dann eine Seelenruhe genießen, die vielen schon lange fremd war.“ Schritte zu Christus, S. 86. MCP 1, 12-13.

„Die ständige Bewerbung um ein Studium, wie sie in den heutigen Schulen [1872] stattfindet, behindert junge Menschen für das praktische Leben. Der menschliche Geist möchte handeln. Wenn es in gerader Richtung nicht aktiv ist, ist es fälschlicherweise aktiv. Um das seelische Gleichgewicht zu wahren, müssen Arbeit und Studium in der Schule miteinander verbunden werden.“ Zeugnisse, Bd. 3, S. 152-153. MCP 1, 50-51.

„Wahre Bildung umfasst das ganze Wesen. Es lehrt den richtigen Umgang mit sich selbst. Ermöglicht uns, Gehirn, Knochen und Muskeln optimal zu nutzen; von Körper, Geist und Herz. Die Fähigkeiten des Geistes

sie sind die höchsten Mächte; Sie müssen das Reich des Körpers beherrschen. Natürliche Begierden und Leidenschaften müssen der Kontrolle des Gewissens und der spirituellen Neigungen unterliegen. Christus steht an der Spitze der Menschheit und sein Ziel ist es, uns in seinem Dienst auf hohe und heilige Pfade der Reinheit zu führen. Durch die erstaunliche Wirkung seiner Gnade müssen wir in ihm vollkommen werden.“ Wissenschaft vom guten Leben, Seiten. 398-399. MCP 1, 51.

„Bildung, wie sie in den Schulen unserer Zeit [1897] betrieben wird, ist einseitig und daher falsch. Als Erzeuger des Sohnes Gottes sind wir sein Eigentum, und jeder muss eine Ausbildung in den Schulen Christi erhalten. Für unsere Schulen müssen kluge Lehrer ausgewählt werden. Lehrer müssen sich mit dem menschlichen Geist auseinandersetzen und sind Gott gegenüber dafür verantwortlich, diesen Geistern die Notwendigkeit einzuprägen, Christus als persönlichen Retter zu kennen. Aber niemand kann die erworbenen Besitztümer Gottes wirklich erziehen, wenn er nicht selbst in der Schule Christi gelernt hat, zu lehren.**WO ENDET DAS DIREKTANGEBOT?**

Ich muss Ihnen aufgrund des Lichts, das Gott mir gegeben hat, sagen: Ich weiß, dass Studenten viel Zeit und Geld darauf verwenden, sich Wissen anzueignen, das für sie wie Spreu ist, da es sie nicht in die Lage versetzt, ihren Mitmenschen bei der Bildung eines Wissens zu helfen. Charakter, der es ihnen ermöglicht, sich den Heiligen und Engeln in der höheren Schule anzuschließen. Anstatt ihre jungen Köpfe mit einer Menge langweiliger Dinge zu überladen, die für sie in vielen Fällen nie von Nutzen sein werden, sollte eine praktische Ausbildung erfolgen. Es wird Zeit und Geld verschwendet, sich nutzloses Wissen anzueignen. Der Geist muss sorgfältig und weise gelehrt werden, sich mit biblischen Wahrheiten auseinanderzusetzen. Das Hauptziel der Bildung sollte darin bestehen, Wissen darüber zu erwerben, wie wir Gott verherrlichen können, dem wir durch Schöpfung und Erlösung gehören. Das Ergebnis der Bildung muss darin bestehen, uns in die Lage zu versetzen, die Stimme Gottes zu verstehen.“ MCP 1, 52.**WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

„Selbst in den zivilisiertesten und begünstigtesten Ländern wird den Ursachen, die heute als Grundlage für Sterblichkeit, Krankheit und Degeneration dienen, zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Die menschliche Spezies verschlechtert sich.“ Wissenschaft vom guten Leben, S. 380.

**Neun Zehntel der Krankheiten haben ihren Ursprung im Gehirn** –Überall herrschen psychische Erkrankungen vor. Neun Zehntel der Krankheiten, an denen Männer leiden, haben hier ihre Ursache. Vielleicht gibt es ein lebhaftes häusliches Problem, wie einen Krebs, der an der Seele nagt und die Lebenskräfte schwächt. Reue für Sünden trübt manchmal die Konstitution und bringt den Geist aus dem Gleichgewicht. Es gibt auch irrige Lehren, wie die von einer immer brennenden Hölle und der ewigen Qual der Bösen, die, indem sie ein übertriebenes und verzerrtes Bild vom Charakter Gottes vermitteln, bei sensiblen Gemütern zu denselben Ergebnissen geführt haben. Zeugnisse, Bd. 5, S. 444.

**Der Geist beeinflusst den Körper** –Die Beziehung zwischen Geist und Körper ist sehr innig. Wenn der eine betroffen ist, ärgert sich der andere darüber.

Der Gemütszustand beeinflusst die Gesundheit viel stärker, als viele Menschen denken. Wenn der Geist aufgrund des Bewusstseins, dass er richtig handelt, und des Gefühls der Zufriedenheit, das Glück anderer zu fördern, sorglos und glücklich ist, entsteht eine Stimmung, die auf den gesamten Organismus einwirkt und eine freiere Zirkulation des Geistes bewirkt Blut und gibt allem Ton. der Körper. Der Segen Gottes ist eine heilsame Kraft, und diejenigen, die großzügig anderen Gutes tun, werden diesen wunderbaren Segen sowohl in ihrem Herzen als auch in ihrem Leben erkennen. Ratschläge zur Gesundheit, S. 28.

**Gut ernährtes und gesundes Gehirn** –Das Gehirn ist das Organ und Instrument des Geistes und kontrolliert den gesamten Körper. Damit andere Teile des Organismus gesund sind, muss das Gehirn gesund sein. Und damit das Gehirn gesund ist, muss das Blut rein sein. Wenn durch richtige Ess- und Trinkgewohnheiten das Blut rein gehalten wird, wird das Gehirn richtig ernährt. Medizin und Erlösung, S. 291.

**Großer Einfluss der Vorstellungskraft** –Die Krankheit wird oft durch Einbildung hervorgerufen und oft stark verschlimmert. Viele, die als Invaliden durchs Leben gehen, könnten gesund sein, wenn sie das nur glauben würden. Viele glauben, dass die geringste Belastung Krankheiten verursachen kann

Schlechte Auswirkungen treten genau deshalb ein, weil sie erwartet werden. Viele sterben an Krankheiten völlig eingebildeten Ursprungs. Wissenschaft vom guten Leben, S. 241.

**Die elektrische Kraft des Gehirns belebt den Organismus** –Die Betonung muss auf den Einfluss des Geistes auf den Körper und auf diesen gelegt werden. Die durch geistige Aktivität erzeugte elektrische Energie des Gehirns belebt den gesamten Organismus und ist somit eine unschätzbare Hilfe bei der Abwehr von Krankheiten. Die deprimierende und sogar destruktive Wirkung von Wut, Unzufriedenheit, Selbstsucht und Unreinheit; und andererseits muss auch die wunderbare lebensspendende Kraft dargestellt werden, die in Fröhlichkeit, Selbstlosigkeit und Dankbarkeit liegt. Bildung, S. 197.

**Patienten aufgrund mangelnder Willenskraft** –Auf meinen Reisen bin ich vielen begegnet, die in Wirklichkeit eingebildete Leidende waren. Ihnen fehlte die Willenskraft, sich über die Krankheit des Körpers und des Geistes zu erheben und sie zu bekämpfen; und deshalb wurden sie in der Sklaverei des Leidens festgehalten.

Oft kehre ich vom Krankenbett dieser freiwilligen Invaliden zurück und sage mir: Sterben nach und nach, Sterben aus Trägheit – eine Krankheit, die niemand heilen kann außer dem Menschen selbst. Medizin und Erlösung, Seiten. 106 und 107.

**Bedeutung eines gesunden Geistes in einem gesunden Körper** –Geistige und moralische Fähigkeiten hängen von der körperlichen Gesundheit ab. Kindern muss beigebracht werden, dass alle Freuden und Genüsse, die ihre Gesundheit beeinträchtigen, geopfert werden müssen. Wenn Kindern Verzicht und Selbstbeherrschung beigebracht werden, werden sie sich viel glücklicher fühlen, als wenn sie ihren Wünschen nach Vergnügen und extravaganter Kleidung nachgehen dürfen.

