

Gesundes Leben

- **GL Gesundes Leben**
 - ✦ Kapitel 1: Unser Leib -- ein Tempel des Heiligen Geistes
 - ✦ Kapitel 2: Unsere Pflicht, die Gesetze des Lebens zu studieren
 - ✦ Kapitel 3: Der große Dekalog
 - ✦ Kapitel 4: Das Naturgesetz -- ein Teil des Gesetzes Gottes
 - ✦ Kapitel 5: Segnungen durch Gehorsam gegenüber den Naturgesetzen
 - ✦ Kapitel 6: Die Folgen der Übertretung der Naturgesetze
 - ✦ Kapitel 7: Wodurch das Naturgesetz übertreten wird
 - ✦ Kapitel 8: Gesundheit
 - ✦ Kapitel 9: Gesundheitsreform
 - ✦ Kapitel 10: Lebenskraft und Energie
 - ✦ Kapitel 11: Krankheit und Vorsehung
 - ✦ Kapitel 12: Der Einfluß der Krankheit auf Verstand und Moral
 - ✦ Kapitel 13: Vererbung
 - ✦ Kapitel 14: Verschiedene Krankheitsursachen
 - ✦ Kapitel 15: Widerstand gegen Krankheit
 - ✦ Kapitel 16: Lüftung
 - Kapitel 17: Der Einfluß der Eßlust
 - ✦ Kapitel 18: Die Ernährung
 - ✦ Kapitel 19: Fleischnahrung
 - ✦ Kapitel 20: Reizmittel
 - ✦ Kapitel 21: Die Kleidung
 - ✦ Kapitel 22: Der Nutzen der Bewegung
 - ✦ Kapitel 23: Körperliches Training
 - ✦ Kapitel 24: Hygiene
 - ✦ Kapitel 25: Die Verdauungsorgane
 - ✦ Kapitel 26: Die Lunge und die Atmung
 - ✦ Kapitel 27: Das Herz und das Blut
 - ✦ Kapitel 28: Die Haut und ihre Funktionen
 - ✦ Kapitel 29: Das Gehirn und das Nervensystem
 - ✦ Kapitel 30: Selbstvergiftung
 - ✦ Kapitel 31: Erkältungen
 - ✦ Kapitel 32: Fieber und akute Erkrankungen
 - ✦ Kapitel 33: Krankheiten auf sittlichem Gebiet
 - ✦ Kapitel 34: Zweckmässige Heilmittel für Krankheiten
 - ✦ Kapitel 35: Gebet für die Kranken
 - ✦ Kapitel 36: Drogen
 - ✦ Kapitel 37: Die Missionsschwester
 - ✦ Kapitel 38: Medizinstudenten
 - ✦ Kapitel 39: Der Missionsarzt
 - ✦ Kapitel 40: Das ärztliche Missionswerk
 - ✦ Kapitel 41: Christliches Hilfswerk
 - ✦ Kapitel 42: Lehren aus der Erfahrung der Kinder Israel
 - ✦ Kapitel 43: Gott in der Natur
 - ✦ Kapitel 44: Das geisterfüllte Leben

Kapitel 1: Unser Leib -- ein Tempel des Heiligen Geistes

1. Gottes Kunstwerk. --

GL.9.1 (HL.9.1) Kapitel Absatz: 1/18

Gott ist der Eigentümer des ganzen Menschen. Seele, Leib und Geist gehören ihm. Gott gab seinen eingeborenen Sohn sowohl für den Leib als auch für die Seele. Unser ganzes Leben gehört Gott, um seinem Dienst geweiht zu werden. Durch die Ausübung einer jeden Fähigkeit, die er uns gab, will er verherrlicht werden. -- The Youth's Instructor, 7. September 1893.

(Siehe: 1.Korinther 6,19.20)

GL.9.2 (HL.9.2) Kapitel Absatz: 2/18

2. Jehova hat ein Muster von sich selbst gegeben; denn der Mensch wurde nach dem Bilde Gottes geschaffen. -- Unpublished Testimonies, 11. Januar 1897.

(Siehe: 1.Mose 1,27; 1.Timotheus 3,16; Johannes 17,18)

GL.9.3 (HL.9.3) Kapitel Absatz: 3/18

3. Der lebende Organismus ist Gottes Eigentum. Er gehört ihm durch die Schöpfung und durch die Erlösung. Durch den Mißbrauch irgendeiner unserer Kräfte berauben wir Gott der Ehre, die ihm gebührt. -- Unpublished Testimonies, 30. August 1896.

(Siehe: Römer 12,1; Maleachi 3,8)

GL.9.4 (HL.9.4) Kapitel Absatz: 4/18

4. Wir sind Gottes Werk. Sein Wort erklärt, daß wir "wunderbar gemacht" sind. Er hat diese wunderbare Wohnung für den Geist bereitet. Sie ist mit Sorgfalt hergestellt als ein Tempel, den der Herr selbst eingerichtet hat für das Innewohnen des Heiligen Geistes. -- Special Testimony on Education, 33.

(Siehe: Epheser 2,10; Psalm 139,14; Apostelgeschichte 17,24; 1.Korinther 3,17)

GL.9.5 (HL.10.1) Kapitel Absatz: 5/18

5. Das Fleisch, in dem die Seele wohnt und durch welches sie wirkt, ist des Herrn. -- Unpublished Testimonies, 12. Oktober 1896.

(Siehe: Psalm 27,6; Römer 12,1; Epheser 5,30)

6. Krone der Schöpfung. --

GL.9.6 (HL.10.2) Kapitel Absatz: 6/18

Die Erschaffung des Menschen setzte Gottes Schöpfung die Krone auf. Er wurde nach dem Bilde Gottes geschaffen und sollte Gottes Ebenbild sein. ... Der Mensch ist Gott sehr teuer, weil er nach seinem eigenen Bilde gestaltet wurde. Diese Tatsache sollte uns davon überzeugen, wie wichtig es ist, in Wort und Tat vor der Sünde zu warnen, unseren Körper durch Befriedigung der Eßlust oder eine andere sündhafte Gewohnheit zu beflecken. Laßt uns daran denken, daß wir mit unserer äußeren Erscheinung Gott der Welt darstellen sollen. - The Review and Herald Nr. 25, 1895.

(Siehe: Hebräer 2,7; Römer 6,12.13; 1.Johannes 4,17)

GL.10.1 (HL.10.3) Kapitel Absatz: 7/18

7. Der wundervolle Mechanismus des menschlichen Körpers empfängt oftmals nicht die Hälfte der Fürsorge, die man einer leblosen Maschine angedeihen läßt. -- Gospel Workers 175.

(Siehe: 1.Korinther 3,17)

8. Persönliche Rechte. --

GL.10.2 (HL.10.4) Kapitel Absatz: 8/18

Habe ich nicht das Recht, mit meinem eigenen Körper so umzugehen, wie es mir beliebt? Nein, du hast moralisch nicht das Recht dazu, weil du damit die Lebens- und Gesundheitsgesetze übertretest, die Gott dir gegeben hat. Du bist des Herrn Eigentum; aufgrund der Schöpfung und aufgrund der Erlösung bist du sein. Jeder Mensch ist verpflichtet, den so kunstvoll und wunderbar geschaffenen Lebensorganismus zu erhalten. -- Unpublished Testimonies, 19. Mai 1897.

(Siehe: Jesaja 43,1-7)

GL.10.3 (HL.10.5) Kapitel Absatz: 9/18

9. Der physische Organismus sollte besondere Fürsorge empfangen, damit die Kräfte des Körpers nicht verkümmern, sondern bis zu ihrem vollen Maße entwickelt werden. -- The Youth's Instructor, 27. Juli 1893.

(Siehe: 1.Thessalonicher 5,23)

GL.10.4 (HL.10.6) Kapitel Absatz: 10/18

10. Die Gesundheit sollte ebenso sorgfältig gehütet werden wie der Charakter. -- Christian Temperance and Bible Hygiene 83.

(Siehe: 3.Johannes 2)

GL.10.5 (HL.10.7) Kapitel Absatz: 11/18

11. Jesus ignorierte die Ansprüche des Körpers nicht. Er hatte Achtung vor der physischen Beschaffenheit des Menschen und ging umher, um die Kranken zu heilen und die Kräfte derer wiederzuerstatten, die unter ihrem Verlust litten. Wie wichtig ist es dann für uns, die natürliche Gesundheit zu erhalten, mit der Gott uns ausgestattet hat, und alles zu vermeiden, was unsere Kräfte verkrüppeln oder schwächen würde. -- The Health Reformer
(Siehe: Matthäus 4,23)

12. Herrschaft des Geistes. --
GL.10.6 (HL.11.1) Kapitel Absatz: 12/18
Wenn sie völliger den menschlichen Körper -- das wunderbare Werk der Hand Gottes, geschaffen nach dem göttlichen Ebenbild -- verstehen, werden sie versuchen, ihren Körper in Unterwerfung unter die edleren Kräfte des Geistes zu bringen. Sie werden ihn als einen wunderbaren Mechanismus betrachten, geschaffen vom unendlichen Meister und unter ihre Obhut gestellt, um ihn in harmonischer Tätigkeit zu erhalten. -- The Health Reformer
(Siehe: 1.Korinther 9,27)
GL.11.1 (HL.11.2)

Kapitel Absatz: 13/18

13. Die Verpflichtung Gott gegenüber, ihm einen sauberen, reinen und gesunden Körper darzubieten, wird nicht verstanden. -- Unpublished Testimonies, 19. Mai 1897.
(Siehe: 2.Korinther 7,1; Römer 6,13.16)

14. Christus im Menschen. --
GL.11.2 (HL.11.3) Kapitel Absatz: 14/18
Christus soll in seinen menschlichen Vertretern leben und durch ihre Kräfte und Fähigkeiten wirken. -- Thoughts from the Mount of Blessing, 128.

GL.11.3 (HL.11.4) Kapitel Absatz: 15/18

15. Wenn menschliche Werkzeuge den Willen Gottes erwählen und gestatten, daß der Charakter Christi in ihnen geformt wird, wirkt Jesus durch ihre Organe und Kräfte. -- The Signs of the Times Nr. 3, 49.
(Siehe: Philipper 2,5)

GL.11.4 (HL.11.5) Kapitel Absatz: 16/18

16. Der Geist Christi soll Besitz ergreifen von den Organen der Sprache, der geistigen, der körperlichen und der moralischen Kräfte. -- The Signs of the Times Nr. 6, 53.
(Siehe: Lukas 10,27)

17. Dienst. --

GL.11.5 (HL.11.6) Kapitel Absatz: 17/18

Unser Körper gehört nicht uns. Wir dürfen ihn nicht behandeln, wie es uns gefällt. Wir dürfen ihn nicht durch Gewohnheiten, die zum Verfall führen, schwächen. Das würde es uns unmöglich machen, Gott einen vollkommenen Dienst darzubringen. Unser Leben und all unsere Kräfte gehören ihm. Er sorgt jeden Augenblick für uns. Er hält den lebendigen Organismus in Tätigkeit. Würden wir einen Augenblick uns selbst überlassen, so müßten wir sterben. Wir sind völlig von Gott abhängig. -- Unpublished Testimonies, 12. Oktober 1896.

(Siehe: Römer 12,1; Apostelgeschichte 17,28; Hiob 12,10)

GL.11.6 (HL.12.1) Kapitel Absatz: 18/18

18. Es war eine wunderbare Sache für Gott, den Menschen zu schaffen und ihn mit Sinn und Geist auszurüsten. Er erschuf ihn, daß jede Fähigkeit mit der Fähigkeit des göttlichen

Geistes identisch sein sollte. Die Herrlichkeit Gottes soll in der Erschaffung des Menschen nach Gottes Ebenbild und in seiner Erlösung offenbar werden. Eine Seele ist von größerem Wert als eine ganze Welt. Der Herr Jesus ist der Anfänger unseres Wesens, und er ist auch der Anfänger unserer Erlösung; und jeder, der zum Reiche Gottes eingehen will, muß einen Charakter entwickeln, der ein Gegenstück zu Gottes Charakter ist. Niemand kann mit Gott in einem heiligen Himmel wohnen außer jenen, die ihm gleich sind. Die Erlösten werden Überwinder sein; sie werden veredelt, rein, eins mit Christo sein. -- The Signs of the Times, 31. Mai 1896.
(Siehe: Offenbarung 14,1; 1.Johannes3,2)

Kapitel 2: Unsere Pflicht, die Gesetze des Lebens zu studieren

GL.13.1 (HL.13.1) Kapitel Absatz: 1/15

19. Es ist unsere Pflicht, jene Gesetze zu studieren, die unser Wesen beherrschen, und uns denselben zu unterwerfen. Unwissenheit in diesen Dingen ist Sünde. -- Unpublished Testimonies, 25. August 1897.

(Siehe: Psalm 119,73)

GL.13.2 (HL.13.2) Kapitel Absatz: 2/15

20. Von der ersten Dämmerung des Verstandes sollte das menschliche Gemüt zu einem Verständnis der körperlichen Beschaffenheit erzogen werden. Wir mögen die Werke Gottes in der Natur betrachten und bewundern, aber der menschliche Körper ist das Wunderbarste von allem. -- Unpublished Testimonies, 11. Januar 1897.

(Siehe: Psalm 139,14-17)

21. Physiologie als Studium. --

GL.13.3 (HL.13.3) Kapitel Absatz: 3/15

Eine praktische Kenntnis der Wissenschaft des menschlichen Lebens ist notwendig, um Gott durch unseren Leib zu verherrlichen. Es ist deshalb von höchster Wichtigkeit, daß Körperkunde im Unterrichtsstoff für Kinder den ersten Platz einnimmt. -- The Health Reformer

(Siehe: Hosea 4,6)

GL.13.4 (HL.13.4) Kapitel Absatz: 4/15

22. Es ist zu begrüßen, daß Körperkunde in den allgemeinen Schulen als Unterrichtsfach eingeführt wird. Alle Kinder sollten an diesem Unterricht teilnehmen. Dieses Fach sollte als Grundlage aller erzieherischen Bemühungen betrachtet werden. Und dann sollten die Eltern darauf achten, daß praktische Hygiene hinzukommt. Dies wird ihrer Erkenntnis in Physiologie praktischen Wert verleihen. -- The Health Reformer

(Siehe: 5.Mose 6,24)

23. Unkenntnis der physischen Gesetze. --

GL.13.5 (HL.13.5) Kapitel Absatz: 5/15

Wir haben spezielle Pflichten, die uns auferlegt sind. Wir sollten mit unserem körperlichen Aufbau bekannt sein und mit den Gesetzen, die unser natürliches Leben beherrschen. Während Griechisch und Lateinisch, das im späteren Leben selten gebraucht wird, bei den meisten Studenten große Beachtung findet, werden Physiologie und Hygiene kaum berührt. Und gerade dem Studium, das sich mit dem natürlichen Leben, mit einer Kenntnis unser selbst befaßt, sollte die größte Aufmerksamkeit gelten. ... Es ist das Haus, in dem wir leben, welches wir bewahren müssen, auf daß wir Gott ehren, der uns erlöst hat. Wir müssen wissen, wie wir den lebendigen Organismus bewahren können, damit Seele, Leib und Geist seinem Dienste geweiht sein möchten. Als vernunftbegabte Wesen sind wir bejammernswert unwissend betreffs unseres Körpers und seiner Anforderungen. Während die Schulen, welche wir errichtet haben, das Studium der Physiologie in ihren Lehrplan aufgenommen haben, haben sie doch nicht den nötigen Nachdruck darauf gelegt. Sie

haben das, was sie theoretisch lernten, nicht in die Praxis umgesetzt, und sie wollen nicht erkennen, daß der Körper leiden wird, bis sie ihrer Kenntnis gemäß leben. ... Der lebendige Organismus sollte verstanden werden. Jeder Teil dieses wunderbaren Mechanismus sollte sorgfältig studiert werden. -- Unpublished Testimonies, 19. Mai 1897.

(Siehe: 5.Mose 6,7; 1.Korinther 6,20; 1.Thessalonicher 5,23)

GL.14.1 (HL.14.1) Kapitel Absatz: 6/15

24. Das körperliche Leben darf nicht mit Gleichgültigkeit behandelt werden. Erwacht zu eurer Verantwortlichkeit. Unpublished Testimonies, 25. August 1897.

(Siehe: Römer 13,11.14)

GL.14.2 (HL.14.2) Kapitel Absatz: 7/15

25. Unwissenheit in der Körperkunde und die Vernachlässigung, den Gesetzen des Lebens zu gehorchen, haben viele in ein vorzeitiges Grab gebracht, wo sie noch hätten leben, arbeiten und lernen können. -- The Signs of the Times, Februar 1894, 13.

(Siehe: Psalm 119,92)

GL.14.3 (HL.14.3) Kapitel Absatz: 8/15

26. Bekannt zu werden mit dem wunderbaren menschlichen Organismus -- dem Knochensystem, dem Magen, der Leber, den Eingeweiden, dem Herzen, den Muskeln, den Poren und der Haut -- und der Abhängigkeit des einen vom andern, um gesund funktionieren zu können, ist ein Studium, an welchem die meisten Mütter kein Interesse zeigen. -- Testimonies for the Church III, 136.

(Siehe: Psalm 22,18; Psalm 139,16)

GL.14.4 (HL.15.1) Kapitel Absatz: 9/15

27. Studiert den wunderbaren Organismus, das menschliche System und die Gesetze, von denen es beherrscht wird. Christian Temperance and Bible Hygiene, 120.

(Siehe: Epheser 2,10)

28. Verringerung der Sterblichkeitsrate. --

GL.14.5 (HL.15.2) Kapitel Absatz: 10/15

Wenn die Leute von der Ursache auf die Wirkung schließen würden, und wenn sie dem Lichte folgten, das ihnen scheint, so würden sie viel gesünder sein, und die Sterblichkeit wäre geringer. ... Alle, die über gewöhnliche Intelligenz verfügen, sollten mit den Bedürfnissen ihres eigenen Körpers vertraut sein. -- How to Live, Kapitel 3, 51.

(Siehe: 5.Mose 6,24)

29. Lernt in der Jugend. --

GL.15.1 (HL.15.3) Kapitel Absatz: 11/15

Es ist von höchster Wichtigkeit, daß Männer und Frauen in der Wissenschaft menschlichen Lebens unterwiesen werden und in den besten Methoden, wie man körperliche Gesundheit erlangen und bewahren kann. Besonders ist die Zeit der Jugend jene Zeit, wo eine Kenntnis dieser Wissenschaft erlangt werden sollte, um sie das ganze Leben hindurch zu praktizieren. -- The Health Reformer

(Siehe: Prediger 12,1)

GL.15.2 (HL.15.4) Kapitel Absatz: 12/15

30. Solche, die einflußreiche Stellungen innehaben, haben nicht das Werk gewürdigt, welches so lange vernachlässigt wurde. ... Sie sehen es als viel wichtiger an, Dinge zu erlernen, die für das menschliche Werkzeug von weit weniger Belang sind. Tausende und aber Tausende wissen nichts über ihren Körper und wie für denselben zu sorgen ist. David erklärte: "Ich danke dir dafür, daß ich wunderbar gemacht bin." Und wenn Gott uns eine solche Wohnung verliehen hat, warum sollten wir nicht ein jedes Zimmer sorgfältig untersuchen? -- Unpublished Testimonies, 11. Januar 1897.

(Siehe: Psalm 119,125.126; Psalm 139,14)

GL.15.3 (HL.15.5) Kapitel Absatz: 13/15

31. Es ist das beste für jene, die den Anspruch erheben, Söhne und Töchter Gottes zu sein, die Gelegenheit zu nutzen, die sich ihnen jetzt bietet, um eine Kenntnis des menschlichen Organismus zu erlangen und wie sie ihre Gesundheit bewahren können. ... Der Herr wird kein Wunder wirken, um irgend jemand zu erhalten, der keine Anstrengung macht, ihm zugängliches Wissen zu erlangen, das ihm betreffs dieser von Gott gegebenen Wohnung angeboten wird. Während wir den menschlichen Organismus studieren, sollten wir lernen, unsere verkehrten Gewohnheiten zu korrigieren, die, wenn sie unverändert bleiben, als sicheres Resultat Krankheit und Leiden hervorrufen und unser Leben zu einer Last machen werden. ... Eignen wir uns Wissen in dieser Hinsicht an und stellen wir unseren Willen auf die Seite des Herrn, so werden wir eine wunderbare Besserung unserer Gesundheit erfahren. Aber dies kann nicht in menschlicher Kraft allein geschehen. -- The Medical Missionary II, 216.
(Siehe: Psalm 119,73; Philipper 2,5)

32. Pflicht der Prediger. --

GL.16.1 (HL.16.1) Kapitel Absatz: 14/15

Die Prediger in unserem Land müssen bekannt werden mit der Wissenschaft der Physiologie. Dann werden sie nicht unwissend sein betreffs der Gesetze, die das physische Leben beherrschen und sich auf die Gesundheit von Gemüt und Seele auswirken. Sie werden imstande sein, in rechter Weise über diesen Gegenstand zu sprechen. In ihrem Gehorsam gegenüber den physischen Gesetzen sollen sie dem Volk das Wort des Lebens bringen und es weiter und weiter im Werke der Reform voranführen. -- Unpublished Testimonies, 11. Januar 1897.

(Siehe: Psalm 119,95.96)

GL.16.2 (HL.16.2) Kapitel Absatz: 15/15

33. Um für die Verwandlung geschickt zu sein, muß das Volk Gottes mit sich selbst bekannt sein. Sie müssen ihren eigenen Körperbau verstehen, damit sie imstande sind, mit dem Psalmisten auszurufen: "Ich danke dir dafür, daß ich wunderbar gemacht bin." -- Testimonies for the Church I, 486.

(Siehe: 2.Petrus 1,6; Offenbarung 14,12; Hebräer 11,5)

Kapitel 3: Der große Dekalog

34. Gottes Charakter. --

GL.17.1 (HL.17.1) Kapitel Absatz: 1/17

Wer nach Gott hungert und dürstet, wird nach einem Verständnis der Gesetze trachten, die der Gott der Weisheit der Schöpfung aufgeprägt hat. Diese Gesetze sind eine Abschrift seines Charakters. Alle, die zum Himmel, zu dem besseren Land, eingehen, müssen ihnen unterworfen sein. -- Unpublished Testimonies, 30. August 1896.

(Siehe: Psalm 119,73; 5.Mose 6,24)

GL.17.2 (HL.17.2) Kapitel Absatz: 2/17

35. Gottes Gesetz ist mit seinem eigenen Finger auf jeden Nerv, jeden Muskel und auf eine jede Fähigkeit geschrieben, die dem Menschen anvertraut wurde. -- Unpublished Testimonies, 30. August 1896.

(Siehe: Apostelgeschichte 17,28)

36. Gehorsam gegenüber dem Gesetz. --

GL.17.3 (HL.17.3) Kapitel Absatz: 3/17

Gott hat in seiner Weisheit Naturgesetze erlassen, die sich mit unserer Kleidung, unserem Geschmack und unseren Neigungen befassen, und er fordert von uns Gehorsam in allen Punkten. -- The Review and Herald Nr. 41, 1883.

(Siehe: Jeremia 31,33)

37. Sünde gegen den eigenen Körper. --

GL.17.4 (HL.17.4) Kapitel Absatz: 4/17

Die Übertretung der Naturgesetze ist gleichbedeutend mit der Übertretung des Gesetzes Gottes. Unser Schöpfer ist Jesus Christus. Er ist der Urheber unseres Seins. Er ist der Urheber der Naturgesetze, wie er auch der Urheber der Moralgesetze ist. Und der Mensch, der sorglos und unachtsam in seinen Gewohnheiten und Handlungen ist, die sein physisches Leben und seine Gesundheit betreffen, sündigt gegen Gott. Gott wird nicht geehrt, respektiert noch anerkannt. Das zeigt sich durch das dem Körper zugefügte Unrecht, wenn der Mensch die Naturgesetze übertritt. -- Unpublished Testimonies, 19. Mai 1897.

(Siehe: Maleachi 1,12)

38. Dem Gehorsam folgen Segnungen. --

GL.17.5 (HL.17.5) Kapitel Absatz: 5/17

Gott liebt seine Geschöpfe mit einer Liebe, die zugleich zärtlich und stark ist. Er hat die Naturgesetze ins Leben gerufen; aber seine Gesetze sind keine willkürlichen Forderungen. Ein jedes "Du sollst nicht", sei es im Natur- oder im Moralgesetz, enthält oder umschließt eine Verheißung. Wenn es befolgt wird, wird Segen die Folge sein; wird es übertreten, so ist das sichere Resultat Gefährdung und Freudlosigkeit. -- Testimonies Nr. 32, 201.

(Siehe: Jakobus 5,11)

GL.18.1 (HL.18.1) Kapitel Absatz: 6/17

39. Gesundheit, Kraft und Glück sind von unabänderlichen Gesetzen abhängig; aber diese Gesetze können nicht befolgt werden, wo man nicht bemüht ist, mit denselben bekannt zu werden. -- The Health Reformer

(Siehe: Hiob 12,8.10)

GL.18.2 (HL.18.2) Kapitel Absatz: 7/17

40. Eine Kenntnis der Gesetze, welche die Gesundheit schützen und erhalten, ist von überragender Bedeutung. -- The Signs of the Times Nr. 33, 1886.

(Siehe: Sprüche 4,20.22)

GL.18.3 (HL.18.3) Kapitel Absatz: 8/17

41. Gleichgültigkeit und Unwissenheit betreffs der Gesetze, die unser Leben beherrschen, sind zu so allgemeinen Sünden geworden, daß wir gelernt haben, ihnen mit unangemessener Toleranz zu begegnen. -- The Health Reformer

GL.18.4 (HL.18.4) Kapitel Absatz: 9/17

42. Wir haben nicht das Recht, mutwillig auch nur einen einzigen Grundsatz der Naturgesetze zu übertreten. -- The Review and Herald Nr. 31, 1884.

(Siehe: Sprüche 3,1.2)

GL.18.5 (HL.18.5) Kapitel Absatz: 10/17

43. Gott wird sehr entehrt durch die Art und Weise, wie Menschen ihren Körper behandeln, und er wird kein Wunder tun, um die Folgen der Übertretung der Lebensgesetze abzuwenden. -- Unpublished Testimonies, 30. August 1896.

(Siehe: 2.Könige 5,10.11)

GL.18.6 (HL.18.6) Kapitel Absatz: 11/17

44. Der Herr hat es zu einem Teil seines Planes gemacht, daß die Ernte des Menschen nach seiner Saat ausfällt. -- Unpublished Testimonies, 19. Mai 1897.

(Siehe: Hiob 4,8; Galater 6,7)

45. Vererbung. --

GL.18.7 (HL.18.7) Kapitel Absatz: 12/17

Wenn die Gewohnheiten der Eltern dem Naturgesetz entgegen sind, wird der Schaden,

den sie sich selbst zugefügt haben, in zukünftigen Generationen wiederholt werden. -- Unpublished Testimonies, 11. Januar 1897.

(Siehe: 2.Mose 20,5)

GL.19.1 (HL.19.1) Kapitel Absatz: 13/17

46. Du solltest nach Grundsätzen handeln, in Übereinstimmung mit dem Naturgesetz, ohne Rücksicht auf Gefühle. -- Testimonies for the Church III, 76.

(Siehe: Epheser 6,13)

GL.19.2 (HL.19.2) Kapitel Absatz: 14/17

47. Das Naturgesetz klarzustellen und Gehorsam ihm gegenüber einzuschärfen ist das Werk, welches die dritte Engelsbotschaft begleitet, um ein Volk auf das Kommen des Herrn vorzubereiten. -- Testimonies for the Church III, 161.

(Siehe: 1.Thessalonicher 5,23)

GL.19.3 (HL.19.3) Kapitel Absatz: 15/17

48. Eine Blume des Feldes muß ihre Wurzel im Erdreich haben; sie braucht Luft, Tau, Regen und Sonnenschein. Sie wird nur gedeihen, wenn sie diese Vorteile erlangt; und alles kommt von Gott. So ist es mit dem Menschen. -- Special Testimony to The Review and Herald Office (Besonderes Zeugnis an das Review and Herald-Büro), 19. September 1895, S. 36.

(Siehe: Hiob 12,7-10)

GL.19.4 (HL.19.4) Kapitel Absatz: 16/17

49. Gott ruft nach Reformern, die für die Verteidigung seiner Gesetze eintreten. Er hat sie erlassen, daß sie den menschlichen Organismus steuern und in der Entwicklung des Verstandes und der Bildung des Herzens einen hohen Stand einnehmen. -- The Signs of the Times Nr. 3, 22.

(Siehe: Jesaja 58,12)

50. Erkenntnis eine Pflicht. --

GL.19.5 (HL.19.5) Kapitel Absatz: 17/17

Jeder Mensch hat die Pflicht, sich um seiner selbst und um der Menschheit willen über die Gesetze organischen Lebens zu informieren und sie gewissenhaft zu befolgen. ... Es ist die Aufgabe eines jeden, sich eine Erkenntnis über Krankheiten und ihre Ursachen anzueignen. Ihr müßt eure Bibel studieren, damit ihr den Wert schätzen könnt, den der Herr den Menschen beimißt, die Christus mit einem so unendlichen Preis erkaufte hat. Dann sollten wir uns mit den Gesetzen des Lebens vertraut machen, auf daß jede unserer Handlungen mit Gottes Gesetzen übereinstimmt. Wenn in der Unwissenheit eine so große Gefahr liegt, ist es dann nicht das Sicherste, unseren Körper genau zu kennen, den unser Schöpfer ausgestattet hat und über den wir nach seinem Willen treue Haushalter sein sollen? -- Unpublished Testimonies, 4. Dezember 1896.

(Siehe: Psalm 119,73)

Kapitel 4: Das Naturgesetz -- ein Teil des Gesetzes Gottes

GL.20.1 (HL.20.1) Kapitel Absatz: 1/10

51. Das gleiche Gesetz herrscht sowohl in der geistlichen als auch in der natürlichen Welt. - Thoughts from the Mount of Blessing, 126.

(Siehe: Johannes 12,24)

GL.20.2 (HL.20.2) Kapitel Absatz: 2/10

52. Die Übertretung des Naturgesetzes ist gleichbedeutend mit der Übertretung des Gesetzes Gottes. Unser Schöpfer ist Jesus Christus. -- Unpublished Testimonies, 19. Mai 1897.

(Siehe: Jesaja 43,1)

53. Naturgesetze göttlicher Herkunft. --

GL.20.3 (HL.20.3) Kapitel Absatz: 3/10

Jedes Gesetz, das den menschlichen Organismus beherrscht, sollte als ebenso göttlich in seinem Ursprung, seinem Charakter und seiner Wichtigkeit betrachtet werden wie das Wort Gottes. Jede unachtsame Handlung, jeder Mißbrauch des wunderbaren Mechanismus unter Verletzung der besonderen Gesetze ist eine Übertretung des Gesetzes Gottes. Dieses Gesetz umfaßt die Behandlung des ganzen Wesens. -- Unpublished Testimonies, 11. Januar 1897.

(Siehe: 1.Korinther 3,17)

54. Ihre Strafe. --

GL.20.4 (HL.20.4) Kapitel Absatz: 4/10

Gottes Gesetz ist mit seinem eigenen Finger auf jeden Nerv, jeden Muskel und auf eine jede Fähigkeit geschrieben, die dem Menschen anvertraut wurde. -- Unpublished Testimonies, 30. August 1896.

(Siehe: 1.Korinther 12,14-26)

GL.20.5 (HL.20.5) Kapitel Absatz: 5/10

55. Gott hat Gesetze herausgegeben, die sich mit einem jeden Teil unseres Körpers befassen, und diese Gesetze, denen unser Wesen unterworfen ist, sind göttlich, und für jede Übertretung ist eine bestimmte Strafe festgelegt, die früher oder später eintrifft. -- The Health Reformer

(Siehe: 2.Mose 15,26)

GL.20.6 (HL.20.6) Kapitel Absatz: 6/10

56. Unsere erste Pflicht, die wir Gott, uns selbst und unseren Mitmenschen schuldig sind, besteht darin, den Gesetzen Gottes zu gehorchen, welche die Gesetze der Gesundheit mit einschließen. -- Testimonies for the Church III, 164.

(Siehe: Psalm 119,73)

GL.21.1 (HL.21.1) Kapitel Absatz: 7/10

57. Die Gesetze, welche die physische Natur beherrschen, sind ebenso göttlich in ihrem Ursprung und Charakter wie die zehn Gebote. Der Mensch ist wunderbar gemacht; denn Jehova hat sein Gesetz mit seiner eigenen mächtigen Hand jedem Teil des menschlichen Körpers aufgeprägt. -- Unpublished Testimonies, 5. August 1896.

(Siehe: Psalm 139,14-16)

58. Sünde gegen den eigenen Körper. --

GL.21.2 (HL.21.2) Kapitel Absatz: 8/10

Es ist genauso sündig, die Naturgesetze zu übertreten, als eines der zehn Gebote zu brechen, denn wir können weder das eine noch das andere tun, ohne an Gottes Gesetz schuldig zu werden. -- Testimonies for the Church II, 70.

(Siehe: Psalm 119,92.93)

GL.21.3 (HL.21.3) Kapitel Absatz: 9/10

59. Das menschliche Wesen, welches sorglos und unachtsam in seinen Gewohnheiten und Handlungen ist, die sein physisches Leben und seine Gesundheit betreffen, sündigt gegen Gott. -- Unpublished Testimonies, 19. Mai 1897.

GL.21.4 (HL.21.4) Kapitel Absatz: 10/10

60. Eine Übertretung dieser Gesetze ist eine Verletzung des unveränderlichen Gesetzes Gottes, und die Strafe wird mit Sicherheit folgen. -- The Review and Herald Nr. 41, 1883. (Siehe: Römer 6,12.13.16.23)

Kapitel 5: Segnungen durch Gehorsam gegenüber den Naturgesetzen

GL.22.1 (HL.22.1) Kapitel Absatz: 1/11

61. Jene, die etwas von der Weisheit und Wohltätigkeit seiner Gesetze wissen und die Beweise der Liebe Gottes und die Segnungen, die das Resultat des Gehorsams sind,

wahrnehmen, werden dahin gelangen, ihre Pflichten und Verantwortlichkeiten von einem ganz anderen Standpunkt aus zu betrachten. Anstatt die Beobachtung der Gesundheitsgesetze Opfer oder Selbstverleugnung zu nennen, werden sie dieselbe, wie es in Wirklichkeit ist, als unschätzbaren Segen ansehen. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 120.

(Siehe: Offenbarung 22,14)

GL.22.2 (HL.22.2) Kapitel Absatz: 2/11

62. All unser Glück oder Leid mag auf Gehorsam oder Ungehorsam gegenüber den Naturgesetzen zurückzuführen sein. Testimonies for the Church III, 161.

(Siehe: 2.Mose 15,26; 5.Mose 28,15.22)

63. Zusammenarbeit. --

GL.22.3 (HL.22.3) Kapitel Absatz: 3/11

Gott als der Schöpfer unseres Körpers hat jede Faser, jeden Nerv, jede Sehne und jeden Muskel angeordnet, und er hat die Verpflichtung auf sich genommen, den Organismus in Ordnung zu halten, wenn der Mensch mit ihm zusammenwirkt und nicht gegen die Gesetze sündigt, denen das menschliche System unterworfen ist. -- Unpublished Testimonies, 30. August 1896.

(Siehe: Jeremia 22,16)

GL.22.4 (HL.22.4) Kapitel Absatz: 4/11

64. Eine sorgfältige Übereinstimmung mit den Gesetzen, die unsere menschliche Natur beherrschen, wird Gesundheit gewährleisten, und die Konstitution wird nicht zusammenbrechen. -- The Health Reformer

(Siehe: 5.Mose 5,30[33]; Jeremia 33,6.8)

GL.22.5 (HL.22.5) Kapitel Absatz: 5/11

65. Gott hat sich selbst verpflichtet, diesen Mechanismus in gesunder Tätigkeit zu erhalten, wenn das menschliche Wesen seinen Gesetzen gehorcht und mit ihm zusammenwirkt. -- Unpublished Testimonies, 11. Januar 1897.

(Siehe: Jeremia 30,17)

GL.22.6 (HL.23.1) Kapitel Absatz: 6/11

66. Jedes "Du sollst nicht", sei es im physischen oder im Moralgesetz, schließt eine Verheißung ein. Wird es befolgt, so werden unsere Schritte von Segen begleitet sein. -- Testimonies Nr. 32, 201.

(Siehe: Sprüche 16,17)

GL.23.1 (HL.23.2) Kapitel Absatz: 7/11

67. Er fordert von uns, das Naturgesetz zu befolgen und die körperliche Gesundheit zu bewahren. -- Testimonies for the Church III, 63.

(Siehe: Hesekeil 20,11)

GL.23.2 (HL.23.3) Kapitel Absatz: 8/11

68. Wenn Christen ihren Leib zähmen, die Eßlust und die Leidenschaften der Herrschaft eines erleuchteten Gewissens unterstellen und es als Pflicht betrachten, daß sie es Gott und ihren Mitmenschen schuldig sind, den Naturgesetzen zu gehorchen, so werden sie den Segen körperlicher Kraft erlangen. Sie werden moralische Kraft im Kampf gegen Satan besitzen, und im Namen dessen, der um ihretwillen die Eßlust überwand, dürfen auch sie mehr als Sieger sein. -- Testimonies for the Church IV, 36.

(Siehe: Offenbarung 2,17)

69. Grundsätzlichkeit. --

GL.23.3 (HL.23.4) Kapitel Absatz: 9/11

Wenn die Arbeiter, die jetzt im Werke ihren Dienst versehen, ihre körperlichen und geistigen Kräfte verständlich benutzt hätten in Übereinstimmung mit dem Naturgesetz, würden sie nicht nur befähigt worden sein zu gewöhnlichen Zweigen der Unterweisung,

sondern sie würden auch in verschiedenen Sprachen bewandert und so geschickt geworden sein, als Missionare in fernen Ländern zu dienen. -- The Youth's Instructor, 31. Mai 1894.

(Siehe: 1.Könige 5,14[4,34])

GL.23.4 (HL.23.5) Kapitel Absatz: 10/11

70. Die Seelen und Leiber der Menschen sind beinahe allgemein zu einer verderbten, kranken Masse geworden. Dies wäre nicht der Fall, wenn alle, die den Anspruch erheben, der Wahrheit zu glauben, ihre heiligen Grundsätze ausgelebt hätten. -- Unpublished Testimonies, 11. Januar 1897.

(Siehe: Jeremia 8,13.15.22)

GL.23.5 (HL.23.6) Kapitel Absatz: 11/11

71. Hätte der Mensch den Gesetzen Jehovas in seinen Naturgesetzen gehorcht, so wäre Gottes Bild in ihm wiederhergestellt. -- Ebenda.

(Siehe: 2.Korinther 4,11)

Kapitel 6: Die Folgen der Übertretung der Naturgesetze

GL.24.1 (HL.24.1) Kapitel Absatz: 1/10

72. In dem Maße, wie die Naturgesetze übertreten werden, werden Geist und Seele geschwächt. ... Körperliche Leiden jeder Art sind die Folge. ... Eine solche Handlungsweise muß Krankheiten hervorbringen. Die Lebenskraft des Organismus muß darunter leiden, und schließlich bricht sie unter der ihr aufgebürdeten Last zusammen. -- Unpublished Testimonies, 30. August 1896.

(Siehe: Römer 1,20-24)

73. Ursachen für Krankheiten. --

GL.24.2 (HL.24.2) Kapitel Absatz: 2/10

Jeder Mißbrauch irgendeines Teiles unseres Organismus ist eine Übertretung des Gesetzes, das uns nach Gottes Absicht betreffs dieser Dinge leiten soll. Und wenn Menschen dieses Gesetz übertreten, verderben sie sich selbst. Siechtum, Krankheiten aller Art, ruinierte Konstitution, vorzeitiger Verfall und Tod -- dieses sind die Folgen einer Übertretung der Naturgesetze. -- Unpublished Testimonies, 30. August 1896.

(Siehe: Hesekiel 18,31.32)

GL.24.3 (HL.24.3) Kapitel Absatz: 3/10

74. Krankheit wird durch Übertretung der Gesundheitsgesetze verursacht; sie ist das Resultat der Übertretung der Naturgesetze. -- Testimonies for the Church III, 164.

(Siehe: 2.Mose 23,25)

GL.24.4 (HL.24.4) Kapitel Absatz: 4/10

75. Die Schwermut und Verzagttheit, die manchmal dem Gehorsam gegenüber Gottes Moralgesetz zugeschrieben werden, sind oftmals auf die Mißachtung der Naturgesetze zurückzuführen. -- The Signs of the Times Nr. 42, 1885.

(Siehe: Sprüche 16,17)

76. Seelisches Leiden. --

GL.24.5 (HL.24.5) Kapitel Absatz: 5/10

Alles, was mit den Naturgesetzen im Widerspruch steht, führt zu einem krankhaften Zustand der Seele. -- The Review and Herald Nr. 4, 1881.

(Siehe: Sprüche 16,25)

GL.24.6 (HL.25.1) Kapitel Absatz: 6/10

77. Die moralischen Kräfte sind geschwächt, weil Männer und Frauen den Gesundheitsgesetzen nicht gehorchen und diesen wichtigen Gegenstand nicht zu einer persönlichen Pflicht machen wollen. -- Testimonies for the Church III, 140.

