

## Lektion 12-2-2010

### Sabbat, 12. Juni 2010

Damit die Gesundheit erhalten bleibt, ist Mässigkeit in allen Dingen vonnöten – Mässigkeit in der Arbeit, Mässigkeit im Essen und Trinken. Unser himmlischer Vater sandte das Licht der Gesundheitsreform mit der Absicht, dass diejenigen, welche Reinheit und Heiligkeit lieben, erfahren, wie sie mit Besonnenheit die guten Vorschläge anwenden können, die Er für sie vorbereitet hat und wie sie beim Ausüben von Mässigkeit im täglichen Leben durch die Wahrheit geheiligt würden.

Christian Temperance and Bible Hygiene, S.52

Es sollte grosse Vorsicht angewandt werden, sich in Essen und Trinken rechte Gewohnheiten anzueignen. Die Nahrung, welche man zu sich nimmt, sollte dazu verhelfen, die besten Blutwerte zu erreichen. Die empfindlichen Verdauungsorgane sollten respektiert werden. Gott verlangt von uns, unsern Teil dazu beizutragen, indem wir in allen Dingen mässig sind, um uns selbst gesund zu erhalten. Die geistliche Erfahrung wird grösstenteils durch die Art und Weise beeinflusst, in welcher der Magen behandelt wird. Essen und Trinken in Übereinstimmung mit den Gesundheitsgesetzen fördern tugendhafte Taten.

Review and Herald, 24. Mai 1902

Jene, die den Gesundheitsgesetzen gehorsam sind, werden Zeit und Überlegung für die Bedürfnisse des Körpers und die Gesetze der Verdauung einbringen und werden dafür durch Klarheit der Gedanken und Kraft der Überlegung belohnt werden. Auf der andern Seite ist es für jemanden möglich seine christliche Erfahrung durch die Überforderung des Magens zu ruinieren. Diese Dinge, welche die Verdauung stören, haben einen lähmenden Einfluss auf die feineren Gefühle des Herzens. Jede Gewohnheit welche die Gesundheit angreift übt einen Einfluss auf das Denken aus. Die Zeit, die zur Wiederherstellung und Erhaltung einer gesunden, physischen und geistigen Gesundheit gebraucht wird, ist gut angewendet. Gestärkte Nerven und gesunde Blutzirkulation helfen Menschen rechten Prinzipien zu folgen und auf die Ratschläge des Gewissens zu hören.

Counsels to Parents, Teachers and Students, S.297-300

### Sonntag, 13. Juni 2010

Damit man weiss, welches die besten Nahrungsmittel sind, müssen wir Gottes ursprünglichen Plan für den Menschen studieren. Er, der den Menschen erschaffen hat und der dessen Bedürfnisse versteht, wies Adam seine Nahrung zu. Er sagte: „*Sehet da, ich habe euch gegeben alle Pflanzen, die Samen bringen und alle Bäume mit Früchten, die Samen bringen, zu eurer Speise.*“ (1. Mose 1:29a,c) Als er den Garten Eden verliess und seinen Lebensunterhalt im Bearbeiten der Erde, die unter dem Fluch der Sünde steht, verdienen musste, erhielt der Mensch die Erlaubnis, auch „*das Kraut auf dem Feld [zu] essen*“ (1. Mose 3:18b).

Körner, Früchte, Nüsse und Gemüse bilden die Nahrung, die unser Schöpfer für uns auswählte. Diese Nahrungsmittel auf möglichst einfache und natürliche Art zubereitet, sind die gesündesten und nahrhaftesten. Sie verleihen dem Körper Kraft, Ausdauer und Frische, die eine vermeintlich verbesserte Nahrung nicht gewährleisten kann.

Counsels on Diet and Food, S.81

„Und Gott der HERR pflanzte einen Garten in Eden gegen Osten hin. Und Gott der HERR liess aufwachsen aus der Erde allerlei Bäume, verlockend anzusehen und gut zu essen, und den Baum des Lebens mitten im Garten und den Baum der Erkenntnis des Guten und Bösen.“ (1. Mose 1:8a,9)

Der Mensch aber wurde immerhin nach dem Bilde Gottes geschaffen. Sein Wesen war in Übereinstimmung mit dem Willen Gottes. Er vermochte göttliche Gedanken zu erfassen. Seine Empfindungen waren rein, seine Triebe und Neigungen wurden von der Vernunft geleitet. Er war heilig und glücklich als das Abbild Gottes, das dessen Willen völligen Gehorsam leistete.