Eine gute Gesundheit, ein gesunder Geist und ein reines Herz stehen zu Hause nicht an erster Stelle. Viele Eltern erziehen ihre Kinder nicht dazu, nützlich zu sein und ihre Pflicht zu erfüllen. Sie werden begünstigt und verwöhnt, bis Selbstverleugnung für sie fast unmöglich wird. Ihnen wird nicht beigebracht, dass für den Erfolg im christlichen Leben die Vervollkommnung eines gesunden Geistes in einem gesunden Körper von größter Bedeutung ist. Review and Herald, 31. Oktober 1871.

**Kinder werden zu früh zu sehr unter Druck gesetzt** –Im Unterricht wird sicherlich der Grundstein für Krankheiten verschiedenster Art gelegt. Vor allem aber das empfindlichste aller Organe – das Gehirn – wird durch zu viel Bewegung oft nachhaltig geschädigt. Und das Leben vieler wurde von ehrgeizigen Müttern geopfert. Unter den Kindern, deren Konstitution offenbar ausreichte, um diese Behandlung zu überleben, tragen viele ihre Auswirkungen ihr ganzes Leben lang mit sich. Die Nervenenergie des Gehirns wird so schwach, dass es ihnen nach Erreichen der Reife unmöglich ist, größeren geistigen Anstrengungen zu widerstehen. Die Kraft einiger empfindlicher Organe des Gehirns scheint erschöpft zu sein. Und nicht nur die körperliche und geistige Gesundheit der Kinder ist dadurch gefährdet, dass sie zu früh zur Schule geschickt werden, sondern sie haben auch ihr moralisches Gespür verloren. Ausgewählte Nachrichten, Bd. 2, S. 436.

**Krankheiten, die manchmal durch Egotrie verursacht werden** –Viele sind körperlich, geistig und seelisch krank, weil ihre Aufmerksamkeit fast ausschließlich auf sich selbst gerichtet ist. Sie könnten durch die gesunde Vitalität jüngerer und vielfältigerer Geister und durch die ruhelose Energie von Kindern vor der Inaktivität bewahrt werden. Zeugnisse, Bd. 2, S. 647.

Nur sehr wenige erkennen den Nutzen der Fürsorge, Verantwortung und Erfahrung, die Kinder der Familie bieten. Aber ein Zuhause ohne Kinder ist ein trostloser Ort. Die Herzen der Bewohner laufen Gefahr, egoistisch zu werden, eine Liebe zu ihrer eigenen Situation zu entwickeln und ihre eigenen Wünsche und Bequemlichkeiten zu berücksichtigen. Sie ziehen Mitgefühl auf sich, haben aber wenig, was sie anderen schenken können. Fürsorge und Zuneigung für abhängige Kinder beseitigen die Härte unserer Natur, machen uns sanft und mitfühlend und beeinflussen die Entwicklung der edelsten Elemente unseres Charakters. Zeugnisse, Bd. 2, S. 647.

**Deprimierende Emotionen sind gesundheitsschädlich** –Es ist die Pflicht eines jeden, einen fröhlichen Geist zu pflegen, anstatt Traurigkeit und Schwierigkeiten zu schüren. Es gibt viele, die sich auf diese Weise nicht nur selbst unglücklich machen, sondern auch ihre Gesundheit und ihr Glück einer ungesunden Fantasie opfern. Es gibt Dinge in seiner Umgebung, die nicht angenehm sind, und sein Gesicht zeigt ständig ein Stirnrunzeln, das deutlicher als Worte es könnten Unzufriedenheit ausdrücken.

Diese deprimierenden Emotionen schaden ihrer Gesundheit stark, da sie den Verdauungsprozess behindern und die Ernährung beeinträchtigen. Auch wenn Trauer und Angst kein einzelnes Übel heilen können, können sie doch großen Schaden anrichten; aber heitere Gesinnung und Hoffnung sind, während sie den Weg anderer erhellen, „Leben für diejenigen, die sie finden, und Gesundheit für ihren Körper“ (Spr. 4,22). Signs of the Times, 12. Februar 1885.

**Bei der Behandlung von Kranken, beim Studium des Geistes** –Bei der Behandlung von Kranken darf die Wirkung psychischer Einflüsse nicht außer Acht gelassen werden. Bei richtiger Anwendung stellt dieser Einfluss eines der wirksamsten Mittel zur Krankheitsbekämpfung dar. Wissenschaft vom guten Leben, S. 241.

**Krankheit entsteht im Kopf** –Die meisten Krankheiten, unter denen die Menschheit leidet, haben ihren Ursprung im Geist und können nur durch die Wiederherstellung der geistigen Gesundheit geheilt werden. Es gibt viel mehr Menschen, die psychisch krank sind, als uns bewusst ist. Depressionen bewirken bei vielen Dyspeptikern, dass das psychische Problem einen lähmenden Einfluss auf die Verdauungsorgane hat. Zeugnisse, Bd. 3, S. 184.

**Christus heilt** –Es gibt eine Krankheit der Seele, die kein Balsam und keine Medizin heilen kann. Beten Sie für diese und bringen Sie sie zu Jesus Christus. Sozialleistungen, S. 71.

Eltern sollten ihre Kinder vor allem mit einer Atmosphäre der Freude, Höflichkeit und Liebe umgeben. Das Zuhause, in dem die Liebe lebt und in Blicken, Worten und Taten Ausdruck findet, ist ein Ort, an dem Engel gerne verweilen. Liebe Eltern, möge das Licht der Liebe, der Freude und der glücklichen Zufriedenheit in Ihr eigenes Herz eindringen und seinen süßen Einfluss in das Zuhause eindringen. Zeigen Sie einen freundlichen und geduldigen Geist; Ermutigen Sie Ihre Kinder und pflegen Sie alle Gnaden, die das häusliche Leben erhellen. Die so geschaffene Atmosphäre wird für Kinder das sein, was Luft und Sonnenlicht für die Pflanzenwelt sind, und die Gesundheit und Kraft von Geist und Körper fördern.“ Ratschläge für Eltern, Lehrer und Schüler, S. 115. MCP 1, 59-64. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

„Das einzige Heilmittel für die Sünden und Leiden der Menschen ist Christus. Nur das Evangelium seiner Gnade kann die Übel heilen, die die Gesellschaft verfluchen. Die Ungerechtigkeit der Reichen gegenüber den Armen und der Hass der Armen gegenüber den Reichen haben beide ihre Wurzel im Egoismus; und dies kann nur durch Unterwerfung unter Christus beseitigt werden. Er allein ersetzt das gierige Herz der Sünde durch das neue Herz der Liebe. Mögen die Diener Christi das Evangelium mit dem vom Himmel gesandten Geist predigen und wie er zum Wohle der Menschen arbeiten. Dann werden sie sich darin manifestieren, die Menschheit zu segnen und zu erheben, Ergebnisse, deren Erreichung durch menschliche Macht völlig unmöglich wäre.“ Gleichnisse von Jesus, S. 254. MCP 1, 66-67.

„Jedes Organ des Körpers wurde dazu geschaffen, dem Geist zu dienen. Der Geist ist das Kapital des Körpers.“ Zeugnisse, Bd. 3, S. 136.

Der Geist kontrolliert den ganzen Menschen. Alle unsere Handlungen, ob gut oder schlecht, haben ihren Ursprung im Kopf. Es ist der Geist, der Gott verehrt und uns mit himmlischen Wesen in Kontakt bringt. Viele verbringen jedoch ihr ganzes Leben damit, den Schatz zu verstehen, der diesen Schatz birgt. Grundlagen der christlichen Erziehung, S. 426.

**Das Gehirn kontrolliert den Körper** –Es gibt heute viele Invalide, die immer so bleiben werden, weil sie nicht davon überzeugt sind, dass ihre Lebensweise nicht vertrauenswürdig ist. Das Gehirn ist die Hauptstadt des Körpers, der Sitz aller Nervenkräfte und geistigen Aktivitäten. Vom Gehirn ausgehende Nerven steuern den Körper. Durch die Nerven des Gehirns werden mentale Eindrücke an alle Glieder des Körpers weitergeleitet, als wären sie Telegrafendrähte, und sie steuern die Lebenstätigkeit aller Teile des Organismus. Alle

Die Bewegungsorgane werden durch die Kommunikation gesteuert, die sie vom Gehirn erhalten. Zeugnisse, Bd. 3, S. 69.