(Siehe: 5.Mose 29,8[9].17[18-19].20[20-21].25[26])

78. Wir ernten, was wir säen. --

GL.25.1 (HL.25.2) Kapitel Absatz: 7/10

Es ist ein Teil des göttlichen Planes, daß der Mensch ernten soll, was er gesät hat. Und dieses ist die Erklärung für alles Elend und Leiden in unserer Welt, die man so gerne Gott zuschreibt. Der Mensch, der sich selbst dient und aus seinem Bauch einen Gott macht, wird das ernten, was das sichere Resultat der Übertretung der Naturgesetze ist. Wer auch immer irgendein Organ des Körpers mißbraucht, um der Eßlust oder niederen Leidenschaften zu frönen, dessen Angesicht wird Zeugnis davon ablegen. Er hat Fleischeslust gesät und wird ebenso gewiß die Folgen tragen müssen. Er ist gleich einem gehetzten Wild; er ist ein Sklave der Leidenschaft, deren Ketten er nicht bereit ist zu zerreißen. Und zuletzt wird er von Gott verlassen, ohne Überzeugung, ohne Gnade und ohne Hoffnung, um sich selbst zu vernichten. Er ist dem natürlichen Prozeß verderbter Handlungen überlassen, die ihn unters Vieh erniedrigen. Seine Sündhaftigkeit hat den Mechanismus des Körpers ruiniert, und die übertretenen Naturgesetze werden zu Folterwerkzeugen. -- Unpublished Testimonies, 19. Mai 1897.

(Siehe: Offenbarung 13,16; Galater 6,7; Offenbarung 14,11; Jesaja 3,9)

79. Beherrschung des Willens. --

GL.25.2 (HL.25.3) Kapitel Absatz: 8/10

Satan weiß, daß er den Menschen nicht überwinden kann, es sei denn, er macht sich seinen Willen untertänig. Er kann dies tun, indem er die Menschen verführt, in der Übertretung der Naturgesetze mit ihm zusammenzuwirken, was einer Übertretung des Gesetzes Gottes gleichkommt. -- Unpublished Testimonies, 11. Januar 1897.

(Siehe: Römer 8,13)

80. Satan verhöhnt Gott. --

GL.25.3 (HL.25.4) Kapitel Absatz: 9/10

Die Resultate, deren Satan sich durch diese trügerischen Verführungen erfreut, benutzt er, um Gott zu verhöhnen. Er stellt Gott das menschliche Wesen dar, welches Christus als sein Eigentum erkauft hat. Und welche häßliche Darstellung des Schöpfers ist dieses Wesen! Gott wird entehrt, weil der Mensch seine Wege vor dem Herrn verderbt hat. -- Unpublished Testimonies, 11. Januar 1897.

(Siehe: Judas 1,18.19)

GL.25.4 (HL.26.1) Kapitel Absatz: 10/10

81. Ein menschliches Wesen wird zu Satans Mitarbeiter, um seine Mitmenschen zu versuchen und zu lasterhaften Handlungen zu verführen; und das sichere Resultat sind kranke Körper, weil das Moralgesetz übertreten wurde. "Weil die Ungerechtigkeit überhand nimmt, wird die Liebe in vielen erkalten." Es ist Satans wohlüberlegte Absicht, die menschliche Familie als Masse auf seine Seite zu bringen, damit sie mit ihm zusammenwirkt, das Gesetz Gottes für null und nichtig zu erklären. So findet er Werkzeuge, die seine Wirksamkeit vervielfältigen. Und während sie dies tun, regiert er sie mit eisernem Stabe. Und nicht nur das Menschengeschlecht, sondern auch die Tierwelt hat unter Satans Eigenschaften, ausgeübt durch menschliche Werkzeuge, zu leiden. -- Unpublished Testimonies, 11. Januar 1897.

(Siehe: Matthäus 24,10.12; Jesaja 24,5.6)

Kapitel 7: Wodurch das Naturgesetz übertreten wird

82. Allgemeine Aussagen. --

GL.27.1 (HL.27.1) Kapitel Absatz: 1/10

Unnötige Übertretung der Naturgesetze ist eine Übertretung des Gesetzes Gottes. --

Testimonies for the Church II, 538.

(Siehe: Matthäus 12,3-5)

GL.27.2 (HL.27.2) Kapitel Absatz: 2/10

83. Wenn wir unsere Körpervorfassung unnötigerweise schädigen, entehren wir Gott, denn wir sind Übertreter der Naturgesetze. -- The Health Reformer

GL.27.3 (HL.27.3) Kapitel Absatz: 3/10

84. Wenn der Eßlust, die streng gehütet und beherrscht werden sollte, zum Schaden des Körpers gefrönt wird, wird die Strafe der Übertretung das sichere Resultat sein. --

Unpublished Testimonies, 30. August 1896.

(Siehe: Sprüche 23,2)

GL.27.4 (HL.27.4) Kapitel Absatz: 4/10

85. Jede sorglose Handlung, jeder Mißbrauch des Organismus, welcher des Herrn Eigentum ist, ist eine Übertretung des Gesetzes Gottes, die in der Nichtbeachtung der Gesetze, denen die menschliche Behausung unterworfen ist, ihren Ausdruck findet. --

Unpublished Testimonies, 11. Januar 1897.

(Siehe: 1.Korinther 3,17)

GL.27.5 (HL.27.5) Kapitel Absatz: 5/10

86. Unmäßigkeit in irgendeiner Weise ist eine Übertretung der Gesetze, denen wir unterworfen sind. -- The Health Reformer

87. Befriedigung der Eßlust. --

GL.27.6 (HL.27.6) Kapitel Absatz: 6/10

Die Naturgesetze können nicht erfolgreicher übertreten werden, als wenn wir unseren Magen mit ungesunder Speise volladen, nur weil verderbte Eßlust es verlangt. -- How to Live, Kapitel 1, 52.

GL.27.7 (HL.27.7) Kapitel Absatz: 7/10

88. Nur zur Befriedigung des Appetits zu essen ist eine Übertretung der Naturgesetze. -- Unpublished Testimonies, 30. August 1896.

(Siehe: 1.Korinther 10,31)

GL.27.8 (HL.27.8) Kapitel Absatz: 8/10

89. Irgendeine Handlungsweise im Essen, Trinken oder Kleiden, die gesundheitsschädlich ist, beeinträchtigt die fein abgestimmte Tätigkeit des Organismus und stört Gottes Ordnung. In den Knochen, im Gehirn und in den Muskeln bilden sich Hindernisse, die den wunderbaren Organismus zerstören. Jeder Mißbrauch dieses feinen Kunstwerkes hat Leiden zur Folge. Unpublished Testimonies, 19. Mai 1897.

(Siehe: Hosea 13,9)

GL.28.1 (HL.28.1) Kapitel Absatz: 9/10

90. Gott hat unseren Organismus nicht verändert noch hat er je die Absicht, ihn zu ändern, damit wir die Gesetze übertreten können, ohne die Auswirkungen der Übertretung zu verspüren. ... Durch Frönen ihrer Leidenschaften und der Eßlust übertreten die Menschen die Gesetze des Lebens und der Gesundheit. Wenn sie dem Gewissen gehorchten, müßten sie in ihrem Essen und Kleiden eher von Grundsätzen als von Neigung, Mode und Eßlust beherrscht werden. -- The Health Reformer

(Siehe: 4.Mose 23,19.20; Kolosser 2,21)

91. Mangel an Bewegung. --

GL.28.2 (HL.28.2) Kapitel Absatz: 10/10

Wenn die Bewegung des ganzen Körpers oder eines Teiles desselben vernachlässigt wird, werden krankhafte Zustände erzeugt. Untätigkeit irgendeines Organs wird eine Abnahme der Größe und Kraft der Muskeln zur Folge haben und das Blut veranlassen, nur träge durch die Adern zu fließen. Testimonies for the Church III, 76.

(Siehe: Matthäus 25,28)

Kapitel 8: Gesundheit

92. Allgemeine Aussagen. --

GL.29.1 (HL.29.1) Kapitel Absatz: 1/17

Gesundheit ist ein großer Schatz. Es ist der reichste Besitz, den Sterbliche haben können. Reichtum, Ehre oder Weisheit ist teuer erkaufte, wenn sie auf Kosten der Gesundheit erworben wurden. Keines dieser Dinge kann Glück bringen, wenn die Gesundheit fehlt. -- Christian Education 16.

(Siehe: Psalm 42,12)

GL.29.2 (HL.29.2) Kapitel Absatz: 2/17

93. Die Gesundheit sollte ebenso heilig behütet werden wie der Charakter. -- Christian Temperance and Bible Hygiene 83.

(Siehe: 3.Johannes 2)

GL.29.3 (HL.29.3) Kapitel Absatz: 3/17

94. Unsere körperlichen, geistigen und moralischen Kräfte gehören nicht uns; sie sind uns von Gott geliehen, daß wir sie in seinen Dienst stellen. -- The Health Reformer

(Siehe: 1.Korinther 6,19)

GL.29.4 (HL.29.4) Kapitel Absatz: 4/17

95. Je vollkommener unsere Gesundheit ist, desto vollkommener Arbeit werden wir leisten. -- Testimonies for the Church III, 13.

(Siehe: Psalm 40,13)

GL.29.5 (HL.29.5) Kapitel Absatz: 5/17

96. Die Wichtigkeit der Gesundheit des Körpers sollte als Forderung der Bibel gelehrt werden. -- Unpublished Testimonies, 30. August 1896.

(Siehe: Sprüche 4,20-22)

GL.29.6 (HL.29.6) Kapitel Absatz: 6/17

97. Alle, die vorgeben, Christi Nachfolger zu sein, sollten fühlen, daß die Pflicht auf ihnen ruht, ihr Bestes zu tun, damit sie ihre Gesundheit erhalten, auf daß ihre Sinne klar sein können, um himmlische Dinge zu verstehen. -- Testimonies for the Church II, 522.

(Siehe: Psalm 67,3)

GL.29.7 (HL.29.7) Kapitel Absatz: 7/17

98. Die Zeit ist wohl angewandt, die der Festigung und Erhaltung körperlicher und geistiger Gesundheit gewidmet ist. ... Es ist leicht, die Gesundheit zu verlieren, aber schwer, sie wiederzuerlangen. -- The Review and Herald Nr. 39, 1884.

(Siehe: Apostelgeschichte 12,8)

99. Zirkulation. --

GL.29.8 (HL.30.1) Kapitel Absatz: 8/17

Völlige Gesundheit ist von vollkommener Zirkulation abhängig. -- Testimonies for the Church II, 531.

(Siehe: Sprüche 4,23)

GL.30.1 (HL.30.2) Kapitel Absatz: 9/17

100. Die Gesundheit des ganzen Organismus hängt von der gesunden Tätigkeit der Atmungsorgane ab. -- How to Live, Kapitel 6, 57.

GL.30.2 (HL.30.3) Kapitel Absatz: 10/17

101. Wenn wir gesund sein wollen, müssen wir danach leben. -- The Health Reformer (Siehe: Psalm 119,92)

GL.30.3 (HL.30.4) Kapitel Absatz: 11/17

102. Wir können es uns nicht leisten, eine einfache Funktion des Geistes oder des Körpers durch Überarbeitung oder Mißbrauch irgendeines Teils des lebendigen Mechanismus zu hindern oder zu lähmen. -- The Review and Herald Nr. 39, 1884.

(Siehe: 1.Korinther 6,20)

GL.30.4 (HL.30.5) Kapitel Absatz: 12/17

103. Ein gesunder Geist erfordert einen gesunden Körper. -- Christian Education, 17.

(Siehe: Sprüche 20,29)

104. Glauben und tun. --

GL.30.5 (HL.30.6) Kapitel Absatz: 13/17

Wenn wir unsrerseits alles tun, um die Gesundheit zu erhalten, können wir erwarten, daß wir gesegnet werden, und wir können Gott im Glauben bitten, daß er unsere Bemühungen segnet. Er wird dann unser Gebet erhören, wenn sein Name dadurch verherrlicht werden kann. Aber alle sollten begreifen, daß sie ein Werk zu tun haben. Gott wird kein Wunder tun, um die Gesundheit solcher zu erhalten, die einen Weg einschlagen, der sicher dazu führt, sie krank zu machen. -- How to Live, Kapitel 4, 64.

(Siehe: Sprüche 10,27)

GL.30.6 (HL.30.7) Kapitel Absatz: 14/17

105. Eine sorgfältige Übereinstimmung mit den Gesetzen, die Gott uns gab, wird uns Gesundheit garantieren, und es wird kein Zusammenbruch der Konstitution erfolgen. --

The Health Reformer

(Siehe: Jeremia 31,33)

GL.30.7 (HL.30.8) Kapitel Absatz: 15/17

106. Manche haben mich gefragt: "Welchen Kurs muß ich einschlagen, um meine Gesundheit zu erhalten?" Meine Antwort ist: "Hört auf, das Naturgesetz zu übertreten; hört auf, verderbte Eßlust zu befriedigen; begnügt euch mit einfacher Speise, zieht euch gesund an, was kleidsame Einfachheit erfordert, arbeitet gesundheitsgemäß -- und ihr werdet gesund sein." Viele haben in Folge der Übertretungen ihrer Eltern zu leiden. Sie können nicht wegen der Sünden ihrer Eltern zur Verantwortung gezogen werden. Aber es ist ihre Pflicht nachzuforschen, worin ihre Eltern die Naturgesetze übertraten, und in diesen Punkten ihre eigene Haltung zu ändern und sich durch richtiges Verhalten in eine günstigere Stellung zu bringen. -- The Health Reformer

(Siehe: Jeremia 31,29.30.34)

GL.31.1 (HL.31.1) Kapitel Absatz: 16/17

107. Eine harmonische, gesunde Tätigkeit aller Kräfte des Körpers und Geistes führt zu wahren Glück; je edler und erhabener die Kräfte, desto reiner und unverfälschter ist das Glück. Ein zielloses Leben ist ein lebendiger Tod. Die Gedanken sollten mit Themen beschäftigt sein, die sich mit ewigen Interessen befassen. Dies wird der Gesundheit von Körper und Geist förderlich sein. -- The Review and Herald Nr. 31, 1884.

(Siehe: Jesaja 30,20.21)

GL.31.2 (HL.31.2) Kapitel Absatz: 17/17

108. Gott hat sich selbst verpflichtet, diesen Mechanismus in gesunder Tätigkeit zu erhalten, wenn das menschliche Wesen seinen Gesetzen gehorcht und mit ihm zusammenwirkt. -- Unpublished Testimonies, 11. Januar 1897.

(Siehe: Psalm 42,12)

Kapitel 9: Gesundheitsreform

109. Geschenktes Licht. --

GL.32.1 (HL.32.1) Kapitel Absatz: 1/68

Der Herr hat seinem Volk eine Botschaft betreffs der Gesundheitsreform gegeben. Dreißig Jahre lang scheint dieses Licht nun schon auf ihren Weg. ... Kann er geehrt werden, wenn die Hälfte der Arbeiter an einem Platz lehrt, daß die Grundsätze der Gesundheitsreform so eng mit der dritten Engelsbotschaft verbunden sind wie der Arm mit dem Körper, während ihre Mitarbeiter durch ihr Verhalten Grundsätze lehren, die für das Gegenteil zeugen?

Zeugnis um Zeugnis wurde gegeben, wodurch große Reformen hätten bewirkt werden müssen. ... Das Licht, welches Gott betreffs der Gesundheitsreform gegeben hat, kann nicht leichtfertig behandelt werden ohne Gefahr; und niemand kann hoffen, im Werke Gottes erfolgreich zu sein, wenn er durch Wort und Beispiel dem Licht entgegenwirkt, das Gott gesandt hat. -- Special Testimony for Ministers and Workers, Nr. 7, 40.

GL.32.2 (HL.32.2) Kapitel Absatz: 2/68

110. Der Herr hat mir geboten, genau die Dinge zu schreiben, die betreffs der besonderen Fürsorge, die wir unserem Körper angedeihen lassen müssen, für diese Zeit notwendig sind. -- Unpublished Testimonies, 19. Mai 1897.

(Siehe: Jesaja 58,6-8)

GL.32.3 (HL.32.3) Kapitel Absatz: 3/68

111. Die Grundsätze der Gesundheitsreform wirken wie ein Keil, dem unser Einfluß auf dem Gebiet der Religion folgen soll. Dieses bereits vor Jahren gegebene Licht beginnen wir erst jetzt langsam zu begreifen. -- Unpublished Testimonies, 19. November 1895.

(Siehe: Jesaja 40,3.9)

GL.32.4 (HL.33.1) Kapitel Absatz: 4/68

112. Euer Interesse und eure Bemühungen sollten nicht nur allein der Gesundheitsfrage gelten, sondern den Bestrebungen, die Wahrheiten für diese letzte Zeit kundzutun -- Wahrheiten, die das Schicksal von Seelen entscheiden. -- Unpublished Testimonies, 29. Mai 1896.

(Siehe: 1. Timotheus 4,8)

113. Gesunder Menschenverstand in der Gesundheitsreform. --

GL.32.5 (HL.33.2) Kapitel Absatz: 5/68

In der Gesundheitsreform liegt gesunder Menschenverstand. - Christian Temperance and Bible Hygiene 57.

(Siehe: Habakuk 2,2)

GL.33.1 (HL.33.3) Kapitel Absatz: 6/68

114. Die Grundsätze der Gesundheitsreform besitzen höchste Autorität und verdienen einen viel größeren Wirkungskreis, als ihnen von vielen, welche sich zur gegenwärtigen Wahrheit bekennen, zugebilligt wird. -- Unpublished Testimonies, 8. November 1896.

(Siehe: Psalm 119,96)

GL.33.2 (HL.33.4) Kapitel Absatz: 7/68

115. Der Herr gibt das Licht der Gesundheitsreform nicht, daß es von jenen, die sich in verantwortlichen und einflußreichen Stellungen befinden, mißachtet werden soll. Der Herr meint genau, was er sagt, und er soll geehrt werden in dem, was er spricht. -- Unpublished Testimonies, 8. November 1896.

(Siehe: Jesaja 1,18.19)

116. Pflicht der Prediger. --

GL.33.3 (HL.33.5) Kapitel Absatz: 8/68

Es gibt solche, die dem Fortschritt der Gesundheitsreform direkt im Wege gestanden haben. Durch ihre Gleichgültigkeit und ihre geringschätzigen Bemerkungen haben sie das Volk zurückgehalten, ebenso durch ihre vermeintlichen Scherze und Späße. ... Wären alle vereint in dem Licht gewandelt, von der Zeit ab, wo dieser Gegenstand zuerst Beachtung fand, so gäbe es eine Menge vernünftiger Argumente, das Werk Gottes zu rechtfertigen. Aber nur unter schwierigsten Umständen und harten Kämpfen konnten einige Fortschritte erzielt werden. ... -- Unpublished Testimonies, 11. Januar 1897.

(Siehe: Psalm 1,1-3)

GL.33.4 (HL.33.6) Kapitel Absatz: 9/68

Die Prediger unseres Landes sollten der Gesundheitsreform Verständnis entgegenbringen. Sie sollten sich mit der Wissenschaft der Körperkunde bekannt machen.

Dann werden sie den Gesetzen, denen das physische Leben unterworfen ist, und ihrer Auswirkung auf die Gesundheit von Geist und Seele nicht gleichgültig gegenüberstehen, sondern imstande sein, korrekt über diesen Gegenstand zu sprechen. Durch ihren Gehorsam gegen die Naturgesetze sollen sie das Wort des Lebens vor dem Volke emporhalten und es höher und immer höher im Werk der Reform führen. -- Unpublished Testimonies, 11. Januar 1897.

(Siehe: Psalm 1,1-3)

GL.33.5 (HL.34.1) Kapitel Absatz: 10/68

117. Blindheit verbindet sich mit dem Mangel an moralischem Mut, unsere Eßlust zu kreuzigen und das Kreuz aufzunehmen, das die Verleugnung des natürlichen Appetits und der Leidenschaften einschließt. -- Unpublished Testimonies, 5. November 1896.

(Siehe: Matthäus 16,24)

GL.34.1 (HL.34.2) Kapitel Absatz: 11/68

118. Viele haben der Gesundheitsreform eine falsche Auslegung gegeben und in bezug auf richtige Lebensführung verkehrte Ideen angenommen. -- The Youth's Instructor, 31. Mai 1894.

(Siehe: Römer 16,17.18)

GL.34.2 (HL.34.3) Kapitel Absatz: 12/68

119. Der Pfad der Natur ist der von Gott vorgesehene Weg, und er ist breit genug für jeden Christen. -- Testimonies for the Church III, 63.

(Siehe: Psalm 119,96)

120. Vermeidet Extreme. --

GL.34.3 (HL.34.4) Kapitel Absatz: 13/68

Gesundheitsreformer sollten im Vermeiden von Extremen allen anderen voraus sein. -- Testimonies for the Church II, 538.

(Siehe: 5.Mose 5,29[32])

GL.34.4 (HL.34.5) Kapitel Absatz: 14/68

121. Alle sind mit der feierlichsten Verpflichtung Gott gegenüber verbunden, die zuverlässige Philosophie und echte Erfahrung, die er ihnen jetzt in bezug auf die Gesundheitsreform gibt, zu beachten. Er beabsichtigt, daß der große Gegenstand der Gesundheitsreform erörtert und die öffentliche Meinung angeregt werde, ihn einer Untersuchung zu unterziehen. -- Testimonies for the Church III, 162.

(Siehe: 1.Korinther 10,7.11.31-33)

GL.34.5 (HL.34.6) Kapitel Absatz: 15/68

122. Fange keine sonderlichen Ideen auf, um sie zu einem Prüfstein zu machen und andere zu kritisieren, die nicht in Übereinstimmung mit deiner Meinung handeln; sondern studiere den Gegenstand tief und gründlich. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 119.120.

(Siehe: Lukas 9,49-56)

GL.34.6 (HL.34.7) Kapitel Absatz: 16/68

123. Der Mangel an Festigkeit in den Grundsätzen der Gesundheitsreform ist ein untrüglicher Anzeiger ihres Charakters und ihrer geistlichen Kraft. -- Testimonies for the Church II, 481.

(Siehe: Lukas 17,26-29; 5.Mose 8,2-3)

GL.34.7 (HL.34.8) Kapitel Absatz: 17/68

124. Wenn wir die Gesundheitsreform annehmen, sollte dies aus einem Pflichtgefühl heraus geschehen, nicht weil dieser oder jener sie angenommen hat. -- Testimonies for the Church II, 371.

(Siehe: Johannes 21,21.22)

125. Fortschrittliche Erziehung. --

GL.34.8 (HL.35.1) Kapitel Absatz: 18/68

In Reformen sollten wir lieber einen Schritt zu kurz kommen, als einen Schritt übers Ziel hinauszuschießen. Und wenn schon Fehler begangen werden, dann sollten sie auf seiten des Volkes und nicht der Leitung sein. ... Wir dürfen nicht schneller vorangehen, als wir diejenigen mitnehmen können, deren Gewissen und Verstand von den Wahrheiten, die wir vertreten, überzeugt sind. Wir müssen dem Volk begegnen, wo es ist. ... Aber wir sollten sehr vorsichtig sein, nicht zu schnell voranzugehen, so daß wir gezwungen sind zurückzukehren. ... Wenn wir zu Leuten gehen, die kein Licht über die Gesundheitsreform besitzen, und ihnen als erstes unsere strengsten Regeln vorsetzen, dann besteht die Gefahr, daß sie entmutigt werden, wenn sie sehen, wieviel sie aufzugeben haben, und sie werden keine Anstrengungen machen, sich zu reformieren. Wir müssen die Leute geduldig und schrittweise voranführen, "des Brunnens Gruft" gedenkend, daraus wir "gegraben" sind. -- Testimonies for the Church III, 20.21.

(Siehe: Johannes 16,12)

GL.35.1 (HL.35.2) Kapitel Absatz: 19/68

126. Das größte Hindernis für die Gesundheitsreform ist, daß sie von diesem Volk nicht ausgelebt wird. -- Testimonies for the Church II, 486.

(Siehe: Matthäus 23,3.4)

GL.35.2 (HL.35.3) Kapitel Absatz: 20/68

127. Schuld ruht auf uns als Volk, das viel Licht empfangen hat, weil wir das Licht nicht gewürdigt und befolgt haben, das uns betreffs der Gesundheitsreform gegeben ist. ... Dies ist keine Sache, die leichtfertig betrachtet oder mit einem Scherz abgetan werden kann. -- Medical Missionary II, 216.

(Siehe: 2.Petrus 2,21; Lukas 12,45.45)

Die Beziehung der Gesundheitsreform zum gegenwärtigen Abschlußwerk

128. Ein Keil. --

GL.35.3 (HL.36.1) Kapitel Absatz: 21/68

Die Grundsätze der Gesundheitsreform wirken wie ein Keil, dem unser Einfluß auf dem Gebiet der Religion folgen soll. Dieses Licht wurde bereits vor Jahren gegeben, aber erst jetzt begreifen wir das Werk langsam besser. Das ist eine direkte Auswirkung der Worte des Johannes: "Siehe, das ist Gottes Lamm, welches der Welt Sünde trägt!" -- Unpublished Testimonies, 19. November 1895.

(Siehe: Johannes 1,29; Matthäus 3,4)

GL.35.4 (HL.36.2) Kapitel Absatz: 22/68

129. In der Zeit der Verwirrung und Trübsal, einer solchen, wie sie nicht gewesen ist, seit Menschen auf Erden wohnen, wird der erhöhte Heiland allem Volk in allen Ländern und an allen Orten verkündigt werden, auf daß alle, die aufblicken, das Leben haben mögen. -- The Signs of the Times, "Matters in B.C.", 7.

(Siehe: 4.Mose 21,5.8)

GL.36.1 (HL.36.3) Kapitel Absatz: 23/68

130. Die Notwendigkeit gesunder Gewohnheiten ist ein Teil des Evangeliums, welches dem Volke vorgeführt werden muß von jenen, die das Wort des Lebens verkündigen. -- Unpublished Testimonies, 30. August 1896.

(Siehe: Hesekiel 12,18.23.25; Titus 2,12.13)

GL.36.2 (HL.36.4) Kapitel Absatz: 24/68

131. Macht die lebendigen Grundsätze der Gesundheitsreform in der Gesellschaft bekannt, die größtenteils nicht weiß, was zu tun ist. -- The Signs of the Times V, 5.

(Siehe: Matthäus 28,19.20)

132. Vorbereitung auf den Lauten Ruf. --

GL.36.3 (HL.36.5) Kapitel Absatz: 25/68

Es wurde mir gezeigt, daß die Gesundheitsreform ein Teil der dritten Engelsbotschaft ist und daß sie so eng damit verbunden ist wie die Hand mit dem Körper. Ich sah, daß wir als Volk in diesem großen Werk eine Vorwärtsbewegung machen müssen. Prediger und Volk müssen vereint handeln. Gottes Volk ist nicht vorbereitet auf den lauten Ruf des dritten Engels; sie haben ein Werk für sich selbst zu verrichten, welches sie nicht Gott überlassen können, daß er es für sie tue. Es ist ein persönliches Werk; niemand kann es für einen andern tun. -- Testimonies for the Church I, 486.

(Siehe: 1.Johannes 3,2.3; 2.Korinther 7,1)

GL.36.4 (HL.37.1) Kapitel Absatz: 26/68

133. Du bist über die Gesundheitsreform gestrauchelt. Sie scheint dir ein nutzloses Anhängsel an die Wahrheit zu sein. Es ist nicht so -- sie ist ein Teil der Wahrheit. -- Testimonies for the Church I, 546.

(Siehe: Psalm 91,5-9)

GL.36.5 (HL.37.2) Kapitel Absatz: 27/68

134. Ihr Platz ist unter den Gegenständen, die das Vorbereitungswerk darstellen, um den Ereignissen begegnen zu können, die durch die Botschaft vorausgesagt werden; unter diesen nimmt sie eine hervorragende Stellung ein. -- Testimonies for the Church I, 559.

(Siehe: Titus 2,12.13; Matthäus 24,48-51)

GL.36.6 (HL.37.3) Kapitel Absatz: 28/68

135. Die Vorführung der Gesundheitsgrundsätze muß mit dieser Botschaft verbunden sein, aber sie sollte nicht unabhängig davon sein oder in irgendeiner Weise ihre Stelle einnehmen. -- Unpublished Testimonies, 27. Mai 1896.

(Siehe: Lukas 9,2)

GL.36.7 (HL.37.4) Kapitel Absatz: 29/68

136. Diesem Zweig des Werkes Gottes ist nicht die gebührende Aufmerksamkeit entgegengebracht worden, und durch diese Vernachlässigung ist vieles verlorengegangen. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 121.

(Siehe: 2.Korinther 4,4)

137. Beseitigung von Vorurteilen. --

GL.37.1 (HL.37.5) Kapitel Absatz: 30/68

Ein großer Teil des Vorurteils, wodurch die Wahrheit der dritten Engelsbotschaft daran gehindert wird, die Herzen des Volkes zu erreichen, könnte entfernt werden, wenn der Gesundheitsreform mehr Beachtung geschenkt würde. Wenn die Leute an diesem Gegenstand interessiert sind, ist oftmals der Weg für andere Wahrheiten bereitet. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 121.

GL.37.2 (HL.37.6) Kapitel Absatz: 31/68

138. Solche, die die Botschaft verkündigen, sollten auch die Gesundheitsreform lehren. ... Satan und seine Engel versuchen dieses Werk der Reform zu hindern, und sie werden alles tun, was sie können, um diejenigen zu verwirren und zu belasten, die mit ihrem Herzen dabei sind. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 122.

(Siehe: Daniel 2,13)

GL.37.3 (HL.37.7) Kapitel Absatz: 32/68

139. Das Naturgesetz zu erklären und Gehorsam ihm gegenüber zu lehren ist das Werk, welches die dritte Engelsbotschaft begleitet, um ein Volk auf das Kommen des Herrn vorzubereiten. -- Testimonies for the Church III, 161.

(Siehe: 2.Petrus 1,4-7.11)

140. Ziel der Gesundheitsreform. --

GL.37.4 (HL.38.1) Kapitel Absatz: 33/68

Es sollte stets daran gedacht werden, daß der große Gegenstand der Gesundheitsreform

die höchstmögliche Entwicklung von Geist, Seele und Leib fördert. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 120.

(Siehe: 1.Thessalonicher 5,23)

GL.37.5 (HL.38.2) Kapitel Absatz: 34/68

141. Derjenige, der das Licht schätzt, welches Gott in der Gesundheitsreform gegeben hat, empfängt damit eine wichtige Hilfe in dem Werk der Heiligung durch die Wahrheit und der Vorbereitung auf die Unsterblichkeit. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 10.

(Siehe: Psalm 107,20)

GL.37.6 (HL.38.3) Kapitel Absatz: 35/68

142. Gott fordert von allen, die an die Wahrheit glauben, daß sie besondere und ernstliche Anstrengungen machen sollen, um sich der bestmöglichen körperlichen Gesundheit erfreuen zu können, denn ein feierliches und wichtiges Werk ist vor uns. Für dieses Werk ist körperliche und geistige Gesundheit nötig; es ist für eine gesunde religiöse Erfahrung, für das Vorwärtskommen im christlichen Leben und für fortschreitende Heiligung ebenso unentbehrlich wie Hand oder Fuß dem menschlichen Körper. -- Testimonies for the Church I, 619.

(Siehe: Galater 6,7.17; 2.Korinther 4,10)

Die Verbindung der Gesundheitsreform mit geistiger Gesinnung

GL.38.1 (HL.38.4) Kapitel Absatz: 36/68

143. Beherrschung des Willens. -- Satan weiß, daß er den Menschen nicht überwinden kann, er beherrsche denn seinen Willen. Er kann dies tun, indem er den Menschen verleitet, in der Übertretung der Naturgesetze mit ihm zusammenzuwirken. -- Unpublished Testimonies, 11. Januar 1897.

(Siehe: Hiob 34,22)

GL.38.2 (HL.38.5) Kapitel Absatz: 37/68

144. Alles, was die körperliche Kraft verringert, schwächt den Verstand und läßt ihn zwischen Gut und Böse, Recht und Unrecht weniger klar unterscheiden. -- The Signs of the Times on Education, 35.

(Siehe: Römer 7,23.25)

GL.38.3 (HL.38.6) Kapitel Absatz: 38/68

145. Die Grundsätze der Gesundheitsreform, ... angenommen von dem, der Gottes Wort ändern verkündigt, werden einen formenden Einfluß auf sein Werk und auf jene haben, mit denen er arbeitet. Wenn seine Grundsätze verkehrt sind, kann und wird er die Wahrheit vor ändern falsch darstellen; wenn er die Wahrheit annimmt, die sich eher an den Verstand als an einen verderbten Appetit richtet, wird er einen entschiedenen Einfluß zum Guten ausüben. -- The Signs of the Times VII, 41.

(Siehe: Philipper 3,18.19)

146. Unbeachtetes Licht. --

GL.38.4 (HL.39.1) Kapitel Absatz: 39/68

Ein Grund, warum wir uns nicht größerer Segnungen des Herrn erfreuen können, ist, weil wir nicht das Licht beachten, das er uns in seiner Gnade betreffs der Gesetze des Lebens und der Gesundheit gegeben hat. -- The Review and Herald Nr. 19, 1883.

(Siehe: Psalm, 66,18)

GL.38.5 (HL.39.2) Kapitel Absatz: 40/68

147. Der Mangel an Festigkeit gegenüber den Grundsätzen der Gesundheitsreform ist ein unfehlbarer Anzeiger ihres Charakters und ihrer geistlichen Kraft. -- Testimonies for the Church II, 487.

(Siehe: 5.Mose 21.20)

GL.38.6 (HL.39.3) Kapitel Absatz: 41/68

148. Es ist uns nicht möglich, Gott zu verherrlichen, während wir die Gesetze des Lebens

übertreten. -- The Health Reformer

(Siehe: Hiob 31,4)

GL.38.7 (HL.39.4) Kapitel Absatz: 42/68

149. Alle, die vorgeben, Nachfolger Jesu zu sein, sollten fühlen, daß eine Pflicht auf ihnen ruht, ihren Körper im besten Gesundheitszustand zu erhalten, damit ihr Verstand klar sein kann, himmlische Dinge zu erfassen. -- Testimonies for the Church II, 522.

(Siehe: Philipper 2,5)

150. Der Einfluß einer Gewohnheit. --

GL.39.1 (HL.39.5) Kapitel Absatz: 43/68

Wenn unsere physischen Gewohnheiten nicht rechter Art sind, können unsere geistigen und moralischen Kräfte nicht stark sein; denn zwischen dem Körper und der Moral besteht ein inniges Verwandtschaftsverhältnis. ... Gewohnheiten, welche der körperlichen Gesundheit schaden, schwächen die geistige und moralische Kraft. -- Testimonies for the Church III, 50.51.

(Siehe: Jesaja 22,13.14)

GL.39.2 (HL.39.6) Kapitel Absatz: 44/68

151. Wenn du einen verkehrten Weg verfolgst und verkehrte Gewohnheiten im Essen hegst und dadurch die Verstandeskräfte schwächst, wirst du der Erlösung und dem ewigen Leben nicht die Bedeutung beimessen, die dich anspornen würde, dein Leben nach dem Leben Christi einzurichten. Du wirst nicht jene ernsten, selbstaufopfernden Bemühungen machen, deinen Willen dem göttlichen unterzuordnen, wie sein Wort es erfordert, und die notwendig sind, dich auf die Verwandlung zur Unsterblichkeit vorzubereiten. -- Testimonies for the Church II, 66.

(Siehe: Matthäus 24,38.39)

GL.39.3 (HL.40.1) Kapitel Absatz: 45/68

152. Um ein vollkommenes Leben führen zu können, müssen wir in Übereinstimmung mit jenen Naturgesetzen leben, denen unser Wesen unterworfen ist. -- Testimonies for the Church III, 163.

(Siehe: 2.Korinther 7,1)

153. Einflüsse auf das Gemüt. --

GL.39.4 (HL.40.2) Kapitel Absatz: 46/68

Das, was die Haut dunkel und schlecht aussehen läßt, umwölkt auch die Sinne und zerstört Frohsinn und Seelenfrieden. ... Jede verkehrte Handlung, welche die Gesundheit des Körpers benachteiligt, hat auch eine Reaktion auf den Geist. -- The Health Reformer

(Siehe: 3.Mose 10,9.10)

GL.39.5 (HL.40.3) Kapitel Absatz: 47/68

154. Solche Dinge, die den Magen angreifen und seine Funktion stören, haben einen betäubenden Einfluß auf die feineren Empfindungen des Herzens. -- Testimonies for the Church II, 537.

GL.39.6 (HL.40.4) Kapitel Absatz: 48/68

155. Die Schwermut und Verzagttheit, die manchmal dem Gehorsam gegenüber Gottes Moralgesetz zugeschrieben werden, sind oftmals auf die Mißachtung der Naturgesetze zurückzuführen. Solche, deren moralische Kräfte durch Krankheit geschwächt sind, sind nicht imstande, das christliche Leben, die Freuden der Erlösung noch die Schönheit der Heiligkeit richtig darzustellen. Sie befinden sich zu oft im Feuer des Fanatismus oder in kalter Gleichgültigkeit und unbeweglichem Stumpfsinn. The Signs of the Times Nr. 42, 1885.

GL.40.1 (HL.40.5) Kapitel Absatz: 49/68

156. Es sei denn, sie üben wahre Mäßigkeit, oder sie werden und können dem heiligenden Einfluß der Wahrheit nicht zugänglich sein. -- Christian Temperance and Bible

Hygiene, 117.

(Siehe: Psalm 78,18-20)

GL.40.2 (HL.40.6) Kapitel Absatz: 50/68

157. Essen, Trinken und Kleidung haben einen direkten Einfluß auf unsern geistlichen Fortschritt. -- The Youth's Instructor, 31. Mai 1894.

(Siehe: 1.Korinther 10,31)

158. Verdorbene Sitten. --

GL.40.3 (HL.40.7) Kapitel Absatz: 51/68

Wegen verkehrtem Essen und Trinken untergraben Tausende und Abertausende ihre Gesundheit, und nicht nur ihre Gesundheit wird ruiniert, sondern auch ihre Moral wird verdorben, weil krankhaftes Blut durch ihre Adern fließt. -- Unpublished Testimonies, 30. August 1896.

(Siehe: 2.Mose 32,6.7)

GL.40.4 (HL.41.1) Kapitel Absatz: 52/68

159. Überessen hemmt den freien Fluß der Gedanken und Worte und ebenso jenes intensive Empfinden, das so wesentlich ist, um die Wahrheit den Herzen der Hörer einzuprägen. -- Testimonies for the Church III, 310.

(Siehe: Lukas 21,34)

GL.40.5 (HL.41.2) Kapitel Absatz: 53/68

160. Übermäßiges Essen, sogar der besten Qualität, wird die moralische Empfindung nachhaltig beeinflussen. ... Verkehrte Gewohnheiten im Essen und Trinken führen zu verkehrtem Denken und Handeln. Das Fröhen der Eßlust stärkt die niederen Neigungen und läßt sie über die seelischen und geistigen Kräfte herrschen. ... Alles, was mit den Naturgesetzen im Widerspruch steht, schafft einen kranken Seelenzustand. -- The Review and Herald Nr. 4, 1881.

(Siehe: Psalm 69,23)

GL.40.6 (HL.41.3) Kapitel Absatz: 54/68

161. Unregelmäßigkeit im Essen und Trinken und verkehrte Kleidung verderben Herz und Gemüt und bringen die edlen Kräfte der Seele unter die Knechtschaft tierischer Leidenschaften. -- The Health Reformer

(Siehe: Lukas 17,27)

GL.40.7 (HL.41.4) Kapitel Absatz: 55/68

162. Wenn bekennliche Christen nach der Ursache ihrer Probleme -- warum ihre Sinne so umwölkt, warum ihre religiösen Anstrengungen zu schwach sind -- fragen, brauchen sie in den meisten Fällen nicht weiter zu gehen als bis zu ihrer Tafel; hier ist die Ursache, wenn keine andere vorhanden ist. -- Christian Temperance and Bible Hygiene 83.

(Siehe: Philipper 3,19)

GL.41.1 (HL.41.5) Kapitel Absatz: 56/68

163. Wenn der Fleischnahrung völlig entsagt wird, kann mit Erfolg ein religiöses Leben geführt werden. Fleischnahrung neigt dazu, lustbetonte Empfindungen zu wecken. Sie schwächt die geistliche und moralische Natur. -- Unpublished Testimonies, 5. November 1896.

(Siehe: Psalm 78,29.30)

GL.41.2 (HL.42.1) Kapitel Absatz: 57/68

164. Kinder, in gesunder Lebensweise aufgezogen, sind viel leichter erziehbar als solche, denen alles gewährt wird, wonach ihre Eßlust verlangt, und das zu jeder Zeit. Sie sind gewöhnlich fröhlich, zufrieden und gesund. Sogar die widerspenstigsten, leidenschaftlichsten und eigensinnigsten Kinder wurden unterwürfig, geduldig und selbstbeherrscht, wenn diese Ernährungsweise strikt durchgeführt wurde, verbunden mit fester, aber freundlicher Leitung auch in anderer Hinsicht. -- The Health Reformer

(Siehe: Sprüche 22,6; 5.Mose 21.20)

165. Ein lebendiges Opfer. --

GL.41.3 (HL.42.2) Kapitel Absatz: 58/68

Der Herr fordert ein lebendiges Opfer von Geist, Seele, Leib und Kraft. Alles, was wir sind und haben, soll ihm zurückerstattet werden. Nur so erfüllen wir den Zweck unserer Erschaffung. -- Unpublished Testimonies, 25. August 1897.

(Siehe: Römer 12,1)

GL.41.4 (HL.42.3) Kapitel Absatz: 59/68

166. Wahre Heiligung ist nicht nur Theorie, Gefühl oder Ausdruck in Worten, sondern ein lebendiger, aktiver Grundsatz, der ins tägliche Leben eingreift. Er macht erforderlich, daß unsere Gewohnheiten im Essen, Trinken und Kleiden solcherart sind, daß sie körperliche, geistige und moralische Gesundheit gewährleisten, damit wir unserm Herrn unseren Leib darbringen können, nicht als ein durch verkehrte Gewohnheiten verderbtes Opfer, sondern als ein "Opfer, das da lebendig, heilig und Gott wohlgefällig sei." -- The Review and Herald Nr. 4, 1881.