Als der Mensch aus der Hand seines Schöpfers hervorging, war er von hoher Gestalt und vollendetem Ebenmass. Sein Gesicht hatte eine frische, gesunde Farbe und strahlte vor Lebensfreude.

Alles, was Gott geschaffen hatte, war vollendet schön, und anscheinend fehlte nichts zum Glück des heiligen Paares. Doch der Schöpfer gab ihnen noch einen anderen Beweis seiner Liebe. Er bereitete ihnen einen besonderen Garten als Wohnort. Darin wuchsen mannigfaltige Bäume, mit köstlichen Früchten behangen. Mitten im Garten stand der Baum des Lebens, der alle anderen Bäume an Pracht übertraf. Seine Früchte schimmerten wie mit Gold und Silber überzogen und hatten die Kraft, ewiges Leben zu spenden.

Der Baum der Erkenntnis, der nicht weit vom Lebensbaum mitten im Garten stand, sollte für unsere ersten Eltern ein Prüfstein ihres Gehorsams, ihres Glaubens und ihrer Liebe sein. Während sie von allen anderen Bäumen ungehindert essen durften, war es ihnen bei Todesstrafe verboten, von diesem auch nur zu kosten.

Sie wurden von Engeln besucht und erfreuten sich des Umgangs mit ihrem Schöpfer ohne verhüllenden Schleier. Sie waren voll Tatkraft, die ihnen der Baum des Lebens vermittelte, ihre Geisteskräfte kaum geringer als die der Engel.

Sie [unsere ersten Eltern] sollten sich der Gemeinschaft Gottes und der heiligen Engel erfreuen. Aber ehe ihnen ewiges Leben verliehen werden konnte, musste ihre Treue auf die Probe gestellt werden.

Uneingeschränkter, lebenslanger Gehorsam war die Bedingung für ewige Glückseligkeit. Unter dieser Voraussetzung sollte der Mensch Zugang zum Baum des Lebens haben.

Um ewig leben zu können musste der Mensch auch weiterhin vom Baum des Lebens geniessen. Entzog man ihm diese Frucht, nahm seine Lebenskraft allmählich ab, bis sie erlosch. Es war Satans Plan, dass sie vom Baum des Lebens essen. Kein Angehöriger Adams durfte an dieser Schranke vorüber, um etwa von der lebenspendenden Frucht zu geniessen. Deshalb gibt es keinen unsterblichen Sünder.

Patriarchen und Propheten, S.21-37

### Montag, 14. Juni 2010

Gott gab unseren ersten Eltern die Nahrung, die Er für die Menschheit vorgesehen hatte. Es lag keineswegs in seinem Plan, dass irgendein Geschöpf getötet werden sollte. Der Tod sollte im Garten Eden unbekannt bleiben. Die Früchte der Bäume im Garten bildeten die Nahrung, die den Bedürfnissen der Menschen voll entsprach. Gott gestattete den Menschen vor der Sintflut nicht, tierische Nahrung zu sich zu nehmen. Erst als alles zerstört war, was der Menschheit als Nahrungsgrundlage hätte dienen können, erlaubte Gott Noah in seiner Situation, von den reinen Tieren zu essen, die er mit sich in die Arche genommen hatte. Aber Fleisch war nicht die gesündeste Nahrung für die Menschen.

Spiritual Gifts IV, 120.121; 1864

Die Menschen, die vor der Sintflut lebten, assen Fleisch und befriedigten ihre Lüste, bis das Mass ihrer Bosheit voll war und Gott die Erde von ihrer sittlichen Verderbnis durch eine Flut reinigte. Damit ruhte der dritte schreckliche Fluch auf der Erde. Der erste Fluch war über die Nachkommenschaft Adams und über die Erde wegen Ungehorsams ausgesprochen worden. Der zweite Fluch traf

die Erde, nachdem Kain seinen Bruder Abel erschlagen hatte. Der dritte, äusserst furchtbare Fluch ereilte die Erde bei der Sintflut.

Spiritual Gifts IV, 120.121; 1864

Nach der Sintflut assen die Menschen sehr viel Fleisch. Gott sah, dass die Wege der Menschen böse waren und sie dazu neigten, sich in stolzer Anmassung gegenüber ihrem Schöpfer zu erheben und den Eingebungen ihres Herzens zu folgen. Gott gestattete dieser langlebigen Menschenrasse, tierische Nahrung zu essen, um ihr sündhaftes Leben zu verkürzen. Bald nach der Sintflut begannen die Menschen schnell an Körpergrösse abzunehmen und erreichten nicht mehr das hohe Lebensalter wie früher.