Die Nerven des Gehirns, die mit dem gesamten Organismus kommunizieren, sind das einzige Mittel, mit dem der Himmel mit dem Menschen kommunizieren und sein Intimleben beeinflussen kann.“ Zeugnisse, Bd. 2, S. 347. MCP 1, 72-73. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

**Negative Einflüsse auf die Psyche** –Wir müssen alle schlechten Kräuter des Murrens und der Kritik aus unseren Gedanken verbannen. Lasst uns nicht weiter auf irgendwelche Mängel blicken, die wir sehen. Wenn wir richtig an Gott festhalten wollen, müssen wir weiterhin auf die großen und kostbaren Dinge achten – die Reinheit, die Herrlichkeit, die Macht, die Güte, die Zuneigung, die Liebe, die Gott uns schenkt. Und wenn wir so darüber nachdenken, wird unser Geist so sehr auf diese Dinge von ewigem Interesse fixiert sein, dass wir nicht den Wunsch verspüren, andere zu bemängeln. Unsere hohe Berufung (Morning Meditations, 1962), S. 230.

**Wir neigen dazu, uns an das Negative zu erinnern** –Wir müssen lernen, das zweifelhafte Verhalten anderer bestmöglich zu interpretieren. Wenn wir immer schlecht vermuten, laufen wir Gefahr, das zu schaffen, was wir vermuten lassen. Wir können nicht darauf verzichten, dass unsere Gefühle verletzt werden und unser Temperament manchmal auf die Probe gestellt wird, aber als Christen müssen wir genauso geduldig, tolerant, demütig und sanft sein, wie wir es von anderen erwarten.

Oh, wie viele tausend Taten und Taten der Güte, die wir erhalten haben, verschwinden aus unserem Gedächtnis, wie der Tau vor der Sonne verschwindet, während eingebildete oder reale Vergehen einen Eindruck hinterlassen, der kaum zu löschen ist! Das beste Beispiel, das wir anderen geben können, besteht darin, selbst gerecht zu sein und dann uns selbst und unseren Ruf Gott zu überlassen und keine zu große Sorge zu zeigen, jeden falschen Eindruck zu rechtfertigen und unsere Sache in einem positiven Licht darzustellen. Unsere hohe Berufung (Morning Meditations, 1962), S. 235.

**Das Bild, das wir studieren, verändert unser Leben** –Alles, was uns dazu bringt, die Schwächen der Menschheit zu erkennen, liegt in der Absicht des Herrn, uns zu helfen, auf Ihn zu schauen, und auf keinen Fall auf den Menschen zu vertrauen oder Fleisch zu unserem Arm zu machen. Wir werden zum Abbild dessen, was wir betrachten. Wie wichtig ist es also, sein Herz für Dinge zu öffnen, die wahr und schön sind und einen guten Ruf haben! Unsere hohe Berufung (Morning Meditations, 1962), S. 246.

**Denken Sie an die menschliche Zerbrechlichkeit** –Im Umgang mit unseren Mitmenschen müssen wir alle bedenken, dass sie die gleichen Leidenschaften haben wie wir, die gleichen Schwächen empfinden und den gleichen Versuchungen ausgesetzt sind. Wie wir haben sie einen Kampf mit dem Leben, wenn sie ihre Integrität bewahren wollen. Wahre christliche Höflichkeit vereint und vervollkommnet sowohl Gerechtigkeit als auch Zartheit, und Barmherzigkeit und Liebe enden und verleihen dem Charakter die feinsten Berührungen und anmutigsten Reize. Unsere hohe Berufung (Morning Meditations, 1962), S. 234.

**Errichten Sie keine Absperrungen** –Der Herr möchte, dass sein Volk andere Methoden anwendet als Fehler zu verurteilen, auch wenn die Verurteilung fair ist. Er möchte, dass wir mehr tun, als unseren Gegnern Vorwürfe zu machen, die sie nur noch weiter von der Wahrheit abbringen. Die Aufgabe Christi in unserer Welt bestand nicht darin, Barrieren zu errichten und die Menschen ständig daran zu erinnern, dass sie im Irrtum waren. Wer ein verblendetes Volk erleuchten will, muss sich ihm nähern und mit Liebe für es arbeiten. Er muss zu einem Zentrum heiligen Einflusses werden. Evangelische Arbeiter, S. 373.

**Empfindlichkeiten überwinden** –Viele haben eine lebhaftere, ungeheilte Sensibilität, die immer auf ein Wort, einen Blick oder eine Handlung achtet, die den Eindruck eines Mangels an Respekt und Wertschätzung erwecken könnten. All dies muss überwunden werden. Jeder Mensch sollte in Gottesfurcht voranschreiten, sein Bestes geben, ohne sich durch Lob stören oder durch Tadeln beleidigen zu lassen, Gott inbrünstig dienen und lernen, alles, was von anderen als anstößig erscheint, auf die günstigste Weise zu interpretieren. . Unsere hohe Berufung (Morning Meditations, 1962), S. 238.

**Suchen Sie nicht nach Ressentiments** –Unsere Brüder zu verurteilen und Gefühle gegen sie zu hegen, auch wenn wir denken, dass sie uns gegenüber nicht das Richtige getan haben, wird unseren Herzen keinen Segen bringen und der Sache überhaupt nicht helfen. Ich wage es nicht, meinen Gefühlen freien Lauf zu lassen und alle meine Ressentiments aufzuspüren und immer wieder darüber zu reden, während ich in einer Atmosphäre des Misstrauens, der Feindschaft und der Meinungsverschiedenheit verweile. Unsere hohe Berufung (Morning Meditations, 1962), S. 237.

**Verlust der bewussten Integrität** –Wenn Sie Ihre bewusste Integrität verlieren, wird Ihre Seele zum Schlachtfeld des Feindes; Sie haben genug Zweifel und Ängste, um Ihre Energien zu lähmen und Sie zur Entmutigung zu treiben. Unsere hohe Berufung (Morning Meditations, 1962), S. 92.

**Satans besonderes Werk: Zwietracht stiften** –Das Versäumnis, liebevolle Rücksichtnahme und Toleranz füreinander zu pflegen, hat zu Meinungsverschiedenheiten, Misstrauen, Tadel und allgemeiner Uneinigkeit geführt. Gott lädt uns ein, uns von dieser großen Sünde abzuwenden und danach zu streben, Christi Gebet zu erhören, dass seine Jünger eins seien, so wie er eins mit dem Vater ist. Es ist Satans besonderes Werk, Zwietracht zu schüren, damit die Welt des mächtigsten Zeugnisses beraubt werden kann dass Christen geben können, dass Gott seinen Sohn gesandt hat, um unruhige, stolze, neidische, eifersüchtige, fanatische Geister in Einklang zu bringen. Unsere hohe Berufung (Morning Meditations, 1962), S. 235.

**Negative emotionale Kräfte stören das gesamte Wesen** –Neid und Eifersucht sind Krankheiten, die alle Fähigkeiten des Wesens beeinträchtigen. Sie haben ihren Ursprung bei Satan im Paradies. Wer auf seine Stimme hört, wird andere herabsetzen und verzerren und verfälschen, um sich gut darzustellen. Aber nichts, was verunreinigt, kann in den Himmel gelangen, und wenn sich diejenigen, die diesen Geist nähren, nicht ändern, werden sie nie in den Himmel gelangen können, da sie sonst die Engel kritisieren würden. Sie würden die Kronen anderer Leute beneiden. Sie wüssten nicht, worüber sie reden sollten, wenn sie nicht die Unvollkommenheiten und Fehler anderer hervorheben würden. Unsere hohe Berufung (Morning Meditations, 1962), S. 232.

**Profanes Temperament: Gefahr für den Evangelisten** –Ihr unheiliges Temperament, selbst in Versammlungen des Volkes Gottes, gefährdet Ihren Geist und Ihr Leben. Fragen Sie sich: Lohnt es sich für mich, so weiterzumachen wie bisher, in Kampf und Streit? Brief 21, 1901.