(Siehe: 3.Mose 21,17-23; Jesaja 43,24)

GL.41.5 (HL.42.4) Kapitel Absatz: 60/68

167. Es sollte immer klar erkannt werden, daß das hohe Ziel, das durch diese Mittel erreicht werden kann, nicht nur die Gesundheit ist, sondern die Vollkommenheit und Heiligkeit, welche durch einen kranken Körper und einen kranken Geist nicht erlangt werden können. Doch kann dieser Zweck nie erreicht werden, wenn wir die Sache nur aus der Sicht eines Weltmenschen angehen. -- Testimonies for the Church I, 554

(Siehe: 2.Korinther 7,1)

GL.42.1 (HL.42.5) Kapitel Absatz: 61/68

168. Ein kranker Körper verursacht Störungen im Gedankengang und verhindert das Werk der heiligen Gnade an Gemüt und Herz. -- The Health Reformer

(Siehe: Jesaja 1,5.6)

GL.42.2 (HL.43.1) Kapitel Absatz: 62/68

169. Wenn der Mensch das Licht beachtet, das Gott ihm in Gnaden über die Gesundheitsreform gegeben hat, mag er durch die Wahrheit geheiligt und für die Unsterblichkeit vorbereitet werden. -- Testimonies for the Church III, 162.

(Siehe: 1.Johannes 3,2.3)

GL.42.3 (HL.43.2) Kapitel Absatz: 63/68

170. Wenn Christen ... den Gesetzen gehorchen, welche Gesundheit und Leben beherrschen, werden sie den Segen körperlicher und geistiger Kraft genießen. Sie werden moralisch stark sein, um den Kampf gegen Satan zu führen; und im Namen dessen, der ihretwillen die Eßlust überwand, können sie für sich selber mehr als Sieger sein. -- Testimonies for the Church IV, 35.36.

(Siehe: 1.Johannes 2,5)

GL.42.4 (HL.43.3) Kapitel Absatz: 64/68

171. Charakter und Tauglichkeit hängen zum großen Teil vom körperlichen Zustand des Arbeiters ab. ... So manche Predigt ist überschattet von des Predigers Magenverstimmung. Gesundheit ist ein unschätzbare Segen und viel enger mit Gewissen und Religion verbunden, als manche wahrhaben wollen. -- Gospel Workers, 175.

(Siehe: Jesaja 56,11.12)

GL.42.5 (HL.43.4) Kapitel Absatz: 65/68

172. Um Gott vollkommenen Dienst leisten zu können, müssen wir eine klare Erkenntnis seines Willens besitzen. Dies fordert von uns, nur gesunde Nahrung, in einfacher Art zubereitet, zu uns zu nehmen, damit die feinen Gehirnnerven nicht geschädigt werden und es uns unmöglich wird, den Wert der Versöhnung und den unendlichen Wert des reinigenden Blutes Christi recht zu schätzen. -- The Review and Herald Nr. 12, 1880.

(Siehe: Psalm 119,93)

173. Gottes Plan. --

GL.42.6 (HL.43.5) Kapitel Absatz: 66/68

Gottes Absicht ist es, dem Menschen etwas zu geben, was er nicht besitzt, und ihn zu etwas zu machen, das er nicht ist. Der Mensch hingegen wünscht einen leichten Weg, der Eßlust zu frönen und selbstsüchtigem Ehrgeiz nachzugeben. Gottes Plan ist es, daß der Mensch sich selbst reformiert. Dann wird er durch Erfahrung lernen, wie lange er fleischlicher Eßlust nachgegeben hat und seinen eigenen Neigungen diene, wodurch er sich selbst schwächte. Gottes Wege sind es, mit Macht zu wirken. Er gibt Kraft, wenn der Kranke erkennt, daß er sie benötigt. -- Unpublished Testimonies, 12. Oktober 1896.

Das inwendige Reich. --

GL.43.1 (HL.44.5) Kapitel Absatz: 67/68

Gott beabsichtigt, die befleckte Seele zu reinigen und zu läutern, denn er möchte dem Herzen seine eigene Gerechtigkeit, Frieden und Gesundheit einpflanzen, und der Mensch wird vollkommen in ihm werden. Dies ist das Reich Gottes in euch. Tag für Tag offenbaren die Menschen, ob das Reich Gottes in ihnen ist. Wenn Christus in ihren Herzen regiert, erlangen sie Grundsatzfestigkeit, um mit Kraft und Befähigung als treue Wächter, als wahre Reformer dazustehen. Dann hinterlassen sie, gleich Daniel, in anderen Herzen Eindrücke, die niemals mehr ausgelöscht werden, und ihr Einfluß wird in alle Teile der Welt getragen werden. -- Ebenda.

(Siehe: Jesaja 55,9; Titus 2,11-14)

174. Unsere Aufgabe gegenüber anderen. --

GL.43.2 (HL.44.1) Kapitel Absatz: 68/68

Es ist die Pflicht derer, die Licht über diesen wichtigen Gegenstand empfangen haben, ein größeres Interesse für diejenigen zu offenbaren, die noch aus Unkenntnis leiden.

Diejenigen, die auf das baldige Kommen ihres Heilandes warten, dürfen auf keinen Fall zulassen, daß ihr Interesse an diesem großen Reformationswerk schwindet. ... Dies (2.Korinther 7,1) ist unsere Aufgabe als Christen, die Gewänder unseres Charakters von jeder Befleckung zu reinigen. Unser Geist muß mit dem Geiste Christi in Übereinstimmung sein; unsere Gewohnheiten müssen in Harmonie mit seinem Willen, in Gehorsam seinen Forderungen gegenüber sein. -- The Review and Herald Nr. 31, 1884.

(Siehe: 2.Petrus 3,14)

Kapitel 10: Lebenskraft und Energie

175. Allgemeine Aussagen. --

GL.44.1 (HL.45.1) Kapitel Absatz: 1/35

Gott hat uns mit natürlicher Energie ausgestattet, die in den verschiedenen Lebensphasen benötigt wird. Wenn wir diese Kräfte durch fortwährende Überbeanspruchung rücksichtslos erschöpfen, werden wir zu irgendeiner Zeit Verlierer sein. Unsere Nützlichkeit wird vermindert, wenn nicht sogar unser Leben zerstört. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 65.

(Siehe: 5.Mose 33,25; Hosea 13,9)

GL.44.2 (HL.45.2) Kapitel Absatz: 2/35

176. Gott betraute den Menschen mit so großer Lebensenergie, daß er trotz der Zunahme von Krankheiten, die unser Geschlecht als Folge verderbter Gewohnheiten heimgesucht haben, nach sechstausend Jahren noch nicht ausgestorben ist. ... - Testimonies for the Church III, 138.139.

GL.44.3 (HL.45.3) Kapitel Absatz: 3/35

Wäre Adam bei seiner Erschaffung nicht mit zwanzigfacher Lebenskraft, als die Menschen

sie heute haben, ausgestattet gewesen, so wäre unser Geschlecht, bei seinen gegenwärtigen Lebensgewohnheiten in Übertretung der Naturgesetze, schon ausgestorben. -- Testimonies for the Church III, 138.139.

GL.44.4 (HL.45.4) Kapitel Absatz: 4/35

177. Der Baum des Lebens besaß die Macht, das Leben zu verewigen, und solange sie (Adam und Eva) davon aßen, konnten sie nicht sterben. Das Leben der vorsintflutlichen Menschen wurde verlängert, weil ihnen durch Adam und Eva die lebenspendende Kraft dieses Baumes übermittelt worden war. -- The Review and Herald Nr. 4, 1897.

(Siehe: 1.Mose 3,22)

Die Bedingungen, um Gesundheit und Lebenskraft zu erhalten

178. Die Bibel. --

GL.44.5 (HL.45.5) Kapitel Absatz: 5/35

Die Bibel ist ein Blatt vom Lebensbaum, und indem wir sie zu uns nehmen, sie in unser Gemüt aufnehmen, werden wir stark, den Willen Gottes zu erfüllen. -- The Review and Herald Nr. 18, 1897.

(Siehe: Hesekiel 47,12)

179. Bewegung. --

GL.45.1 (HL.46.1) Kapitel Absatz: 6/35

Sie sind nicht willens, den langsamen Prozeß der Natur abzuwarten, um die überbeanspruchten Energien des Organismus erneut aufzubauen. -- How to Live III, 60.

(Siehe: Habakuk 2,3)

GL.45.2 (HL.46.2) Kapitel Absatz: 7/35

180. Nutzbringende Beschäftigung würde die geschwächten Muskeln in Bewegung bringen, das stockende Blut beleben, und der ganze Organismus würde gekräftigt, um den krankhaften Zustand zu überwinden. -- The Health Reformer

(Siehe: 1.Mose 3,19)

GL.45.3 (HL.46.3) Kapitel Absatz: 8/35

181. Würde körperliche Übung mit geistiger Anstrengung gekoppelt, so würde der Blutkreislauf belebt, die Herzstätigkeit angeregt, die Unreinheiten entfernt, und neues Leben und neue Kraft würden von jedem Teil des Körpers Besitz ergreifen. Testimonies for the Church III, 490.

(Siehe: Psalm 128,2)

GL.45.4 (HL.46.4) Kapitel Absatz: 9/35

182. Wenn Invaliden die Gesundheit zurückerhalten, sollten sie nicht aufhören, sich körperlich zu betätigen. ... Sie erhielten dadurch zunehmende Lebenskraft, welche so notwendig zur Gesundheit ist. -- Testimonies for the Church II, 529.

(Siehe: Jesaja 58,6.8)

183. Reine Luft. --

GL.45.5 (HL.46.5) Kapitel Absatz: 10/35

Sie sind in großem Maße der frischen Luft beraubt, die sie beleben und ihnen Energie und Kraft vermitteln würde. -- Testimonies for the Church II, 533.

(Siehe: Hiob 33,9)

GL.45.6 (HL.46.6) Kapitel Absatz: 11/35

184. Frische Luft ist ein freier Segen des Himmels, wodurch das ganze System belebt wird, -- Testimonies for the Church I, 701.

(Siehe: 1.Mose 2,7)

185. Schlaf. --

GL.45.7 (HL.46.7) Kapitel Absatz: 12/35

Die Natur wird ihre Energie und Kraft während der Stunden des Schlafs erneuern, wenn ihre Gesetze nicht übertreten werden. -- A Solemn Appeal, 62.

(Siehe: Sprüche 3,23.24)

186. Baden. --

GL.45.8 (HL.46.8) Kapitel Absatz: 13/35

Baden ist den inneren Organen, dem Magen und der Leber eine Hilfe und gibt allen Energie und neues Leben. -- Testimonies for the Church III, 70.

187. Einfluß des Geistes. --

GL.45.9 (HL.47.1) Kapitel Absatz: 14/35

Die letztere Klasse gebraucht ihren Geist nicht; die Muskeln werden bewegt, während das Gehirn seiner Geisteskraft beraubt wird. Es ist wie bei den Denkmännern, die ihren Geist beschäftigen, während sie durch die Vernachlässigung des Gebrauchs ihrer Muskeln ihren Körper um seine Stärke und Frische bringen. Diejenigen, die sich damit zufrieden geben, ihr Leben mit rein körperlicher Arbeit zu verbringen, und anderen das Denken überlassen, wobei sie einfach ausführen, was andere Köpfe geplant haben, werden zwar Muskelkraft besitzen, aber ihr Verstand wird schwach sein. Wenn diese Klasse von einer Krankheit heimgesucht wird, fällt sie ihr leichter zum Opfer, weil die Widerstandskraft des Organismus durch die elektrischen Ströme des Gehirns gekräftigt wird. Testimonies for the Church III, 157.

(Siehe: Galater 6,5)

GL.46.1 (HL.47.2) Kapitel Absatz: 15/35

188. Nimm die Hilfe des Willens in Anspruch, welche sich der Erkältung widersetzt und dem Nervensystem Energie mitteilen wird. -- Testimonies for the Church II, 533.

(Siehe: Psalm 118,17)

Was der Gesundheit schadet

189. Unregelmäßigkeit. --

GL.46.2 (HL.47.3) Kapitel Absatz: 16/35

Mißbrauch des Körpers verkürzt die Zeitperiode, die wir nach Gottes Willen seinem Dienste weihen sollten. Wenn wir verkehrten Gewohnheiten frönen, abends spät aufbleiben und unsere Eßlust auf Kosten der Gesundheit befriedigen, legen wir den Grund zur Schwäche. Wenn wir körperliche Übung vernachlässigen, Gehirn oder Körper überarbeiten, bringen wir unser Nervensystem in Unordnung. Solche, die auf diese Weise ihr Leben verkürzen, indem sie die Naturgesetze mißachten, machen sich des Diebstahls vor Gott schuldig. -- The Review and Herald Nr. 48, 1896.

190. Überarbeitung. --

GL.46.3 (HL.47.4) Kapitel Absatz: 17/35

Diejenigen, die große Anstrengungen machen, eine bestimmte Arbeit in bestimmter Zeit zu schaffen und noch mit der Arbeit fortfahren, wenn die Vernunft ihnen sagt, daß sie aufhören sollten, sind immer Verlierer. Sie leben von geborgtem Kapital. Sie verbrauchen ihre Lebenskraft, die sie in einer zukünftigen Zeit benötigen. Und wenn die Kraft, die sie so sorglos verbrauchten, gefordert wird, ermangeln sie derselben. Wenn die Tagesstunden gut genutzt werden, bedeutet Arbeit, die bis in die Nacht fortgeführt wird, eine Überlastung, und der Organismus wird leiden. Es wurde mir gezeigt, daß solche, die dies oft tun, mehr verlieren als gewinnen, denn ihre Kräfte werden erschöpft und ihre Nerven erregt. Sie mögen nicht sofort den Schaden merken, den sie anrichten, aber mit Sicherheit unterminieren sie ihre Konstitution. - Christian Temperance and Bible Hygiene, 65.

(Siehe: Sprüche 3,1.2)

191. Unreine Luft. --

GL.47.1 (HL.48.1) Kapitel Absatz: 18/35

Die Auswirkungen des Lebens in geschlossenen, schlecht gelüfteten Räumen sind diese: Das System wird geschwächt, die Blutzirkulation gehemmt, und das Blut fließt nur träge durch die Adern, weil es nicht durch die frische, lebenspendende Himmelsluft gereinigt und belebt ist. Das Gemüt leidet unter Depressionen und Trübsinn; während der gesamte Organismus entkräftet wird. -- Testimonies for the Church I, 702.703.

(Siehe: Sprüche 14,1.2)

192. Ein unruhiges Gemüt. --

GL.47.2 (HL.48.2) Kapitel Absatz: 19/35

Zweifel, Ängste und großer Kummer verzehren oft die Lebenskräfte und sind Ursache für schwerste Nervenkrankheiten. -- The Review and Herald Nr. 41, 1883.

(Siehe: Psalm 102,5.6)

193. Fehler in der Ernährung. --

GL.47.3 (HL.48.3) Kapitel Absatz: 20/35

Ungesunde Eßgewohnheiten ruinieren Tausende und Zehntausende. Speisen sollten gut gekocht und nett und appetitlich angerichtet werden. -- Unpublished Testimonies, 5. November 1896.

194. Kalte Nahrung. --

GL.47.4 (HL.48.4) Kapitel Absatz: 21/35

Ich heiße das Essen von viel kalten Speisen nicht gut, da es den Organismus Kraft kostet, die Nahrung zu erwärmen, bis sie die gleiche Temperatur hat wie der Magen, ehe die Verdauung beginnen kann. -- Testimonies for the Church II, 603.

GL.47.5 (HL.49.1) Kapitel Absatz: 22/35

195. Sie essen unrichtig, und dies ruft die Nervenkraft zum Magen, und sie haben keine Kräfte übrig in anderer Richtung. -- Testimonies for the Church II, 365.

(Siehe: Prediger 10,17)

196. Kinder. --

GL.47.6 (HL.49.2) Kapitel Absatz: 23/35

Kindern wird gestattet, ihrer Eßlust freien Lauf zu lassen und zu allen Zeiten zu essen. ... Die Verdauungsorgane, gleich einer Mühle, die fortwährend mahlen muß, werden geschwächt. Fortwährend muß die Lebenskraft des Gehirns dem überlasteten Magen zu Hilfe kommen, und so wird der Geist geschwächt. Die unnatürliche Reizung und Abnutzung der Lebenskräfte macht die Kinder nervös, eigenwillig, gereizt und ungeduldig, wenn ihnen Schranken auferlegt werden. -- The Health Reformer

(Siehe: 5.Mose 21,20)

197. Studenten. --

GL.48.1 (HL.49.3) Kapitel Absatz: 24/35

Ihr Geist ist nur mit Büchern beschäftigt, aber sie essen wie ein Schwerarbeiter. Durch solche Gewohnheit werden einige korpulent, weil das System verschlackt ist. Andere werden mager und schwächlich, weil ihre Lebenskräfte durch ihre Unmäßigkeit erschöpft werden. -- Testimonies for the Church III, 490.

(Siehe: 2.Thessalonicher 3,10)

GL.48.2 (HL.49.4) Kapitel Absatz: 25/35

198. So behandelst du deinen Magen: Er ist vollkommen erschöpft; aber anstatt ihm Ruhe

zu gönnen, gibst du ihm mehr Nahrung, und die Kraft wird von andern Teilen des Organismus abgezogen, um den Magen in seiner Verdauungsarbeit zu unterstützen. -- Testimonies for the Church II, 363.
(Siehe: 1.Samuel 28,22)

199. Überladene Mägen. --

GL.48.3 (HL.49.5) Kapitel Absatz: 26/35

Der arme ermüdete Magen klagt umsonst über seine Schwäche. Mehr Nahrung wird ihm aufgezwungen. Die Verdauungsorgane setzen sich wieder in Bewegung, und selbst während der Schlafzeit muß er die gleiche Arbeit nochmals verrichten. Am Morgen besteht dann ein Gefühl von Mattheit und Appetitlosigkeit. Ein Mangel an Kraft macht sich im ganzen System bemerkbar. -- How to Live, Kapitel 1, 55.
(Siehe: Psalm 127,2)

200. Welchen Einfluß hat Überessen auf den Magen? --

GL.48.4 (HL.50.1) Kapitel Absatz: 27/35

Er wird geschwächt, die übrigen Verdauungsorgane werden geschwächt, und Krankheit mit all ihren Übeln ist die Folge. Wenn diese Leute schon vorher krank waren, so vermehrt es noch ihre Schwierigkeiten und verringert ihre Lebenskraft täglich in zunehmendem Maße. Sie beanspruchen ihre Lebenskraft unnötig, weil sie ihrem Magen ein Übermaß an Nahrung zumuten. -- Testimonies for the Church II, 364.

GL.48.5 (HL.50.2) Kapitel Absatz: 28/35

201. Wer sich in Erregung, Angst oder großer Hast befindet, täte besser daran, nicht eher zu essen, als bis er zur Ruhe gekommen ist, denn der bereits schwer belastete Körper ist nicht imstande, die notwendigen Verdauungssäfte zu produzieren. -- The Review and Herald Nr. 31, 1884.

(Siehe: Apostelgeschichte 2,46)

202. Ungeeignete Kleidung. --

GL.49.1 (HL.50.3) Kapitel Absatz: 29/35

Sie sollte ihre Lebenskraft nicht unnötig beanspruchen, um den Mangel an ausreichender Kleidung zu ersetzen. -- Testimonies for the Church II, 382.

203. Zu häufige Schwangerschaften. --

GL.49.2 (HL.50.4) Kapitel Absatz: 30/35

Wohin man auch blickt, wird man blasse, kränkliche, sorgenvolle, zerbrochene, entmutigte, niedergeschlagene Frauen sehen. Sie sind im allgemeinen überarbeitet, und ihre Lebensenergie ist erschöpft durch häufige Geburten. -- How to Live, Kapitel 2, 31,

GL.49.3 (HL.50.5) Kapitel Absatz: 31/35

204. Kinder, die jeder Lebenskraft beraubt sind, die sie von ihren Eltern geerbt haben sollten, benötigen der größten Fürsorge. -- How to Live, Kapitel 2, 59.

(Siehe: Jeremia 31,29)

205. Laster. --

GL.49.4 (HL.50.6) Kapitel Absatz: 32/35

Heimliche Selbstbefleckung ist in vielen Fällen die einzige wirkliche Ursache der zahllosen Klagen junger Leute. Dieses Laster legt die Lebenskräfte lahm und schwächt das ganze System. -- A Solemn Appeal, 57.58.

(Siehe: Galater 6,8)

206. Arzneien. --

GL.49.5 (HL.51.1) Kapitel Absatz: 33/35

Kranke Leute, die diese giftigen Medizinen einnehmen, scheinen gesund zu werden. Bei einigen sind noch genügend natürliche Abwehrkräfte vorhanden, so daß die Gifte im Organismus unschädlich gemacht werden und die Kranken sich nach einer gewissen Zeit der Ruhe wieder erholen. How to Live, Kapitel 3, 50.

(Siehe: Jeremia 6,14)

207. Gesellschaftliche Umgebung. --

GL.49.6 (HL.51.2) Kapitel Absatz: 34/35

Einige nehmen eine kalte, frostige Haltung ein und legen eine eiserne Würde an den Tag, wodurch alle abgestoßen werden, die unter ihren Einfluß kommen. Dieser Geist wirkt ansteckend, ... er unterbricht den natürlichen Strom menschlicher Sympathie, Herzlichkeit und Liebe. Die Leute werden unter diesen Einfluß gezwungen, und ihre sozialen und freundschaftlichen Neigungen werden zerstört aus Mangel an Übung. Doch wird nicht nur die geistige Gesundheit in Mitleidenschaft gezogen -- auch die körperliche Gesundheit leidet durch diese Unterdrückung. -- Testimonies for the Church IV, 64.

(Siehe: Sprüche 11,25)

GL.49.7 (HL.51.3) Kapitel Absatz: 35/35

208. Die Last der Sünde, mit ihrer Unruhe und ihren unbefriedigten Wünschen, bildet das Fundament zahlloser Krankheiten, unter denen der Sünder leidet. -- Testimonies for the Church IV, 579.

(Siehe: Jesaja 1,4-6; Matthäus 9,2)

Kapitel 11: Krankheit und Vorsehung

GL.50.1 (HL.52.1) Kapitel Absatz: 1/11

209. Die Übertretung der Gesundheitsgesetze und die Folge davon -- menschliche Leiden -- haben solange vorgeherrscht, daß Männer und Frauen auf den gegenwärtigen Zustand von Krankheit, Leiden, Schwäche und vorzeitigen Tod blicken als auf ein der Menschheit bestimmtes Los. -- Testimonies for the Church III, 139.

(Siehe: Hiob 36,5-12)

210. Krankheit als Folge natürlicher Ursachen. --

GL.50.2 (HL.52.2) Kapitel Absatz: 2/11

Es gibt viele Leute, die wegen der Schwierigkeiten, unter denen sie als Folge ihrer eigenen Handlungsweise zu leiden haben, die Vorsehung anklagen. Sie glauben, daß Gott sie schlecht behandle, während sie allein verantwortlich sind für die Krankheiten, die sie zu erdulden haben. -- The Review and Herald Nr. 41, 1883.

(Siehe: 5.Mose 28,58.59.65.66)

GL.50.3 (HL.52.3) Kapitel Absatz: 3/11

211. Sind diese Krankheiten des Menschengeschlechts eine Heimsuchung der göttlichen Vorsehung? -- Nein, sie existieren, weil die Leute gegen seine Vorsehung handeln und immer weiter fortfahren, seine Gesetze zu mißachten. -- The Review and Herald Nr. 31, 1884.

(Siehe: Hiob 33,14-30; Psalm 107,17)

GL.50.4 (HL.52.4) Kapitel Absatz: 4/11

212. Die Seelen und Leiber der Menschen sind beinahe verderbt, eine Masse, bestehend aus Krankheit. Die Lage wäre anders, wenn alle, die den Anspruch erheben, an die Wahrheit zu glauben, ihre heiligen Grundsätze ausgelebt hätten. -- Unpublished Testimonies, 11. Januar 1897.

(Siehe: 5.Mose 30,19)

GL.50.5 (HL.52.5) Kapitel Absatz: 5/11

213. Es besteht eine von Gott verordnete Verbindung zwischen Sünde und Krankheit. Sünde und Krankheit sind miteinander verkettet durch Ursache und Wirkung. --

Testimonies Nr. 32, 200.

(Siehe: 5.Mose 7,12.15)

GL.50.6 (HL.53.1) Kapitel Absatz: 6/11

214. Indem die Christen im allgemeinen der Mode folgen, ungeachtet von Leben und Gesundheit, haben sie unter allerlei Beschwerden zu leiden, die sie dann der Vorsehung in die Schuhe schieben, wodurch sie den Ungläubigen Argumente in den Mund legen, das Christentum anzugreifen. -- The Health Reformer

(Siehe: Joel 2,17)

GL.51.1 (HL.53.2) Kapitel Absatz: 7/11

215. Gott ist nicht für Leiden verantwortlich, die als Folge der Nichtbeachtung der Naturgesetze und der moralischen Verpflichtungen ihm gegenüber auftreten. -- The Health Reformer

(Siehe: Sprüche 5,22)

GL.51.2 (HL.53.3) Kapitel Absatz: 8/11

216. Krankheit und vorzeitiger Tod kommen nicht ohne Ursache. -- How to Live, Kapitel 4, 61.

(Siehe: Psalm 119,67; Jeremia 2,7.19))

GL.51.3 (HL.53.4) Kapitel Absatz: 9/11

217. Gott für Krankheiten nicht verantwortlich, -- Wenn trauernde Eltern am Grabe ihrer Kinder stehen, betrachten sie ihren Verlust als eine besondere Fügung der Vorsehung, während das Leben ihrer Kinder durch unentschuld bare Unwissenheit ihrerseits vernichtet wurde. Ihren Tod dann auf die Vorsehung zu schieben, kommt einer Lästerung gleich. -- Testimonies for the Church III, 136.

(Siehe: Psalm 119,71)

GL.51.4 (HL.53.5) Kapitel Absatz: 10/11

218. Sie sollten die Folgen ihrer eigenen sündigen Handlungsweise nicht unserem liebevollen, gnädigen himmlischen Vater zuschieben. Es ist nicht sein Wille, die Menschenkinder zu quälen und zu betrüben. -- The Health Reformer

(Siehe: Klage lieder 3,33; Hesekiel 38,19.22)

GL.51.5 (HL.53.6) Kapitel Absatz: 11/11

219. Müttern ist es schwer begreiflich zu machen, daß das Leiden und der Tod ihrer Kinder die Folge ihres eigenen Handelns ist. Sie interessieren sich nicht dafür, wie man Krankheiten und vorzeitigen Tod verhüten kann. Welch ein Gedanke! Mütter sind Mörderinnen ihrer eigenen Kinder, trauern über ihren Tod und beschuldigen dann die Vorsehung, sie der Kinder beraubt zu haben. -- The Health Reformer

(Siehe: Matthäus 18,14)

Kapitel 12: Der Einfluß der Krankheit auf Verstand und Moral

220. Seelische Depression. --

GL.52.1 (HL.54.1) Kapitel Absatz: 1/11

Ein kranker Körper zieht das Gehirn in Mitleidenschaft. Mit dem Verstand dienen wir dem Herrn. -- Facts of Faith, 146.

(Siehe: Psalm 25,18; Römer 7,25)

GL.52.2 (HL.54.2) Kapitel Absatz: 2/11

221. Alle sollten ihre Sinne wohl bewahren, damit Satan nicht den Sieg über dieselben erlangt; denn sie sind die Zugänge zur Seele. -- Testimonies for the Church III, 507.

(Siehe: Matthäus 13,16)

GL.52.3 (HL.54.3) Kapitel Absatz: 3/11

222. Die Gehirnnerven, die mit dem ganzen System in Verbindung stehen, sind das einzige Mittel, durch welches der Himmel mit dem Menschen verkehren und sein innerstes Leben beeinflussen kann. Was immer die Zirkulation der elektrischen Ströme des

Nervensystems unterbricht, vermindert die Geisteskraft, und das Resultat ist ein Abtöten der Empfänglichkeit des Gemüts. -- Testimonies for the Church II, 347.
(Siehe: Johannes 15,4)

223. Moralische Unempfindlichkeit. --

GL.52.4 (HL.54.4) Kapitel Absatz: 4/11

Durch Blutandrang zum Gehirn verlieren die Nerven ihre Fähigkeit zu normaler Tätigkeit. Sie werden krankhaft verändert, und es ist beinahe unmöglich, das sittliche Feingefühl zu wecken. -- The Health Reformer

(Siehe: Lukas 21,34)

GL.52.5 (HL.54.5) Kapitel Absatz: 5/11

224. Es sollte immer im Auge behalten werden, daß das große Ziel, welches auf diesem Weg erreicht werden soll, nicht nur körperliche Gesundheit, sondern auch Vollkommenheit und Heiligkeit ist. Dies zu erlangen, ist einem kranken Körper und Geist unmöglich. -- Testimonies for the Church I, 554.

(Siehe: 2.Korinther 7,1; 1.Thessalonicher 5,23)

GL.52.6 (HL.54.6) Kapitel Absatz: 6/11

225. Geistige und moralische Kraft sind abhängig von körperlicher Gesundheit. -- The Health Reformer

GL.52.7 (HL.55.1) Kapitel Absatz: 7/11

226. Körperliche und moralische Gesundheit sind eng miteinander verbunden. -- How to Live, Kapitel 2, 32.

(Siehe: Psalm 25,18)

227. Gott falsch dargestellt. --

GL.53.1 (HL.55.2) Kapitel Absatz: 8/11

Gottes Kinder können den Herrn nicht durch kranke Körper oder einen verkümmerten Geist verherrlichen. Diejenigen, die auf irgendeine Art unmäßig sind, sei es im Essen oder Trinken, verschwenden ihre körperlichen Kräfte und schwächen ihre Moral. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 53.

(Siehe: Jesaja 55,2)

GL.53.2 (HL.55.3) Kapitel Absatz: 9/11

228. Diejenigen, deren moralische Fähigkeiten durch Krankheiten umwölkt sind, können das christliche Leben nicht in rechter Weise darstellen, das in einer Offenbarung der Freuden der Erlösung und der Schönheit der Heiligkeit zum Ausdruck kommt. Sie befinden sich zu oft im Feuer des Fanatismus oder im Wasser kalter Gleichgültigkeit oder des Trübsinns. - The Signs of the Times Nr. 42, 1885.

GL.53.3 (HL.55.4) Kapitel Absatz: 10/11

229. Wie können Männer und Frauen, die Gottseligkeit bekennen, die Beweise der Wahrheit abwägen und die Forderungen Gottes verstehen, während sie vom Scheitel bis zur Fußsohle krank sind und während ihre körperliche, geistige und moralische Energie geschwächt ist durch die Befriedigung eines verkehrten Appetits und durch übermäßige Arbeit? Wenn ihre Moral und ihr Geist umwölkt sind, können sie nicht den Wert der Versöhnung noch den hohen Charakter des Werkes Gottes würdigen noch sich des Studiums seines Wortes erfreuen. Wie kann jemand, der ein nervös bedingtes Magenleiden hat, jedem fragenden Menschen "Grund der Hoffnung geben, die in ihm ist, mit Sanftmut und Furcht"? -- Testimonies for the Church I, 488.

(Siehe: Matthäus 24,37-39)

GL.53.4 (HL.55.5) Kapitel Absatz: 11/11

230. Vollkommenheit und Heiligkeit können mit kranken Körpern und Sinnen nicht erlangt werden. -- Testimonies for the Church I, 554.

(Siehe: 2.Korinther 7,1)

Kapitel 13: Vererbung

231. Immer wieder auftretende Gewohnheiten. --

GL.54.1 (HL.56.1) Kapitel Absatz: 1/17

Der körperliche und geistige Zustand der Eltern wiederholt sich in ihren Nachkommen. Dies ist eine Tatsache, die nicht genügend Beachtung findet. Wo immer die Gewohnheiten der Eltern in Widerspruch zu den Naturgesetzen sind, wird der Schaden, den sie sich selbst zugefügt haben, in zukünftigen Generationen wiederholt werden. Satan weiß dies sehr wohl, und er verewigt sein Werk durch Fortpflanzung. ... Diejenigen, die tierischen Leidenschaften huldigen und ihre Lüste befriedigen, werden mit Sicherheit ihren Nachkommen die erniedrigende Handlungsweise und die Gemeinheit ihrer eigenen körperlichen und moralischen Befleckung übertragen. Durch körperliche, geistige und moralische Kultur können alle Christi Mitarbeiter werden. Sehr viel hängt von den Eltern ab. Es liegt bei ihnen, ob ihre Kinder der Welt zum Segen oder zum Fluch dienen. --

Unpublished Testimonies, Januar 1897.

(Siehe: Psalm 127,3; 128,1.3.6; Hiob 1,13; 42,10)

GL.54.2 (HL.56.2) Kapitel Absatz: 2/17

232. Wenn die Mütter früherer Generationen sich über die Gesetze, denen ihr Wesen unterworfen ist, informiert hätten, würden sie nicht in Unkenntnis darüber gewesen sein, daß ihre Konstitution, ihr Moralzustand und ihre geistigen Fähigkeiten in großem Maße in ihren Nachkommen wiederkehren. -- How to Live, Kapitel 2, 37.

(Siehe: Lukas 1,15; 1.Samuel 1,15; 2,18)

GL.54.3 (HL.56.3) Kapitel Absatz: 3/17

233. Er sollte keine so große Sünde begangen haben, Kinder zu zeugen, von denen er sich sagen mußte, daß sie krank sein würden, weil sie von ihren Eltern ein miserables Vermächtnis empfangen müssen. -- Testimonies for the Church II, 379.

(Siehe: Richter 13,13.14.24)

234. Vererbung von Krankheiten. --

GL.54.4 (HL.57.1) Kapitel Absatz: 4/17

In der Regel wird jeder unmäßige Mann, der Kinder zeugt, ihnen seine bösen und niederen Neigungen übertragen; er übermittelt ihnen Krankheit durch sein verdorbenes und erhitztes Blut. Ausschweifung, Krankheit und Schwachsinn werden als leidvolles Erbe vom Vater an den Sohn weitergegeben, von Generation zu Generation, und so kommen Schmerz und Leid in die Welt. -- Testimonies for the Church IV, 30.

(Siehe: 2.Mose 34,7)

GL.55.1 (HL.57.2) Kapitel Absatz: 5/17

235. Tausende leben dahin ohne Grundsätze. Sie übermitteln ihren Nachkommen ihre unglückseligen, verderbten Leidenschaften. Welch ein Vermächtnis! Tausende schleppen ihr grundsatzloses Leben dahin, verderben ihre Gefährten und verewigen ihre verderbte Natur, indem sie dieselbe an ihre Kinder weitergeben. -- Testimonies for the Church II, 351.

(Siehe: Hosea 9,13)

GL.55.2 (HL.57.3) Kapitel Absatz: 6/17

236. Du hast deinen Kindern ein elendes Erbteil hinterlassen. Eine verdorbene Natur wird durch deine verkehrten Gewohnheiten im Essen und Trinken immer mehr verdorben. -- Testimonies for the Church II, 62.

(Siehe: Jeremia 31,29)

237. Eltern sündigen an ihren Kindern. --

GL.55.3 (HL.57.4) Kapitel Absatz: 7/17

Eltern sündigen nicht nur gegen sich selbst, wenn sie Gifte als Medizin schlucken; sie sündigen auch gegen ihre Kinder. Der verdorbene Zustand des Blutes, das Gift, das sich im gesamten Organismus verteilt, die zerbrochene Konstitution, die verschiedenen Krankheiten als Resultat dieser Drogengifte werden ihren Kindern übermittelt und hinterlassen ihnen ein trauriges Erbe, welches eine weitere Ursache der Degeneration des Menschengeschlechts ist. -- How to Live, Kapitel 3, 50.

238. Geistige und moralische Auswirkungen der Vererbung. --

GL.55.4 (HL.58.1) Kapitel Absatz: 8/17

Tabak und Alkohol verdummen und verunreinigen den Genußsüchtigen. Aber das Übel macht hier keinen Halt. Er gibt Reizbarkeit, verdorbenes Blut, geschwächte Verstandeskraft und geschwächte Moral an seine Kinder weiter. -- Testimonies for the Church IV, 31.

GL.55.5 (HL.58.2) Kapitel Absatz: 9/17

239. Diejenigen, die das Verlangen nach diesen Genußgiften befriedigt haben, haben ihre verdorbenen Neigungen und Leidenschaften an ihre Kinder weitergegeben. Es ist größere moralische Kraft erforderlich, um der Unmäßigkeit in all ihren Formen Widerstand zu leisten. -- Testimonies for the Church III, 488.

(Siehe: Hiob 27,14)

GL.56.1 (HL.58.3) Kapitel Absatz: 10/17

240. In der Regel wird jeder unmäßige Mann, der Kinder zeugt, seinen Nachkommen seine bösen und niedrigen Neigungen vererben. -- Testimonies for the Church IV, 30.

(Siehe: Psalm 58,4)

GL.56.2 (HL.58.4) Kapitel Absatz: 11/17

241. Eltern, die freien Gebrauch von Wein und Alkohol machen, hinterlassen ihren Kindern als Vermächtnis eine schwache Konstitution, geistige und moralische Schwäche, unnatürlichen Appetit, Reizbarkeit und eine Neigung zu Lasterhaftigkeit. ... Das Kind eines Trunkenboldes oder Rauchers ist mit der verderbten Eßlust und den Leidenschaften seines Vaters stärker behaftet, während es gleichzeitig weniger Selbstbeherrschung oder Gemütsstärke besitzt. -- The Health Reformer

(Siehe: 2.Mose 20,5)

242. Körperliche Auswirkungen der Vererbung. --

GL.56.3 (HL.58.5) Kapitel Absatz: 12/17

Eltern hinterlassen ihren Kindern Krankheiten als Erbe. -- Testimonies for the Church IV, 30.

GL.56.4 (HL.58.6) Kapitel Absatz: 13/17

243. Viele Frauen hätten niemals Mütter werden dürfen. Ihr Blut war angefüllt mit Krankheitserregern, die ihnen von ihren Eltern übertragen und durch ihre eigene verkehrte Lebensweise vermehrt worden waren. -- How to Live, Kap, 2, 37.

GL.56.5 (HL.58.7) Kapitel Absatz: 14/17

244. Sehr viele Kinder werden geboren, deren Blut durch verkehrte Gewohnheiten der Mutter im Essen und Kleiden mit Krankheitserregern angefüllt ist. ... Diese nach der Mode gekleideten Frauen können ihren Kindern keine gute Konstitution vererben. ... Wespentailen mögen ihnen von ihren Müttern übertragen worden sein als Folge ihres sündhaften Einschnürens und ungenügender Atmung. Die armen Wesen, die von diesen erbärmlichen Sklaven der Mode geboren werden, kommen mit verminderter Lebenskraft zur Welt und sind für Krankheiten anfällig. ... Die Unreinigkeiten, die infolge ungenügender Atmung im Körper zurückbleiben, werden auf ihre Kinder übertragen. -- The Health Reformer

GL.56.6 (HL.59.1) Kapitel Absatz: 15/17

245. Wenn eine Mutter nicht genügend gesunde und nahrhafte Kost erhält, wird die

Quantität und die Qualität des Blutes zu wünschen übrig lassen. Die Blutzirkulation wird mangelhaft sein und ihr Kind wird darunter zu leiden haben. -- Testimonies for the Church II, 382.

GL.57.1 (HL.59.2) Kapitel Absatz: 16/17

246. Ihre Kinder wurden mit schwachen Verdauungsorganen und schlechter Blutqualität geboren. Die Nahrung, welche die Mutter gezwungen war zu sich zu nehmen, konnte kein gutes Blut bilden, und so brachte sie Kinder auf die Welt, die mit Launen behaftet waren. -- Testimonies for the Church II, 378.

GL.57.2 (HL.59.3) Kapitel Absatz: 17/17

247. Krankheiten wurden auf eure Kinder übertragen, und die freie Verwendung von Fleischgerichten hat die Schwierigkeit noch vermehrt. Das Essen von Schweinefleisch hat todbringende Säfte, die im Organismus vorhanden waren, entwickelt und vermehrt. Eure Kinder wurden der Lebenskraft beraubt, noch ehe sie geboren waren. -- Testimonies for the Church II, 94.

(Siehe: 3. Mose 11,7)

Kapitel 14: Verschiedene Krankheitsursachen

Prädisponierende Ursachen

GL.58.1 (HL.60.1) Kapitel Absatz: 1/49

248. Satan ist der Urheber von Krankheit. ... Es besteht eine göttlich vorgesehene Verbindung zwischen Sünde und Krankheit. ... Sünde und Krankheit stehen im Verhältnis zueinander als Ursache und Wirkung. -- Testimonies Nr. 32, 200.

(Siehe: Jeremia 30,11.13-15)

GL.58.2 (HL.60.2) Kapitel Absatz: 2/49

249. Krankheiten kommen nie ohne Ursache. Der Weg wird zuerst bereitet, und durch Mißachtung der Gesundheitsgesetze wird die Krankheit herausgefordert. -- How to Live, Kapitel 5, 70.

(Siehe: 5. Mose 28,15.22.59.61)

GL.58.3 (HL.60.3) Kapitel Absatz: 3/49

250. Krankheit wird durch Übertretung der Naturgesetze hervorgerufen. -- Testimonies for the Church III, 164.

(Siehe: Hesekiel 14,19-23)

GL.58.4 (HL.60.4) Kapitel Absatz: 4/49

251. Die Mehrzahl der Krankheiten, unter welchen die Menschheit gelitten hat und noch leidet, ist durch Unwissenheit betreffs der Gesetze, denen ihr Leben unterworfen ist, hervorgerufen worden. -- The Health Reformer

(Siehe: Psalm 31,10)

252. Vererbung. --

GL.58.5 (HL.60.5) Kapitel Absatz: 5/49

Durch Krankheiten, die sie von ihren Eltern erbten, und durch verkehrte Erziehung in der Jugend haben sie falsche Gewohnheiten herangebildet, wodurch die Körperkonstitution untergraben, die Verstandeskraft benachteiligt und lebenswichtige Organe geschwächt werden, und es ist ihnen unmöglich, richtig zu denken und zu handeln. -- The Review and Herald Nr. 11, 1880.