Spiritual Gifts IV, 120.121; 1864  
Bewusst essen, S.165

Vor dieser Zeit hatte Gott dem Menschen die Erlaubnis, Fleisch zu essen, nicht gegeben. Aber alles erlaubte Essbare auf der Erde, von dem der Mensch leben konnte, wurde zerstört. Darum gab Gott Noah die Erlaubnis, das Fleisch von reinen Tieren zu essen, die er mit sich in die Arche genommen hatte. Gott sagte zu Noah: „*Alles was sich regt und lebt, das sei eure Speise; wie das grüne Kraut habe ich's euch alles gegeben.*“ (1. Mose 9:3) Zuvor hatte Gott ihnen das Gras der Erde und die Frucht des Feldes gegeben, aber jetzt unter den besonderen Umständen, in welchen sie sich befanden, gab Er den Menschen die Erlaubnis, tierische Nahrung zu sich zu nehmen.

Signs of the Times, 6. März 1879

### Dienstag, 15. Juni 2010

Eng verbunden mit der Frage der Beschneidung waren noch einige andere, die gleichfalls eines sorgfältigen Studiums bedurften. Eine davon war, wie man sich zum Genuss von Götzenopferfleisch verhalten sollte. Viele Neubekehrte aus den Nichtjuden lebten unter unwissenden, abergläubischen Menschen, die den Göttern häufig Opfer darbrachten. Die Priester dieser heidnischen Gottesdienste betrieben einen ausgedehnten Handel mit Opfertieren, die zu ihnen gebracht wurden. Und nun befürchteten die Judenchristen, die bekehrten Heiden könnten das Christentum dadurch in Verruf bringen, dass sie kauften, was zuvor den Götzen geopfert worden war; denn dadurch würden sie gewissermassen die götzendienerischen Gebräuche gutheissen.

Ferner war es unter den Heiden üblich, das Fleisch von Tieren zu essen, die erstickt worden waren. Die Juden dagegen achteten auf Grund einer göttlichen Anweisung darauf, dass beim Töten der Tiere, die als Speise dienen sollten, der Körper ausblutete; andernfalls wurde das Fleisch für die Ernährung als nicht zuträglich angesehen. Gott hatte den Juden dies zur Erhaltung ihrer Gesundheit vorge-schrieben. Sie sahen es deshalb als Sünde an, Blut als Nahrung zu verwenden. Für sie war Blut das Leben und das Blutvergiessen eine Folge der Sünde.

Die Heiden dagegen fingen das Blut der Opfertiere auf und verwendeten es zur Zubereitung von Speisen. Die Juden vermochten nicht zu glauben, dass sie ihre Bräuche ändern sollten, die sie auf besondere Anweisung Gottes angenommen hatten. Deshalb musste es ihnen Anstoss und Ärger sein, wenn sie genötigt werden sollten, mit Nichtjuden an einem Tisch zu essen.

Das Wirken der Apostel, S.190

Der Unterschied zwischen rein und unrein wurde in allen Dingen der Diät gemacht. „*Ich bin der Herr, euer Gott, der euch von den Völkern abgesondert hat, dass ihr auch absondern sollt das reine Vieh vom unreinen, und unreine Vögel von den reinen, und eure Seele nicht verunreinigt am Vieh, an*

*Vögeln und an allem, das auf Erden krecht, das ich euch abgesondert habe, dass es unrein sei.*“ (3.Mose 20:24.25)

Viele Nahrungsmittel, die von den Heiden um sie herum reichlich genossen wurden, waren den Israeliten verboten. Es war kein willkürlicher Unterschied, der hierbei gemacht wurde. Die verbotenen Dinge waren ungesund. Und die Tatsache, dass sie für unrein erklärt wurden, lehrt, dass der Gebrauch schädlicher Nahrung befleckend ist. Das was den Leib verdirbt, verdirbt auch leicht die Seele. Es macht den, der sie gebraucht, unwert für die Gemeinschaft mit Gott, und untüchtig für hohen und heiligen Dienst.