**Wenn die Kraft Gottes verloren geht** –Männer und Frauen wurden mit einem Preis erkaufte, und was für einen Preis! Das Leben des Sohnes Gottes. Was für eine schreckliche Sache ist es für sie, sich in eine Lage zu begeben, in der ihre körperliche, geistige und moralische Kraft beschädigt ist und sie ihre Kraft und Reinheit verlieren! Solche Männer und Frauen können Gott kein akzeptables Opfer darbringen.

Durch die Perversion von Begierden und Leidenschaften verlor der Mensch die Macht Gottes und wurde zum Instrument der Ungerechtigkeit. Das ganze Wesen ist krank – Körper, Seele und Geist. Es wurde jedoch ein Heilmittel zur Heiligung der Menschheit geschaffen. Der unheilige Geist und Körper werden gereinigt. Es wurde eine wunderbare Vorkehrung getroffen, durch die wir Vergebung und Erlösung erlangen können. Brief 139, 1898.

Wer in all seinen Gewohnheiten auf Einfachheit achtet, seinen Appetit einschränkt und seine Leidenschaften kontrolliert, wird in der Lage sein, seine geistigen Fähigkeiten robust, aktiv und kräftig zu halten, bereit, alles wahrzunehmen, was Denken oder Handeln erfordert, und lebendig zu bleiben, um zwischen dem Heiligen und dem Profanen zu unterscheiden . . . und bereit, sich jedem Unterfangen zur Ehre Gottes und zum Wohl der Menschheit zu widmen. Söhne und Töchter Gottes (Morning Meditations, 1956), S. 86.

**Wer stürzt, dem mangelt es an einer gesunden Geisteshaltung** –Wer in Satans Schlingen gerät, hat noch keine gesunde Geisteshaltung erreicht. Sie geraten in den Schatten, sie sind überheblich, sie sind eingebildet. Oh, wie traurig sieht der Herr sie und hört ihren gestelzten Worten zu! Sie sind voller Stolz. Der Feind blickt überrascht auf sie, weil er sie so leicht gefangen nehmen sieht. Brief 126, 1906.

**Selbstüberschätzung, Falle des Feindes** –Wie vergeblich ist die Hilfe des Menschen, wenn die Macht Satans auf einen Menschen ausgeübt wird, der sich selbst erhöht hat und nicht weiß, dass er an Satans Wissenschaft teilnimmt! Er gibt sich seinem Selbstvertrauen hin, tappt direkt in die Falle des Feindes und wird verhaftet. Er nahm die Warnungen nicht ernst und Satan machte ihn zur Beute. Wenn er demütig mit Gott gewandelt wäre, wäre er direkt zu dem Treffpunkt gerannt, den Gott für ihn vorgesehen hatte. So wäre er in Zeiten der Gefahr in Sicherheit, da Gott für ihn eine Standarte gegen den Feind aufgestellt hätte. Brief 126, 1906.

**Das Herz ist von Natur aus pervers** –Wir müssen uns daran erinnern, dass unser Herz von Natur aus verdorben ist und wir nicht in der Lage sind, die richtige Richtung einzuschlagen. Nur durch die Gnade Gottes in Kombination mit den eifrigsten Bemühungen unsererseits können wir den Sieg erringen. Unsere hohe Berufung (Morning Meditations, 1962), S. 109.

**Schlechte Gewohnheiten behindern die Entwicklung** –Jede Gewohnheit oder Praxis, die die Energie der Nerven und des Gehirns oder den körperlichen Widerstand schwächt, macht die Ausübung der nächsten Gnade nach Mäßigkeit unmöglich – Geduld. Unsere hohe Berufung (Morning Meditations, 1962), S. 67.

**Faule, undisziplinierte Köpfe** –Gott möchte nicht, dass wir uns mit einem trägen, undisziplinierten Geist, verwirrten Gedanken und einem schwachen Gedächtnis zufrieden geben. Ratschläge für Eltern, Lehrer und Schüler, S. 506.

Die meisten dieser undisziplinierten Menschen gehen mit einer weltfeindlichen Gesinnung durchs Leben und schieben Misserfolge dorthin, wo sie hätten Erfolg haben sollen. Sie wachsen mit dem Gedanken auf, dass die Welt ihnen gegenüber böse ist, weil sie ihnen weder schmeichelt noch sie streichelt, und sie rächen sich, indem sie der Welt gegenüber böse sind und sie herausfordern. Die Umstände zwingen sie manchmal zu einer Demut, die sie nicht empfinden; aber es bereitet sie nicht mit einer natürlichen Anmut vor, und ihr wahrer Charakter wird sicherlich früher oder später enthüllt. Zeugnisse, Bd. 4, S. 202.

**Untersuchen Sie jede Gewohnheit und Praxis** –Männern und Frauen sollte beigebracht werden, jede Gewohnheit und Praxis sorgfältig zu prüfen und ein für alle Mal alles abzulegen, was einen ungesunden Zustand des Körpers hervorruft und einen dunklen Schatten auf den Geist wirft. Soziale Wohltätigkeit, Seiten. 127 und 128.

**Was tun bei Zweifeln** –Sogar Christen mit langjähriger Erfahrung werden oft von den schlimmsten Zweifeln und Bedenken geplagt. Sie dürfen nicht davon ausgehen, dass Ihr Fall aufgrund dieser Versuchungen hoffnungslos ist. Warten Sie auf Gott, vertrauen Sie ihm und ruhen Sie sich auf seinen Versprechen aus. Unsere hohe Berufung (Morning Meditations, 1962), S. 84.

Wenn der Feind mit seinen Zweifeln und seinem Unglauben kommt, verschließe die Tür zu seinem Herzen. Schließe deine Augen, damit du nicht in seinem höllischen Schatten verweilst. Erhebe sie dorthin, wo sie über ewige Dinge nachdenken können, und du wirst jede Stunde Kraft haben. Der Beweis Ihres Glaubens ist viel wertvoller als Gold. Es macht dich mutig, die Schlachten des Herrn zu schlagen.

Sie können nicht zulassen, dass Zweifel in Ihren Geist eindringen. Geben Sie Satan nicht das Vergnügen, über die schrecklichen Lasten zu sprechen, die Sie tragen. Jedes Mal, wenn Sie das tun, lacht er darüber, dass er Sie kontrollieren kann und dass Sie Jesus Christus, Ihren Erlöser, aus den Augen verloren haben. Unsere hohe Berufung (Morning Meditations, 1962), S. 84.

Kein Mensch kann, auch nur ein einziges Mal, die ihm von Gott verliehenen Fähigkeiten dem Dienst an Weltlichkeit oder Stolz weihen, ohne sich selbst auf den Boden des Feindes zu begeben. Jede Wiederholung der Sünde schwächt seine Widerstandskraft, blendet seine Augen und erstickt seine Überzeugung. Unsere hohe Berufung (Morning Meditations, 1962), S. 158.

**Ermutigen Sie die Entmutigten** –Wenn Sie sich für die Opfer schlechter Gewohnheiten einsetzen, sollten Sie sie dazu bringen, ihren Blick auf Jesus zu richten, anstatt sie auf die Verzweiflung und den Untergang aufmerksam zu machen, auf die sie zusteuern. Sorgen Sie dafür, dass sie sich auf die Herrlichkeit des Himmlischen konzentrieren. Dies wird mehr als alles andere zur Rettung von Körper und Seele beitragen

die Schrecken des Grabes, wenn man sie denen vor Augen führt, denen es an Kraft und scheinbar auch an Hoffnung mangelt. Wissenschaft vom guten Leben, Seiten. 62 und 63.

**Fruchtlose, zeitraubende Angelegenheiten** –Wir müssen uns von tausend Themen ablenken, die unsere Aufmerksamkeit erregen. Es gibt Dinge, die unsere Zeit verschlingen und Fragen aufwerfen, aber im Nichts enden. Die höchsten Interessen erfordern die große Aufmerksamkeit und Energie, die so oft relativ unbedeutenden Dingen gewidmet wird.

Das Akzeptieren neuer Theorien allein bringt kein neues Leben in die Seele. Selbst die Bezugnahme auf wichtige Fakten und Theorien allein ist von geringem Wert, wenn sie nicht in die Praxis umgesetzt werden. Wir müssen uns unserer Verantwortung bewusst sein, unsere eigene Seele mit Nahrung zu versorgen, die das spirituelle Leben nährt und fördert. Wissenschaft vom guten Leben, S. 456.