(Siehe: Psalm 58,4)

GL.58.6 (HL.60.6) Kapitel Absatz: 6/49

253. Viele leiden infolge der Übertretungen ihrer Eltern. Sie können nicht für die Sünden der Eltern verantwortlich gemacht werden; aber es ist trotzdem ihre Pflicht, herauszufinden, worin ihre Eltern die Gesetze ihres Daseins übertreten haben. Und worin ihre Eltern falsche Gewohnheiten hatten, sollten sie ihre Lebensweise ändern und sich

durch korrektes Handeln einen besseren Gesundheitszustand aneignen. -- The Health Reformer
(Siehe: Jeremia 31,29.30)

254. Unreine Luft. --

GL.59.1 (HL.61.1) Kapitel Absatz: 7/49

Die Folgen davon, in engen, schlecht gelüfteten Räumen zu leben, sind diese: Der Organismus wird schwach und ungesund, die Zirkulation ist träge und das Blut bewegt sich nur langsam durch den Körper, weil es nicht durch die reine Himmelsluft gereinigt und belebt ist. Das Gemüt wird niedergedrückt und verdrießlich, der ganze Organismus leidet und wird anfällig für Fieber und andere akute Krankheiten. Der Körper ist gegen Kälte sehr empfindlich, und der leiseste Windhauch führt zu ernstesten Erkrankungen. -- Testimonies for the Church I, 702.

255. Ungenügendes Atmen. --

GL.59.2 (HL.61.2) Kapitel Absatz: 8/49

Magen, Leber, Lunge und Gehirn leiden unter dem Mangel an tiefem, vollem Atmen in frischer Luft. -- Testimonies for the Church II, 67.

256. Leben in geschlossenen Räumen. --

GL.59.3 (HL.61.3) Kapitel Absatz: 9/49

Die Beschränkung aufs Haus macht Frauen blaß und schwach und führt zu vorzeitigem Tod. -- The Health Reformer

257. Falsche Ernährung. --

GL.59.4 (HL.61.4) Kapitel Absatz: 10/49

Wenn zu oft und in zu großen Portionen gegessen wird, werden die Verdauungsorgane überlastet, und dadurch gerät der gesamte Organismus in einen fiebrigen Zustand. Das Blut wird verunreinigt, und dann kommen die verschiedensten Krankheiten. -- Facts of Faith, 133.

GL.59.5 (HL.61.5) Kapitel Absatz: 11/49

258. Die Zeit, die Frauen mit dem Studium von Rezepten zubringen, um die verderbte Eßlust zu befriedigen, ist schlimmer als vergeudet; ... denn sie lernen nur, wie die körperlichen, geistigen und moralischen Fähigkeiten durch Schlemmerei am schnellsten verdorben werden können. Dann ist Krankheit die natürliche Folge. -- The Health Reformer

(Siehe: Prediger 10,17)

GL.59.6 (HL.62.1) Kapitel Absatz: 12/49

259. Ich führte ihnen vor Augen, daß sie Krankheiten heraufbeschwören, wenn sie mehrere Arten von Speisen bei einer Mahlzeit zu sich nehmen. Störungen dieser Art können nicht den einzelnen Bestandteilen der Mahlzeit zugeschrieben werden. -- Unpublished Testimonies, 30. August 1896.

(Siehe: Sprüche 23,3.20)

260. Überessen. --

GL.60.1 (HL.62.2) Kapitel Absatz: 13/49

Welchen Einfluß hat Überessen auf den Magen? Er wird gelähmt, die Verdauungsorgane werden geschwächt, und Krankheiten mit all ihren üblen Begleiterscheinungen sind die Folge. -- Testimonies for the Church II, 364.

(Siehe: Psalm 78,29.30)

GL.60.2 (HL.62.3) Kapitel Absatz: 14/49

261. Was hat dem Magenkranken zu seinem Leiden verholfen? Anstatt Regelmäßigkeit

einzuhalten, ließ er sich durch die Eßlust beherrschen und hat zwischen den Mahlzeiten gegessen. -- Testimonies for the Church II, 374.

(Siehe: Psalm 145,15)

GL.60.3 (HL.62.4) Kapitel Absatz: 15/49

262. Sie sitzen ständig über Büchern, essen aber so viel wie Handwerker. ... Die Leber wird überlastet und ist dadurch nicht mehr imstande, das Blut zu entgiften. Krankheit ist die Folge. -- Testimonies for the Church III, 490.

GL.60.4 (HL.62.5) Kapitel Absatz: 16/49

263. Kärgliche, ausgelaugte, schlecht zubereitete Nahrung verdirbt fortwährend das Blut, indem sie die blutbildenden Organe schwächt. -- Testimonies for the Church I, 682.

GL.60.5 (HL.62.6) Kapitel Absatz: 17/49

264. Die freie Verwendung von Zucker in irgendeiner Form hemmt den gesamten Organismus und ist nicht selten die Ursache von Krankheit. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 57.

(Siehe: Sprüche 25,16.27)

GL.60.6 (HL.62.7) Kapitel Absatz: 18/49

265. Milch, zusammen mit Zucker verwendet, und das in großen Mengen, ... blockiert das System, reizt die Verdauungsorgane und beeinträchtigt das Gehirn. -- Testimonies for the Church II, 370.

266. Fleischspeisen. --

GL.60.7 (HL.62.8) Kapitel Absatz: 19/49

Die Anfälligkeit für Krankheiten wird durch den Verzehr von Fleisch verzehnfacht. -- Testimonies for the Church II, 64.

(Siehe: 4.Mose 11,32.33)

GL.60.8 (HL.63.1) Kapitel Absatz: 20/49

267. Der Genuß von Fleischspeisen hat dein Blut und Gewebe in einen schlechten Zustand gebracht. Dein Organismus ist entzündet und ein Nährboden für Krankheiten. Du bist anfällig für akute Erkrankungen und einen plötzlichen Tod, weil deine körperliche Verfassung für den Kampf und Widerstand gegen Krankheit nicht gewappnet ist. -- Testimonies for the Church II, 61.

GL.61.1 (HL.63.2) Kapitel Absatz: 21/49

268. Wenn wir Fleisch essen, gehen dessen Säfte in den Blutkreislauf über. Ein fieberhafter Zustand wird hervorgerufen, weil die Tiere krank sind. Indem wir ihr Fleisch essen, siedeln wir die Krankheitskeime direkt in unserem Gewebe und Blut an. Wenn wir dann den Veränderungen in einer malariaverseuchten Luft, grassierenden Seuchen und ansteckenden Krankheiten ausgesetzt sind, leiden wir mehr darunter, weil der Körper keine Widerstandskraft besitzt. -- Unpublished Testimonies, 5. November 1896.

(Siehe: Psalm 91,7)

GL.61.2 (HL.63.3) Kapitel Absatz: 22/49

269. Bei vielen Familien bilden Fleischspeisen den Hauptbestandteil der Nahrung, bis ihr Blut angefüllt ist mit Krebs und Skrofulose. Ihr Körper besteht aus dem, was sie essen. Wenn aber dann Leiden und Krankheiten über sie kommen, wird die Vorsehung angeklagt. -- Testimonies for the Church III, 563.

GL.61.3 (HL.63.4) Kapitel Absatz: 23/49

270. Üppige und zusammengestellte Mixturen von allerlei Nahrungsmitteln zerstören die Gesundheit. Stark gewürzte Fleischspeisen und schwere Tortengebäcke lähmen die Verdauungsorgane bei Kindern. -- Unpublished Testimonies, 5. November 1896.

GL.61.4 (HL.63.5) Kapitel Absatz: 24/49

271. Einfache Getreide, Früchte und Gemüse haben alle Bestandteile, um gutes Blut zu bilden. Dies kann durch eine Fleischnahrung nie erreicht werden. -- Ebenda.

(Siehe: 1.Mose 1,29)

272. Reizmittel. --

GL.61.5 (HL.63.6) Kapitel Absatz: 25/49

Es sind diese schädlichen Genußgifte, die die Konstitution mit Sicherheit untergraben und den Organismus für Krankheiten vorbereiten. Der feine Mechanismus wird geschwächt, und die gegen Krankheit und vorzeitigen Verfall errichteten Schranken werden niedergerissen. -- Testimonies for the Church I, 548.

GL.61.6 (HL.64.1) Kapitel Absatz: 26/49

273. Die Resultate gewohnheitsmäßigen Trinkens von saurem Apfelwein sind: Eine Neigung zu Krankheiten verschiedener Art wie Wassersucht, Leberbeschwerden, nervöses Zittern und Blutandrang zum Kopf. Durch ständigen Gebrauch haben viele unter chronischen Krankheiten zu leiden. Einige sterben an der Schwindsucht oder an einem Schlaganfall, und nur das Weintrinken ist schuld daran. Andere leiden an Magenerkrankungen. Die Organe verweigern ihre normale Tätigkeit, und die Ärzte sagen ihnen, daß sie Leberbeschwerden haben. -- The Review and Herald Nr. 13, 1884.

274. Ungeeignete Kleidung. --

GL.62.1 (HL.64.2) Kapitel Absatz: 27/49

Der moderne Stil der Frauenkleidung ist eine der Hauptursachen all dieser schrecklichen Krankheiten. -- The Health Reformer

GL.62.2 (HL.64.3) Kapitel Absatz: 28/49

275. An Modehörigkeit sterben mehr Menschen als an allen anderen Ursachen. -- The Health Reformer

(Siehe: Judas 11)

GL.62.3 (HL.64.4) Kapitel Absatz: 29/49

276. Besonders Frauen sind die Opfer verschiedenster Leiden, die durch richtige Lebensgewohnheiten gelindert, wenn nicht völlig vermieden werden könnten. Die Hälfte ihrer Leiden können ihrer Kleidung und ihrem höchst unvernünftigen Wunsch, sich nach den Moden der Welt zu richten, zugeschrieben werden. -- The Health Reformer

GL.62.4 (HL.64.5) Kapitel Absatz: 30/49

277. Um der Mode zu folgen, lassen Mütter ihre Kinder mit beinahe unbedeckten Gliedmaßen laufen, und das Blut wird von seinen natürlichen Bahnen zu den inneren Organen zurückgedrängt, wodurch die Zirkulation unterbrochen wird und Krankheiten hervorgerufen werden. -- Testimonies for the Church II, 531.

GL.62.5 (HL.65.1) Kapitel Absatz: 31/49

278. Die Hauptursache, wenn nicht die einzige überhaupt, warum manche zu Invaliden werden, sind schlechte Blutzirkulation und mangelhafter Nährstoffaustausch, der für Leben und Gesundheit so notwendig ist. -- Testimonies for the Church II, 525.

279. Kältegefühl. --

GL.62.6 (HL.65.2) Kapitel Absatz: 32/49

Wenn wir unsere Kräfte überbeanspruchen, frieren wir leicht. Dann besteht die Gefahr, daß die Krankheit bedenkliche Formen annimmt. -- Testimonies for the Church III, 13.

280. Feuchte Räume. --

GL.62.7 (HL.65.3) Kapitel Absatz: 33/49

Räume, die keine freie Zufuhr von Licht und Luft haben, werden feucht. ... Wer in diesen modernen, gesundheitszerstörenden Räumen schlafen muß, ist verschiedensten Krankheiten ausgesetzt. -- How to Live, Kapitel 4, 62.

(Siehe: Prediger 11,7)

GL.63.1 (HL.65.4) Kapitel Absatz: 34/49

281. Krankheiten kommen nie ohne Ursache. Der Weg wird zuerst bereitet, und durch

Mißachtung der Gesundheitsgesetze wird die Krankheit herausgefordert. -- How to Live, Kapitel 5, 70.

(Siehe: Hesekiel 14,23)

282. Arzneien. --

GL.63.2 (HL.65.5) Kapitel Absatz: 35/49

Das Einnehmen von Medizinen sollte für immer aufgegeben werden; denn während diese nicht ein Leiden heilen, schwächen sie das System und machen es für Krankheiten anfällig. -- Testimonies Nr. 32, 67.

283. Der Gemütszustand. --

GL.63.3 (HL.65.6) Kapitel Absatz: 36/49

Es gibt noch eine andere Klasse, deren höchstes Lebensziel in körperlicher Arbeit besteht. Diese Klasse gebraucht ihren Geist nicht; die Muskeln werden bewegt, während das Gehirn seiner Geisteskraft beraubt wird. ... Wenn diese Klasse von einer Krankheit heimgesucht wird, fällt sie ihr leichter zum Opfer, weil die Widerstandsfähigkeit des Organismus nicht durch die elektrischen Ströme des Gehirns gekräftigt wird. --

Testimonies for the Church III, 157.

(Siehe: 1.Timotheus 4,8)

GL.63.4 (HL.65.7) Kapitel Absatz: 37/49

284. Fast alle, die Gefühle der Unzufriedenheit hegen und mißmutig murren, werden physisch und psychisch krank. -- Testimonies for the Church I, 566.

(Siehe: Psalm 37,7; Nehemia 2,2)

GL.63.5 (HL.66.1) Kapitel Absatz: 38/49

285. Es gibt nichts, was der Krankheit einen fruchtbareren Boden bereitet, als Depression, Niedergeschlagenheit und Mißmut. -- Testimonies for the Church I, 702.

(Siehe: Psalm 102,5.6)

286. Heimliches Laster. --

GL.63.6 (HL.66.2) Kapitel Absatz: 39/49

Heimliche Selbstbefriedigung zerbricht die Konstitution sehr vieler und macht sie empfänglich für Krankheiten beinahe jeder Art. -- A Solemn Appeal, 53.

GL.63.7 (HL.66.3) Kapitel Absatz: 40/49

287. Einige Teile des feinen Mechanismus stellen ihre Tätigkeit ein und hinterlassen den verbleibenden einen doppelten Arbeitsanteil, wodurch die Feinabstimmung der Natur in Unordnung gerät. Oftmals kommt es dann zum völligen Zusammenbruch, und Tod ist die Folge. -- A Solemn Appeal, 64.

(Siehe: 1.Korinther 12,26)

Krankheitserreger

288. Unhygienische Umgebung. --

GL.64.1 (HL.66.4) Kapitel Absatz: 41/49

Schmutz ist ein Krankheitserreger. -- The Review and Herald Nr. 5, 1896.

GL.64.2 (HL.66.5) Kapitel Absatz: 42/49

289. Mangel an Reinlichkeit wird zu Krankheiten führen. ... Hartnäckiges Fieber und schwere Krankheiten wüten in Gegenden und Städten, die früher als gesund galten. Manche wurden hinweggerafft, während andere als Wracks überlebten und für ihr ganzes Leben von der Krankheit gezeichnet sind. In vielen Fällen befand sich der Krankheitserreger innerhalb ihrer eigenen Grenzen. Er gab in die Luft tödliche Gifte ab, die von der ganzen Familie und von der Nachbarschaft eingeatmet werden mußten. -- How to Live, Kapitel 4, 61.

GL.64.3 (HL.66.6) Kapitel Absatz: 43/49

290. Einige lassen verdorbene Gemüseabfälle rund um ihre Wohnung liegen. Sie kennen nicht die Gefahr. Von diesen verdorbenen Substanzen geht fortwährend ein Dunst aus, der die Luft vergiftet. Durch Einatmen der unreinen Luft wird das Blut vergiftet, die Lungen werden angegriffen, und der ganze Organismus wird krank. Krankheiten aller Art können hervorgerufen werden, wenn die Atemluft von Fäulnisregern durchsetzt ist. -- Ebenda. (Siehe: Psalm 91,5,6)

GL.64.4 (HL.67.1) Kapitel Absatz: 44/49

291. Wenn ein Haus in der Nähe von stehendem Wasser, das von Zeit zu Zeit austrocknet, gebaut wird, steigt ein giftiger Krankheitsstoff auf und Fieber, Schüttelfrost, Halsentzündung und Lungenerkrankungen werden die Folge sein. -- How to Live, Kapitel 4, 64.

292. Fleischnahrung. --

GL.64.5 (HL.67.2) Kapitel Absatz: 45/49

Man erkennt Fleischessen nicht als Todesursache. ... Die Tiere sind krank, und wenn wir ihr Fleisch genießen, nehmen wir die Krankheitskeime in unser Gewebe und unser Blut auf. -- Unpublished Testimonies, 5. November 1896.

GL.64.6 (HL.67.3) Kapitel Absatz: 46/49

293. Die Verbreitung von Krebs und Tumoren ist zum großen Teil auf den Genuß von Fleisch zurückzuführen. -- Unpublished Testimonies, 5. November 1896.

GL.65.1 (HL.67.4) Kapitel Absatz: 47/49

294. Die Gewohnheit übermäßigen Fleischgenusses fördert Krankheiten aller Art -- Krebs, Tumore, Skrofulose, Tuberkulose und eine Anzahl ähnlicher Leiden. -- Unpublished Testimonies, 11. Januar 1897.

GL.65.2 (HL.67.5) Kapitel Absatz: 48/49

295. Leute, deren Nahrung größtenteils aus Fleisch besteht, neigen im Falle von Erkrankung zu Eiterungen. -- Unpublished Testimonies, 17. Februar 1884.

GL.65.3 (HL.67.6) Kapitel Absatz: 49/49

296. Der Verzehr von Schweinefleisch hat das Wachstum eines sehr bösartigen Tumors, der im Organismus schlummerte, geweckt und gefördert. -- Testimonies for the Church II, 94.

Kapitel 15: Widerstand gegen Krankheit

297. Allgemeine Aussagen. --

GL.66.1 (HL.68.1) Kapitel Absatz: 1/13

Das Ziel der Gesundheitsreform und unserer Anstalten besteht nicht darin, ... die heutigen Leiden zu beseitigen. Nein, wirklich nicht! Der große Zweck liegt darin, die Leute zu unterweisen, wie sie leben sollen, damit der Natur Gelegenheit gegeben wird, Krankheiten zu entfernen und die Widerstandskraft zu wecken. -- Testimonies for the Church I, 643. (Siehe: Psalm 67,3)

GL.66.2 (HL.68.2) Kapitel Absatz: 2/13

298. Die Kraft des Organismus, sich dem Mißbrauch zu widersetzen, der mit ihm getrieben wird, grenzt ans Wunderbare. -- The Review and Herald Nr. 4, 1884.

(Siehe: 2.Korinther 11,23-28)

GL.66.3 (HL.68.3) Kapitel Absatz: 3/13

299. Eine sorgfältige Übereinstimmung mit den Gesetzen, die Gott in unser Leben hineingelegt hat, würde Gesundheit garantieren, und die körperliche Verfassung würde nicht zusammenbrechen. -- The Health Reformer

(Siehe: 2.Mose 15,26)

GL.66.4 (HL.68.4) Kapitel Absatz: 4/13

300. Wir blieben vor vielen Leiden verschont, wenn wir durch strikten Gehorsam gegenüber den Naturgesetzen dahin wirkten, Krankheiten zu verhüten. -- How to Live, Kapitel 4, 60.

(Siehe: Psalm 4,8.9)

301. Willenskraft. --

GL.66.5 (HL.68.5) Kapitel Absatz: 5/13

Die Willenskraft ist eine wirksame Beruhigung für die Nerven. Bei ihrem Einsatz kann man sich so mancher Krankheit widersetzen, einfach indem man dem Leiden nicht nachgibt und nicht in einen Zustand der Untätigkeit versinkt. -- Facts of Faith, 145.

(Siehe: Epheser 6,7)

302. Mäßigkeit. --

GL.66.6 (HL.68.6) Kapitel Absatz: 6/13

Um die Gesundheit zu erhalten, ist Mäßigkeit in allen Dingen erforderlich -- Mäßigkeit im Arbeiten und Mäßigkeit im Essen und Trinken. -- How to Live, Kapitel 1, 57.

303. Nahrung. --

GL.66.7 (HL.68.7) Kapitel Absatz: 7/13

Der Körper benötigt genügend Nährstoffe. Der Gott, der die Seinen durch Schlaf erquicket, hat sie auch mit geeigneter Nahrung versehen, um den Organismus in einem gesunden Zustand zu erhalten. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 50.

(Siehe: Psalm 136,25)

304. Schlaf. --

GL.67.1 (HL.69.1) Kapitel Absatz: 8/13

Die Natur wird während der Stunden des Schlafs ihre Lebenskraft erneuern, wenn ihre Gesetze nicht übertreten werden. -- A Solemn Appeal, 62.

(Siehe: Prediger 5,11)

305. Bewegung. --

GL.67.2 (HL.69.2) Kapitel Absatz: 9/13

Jede Geistesfähigkeit und jeder Muskel haben ihre bestimmte Aufgabe, und alle müssen in Tätigkeit gesetzt werden, damit sie sich recht entwickeln und gesund erhalten bleiben. Jedes Organ und jeder Muskel hat in dem Lebensorganismus seine Aufgabe. Jedes Rad in der Maschine muß ein lebendiges, aktives, tätiges Rad sein. Die feinen und wunderbaren Werke der Natur müssen in aktiver Bewegung bleiben, damit sie den Zweck erfüllen, zu dem sie ins Dasein gerufen wurden. Jede Fähigkeit beeinflusst auch die anderen, und alle müssen tätig sein, um sich richtig entwickeln zu können. -- Testimonies for the Church III, 77.

(Siehe: Epheser 4,6)

306. Baden. --

GL.67.3 (HL.69.3) Kapitel Absatz: 10/13

Baden befreit die Haut von allen Unreinigkeiten, die sich fortwährend dort ansammeln, und erhält die Haut feucht und geschmeidig, wodurch die Blutzirkulation gefördert und ausgeglichen wird. Gesunde Menschen sollten unter keinen Umständen das Baden vernachlässigen. Sie sollten wenigstens zweimal die Woche ein Bad nehmen. -- Testimonies for the Church III, 70.

307. Kleidung. --

GL.67.4 (HL.69.4) Kapitel Absatz: 11/13

Um eine gleichmäßige Blutzirkulation zu gewährleisten, sollte die Kleidung gleichmäßig verteilt sein, so daß in allen Körperteilen die gleiche Temperatur herrscht. -- The Health Reformer

308. Werke der Selbstlosigkeit. --

GL.67.5 (HL.69.5) Kapitel Absatz: 12/13

Wenn wir uns der Gesundheit erfreuen wollen, ist uns eine viel größere Aufgabe gestellt, als wir bis jetzt verstanden haben. Es ist erforderlich, daß wir uns ins rechte Verhältnis zu den Lebensgesetzen bringen. ... Das besondere Volk, welches Gott sich selbst reinigt, damit sie verwandelt werden können, ohne den Tod geschmeckt zu haben, sollte in guten Werken andern nicht nachstehen. In ihren Bemühungen, sich selbst von aller Befleckung des Fleisches und des Geistes zu reinigen und ihre Heiligung in der Furcht Gottes zu vervollkommen, sollten sie allen anderen Menschen auf Erden weit voraus sein, soviel höher ihr Bekenntnis als das der anderen ist. -- Testimonies for the Church I, 487.

(Siehe: Titus 2,14; 2.Korinther 7,1)

GL.68.1 (HL.70.1) Kapitel Absatz: 13/13

309. Diejenigen, die soviel wie möglich anderen Gutes tun, indem sie ihnen praktische Beispiele ihres Interesses an ihnen geben, erleichtern nicht nur die Leiden des Lebens bei andern, indem sie helfen, Lasten zu tragen, sondern tragen gleichzeitig in großem Maße zur eigenen Gesundheit von Leib und Seele bei. Gute Werke nützen beiden, dem Geber und dem Empfänger. Wenn du dich selbst vergißt im Interesse für andere, kannst du einen Sieg über deine eigenen Schwächen erringen. ... Das Glücksgefühl, Gutes zu tun, belebt den Geist und den ganzen Körper. -- Testimonies for the Church II, 534,

(Siehe: Jesaja 58,8)

Kapitel 16: Lüftung

310. Allgemeine Aussagen. --

GL.69.1 (HL.71.1) Kapitel Absatz: 1/10

Luft ist ein Geschenk des Himmels. Sie soll den ganzen Organismus beleben. -- Testimonies for the Church I, 701.

(Siehe: Hiob 33,4)

GL.69.2 (HL.71.2) Kapitel Absatz: 2/10

311. Die Luft muß immer zirkulieren, um rein zu bleiben. -- Testimonies for the Church I, 702.

312. Lüftung des Schlafzimmers. --

GL.69.3 (HL.71.3) Kapitel Absatz: 3/10

Besonders Schlafzimmer sollten gut durchlüftet werden, und die Atmosphäre sollte durch Zufuhr von Licht und Luft gesund erhalten werden. Die Fenster sollten für etliche Stunden am Tag offen bleiben, die Vorhänge zurückgezogen, damit der Raum gründlich durchlüftet wird. -- How to Live, Kapitel 4, 62.

GL.69.4 (HL.71.4) Kapitel Absatz: 4/10

313. Schlafzimmer sollten groß genug und so angelegt sein, daß sie Tag und Nacht gute Luftzirkulation haben. Solche, die bisher die Luft von ihren Schlafzimmern ferngehalten haben, sollten sofort ihre Handlungsweise ändern. Sie sollten die Luft mehr und mehr hereinlassen und die Zirkulation erhöhen, bis sie es Sommer und Winter vertragen können, ohne sich zu erkälten. Damit die Lunge gesund erhalten wird, braucht sie reine Luft. -- How to Live, Kapitel 4, 63.

314. Lüftung im Krankenzimmer. --

GL.69.5 (HL.71.5) Kapitel Absatz: 5/10

Das Krankenzimmer sollte, wenn irgend möglich, Tag und Nacht gelüftet werden. Die Zugluft sollte den Kranken nicht treffen. Wenn der Fieberkranke glüht, ist wenig Gefahr, daß er sich erkältet. ... Der Kranke braucht reine, belebende Luft. Wenn keine andere Möglichkeit besteht, sollte der Bettlägerige in ein anderes Bett in einem anderen Raum gebracht werden, während das Krankenzimmer, das Bett und Bettzeug gut durchlüftet werden. -- How to Live, Kapitel 4, 60.

GL.69.6 (HL.72.1) Kapitel Absatz: 6/10

315. Jeder Atemzug frischer Luft im Krankenzimmer ist von größtem Wert, obgleich viele Kranke diesbezüglich sehr unwissend sind. Sie fühlen sich so niedergeschlagen und wissen nicht die Ursache. Frische Luft in ihrem Raum würde einen wohltuenden, belebenden Einfluß auf sie ausüben. -- How to Live, Kapitel 4, 59.

316. Vorteile reiner Luft. --

GL.70.1 (HL.72.2) Kapitel Absatz: 7/10

Luft -- die köstliche Wohltat des Himmels, welche alle Menschen haben können, wird dich mit ihrem belebenden Einfluß segnen, wenn du ihr den Zugang nicht verwehrt. Heiße sie willkommen, entwickle Liebe zu ihr, und sie wird die Nerven beruhigen. ... Der Einfluß reiner, frischer Luft läßt das Blut gesund durch den ganzen Organismus zirkulieren. Sie erfrischt den Körper und erhält ihn stark und gesund. Gleichzeitig verspürt das Gemüt ihren Einfluß, denn sie verleiht in gewissem Grade Ruhe und Heiterkeit. Sie regt den Appetit an und sorgt für bessere Verdauung und gesunden, süßen Schlaf. -- Testimonies for the Church I, 702.

317. Schädliche Wirkungen unreiner Luft. --

GL.70.2 (HL.72.3) Kapitel Absatz: 8/10

Die schädlichen Folgen vom Leben in engen, schlecht gelüfteten Räumen sind diese: Das System ist schwächlich und ungesund; die Zirkulation ist gehemmt. Das Blut fließt träge durch die Adern, weil es nicht durch die frische Luft des Himmels gereinigt und belebt wurde. Das Gemüt wird bedrückt und niedergeschlagen, weil das gesamte Nervensystem leidet, und Fieber und andere akute Krankheiten sind die Folge. -- Testimonies for the Church I, 702.

(Siehe: Psalm 104,29)

GL.70.3 (HL.73.1) Kapitel Absatz: 9/10

318. Viele Kinder sind fünf Stunden täglich in schlecht gelüfteten Schulräumen untergebracht, die nicht groß genug sind für die gesundheitsgemäße Unterbringung der Schüler. Die Luft solcher Räume wird bald zu Gift für die Lungen, die sie einatmen. -- Testimonies for the Church III, 135.

GL.70.4 (HL.73.2) Kapitel Absatz: 10/10

319. Viele Familien leiden an Halsentzündungen, Lungenkrankheiten und Leberleiden durch ihr eigenes verkehrtes Verhalten. Ihre Schlafzimmer sind klein, nicht geeignet, auch nur eine Nacht darin zu verbringen; aber sie schlafen darin Wochen, Monate und Jahre. ... Sie atmen die gleiche Luft wieder und wieder, bis sie angefüllt ist von giftigen Unreinigkeiten und Ausdünstungen ihres Körpers, ihrer Lungen und der Poren ihrer Haut. ... Solche, die auf diese Weise ihre Gesundheit schädigen, haben unter Krankheiten zu leiden. -- How to Live, Kapitel 4, 63.

Kapitel 17: Der Einfluß der Eßlust

GL.71.1 (HL.74.1) Kapitel Absatz: 1/10

320. Viele werden krank durchs Frönen ihrer Eßlust. Sie essen, was ihrem verdorbenen Geschmack gefällt und schwächen dadurch ihre Verdauungsorgane, so daß sie nicht imstande sind, die Nahrung zu verdauen, die sie zur Erhaltung ihres Lebens benötigen. ... Auf diese Weise wird der empfindliche Organismus durch die selbstmörderische

Behandlung erschöpft -- von solchen, die es besser wissen sollten. Die Sünde liegt tatsächlich an der Tür. Die Tür ist der Mund. -- Unpublished Testimonies, 25. August 1897. (Siehe: Sprüche 23,1-3)

GL.71.2 (HL.74.2) Kapitel Absatz: 2/10

321. Die herabgewürdigte Moral und die Degeneration des Menschengeschlechts sind in der Hauptsache auf die verderbten Eßgewohnheiten zurückzuführen. -- Testimonies for the Church III, 486.

(Siehe: Hesekiel 16,49; 5.Mose 31,20)

GL.71.3 (HL.74.3) Kapitel Absatz: 3/10

322. Wenn der Eßlust die Herrschaft eingeräumt wird, gerät der Geist unter ihre Kontrolle. -- Unpublished Testimonies, 11. Januar 1897.

(Siehe: Psalm 78,27-30; Psalm 106,15)

GL.71.4 (HL.74.4) Kapitel Absatz: 4/10

323. Eine der stärksten Versuchungen, denen der Mensch ausgesetzt ist, ist die Eßlust. -- Testimonies for the Church III, 485.

(Siehe: Matthäus 4,2; 1.Mose 25,30)

GL.71.5 (HL.74.5) Kapitel Absatz: 5/10

324. Weil unsere ersten Eltern Eden durchs Frönen der Eßlust verloren haben, besteht unsere einzige Hoffnung, Eden wiederzuerlangen, in einer standhaften Verleugnung der Eßlust und der Leidenschaften. ... Die beherrschende Macht der Eßlust wird den Untergang Tausender herbeiführen. Hätten sie hingegen in diesem Punkt überwunden, so würden sie genug moralische Kraft gehabt haben, in jeder anderen Versuchung Satans Sieger zu bleiben. Aber alle, die zu Sklaven der Eßlust geworden sind, werden in der Vervollkommnung ihres Charakters einen Fehlschlag erleiden. ... Während wir uns dem Abschluß der Zeit nähern, werden Satans Versuchungen betreffs der Eßlust machtvoller werden und schwerer zu überwinden sein. -- Testimonies for the Church III, 491.

(Siehe: Prediger 6,7; Lukas 21,34)

GL.72.1 (HL.75.1) Kapitel Absatz: 6/10

325. Satan sieht, daß er keine solche Macht über uns ausüben kann, wenn der Eßlust widerstanden wird. -- Testimonies for the Church III, 569.

(Siehe: Hesekiel 12,18.19.23.25)

GL.72.2 (HL.75.2) Kapitel Absatz: 7/10

326. Unsere Gewohnheiten im Essen und Trinken zeigen, ob wir zur Welt oder zur Zahl derer gehören, die der Herr durch seinen machtvollen Keil der Wahrheit von der Welt getrennt hat. -- Unpublished Testimonies, 25. August 1897.

(Siehe: 2.Mose 16,4)

GL.72.3 (HL.75.3) Kapitel Absatz: 8/10

327. Christus begann dieses Erlösungswerk, indem er die Lebensgewohnheiten des Menschen reformierte. -- Testimonies for the Church III, 486.

(Siehe: Matthäus 4,1.2)

GL.72.4 (HL.75.4) Kapitel Absatz: 9/10

328. Damit wir uns eines natürlichen Appetits erfreuen können, der die Gesundheit erhält und das Leben verlängert, schränkt Gott die Eßlust ein. Er sagt: Hüte dich vor unnatürlicher Eßlust, verleugne sie, halte sie in Schranken! -- Testimonies for the Church III, 63.

(Siehe: 1.Petrus 2,11)

GL.72.5 (HL.75.5) Kapitel Absatz: 10/10

329. In seinem natürlichen Zustand mag der Appetit bis zu einem gewissen Grad die Nahrung anzeigen, die den Bedürfnissen des Systems am besten entspricht. ... Dies (der Geschmack) könnte richtungweisend sein, wenn der Appetit niemals verkehrte Wege gegangen wäre. Es gibt einen natürlichen und einen unnatürlichen Appetit. -- The Health Reformer

(Siehe: Hiob 6,30)

Kapitel 18: Die Ernährung

330. Allgemeine Aussagen. --

GL.73.1 (HL.76.1) Kapitel Absatz: 1/105

Die Ernährungsfrage erfordert sorgfältiges Studium. -- The Youth's Instructor, 31. Mai 1894.

(Siehe: Sprüche 23,1; Matthäus 6,11; 1.Mose 2,9)

GL.73.2 (HL.76.2) Kapitel Absatz: 2/105

331. Eine Reform in den Eßgewohnheiten würde Geld und Mühe sparen. -- Facts of Faith, 132.

(Siehe: Jesaja 55,2)

GL.73.3 (HL.76.3) Kapitel Absatz: 3/105

332. Die Ernährungsweise hat Einfluß auf die körperliche und die moralische Gesundheit. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 79.

(Siehe: 2.Mose 23,25)

GL.73.4 (HL.76.4) Kapitel Absatz: 4/105

333. Finde heraus, was du essen sollst, welche Nahrung dem Aufbau deines Körpers am besten dient, und dann folge deinem Verstand und deinem Gewissen. Diese Angelegenheit ist von nicht geringer Bedeutung. -- Gospel Workers, 174.

(Siehe: Jesaja 55,2)

GL.73.5 (HL.76.5) Kapitel Absatz: 5/105

334. Solche, die sich im Essen und Trinken nicht von Grundsätzen leiten lassen, werden auch in anderen Dingen nicht nach Grundsätzen handeln. -- The Health Reformer

(Siehe: 5.Mose 8,16; Josua 9,14)

335. Kochen. --

GL.73.6 (HL.76.6) Kapitel Absatz: 6/105

Die vielen Speisen, die gewöhnlich als Dessert gereicht werden, sollten besser weggelassen werden. -- Unpublished Testimonies, 30. August 1896.

(Siehe: Sprüche 23,3)

GL.73.7 (HL.76.7) Kapitel Absatz: 7/105

336. Das viele Kochen ist völlig unnötig. Weder in Qualität noch in Quantität sollte unsere Kost dürftig sein. -- Unpublished Testimonies, 5. November 1896.

GL.73.8 (HL.76.8) Kapitel Absatz: 8/105

337. Das richtige Kochen der Nahrung ist überaus wichtig, besonders da, wo kein Fleisch verwendet wird. Es muß etwas zubereitet werden, das die Stelle von Fleisch einnimmt, und diese Speisen müssen schmackhaft zubereitet werden, damit kein Wunsch nach Fleisch entsteht. -- Unpublished Testimonies, 20. Dezember, 1897.

GL.74.1 (HL.77.1) Kapitel Absatz: 9/105

338. Wir benötigen Leute, die sich zu gesundem Kochen heranbilden. Es gibt viele, die Fleisch und Gemüse auf verschiedene Art zubereiten können, aber sie wissen nicht, wie man einfache und appetitliche Speisen herrichtet. - The Youth's Instructor, 31. Mai 1894.

GL.74.2 (HL.77.2) Kapitel Absatz: 10/105

339. In gutem Kochen steckt Religion, und ich stelle die Religion jener in Frage, die zu unwissend und zu träge sind, um Kochen zu lernen. -- Testimonies for the Church II, 537.

GL.74.3 (HL.77.3) Kapitel Absatz: 11/105

340. Es ist die absolute Pflicht der Ärzte, durch Wort und Schrift all jene zu erziehen, zu erziehen und nochmals zu erziehen, die für die Zubereitung der Speisen verantwortlich sind. -- Unpublished Testimonies, 30. August 1896.

GL.74.4 (HL.77.4) Kapitel Absatz: 12/105

341. Ihr bekennt euch zur Gesundheitsreform; und gerade deshalb solltet ihr gut kochen können. Wem es möglich ist, an gut geführten vegetarischen Kochschulen zu lernen, der wird sowohl für die eigene Praxis als auch zur Unterweisung anderer großen Nutzen haben. ... Ein Grund, warum viele in der Durchführung der Gesundheitsreform entmutigt werden, ist der, daß sie nicht zu kochen wissen. Sie sind nicht imstande, gute Nahrung auf einfache Weise zuzubereiten, um die bisher gewohnte zu ersetzen. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 119.

(Siehe: Jesaja 32,9.10)

GL.74.5 (HL.77.5) Kapitel Absatz: 13/105

342. Dies (Kochen) kann in einfacher, gesunder Weise geschehen, ohne Verwendung von Schmalz, Butter oder Fleischspeisen. ... Geschicklichkeit muß mit Einfachheit gepaart sein. Um dieses zu können, sollten die Frauen lesen und dann geduldig versuchen, das Gelesene in die Praxis umzusetzen. Viele leiden, weil sie nicht die Mühe auf sich nehmen wollen, dieses zu tun. ... Für alle, die kochen müssen, ist es eine religiöse Pflicht, zu lernen, wie sich gesunde Nahrung auf verschiedene Art und Weise zubereiten läßt, so daß sie mit Genuß verzehrt werden kann. ... Welche Erziehung könnte für ein junges Mädchen wichtiger sein als diese? -- Testimonies for the Church I, 681.682.

343. Geeignete Nahrung. --

GL.74.6 (HL.78.1) Kapitel Absatz: 14/105

Ist meine Ernährungsweise so, daß sie mich zu gutem Werk tüchtig macht? -- The Review and Herald Nr. 25, 1880.

(Siehe: Sprüche 30,8.9)

GL.75.1 (HL.78.2) Kapitel Absatz: 15/105

344. Nicht alle Leute können das gleiche essen. Einige Speisen, die für den einen gesund und schmackhaft sind, mögen einem andern schaden. So ist es unmöglich, eine bestimmte Regel aufzustellen, die aller Menschen Eßgewohnheiten gerecht wird. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 157.

GL.75.2 (HL.78.3) Kapitel Absatz: 16/105

345. Es ist des Herrn Absicht, sein Volk dahin zurückzuführen, von einfachen Früchten, Gemüse und Getreide zu leben. ... Für unsere ersten Eltern sah Gott Früchte in ihrem natürlichen Zustand vor. -- Unpublished Testimonies, 5. November 1896.

(Siehe: Nehemia 9,15.20.24.25; 1.Mose 3,17)

GL.75.3 (HL.78.4) Kapitel Absatz: 17/105

346. In Obst, Gemüse und Getreide sind alle benötigten Nährstoffe enthalten. -- The Review and Herald Nr. 19, 1883.

(Siehe: Psalm 104,14.15; 1.Mose 1,29)

GL.75.4 (HL.78.5) Kapitel Absatz: 18/105

347. Getreide und Obst, ohne Fett und so natürlich wie möglich zubereitet, sollte allen als Nahrung dienen, die den Anspruch erheben, sich auf die Verwandlung für den Himmel vorzubereiten. -- Testimonies for the Church II, 352.

(Siehe: 5.Mose 8,7-1.16; 1.Korinther 9,25)

GL.75.5 (HL.78.6) Kapitel Absatz: 19/105

348. Früchte, Getreide und Gemüse, auf einfache Weise zubereitet, ohne Gewürze und Fette aller Art, nur mit Milch oder Sahne angerichtet, bilden die gesündeste Nahrung. Sie ernähren den Körper, geben ihm Ausdauer und Verstandeskraft. Dies kann durch eine anregende Ernährung niemals erreicht werden. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 47.

(Siehe: 3.Mose 23,14)

GL.75.6 (HL.79.1) Kapitel Absatz: 20/105

349. Das Fleischessen wird sein Werk verrichten, denn das Fleisch ist von Krankheitserregern durchsetzt. Bald wird es nicht einmal mehr möglich sein, Milch zu

gebrauchen. -- Unpublished Testimonies, 30. August 1896.

(Siehe: Hosea 4,3; Joel 1,18)

GL.75.7 (HL.79.2) Kapitel Absatz: 21/105

350. Gutes, reifes, unverdorbenes Obst ist eine Gabe, für die wir dem Herrn danken sollten, denn es dient zu unserer Gesundheit. -- Unpublished Testimonies, 5. November 1896.