In den Fussspuren des grossen Arztes, S.284

Gott verbot das Essen von unreinen Tieren nicht um eine willkürliche Autorität auszuüben, sondern um das Leben und die Gesundheit seines Volkes zu erhalten. Damit die geistigen und körperlichen Fähigkeiten erhalten blieben, war es notwendig, dass der Menschen Blut rein bleibe im zu sich nehmen einfacher und gesunder Nahrung. Deswegen nannte Gott solche Tiere, die sich am ehesten zur Nahrung eigneten.

Signs of the Times, 21. März 1878

### Mittwoch, 16. Juni 2010

Wenn es uns dienlich wäre, unser Verlangen nach Fleischspeisen zu stillen, würde ich diesen Aufruf nicht an euch richten. Ich weiss aber, dass dies nicht der Fall ist. Fleischspeisen dienen dem leiblichen Wohlbefinden zum Schaden. Wir sollten daher lernen, ohne sie auszukommen. Wem es möglich ist, sich vegetarisch zu ernähren, es aber trotzdem vorzieht, sich von seinem Geschmack leiten zu lassen und zu essen und zu trinken, was ihm schmeckt, wird allmählich auch gegenüber den Unterweisungen des HERRN in andern Punkten der gegenwärtigen Wahrheit sorglos und sein Empfangungsvermögen für die Wahrheit stumpft ab. Er wird ernten, was er gesät hat.

Ich wurde unterwiesen, dass den Schülern auf unsern Schulen weder Fleisch noch Speisen, die als ungesund bekannt sind, verabreicht werden sollten. Nichts, was dazu dienen könnte, das Verlangen nach Reizmitteln zu stärken, sollte auf den Tisch kommen. Ich wende mich mit diesem Anliegen an alle Altersgruppen. Versagt euch solche Dinge, die euch nur schaden. Dient dem HERRN mit Opfersinn.

Viele meinen, dass es ohne Fleischspeisen nicht ginge. Stellten sie sich fest entschlossen auf des HERRN Seite, bereit, den Weg zu gehen, den Er sie führen will, würden sie wie Daniel und seine Gefährten Kraft und Weisheit empfangen. Sie würden erkennen, dass der HERR ihnen ein gesundes Urteil schenkt. Viele wären überrascht, wenn sie sähen, wie viel man durch Selbstverleugnung für Gottes Sache erübrigen kann. Die kleinen Summen, die man dadurch spart, dass man sich Opfer auferlegt, werden mehr für den Aufbau des Werkes Gottes vollbringen als grössere Gaben, die keine Selbstverleugnung erfordern.

Zeugnisse für die Gemeinde, Band 9, S.150-151

Es ist möglich, selbst von gesunder Nahrung übermässig zu essen. Wenn jemand den Gebrauch schädlicher Nahrungsmittel ausgeschlossen hat bedeutet dies nicht, dass er so viel essen kann, wie es ihm gefällt. Überessen, egal um welche Art der Nahrung es sich handelt, behindert den lebendigen Organismus in seiner Tätigkeit.

Counsels on Health, S.119

Einige Geschwister, die sich gewissenhaft des Genusses ungeeigneter Speisen enthalten, versäumen es, sich mit den zur Erhaltung des Leibes notwendigen Stoffen zu versehen. Wer eine extreme Ansicht über die Gesundheitsreform hat, steht in Gefahr, die Gerichte so geschmacklos und fade zuzubereiten, dass sie nicht zufrieden stellen. Die Speisen sollten in einer Weise zubereitet werden, die

nahrhaft und appetitlich sind. Man darf ihnen die Stoffe nicht entziehen, die der Körper braucht. Ich verwende etwas Salz und habe es stets getan; denn Salz ist nicht schädlich, sondern für das Blut notwendig. Gemüse sollte man mit etwas Milch, Sahne oder Gleichwertigem schmackhaft machen. Während wir vor Erkrankungen durch den Gebrauch von Butter sowie vor den Nachteilen einer freien Verwendung von Eiern bei kleinen Kindern gewarnt wurden, sollten wir es doch nicht als Übertretung der Grundsätze betrachten, Eier von solchen Hühnern zu verwenden, die gut gehalten werden und geeignetes Futter bekommen. Eier enthalten Stoffe, die auf gewisse Gifte heilende Gegenwirkung ausüben.