## DECKEL. 27 LEBEN MIT EINEM ZWECK

Wir müssen für die kommende Welt leben. Es ist so unwürdig, ein willkürliches und sinnloses Leben zu führen! Uns fehlt ein Sinn im Leben – mit einem Sinn zu leben. Gott helfe uns allen, selbstverleugnend zu sein, weniger auf uns selbst zu achten, uns selbst und unsere selbstsüchtigen Interessen mehr zu vergessen; und es gut zu machen, nicht wegen der Ehre, die wir hier zu erhalten hoffen, sondern weil dies das Ziel unseres Lebens ist und dem Ende unserer Existenz entsprechen wird. Lasst unsere Gebete täglich zu Gott aufsteigen, damit Er uns von der Selbstsucht befreien möge. Unsere hohe Berufung (Morning Meditations, 1962), S. 240.

**Positive Einflüsse auf den Geist** –Nichts fördert mehr die Gesundheit von Körper und Seele als ein Geist der Dankbarkeit und des Lobes. Es ist eine positive Pflicht, der Melancholie, Ideen und Gefühlen der Unzufriedenheit zu widerstehen – eine Pflicht, die so groß ist wie das Beten. Wissenschaft vom guten Leben, S. 251. Wie natürlich ist es, uns als vollständige Eigentümer unserer selbst zu betrachten! Aber das inspirierte Wort erklärt: „Du gehörst nicht dir selbst. Du bist zu einem Preis erkaufte.“ 1 Kor. 6,19 und 20. In unseren Beziehungen zu anderen sind wir Eigentümer der uns anvertrauten körperlichen und geistigen Fähigkeiten. In unseren Beziehungen zu Gott, die wir als Leihgabe empfangen, sind wir Verwalter seiner Gnade. Unsere hohe Berufung (Morning Meditations, 1962), S. 40.

**Ziel ist es, einen Zustand der Einheit zu erreichen** –Es ist Gottes Wille, dass unter seinem Volk Einheit und brüderliche Liebe herrschen. Christus betete kurz vor seiner Kreuzigung dazu, dass seine Jünger eins seien, so wie er eins mit dem Vater sei, damit die Welt glauben könne, dass Gott ihn gesandt habe. Dieses sehr berührende und wunderbare Gebet erstreckt sich über die Jahrhunderte bis in unsere Tage; denn seine Worte waren: „Ich bete nicht nur für diese, sondern auch für die, die durch ihr Wort an mich glauben werden“ (Johannes 17:20).

Auch wenn wir kein einziges Prinzip der Wahrheit opfern dürfen, sollte es unser ständiges Ziel sein, diesen Zustand der Einheit zu erreichen. Dies ist ein Beweis unserer Jüngerschaft. Jesus sagte: „Daran wird jeder erkennen, dass ihr meine Jünger seid, wenn ihr einander liebt“ (Johannes 13,35). **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?** Der Apostel Petrus ermahnt die Kirche: „Seid einmütig, barmherzig und liebt eure Brüder“ (1. Petrus 3,8). Patriarchen und Propheten, S. 520.

**Nutzen Sie die positiven Aspekte der Umwelt** –Sie alle haben die wunderschöne weiße Lilie auf der Oberfläche des Sees gesehen. Wie ängstlich sind wir, wie sehr sehnen wir uns nach dieser Blume und wie sehr streben wir danach, sie zu bekommen! Egal wie viel Schaum, Schmutz und Dreck es gibt, es zerstört nicht unseren Wunsch, die Lilie zu besitzen. Wir staunen, dass die Lilie so schön und weiß sein kann, wo so viel Schmutz ist. Nun, es gibt einen Stiel, der den goldenen Sand darunter berührt und nichts außer der reinsten Substanz aufnimmt, die die Lilie ernährt, bis sie zu der reinen und makellosen Blume wird, wie wir sie sehen. Sollte uns das nicht eine Lektion erteilen? Für richtig! Es zeigt, dass wir uns dieser Ungerechtigkeit nicht nähern sollten, obwohl es überall um uns herum Ungerechtigkeit gibt. Sprechen Sie nicht über die Ungerechtigkeit und Gottlosigkeit, die es in der Welt gibt, sondern erheben Sie Ihren Geist und sprechen Sie von Ihrem Erlöser. Wenn du überall Ungerechtigkeit siehst, macht es dich umso glücklicher, dass er dein Retter ist und wir seine Kinder sind.

Sollten wir also auf die Ungerechtigkeit um uns herum blicken und auf der dunklen Seite verharren? Du kannst es nicht heilen; dann sprich von etwas Höherem, Besserem und Edlerem. Sprechen Sie über Dinge, die einen guten Eindruck auf den Geist hinterlassen, und dies wird jede Seele von dieser Ungerechtigkeit zum Licht jenseits erheben. Manuskript 7, 1888.

**Du kannst dankbar sein** -Wenn all die verschwendete Energie dem höchsten Ziel gewidmet würde – den reichen Vorkehrungen der Gnade Gottes in diesem Leben – welche Zeugnisse könnten wir dann in den Hallen der Erinnerung aufhängen, um an die Barmherzigkeit und Gunst Gottes zu erinnern!

Dann würden wir die Gewohnheit, spirituelle Schätze anzuhäufen, mit dem gleichen Eifer und der gleichen Beharrlichkeit, mit der diejenigen, die nach weltlichen Dingen streben, für irdische und zeitliche Dinge arbeiten, als ein stabiles Prinzip in uns tragen.

Möglicherweise sind Sie mit der vorliegenden Regelung unzufrieden, da der Herr einen Himmel voller Segen und einen Schatz an guten und angenehmen Dingen hat, um die Bedürfnisse der Seele zu befriedigen. Wir brauchen heute mehr Gnade, wir brauchen heute eine Erneuerung der Liebe Gottes und Zeichen seiner Güte, und er wird diese guten und himmlischen Schätze denen nicht vorenthalten, die sie aufrichtig suchen. Unsere hohe Berufung (Morning Meditations, 1962), S. 186.

**Vergeltung entspricht Geschenken** –Jeder Diener hat ein Vermächtnis, für das er verantwortlich ist, und die verschiedenen Vermächtnisse stehen in einem angemessenen Verhältnis zu unseren unterschiedlichen Fähigkeiten. Bei der Verteilung seiner Gaben handelte Gott nicht parteiisch. Er hat die Talente entsprechend den bekannten Fähigkeiten Seiner Diener verteilt und erwartet eine entsprechende Gegenleistung. Zeugnisse, Bd. 2, S. 282.

**Verstehen Sie den richtigen Einsatz geistiger und körperlicher Fähigkeiten** –Die Zeit muss umsichtig, fleißig und unter der Heiligung des Heiligen Geistes verbracht werden. Wir müssen genau verstehen, was mit Eigentum sowie mit körperlichen und geistigen Fähigkeiten richtig und was falsch ist. Gott hat ein positives Eigentumsrecht an allen Fähigkeiten, die er dem menschlichen Instrument anvertraut hat. Durch seine eigene Weisheit legt er die Bedingungen fest, unter denen der Mensch jede göttliche Gabe nutzt. Er wird den ordnungsgemäßen Einsatz jeder Fähigkeit segnen, die zur Ehre seines Namens eingesetzt wird.

Die Begabung des Sprechens, des Gedächtnisses und des Eigentums muss zur Ehre Gottes und zum Fortschritt seines Reiches beitragen. Gott überließ uns in seiner Abwesenheit die Verantwortung für seinen Besitz. Jeder Verwalter hat seine besondere Aufgabe, das Reich Gottes voranzutreiben. Niemand hat eine Entschuldigung. Unsere hohe Berufung (Morning Meditations, 1962), S. 38.

**Gott schenkt Talente, der Mensch kultiviert den Geist** –Wir müssen die Talente fördern, die Gott uns gegeben hat. Sie sind Geschenke aus seiner Hand und müssen im richtigen Verhältnis zueinander verwendet werden, um ein perfektes Ganzes zu bilden. Gott verleiht Talente und geistige Fähigkeiten; Der Mensch formt den Charakter. Der Geist ist der Garten des Herrn, und der Mensch muss ihn sorgfältig pflegen, um einen Charakter zu formen, der dem göttlichen Ebenbild entspricht. Unsere hohe Berufung (Morning Meditations, 1962), S. 104.