(Siehe: Apostelgeschichte 14,17; 2.Samuel 16,1.2)

GL.75.8 (HL.79.3) Kapitel Absatz: 22/105

351. Trockene Nahrung, die gründliches Kauen erfordert, ist bei weitem allen breiartigen Speisen vorzuziehen. So wird gesund zubereitete Nahrung zu einem Segen. -- Unpublished Testimonies, 2. Januar 1897.

(Siehe: 4.Mose 11,7.8)

GL.76.1 (HL.79.4) Kapitel Absatz: 23/105

352. Meine Schwestern, bringt keine Speisen auf den Tisch, die erregend und erhitzend wirken, sondern einfache, nahrhafte, gesunde Sachen. -- The Review and Herald Nr. 31, 1884.

(Siehe: Psalm 65,12.5.14; Psalm 36,9)

GL.76.2 (HL.79.5) Kapitel Absatz: 24/105

353. Gutes dunkles Brot und Brötchen, auf einfache Weise, jedoch mit Sorgfalt zubereitet, sind gesund. -- Unpublished Testimonies, 11. Januar 1897.

(Siehe: Jesaja 65,21)

Die Zubereitung der Nahrung

GL.76.3 (HL.79.6) Kapitel Absatz: 25/105

354. Laßt die goldenen Lichtstrahlen in der Zubereitung der Nahrung hervorleuchten, damit alle, die zu Tisch sitzen, in rechter Lebensführung unterwiesen werden. -- Unpublished Testimonies, 12. August 1896.

(Siehe: Matthäus 5,16)

GL.76.4 (HL.79.7) Kapitel Absatz: 26/105

355. Die Speisen sollten gut gekocht und nett und appetitlich angerichtet werden. -- Unpublished Testimonies, 5. November 1896.

356. Das Essen sollte schmackhaft sein. --

GL.76.5 (HL.79.8) Kapitel Absatz: 27/105

Die Speisen hätten einfach und frei von Fett zubereitet werden sollen. Aber Mühe hätte angewandt werden sollen, sie nahrhaft, gesund und appetitlich anzurichten. -- Testimonies for the Church II, 485.

(Siehe: Jesaja 65,2.4)

GL.76.6 (HL.79.9) Kapitel Absatz: 28/105

357. Die Nahrung sollte einfach sein, aber doch nett angerichtet werden, daß sie einladend wirkt. -- Testimonies for the Church II, 63.

GL.76.7 (HL.80.1) Kapitel Absatz: 29/105

358. Wird die Ernährung von Fleisch auf vegetarische Küche umgestellt, so ist große Sorgfalt erforderlich, damit verständig zubereitete, schmackhafte Speisen auf den Tisch kommen. -- Unpublished Testimonies, 11. Januar 1897.

GL.76.8 (HL.80.2) Kapitel Absatz: 30/105

359. Es ist wichtig, daß die Nahrung mit Sorgfalt zubereitet wird, damit der unverdorben Appetit auch Geschmack daran findet. -- Testimonies for the Church II, 367.

GL.76.9 (HL.80.3) Kapitel Absatz: 31/105

360. Die Gewebe verbrauchen sich mit der Zeit. Ihr Neuaufbau erfordert gutes Blut. Die Nahrung kann nicht in gutes Blut umgewandelt werden, wenn sie nicht auf gesunde, schmackhafte Weise zubereitet ist. -- Testimonies for the Church II, 538.

(Siehe: 3.Mose 6,21[28]; 11,29-33)

GL.77.1 (HL.80.4) Kapitel Absatz: 32/105

361. Viele sehen es nicht als ihre Pflicht an, und deshalb versuchen sie nicht, die Nahrung sorgfältig zuzubereiten. Dies kann auf einfache, gesunde Weise, ohne Verwendung von Schmalz, Butter oder Fleisch geschehen. -- Testimonies for the Church I, 681.

(Siehe: 3.Mose 3,17)

GL.77.2 (HL.80.5) Kapitel Absatz: 33/105

362. Beim Kochen jeder Art sollte folgende Frage beachtet werden: Wie kann die Nahrung auf natürlichste und kostengünstigste Weise bereitet werden? Und dann sollte sorgfältig darauf geachtet werden, daß auch die Speisereste Verwendung finden. -- Unpublished Testimonies, 11. Januar 1897.

(Siehe: Johannes 6,12)

363. Brot. --

GL.77.3 (HL.80.6) Kapitel Absatz: 34/105

In warmem Zustand ist aufgegangenes Brot jeder Art schwer verdaulich. -- The Review and Herald Nr. 19, 1883.

GL.77.4 (HL.80.7) Kapitel Absatz: 35/105

364. Brot sollte nicht die geringste Spur von Säure aufweisen. Es sollte gut durchgebacken sein. Dadurch wird Feuchtigkeit und Klebrigkeit vermieden. ... Man sollte nicht Milch statt Wasser zum Brotbacken verwenden. Es ist unnötig und dient nicht der Gesundheit. Wenn solch ein Brot warmem Wetter ausgesetzt wird, kann es sehr leicht zu Schimmelbildung kommen. Solches Brot verursacht einen Gärungsprozeß im Magen. ... Jede Hausfrau sollte es als ihre Pflicht betrachten zu lernen, wie man gutes, süßes Brot auf billigste Art und Weise herstellt, und ihre Familie sollte sich weigern, schweres und saures Brot anzunehmen, denn es ist schädlich. -- Unpublished Testimonies, 11. Januar 1897.

(Siehe: Josua 9,12)

GL.77.5 (HL.81.1) Kapitel Absatz: 36/105

365. Heißes Brot, mit Backsoda oder Backpulver hergestellt, sollte niemals auf unserem Tisch erscheinen. Solche Zusammenstellungen sollten niemals in den Magen gelangen. -- The Review and Herald Nr. 19, 1883.

GL.77.6 (HL.81.2) Kapitel Absatz: 37/105

366. Doppeltkohlen-saures Natron sollte in keiner Form in den Magen gelangen, denn seine Wirkung ist schrecklich. Es zerfrißt die Magenwände, verursacht Magenentzündung und vergiftet häufig den ganzen Organismus. Einige sagen: "Ich kann kein gutes Brot oder Brötchen backen ohne Soda oder Natron." Ihr könnt es, wenn ihr es lernt. Ist die Gesundheit eurer Familie nicht von genügend Wert, um in euch den Wunsch zu wecken, zu lernen, wie man kochen und essen soll? -- Testimonies for the Church II, 537.

367. Abwechslung. --

GL.78.1 (HL.81.3) Kapitel Absatz: 38/105

Es sollten nicht so viele Sorten Speisen zu einer Mahlzeit auf den Tisch kommen; aber die Mahlzeiten sollten nicht immer die gleichen Speisen enthalten, ohne Abwechslung. -- Testimonies for the Church II, 63.

GL.78.2 (HL.81.4) Kapitel Absatz: 39/105

368. Ich führte ihnen vor Augen, daß sie Krankheiten heraufbeschwören, wenn sie mehrere Arten von Speisen bei einer Mahlzeit zu sich nehmen. Störungen dieser Art können nicht den einzelnen Bestandteilen der Mahlzeit zugeschrieben werden. -- Unpublished Testimonies, 30. August 1896.

GL.78.3 (HL.81.5) Kapitel Absatz: 40/105

369. Wenn du eine sitzende Beschäftigung hast, Sorge jeden Tag für ausreichende

Bewegung, und iß zu jeder Mahlzeit nur zwei oder drei Arten einfacher Speisen und nicht mehr davon, als bis dein Hunger gestillt ist. -- Unpublished Testimonies, 30. August 1896.

GL.78.4 (HL.82.1) Kapitel Absatz: 41/105

370. Es würde besser sein, nur zwei oder drei verschiedene Speisen zu einer Mahlzeit zu essen, als den Magen mit vielerlei zu überladen. -- Unpublished Testimonies, 30. August 1896.

GL.78.5 (HL.82.2) Kapitel Absatz: 42/105

371. Es sollten nicht zu vielerlei Gerichte zu einer Mahlzeit gereicht werden, drei oder vier sind reichlich. Zur nächsten Mahlzeit kannst du wechseln. Die Köchin sollte ihre Erfindungsgabe einsetzen, damit sie eine abwechslungsreiche Kost zubereiten und servieren kann. Der Magen sollte nicht jedes Mal dieselben Gerichte bekommen. -- The Review and Herald Nr. 31, 1884.

GL.78.6 (HL.82.3) Kapitel Absatz: 43/105

372. Einige denken, sie dürften nur gerade diese Menge, genau diese Speisen zu sich nehmen und beschränken sich dann auf nur zwei oder drei Nahrungsmittel. Aber wenn sie zu wenig essen und dann noch Nahrung von unzureichender Qualität, werden sie unterernährt. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 57.

(Siehe: Prediger 10,17)

373. Nahrungszusammenstellungen. --

GL.79.1 (HL.82.4) Kapitel Absatz: 44/105

Kompliziert zusammengestellte Gerichte sind unserer Gesundheit nicht zuträglich. -- Unpublished Testimonies, 5. November 1896.

GL.79.2 (HL.82.5) Kapitel Absatz: 45/105

374. Es ist nicht gut, zu einer Mahlzeit vielerlei Speisen auf den Tisch zu bringen. Wenn verschiedenerlei Nahrungsmittel, die nicht zueinander passen, dem Magen zu einer Mahlzeit zugeführt werden, was können wir dann anders erwarten als Verdauungsstörungen? -- Unpublished Testimonies, 11. Januar 1897.

(Siehe: Hiob 20,11-15.21.23)

GL.79.3 (HL.82.6) Kapitel Absatz: 46/105

375. Ich gebe den Leuten den Rat, süße Puddings und Desserts, die aus Milch, Eiern und Zucker hergestellt werden, aufzugeben. An deren Stelle sollten sie das beste selbstgebackene Brot essen, Misch- oder Weizenbrot, mit getrocknetem oder frischem Obst, und das zu einer Mahlzeit. Dann kann die nächste Mahlzeit aus appetitlich zubereitetem Gemüse bestehen. -- Unpublished Testimonies, 29. Oktober, 1894.

GL.79.4 (HL.83.1) Kapitel Absatz: 47/105

376. Wenn wir uns guter Gesundheit erfreuen wollen, sollten wir vermeiden, Gemüse und Obst zu einer Mahlzeit zu essen. Wenn der Magen geschwächt ist, wird es zu Verdauungsstörungen kommen. Auch das Gehirn und die Denkkraft wird in Mitleidenschaft gezogen werden. Eßt Obst zu einer Mahlzeit und Gemüse zur andern. -- The Youth's Instructor, 31. Mai 1894.

GL.79.5 (HL.83.2) Kapitel Absatz: 48/105

377. Wir raten dir, deine Lebensgewohnheiten umzustellen. Aber handle weislich. Ich bin mit Familien bekannt, die das Fleischessen aufgaben und sich einer ärmlichen Ernährung zuwandten. Ihre Speisen sind wenig appetitanregend zubereitet, und der Magen lehnt sie ab. ... Hier ist der Grund, weshalb einige keinen Erfolg hatten in der Vereinfachung ihrer Lebensweise. -- Testimonies for the Church II, 63.

GL.79.6 (HL.83.3) Kapitel Absatz: 49/105

378. Milch und Zucker zusammen, in Mengen gegessen, sind schädlich. Testimonies for the Church II, 369.

(Siehe: Sprüche 25,27)

GL.79.7 (HL.83.4) Kapitel Absatz: 50/105

379. Einige verwenden Milch mit viel Zucker zum Brei und denken dann, sie seien gute Gesundheitsreformer. Aber Milch und Zucker, zusammen verwendet, verursacht Gärung im Magen und ist deshalb schädlich. Der reichliche Gebrauch von Zucker in irgendeiner Form neigt dazu, alle Körperfunktionen zu blockieren, und oft ist Krankheit die Folge. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 57.

GL.80.1 (HL.83.5) Kapitel Absatz: 51/105

380. Reichliche und aus zu vielen Zutaten bestehende Mahlzeiten schaden der Gesundheit. -- Unpublished Testimonies, 5. November 1896.
(Siehe: Sprüche 23,3)

381. Anzahl der Mahlzeiten. --

GL.80.2 (HL.83.6) Kapitel Absatz: 52/105

Wir sollten dem Magen genügend Aufmerksamkeit schenken. ... Wenn er seine Arbeit für eine Mahlzeit beendet hat, belaste ihn nicht mit neuer Arbeit, bevor er nicht Gelegenheit hatte, sich auszuruhen und neuen Verdauungssaft zu produzieren. Wenigstens fünf Stunden sollten zwischen den einzelnen Mahlzeiten liegen. Behalte stets die Tatsache im Auge, würdest du es auf einen Versuch ankommen lassen, daß zwei Mahlzeiten besser sind als drei. -- Unpublished Testimonies, 30. August 1896.

GL.80.3 (HL.84.1) Kapitel Absatz: 53/105

382. Eine zweite Mahlzeit sollte niemals eingenommen werden, bevor dem Magen nicht Zeit gegeben wurde, sich von der Verdauungsarbeit der letzten Speise zu erholen. -- How to Live, Kapitel 1, 55.

GL.80.4 (HL.84.2) Kapitel Absatz: 54/105

383. Es ist allgemeiner Brauch bei den Leuten in der Welt, drei Mahlzeiten zu haben, ohne das, was noch dazwischen gegessen wird; und die letzte Mahlzeit ist allgemein die schwerste und wird oftmals kurz vor dem Schlafengehen eingenommen. Dies ist der natürlichen Ordnung direkt entgegen. Eine schwere Mahlzeit sollte niemals so spät am Abend eingenommen werden. Würden diese Personen ihre Handlungsweise ändern und nur zweimal am Tage essen und zwischen den Mahlzeiten absolut nichts, nicht einmal einen Apfel oder eine Nuß oder sonst eine Frucht, so würden sie sich eines gesunden Appetits und besserer Gesundheit erfreuen. -- The Review and Herald Nr. 31, 1884.

GL.80.5 (HL.84.3) Kapitel Absatz: 55/105

384. Die meisten Leute würden sich besserer Gesundheit mit zwei Mahlzeiten am Tage erfreuen, als mit drei. Andere mögen, wenn es die Umstände erfordern, noch eine dritte Mahlzeit am Abend zu sich nehmen; aber diese Mahlzeit sollte sehr leicht sein. Niemand sollte hier andere Vorschriften machen wollen und verlangen, daß andere genauso tun müssen wie er. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 58.

GL.81.1 (HL.84.4) Kapitel Absatz: 56/105

385. Ist eine dritte Mahlzeit erforderlich, so sollte sie leicht sein und etliche Stunden vor dem Zubettgehen eingenommen werden. -- How to Live, Kapitel 1, 55.

GL.81.2 (HL.84.5) Kapitel Absatz: 57/105

386. Wenn wir uns zur Ruhe niederlegen, sollte der Magen seine Arbeit beendet haben, damit er sich ausruhen kann, wie alle andern Körperteile auch. Die Verdauungsarbeit sollte nicht während der Stunden des Schlafs weitergehen. -- How to Live, Kapitel 1, 56.

GL.81.3 (HL.85.1) Kapitel Absatz: 58/105

387. Wenn du das Verlangen hast, zur Nacht noch etwas zu essen, so trinke kaltes Wasser, und am Morgen wirst du dich viel besser fühlen, weil du nichts gegessen hast. -- Testimonies for the Church IV, 502.

GL.81.4 (HL.85.2) Kapitel Absatz: 59/105

388. Der Magen kann so erzogen werden, daß er achtmal am Tag nach Nahrung verlangt und ein Schwächegefühl hervorruft, wenn dieses Verlangen nicht befriedigt wird. Aber dies ist kein Argument für so häufiges Essen. -- The Review and Herald Nr. 19, 1883.

Fehler in der Ernährung

389. Gemütsverfassung bei den Mahlzeiten. --

GL.81.5 (HL.85.3) Kapitel Absatz: 60/105

Zur Mahlzeit lege alle Sorgen und belastenden Gedanken beiseite. Sei nicht in Eile, sondern iß langsam, in heiterer Stimmung, und laß dein Herz mit Dankbarkeit gegen Gott für alle seine Segnungen erfüllt sein. -- Gospel Workers, 174.

(Siehe: Philipper 4,19; Sprüche 17,1; 15,17)

GL.81.6 (HL.85.4) Kapitel Absatz: 61/105

390. Wenn du fortwährend in Sorge bist, daß du die Speise nicht verträgst, wird es mit Sicherheit so sein. -- Testimonies for the Church II, 530.

GL.81.7 (HL.85.5) Kapitel Absatz: 62/105

391. Einige Gesundheitsreformer sorgen sich fortwährend darum, ob ihre Nahrung ihnen auch nicht schaden werde, und sei sie noch so einfach und gesund. Zu diesen möchte ich sagen: Denkt nicht, daß die Nahrung euch schadet; sondern wenn ihr nach eurem besten Urteilsvermögen gegessen und den Herrn gebeten habt, eure Speise zu segnen, dann glaubt, daß er euer Gebet erhört hat, und macht euch weiter keine Gedanken. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 59.

(Siehe: Daniel 1,12.13; Prediger 9,7)

GL.82.1 (HL.85.6) Kapitel Absatz: 63/105

392. Essen zwischen den Mahlzeiten. -- Auch nicht ein Krumen sollte außerhalb der regulären Mahlzeiten über eure Lippen kommen. Eßt, was euer Körper benötigt, während der Mahlzeit, und wartet dann bis zur nächsten Mahlzeit. -- Testimonies for the Church II, 373.

GL.82.2 (HL.86.1) Kapitel Absatz: 64/105

393. Drei Mahlzeiten pro Tag und nichts zwischen den Mahlzeiten -- nicht einmal ein Apfel -- das sollte das äußerste sein. Diejenigen, die mehr essen, übertreten das Naturgesetz und werden die Strafe erleiden müssen. -- The Review and Herald Nr. 19, 1883.

GL.82.3 (HL.86.2) Kapitel Absatz: 65/105

394. Es gibt Leute, die, während sie sich auf Reisen befinden, fortwährend herumknabbern, wenn irgend etwas in Reichweite ist. Dies ist eine sehr schädliche Angewohnheit. Tiere, die keinen Verstand haben und die diesen auch nicht anstrengen müssen, können dies tun, ohne Schaden zu leiden. Aber dieses Verhalten ist kein Maßstab für Wesen, die mit Vernunft begabt sind und die Verstand bekommen haben, um ihn zur Ehre Gottes und zum Nutzen der Menschheit anzuwenden. -- The Review and Herald Nr. 31, 1884.

(Siehe: Psalm 73,22)

GL.82.4 (HL.86.3) Kapitel Absatz: 66/105

395. Nahrung, die zu unpassenden Zeiten aufgenommen wird, hinterläßt auf jede Faser des Organismus einen Einfluß. -- The Health Reformer

(Siehe: Psalm 145,15)

396. Hastiges Essen. --

GL.82.5 (HL.86.4) Kapitel Absatz: 67/105

Um eine natürliche Verdauung zu gewährleisten, sollte die Mahlzeit langsam eingenommen werden. Wer Magenkatarrh vermeiden möchte, und wer sich der Verantwortung bewußt ist, all seine Kräfte in einem solchen Zustand zu erhalten, daß er Gott in der besten Weise dienen kann, der sollte dies in Betracht ziehen. Steht dir nur wenig Zeit zur Verfügung, so schlinge dein Essen nicht hastig hinunter, sondern iß weniger, aber langsam. -- The Review and Herald Nr. 31, 1884.

(Siehe: Markus 6,31)

GL.83.1 (HL.86.5) Kapitel Absatz: 68/105

397. Sei nicht in Eile, sondern iß langsam, in heiterer Stimmung, und laß dein Herz mit Dankbarkeit gegen Gott für alle seine Segnungen erfüllt sein. -- Gospel Workers, 174. (Siehe: Apostelgeschichte 2,46)

GL.83.2 (HL.86.6) Kapitel Absatz: 69/105

398. Iß langsam und laß die Speise gut durchspeichelt werden. Je mehr Flüssigkeit während der Mahlzeit eingenommen wird, desto beschwerlicher ist es für den Magen, die Nahrung zu verdauen. ... Der Nutzen der Nahrung hängt nicht so sehr von der Quantität ab als von der gründlichen Verdauung. Auch ist er weniger von der Befriedigung des Geschmacks abhängig als von der Zeitdauer, die zum Kauen verwendet wird. -- The Review and Herald Nr. 31, 1884.

399. Überessen. --

GL.83.3 (HL.87.1) Kapitel Absatz: 70/105

Wenn mehr Nahrung aufgenommen wird als verdaut und verwertet werden kann, bleibt eine faulende Masse im Magen zurück und verursacht üblen Mundgeruch. Die Lebenskraft wird erschöpft in dem Bemühen, sich von der Last zu befreien, und das Gehirn wird seiner Energie beraubt. -- The Signs of the Times on Education, 32.

(Siehe: Sprüche 25,16)

GL.83.4 (HL.87.2) Kapitel Absatz: 71/105

400. Nahezu alle Mitglieder der menschlichen Familie essen mehr, als ihr Körper benötigt. ... Sogar vermeintliche Gesundheitsreformer müssen sich in diesem Punkt korrigieren. ... Wenn dem Magen mehr Nahrung zugeführt wird, als der Organismus braucht, so wird, selbst wenn es sich um einfache Speisen handelt, dieses Übermaß zu einer Belastung. Der Organismus macht verzweifelte Anstrengungen, sich dessen zu entledigen, und diese Extraarbeit verursacht ein Schwächegefühl. Einige, die sich fortwährend überessen, nennen dieses Schwächegefühl Hunger; aber der Grund ist Überarbeitung der zu sehr beanspruchten Verdauungsorgane. -- Unpublished Testimonies, 30. August 1896.

(Siehe: Prediger 6,7)

GL.83.5 (HL.87.3) Kapitel Absatz: 72/105

401. Einige von euch meinen, sie brauchten jemand, der ihnen genau sagt, wieviel sie essen dürfen. So aber ist es nicht. Wir sollten nach moralischen und religiösen Grundsätzen handeln. Wir sollten in allen Dingen mäßig sein, weil uns eine unverwelkliche Krone, ein himmlischer Schatz, vorschwebt. Und jetzt möchte ich meinen Brüdern und Schwestern sagen: Ich würde moralischen Mut haben, meine Stellung einzunehmen und Selbstbeherrschung zu üben. Ihr eßt zuviel, dann tut es euch leid, und so seid ihr in euren Gedanken ständig mit Essen und Trinken beschäftigt. Eßt gerade so viel, wie euch guttut, und dann fühlt euch frei angesichts des Himmels und habt keine Gewissensbisse. -- Testimonies for the Church II, 374.

(Siehe: Prediger 5,18.19; 2.Mose 16,18; 1.Johannes 3,20)

GL.84.1 (HL.88.1) Kapitel Absatz: 73/105

402. Sogar wenn es sich um gesunde Dinge handelt, ist Überessen schädlich. ... Essen wir zuviel, so wird die Energie des Gehirns benötigt, um dieses Übermaß, das der Organismus gar nicht verlangt, zu verarbeiten. Der Verstand ist umwölkt, die Aufnahmefähigkeit geschwächt. -- Unpublished Testimonies, 6. April 1896.

(Siehe: Lukas 21,34)

GL.84.2 (HL.88.2) Kapitel Absatz: 74/105

403. Wenn das Gehirn fortwährend angestrengt wird, während körperliche Bewegung fehlt, sollte nur wenig gegessen werden, selbst von einfacher Nahrung. -- Testimonies for the Church IV, 515.

(Siehe: Daniel 10,3; Apostelgeschichte 9,9)

GL.84.3 (HL.88.3) Kapitel Absatz: 75/105

404. Während sie ausschließlich mit dem Studium von Büchern beschäftigt sind, essen sie, als hätten sie körperlich schwer gearbeitet. Durch diese Angewohnheit werden sie korpulent, denn der Mechanismus ihres Körpers ist blockiert. Andere werden mager und schwächlich, weil ihre Lebenskräfte in dem Bemühen, den Organismus von dem Übermaß zu befreien, erlahmen. Die Leber ist überlastet und verliert die Fähigkeit, das Blut von den Abfallprodukten zu reinigen, und Krankheit ist die Folge. -- Testimonies for the Church III, 490.

GL.84.4 (HL.88.4) Kapitel Absatz: 76/105

405. Überessen, selbst wenn es sich um die einfachste Nahrung handelt, lähmt die empfindlichen Nerven des Gehirns und schwächt seine Lebenskraft. Überessen ist in seiner Auswirkung auf den Körper schädlicher als Überarbeiten. Die Kräfte der Seele werden durch übermäßiges Essen wirkungsvoller geschwächt als durch Überarbeitung. Die Verdauungsorgane sollten niemals mit einer solchen Nahrungsqualität oder -quantität belastet werden, die den Organismus zu besonderen Anstrengungen zwingt. Alles, was in den Magen gelangt und mehr ist, als das System in gutes Blut umwandeln kann, blockiert den feinen Mechanismus. Es kann weder in Fleisch noch in Blut umgewandelt werden, sondern belastet die Leber und verursacht Krankheit. -- Testimonies for the Church II, 412.

GL.85.1 (HL.89.1) Kapitel Absatz: 77/105

406. Überessen ist in gleichem Sinne Unmäßigkeit wie der Alkoholkonsum. -- Unpublished Testimonies, 30. August 1896.

(Siehe: Prediger 10,17; Psalm 78,29-31; Lukas 21,34)

GL.85.2 (HL.89.2) Kapitel Absatz: 78/105

407. Und welche Wirkung hat Überessen auf den Magen? Er wird geschwächt. Die Verdauungsorgane leiden, und Krankheit mit all ihren schlimmen Begleiterscheinungen ist die Folge. Handelt es sich um Personen, die vorher schon kränklich waren, so werden die Schwierigkeiten noch vermehrt. Täglich wird ihre Lebenskraft weniger. Ihre ganze Energie wird unnötigerweise aufgewendet, um für die Nahrung zu sorgen, die sie ihrem Magen zuführen. Es ist furchtbar, wenn sich jemand in einer solchen Situation befindet. -- Testimonies for the Church II, 364.

GL.85.3 (HL.89.3) Kapitel Absatz: 79/105

408. Essen, nur um die Eßlust zu befriedigen, ist eine Übertretung der Naturgesetze. Oftmals wird diese Unmäßigkeit sofort in Form von Verdauungsstörung, Kopfschmerz oder Kolik empfunden. Dem Magen wurde eine Last aufgebürdet, der er nicht gewachsen ist, und ein Völlegefühl macht sich bemerkbar. Der Kopf ist verwirrt, der Magen ist in Aufruhr. Aber nicht immer rächt sich Überessen in dieser Weise. In manchen Fällen wird eine Lähmung des Magens hervorgerufen. Es kommt zu keiner Schmerzempfindung, aber die Verdauungsorgane verlieren ihre Kraft. Langsam wird das Fundament des menschlichen Organismus untergraben, und das Leben gestaltet sich allmählich immer unerträglicher. -- Unpublished Testimonies, 30. August 1896.

GL.85.4 (HL.89.4) Kapitel Absatz: 80/105

409. Trinken zu den Mahlzeiten. -- Wird Flüssigkeit während der Mahlzeit eingenommen, so hemmt sie den Zufluß des Speichels, und je kälter die Flüssigkeit ist, desto mehr schädigt sie den Magen. Eisgekühlte Getränke, zu den Mahlzeiten getrunken, bringen die Verdauung zum Stillstand, bis das Organsystem dem Magen genügend Wärme zugeführt hat, sein Werk wiederum aufzunehmen. -- The Review and Herald Nr. 31, 1884.

GL.85.5 (HL.90.1) Kapitel Absatz: 81/105

410. Die Nahrung sollte nicht hinuntergewaschen werden. Während der Mahlzeit ist es nicht notwendig, zu trinken. Iß langsam und laß sich den Speichel mit der Speise vermischen. Je mehr Flüssigkeit dem Magen während der Mahlzeit zugeführt wird, desto schwieriger gestaltet sich die Verdauungsarbeit für ihn, denn die Flüssigkeit muß zuerst aufgesogen werden. ... Heiße Getränke haben eine schwächende Wirkung, und schnell

wird jemand zum Sklaven dieser Gewohnheit. ... Eßt nicht zu viel Salz; gebt alle eingemachten Pickles auf! Verwendet Früchte zu euren Mahlzeiten, und schnell wird das Verlangen nach so vielem Trinken aufhören. Wird etwas benötigt, um den Durst zu stillen, so dient frisches, reines Wasser am besten diesem Zweck, wenn es kurze Zeit vor oder nach der Mahlzeit getrunken wird. ... Wasser ist das allerbeste, um das Gewebe zu reinigen. -- The Review and Herald Nr. 31, 1884.

411. Flüssige Speisen. --

GL.86.1 (HL.90.2) Kapitel Absatz: 82/105

Wohin mein Weg mich immer führt, unterweise ich die Leute, flüssige Nahrung so weit wie möglich zu meiden. -- Unpublished Testimonies, 29. Oktober 1894.

(Siehe: 2.Mose 12,9)

GL.86.2 (HL.90.3) Kapitel Absatz: 83/105

412. In flüssiger Form eingenommen, wird deine Nahrung dem Organismus nicht die notwendigen Nährstoffe zuführen. Aber wenn du diese Gewohnheit änderst und dich auf feste Nahrung umstellst, wird dein Magen rebellieren. Aber trotzdem solltest du in diesem Punkt nicht nachgeben, sondern deinen Magen dazu erziehen, festere Nahrung zu verarbeiten. -- Testimonies for the Church III, 74.

GL.86.3 (HL.90.4) Kapitel Absatz: 84/105

413. Trockene Nahrung, die gründliches Kauen erfordert, ist bei weitem allen breiartigen Speisen vorzuziehen. So wird gesund zubereitete Nahrung zu einem Segen. ... Für alle, die Gemüse vertragen können, ist dieses, wenn es gesund zubereitet wird, besser als Mus oder Brei. Früchte, zusammen mit gut durchbackenem Brot, das zwei oder drei Tage alt ist, langsam und gründlich gekaut, ist alles, was der Körper braucht. -- Unpublished Testimonies, 11. Januar 1897.

(Siehe: 4.Mose 11,7.8)

414. Heiße Speisen. --

GL.86.4 (HL.91.1) Kapitel Absatz: 85/105

Sehr heiße Speisen sollten nicht in den Magen gelangen. Suppen, Puddings und andere Speisen dieser Art werden oft zu heiß gegessen, und dadurch wird der Magen geschwächt. Bevor die Speisen gegessen werden, sollten sie etwas abgekühlt sein. -- The Review and Herald Nr. 31, 1884.

415. Kalte Speisen. --

GL.87.1 (HL.91.2) Kapitel Absatz: 86/105

Ich rate niemand zu häufigen kalten Mahlzeiten, und zwar aus dem Grund, weil viel Energie benötigt wird, um die Nahrung zu erwärmen, bis sie die gleiche Temperatur hat wie der Magen. Erst dann kann er mit seiner Arbeit beginnen. -- Testimonies for the Church II, 603.

416. Schwere Speisen. --

GL.87.2 (HL.91.3) Kapitel Absatz: 87/105

Üppige und aus verschiedenen Nahrungsmitteln zusammengestellte Speisen zerstören die Gesundheit. Stark gewürzte Fleischspeisen und Süßigkeiten machen Kinder krank. -- Unpublished Testimonies, 5. November 1896.

GL.87.3 (HL.91.4) Kapitel Absatz: 88/105

417. Wenn der Magen bereits genug erhalten hat, gibt es auf zu vielen Tischen noch Nachspeisen, die aus Kuchen, Puddings oder stark gewürzten Soßen bestehen. ... Viele, die bereits genug gegessen haben, lassen sich von dem einladenden Nachtsch verführen, auch wenn er ihnen schadet. ... Es wäre ein Segen, wenn diese überflüssigen Dinge, die als Nachtsch gereicht werden, weggelassen würden. -- Unpublished Testimonies, 30.

August 1896.

(Siehe: Sprüche 23,3.8; Psalm 141,4.3)

GL.87.4 (HL.92.1) Kapitel Absatz: 89/105

418. Viele verstehen es, vielerlei Art von Kuchen zu backen; aber Kuchen ist nicht der beste Nahrungsartikel. Süße Kuchen, süße Puddings und Eierspeisen bringen die Verdauungsorgane in Unordnung. Und warum wollen wir alle, die am Tisch sitzen, versuchen, indem wir ihnen solche Dinge vorsetzen? -- The Youth's Instructor, 31. Mai 1894.

GL.87.5 (HL.92.2) Kapitel Absatz: 90/105

419. Kocht Fleisch mit Gewürzen, eßt es mit reichhaltigen Kuchen und anderen schädlichen Artikeln, und ihr werdet bald sehr schlechtes Blut haben. Das System wird durch eine solche Ernährung zu sehr in Anspruch genommen. Hackfleisch und Gepökelttes sollten niemals in den menschlichen Magen gelangen, weil sie sehr schlechtes Blut erzeugen. ... Fleischnahrung und üppige Kost, aber auch ärmliche, ausgelaugte Nahrung, wird die gleichen Folgen haben. -- Testimonies for the Church II, 368, (Siehe: Sprüche 23,6)

420. Zutaten. --

GL.87.6 (HL.92.3) Kapitel Absatz: 91/105

Gewürze, den Speisen hinzugefügt, helfen der Verdauung auf gleiche Weise, wie man dem Kaffee, dem Tee und dem Alkohol nachsagt, sie würden dem arbeitenden Menschen helfen, sein Werk zu verrichten. Sobald die augenblickliche Wirkung verfliegt, erfolgt die Erschlaffung. Das System wird geschwächt, das Blut verunreinigt, und Entzündung ist das sichere Resultat. Je weniger häufig Gewürze und süße Nachspeisen auf unsere Tische kommen, desto besser wird es für alle sein, die an der Mahlzeit teilnehmen. -- Unpublished Testimonies, 5. November 1896.

GL.88.1 (HL.92.4) Kapitel Absatz: 92/105

421. Wir sollten nur die gesündeste Nahrung auf den Tisch bringen, frei von Reizstoffen. Durch stark gewürzte Speisen wird die Lust nach geistigen Getränken gefördert. Sie verursachen einen fiebrigen Zustand des Systems, und Getränke sind erforderlich, um den Durst zu stillen. Auf meinen häufigen Reisen suche ich weder Restaurants noch Speisewagen noch Hotels auf, aus dem einfachen Grund, weil ich die Speisen nicht zu mir nehmen kann, die dort geboten werden. Die Gerichte sind so mit Salz und Pfeffer gewürzt, daß sie einen beinahe unlöschbaren Durst hervorrufen. Sie reizen und entzünden die zarten Magenschleimhäute. Solche Speisen erscheinen auf jeder üblichen Tafel, und auch Kindern werden sie vorgesetzt. Die Folge ist Nervosität und ein Durst, der sich mit Wasser nicht löschen läßt. ... Die Nahrung sollte so einfach wie möglich zubereitet werden, frei von allen scharfen Gewürzen. Auch Salz sollte nicht zu reichlich verwendet werden. -- The Review and Herald Nr. 44, 1883. (Siehe: Lukas 17,27)

422. Gewürze --

GL.88.2 (HL.93.1) Kapitel Absatz: 93/105

Gewürze reizen zunächst die zarten Schleimhäute des Magens, aber dann zerstören sie die natürliche Empfindlichkeit desselben. Das Blut wird erhitzt, die niederen Neigungen geweckt, während die moralischen und geistigen Kräfte geschwächt und Knechte der Leidenschaften werden. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 47.

GL.88.3 (HL.93.2) Kapitel Absatz: 94/105

423. Personen, die ihrer Eßlust gefrönt und reichlich Fleisch, stark gewürzte Soßen und vielerlei Arten von satten Kuchen und Eingemachtem zu sich genommen haben, können sich nicht sofort auf einfache, gesunde und nahrhafte Speisen umstellen. Ihr Geschmack ist so verdorben, daß sie auf gesunde Speisen wie Obst, einfaches Brot und Gemüse

keinen Appetit haben. Sie können nicht erwarten, daß ihnen eine Nahrung zusagt, die sich so sehr von der unterscheidet, die sie bis jetzt gewöhnt waren. Wenn dies der Fall ist, sollten sie so lange fasten, bis ihnen die einfache Kost schmeckt. Das Fasten wird sich ihnen als größerer Segen erweisen als jede Medizin, denn der geschädigte Magen wird die Ruhe finden, die er so lange schon benötigte, und wirklicher Hunger kann mit einer einfachen Kost gestillt werden. Es wird Zeit kosten, den Geschmack zu erziehen und den natürlichen Zustand wieder herzustellen, der durch Mißbrauch verlorenging. Aber ausdauernde Selbstverleugnung im Essen und Trinken wird einfache, gesunde Nahrung bald schmackhaft erscheinen lassen, und diese wird mit größerer Befriedigung gegessen werden können als der Feinschmecker empfindet, der sich an seiner reich gedeckten Tafel labt. -- Facts of Faith, 130.

(Siehe: Sprüche 13,25; Psalm 36,9)

424. Käse. --

GL.89.1 (HL.94.1) Kapitel Absatz: 95/105

Käse ist schädlich. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 47.

GL.89.2 (HL.94.2) Kapitel Absatz: 96/105

425. Käse sollte niemals in den menschlichen Magen gelangen. -- Testimonies for the Church II, 68.

GL.89.3 (HL.94.3) Kapitel Absatz: 97/105

426. Fette usw. -- Fleisch wird mit reichlich Fett zubereitet, weil die verderbte Eßlust danach verlangt. Beides, Blut und Fett von Tieren, wird als Leckerbissen betrachtet. Aber der Herr hat besondere Anweisungen gegeben, daß beides nicht gegessen werden darf. Warum? Weil ihre Verwendung den menschlichen Blutkreislauf schädigt. Nichtbeachtung der besonderen Anweisungen des Herrn hat viele Krankheiten über die Menschheit gebracht. -- Unpublished Testimonies, März 1896.

(Siehe: 3.Mose 3,17; 17,14; 5.Mose 12,20-23; 3.Mose 7,23.25.26)

GL.89.4 (HL.94.4) Kapitel Absatz: 98/105

427. Aus der Wolkensäule sprechend, gab Gott den Israeliten spezielle Anweisungen, indem er sagte: "Das sei eine ewige Sitte bei euren Nachkommen in allen euren Wohnungen, daß ihr kein Fett noch Blut esset." "Und der Herr redete mit Mose und sprach: Rede mit den Kindern Israel und sprich: Ihr sollt kein Fett essen von Ochsen, Lämmern und Ziegen." "Denn wer das Fett ißt von dem Vieh, davon man dem Herrn Opfer bringt, dieselbe Seele soll ausgerottet werden von ihrem Volk." -- Unpublished Testimonies, März 1897.

GL.90.1 (HL.95.1) Kapitel Absatz: 99/105

428. Ihr sollt kein Fett in eurer Nahrung verwenden, denn es befleckt jede Speise, die ihr damit zubereitet. -- Testimonies for the Church II, 63.

GL.90.2 (HL.95.2) Kapitel Absatz: 100/105

429. Wird Fett mitgekocht, so macht es die Speisen schwer verdaulich. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 47.

GL.90.3 (HL.95.3) Kapitel Absatz: 101/105

430. Viele verfallen in den Irrtum, weil sie Fleisch aufgegeben haben, daß es nicht nötig wäre, dasselbe zu ersetzen. Der beste Ersatz sind Früchte und Gemüse von guter Qualität, so natürlich wie möglich zubereitet, frei von Fett und Gewürzen. Testimonies for the Church II, 486.

GL.90.4 (HL.95.4) Kapitel Absatz: 102/105

431. Butter und Fleisch reizen. Sie haben den Magen geschädigt und den Geschmack verdorben. -- Testimonies for the Church II, 486.

GL.90.5 (HL.95.5) Kapitel Absatz: 103/105

432. Du stellst Butter, Eier und Fleisch auf deinen Tisch, und deine Kinder essen davon. Sie werden genau mit den Dingen ernährt, die ihre sinnlichen Neigungen stärken, und

dann kommst du zur Versammlung und bittest Gott, deine Kinder zu segnen und zu retten.
-- Testimonies for the Church II, 362.

433. Doppeltkohlensaures Natron und Soda. --

GL.90.6 (HL.95.6) Kapitel Absatz: 104/105

Doppeltkohlensaures Natron sollte in keiner Form in den Magen gelangen; denn seine Wirkung ist schrecklich. Es zerfrißt die Magenwände, verursacht Magenentzündung und vergiftet häufig den ganzen Organismus. -- Testimonies for the Church II, 537.

GL.90.7 (HL.95.7) Kapitel Absatz: 105/105

434. Heißer Soda-Bisquit wird oftmals mit Butter bestrichen und als Leckerbissen verzehrt; aber die schwachen Verdauungsorgane werden damit nur geschädigt. -- Unpublished Testimonies, 5. November 1896.

Kapitel 19: Fleischnahrung

435. Allgemeine Aussagen. --

GL.91.1 (HL.96.1) Kapitel Absatz: 1/48

Fleisch ist weder für die Gesundheit noch zur Erhaltung der Kraft notwendig, sonst hätte der Herr einen Fehler gemacht, als er Adam und Eva vor ihrem Fall mit fleischloser Nahrung versah. Alle notwendigen Nahrungselemente sind in Obst, Gemüse und Getreide enthalten. -- The Review and Herald Nr. 19, 1883.