Einige, die weder Milch, Eier noch Butter verwendeten, haben es versäumt, dem Körper die nötigen Ersatzstoffe zuzuführen und sind infolgedessen schwach und zur Arbeit unfähig geworden. So ist die Gesundheitsreform in Verruf gekommen. Was wir auf fester Grundlage zu errichten versuchten, wird durch fremdartige Dinge, die Gott nicht verlangt hat, in Unordnung gebracht, und die Kräfte der Gemeinde werden dadurch lahm gelegt. Gott aber wird eingreifen, um die Folgen dieser extremen Ansichten zu verhindern. Das Evangelium soll die sündige Menschheit einigen. Es soll die Reichen zusammen mit den Armen zu Jesu Füssen bringen.

Zeugnisse für die Gemeinde, Band 9, S.155

#### **Donnerstag, 17. Juni 2010**

Von seiner Kindheit an bis zum Mannesalter lehrte Christus, dass „*das Reich Gottes nicht Essen und Trinken [ist], sondern Gerechtigkeit und Friede und Freude in dem Heiligen Geist.*“ (Römer 14:17) Er war die Wahrheit. Der Geist Gottes ruhte auf Ihm. Warum? Weil Er sich durch keine einzige Tat des Ungehorsams von Gott trennte. Die Gnade Gottes wohnte in Ihm, und Er „*nahm zu an Gnade bei Gott und den Menschen*“ (Lukas 2:52). Er lebte ein Leben in Demut und durch diese Lebensweise war sein Charakter lieblich. Gottes ununterbrochener Friede war mit Ihm. Den Leidenden konnte Er stets Friede zusprechen, denn sein Friede war das Resultat von absoluter Korrektheit und Treue und gehörte ganz Ihm selbst. Niemand konnte Ihm das weder geben noch wegnehmen.

The Youth's Instructor, 8. September 1898

Wer sind die Untertanen des Reiches Gottes? Alle, die seinen Willen tun. Sie haben Gerechtigkeit, Frieden und Freude im Heiligen Geist. Die Untertanen des Reiches Christi sind Söhne Gottes, Partner in seinem grossen Werk. Die Auserwählten Gottes sind ein auserwähltes Geschlecht, ein besonderes Volk, ein heiliges Volk, zu verkündigen die Tugenden des, der sie berufen hat von der Finsternis zu seinem wunderbaren Licht. Sie sind das Salz der Erde, das Licht der Welt. Sie sind lebendige Steine, ein königliches Priestertum. Sie sind Teilhaber Jesu Christi. Diese sind es, die dem Lamm nachfolgen, wohin es geht.

Zeugnisse für Prediger und Evangeliumsarbeiter, S.364

Das erste Ziel des Menschen besteht nicht in der Befriedigung der Esslust. Natürlich müssen körperliche Bedürfnisse gestillt werden. Aber ist es deshalb notwendig, dass sich der Mensch von seiner Esslust beherrschen lässt? Werden die Menschen, die nach Heiligkeit, Reinheit und Lauterkeit streben, um einmal in die Gesellschaft himmlischer Engel eingeführt zu werden, weiterhin Gottes Geschöpfen das Leben nehmen und sie dann als Leckerbissen verspeisen? Nach dem, was der HERR mir gezeigt hat, werden sich diese Verhältnisse ändern. Gottes besonderes Volk wird sich in diesen Dingen der Mässigkeit befleissigen. Counsels on Health 116; 1890

Bewusst essen, S.172

Es gibt nur wenige, die genügend aufgeweckt sind, um zu verstehen, wie sehr ihre Essgewohnheiten ihre Gesundheit, ihren Charakter und ihre Nützlichkeit in dieser Welt, sowie ihr ewiges Schicksal

beeinflussen. Ich sah, dass es die Pflicht jener ist, die das Licht vom Himmel erhalten und festgestellt haben, wie gut es ist, in diesem zu wandeln, grösseres Interesse für jene aufzubringen, die immer noch aus Mangel an Erkenntnis leiden. Sabbathalter, die auf das baldige Erscheinen ihres Heilands warten, sollten die Letzten sein, einen Mangel an Interesse an diesem grossen Werk der Reform zu zeigen. Männer und Frauen müssen interessiert werden, und Prediger und das Volk sollten die Last der Arbeit fühlen, die auf ihnen ruht, das Thema aufzugreifen und zu versuchen, andere zu lehren.

Christian Temperance and Bible Hygiene, S.154-155

#### **Freitag, 18. Juni 2010**

Zum weiteren Studium: Buch «Bewusst essen» oder «Counsels on Diet and Food».