**Durch Inaktivität verursachte Behinderung** –Viele derjenigen, die sich weigern, für Christus zu arbeiten, behaupten, dass sie dazu nicht in der Lage seien. Aber hat Gott sie unfähig gemacht? Nein niemals. Diese Unfähigkeit ist das Produkt Ihrer eigenen Trägheit und wird durch Ihre bewusste Entscheidung aufrechterhalten. Schon in ihrem Charakter erkennen sie die Wirkung des Satzes: „Nimm sein Talent weg“ (Mt 25,28).

Der ständige Missbrauch ihrer Talente wird den Heiligen Geist, der das einzige Licht ist, endgültig auslöschen. Der Satz: „Wirf den unnützen Knecht in die äußerste Finsternis“ (Matthäus 25,30) prägt die Entscheidung, die sie selbst für die Ewigkeit getroffen haben, mit dem Siegel des Himmels. Gleichnisse von Jesus, S. 365.

**Vereinigung verschiedener Elemente** –Einheit in Vielfalt ist Gottes Plan. Unter den Nachfolgern Christi muss es eine Vereinigung verschiedener Elemente geben, die aneinander angepasst sind und jeweils ihre besondere Arbeit für Gott leisten. Jeder Einzelne hat seinen Platz bei der Verwirklichung eines großen Plans, der das Bild Christi trägt. Der eine ist in der Lage, eine bestimmte Arbeit zu verrichten, ein anderer hat eine andere Arbeit, für die er Begabungen hat, und wieder ein anderer einen anderen Zweig; aber jeder muss die Ergänzung des anderen sein. Ö

Der Geist Gottes, der in und durch die verschiedenen Elemente wirkt, wird eine Harmonie des Handelns hervorrufen. Es muss nur einen herrschenden Geist geben – den Geist dessen, der unendlich an Weisheit ist und in dem alle verschiedenen Elemente in einer wunderschönen und unvergleichlichen Einheit zusammenkommen. Unsere hohe Berufung (Morning Meditations, 1962), S. 167.

**Das Herz offenbart sich im Charakter** –Was auch immer wir im Herzen sind, wird sich im Charakter manifestieren und einen Einfluss auf alle haben, mit denen wir Umgang haben. Unsere Worte, unsere Taten sind der Duft von Leben zu Leben oder von Tod zu Tod. Und im Gericht werden wir mit denen konfrontiert, denen wir durch ausgewählte Worte und Ratschläge hätten helfen können, gerade, sichere Wege zu gehen, wenn wir täglich Gemeinschaft mit Gott gehabt hätten und ein lebendiges, dauerhaftes Interesse an ihrer Erlösung gehabt hätten. . Unsere hohe Berufung (Morning Meditations, 1962), S. 239.

**Rat an einen apathischen Mann** –Sie müssen die Energie Ihres Charakters kultivieren, denn das Beispiel eines aktiven Mannes ist weitreichend und regt zur Nachahmung an. Man sagt, er habe eine elektrische Macht über andere Geister. In unserer Welt gibt es nur wenige leidenschaftliche Männer. Jeder, der für Gott arbeitet, wird mit Hindernissen und Barrieren konfrontiert sein. Aber Männer müssen Initiative haben. Der energische, eifrige Arbeiter lässt sich seinen Weg nicht versperren. Er wird die Grenzen verschieben.

Ihnen fehlt eine konstante, gleichmäßige und beharrliche Energie. Du musst dich disziplinieren. Nehmen Sie eine komplette Änderung vor. Handeln Sie energisch und überwinden Sie alle kindischen Gefühle. Du hast zu viel Selbstmitleid gehabt. Sie müssen die feste Entscheidung treffen, dass das Leben nicht an Ihnen vorbeigeht und Sie sich mit Kleinigkeiten beschäftigen. Sie müssen sich dazu entschließen, etwas zu erreichen und sich dann an die Arbeit zu machen. Du hast gute Vorsätze. Man möchte immer etwas tun, nimmt es sich aber nicht vor. Viele Ihrer Handlungen beschränken sich auf Worte und nicht auf Taten. Ihre Gesundheit wäre viel besser, wenn Sie mehr Energie aufbringen und trotz Hindernissen etwas erreichen würden. Brief 33, 1886.

## DECKEL. 28 GOTTES LIEBE IST UNBESTIMMBAR

Die Liebe Christi ist eine goldene Kette, die den unendlichen Gott und die endlichen Menschen, die an Jesus Christus glauben, vereint. Die Liebe, die der Herr zu seinen Kindern hat, geht über das Verständnis hinaus. Keine Wissenschaft kann es definieren oder erklären. Keine menschliche Weisheit kann es verstehen. Je mehr wir den Einfluss dieser Liebe spüren, desto sanftmütiger und demütiger werden wir sein. Brief 43, 1896.

**Religion prägt das ganze Wesen** –Wahre Religion hat ihren Sitz im Herzen, und da sie dort ein bleibendes Prinzip ist, wirkt sie nach außen und formt das äußere Verhalten, bis das ganze Wesen dem Bild Christi angepasst ist; Sogar Gedanken werden vom Geist Christi gefangen genommen. Wenn das bleibende Prinzip nicht im Herzen ist, wird der Geist nach dem trügerischen Abbild des Geistes Satans geformt und führt seinen Willen zum Verderben der Seele. Die Atmosphäre, die diese Menschen umgibt, ist schädlich für alle um sie herum, ob Gläubige oder Ungläubige. Brief 8, 1891.

**Vertrautheit mit der Natur bringt Gesundheit** –Die Dinge der Natur sind Segnungen Gottes, die dazu dienen, Körper, Geist und Seele Gesundheit zu verleihen. Sie werden den Gesunden gegeben, um sie gesund zu halten, und den Kranken, um sie gesund zu machen. In Verbindung mit der Wasseraufbereitung sind sie bei der Wiederherstellung der Gesundheit wirksamer als alle Medikamente der Welt. Ratschläge zur Gesundheit, S. 169.

**Gehorsam bringt Ruhe** –Es wird Frieden herrschen, ein beständiger Friede, der dem Menschen zufließen wird, denn Ruhe findet man in vollkommener Unterwerfung unter Jesus Christus. Gehorsam gegenüber Gottes Willen findet Ruhe. Der Jünger, der in die sanften und demütigen Fußstapfen des Erlösers tritt, findet Ruhe, die die Welt weder geben noch nehmen kann. „Du wirst den in Frieden bewahren, dessen Sinn auf Dich gerichtet ist“ (Jesaja 26,3). Unsere hohe Berufung (Morning Meditations, 1962), S. 98.

**Sanftmut gibt tendenziell Frieden** –Demut und Sanftmut des Geistes, die den göttlichen Sohn Gottes seit jeher auszeichnen, bringen, sobald er von seinen treuen Anhängern besessen wurde, Zufriedenheit, Frieden und Glück, die sie über die Knechtschaft des künstlichen Lebens erheben. Unsere hohe Berufung (Morning Meditations, 1962), S. 96.

**Vergebung bedeutet Ruhe für die Seele** –Was ist die versprochene „Ruhe“? Es ist das Bewusstsein, dass Gott wahr ist und dass er diejenigen, die zu ihm kommen, niemals enttäuscht. Seine Vergebung ist völlig und kostenlos, und seine Annahme bedeutet Ruhe für die Seele, Ruhe in seiner Liebe. Unsere hohe Berufung (Morning Meditations, 1962), S. 95.

Ruhe ist das Ergebnis der Selbstaufgabe. Ruhe findet man, wenn man jegliche Selbstrechtfertigung und alle egoistischen Überlegungen aufgibt. Völlige Hingabe, die Annahme Seines Willens, das ist das Geheimnis vollkommener Ruhe in Seiner Liebe. Tun Sie genau das, was er Ihnen gesagt hat, und seien Sie sicher, dass Gott alles tun wird, was er versprochen hat. Bist du zu Ihm gekommen und hast all deine kleinlichen Interessen, all deinen Unglauben, all deine Selbstgerechtigkeit aufgegeben? Komm, wie du bist, schwach, hilflos und bereit zu sterben. Unsere hohe Berufung (Morning Meditations, 1962), S. 95.