(Siehe: 1.Mose 1,29)

436. Die ideale Nahrung. --

GL.91.2 (HL.96.2) Kapitel Absatz: 2/48

Es ist des Herrn Absicht, sein Volk dahin zurückzuführen, daß es von einfachen Früchten, von Gemüse und Getreide lebt. Er führte die Kinder Israel in die Wüste, wo sie keine Fleischnahrung erlangen konnten; und er gab ihnen Brot vom Himmel. "Sie aßen Engelsbrot." Aber sie verlangten nach den Fleischtöpfen Ägyptens und murrten und schrien nach Fleisch, trotz der Verheißung des Herrn, sie ins Land Kanaan zu führen und dort zu einem reinen, heiligen und glücklichen Volk zu machen, wenn sie sich seinem Willen unterordnen würden. Es sollte dort kein Schwächlicher unter allen ihren Stämmen sein, denn er würde alle Krankheiten von ihnen nehmen. ... Der Herr würde ihnen Fleisch gegeben haben, wenn es zu ihrer Gesundheit notwendig gewesen wäre. Aber er, der sie erschaffen und erlöst hatte, führte sie diesen langen Weg durch die Wüste, um sie zu unterweisen, zu erziehen und ihre Gewohnheiten zu korrigieren. Der Herr wußte, welchen Einfluß das Fleischessen auf das menschliche System hat. Er wollte ein Volk haben, das in seiner körperlichen Erscheinung die göttliche Beglaubigung trug, trotz seiner langen Reise. -- Unpublished Testimonies, 5. November 1896.

(Siehe: Psalm 78,24-31; 105,37; 2.Mose 23,25)

GL.91.3 (HL.97.1) Kapitel Absatz: 3/48

437. Als mir eine katholische Frau vor Augen führte, wie selbstüchtig es doch ist, Tieren das Leben zu nehmen, um eine verderbte Eßlust zu befriedigen, fühlte ich mich sehr beschämt und bekümmert. Ich sah es in einem neuen Licht, und ich sagte mir: Ich will den Fleischer nicht länger begünstigen; ich will kein Fleisch erschlagener Tiere mehr auf meinem Tisch haben. -- Unpublished Testimonies, 30. August 1896.

(Siehe: Jesaja 11,9; 1.Korinther 8,13)

GL.92.1 (HL.97.2) Kapitel Absatz: 4/48

438. Die Nahrung der Tiere besteht aus Pflanzen und Getreide. Müssen die Pflanzen erst durch den Körper eines Tieres gehen, ehe wir sie essen können? Müssen wir unsere pflanzliche Nahrung erlangen, indem wir das Fleisch toter Geschöpfe zu uns nehmen? Gott versah unsere ersten Eltern mit Nahrung in ihrem natürlichen Zustand. Er übergab

Adam die Aufsicht und Pflege des Gartens und sagte: "Das soll euch zur Speise sein." Auch die Tiere sollten sich nicht gegenseitig vernichten, um einander zur Nahrung zu dienen. -- Unpublished Testimonies, 19. Juni 1895.

(Siehe: 1.Mose 6,21; 1,29)

GL.92.2 (HL.97.3) Kapitel Absatz: 5/48

439. Solche, die sich ein Leben lang von Fleisch ernährt haben, können nichts Verkehrtes darin sehen, mit dieser Handlungsweise fortzufahren, und sie müssen verständnisvoll behandelt werden. -- Unpublished Testimonies, 19. Juni 1895.

(Siehe: Römer 14,21)

440. Fleischersatz. --

GL.92.3 (HL.97.4) Kapitel Absatz: 6/48

Es muß etwas zubereitet werden, das die Stelle der Fleischnahrung einnimmt, und diese Speisen müssen schmackhaft zubereitet werden, so daß kein Verlangen nach Fleisch mehr entsteht. -- Unpublished Testimonies, 20. Dezember 1896.

GL.92.4 (HL.97.5) Kapitel Absatz: 7/48

441. Ich weiß, daß mit Sorgfalt und Geschick Gerichte hergestellt werden können, welche die Stelle der Fleischspeisen einnehmen können. Aber wenn die Köchin selbst von Fleisch abhängig ist, wird sie das Fleischessen ermutigen, und der verdorbene Geschmack wird immer Entschuldigungen für den Fleischgenuß vorbringen. -- Unpublished Testimonies, 14. August 1884.

GL.92.5 (HL.98.1) Kapitel Absatz: 8/48

442. Fleisch ist die teuerste Nahrung, die es zu kaufen gibt. -- Unpublished Testimonies, 17. Februar 1884.

Die Auswirkungen des Fleischgenusses

443. Auswirkungen auf den Körper. --

GL.92.6 (HL.98.2) Kapitel Absatz: 9/48

Wir zögern nicht zu behaupten, daß Fleischnahrung zur Erhaltung von Gesundheit und Kraft unnötig ist. -- Testimonies for the Church II, 63.

GL.93.1 (HL.98.3) Kapitel Absatz: 10/48

444. Einer der größten Irrtümer besteht darin, daß Fleischnahrung notwendig ist, um Muskelkraft entwickeln zu können. Die einfachen Getreide, Früchte der Bäume und Gemüse besitzen alle Nährstoffe, die zur Bildung guten Blutes notwendig sind. Dies kann von einer Fleischnahrung nicht gesagt werden. -- Unpublished Testimonies, 5. November 1896.

GL.93.2 (HL.98.4) Kapitel Absatz: 11/48

445. Während sie diese Ernährung befürworteten, sagten sie, daß sie ohne dieselbe schwach seien und keine körperliche Kraft besäßen. Aber die Worte unseres Lehrers lauteten: "Wie ein Mensch denkt, daß er sich fühlt, so fühlt er sich auch." Das Fleisch von toten Tieren war nicht die ursprüngliche Nahrung für den Menschen. Dem Menschen wurde nach der Flut erlaubt, Fleisch zu essen, weil alle Vegetation vernichtet war. ... Seit der Flut ist das Leben der menschlichen Rasse sehr verkürzt worden. Die physische, geistige und moralische Degeneration nimmt in diesen letzten Tagen rapide zu. -- Unpublished Testimonies, 11. Januar 1897.

(Siehe: Sprüche 23,1-3.6-8; 5.Mose 12,20)

GL.93.3 (HL.98.5) Kapitel Absatz: 12/48

446. Die Schwäche, die man empfindet, wenn mit dem Fleischgenuß aufgehört wird, ist das stärkste Argument, das ich vorbringen kann, warum du nicht fortfahren solltest, Fleisch zu essen. Solche, die es zu sich nehmen, fühlen sich dadurch angeregt, und sie glauben, daß diese Nahrung sie kräftigt. Wenn sie mit dem Fleischgenuß aufhören, mögen sie sich

eine Zeitlang schwach fühlen. Aber wenn ihr Organismus von den Auswirkungen dieser Ernährungsweise gereinigt ist, werden sie nicht länger diese Schwäche empfinden und werden aufhören, danach zu verlangen und zu behaupten, daß man stark davon werde. -- Unpublished Testimonies, 30. August 1896.

GL.93.4 (HL.99.1) Kapitel Absatz: 13/48

447. Du magst denken, daß du ohne Fleischnahrung nicht arbeiten könntest. Einst dachte ich auch so. Aber ich weiß, daß es dem ursprünglichen Plan Gottes entgegen ist, daß die Menschen sich vom Fleisch toter Tiere ernähren. Der verdorbene Geschmack ist es, der solche Nahrung akzeptiert. Wie ekelregend ist der Gedanke, faulendes Fleisch im Magen zu haben! -- Unpublished Testimonies, 17. Februar 1884.

(Siehe: Jeremia 48,11)

GL.94.1 (HL.99.2) Kapitel Absatz: 14/48

448. Schlechte Blut- und Gewebequalität rührt vom Fleischessen her. Dein Organismus befindet sich in einem entzündlichen Zustand. Du bist für Krankheiten sehr anfällig. Du stehst in Gefahr, einer akuten Erkrankung zum Opfer zu fallen. Der Tod kann plötzlich bei dir eintreten, weil du keine natürlichen Abwehrkräfte besitzt, der Krankheit zu widerstehen. -- Testimonies for the Church II, 61.

GL.94.2 (HL.99.3) Kapitel Absatz: 15/48

449. Die Körperkräfte werden durch gewohnheitsmäßiges Fleischessen geschwächt. Fleischessen bringt den gesamten Organismus in Gefahr. -- Testimonies for the Church II, 64.

GL.94.3 (HL.99.4) Kapitel Absatz: 16/48

450. Fleischessen verursacht Übergewicht. -- Testimonies for the Church II, 63.

(Siehe: Sprüche 23,20.21)

GL.94.4 (HL.99.5) Kapitel Absatz: 17/48

451. Ihre Ernährungsweise mit Fleisch, die sie für unentbehrlich hielten, war überhaupt nicht notwendig. Sie hat einen krankhaften Zustand des Gehirns, der Knochen und Muskeln hervorgerufen, denn der Mensch ist, was er ißt. Durch diese ungeeignete Nahrung wurde ihr Blut verdorben. Das Fleisch, das sie verzehrten, stammte von kranken Tieren, und ihr ganzer Organismus wurde dadurch schwerfällig und verseucht. -- Unpublished Testimonies, 30. August 1896.

(Siehe: Psalm 78,31)

GL.94.5 (HL.100.1) Kapitel Absatz: 18/48

452. Wenn wir Fleisch essen, gehen dessen Säfte in den Blutkreislauf über. Ein fieberhafter Zustand wird hervorgerufen, weil die Tiere krank sind. Indem wir ihr Fleisch essen, siedeln wir die Krankheitskeime direkt in unserem Gewebe und Blut an. Wenn wir dann den Veränderungen in einer malariaverseuchten Luft, grassierenden Seuchen und ansteckenden Krankheiten ausgesetzt sind, leiden wir mehr darunter, weil der Körper keine Widerstandskraft besitzt. -- Unpublished Testimonies, 5. November 1896.

GL.94.6 (HL.100.2) Kapitel Absatz: 19/48

453. Die Tatsache, daß Fleischgenuß nicht sofort zur Erkrankung führt, ist kein Beweis, daß er dem Menschen nicht schadet. Die Schädigung nimmt mit Sicherheit ihren Lauf, ohne daß es sofort bemerkt wird. -- How to Live, Kapitel 1, 59.

(Siehe: Prediger 8,11)

GL.94.7 (HL.100.3) Kapitel Absatz: 20/48

454. Die Anfälligkeit für Krankheiten wird durch Fleischverzehr verzehnfacht. -- Testimonies for the Church II, 64.

GL.95.1 (HL.100.4) Kapitel Absatz: 21/48

455. Die Gewohnheit, Fleisch zum Hauptnahrungsmittel zu machen, ist verantwortlich für alle Arten von Krankheiten: Krebs, Tumore, Skrofulose, Tuberkulose und ähnliche Erkrankungen. -- Unpublished Testimonies, 11. Januar 1897.

GL.95.2 (HL.100.5) Kapitel Absatz: 22/48

456. Die Sterblichkeitsquote, die durch Fleischessen verursacht wird, ist nicht bekannt. Andernfalls würden wir keine Argumente und Entschuldigungen zugunsten der Befriedigung des Appetits nach totem Fleisch hören. -- Unpublished Testimonies, 5. November 1896.

(Siehe: 1.Mose 3,4; 5,5; 5,27; 6,13; 9,5; 9,29; 35,28; 50,26; 2.Samuel 5,4; 1.Chronik 29,28)

GL.95.3 (HL.100.6) Kapitel Absatz: 23/48

457. Ihr Organismus leidet unter Skrofulose, was auf das Fleischessen zurückzuführen ist. Die Verwendung von Schweinefleisch in deiner Familie ist für die schlechte Blutqualität verantwortlich. -- Testimonies for the Church II, 62.

GL.95.4 (HL.100.7) Kapitel Absatz: 24/48

458. Krebs, Tumore und andere entzündliche Erkrankungen werden zum großen Teil durchs Fleischessen verursacht. Gemäß des Lichtes, das ich von Gott empfangen habe, ist die Überhandnahme von Krebs und Tumoren auf den übermäßigen Fleischgenuß zurückzuführen. -- Unpublished Testimonies, 5. November 1896.

GL.95.5 (HL.101.1) Kapitel Absatz: 25/48

459. Leute, die sich hauptsächlich von Fleisch ernähren, sind in Gefahr, im Krankheitsfall bei lebendigem Leib zu verwesen. -- Unpublished Testimonies, 17. Februar 1884.

GL.95.6 (HL.101.2) Kapitel Absatz: 26/48

460. Wenn ein Knochenbruch vorliegt, erteilen Ärzte den Patienten den Rat, kein Fleisch zu essen, weil sonst Entzündungserscheinungen auftreten könnten. -- Unpublished Testimonies, 5. November 1896.

(Siehe: Klagelieder 1,13)

461. Auswirkungen auf Gemüt und Moral. --

GL.95.7 (HL.101.3) Kapitel Absatz: 27/48

Ernähren wir uns zum großen Teil vom Fleisch toter Tiere, so bleibt es nicht aus, daß wir ihrer Natur teilhaftig werden. -- Testimonies for the Church II, 61.

GL.95.8 (HL.101.4) Kapitel Absatz: 28/48

462. Fleischnahrung verändert die menschliche Natur und stärkt die fleischliche Gesinnung. ... Erzieht ihr eure Kinder dazu, sich von Fleisch zu ernähren, so fügt ihr ihnen Schaden zu. -- Unpublished Testimonies, 5. November 1896.

GL.96.1 (HL.101.5) Kapitel Absatz: 29/48

463. Die Verwendung von Fleisch regt die niederen Leidenschaften zu verstärkter Aktivität an. Im gleichen Maß, wie diese zunehmen, vermindert sich die Verstandes- und die moralische Kraft. Fleischgenuß ... stumpft die Sensibilität ab. -- Testimonies for the Church II, 63.

(Siehe: Psalm 106,15)

GL.96.2 (HL.101.6) Kapitel Absatz: 30/48

464. Für solche, die Fleischnahrung frei verwenden, ist es unmöglich, sich Gedankenfrische und aktive Gehirntätigkeit zu bewahren. -- Testimonies for the Church II, 62.

GL.96.3 (HL.101.7) Kapitel Absatz: 31/48

465. Der reichliche Fleischgenuß wird die Gehirntätigkeit schwächen. Schüler, die niemals Fleisch gegessen haben, können in ihren Studien weit mehr erreichen. Im gleichen Verhältnis, wie die niederen Leidenschaften durch den Fleischgenuß gestärkt werden, nehmen die Verstandeskräfte ab. -- Unpublished Testimonies, 5. November 1896.

GL.96.4 (HL.102.1) Kapitel Absatz: 32/48

466. Fleischessen gefährdet den Organismus, umwölkt den Verstand und stumpft die moralische Feinfühligkeit ab. -- Testimonies for the Church II, 64.

GL.96.5 (HL.102.2) Kapitel Absatz: 33/48

467. Eine solche Ernährung verunreinigt das Blut und regt die niederen Leidenschaften

an. Sie verhindert Gedankenschärfe und schwächt das Aufnahmevermögen, so daß Gott und die Wahrheit nicht erkannt werden können. -- Unpublished Testimonies, 11. Januar 1897.

(Siehe: 2.Korinther 4,3.4)

468. Auswirkungen auf die geistliche Verfassung. --

GL.96.6 (HL.102.3) Kapitel Absatz: 34/48

Daß doch alle die Angelegenheit in dem Licht betrachten könnten, wie sie mir gezeigt wurde! Dann würden alle, die so sorglos, so gleichgültig betreffs ihrer Charakterbildung und so eifrig sind, den Fleischgenuß zu verteidigen, niemals mehr ihren Mund auf tun, um für den Genuß des Fleisches toter Tiere zu plädieren. -- Ebenda.

(Siehe: Römer 14,21)

GL.96.7 (HL.102.4) Kapitel Absatz: 35/48

469. Ein religiöses Leben kann erfolgreicher geführt und unterhalten werden, wenn der Fleischgenuß aufgegeben wird, denn diese Nahrung führt zur Steigerung der Sinneslust und schwächt die geistige und moralische Natur. -- Unpublished Testimonies, 5. November 1896.

470. Verdorbenes Fleisch. --

GL.97.1 (HL.102.5) Kapitel Absatz: 36/48

Der Fleischgenuß ist eine schwerwiegende Frage. Sollten menschliche Wesen sich vom Fleisch toter Tiere ernähren? Die Antwort nach dem mir von Gott verliehenen Licht ist ein entschiedenes Nein. Unsere Gesundheitsanstalten sollten in dieser Frage erzieherisch wirken. ... Sie sollten klarstellen, daß die Krankheiten im Tierreich zunehmen. Das Zeugnis von Tierärzten ist, daß nur sehr wenige Tiere völlig gesund sind. -- Unpublished Testimonies, 11. Januar 1897.

GL.97.2 (HL.102.6) Kapitel Absatz: 37/48

471. Krankheiten jeder Art suchen die menschliche Familie heim, und zum großen Teil ist es darauf zurückzuführen, daß sie sich vom kranken Fleisch toter Tiere ernähren. -- Unpublished Testimonies, März 1896.

GL.97.3 (HL.103.1) Kapitel Absatz: 38/48

472. Diejenigen, die hauptsächlich von Fleischnahrung leben, können nicht vermeiden, Fleisch von mehr oder weniger kranken Tieren zu essen. Der Fütterungsprozeß der Tiere für den Markt ruft Krankheiten in ihnen hervor. Und würden sie auch noch so gesund gefüttert werden, so werden sie überhitzt und krank auf dem Transport zur Schlachtung. Die Säfte und das Fleisch der kranken Tiere gelangen direkt ins Blut und in den Kreislauf des menschlichen Körpers und verwandeln sich in Säfte und Fleisch desselben. So werden Krankheitserreger unmittelbar dem Organismus übertragen. Hatte der Mensch schon vorher krankes Blut, so wird der Zustand durch den Genuß des Fleisches dieser Tiere noch viel mehr verschlimmert. -- Testimonies for the Church II, 64.

(Siehe: 3.Mose 7,15.16.17; 2.Mose 12,9)

GL.97.4 (HL.103.2) Kapitel Absatz: 39/48

473. Die Tiere, deren Fleisch ihr eßt, sind oftmals so krank, daß sie wenig später von allein gestorben wären. Aber während noch der Odem in ihnen ist, werden sie geschlachtet und auf den Markt gebracht. Euer Organismus nimmt Krankheitserreger und Gifte der schlimmsten Art direkt auf, und doch wollt ihr es nicht wahrhaben. -- Testimonies for the Church II, 405.

GL.97.5 (HL.103.3) Kapitel Absatz: 40/48

474. Es gibt nur wenige völlig gesunde Tiere. Sie haben unter Mangel an Licht, frischer Luft und gesundem Futter gelitten. Während der Mastzeit pfercht man sie oft in enge Ställe, wo sie jeder Bewegung beraubt sind und wo die frische Luft keinen Zutritt hat. Viele arme Tiere müssen den Mistgestank einatmen, der in Scheunen und Ställen lagert. Ihre

Lungen können nicht gesund bleiben, während sie diese unreine Luft einatmen. Die Krankheit geht auf die Leber über, und schließlich erkrankt der ganze Organismus des so gehaltenen Tieres. Dann werden diese Tiere geschlachtet und dem Markt zugeführt, und die Leute essen das vergiftete Fleisch. Viele Krankheiten haben hier ihre Ursache. Aber man kann die Leute nicht davon überzeugen, daß ihr Blut durch Fleischgenuß vergiftet und ihre Leiden dadurch verursacht wurden. Viele sterben an Krankheiten, die einzig und allein auf den Fleischgenuß zurückzuführen sind, und doch scheint die Welt um nichts klüger zu werden. ... Mit Sicherheit übt das Fleisch seine Wirkung auf den menschlichen Körper aus, wenn es auch momentan nicht bemerkt wird. -- How to Live, Kapitel 1, 59. (Siehe: 3.Mose 19,6.7)

GL.98.1 (HL.104.1) Kapitel Absatz: 41/48

475. Oftmals werden Tiere geschlachtet, unmittelbar nachdem sie einen weiten Weg bis zum Schlachthaus zurückgelegt haben. Ihr Blut ist erhitzt. Sie sind gemästet, nicht an Bewegung gewöhnt, und wenn sie einen weiten Weg zurücklegen müssen, kommen sie völlig erschöpft an. Und in diesem Zustand werden sie für den Markt geschlachtet. Ihr Blut ist vollkommen entzündet, und solche, die dieses Fleisch dann essen, verzehren direktes Gift. Einige erkranken nicht sofort, andere hingegen verspüren starke Schmerzen und sterben an Fieber, Cholera oder irgendeiner unbekanntem Krankheit. ... -- How to Live, Kapitel 1, 59.60.

GL.98.2 (HL.104.2) Kapitel Absatz: 42/48

Einige Tiere, die zum Schlachthof geführt werden, scheinen zu fühlen, um was es geht, und sie werden rasend und drehen buchstäblich durch. In diesem Zustand werden sie geschlachtet, und ihr Fleisch wird für den Markt vorbereitet. Ihr Fleisch ist pures Gift und hat bei Menschen, die es verzehren, Krämpfe, Gehirnschlag und plötzlichen Tod verursacht. -- How to Live, Kapitel 1, 59.60.

GL.98.3 (HL.104.2) Kapitel Absatz: 43/48

476. Schweine wurden für den Markt vorbereitet, während sie an der Pest litten, und ihr vergiftetes Fleisch hat zu ansteckenden Krankheiten geführt, woran viele Menschen starben. -- How to Live, Kapitel 1, 60.

(Siehe: Jesaja 65,2.4; 66,17)

GL.99.1 (HL.105.1) Kapitel Absatz: 44/48

477. Der Fleischgenuß verrichtet sein Werk, denn die Tiere, von denen das Fleisch stammt, waren krank. -- Unpublished Testimonies, 30. August 1896.

(Siehe: Psalm 106,28.29; 91,9.10)

GL.99.2 (HL.105.2) Kapitel Absatz: 45/48

478. Das Fleisch, das sie verzehrten, stammte von kranken Tieren, und ihr ganzer Organismus wurde dadurch schwerfällig und verseucht. -- Unpublished Testimonies, 30. August 1896.

GL.99.3 (HL.105.3) Kapitel Absatz: 46/48

479. Der Tod wurde durch den reichlichen Fleischgenuß verursacht, denn das Fleisch war zuletzt vergiftet. -- Unpublished Testimonies, 5. November 1896.

GL.99.4 (HL.105.4) Kapitel Absatz: 47/48

480. Unter den Tieren sind in aufsehenerregendem Maße Erkrankungen der Lunge, Krebs und Tumore verbreitet. Es ist wahr, daß die Fleischprüfer viele Tiere zurückweisen, die krank sind; aber viele kommen auch auf den Markt, die nicht zum Verkauf gelangen sollten. ... Ungesundes Fleisch ist zum Verkauf angeboten worden. In vielen Gegenden ist sogar Fisch ungesund und sollte nicht zum Verzehr verwendet werden. Dies ist besonders dort der Fall, wo die Fische mit den Abwässern der großen Städte in Berührung kommen. ... Die Fische, die sich von diesen Abwässern nähren, mögen in Gewässern gefangen werden, wo das Wasser rein und frisch ist; aber wegen der ungesunden Abwässer, von denen sie sich genährt haben, besteht keine Sicherheit, sie zu essen. -- Unpublished Testimonies, 19. Januar 1895.

(Siehe: 4.Mose 11,5.6; Jesaja 19,8-10; Hosea 4,3)

GL.99.5 (HL.105.5) Kapitel Absatz: 48/48

481. Die Tatsache, daß die Tiere in weitverbreitetem Maße krank sind, sollte uns veranlassen, den Fleischgenuß vollständig einzustellen. ... Es wird für einige schwer sein, so schwer wie für den Trunkenbold, den Alkohol zu lassen. Aber die Umstellung wird ihnen guttun. -- Unpublished Testimonies, 9. November 1896.

Kapitel 20: Reizmittel

482. Allgemeine Aussagen. --

GL.100.1 (HL.106.1) Kapitel Absatz: 1/40

Der Gebrauch von unnatürlichen Reizmitteln ist der Gesundheit abträglich und hat einen betäubenden Einfluß auf das Denkvermögen. Er macht es unmöglich, ewige Dinge zu würdigen. -- Testimonies for the Church I, 549.

(Siehe: Epheser 5,18; 5.Mose 29,17-19[18-20])

GL.100.2 (HL.106.2) Kapitel Absatz: 2/40

483. Gebt niemals der Versuchung nach, Reizmittel zu nehmen; denn darunter wird sowohl die körperliche Gesundheit als auch der Verstand leiden. -- Testimonies for the Church IV, 214.

(Siehe: Jesaja 28,7)

GL.100.3 (HL.106.3) Kapitel Absatz: 3/40

484. Durch diese schädlichen Reizmittel wird die Konstitution untergraben und im Organismus die Grundlage für akute Erkrankungen geschaffen, indem das Kunstwerk der Natur gestört und die Schranken niedergerissen werden, die gegen Krankheit und vorzeitigen Tod aufgerichtet wurden. -- Testimonies for the Church I, 549.

(Siehe: Sprüche 10,27)

GL.100.4 (HL.106.4) Kapitel Absatz: 4/40

485. Weil diese Reizmittel für einen Augenblick ein angenehmes Gefühl hervorrufen, folgern manche, daß sie diese Mittel tatsächlich benötigen; und sie verwenden sie weiterhin. Die Rückwirkung bleibt jedoch niemals aus. Das übermäßig erregte Nervensystem hat sich aus den Kraftreserven der Zukunft genügend Stärke für den augenblicklichen Bedarf entlehnt. Doch dieser ganzen vorübergehenden Belebung des Organismus folgt körperliche Ermattung. Im gleichen Maße, wie diese Reizmittel den Organismus vorübergehend beleben, läßt die Kraft der erregten Organe mit der abklingenden Wirkung des Reizmittels nach. -- Testimonies for the Church III, 487.

(Siehe: Sprüche 31,4-6)

GL.100.5 (HL.107.1) Kapitel Absatz: 5/40

486. Der Belebung wird Erschlaffung folgen. -- The Review and Herald Nr. 19, 1883.

487. Tee und Kaffee. --

GL.100.6 (HL.107.2) Kapitel Absatz: 6/40

Tee erregt die Nerven und Kaffee lähmt das Gehirn. Beide sind sehr schädlich. -- Testimonies for the Church IV, 365.

GL.101.1 (HL.107.3) Kapitel Absatz: 7/40

488. Tee, Kaffee und Fleischspeisen wirken augenblicklich. Unter dem Einfluß der Giftstoffe dieser Nahrungsmittel ist das Nervensystem angeregt, und in manchen Fällen scheinen momentan der Verstand gekräftigt und die Vorstellungskraft lebendiger zu sein. -- Testimonies for the Church III, 487.

GL.101.2 (HL.107.4) Kapitel Absatz: 8/40

489. Tee ruft in einem gewissen Grade eine Betäubung hervor. Er gelangt in den Blutkreislauf und schwächt die Körper- und Geisteskräfte. Tee wirkt nicht nur anregend, sondern auch erregend; er beschleunigt den Ablauf der Organfunktionen, zwingt sie zu

unnatürlicher Tätigkeit und erweckt dadurch im Teetrinker den Eindruck, daß ihm ein großer Dienst erwiesen und Stärke verliehen wird. Doch das ist ein Irrtum. Tee greift die Nervenkraft an und schwächt sie in hohem Maße. Mattigkeit und Schwäche im entsprechenden Verhältnis zu der künstlichen Belebung, die der Tee hervorrief, sind die sich zeigenden Folgen, sobald seine Wirkung aufhört und die durch seinen Genuß verursachte gesteigerte Tätigkeit nachläßt. Wenn der Organismus bereits überanstrengt ist und der Ruhe bedarf, stachelt ihn der Genuß von Tee zur Verrichtung ungewohnter, außerordentlicher Tätigkeit an und verringert dadurch seine Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft. Seine Kräfte sind viel früher verausgabt als der Himmel will. Tee wirkt auf den Organismus wie Gift. Christen sollten ihn deshalb meiden. ... Die weiteren Wirkungen des Teetrinkens sind Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Herzklopfen, Stuhlträgheit, Nervenzittern sowie viele andere Übel -- Testimonies for the Church II, 64.65.

GL.101.3 (HL.108.1) Kapitel Absatz: 9/40

490. Die Wirkung des Kaffees ist in gewisser Hinsicht die gleiche wie die des Tees, aber die Auswirkung auf den Organismus ist noch schlimmer. Er regt an; doch in dem gleichen Verhältnis, wie er über das normale Maß hinaus belebt, tritt danach Erschöpfung und völliges Abgespanntsein ein. Tee- und Kaffeetrinkern kann man es vom Gesicht ablesen, welchen Genüssen sie huldigen. Die Haut wird bleich und leblos. Von einer gesunden Farbe ist nichts mehr zu sehen. -- Testimonies for the Church II, 65.

GL.101.4 (HL.108.2) Kapitel Absatz: 10/40

Tee und Kaffee führen dem Körper keine Nährwerte zu. Die Erleichterung, die sie schaffen, erfolgt urplötzlich, noch bevor der Magen dazu kommt, sie zu verdauen. Diese Tatsache beweist, daß das, was die Verbraucher dieser Reizmittel Kraft nennen, nichts weiter ist als eine Aufpeitschung der Magennerven, die den Reiz an das Gehirn weitergeben. Dieses wiederum wird nur angeregt, um eine gesteigerte Herzaktivität hervorzurufen sowie dem gesamten Körper eine zeitlich begrenzte Auffrischung seiner Kräfte zu verleihen. Das alles ist nur trügerische Stärke; unser Befinden wäre besser, wenn wir darauf verzichteten. Tee und Kaffee geben nicht eine Spur natürlicher Kraft. -- Testimonies for the Church II, 65.

GL.102.1 (HL.108.3) Kapitel Absatz: 11/40

491. Die erregenden Speisen und Getränke der heutigen Zeit tragen nicht zur besseren Gesundheit bei. Tee, Kaffee und Tabak sind anregend und enthalten Gifte. Sie sind nicht nur unnötig, sondern schädlich, und sollten aufgegeben werden, wenn wir "in der Erkenntnis Mäßigkeit" erlangen wollen. -- The Review and Herald Nr. 8, 1888. (Siehe: Sprüche 4,19.17)

GL.102.2 (HL.108.4) Kapitel Absatz: 12/40

492. Es ist Licht betreffs der schädlichen Wirkung von Tee, Kaffee und Fleischspeisen gegeben worden. Aber dieses Licht wurde mißachtet, sogar von einigen, die vorgeben, an die Zeugnisse zu glauben. Sie empfinden es sogar als eine Beschränkung ihrer Freiheit, wenn sie diese die Gesundheit zerstörenden Genüsse aufgeben sollen. Weil sie diesen Genüssen bisher gefrönt haben, fühlen sie einen Verlust, wenn sie für eine Zeitlang ihr Fleisch, ihren Tee und ihren Kaffee entbehren müssen, und stets ringen sie um Erlaubnis, diese Dinge in der einen oder andern Form verwenden zu dürfen. Versucht solche in Gesprächen oder durch Lesestoff von den schlechten Auswirkungen von Tee, Kaffee und Fleisch zu unterrichten, damit sie dahin gelangen mögen, ihre verkehrten Gewohnheiten freiwillig aufzugeben. -- Unpublished Testimonies (Siehe: Psalm 119,73.92.96.67)

GL.102.3 (HL.109.1) Kapitel Absatz: 13/40

493. Er fordert von ihnen die Aufgabe ihrer Götzen. Sie sollten solche Reizmittel wie Tabak, Tee und Kaffee aufgeben. -- Testimonies for the Church I, 224.

GL.102.4 (HL.109.2) Kapitel Absatz: 14/40

494. Stark gewürzte Fleischspeisen, Tee und Kaffee, zu deren Genuß manche Mütter ihre Kinder ermuntern, führen diese dazu, noch stärkere Reizmittel zu verlangen, wie zum Beispiel Tabak. -- Testimonies for the Church III, 488.

495. Tabak. --

GL.103.1 (HL.109.3) Kapitel Absatz: 15/40

Der Genuß von Tabak wiederum regt das Verlangen nach alkoholischen Getränken an, und der Genuß beider Reizmittel verringert stetig die Nervenkraft. -- Testimonies for the Church III, 488.

GL.103.2 (HL.109.4) Kapitel Absatz: 16/40

496. Durch die Verwendung alkoholischer Getränke und Reizmittel sowie durch den Genuß des Fleisches kranker Tiere hat der Mensch die göttliche Anordnung verkehrt. Die Natur wendet alle ihre Kräfte an, um die Gifte der Droge Tabak unwirksam zu machen, aber oftmals muß sie sich geschlagen geben in dem Kampf, und das Leben wird geopfert. -- Unpublished Testimonies, 11. Januar 1897.

GL.103.3 (HL.109.5) Kapitel Absatz: 17/40

497. Tabak, ganz gleich in welcher Form verwendet, hat Einfluß auf die Konstitution. Er ist ein schleichendes Gift. Er hat Einfluß auf das Gehirn und beeinträchtigt die Auffassungsgabe, so daß geistliche Dinge nicht erfaßt werden können, besonders jene Wahrheiten, welche den Menschen dahin bringen würden, diese befleckende Gewohnheit aufzugeben. Wer Tabak in irgendeiner Form verwendet, ist nicht rein vor Gott. Während sie einer solch befleckenden Gewohnheit huldigen, können sie unmöglich Gott an Körper und Geist, die doch ihm gehören, verherrlichen. Sie nehmen ein Gift zu sich, das langsam, aber sicher wirkt. Es untergräbt ihre Gesundheit und beeinträchtigt die Fähigkeiten des Gehirns. Gott kann ihr Tun nicht gutheißen. Er mag ihnen gnädig sein, wenn sie in Unwissenheit über die Schädlichkeit des Tabaks dieser schlechten Gewohnheit huldigen; wurde ihnen die Sache aber in ihrem wahren Licht vorgeführt, dann sind sie vor Gott schuldig, wenn sie weiter fortfahren, dieser Lust zu frönen. -- Facts of Faith, 126.

GL.103.4 (HL.110.1) Kapitel Absatz: 18/40

498. Tabak ist ein Gift, das äußerst trügerisch und bössartig wirkt. Zunächst hat er eine erregende, dann eine lähmende Wirkung auf das Nervensystem. Er ist so gefährlich, weil seine Wirkung auf den Organismus so schleichend, zuerst beinahe unbemerkt vor sich geht. -- Facts of Faith, 128.

GL.104.1 (HL.110.2) Kapitel Absatz: 19/40

499. Tabak ist ein langsam wirkendes, heimtückisches Gift, und es kostet mehr Zeit und Geduld, den Organismus von diesem Gift zu befreien, als es beim Alkohol der Fall ist. -- Testimonies for the Church III, 569.

GL.104.2 (HL.110.3) Kapitel Absatz: 20/40

500. Der Genuß von Tabak ist eine Gewohnheit, die oftmals das Nervensystem nachhaltiger schädigt als das Trinken von Alkohol. Er bindet seine Opfer mit stärkerer Abhängigkeit, als es alkoholische Getränke tun. Die Gewohnheit ist schwieriger zu überwinden. Durch den Tabakgenuß werden Körper und Geist oftmals nachhaltiger beeinflusst als durch geistige Getränke, weil er ein schleichendes Gift ist. -- Testimonies for the Church III, 562.

GL.104.3 (HL.110.4) Kapitel Absatz: 21/40

501. Es ist unangenehm, wenn nicht gar gefährlich, sich in einem Eisenbahnabteil oder in einem Raum aufzuhalten, der nicht gründlich gelüftet und wo die Luft mit Alkoholdunst und Tabakrauch geschwängert ist. Der Atem und die Körperausdünstung des Rauchers und Trinkers zeugen davon, daß der Organismus mit dem Gift von Alkohol und Tabak angefüllt ist. -- Testimonies for the Church III, 562.

GL.104.4 (HL.111.1) Kapitel Absatz: 22/40

502. Viele Säuglinge erkranken ohne Aussicht auf Heilung, weil sie mit ihren

tabaksüchtigen Vätern im gleichen Zimmer schlafen. Durch das Einatmen der giftigen Tabakausdünstung, die von Lunge und Poren des Rauchers ausgeschieden wird, ist der Organismus des Säuglings vergiftet. Während der Tabakrauch bei einigen Kleinkindern als schleichendes Gift wirkt, das Gehirn, Herz, Leber und Lunge angreift und sie hinsiechen läßt, hat er auf andere einen mehr unmittelbaren Einfluß. Es kommt zu Krämpfen, Lähmungserscheinungen und plötzlichem Tod. Die trauernden Eltern beklagen den Verlust ihres Liebling und wundern sich über die geheimnisvolle Vorsehung Gottes, die sie so grausam behandelt. Aber die Vorsehung Gottes hat nichts mit dem Tod dieser Säuglinge zu tun. Sie starben als Opfer des befleckenden Tabakgenusses. Jeder Atemzug eines Tabak-Sklaven vergiftet die Luft seiner Umwelt. -- The Health Reformer

GL.104.5 (HL.111.2) Kapitel Absatz: 23/40

503. Tabak und Alkohol wirken abstumpfend und verunreinigend. Aber das Übel endet nicht hier. Der Raucher übermittelt seinen Kindern Reizbarkeit, unreines Blut, Verstandesschwäche und moralische Unsicherheit. Er allein ist verantwortlich für die üblen Folgen, unter der seine Familie und die Gesellschaft durch seine falsche und liederliche Lebensführung zu leiden haben. -- Testimonies for the Church IV, 30.
(Siehe: 5.Mose 5,9)

504. Alkohol. --

GL.105.1 (HL.111.3) Kapitel Absatz: 24/40

Die Eßgewohnheiten der Amerikaner tragen im allgemeinen viel zu dem Problem der Trunksucht bei. ... Durch Verwendung von Tee und Kaffee wird ein Verlangen nach Tabak geweckt, und dieser wieder ruft ein Verlangen nach starken Getränken wach. ... Im allgemeinen sind junge Leute Sklaven der Eßlust. Ihr Verlangen beherrscht sie. Im Schlemmer, im Tabak-Sklaven und im Trinker erkennen wir die üblen Folgen einer fehlerhaften Erziehung. -- Testimonies for the Church III, 563.

(Siehe: Jesaja 28,7.8; 5.Mose 21,20))

GL.105.2 (HL.112.1) Kapitel Absatz: 25/40

505. Das einzig richtige Verhalten besteht darin, Kaffee, Tee, Wein, Tabak, Rauschgifte und Alkohol weder anzurühren noch zu kosten noch sich sonst irgendwie damit zu beschäftigen. -- Testimonies for the Church III, 488.

(Siehe: Kolosser 2,21)

GL.105.3 (HL.112.2) Kapitel Absatz: 26/40

506. Wären die Menschen in allem mäßig und hielten sie sich vollkommen von Alkohol und Betäubungsmitteln fern, so würden sie die Herrschaft über die erniedrigende Eß- und Sinneslust erlangen. -- Testimonies for the Church III, 561.

(Siehe: Hosea 4,10.11)

GL.105.4 (HL.112.3) Kapitel Absatz: 27/40

507. Wer Wein oder Most zu sich nimmt, kann ebenso betrunken werden, als hätte er stärkeren Alkohol getrunken. Die schlimmste Art von Trunksucht wird gerade durch diese sogenannten schwachen Getränke verursacht. Die Leidenschaften sind verderbter, die Charakterveränderung ist stärker, bestimmter und hartnäckiger. Einige Gläser Most oder süßen Weins mögen die Sucht nach stärkeren Getränken wecken. Viele, die der Trunksucht verfallen sind, begannen mit dem Genuß schwacher Getränke. ... Mäßiges Trinken ist die Schule, in der Menschen zu Trinkern erzogen werden. Die Sucht nach Reizmitteln wird genährt; das Nervensystem leidet. Satan hält die Gedanken in fieberhafter Unruhe; und das arme Opfer, das sich vollkommen sicher wähnt, geht Schritt für Schritt weiter, bis jede Schranke niedergerissen und jeder Grundsatz geopfert ist. -- The Review and Herald Nr. 13, 1884.

(Siehe: Sprüche 23,30-32)

GL.106.1 (HL.113.1) Kapitel Absatz: 28/40

508. Die Bibel lehrt nirgends, daß vergorener Wein als Getränk oder als ein Symbol des

Blutes Christi Verwendung finden sollte. Wir appellieren an den gesunden Menschenverstand, wenn es um die Frage geht: Was ist besser geeignet, Christi Blut darzustellen, der reine Traubensaft in seinem natürlichen Zustand oder der vergorene und berauschende Wein? ... Niemals sollte letzterer beim Abendmahl Verwendung finden. ... Wir beteuern, daß Christus niemals vergorenen Wein gemacht hat. Dies wäre im Widerspruch zu allen Lehren und Handlungen seines Lebens gewesen. ... Der Wein, den Christus durch ein Wunder seiner Allmacht aus Wasser schuf, war reiner Traubensaft. --

The Health Reformer

(Siehe: 5.Mose 32,32.33; 4.Mose 6,3; Maleachi 1,7.12; 3.Mose 10,9)

GL.106.2 (HL.113.2) Kapitel Absatz: 29/40

509. Folgen des Genusses alkoholischer Getränke. -- Die Verwendung von Tabak und geistigen Getränken schwächt beständig die Nervenkraft. -- Testimonies for the Church III, 489.

GL.106.3 (HL.113.3) Kapitel Absatz: 30/40

510. Gewohnheitsmäßiger Genuß von saurem Most ist für die Entstehung verschiedener Leiden wie Wassersucht, Leberkrankheiten, Nervenzittern und Blutandrang zum Kopf verantwortlich. Viele leiden anhaltend darunter. Manche haben die Auszehrung oder bekommen einen Schlaganfall, allein durch diese Gewohnheit. Andere bekommen Magenbeschwerden. Jede lebenswichtige Körperfunktion leidet, und vom Arzt hören sie, daß sie ein Leberleiden haben. Würden sie mit ihrer Gewohnheit brechen und nie wieder einen Tropfen Most anrühren, könnten ihre geschwächten Lebenskräfte sich rasch wieder aufbauen. -- The Review and Herald Nr. 13, 1884.