**Lebenswichtige Interessen an Ihrem Schutz** –Denken Sie daran, dass Versuchung keine Sünde ist. Denken Sie daran, dass, egal wie schwierig die Umstände eines Menschen auch sein mögen, nichts seine Seele wirklich schwächen kann, solange er der Versuchung nicht nachgibt, sondern seine eigene Integrität bewahrt. Die für Sie persönlich wichtigsten Interessen liegen in Ihrer eigenen Obhut. Niemand kann Ihnen ohne Ihre Zustimmung Schaden zufügen. Alle satanischen Legionen werden dir nichts anhaben können, wenn du deine Seele nicht den Künsten und Pfeilen Satans öffnest. Ihr Untergang kann niemals eintreten, solange Ihr Wille nicht zustimmt. Wenn es in Ihrem Geist keine Korruption gibt, kann jegliche Umweltverschmutzung Sie nicht beflecken oder verderben. Unsere hohe Berufung (Morning Meditations, 1962), S. 92.

**Gefühle kontrollieren** –Wir freuen uns über Hoffnung, nicht über Gefühle. In der Hoffnung auf die Herrlichkeit Gottes wissen wir, dass Trübsal Geduld hervorbringt und erfahrene Hoffnung. Was bedeutet das? Wenn wir uns nicht genau so fühlen, wie wir es uns wünschen, sollten wir dann ungeduldig werden und Worte sagen, die zeigen, dass wir die Eigenschaften Satans haben? Wir können nicht das Risiko eingehen, ein hartes oder barmherziges Wort auszusprechen, weil wir uns im Blickfeld der himmlischen Wesen befinden und einen Kampf mit dem gesamten himmlischen Universum führen, das uns betrachtet. und wie betrüben wir das Herz Gottes, wenn wir ihn in irgendeiner Weise verleugnen! Die Zeichen der Kreuzigung an den Händen Christi zeigen, dass er uns in die Handfläche seiner Hände eingraviert hat. Manuskript 16, 1894.

**Animation bringt Körper und Seele in Schwung** –Sprechen Sie mit den Leidenden über einen mitfühlenden Erlöser. Er blickt mit Mitgefühl auf diejenigen, die ihre Sache für aussichtslos halten. Während die Seele von Angst und Schrecken erfüllt ist, kann der Geist das zarte Mitgefühl Christi nicht erkennen. Unsere Krankenhäuser müssen ein Instrument sein, um unruhigen Gemütern Frieden und Ruhe zu bringen.

Wenn Sie den Entmutigten einen hoffnungsvollen und rettenden Glauben vermitteln können, werden Zufriedenheit und fröhliche Stimmung an die Stelle von Entmutigung und Unruhe treten. Dann können wunderbare Veränderungen in Ihrem physischen Zustand bewirkt werden. Christus wird Körper und Seele wiederherstellen, und in der Anerkennung seines Mitgefühls und seiner Liebe werden sie in ihm ruhen. Er ist der helle Morgenstern, der inmitten der moralischen Dunkelheit dieser sündigen, korrupten Welt scheint. Er ist das Licht der Welt, und alle, die ihm ihr Herz schenken, werden Frieden, Ruhe und Freude finden. Medizin und Erlösung, Seiten. 109-110.

**Der Christ ist nicht passiv, sondern aktiv** –Ein gesunder, sich entwickelnder Christ wird unter seinen Gefährten kein passiver Empfänger sein. Sie müssen sowohl geben als auch empfangen. Unsere Gnaden wachsen durch Übung. Die christliche Gemeinschaft wird uns frische Luft zum Atmen verschaffen, und beim Atmen müssen wir aktiv sein. Die geleistete christliche Arbeit, die Sympathien, Ermutigungen und Anweisungen, die wir denen geben, die sie brauchen, die

Selbstbeherrschung, die Liebe, Geduld und Toleranz, die in der christlichen Arbeit notwendig sind, werden in uns Glauben, Gehorsam, Hoffnung und Liebe zu Gott schaffen.

Für die Muskulatur und die geistige Stärke ist es wichtig, dass die Seele Bewegung hat. Es ist notwendig, Arbeit zu leisten, indem man spirituelle Aktivität ausübt und Gelegenheiten nutzt, Gutes zu tun. Je gläubiger ein Mensch bei der Erfüllung seiner christlichen Pflichten ist, desto mehr Kraft wird er entwickeln. Unsere hohe Berufung (Morning Meditations, 1962), S. 258.

**Gesellschaftliche Macht muss genutzt werden** –Durch soziale Beziehungen kommt die christliche Religion mit der Welt in Kontakt. Jeder Mann und jede Frau, die göttliche Erleuchtung erhalten hat, muss Licht auf den dunklen Weg derer bringen, die nicht den besten Weg kennen. Sozialer Einfluss, geheiligt durch den Geist Christi, muss sich entwickeln, um Seelen zum Erlöser zu führen. Christus sollte nicht als begehrter, heiliger und süßer Schatz im Herzen verborgen bleiben, an dem sich ausschließlich der Besitzer erfreut. Wir müssen Christus als eine Wasserquelle in uns haben, die ins ewige Leben fließt und alle erfrischt, die mit uns in Kontakt kommen. Wissenschaft vom guten Leben, S. 496.

**Potenzial des Christentums** –In den gewöhnlichen Berufen des Lebens gibt es viele Männer, die der Routine des täglichen Dienstes folgen und sich nicht bewusst sind, dass sie Fähigkeiten besitzen, die sie, wenn sie ausgeübt würden, zu den ehrenvollsten Männern der Welt erheben würden. Um diese schlummernden Fähigkeiten zu erwecken, ist die Berührung einer geschickten Hand erforderlich. Dies waren die Männer, die Jesus als Mitarbeiter berief und ihnen den Vorteil der Koexistenz mit Ihm verschaffte. Die großen Männer der Welt hatten nie einen solchen Lehrer. Als die Jünger die vom Erretter gegebene Vorbereitung verließen, waren sie nicht länger unwissend und ungebildet. Sie waren ihm in Geist und Charakter ähnlich geworden, und die Menschen wussten, dass sie bei Jesus gewesen waren. Das Verlangen der Zeitalter, S. 250.

**Bedarf an Zielen und Vorgaben** –Habe ein Ziel im Leben, während du lebst. Sammeln Sie Sonnenlicht um sich herum statt Wolken. Versuchen Sie, eine üppige und schöne Blume im Garten Gottes zu sein, die überall um Sie herum Duft verbreitet. Wenn Sie dies tun, werden Sie keinen Augenblick früher sterben. aber du wirst sicherlich deine Tage verkürzen. Unglückliches Gemurmel, das Ihre Schmerzen und Beschwerden zum Gesprächsthema macht. Gesundheitsreformer, Juni 1871.

**Für einen Zweck leben** –Diejenigen, die für einen Zweck leben, danach streben, ihren Mitmenschen zu nützen und ein Segen zu sein und ihren Erlöser zu ehren und zu verherrlichen, sind die wirklich glücklichen Menschen auf Erden, während der ruhelose, unzufriedene Mensch, der dies sucht und jenes versucht, darauf hofft Glück finden, klagt immer über Enttäuschungen. Ihm mangelt es immer, er ist nie zufrieden, weil er nur für sich selbst lebt. Lassen Sie es Ihr Ziel sein, Gutes zu tun und Ihren Teil im Leben treu zu erfüllen. Unsere hohe Berufung (Morning Meditations, 1962), S. 240.

**Spannen Sie jeden Nerv an** –Wir müssen jeden spirituellen Nerv und Muskel anstrengen. Gott möchte nicht, dass du unerfahren bleibst. Er möchte, dass Sie den höchsten Treppenabsatz erreichen und von dort aus in den Himmel unseres Herrn und Erlösers Jesus Christus gelangen.“ Unsere hohe Berufung (Morning Meditations, 1962), S. 215. MCP 2, 789-806. **WO BEGINNT DAS DIREKTANGEBOT?**

## **DECKEL. 29 VERTRAUEN IN DIE KRAFT GOTTES** **Broschürentext**

Der Herr ruft uns zur Erweckung und Reformation. Er hat Ihnen Orientierung gegeben und wird Ihnen die Mittel zur Verfügung stellen, damit dies in Ihrem Leben zur Realität wird. In diesem Moment stellen sich die Fragen: Wie kann man sich ändern? Wo soll man anfangen?

„Änderungen müssen mit großer Sorgfalt vorgenommen werden ... umsichtig und weise.“ Ratschläge zur Ernährung, S. 330.

Zuerst müssen wir Glauben und Vertrauen in Gott haben, dann können wir mit den großen Prinzipien beginnen, wie zum Beispiel: Mäßig essen, zur richtigen Zeit, körperliche Aktivitäten ausüben, ausreichend Schlaf bekommen

und Drogen loswerden. Zusätzlich zur Korrektur der Hauptfehler wie Überlastung und unzureichende Ernährung.

Beten Sie zu Gott, dass er Ihnen die Frucht des Geistes schenkt, nämlich Selbstbeherrschung. Gott wird Ihnen helfen, zu regelmäßigen Zeiten und in angemessenen Mengen zu essen, um Ihren Körper so zu erhalten, dass Sie innerhalb gesunder Grenzen arbeiten können.

Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, was Daniel tat, der zehn Tage lang nur Gemüse aß und Wasser trank (Dan. 1:12-15 und 20). Infolgedessen segnete Gott ihn mit Gesundheit, gutem Aussehen, Weisheit und Intelligenz, die seinen Konkurrenten am babylonischen Hof zehnmal überlegen war.

„Wir müssen weniger Vertrauen in das haben, was wir für uns selbst tun können, und mehr Vertrauen in das, was der Herr für uns und für uns tun kann. Du bist nicht mit deiner eigenen Arbeit beschäftigt, sondern mit der von Gott. Unterbreite Ihm deinen Willen und deine Pläne. Machen Sie keine einzige Reservierung, keinen einzigen Kompromiss mit sich selbst. Erfahren Sie, was es heißt, in Christus frei zu sein. Wenn Sie den Herrn um Hilfe bitten, ehren Sie den Erlöser, indem Sie daran glauben, dass Sie seinen Segen erhalten werden. Alle Macht und Weisheit steht uns zur Verfügung. Wandeln Sie ständig im Licht Gottes, meditieren Sie über seinen Charakter und Sie werden seine Schönheit, Güte und Liebe sehen.“ Wissenschaft vom guten Leben, S. 232.

## ERLÖSE

### BRATEN – MIXER-TEIG

In den Mixer geben:

1 Tasse Öl 2

Eier

Salz nach Geschmack

1 mittelgroßer Zwiebelschnitt

1 Tasse Milch (kann Soja- oder Nussmilch usw. sein) Art und

Weise zu tun:

Gut verrühren und schließlich Weizenmehl hinzufügen (ca. 2 Tassen).

Zum Anreichern fügen Sie hinzu: 3 Esslöffel Haferflocken/ oder Vollkornweizen/ oder grünen Mais/ oder rohe Karotten (2 mittelgroße, geschält und gehackt).

1 Löffel chemische Hefe hinzufügen.

Die Hälfte dieses Teigs auf eine Untertasse legen:

Die Füllung und zum Schluss den restlichen Teig darauf geben. Im vorgeheizten heißen Ofen goldbraun backen.

Hinweis: Dieser Teig kann je nach verwendetem Mehl und Füllung viele Variationen haben.

Füllungen:

Pkt(Texturiertes Sojaprotein)hydratisiert und sautiert mit Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Oliven, grünen Chilis, Petersilie usw.

Pilze (frisch oder konserviert) hinzufügen, Knoblauch anbraten und dann gehackte Tomaten und zum Schluss den in Scheiben geschnittenen Pilz hinzufügen.

Frische oder eingemachte Erbsen, sautiert mit reichlich Gewürzen.

Geschmorter frischer oder eingemachter grüner Mais.

Sautierter Spinat, gewürzt und abgetropft.

Geschmorte Karotte grob gerieben und gut gewürzt.

Gemüsepfanne.

In Scheiben geschnittene Zwiebeln, mit kochendem Wasser überbrüht und anschließend mit Oregano gewürzt.

Und Salz und Olivenöl usw.

## PALMENBRATEN

In den Mixer geben:

1 Glas Mais- oder Sonnenblumenöl, 1  
Esslöffel Salz oder nach Geschmack 2  
Eier  
1 Glas Sojamilch oder Wasser  
1/2 Tasse Vollkorn (3 Esslöffel)

Art und Weise zu tun:

Etwa 3 Minuten lang schlagen und hinzufügen:

Etwa 1,5 Tassen weißes Weizenmehl, 1 Esslöffel  
chemische Hefe

1 mittelgroße Zwiebel, roh geschält.

Die Hälfte davon in eine gefettete Pyrexform geben, dann die Füllung und den Rest des Teigs  
darauf verteilen. Zum Backen in den Ofen stellen (ca. 40 Minuten)

Füllung:

Eine mittelgroße Zwiebel und eine Knoblauchzehe anbraten. 1 Dose Mais oder 2 Ähren;  
2 reife Tomaten, 1 Glas gehackte Palmenherzen, 10 gehackte Oliven und zur Schmorfüllung geben. Sie  
können es mit Maisstärke (1 Esslöffel Maisstärke pro 1/2 Tasse Sojamilch oder Wasser) oder gekochten und  
pürierten Kartoffeln andicken.

### Gebratene Fleischbällchen

250 Gramm Bulgur (15 Minuten in heißem Wasser eingeweicht)  
150 Gramm dünnes PTS (texturiertes Sojaprotein), hydratisiert mit heißem  
Wasser, 2 Esslöffel Leinsamen.  
1/2 Tasse Mais- oder Sonnenblumenöl.

Salz; Gewürze; Minze; gemahlene Lorbeerblätter; wie Muskatnuss; usw.

Art und Weise zu tun:

Alles sehr gut vermischen; Auf einem Tablett anrichten, gut ausdrücken und in kleine  
Quadrate in der Form selbst schneiden; Mit Olivenöl beträufeln und backen. Etwa vierzig  
Minuten lang.

- a) Sie können das PTS durch gekochte und gepresste oder pürierte Kichererbsen ersetzen.
- b) Sie können das PTS auch durch Salzkartoffeln und Kartoffelpüree ersetzen.

## Kruste für Kuchen I

1/2 Tasse  
Vollkornweißweizen  
1 Tasse Sonnenblumen- oder Maisöl 1  
Esslöffel Salz  
1/2 Tasse warmes Wasser.

Art und Weise zu tun:

Geben Sie Öl, warmes Wasser, Salz und Vollkorn in eine Schüssel und fügen Sie weißen Weizen hinzu, bis die Konsistenz erreicht ist, um ein Tablett zu füllen.

## Kruste für Kuchen II

1 Tasse Maisstärke, 1  
Tasse Vollkorn, 1  
Tasse Weißweizen, 1  
Tasse Öl  
1/2 Glas Soja- oder Nussmilch. 1  
Esslöffel Salz.

Art und Weise zu tun:

Das gleiche wie oben.

## VOLLKORNBROT

2 Gläser (200 ml) warmes  
Wasser 1/2 Glas Öl  
2 Esslöffel Bio-Hefe, 2 Esslöffel  
brauner Zucker, 1 gestrichener  
Esslöffel Meersalz  
1/2 kg feines Vollkornmehl

Art und Weise zu tun:

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und gehen lassen, bis ein Biskuit entsteht. Weißes Mehl hinzufügen und gut verkneten, in zwei Teile teilen, zu Broten formen und in Formen legen; Lassen Sie den Teig gehen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat, und geben Sie ihn dann für etwa 30 Minuten in den vorgeheizten Ofen, sehr heiß, und dann weitere 30 Minuten auf niedriger Stufe.

Sie können dem Teig während des Knetens Folgendes hinzufügen: Sesam- oder Sonnenblumenkerne oder gemahlene Erdnüsse und Leinsamen. Eine halbe Tasse davon.

Vor dem Abkühlen aus der Form nehmen und auf einem sauberen Tuch abkühlen lassen.

**VERWEISE...**

**RÜCKSEITE...**

[Lawrence und Emilia](#)

Ich sende Ihnen die überarbeitete Gesundheitsarbeit. Im gesamten Werk finden sich einige Bemerkungen, vor allem in Bezug auf direkte Zitate. Der Autor muss nach eigenem Ermessen Anführungszeichen setzen oder diese entfernen, da es Passagen gibt, in denen nur das steht

am Anfang oder Ende von Zitaten.

Bei notwendigen Änderungen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Eine Umarmung.

Josmar Boiko