GL.106.4 (HL.113.4) Kapitel Absatz: 31/40

511. Ein einziges Glas Wein kann der Versuchung die Tür öffnen und zu gewohnheitsmäßiger Trunksucht führen. -- Testimonies for the Church IV, 578.

(Siehe: Sprüche 20,1; Hesekiel 44,21)

GL.106.5 (HL.114.1) Kapitel Absatz: 32/40

512. Wird der Sucht nach Alkohol gefrönt, so setzt der Mensch freiwillig das Glas an die Lippen, das ihn, der doch nach Gottes Bild geschaffen wurde, unter das Vieh erniedrigt. Die Vernunft ist lahmgelegt, der Verstand ist umwölkt, niedere Leidenschaften gewinnen die Oberhand, und dann folgen Verbrechen der schlimmsten Art. -- Testimonies for the Church III, 561.

(Siehe: Jesaja 5,11.12; Römer 13,12.13)

GL.107.1 (HL.114.2) Kapitel Absatz: 33/40

513. Das Gesetz erlaubt den Verkauf von Alkohol, und dann müssen Gefängnisse für seine Opfer errichtet werden; denn neun von zehn Gefängnisinsassen haben dem Alkoholgenuß gehuldigt. -- The Review and Herald Nr. 19, 1894.

(Siehe: Sprüche 31,5)

GL.107.2 (HL.114.3) Kapitel Absatz: 34/40

514. Wieviele schreckliche Unglücke sind auf den Alkoholgenuß zurückzuführen. ... Wieviel von diesem schrecklichen Rauschmittel kann ein Mann ungefährdet zu sich nehmen, um ihm dann Menschenleben anzuvertrauen? Er ist nur sicher, wenn er sich des Alkohols enthält. Kein Tropfen sollte über seine Lippen kommen. Geschieht dann ein Unglück, so kann der verantwortliche Mann sein Bestes tun und ruhig der Gerichtsverhandlung entgegensehen, ganz gleich, wie es auch ausgegangen sein mag. -- The Review and Herald Nr. 22, 1894.

(Siehe: Römer 14,21)

GL.107.3 (HL.114.4) Kapitel Absatz: 35/40

515. Überall begegnet man Alkoholsüchtigen. Ihr Verstand ist umwölkt, ihre moralische Kraft geschwächt, ihr Empfinden betäubt. Die Ansprüche Gottes und des Himmels werden nicht erkannt, ewige Dinge nicht geschätzt. Die Bibel erklärt, daß kein Trunkenbold in den Himmel eingehen wird. ... Unmäßigkeit irgendeiner Art ist schlimmste Selbstsucht. --

Testimonies for the Church IV, 30.31.
(Siehe: Sprüche 23,29.30; 1.Korinther 6,10)

516. Entwöhnungskur. --

GL.107.4 (HL.114.5) Kapitel Absatz: 36/40

Welches Heilmittel könnte jemand empfohlen werden, der einer Gewohnheit huldigt, deren sich kein Tier des Feldes schuldig macht? Das Wort Gottes hat sein Urteil gesprochen: Kein Trunksüchtiger wird in Gottes Reich eingehen. Welches Mittel könnte man anwenden, um solche Sucht zu heilen? Sicher könnte man nicht sagen: "Sie können weiterhin starkes Getränk zu sich nehmen, wenn es mäßig geschieht; aber trinken Sie niemals übers Maß hinaus." Man müßte statt dessen sagen: "Es gibt keine Hilfe für Sie, wenn Sie nicht zur Mitarbeit bereit sind und sich zur völligen Enthaltbarkeit verpflichten. Diese Gewohnheit ist Ihnen zur zweiten Natur geworden, und Sie können nicht damit fertig werden, es sei denn, die moralischen Kräfte werden geweckt und Sie vertrauen sich der Gnade Christi an, die Ihnen die Kraft vermittelt, dieses unnatürliche Verlangen zu überwinden." Man sollte sagen: "Sie haben Ihre Selbstkontrolle verloren. Ihre Selbstbefriedigung ist nicht nur eine moralische Sünde, sondern sie ist zur körperlichen Krankheit geworden. Sie gehören nicht sich selbst. Sie sind Gottes Eigentum. Er hat Sie mit einem unendlichen Preis erkaufte. Jede Ihrer Fähigkeiten sollte in seinen Dienst gestellt werden. Sie sollten Ihren Körper in einem gesunden Zustand erhalten, damit Sie seinen Willen tun können. Sie sollten Ihren Verstand klar und aktiv erhalten, aufrichtig und kritisch zu denken und alle Kräfte zu beherrschen." -- Unpublished Testimonies, 12. Oktober 1896. (Siehe: Epheser 5,18; 1.Korinther 6,19.20)

517. Alkohol im Krankheitsfalle. --

GL.108.1 (HL.115.1) Kapitel Absatz: 37/40

Das Verlangen nach dem widerwärtigen, schmutzigen Gift Tabak führt zu der Sucht nach stärkeren Reizmitteln wie Alkohol. Man trinkt ihn unter diesem oder jenem Vorwand, aus irgendeiner eingebildeten Schwäche heraus oder um eine mögliche Krankheit zu verhüten. -- Testimonies for the Church IV, 30.

GL.108.2 (HL.115.2) Kapitel Absatz: 38/40

518. Erteilt jemand Freunden oder Nachbarn den Rat, zur Förderung der Gesundheit Branntwein zu nehmen, so besteht die Gefahr, daß er seinen Freunden damit zum Untergang verhilft. ... Die Ärzte sind dafür verantwortlich, viele ihrer Patienten zu Trinkern gemacht zu haben. Obgleich sie mit den Folgen des Alkohols bekannt sind, haben sie die Verantwortung auf sich genommen, ihn ihren Patienten zu verschreiben. Würden sie von Ursache auf Wirkung schließen, müßte es ihnen klar sein, daß Reizmittel die gleiche Wirkung auf jedes einzelne Körperorgan haben wie auf die ganze Persönlichkeit. Welche Entschuldigung können Ärzte vorbringen, daß durch ihren Einfluß Väter und Mütter zu Trinkern werden? -- The Review and Herald Nr. 2, 1894.

GL.108.3 (HL.116.1) Kapitel Absatz: 39/40

519. Geht mit mir in jenes Krankenzimmer. Da liegt ein Ehemann und Vater, ein Mann, welcher der Gesellschaft und dem Werke Gottes ein Segen war. Er wurde plötzlich von einer Krankheit niedergestreckt. Das Feuer des Fiebers scheint ihn zu verzehren. Er verlangt nach frischem Wasser, um die ausgedörrten Lippen zu benetzen, den schrecklichen Durst zu stillen und die fieberheiße Stirn zu kühlen. Aber nein; der Arzt hat Wasser verboten. Das Reizmittel eines starken Getränks wird ihm gereicht, das nur Öl aufs Feuer gießt. ... Noch eine Zeitlang kämpft die Natur um ihr Recht. Zuletzt aber überwunden, gibt sie den Kampf auf, und der Tod befreit den Dulder von seinen Leiden. -- Testimonies Nr. 31, 191.

GL.109.1 (HL.116.2) Kapitel Absatz: 40/40

520. Solche, die im Essen nicht Selbstverleugnung üben, machen sich der Unmäßigkeit

schuldig. ... Der erste Irrtum besteht bei vielen darin, die Eßlust zu ihrem Götzen zu machen. Sie leben hauptsächlich von stark gewürzter tierischer Nahrung, wodurch ihr Körper in einen fieberhaften Zustand übergeht. Das ist besonders der Fall, wenn Schweinefleisch frei verwendet wird. Dadurch wird das Blut verunreinigt und die Zirkulation gestört. Erkältungen und Fieber sind die Folge. Der Appetit läßt nach. Sie denken, sie müssen etwas dagegen tun. Vielleicht lassen sie sich dann Bier kommen, das sie für eine Zeitlang anregt. Aber sobald die Wirkung nachläßt, fühlen sie sich schwächer als zuvor. So greifen sie wiederum zur Bierflasche, in der Meinung, das Bier habe ihnen geholfen und sie müßten seinen Gebrauch fortsetzen, um wieder stark zu werden. Doch nach einer Weile verliert es seine Wirkung. Dann brauchen sie ein stärkeres Getränk. Auf diese Weise ergeben sie sich der Unmäßigkeit, und der Mensch, geschaffen zum Ebenbild seines Schöpfers, erniedrigt sich unter das unvernünftige Vieh. Es erforderte Zeit, die Empfindsamkeit des Gemüts abzustumpfen. Es geschah allmählich, aber sicher. -- Facts of Faith, 126.

Kapitel 21: Die Kleidung

521. Allgemeine Aussagen. --

GL.110.1 (HL.118.1) Kapitel Absatz: 1/42

Unsere Worte, unsere Taten und unsere Kleidung sind täglich lebendige Verkündiger, die mit Christo sammeln oder zerstreuen. Dies ist keine unbedeutende Angelegenheit. -- Testimonies for the Church IV, 641.

(Siehe: Matthäus 12,30; 2.Korinther 3,2.3)

GL.110.2 (HL.118.2) Kapitel Absatz: 2/42

522. Legt das Modejournal zur Seite und studiert den menschlichen Körper. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 91.

(Siehe: Sprüche 3,5; Psalm 139,14; 1.Mose 1,27)

GL.110.3 (HL.118.3) Kapitel Absatz: 3/42

523. Christen sollten sich nicht zum Blickfang der Welt machen, indem sie sich in ihrer Kleidung um jeden Preis von der Welt unterscheiden wollen. Folgen sie aber ihrer Überzeugung, indem sie sich anständig und nach der Gesundheit kleiden und dadurch nicht der augenblicklichen Mode entsprechen, so sollten sie ihre Kleidung nicht ändern, um der Welt gleich zu sein. Sie sollten edle Unabhängigkeit und moralischen Mut besitzen, recht zu handeln, auch wenn sich alle Welt von ihnen unterscheidet. Befürwortet die Welt eine schickliche, bequeme und gesundheitliche Kleidermode, die in Übereinstimmung mit der Bibel ist, wird es unser Verhältnis zu Gott oder zur Welt nicht ändern, wenn wir uns nach dieser Mode richten. Christen sollten Christo nachfolgen und ihre Kleidung in Übereinstimmung mit Gottes Wort bringen. Extreme sollten sie meiden. -- Testimonies for the Church I, 458.

(Siehe: Titus, 2,4.5; 1.Timotheus 2,9.10)

GL.110.4 (HL.118.4) Kapitel Absatz: 4/42

524. Wir sollten einfache, bequeme, schickliche und zweckmäßige Kleidung wählen. -- The Review and Herald Nr. 24, 1886.

(Siehe: Johannes 21,7; 2.Mose 28,2.3; Matthäus 22,11; 3,4)

GL.110.5 (HL.119.1) Kapitel Absatz: 5/42

525. Ein deutliches, direktes Zeugnis betreffs Einfachheit in der Kleidung, wie Gottes Wort sie vorschreibt, wird jetzt benötigt. Dies sollte unsere Botschaft sein. Aber es ist zu spät, dies zu einem Prüfstein zu machen. Es gab einige Gesichtspunkte, welche die einst befürwortete Reformkleidung zu einem wirklichen Segen gemacht hätten. Sie hätte den schandbaren Reifröcken, die zu der Zeit Mode waren, ein Ende bereitet. Sie hätte aufgeräumt mit den langen Röcken, welche über den Boden schleiften und den Schmutz der Straße fegten. Aber inzwischen hat sich die Mode geändert; sie trägt nicht mehr diese

unangenehmen Begleiterscheinungen. Modische Details mögen beiseite gelassen werden. Dies gilt für alle, die Gottes Wort beachten. Die Kleidung unseres Volkes sollte einfach sein. Der Rock und die Jacke, die ich erwähnte, mögen getragen werden. Aber das heißt nicht, daß man sich unbedingt nach diesem Vorbild richten muß und nichts anderes tragen darf. Aber durch jene Kleidung wurde ein einfacher Stil vorgeführt. Einige glaubten, daß sich alle genau nach diesem Vorbild richten müßten. Dem ist nicht so. Aber eine Kleidung, die genauso einfach wie jene ist, wäre das Beste, was wir unter diesen Umständen einführen könnten. Mir wurde nicht ein genau festgelegter Stil als allgemeine Regel vorgeführt. Unsere Schwestern sollten sich einfach kleiden, wie viele es bereits tun. Die Kleidung sollte von gutem Material, dauerhaft, kleidsam und dem Alter angepaßt sein. Aber macht die Kleiderfrage nicht zum Mittelpunkt eures Nachdenkens. -- Unpublished Testimonies, 4. Juli 1897.
(Siehe: 2.Korinther 10,12)

Geistlicher und moralischer Einfluß der Kleidung

GL.111.1 (HL.119.2) Kapitel Absatz: 6/42

526. Die Summe und der Inhalt wahrer Religion muß in Worten, Kleidung und Benehmen zum Ausdruck kommen. Dies ist ein Zeichen unserer Verbindung mit Gott. -- Testimonies for the Church IV, 582.

(Siehe: 1.Korinther 10,31)

GL.111.2 (HL.120.1) Kapitel Absatz: 7/42

527. Möglicherweise hat sich unter uns nie eine Frage erhoben, die größeren Einfluß auf die Charakterentwicklung hatte, als gerade die Kleiderreform. -- Testimonies for the Church IV, 636.

(Siehe: 1.Mose 3,7; Offenbarung 17,4)

GL.111.3 (HL.120.2) Kapitel Absatz: 8/42

528. Eine einfache Kleidung wird jede fein empfindende Frau vorteilhaft erscheinen lassen. Wir beurteilen den Charakter eines Menschen nach seiner Kleidung. Ein aufgeputztes Äußeres verrät Eitelkeit und Schwäche. Eine bescheidene, gottesfürchtige Frau wird sich schlicht kleiden. Guter Geschmack und Bildung zeigen sich in der Wahl einfacher, angemessener Kleidung. -- Testimonies for the Church IV, 643.

GL.112.1 (HL.120.3) Kapitel Absatz: 9/42

529. Wir wollen keineswegs eine nachlässige Kleidung ermutigen. Euer Anzug sei bequem und kleidsam. Wenn es sich auch nur um billigen Kattun handelt, sollte er doch sauber und geschmackvoll gehalten werden. -- Testimonies for the Church IV, 642.

GL.112.2 (HL.120.4) Kapitel Absatz: 10/42

530. Die Wahl der Farben sollte mit Geschmack getroffen werden. Soweit möglich, ist Einheitlichkeit in dieser Hinsicht wünschenswert. Die Gesichtsfarbe sollte dabei in Betracht gezogen werden. Man sollte schlichte Farben wählen. Entscheidet man sich für gemusterte Stoffe, so sollten die Muster nicht groß und schreiend sein. In allen Dingen sollten Eitelkeit und nichtiger Stolz vermieden werden. Verschiedene Farben zeugen von einem überspannten Geschmack, und das ist vom Übel. -- The Health Reformer.

GL.112.3 (HL.120.5) Kapitel Absatz: 11/42

531. Nutzloser Besitz und Ausschmückungen sind zu vermeiden. Jede Übertriebenheit, um den Stolz zu befriedigen, sollte unterbleiben. Unsere Kleidung sollte von guter Qualität, einfacher Machart und eher auf Dauerhaftigkeit als auf Schau abgestimmt sein. -- The Review and Herald Nr. 2, 1878.

(Siehe: 1.Petrus 3,3-5; Sprüche 27,26)

GL.112.4 (HL.121.1) Kapitel Absatz: 12/42

532. Es besteht keine Notwendigkeit, die Kleiderfrage zum Hauptgegenstand eurer Religion zu machen. Es gibt bessere Gesprächsthemen. Sprecht von Christus, und wenn das Herz bekehrt ist, wird alles, was nicht in Übereinstimmung mit dem Worte Gottes ist,

von selbst verschwinden. -- The Signs of the Times Nr. 25, 1889.

(Siehe: 5.Mose 18,18)

GL.112.5 (HL.121.2) Kapitel Absatz: 13/42

533. Es hat wenig Wert, euch zu sagen, daß ihr dies oder jenes nicht tragen sollt. Wenn euer Herz mit Liebe zu diesen nichtigen Dingen erfüllt ist, wird das Ablegen eures Schmucks nur dem Abschneiden der Blätter eines Baumes gleichen. -- The Review and Herald Nr. 19, 1892.

(Siehe: Joel 2,12.13)

GL.112.6 (HL.121.3) Kapitel Absatz: 14/42

534. Modehörigkeit erfüllt unsere Siebenten-Tags-Adventisten Gemeinden und trägt mehr dazu bei, unser Volk von Gott zu trennen, als irgendeine andere Macht. -- Testimonies for the Church IV, 647.

(Siehe: Hosea 2,7[5])

GL.113.1 (HL.121.4) Kapitel Absatz: 15/42

535. Sobald der Wunsch gehegt wird, die Moden der Welt nachzuahmen, und dieser Wunsch nicht sofort unterdrückt wird, hört Gott auf, diese Personen als seine Kinder zu betrachten. -- Testimonies for the Church I, 137.

(Siehe: Jesaja 3,17-24)

GL.113.2 (HL.121.5) Kapitel Absatz: 16/42

536. Solche, die Licht empfangen haben betreffs Einfachheit im Essen und Kleiden betreffs der physischen und moralischen Gesetze, sich aber von dem Licht abwenden, das ihre Pflicht offenbart, werden auch in andern Punkten ihre Pflicht versäumen. Verletzen sie ihr Gewissen, um dem Kreuz zu entgehen, welches das Naturgesetz ihnen auferlegt, so werden sie auch, um der Schmach zu entgehen, die zehn Gebote übertreten. -- Testimonies for the Church III, 51.

Der Einfluß der Kleidung auf den Körper

GL.113.3 (HL.121.6) Kapitel Absatz: 17/42

537. Körperliche Schönheit ist vom Ebenmaß abhängig, von der harmonischen Übereinstimmung aller Teile. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 94.

(Siehe: 1.Korinther 12,18)

538. Enge Kleidung. --

GL.113.4 (HL.122.1) Kapitel Absatz: 18/42

Die Kleiderreform ... befaßt sich mit allen Kleidungsstücken, die jemand trägt. Sie entlastet die Hüften von schwerem Gewicht und läßt es die Schultern tragen. Sie entfernt die engen Korsetts, welche die Lunge, den Magen und andere innere Organe einengen und eine Krümmung des Rückgrats und eine Folge unzähliger Krankheiten verursachen. Die Kleiderreform sorgt in rechter Weise für Schutz und gesunde Entwicklung jedes Körperteils. -- Testimonies for the Church IV, 635.

GL.113.5 (HL.122.2) Kapitel Absatz: 19/42

539. Die Kleidung der Frau sollte ihre Taille so lose umschließen, daß sie ohne Einengung frei atmen kann. Es sollte ihr möglich sein, die Arme ohne Mühe über den Kopf zu heben. ... Die Einengung der Taille durch enges Schnüren verhindert den Abgang der Schlacken durch die natürlichen Ausgänge. Dabei spielt die Lunge eine wichtige Rolle. ... Wird die Lunge zusammengepreßt, so kann sie sich nicht genügend ausdehnen. Ihre Kapazität wird verringert, und sie kann unmöglich genügend frische Luft aufnehmen. ... Die Einschnürung der Taille schwächt die Muskeln der Atmungsorgane. Sie hindert den Verdauungsvorgang. Herz, Leber, Lunge, Milz und Magen werden auf engem Raum zusammengedrängt, und die gesunde Tätigkeit dieser Organe wird gehindert. -- The Health Reformer (siehe auch Christian Temperance and Bible Hygiene, 88)

(Siehe: Hiob 10,11)

GL.114.1 (HL.122.3) Kapitel Absatz: 20/42

540. Die Kleidung sollte so lose sitzen, daß sie weder die Blutzirkulation noch volles, freies Atmen hindert. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 89.

GL.114.2 (HL.122.4) Kapitel Absatz: 21/42

541. Unser Schöpfer machte beim Gestalten des menschlichen Körpers keinen Fehler. Er schaffte jedem Organ Raum zu freier Entfaltung und schuf uns so, daß jeder Muskel genügend Spielraum hatte, ohne die Funktion eines andern zu behindern. -- The Youth's Instructor, 14. September 1893.

(Siehe: 1.Korinther 12,18)

GL.114.3 (HL.123.1) Kapitel Absatz: 22/42

542. Einschnürung ist die Ursache von Organverlagerungen. Diese Form der Krankheit nimmt mit jeder Generation zu. -- The Health Reformer.

GL.114.4 (HL.123.2) Kapitel Absatz: 23/42

543. Viele sind zu lebenslänglichem Siechtum verurteilt, weil sie den Forderungen der Mode gefolgt sind. Verlagerungen, Mißgestaltung, Krebs und andere schreckliche Krankheiten sind Folgen modischer Kleidung. -- Testimonies for the Church IV, 635.

GL.114.5 (HL.123.3) Kapitel Absatz: 24/42

544. Die Hälfte aller Krankheiten bei Frauen wird durch ungesunde Kleidung hervorgerufen. -- The Health Reformer.

545. Schwere Röcke. --

GL.114.6 (HL.123.4) Kapitel Absatz: 25/42

Die Hüften sind nicht dazu geeignet, schweres Gewicht zu tragen. Die schweren Röcke, die von Frauen auf der Hüfte getragen werden, sind die Ursache verschiedenster Krankheiten. Diese sind kaum zu heilen, weil die Leidenden anscheinend die Ursache nicht kennen. Sie fahren in der Übertretung der Gesetze, denen ihr Körper unterworfen ist, fort, schnüren die Taille ein und lassen ihre Hüften die Last schwerer Röcke tragen, bis sie zu lebenslänglichem Siechtum verurteilt sind. -- How to Live, Kapitel 6, 64.

GL.114.7 (HL.123.5) Kapitel Absatz: 26/42

546. Dieses schwere Gewicht, das auf den Eingeweiden lastet, drückt sie niederwärts und verursacht Magenschwäche und ein Gefühl der Mattigkeit, wodurch der Leidende veranlaßt wird, sich vornüber zu neigen. Dies wiederum führt dazu, die Lunge einzuengen und sie in ihrer Tätigkeit zu hindern. Das Blut wird unrein, die Poren versagen ihren Dienst, Blässe und Krankheit folgen, und Schönheit und Gesundheit schwinden dahin. ... Jede Frau, die Wert auf Gesundheit legt, sollte es vermeiden, die Hüften irgendein Gewicht tragen zu lassen. -- The Signs of the Times, 89.

547. Bekleidung der Gliedmaßen. --

GL.115.1 (HL.124.1) Kapitel Absatz: 27/42

Die meisten von uns sind warm genug angezogen; aber viele versäumen es, allen Körperteilen den richtigen Schutz zu geben. ... Wenn irgendein Teil des Körpers mit Extrakleidung versehen werden sollte, dann sind es die Gliedmaßen und die Füße, die weit vom großen Steuer des Lebens entfernt sind. das das Blut durch den Körper pumpt. Die Gliedmaßen sollten stets warm bekleidet sein, um sie vor kaltem Luftzug zu schützen. ... Wenn die Füße mit gutschitzenden, dicksohligen warmen Stiefeln oder Schuhen geschützt sind, die mehr der Bequemlichkeit als der Mode dienen, ist die Blutzirkulation in Gliedmaßen und Füßen ebenso gut wie in anderen Körperteilen auch. ... Wenn wir der Lunge und den Füßen genügend Raum lassen, die ihnen von Gott zugewiesene Aufgabe zu erfüllen, werden wir mit besserer Gesundheit und einem reineren Gewissen belohnt werden. - The Health Reformer.

(Siehe: Nehemia 9,21; 5.Mose 22,11)

GL.115.2 (HL.124.2) Kapitel Absatz: 28/42

548. Es ist nur eine Frau unter tausend zu finden, die ihre Gliedmaßen so warm bekleidet wie sie sollte. ... Frauen sollten ihre Gliedmaßen ebenso gut bekleiden, wie es die Männer tun. -- How to Live, Kapitel 6, 64.

GL.115.3 (HL.124.3) Kapitel Absatz: 29/42

549. Die Teile des Körpers, die der Lebensquelle am nächsten liegen, benötigen weniger Kleidung als die Gliedmaßen, die weit von den lebenswichtigen Organen entfernt sind. Wenn Arme, Beine und Füße jene Extrakleidung bekommen könnten, die gewöhnlich um die Schultern, um Herz und Lunge, gelegt wird, dann wäre die Blutzirkulation in den Gliedmaßen gut, und die lebenswichtigen Organe würden ihre Aufgabe ohne Extragabe von Kleidung erfüllen. -- How to Live, Kapitel 5, 73.

GL.116.1 (HL.124.4) Kapitel Absatz: 30/42

550. Sind die Gliedmaßen unterkühlt, so hat das Herz die doppelte Arbeit, das Blut durch diese zu treiben. Wenn das Blut seinen Umlauf durch den Körper gemacht hat und zum Herzen zurückkehrt, so ist es nicht der gleiche lebensvolle, warme Strom, der das Herz verließ. Beim Durchfließen der Gliedmaßen wurde er abgekühlt. Das Herz, durch die zu große Kraftanstrengung und schlechte Zirkulation unreinen Blutes geschwächt, ist zu noch größerer Anstrengung gezwungen, das Blut neu zu erwärmen und es wieder durch die Gliedmaßen zu drängen, die nie solch eine gesunde Wärme haben wie die anderen Körperteile. Das Herz kann auf die Dauer den Anstrengungen nicht standhalten, und die Gliedmaßen sind chronisch kalt. Das unterkühlte Blut wird der Lunge und dem Gehirn zugeführt, und Entzündung und Blutandrang in Lunge und Gehirn ist die Folge. -- How to Live, Kapitel 5, 72.

GL.116.2 (HL.125.1) Kapitel Absatz: 31/42

551. Es ist unmöglich, daß bei Frauen, die an chronisch kalten Gliedmaßen und Füßen leiden, nicht auch einige innere Organe in Mitleidenschaft gezogen werden. ... Die Extrabekleidung von Brust, Schultern und Unterleib konzentriert das Blut auf diese Körperteile, und die dadurch erzeugte Hitze schwächt diese empfindlichen Organe und läßt sie verkümmern. Blutandrang und Entzündung sind die Folgen. -- The Health Reformer.

GL.116.3 (HL.125.2) Kapitel Absatz: 32/42

552. Sind die Gliedmaßen, die von den lebenswichtigen Organen entfernt liegen, ungenügend bekleidet, so entsteht Blutandrang zum Kopf, was wieder zu Kopfschmerzen und Nasenbluten führt. Auch kann es zu einem Völlegefühl in der Brust kommen, das Husten oder Herzklopfen hervorruft, weil sich zuviel Blut in diesem Raum befindet; oder der Magen hat zuviel Blut und kann nicht verdauen. -- Testimonies for the Church II, 531.

553. Kleiderlänge. --

GL.116.4 (HL.125.3) Kapitel Absatz: 33/42

Die Länge der Kleidung, die augenblicklich (Jahr 1867) in Mode ist, ist aus verschiedenen Gründen abzulehnen: -- Testimonies for the Church I, 459.

GL.116.5 (HL.126.1) Kapitel Absatz: 34/42

a. Es ist lästig und unnötig, die Kleidung so lang zu tragen, daß sie Bürgersteige und Straßen fegt. -- Testimonies for the Church I, 459.

GL.117.1 (HL.126.2) Kapitel Absatz: 35/42

b. Eine Kleidung von solcher Länge sammelt den Tau vom Gras und den Schmutz der Straße. Deshalb ist sie unhygienisch. -- Testimonies for the Church I, 459.

GL.117.2 (HL.126.3) Kapitel Absatz: 36/42

c. In ihrem angeschmutzten Zustand kommt sie mit den empfindlichen Knöcheln in Berührung, die nicht genügend Schutz haben, und unterkühlt diese, wodurch Gesundheit und Leben gefährdet sind. Dies ist die häufigste Ursache von Erkältungen und skrofulösen Schwellungen. -- Testimonies for the Church I, 459.

GL.117.3 (HL.126.4) Kapitel Absatz: 37/42

d. Die unnötige Länge ist ein zusätzliches Gewicht für Hüften und Eingeweide. --

Testimonies for the Church I, 459.

GL.117.4 (HL.126.5) Kapitel Absatz: 38/42

e. Sie hindert beim Gehen und hindert oft auch andere. Testimonies for the Church I, 459.

GL.117.5 (HL.126.6) Kapitel Absatz: 39/42

Wenn die Frauen ihre Kleider ein bis zwei Inches kürzer tragen würden, so daß sie nicht an den Straßenschmutz heranreichten, wären die Kleider einfacher sauber zu halten und von längerer Haltbarkeit. -- Ebenda, 458.

554. Zu viele Kleider. --

GL.117.6 (HL.126.7) Kapitel Absatz: 40/42

Du hast zuviel Kleidung getragen. Die Haut ist dadurch geschwächt worden. Du hast deinem Körper keine Gelegenheit zum Atmen gegeben. Die Poren der Haut -- die kleinen Mündchen, durch welche der Körper atmet -- verschließen sich, und der Organismus ist mit Unreinigkeiten angefüllt. -- Testimonies for the Church III, 74.

GL.117.7 (HL.126.8) Kapitel Absatz: 41/42

555. Ich rate kranken Schwestern, die an zu warmes Bekleiden gewöhnt sind, nach und nach weniger anzuziehen. -- Testimonies for the Church II, 533.

GL.117.8 (HL.126.9) Kapitel Absatz: 42/42

556. Durch ungesunde, der Mode angepaßte Kleidung wird der Organismus von Krankheiten bedroht. Die Tatsache muß bekanntgemacht werden, daß hierin eine Reform stattfinden muß, ehe eine Behandlung von Nutzen sein kann. -- Testimonies for the Church IV, 582.

Kapitel 22: Der Nutzen der Bewegung

557. Allgemeine Aussagen. --

GL.118.1 (HL.127.1) Kapitel Absatz: 1/48

Der menschliche Körper kann mit einem fein abgestimmten Mechanismus verglichen werden, welcher der Pflege bedarf, um ihn in seiner Funktion zu erhalten. Der eine Teil sollte nicht fortwährender Beanspruchung und Druck ausgesetzt sein, während ein anderer durch Nichtbeanspruchung rostet. Wenn das Gehirn zu arbeiten hat, sollten auch die Muskeln etwas zu tun bekommen. Jeder junge Mensch sollte lernen, wieviel Stunden er dem Studium widmen kann und wieviel Zeit der Körpererrettung. -- The Signs of the Times Nr. 33 1886 (Siehe: Prediger 10,18; Epheser 4,16)

GL.118.2 (HL.127.2) Kapitel Absatz: 2/48

558. Zwischen Müdigkeit und Erschöpfung besteht ein gewaltiger Unterschied. -- A Solemn Appeal 64

GL.118.3 (HL.127.3) Kapitel Absatz: 3/48

559. Das Einschnüren der Taille wird keine freie Bewegung der Muskeln gestatten. -- The Health Reformer

GL.118.4 (HL.127.4) Kapitel Absatz: 4/48

560. Ein weiterer kostbarer Segen ist richtige Bewegung. Testimonies for the Church II, 528

GL.118.5 (HL.127.5) Kapitel Absatz: 5/48

561. Sie sollten nach draußen gehen und sich jeden Tag körperliche Bewegung verschaffen. ... Es sollte ihre Absicht sein, etwas zu tun, was anderen nützt. -- Testimonies for the Church II, 531 (Siehe: Jesaja 58,8)

Abwechslungsreiche Tätigkeit

562. Leibesübungen. --

GL.118.6 (HL.127.6) Kapitel Absatz: 6/48

Wird nur ein Muskel angespannt, während andere untätig bleiben, so wird der aktive Muskel die anderen ebensowenig stärken, wie die ständige Belastung des Gehirns andere Organe entwickeln und stärken wird. Jeder Teil des Gehirns und jeder Muskel hat seine spezielle Aufgabe, und alle brauchen Betätigung, um richtig entwickelt zu werden und gesund zu bleiben. Jedes Organ und jeder Muskel haben ein bestimmtes Werk im Körper zu erfüllen. Jedes Rädchen im Mechanismus muß lebendig und tätig sein. Der feine und wunderbare Mechanismus der Natur muß in aktiver Bewegung gehalten werden, um dem Zweck zu entsprechen, zu dem er geschaffen wurde. Jede Fähigkeit steht in wechselseitiger Beziehung zu anderen, und alle bedürfen der Übung, um sich richtig zu entwickeln. Wird ein Muskel des Körpers mehr betätigt als andere, so nimmt der aktive Muskel an Größe zu, und Harmonie und Schönheit werden zerstört. Eine abwechslungsreiche Betätigung wird alle Muskeln gleichermaßen entwickeln. -- Testimonies for the Church III, 77.78 (Siehe: Kolosser 2,19)

GL.119.1 (HL.128.1) Kapitel Absatz: 7/48

563. Es ist unklug, die Betätigung gewisser Muskeln aufzugeben, weil Schmerzen empfunden werden, wenn man sie bewegt. Oftmals ist der Schmerz das Bemühen der Natur, diesen Teilen, die durch Untätigkeit leblos geworden sind, Leben und Kraft zurückzugeben. Das Bewegen dieser lange vernachlässigten Muskeln wird Schmerz verursachen, weil die Natur sie zu neuem Leben erweckt. -- Testimonies for the Church III, 78 (Siehe: Prediger 4,5)

GL.119.2 (HL.128.2) Kapitel Absatz: 8/48

564. Wenn die Übungen Nutzen bringen sollen, müssen sie systematisch durchgeführt werden. Sie sollten die geschwächten Organe erfassen, damit diese durch Gebrauch wieder erstarren. Testimonies for the Church III, 76

565. Nützliche Arbeit. --

GL.119.3 (HL.128.3) Kapitel Absatz: 9/48

Wenn mit dem Studium nützliche Arbeit verbunden wird, sind gymnastische Übungen unnötig. Arbeit an der frischen Luft wird weit nützlicher sein als Gymnastik in geschlossenen Räumen. Der Bauer und der Fabrikarbeiter haben beide körperliche Bewegung, und doch ist der Landwirt viel gesünder, denn nichts entspricht besser den Bedürfnissen des Organismus als die lebenspendende Luft und der Sonnenschein. Derjenige, der das Land bearbeitet, vollzieht alle Bewegungen, die bei gymnastischen Übungen vorkommen. Seine Turnhalle ist das freie Feld; der Himmel ist das Dach, und die braune Erde ist der Fußboden. -- The Signs of the Times 1886 Nr. 33 (Siehe: Prediger 5,17.18)

GL.119.4 (HL.129.1) Kapitel Absatz: 10/48

566. Meine Brüder, wenn ihr euch Zeit nehmt, Gärten zu bearbeiten und euch dadurch die notwendige Bewegung verschafft und den Körper in betriebsfähiger Ordnung erhaltet, tut ihr geradesowohl Gottes Werk, als wenn ihr Versammlungen haltet. -- Gospel Workers 174 (Diener des Evangeliums 215) (Siehe: Markus 6,3; Apostelgeschichte 18,3)

GL.120.1 (HL.129.2) Kapitel Absatz: 11/48

567. Wenn man eine Arbeit verrichtet, ohne mit dem Herzen dabei zu sein, artet sie zur Plackerei aus, und der Nutzen, der durch die Bewegung erlangt würde, wird nicht erfahren. The Health Reformer (Siehe: Kolosser 3,23; Prediger 9,10; 10,15)

568. Passive Bewegung. --

GL.120.2 (HL.129.3) Kapitel Absatz: 12/48

Passive Bewegungstherapie ist für solche Patienten nützlich, die zu schwach sind, selbst Übungen zu machen. Aber diese bei allen, die krank sind, anzuwenden, während sie

versäumen, ihre Muskeln selbst zu gebrauchen, ist ein großer Fehler. -- Testimonies for the Church III, 76

GL.120.3 (HL.129.4) Kapitel Absatz: 13/48

569. Viele, die sich auf die Bewegungstherapie stützen, könnten durch eigene Übung weit mehr für sich tun, als die Therapie für sie tun kann. Testimonies for the Church III, 78 (Siehe: Sprüche 6,6)

570. Wandern. --

GL.120.4 (HL.129.5) Kapitel Absatz: 14/48

Es gibt keine Übung, welche die Stelle des Spazierganges einnehmen könnte. Die Blutzirkulation wird dadurch sehr gefördert. ... Gehen ist in allen Fällen, wo es möglich ist, das Heilmittel für den kranken Körper, denn bei dieser Übung kommen alle Organe des Körpers in Tätigkeit. -- Testimonies for the Church III, 78

GL.120.5 (HL.130.1) Kapitel Absatz: 15/48

571. Wenn das Wetter es erlaubt, sollte man täglich, ob Sommer oder Winter, einen Spaziergang in der frischen Luft unternehmen. ... Ein Spaziergang, selbst im Winter, würde der Gesundheit dienlicher sein als alle Medizinen, die der Arzt verschreiben mag. Alle, die gehen können, sollten dies dem Fahren vorziehen. Muskeln und Blutgefäße können dadurch besser ihre Aufgabe erfüllen. Die Vitalität, welche der Gesundheit so dienlich ist, wird zunehmen. Die Lunge wird in Tätigkeit gebracht, denn es ist unmöglich, an einem kalten Wintermorgen hinauszugehen, ohne daß sich die Lunge mit der belebenden Luft füllt. Testimonies for the Church II, 529 (Siehe: Prediger 4,5)

GL.121.1 (HL.130.2) Kapitel Absatz: 16/48

572. Es gibt keine Übung, die für jeden Teil des Körpers nützlicher wäre, als das Gehen. Ein Spaziergang in der frischen Luft wird mehr zur Gesunderhaltung der Frauen beitragen als irgendein anderes Mittel. Auch ist dieser das wirkungsvollste Mittel zur Wiederherstellung der Kranken. Hände und Arme sind ebenso in Bewegung wie die Beine. -- The Health Reformer (Siehe: Sprüche 15,21)

573. Bewegung -- aber wann? --

GL.121.2 (HL.130.3) Kapitel Absatz: 17/48

Bewegung wird die Verdauung fördern. Ein Spaziergang nach dem Essen, mit erhobenem Haupt und zurückgezogenen Schultern und angemessener Bewegung wird sich als großer Segen erweisen. Die Gedanken werden vom eigenen Ich abgelenkt und auf die Schönheiten der Natur gerichtet. Je weniger Aufmerksamkeit dem Magen nach der Mahlzeit zugewandt wird, desto besser. -- Testimonies for the Church II, 530

GL.121.3 (HL.130.4) Kapitel Absatz: 18/48

574. Bewegung am Morgen, ein Spaziergang in der freien, belebenden Himmelsluft oder die Bearbeitung von Blumen- oder Gemüsebeeten sind zur gesunden Blutzirkulation notwendig. Dies ist das sicherste Schutzmittel gegen Erkältungen, Husten, Blutandrang zum Kopf oder zur Lunge, Entzündungen von Leber, Nieren und Lunge und hundert anderen Krankheiten. The Health Reformer

GL.121.4 (HL.131.1) Kapitel Absatz: 19/48

575. Viele Frauen sind an den Kochherd gebunden, wo sie die Hälfte oder Dreiviertel ihrer Zeit verbringen und gezwungen sind, unreine Luft einzuatmen, bis ihr Kopf erhitzt und halb betäubt ist. Sie sollten sich jeden Tag Bewegung in der frischen Luft verschaffen, selbst wenn im Hause Arbeit liegenbleibt. Sie benötigen die kühle Luft, um die strapazierten Gehirnnerven zu beruhigen. -- Testimonies for the Church II, 531

GL.121.5 (HL.131.2) Kapitel Absatz: 20/48

576. Unmittelbar nach einer kräftigen Mahlzeit sollte man sich weder geistiger noch schwerer körperlicher Arbeit aussetzen. Dies wäre eine Übertretung der Gesetze, denen der Körper unterworfen ist. Unmittelbar nach dem Essen ist das Nervensystem stark in

Anspruch genommen. Die Kraft des Gehirns wird vom Magen gefordert, damit er seine Arbeit verrichten kann. Wenn Geist und Körper nach dem Essen schwer belastet werden, wird der Verdauungsprozeß gestört. Die Lebenskraft, die benötigt wird, um die Arbeit in einer Richtung zu tun, wird abgerufen, um an anderer Stelle eingesetzt zu werden. -- Testimonies for the Church II, 413

577. Segnungen der Bewegung. --

GL.122.1 (HL.131.3) Kapitel Absatz: 21/48

Gottes Absicht war es, daß der lebendige Mechanismus jeden Tag betätigt werden soll, denn in der Bewegung liegt erhaltende Kraft. -- The Health Reformer (Siehe: Sprüche 10,16)

GL.122.2 (HL.131.4) Kapitel Absatz: 22/48

578. Durch tägliche Betätigung in der frischen Luft werden auch Leber, Nieren und Lunge gestärkt, ihre Arbeit zu verrichten. -- Testimonies for the Church II, 533

GL.122.3 (HL.131.5) Kapitel Absatz: 23/48

579. Wenn Kranke, denen es möglich ist, jeden Tag leichte, nützliche Arbeit in der frischen Luft verrichteten, würden sie erfahren, daß körperliche Tätigkeit eines der von Gott verordneten Mittel zum Besten des Menschen ist. -- The Health Reformer (Siehe: Sprüche 21,25)

GL.122.4 (HL.132.1) Kapitel Absatz: 24/48

580. Würden die Prediger verständnisvoll arbeiten und sowohl dem Geist als auch dem Körper die gehörige Bewegung zuteil werden lassen, dann würden sie nicht so leicht Krankheiten unterliegen. -- Diener des Evangeliums 214 (Gospel Workers 173)

GL.122.5 (HL.132.2) Kapitel Absatz: 25/48

581. Du brauchst dringend gesundheitsfördernde, aktive Bewegung. Dies wird den Geist stärken. -- Testimonies for the Church II, 413

GL.122.6 (HL.132.3) Kapitel Absatz: 26/48

582. Die Vitalität, die für die Gesundheit so notwendig ist, wird zunehmen. -- Testimonies for the Church II, 529

GL.122.7 (HL.132.4) Kapitel Absatz: 27/48

583. Nicht nur die Organe werden durch körperliche Tätigkeit gestärkt, sondern auch der Geist wird durch Bewegung derselben an Kraft und Erkenntnis zunehmen. -- Testimonies for the Church III, 77

GL.122.8 (HL.132.5) Kapitel Absatz: 28/48

584. Je mehr wir uns bewegen, desto besser wird die Blutzirkulation sein. -- Testimonies for the Church II, 525

GL.122.9 (HL.132.6) Kapitel Absatz: 29/48

585. Würde körperliche Tätigkeit mit geistiger Anstrengung verbunden, so würden der Kreislauf angeregt, die Herztätigkeit geregelt, die Schlacken entfernt werden, und jeder Teil des Körpers würde neues Leben und neue Kraft verspüren. -- Testimonies for the Church III, 490

GL.123.1 (HL.132.7) Kapitel Absatz: 30/48

586. Der rechte Gebrauch ihrer körperlichen sowie ihrer geistigen Kräfte wird die Blutzirkulation regulieren und jedes Organ im lebendigen Mechanismus in Betrieb halten. -- Special Testimonies on Education 352

GL.123.2 (HL.132.8) Kapitel Absatz: 31/48

587. Vernünftige Bewegung wird das Blut an die Oberfläche befördern und so die inneren Organe entlasten. Lebhaft, jedoch nicht übertriebene Betätigung an der frischen Luft, mit Frohsinn, wird die Blutzirkulation anregen, der Haut gesundes Aussehen geben und das durch die frische Luft belebte Blut den Gliedmaßen zuführen. -- Testimonies for the Church II, 530 (Siehe: Jesaja 40,29-31)

GL.123.3 (HL.133.1) Kapitel Absatz: 32/48

588. Durch vernünftige Übung werden der Brustraum erweitert und die Muskeln gekräftigt. ... Unsere jungen Männer und Frauen können sich zu erfolgreichen Rednern heranbilden, wenn sie auf richtige Unterweisung achten und sich hinsichtlich des Ausdehnens der Lunge und des Pflegens der Stimme an die Gesundheitsgrundsätze halten. Die dazu notwendige Übung wird ihr Leben verlängern. -- Christian Education 132 GL.123.4 (HL.133.2) Kapitel Absatz: 33/48

589. Ein Landwirt, der in all seinen Gewohnheiten mäßig ist, erfreut sich gewöhnlich guter Gesundheit. Seine Beschäftigung ist angenehm, und seine schwere Arbeit erfordert tiefes und volles Aus- und Einatmen, wodurch sich die Lunge ausdehnt, das Blut gründlich gereinigt wird und ein warmer Lebensstrom durch die Adern und Venen fließt. ... Der geistig Tätige sitzt Tag für Tag in einem engen Raum, gebeugt über Pult oder Tisch; seine Brust ist eingeeengt, seine Lunge zusammengepreßt. Sein Gehirn ist aufs äußerste angespannt, während sein Körper in Untätigkeit ist. Er kann nicht voll und tief atmen; sein Blut fließt träge, seine Füße sind kalt, und sein Kopf ist heiß. ... Sie sollten sich regelmäßig körperlich betätigen, damit sie voll und tief atmen müssen, und bald werden sie ein ganz neues Lebensgefühl haben. -- The Signs of the Times Nr. 33 1886 GL.124.1 (HL.133.3) Kapitel Absatz: 34/48

590. Der kranke Magen wird durch körperliche Betätigung Entlastung finden. -- Testimonies for the Church II, 530 GL.124.2 (HL.133.4) Kapitel Absatz: 35/48

591. Bewegung ist wichtig für die Verdauung und für einen gesunden Zustand von Körper und Geist. -- Testimonies for the Church II, 413 (Siehe: 2.Thessalonicher 3,10) GL.124.3 (HL.133.5) Kapitel Absatz: 36/48

592. Durch körperliche Bewegung wird der Verdauungsvorgang gefördert. -- Testimonies for the Church II, 569 GL.124.4 (HL.134.1) Kapitel Absatz: 37/48

593. Nützliche Beschäftigung würde die geschwächten Muskeln in Übung bringen, das verdickte Blut beleben und die erstarrte Leber zu neuer Tätigkeit erwecken. Die Blutzirkulation würde ausgeglichen und der gesamte Organismus gekräftigt, um krankhafte Zustände zu überwinden. -- The Health Reformer

594. Folgen von Bewegungsmangel. -- GL.124.5 (HL.134.2) Kapitel Absatz: 38/48

Oftmals wende ich mich vom Krankenbett solcher ab, die sich selbst zu Invaliden gemacht haben, und sage mir: "Sterbend in Zentimetern, sterbend an Untätigkeit -- eine Krankheit, die niemand heilen kann außer sie selbst." -- The Health Reformer (Siehe: Sprüche 21,25) GL.124.6 (HL.134.3) Kapitel Absatz: 39/48

595. Wenn versäumt wird, den Körper oder auch nur einen Teil desselben in Bewegung zu halten, muß Krankheit die Folge sein. -- Testimonies for the Church III, 76 (Siehe: Prediger 2,24) GL.124.7 (HL.134.4) Kapitel Absatz: 40/48

596. Die gesunde Farbe weicht aus ihrem Gesicht, Krankheit zeichnet sich darauf ab, und das, weil sie körperlicher Bewegung beraubt und ihre Gewohnheiten im allgemeinen ungesunder Art sind. -- Testimonies for the Church III, 158 (Siehe: Sprüche 15,19) GL.124.8 (HL.134.5) Kapitel Absatz: 41/48

597. Anhaltende Untätigkeit ist eine der Hauptursachen von körperlicher und geistiger Schwäche. -- Testimonies for the Church II, 524 (Siehe: Matthäus 25,28) GL.124.9 (HL.134.6) Kapitel Absatz: 42/48

598. Wird irgendein Körperorgan in Untätigkeit gehalten, so nimmt der Umfang und die Kraft der Muskeln ab, und das Blut wird veranlaßt, träge durch die Adern zu fließen. -- Testimonies for the Church III, 76 GL.125.1 (HL.134.7) Kapitel Absatz: 43/48

599. In welchem Kontrast zu den Lebensgewohnheiten des arbeitenden Landwirts stehen diejenigen des Geistesarbeiters, der körperliche Betätigung vernachlässigt. ... Sein Blut fließt träge, seine Füße sind kalt und sein Kopf ist heiß. Wie kann ein solcher Mensch gesund sein? -- The Signs of the Times Nr. 33 1886

GL.125.2 (HL.134.8) Kapitel Absatz: 44/48

600. Die gewohnheitsmäßige Neigung, die frische Luft zu scheuen und alle Bewegung zu vermeiden, verschließt die Poren -- die kleinen Mündler, durch die der Körper atmet -- und macht es unmöglich, die Unreinheiten durch diesen Kanal abzuleiten. Die Last der Arbeit wird der Leber, der Lunge, den Nieren usw. aufgebürdet, und diese inneren Organe sind gezwungen, die Arbeit der Haut mit zu übernehmen. -- Testimonies for the Church II, 524

GL.125.3 (HL.135.1) Kapitel Absatz: 45/48

601. Das Blut ist nicht imstande, die Unreinheiten auszuscheiden, wie es der Fall wäre, wenn durch Bewegung gute Blutzirkulation gewährleistet würde. -- Testimonies for the Church II, 529

GL.125.4 (HL.135.2) Kapitel Absatz: 46/48

602. In einigen Fällen verursacht Bewegungsmangel Schwäche und Schrumpfung der Eingeweide. Diese Organe, die aus Mangel an Betätigung schwach geworden sind, können durch Übung erstarken. -- Testimonies for the Church III, 78

GL.125.5 (HL.135.3) Kapitel Absatz: 47/48

603. Tägliche Inanspruchnahme wird die Muskeln stärken, die durch Untätigkeit schlaff und kraftlos werden. -- Testimonies for the Church II, 533

GL.125.6 (HL.135.4) Kapitel Absatz: 48/48

604. Wollen Kranke gesund werden, so sollten sie körperliche Übung nicht vernachlässigen, andernfalls werden sie Muskelschwäche und allgemeine Schwäche fördern. Bindet einen Arm hoch und laßt zu, daß er untätig ist, nur ein paar Wochen lang, und befreit ihn dann von der Bandage. Was werdet ihr entdecken? daß er schwächer ist als der andere Arm, den ihr während der gleichen Zeit ständig gebraucht habt. Untätigkeit hat die gleiche Auswirkung auf das gesamte Muskelsystem. Testimonies for the Church I, 529 (Siehe: Prediger 10,18)

Kapitel 23: Körperliches Training

GL.126.1 (HL.136.1) Kapitel Absatz: 1/11

605. Wären alle Diener des Evangeliums so gestellt, daß sie täglich einige Stunden der Arbeit im Freien widmen und sich frei fühlen könnten, dies zu tun, so würde es ihnen zum Segen gereichen, und sie könnten dann ihren Berufspflichten erfolgreicher nachkommen. -- Diener des Evangeliums 214 (Gospel Workers 173) (Siehe: Sprüche 14,23)

606. Körperliche Betätigung ist für die Jugend wesentlich. ...

GL.126.2 (HL.136.2) Kapitel Absatz: 2/11

Die richtige Übung von Geist und Körper wird alle Kräfte entwickeln und stärken. Beides, Geist und Körper, werden dadurch erhalten und werden fähig sein, eine Vielzahl von Arbeiten auszuführen. Prediger und Lehrer müssen im Hinblick auf diese Dinge lernen und bereit sein, dies zu praktizieren. -- Special Instruction on Educational Work 14

GL.126.3 (HL.136.3) Kapitel Absatz: 3/11

607. Die Menschen hierzulande schätzen die Wichtigkeit der Gewohnheit des Fleißes so gering, daß die Kinder nicht dahingehend erzogen werden, wirkliche, ernste Arbeit zu leisten. Dies muß jedoch ein Teil der Erziehung sein, die der Jugend zuteil wird. ... Wir benötigen Schulen, welche die Kinder und die Jugendlichen dazu erziehen, Meister der Arbeit und nicht Sklaven derselben zu sein. Unwissenheit und Müßiggang werden nicht ein Glied der menschlichen Familie veredeln. Unwissenheit wird das Los der Schwerarbeiter um nichts erleichtern. Zeigt dem Arbeiter, welchen Vorteil er schon in der bescheidensten Verrichtung erlangen kann, wenn er die Fähigkeiten benutzt, die Gott ihm

verliehen hat. Auf diese Weise kann er zum Erzieher werden, der andere in der Kunst unterweist, Arbeit auf verständige Weise zu tun. ... Der Herr wünscht körperliche Kraft, und ihr könnt durch rechte Anwendung eurer Kräfte eure Liebe zu ihm zeigen, indem ihr die Arbeit verrichtet, die nun einmal getan werden muß. ... Selbst in der bescheidensten Arbeit steckt eine Wissenschaft, und wenn alle es so betrachteten, würden sie den Adel der Arbeit erkennen. ... Verwendet die ausgebildeten Fähigkeiten dazu, verbesserte Arbeitsmethoden zu finden. Dies ist genau das, was der Herr will. In jeder Art von Arbeit, deren Erledigung wichtig ist, liegt Ehre. Macht das Gesetz des Herrn zum Maßstab der Tätigkeit, und es wird jede Arbeit veredeln und heiligen. ... Wir dürfen in keiner Art des Dienstes für Gott verkümmern. Was immer er uns gewährt hat, soll verständig für ihn genützt werden. Der Mensch, der seine Fähigkeiten anwendet, wird sie sicher stärken; aber er muß sich bemühen, sein Bestes zu tun. Intelligenz und ausgebildetes Können sind notwendig, um die besten Methoden im landwirtschaftlichen Anbau, im Bauwesen und auf jedem anderen Gebiet zu entwickeln, so daß die Arbeit nicht umsonst geschieht. -- Special Instruction on Educational Work 5 (Siehe: Sprüche 30,24-28)

GL.127.1 (HL.137.1) Kapitel Absatz: 4/11

608. Eure Geldmittel können zu keinem besseren Zweck verwendet werden als zur Beschaffung einer Werkstatt, ausgerüstet mit verschiedenem Werkzeug für eure Jungen und gleichwertige Einrichtungen für die Mädchen. Sie können dazu erzogen werden, die Arbeit zu lieben. -- The Health Reformer (Siehe: Sprüche 24,30-32.34)

GL.127.2 (HL.137.2) Kapitel Absatz: 5/11

609. Landwirtschaft wird Möglichkeiten für Eigenversorgung eröffnen, und verschiedene andere Handwerke könnten ebenfalls erlernt werden. Diese wirkliche, ernsthafte Arbeit verlangt Verstandesschärfe ebenso wie Muskelkraft. Methode und Feingefühl sind sogar erforderlich, um erfolgreich Obst und Gemüse zu ziehen. Und die Gewohnheit, fleißig zu arbeiten, wird sich als wichtige Hilfe für die Jugend erweisen, Versuchungen zu widerstehen. Hier ist ein Weg gewiesen, ihren aufgestauten Energien Luft zu machen, die, wenn sie nicht in sinnvoller Tätigkeit eingesetzt werden, eine ständige Versuchung für sie selbst und für ihre Lehrer sein werden. Viele Arten von Beschäftigungen -- den verschiedenen Begabungen angepaßt -- können erdacht werden. Aber die Bearbeitung des Bodens wird ein besonderer Segen für den Arbeiter sein. ... Dieses Wissen wird kein Hindernis für die Erziehung zu irgendeinem Beruf darstellen, ganz gleich, auf welchem Gebiet. Die Ertragsfähigkeit des Bodens zu entwickeln erfordert Nachdenken und Intelligenz. -- Special Instruction on Educational Work 15 (Siehe: Sprüche 20,4)

GL.128.1 (HL.138.1) Kapitel Absatz: 6/11

610. Landwirtschaft sollte durch wissenschaftliche Erkenntnisse gefördert werden. -- The Signs of the Times Nr. 32, 1896

GL.128.2 (HL.138.2) Kapitel Absatz: 7/11

611. Studenten, die zur Schule geschickt werden, um sich als Evangelisten, Prediger und Missionare fürs Ausland ausbilden zu lassen, hegen die Meinung, Vergnüglichkeiten seien notwendig, die körperliche Gesundheit zu erhalten, während der Herr ihnen gezeigt hat, daß körperliche Arbeit, aufgenommen in ihr Erziehungsprogramm, der bessere Weg dazu ist. ... Unsere Jugend sollte nach einer Erziehung trachten, die sie sowohl im Fällen von Bäumen, in der Bearbeitung des Bodens als auch literarisch unterweist. Weiterhin sollte eine Druckerei mit unseren Schulen verbunden sein. Auch Zeltbau sollte erlernt werden. Gebäude sollten errichtet und das Bauhandwerk gelehrt werden.

GL.128.3 (HL.138.3) Kapitel Absatz: 8/11

Es gibt auch viele Dinge, mit welchen sich unsere Studentinnen beschäftigen können, zum Beispiel Kochen, Nähen und Gartenbau. Erdbeeren sollten kultiviert und Gemüse und Obst angepflanzt werden.

GL.128.4 (HL.138.4) Kapitel Absatz: 9/11

Unter einer Vielzahl von Handwerken kann auch in der Buchbinderei unterwiesen werden.

So wird der Student Gliedmaßen, Gehirn und Muskeln trainieren und noch zusätzliches Wissen erlangen. Der größte Fluch für unsere Schulen ist Müßiggang. Er führt zu Zeitvertreib mit dem alleinigen Zweck, sich zu vergnügen. Auf diesem Gebiet hatten unsere Studenten ein überreiches Angebot. Sie sind nicht darauf vorbereitet, die Schule mit einer soliden Allgemeinbildung für ihr Leben zu verlassen.

GL.128.5 (HL.139.1) Kapitel Absatz: 10/11

Das richtige Zubereiten einer Mahlzeit ist ein äußerst wichtiges Erfordernis. Es muß etwas zubereitet werden, das die Stelle von Fleisch einnimmt, so daß kein Verlangen danach besteht. Zucht auf allen Lebensgebieten wird unsere Jugend auf ihre Aufgabe im Missionsfeld vorbereiten, wenn sie die Schule verläßt, um in fremde Länder zu gehen. Sie werden dann nicht darauf angewiesen sein, daß andere für sie kochen und nähen oder ihnen eine Unterkunft herrichten. Außerdem wird ihr Einfluß weit größer sein, wenn sie vorführen können, wie eine Arbeit auf idealste Weise getan und wie das beste Resultat erzielt werden kann. Dies wird besonders dort geschätzt werden, wo Geldmittel schwer zu beschaffen sind. Missionare können auf diese Weise andere lehren, wie sie arbeiten müssen. Ein viel geringerer Kapitalaufwand wird notwendig sein, solche Missionare zu unterhalten, und wohin sie auch gehen mögen, wird ihnen alles, was sie auf diesem Gebiet gelernt haben, eine unschätzbare Hilfe sein.

GL.129.1 (HL.139.2) Kapitel Absatz: 11/11

Es ist auch wichtig, die Wissenschaft der ärztlichen Mission zu verstehen. Wohin die Studenten später auch gehen mögen, überall brauchen sie Ausbildung in der Krankenpflege. Haben sie dieses Wissen, werden sie überall willkommen sein, denn in allen Teilen der Welt gibt es Leiden jeder Art. Erziehung, wahre Erziehung, wie viel schließt sie doch ein! -- Unpublished Testimonies 20. Dezember 1896 (Siehe: Johannes 5,17; 1.Mose 3,17-19; Psalm 144,1; Apostelgeschichte 18,3)

Kapitel 24: Hygiene

Reinlichkeit im Haus und seiner Umgebung

GL.130.1 (HL.140.1) Kapitel Absatz: 1/53

612. Wenn möglich, sollten Wohnstätten auf hochgelegenen und trockenem Grund errichtet werden. Wenn ein Haus an einer Stelle errichtet wird, wo sich stehendes Wasser befindet, das nach einiger Zeit austrocknet, entstehen Giftstoffe, die Fieber und Schüttelfrost, Halsentzündungen, Lungenkrankheiten und sonstige ernste Erkrankungen hervorrufen. -- How to Live 64 (Siehe: Sprüche 24,27)

GL.130.2 (HL.140.2) Kapitel Absatz: 2/53

613. Wenn jede Familie den Nutzen gründlicher Reinlichkeit erkennen könnte, würden sie sich bemühen, jede Unreinlichkeit an sich selbst und in ihren Wohnungen zu entfernen und dann ihre Bemühungen auch auf die Umgebung ihres Hauses ausdehnen. Viele gestatten, daß pflanzliche Abfälle irgendwo auf ihrem Grundstück herumliegen. Sie sind sich des Einflusses dieser Dinge nicht bewußt. Aus den verfaulten Substanzen steigen fortwährend Gase empor, die die Luft vergiften. Indem man diese unreine Luft einatmet, wird das Blut vergiftet, die Lunge wird angegriffen, und der ganze Körper erkrankt. -- How to Live 60 (Siehe: 3.Mose 14,34-48; 2.Chronik 29,16)

GL.130.3 (HL.140.3) Kapitel Absatz: 3/53

614. Hartnäckiges Fieber und schwere Krankheiten haben in der Nachbarschaft und in Städten die Oberhand gewonnen, die früher als gesund angesehen wurden. Einige Leute starben, während andere eine völlig zerrüttete Konstitution zurückbehielten und ihr ganzes Leben lang von Krankheit gekennzeichnet waren. In vielen Fällen enthielten ihre eigenen Höfe die zerstörenden Kräfte, welche tödliches Gift in die Atmosphäre abgaben, das dann von der Familie und der Nachbarschaft eingeatmet wurde. Die Nachlässigkeit und

Unbekümmertheit, die manchmal zur Schau getragen wird, ist vernunftwidrig, und die Unkenntnis über die Folgen solcher Dinge für die Gesundheit ist erstaunlich. Derartige Stätten sollten besonders im Sommer durch Kalk oder Asche entgiftet oder täglich mit Erde abgedeckt werden. -- How to Live 61 (Siehe: 5.Mose 23,12-14)

GL.131.1 (HL.141.1) Kapitel Absatz: 4/53

615. Schattenspendende Bäume und Gebüsch, die zu nahe und zu dicht am Haus stehen, sind ungesund, denn sie machen eine freie Luftzirkulation unmöglich und verhindern, daß die Sonnenstrahlen genügend durchdringen können. Als Folge davon macht sich Feuchtigkeit im Haus bemerkbar. Besonders in regenreichen Jahreszeiten wird es in den Schlafzimmern feucht, und jene, die in den Betten schlafen, werden von Rheumatismus, Neuralgien und Lungenbeschwerden geplagt, die im allgemeinen zu Auszehrung führen. Zahlreiche Laubbäume werfen viele Blätter ab, die, wenn sie nicht sofort entfernt werden, verfaulen und die Atmosphäre vergiften. Ein Garten, der hübsch mit gut verteilten Bäumen und etwas Strauchwerk in gebührender Entfernung vom Haus angelegt ist, übt einen beglückenden, erfreulichen Einfluß auf die Familie aus und wird sich, wenn richtig gepflegt, nicht als Schaden für die Gesundheit erweisen. -- How to Live 64 (Siehe: Sprüche 24,3.4)

GL.131.2 (HL.141.2) Kapitel Absatz: 5/53

616. Räume, die nicht dem Licht und der Luft ausgesetzt sind, werden feucht. Die Betten und das Bettzeug fangen die Feuchtigkeit ein, und die Zimmerluft ist giftig, weil sie nicht durch Licht und Luft gereinigt worden ist. Durch Schlafen in diesen modernden, ungesunden Räumen sind verschiedene Krankheiten entstanden. ... Besonders Schlafzimmer sollten gut gelüftet und die Atmosphäre durch Licht und Luft gesundheitsfördernd erhalten werden. Jeden Tag sollten die Fenster für mehrere Stunden geöffnet, die Vorhänge zurückgezogen und der Raum gründlich gelüftet werden. Nichts sollte darin verbleiben, auch nicht für kurze Zeit, wodurch die Reinheit der Luft zerstört würde. -- How to Live 62 (Siehe: Psalm 91,6)

GL.131.3 (HL.142.1) Kapitel Absatz: 6/53

617. Die Schlafräume sollten groß genug sein und so eingeplant, daß man sie Tag und Nacht gut durchlüften kann. How to Live 63 (Siehe: Jeremia 22,14)

GL.132.1 (HL.142.2) Kapitel Absatz: 7/53

618. Räume, die nicht täglich gelüftet werden, und Bettzeug, das nicht gründlich getrocknet und an die frische Luft gehängt wird, sind nicht zum Gebrauch geeignet. Wir wissen genau, daß Krankheit und mancherlei Leiden dadurch entstehen, daß man in Räumen mit geschlossenen und mit Vorhängen verhängten Fenstern schläft, in die man keine frische Luft und keine Sonne hereinläßt. ... Das Zimmer ist vielleicht wochenlang nicht gelüftet und nicht beheizt worden, wenn überhaupt. Es ist gefährlich für Gesundheit und Leben, in solchen Räumen zu schlafen, die nicht mehrere Stunden lang gründlich durchlüftet wurden, und Bettzeug zu benutzen, das nicht vollkommen getrocknet wurde. Solange diese Vorsorge nicht getroffen ist, werden Räume und Bettzeug feucht sein. Jedes Zimmer im Haus sollte täglich gründlich gelüftet und bei feuchtem Wetter geheizt werden. Jeder Raum eures Heims sollte täglich weit den heilsamen Sonnenstrahlen geöffnet werden, und die reinigende Luft sollte willkommen heißen werden. Dies wird eine Vorbeugung gegen Krankheiten sein. ... Wenn alle den Sonnenschein schätzen und jedes Kleidungsstück seinen trocknenden, reinigenden Strahlen aussetzen würden, könnten Stockflecke und Modergeruch vermieden werden. Die stickige Luft ungelüfteter Räume umgibt uns mit krankmachenden Gerüchen von Moder und Unreinigkeiten, die durch ihre Bewohner ausgeatmet werden. ... Die Ausdünstungen von Feuchtigkeit, modrigen Räumen und Kleidern sind Gift für den gesamten Organismus. -- Health Reformer

Körperhygiene

GL.132.2 (HL.143.1) Kapitel Absatz: 8/53

619. Strenge Gewohnheiten der Reinlichkeit sollten eingehalten werden. Viele werden sich, während sie sich wohlfühlen, nicht die Mühe machen, sich in einem gesunden Allgemeinzustand zu erhalten. Sie vernachlässigen die eigene Reinlichkeit und achten nicht darauf, ihre Kleidung sauber zu halten. Unreinheiten werden beständig und unmerklich durch die Poren vom Körper ausgeschieden, und wenn die Hautoberfläche nicht gesund erhalten wird, ist das Körpersystem mit unreinen Stoffen belastet. Wenn die getragene Kleidung nicht oft gewaschen und häufig gelüftet wird, wird sie schmutzig durch Unreinigkeiten, die der Körper durch spürbares und unmerkliches Transpirieren absondert. Und wenn die getragene Kleidung nicht öfter von diesen Verschmutzungen gereinigt wird, nehmen die Hautporen diese nutzlosen, ausgesonderten Stoffe wiederum auf. Die Unreinigkeiten des Körpers werden, wenn sie nicht entweichen können, wieder ins Blut aufgenommen und dringen auf die inneren Organe ein. -- How to Live 60 (Siehe: 3.Mose 15,2.11; 14,8.9; 1.Mose 35,2; Nehemia 4,17.(23))

GL.133.1 (HL.143.2) Kapitel Absatz: 9/53

620. Im Hinblick auf Reinlichkeit fordert Gott heute nicht weniger von seinem Volk als vom alten Volk Israel. Eine Vernachlässigung der Reinlichkeit wird Krankheit verursachen. How to Live 61 (Siehe: 2.Mose 19,10)

GL.133.2 (HL.143.3) Kapitel Absatz: 10/53

621. Die zehn Gebote, die Jehova vom Berge Sinai sprach, können nicht im Herzen derer wohnen, die unordentlichen, schmutzigen Gewohnheiten anhängen. Wenn das alte Israel nicht einmal der Verkündigung dieses heiligen Gesetzes lauschen konnte, solange es nicht den ausdrücklichen Befehl Jehovas befolgt und sie ihre Kleider gewaschen hatten, wie kann das heilige Gesetz Gottes in die Herzen von Menschen geschrieben werden, die weder an ihrem Körper noch mit ihren Kleidern noch innerhalb ihrer Wohnungen sauber sind? Es ist unmöglich. Mag ihr Bekenntnis auch so hoch wie der Himmel sein, es ist doch keinen Strohalm wert. ... Alle, die am Sabbat zusammenkommen, um Gott anzubeten, sollten, wenn möglich, einen ordentlichen, gutsitzenden und geschmackvollen Anzug zum Gottesdienst tragen. Es ist eine Entweihung des Sabbats und eine Entehrung Gottes und seines Hauses, wenn diejenigen, die bekennen, daß der Sabbat der heilige Tag des Herrn und deshalb zu verherrlichen ist, ohne es nötig zu haben, am Sabbat die gleiche Kleidung tragen, mit der sie während der Woche gearbeitet haben. -- How to Live 59 (Siehe: 2.Mose 19,14; 30,20.21; Hebräer 10,22)

Hygiene bei Kindern

622. Allgemeine Aussagen. --

GL.134.1 (HL.144.1) Kapitel Absatz: 11/53

Ich kenne viele Fälle, wo Kinder durch mißverständene Liebe ihrer Eltern zentimeterweise getötet worden sind. Health Reformer

GL.134.2 (HL.144.2) Kapitel Absatz: 12/53

623. Die ruhige, beherrschte Haltung der Mutter bei der Behandlung ihres Kindes hat sehr viel mit der Gemütsbildung des Säuglings zu tun. Wenn er nervös und leicht erregbar ist, wird der Mutter besorgte, stille Art einen beruhigenden und korrigierenden Einfluß haben, und die Gesundheit des Säuglings kann dadurch sehr gefördert werden. -- How to Live 39

624. Ernährung. --

GL.134.3 (HL.144.3) Kapitel Absatz: 13/53

Mir kam es immer kalt und herzlos vor, wenn Mütter, die ihre Kinder nähren könnten, sie von der mütterlichen Brust absetzen, um ihnen die Flasche zu geben. Sollte es unbedingt notwendig sein, so muß man größte Sorgfalt walten lassen, daß die Milch von einer gesunden Kuh stammt und daß sowohl Flasche als auch Milch nicht die geringste Spur

von Säure aufweisen. Oftmals wird dies übersehen, und der Säugling hat unnötig zu leiden. Störungen des Magens und Darms sind die Folge, und der bemitleidenswerte Säugling, der gesund zur Welt kam, erkrankt. -- Health Reformer

625. Anstellung von Kindermädchen. --

GL.134.4 (HL.145.1) Kapitel Absatz: 14/53

Mütter sind manchmal von einer Amme abhängig. ... Eine fremde Person erfüllt die Mutterpflichten und gibt von ihrer Brust die Nahrung, die das Leben erhalten soll. Dies ist aber nicht alles. Mit der Milch teilt sie dem säugenden Kind auch ihre Stimmung und ihre Gemütsart mit. Des Kindes Leben wird mit dem ihrigen verkettet. Wenn die Amme ein roher Frauentyp, leidenschaftlich und unvernünftig, ja, wenn sie unmoralisch ist, wird der Säugling aller Wahrscheinlichkeit nach der gleiche oder ein ähnlicher Typ werden. Die gleiche Blutsqualität, die durch die Gefäße der Amme fließt, ist in denen des Säuglings. -- Health Reformer (Siehe: 1.Samuel 1,22)

626. Häufiges Füttern. --

GL.134.5 (HL.145.2) Kapitel Absatz: 15/53

Die Kinder werden auch zu oft gefüttert, was Fiebrigkeit und verschiedene Leiden verursacht. Der Magen sollte nicht fortwährend arbeiten müssen, sondern seine Ruhepausen haben. Beachtet man dies nicht, so werden die Kinder verdrießlich, reizbar und oft krank sein. -- Health Reformer

GL.135.1 (HL.145.3) Kapitel Absatz: 16/53

627. Die erste Erziehung, welche Kinder in ihren ersten Lebensjahren von der Mutter erhalten, sollte sich mit ihrem körperlichen Wohlergehen befassen. Sie sollten ganz einfach ernährt werden. Doch sollte die Qualität der Nahrung so sein, daß beste Gesundheit gewährleistet ist. Regelmäßigkeit in den Mahlzeiten ist unbedingt erforderlich. Sie sollten nicht öfter als dreimal am Tag zu essen bekommen; doch zweimal wäre besser. Wenn Kinder recht erzogen sind, werden sie bald lernen, daß sie durch Schreien und Quengelei nichts erreichen können. Eine verständige Mutter wird bei der Erziehung nicht nur ihre augenblickliche Bequemlichkeit im Auge haben, sondern auch das zukünftige Wohl ihrer Kinder. Aus diesem Grund wird sie ihre Kinder die wichtige Lektion lehren, die Eßlust zu beherrschen und das eigene Ich zu verleugnen. Sie wird auch darauf achten, daß sie lernen, beim Essen, Trinken und Kleiden vor allem an ihre Gesundheit zu denken. -- How to Live 47 (Siehe: 5.Mose 11,18-21)

GL.135.2 (HL.146.1) Kapitel Absatz: 17/53

628. Es ist viel leichter, eine unnatürliche Eßlust zu schaffen, als diese späterhin wieder zu korrigieren und zu reformieren. ... Fleischessen wird bei Kindern nicht zum besten Resultat führen. ... Wenn ihr eure Kinder zum Fleischessen erzieht, schadet ihr ihnen sehr. ... Stark gewürzte Fleischspeisen, gefolgt von schwerverdaulichem Gebäck, schwächt die Verdauungsorgane von Kindern. Wären sie an einfache, gesunde Nahrung gewöhnt, so verlangten sie nicht nach unnatürlichen Leckerbissen und Mixturen. -- Unpublished Testimonies, 5. Nov. 1896.

629. Frische Luft. --

GL.135.3 (HL.146.2) Kapitel Absatz: 18/53

Ein großer Fehler der Mutter im Umgang mit ihrem Säugling besteht darin, ihn von der frischen Luft fernzuhalten, denn er benötigt diese zur Kräftigung. Viele Mütter haben die Angewohnheit, den Kopf des Kindes zuzudecken, während es schläft, und dazu noch in einem warmen Raum, der selten gelüftet ist. Dies allein genügt, die Herz und Lungentätigkeit zu schwächen und somit den ganzen Organismus zu beeinträchtigen. Während Sorge getragen werden muß, den Säugling vor Zugluft und raschem Temperaturwechsel zu schützen, sollte vor allem darauf geachtet werden, daß das Kind

reine, belebende Luft einatmen kann. Nichts, was unangenehmen Geruch verbreitet, sollte im Kinderzimmer oder in der Nähe des Kindes geduldet werden, denn für den schwachen Säugling sind solche Dinge gefährlicher als für Erwachsene. -- How to Live 66

GL.136.1 (HL.147.1) Kapitel Absatz: 19/53

630. Es gibt jedoch noch ein größeres Übel als die bisher erwähnten. Der Säugling wird einer Luft ausgesetzt, die durch die Abfallstoffe vieler Lungen verunreinigt ist. Der Atem mancher Menschen ist übelriechend und selbst für die starken Lungen Erwachsener schädlich. Wieviel mehr leidet die Lunge des Säuglings und wird krank, wenn sie der Luft ausgesetzt ist, die durch den schlechten Atem von Rauchern verunreinigt ist. Viele Säuglinge werden regelrecht unheilbar vergiftet, wenn sie bei ihren Vätern im Bett schlafen, die Raucher sind. Sie inhalieren den giftigen Tabakrauch, der von der Lunge und den Poren der Haut aufgenommen wird, und der kindliche Organismus wird mit Gift angefüllt. Während dieses Gift bei einigen Kindern eine schleichende Wirkung hat und Gehirn, Herz, Leber und Lunge schädigt, so daß sie abnehmen und langsam dahinsiechen, hat es auf andere eine direkte Auswirkung, indem Krämpfe, Anfälle, Lähmungen, Ohnmachten und plötzlicher Tod eintreten. How to Live 68

631. Babykleidung. --

GL.136.2 (HL.147.2) Kapitel Absatz: 20/53

Die Kleider für kleine Mädchen werden sehr lang gemacht, und damit sie nicht darüber fallen, müssen sie mit einem engen Gürtel oder einer engen Weste festgehalten werden, wodurch Herz und Lunge in ihrer Tätigkeit gestört werden. Kleinkinder müssen der Kleiderlänge wegen unnötiges Gewicht tragen; dadurch sind sie in ihrer freien Bewegung gehindert. Mütter haben es für notwendig erachtet, den Körper ihrer kleinen Kinder "in Form zu bringen", als ob er ohne solche Bandagen in Stücke zerfallen oder mißgestaltet werden würde. Werden die Tiere mißgestaltet, weil der Natur gestattet wird, ihr Werk zu verrichten? Verlieren die kleinen Lämmer ihre Anmut, weil sie nicht mit Bändern zusammengeschnürt werden, um ihnen eine "gute Figur" zu geben? Sie sind schön und wunderbar gestaltet. Menschliche Säuglinge sind die vollkommensten und doch die hilflosesten aller Geschöpfe des großen Schöpfers. Deshalb sollten ihre Mütter betreffs der Naturgesetze unterrichtet werden, damit sie befähigt sind, ihre Kinder mit körperlicher, geistiger und moralischer Gesundheit auszustatten. Mütter, die Natur hat eure Säuglinge mit einer Gestalt versehen, die es nicht notwendig hat, durch Gurte oder Bänder vervollständigt zu werden. Gott hat sie ausreichend mit Knochen und Muskeln versehen, um die sensiblen inneren Organe zu schützen, ehe er sie eurer Fürsorge anvertraute. Die Kleidung des Kleinkindes sollte so angeordnet sein, daß der Körper auch nach einer sättigenden Mahlzeit nicht in geringster Weise eingengt ist. ... Eine andere große Ursache der Sterblichkeit bei Kleinkindern und Jugendlichen ist die Unsitte, ihre Arme und Schultern unbekleidet zu lassen. Diese Mode kann nicht oft genug angeprangert werden. Sie hat das Leben Tausender gefordert. Die Luft, die Arme und Gliedmaßen umgibt und um die Achselhöhlen zirkuliert, kühlt diese empfindlichen Körperteile, die so nahe bei den lebensnotwendigen Organen liegen, ab, hindert eine gesunde Blutzirkulation und verursacht Krankheiten, besonders der Lunge und des Gehirns. -- How to Live 67-69

GL.137.1 (HL.148.1) Kapitel Absatz: 21/53

632. Mütter, die ihre Kinder nach der Mode kleiden, gefährden deren Gesundheit und Leben. Die Mode läßt die Gliedmaßen der Kinder unbekleidet, vielleicht nur mit einem oder im Höchstfall zwei Kleidungsstücken bedeckt. Wenn sie der kühlen Luft des Herbstes, des Frühlings oder des Winterwetters ausgesetzt sind, bewegen sich ihre Gliedmaßen im kalten Luftzug. Über der Brust, wo sich die größte Lebenskraft ballt, befinden sich vier bis acht Kleidungsstücke. Die unbekleideten Gliedmaßen und Füße hingegen werden gewohnheitsgemäß unterkühlt. Auf der Reise sieht man viele kleine Mädchen, die zwar nach der Mode, aber nicht nach der Gesundheit gekleidet sind. Die

oberen Körperteile sind reichlich mit warmen Mänteln und womöglich noch Pelzen bekleidet, während die Gliedmaßen beinahe unbekleidet sind. ... Christliche Mütter, warum zieht ihr eure Töchter nicht ebenso bequem und warm an wie eure Söhne? Seine Gliedmaßen sind drei- bis fünffach bekleidet; ihre nur einfach. Ist sie zarter? Dann braucht sie größere Fürsorge. Ist sie mehr im Haus und deshalb schlechter gegen Kälte und Wind geschützt? Dann braucht sie doppelten Schutz. -- Health Reformer (Siehe: Sprüche 31,21) GL.138.1 (HL.149.1) Kapitel Absatz: 22/53

633. In unseren Städten gibt es Tierschutzvereine. Es würde gut sein, noch weiter zu gehen und Vereine zur Verhütung der Grausamkeit von Müttern zu gründen, die ihre kleinen Lieblinge auf eine Art und Weise kleiden, daß ihr Leben auf dem Altar der grausamen Mode geopfert wird. Besitzen verantwortliche Wesen, die zur Erlangung des ewigen Lebens befähigt sind, nicht einen größeren Wert als stumme Tiere? -- Health Reformer

634. Arzneien. --

GL.138.2 (HL.149.2) Kapitel Absatz: 23/53

Viele Eltern neigen dazu, ihren Kindern fortwährend Medizinen einzugeben. Sie haben immer einen Vorrat davon zur Hand, und wenn irgendeine Unpäßlichkeit auftritt, sei sie durch Überessen oder Erschöpfung verursacht, so wird ihnen Medizin in den Hals geschüttet, und tritt nicht sofort Besserung ein, wird der Arzt geholt. ... Oft genug wird das Kind durch die Medizin getötet. Aber die Eltern trösten sich damit, alles für ihr Kind getan zu haben, um es zu retten, und wundern sich, daß es gestorben ist. ... Auf den Grabsteinen solcher Kinder sollte eingraviert werden: "Gestorben an Medizin". -- Health Reformer

635. Schulen. --

GL.138.3 (HL.150.1) Kapitel Absatz: 24/53

Viele Mütter glauben, daß sie keine Zeit haben, ihre Kinder selbst zu unterrichten, und damit sie ihnen aus dem Wege sind und sie Ruhe vor ihrem Lärm und der Belastung durch sie haben, schicken sie sie zur Schule. Der Schulraum ist ein schlechter Platz für Kinder, die eine schwächliche Konstitution haben. Schulräume sind im allgemeinen nicht nach gesundheitlichen, sondern nach wirtschaftlichen Gesichtspunkten eingerichtet. Die Räume sind nicht so angelegt, daß sie gelüftet werden können, ohne die Kinder ernstlichen Erkrankungen auszusetzen. Die Bänke sind selten so geformt, daß Kinder bequem sitzen und ihre kleine, im Wachstum begriffene Gestalt so halten können, daß Herz und Lunge ungehindert in ihrer Funktion bleiben. Kleinkinder können beinahe in jede Körperhaltung hineingedrängt werden. Durch angemessene Übung und eine aufrechte Haltung kann sich ihr Körper gesund entwickeln. Es ist der Gesundheit und dem Leben abträglich, wenn Kinder drei bis fünf Stunden täglich auf harten, schlecht geformten Bänken in Schulräumen sitzen und die Luft inhalieren müssen, die durch den Atem vieler verunreinigt ist. Die schwachen Lungen werden angegriffen, das Gehirn, wovon der ganze Organismus seine Nervenkraft bezieht, wird geschwächt, weil es überbeansprucht wird, ehe die geistigen Organe genügend gekräftigt sind, um Strapazen zu ertragen.

GL.139.1 (HL.150.2) Kapitel Absatz: 25/53

Sehr sicher wurde in Schulräumen der Grund zu Krankheiten verschiedenster Art gelegt. Ganz besonders aber wurde das Gehirn, das empfindlichste aller Organe, durch Überbeanspruchung permanent geschädigt. Dies hat oftmals Entzündungen hervorgerufen, dann Wasseransammlungen im Kopf und Krämpfe mit ihren gefürchteten Folgen. ... Unter jenen Kindern, deren Konstitution scheinbar stark genug war, um diese Behandlung zu überstehen, gibt es sehr viele, die die Auswirkungen ihr Leben lang zu spüren bekommen. Die Nervenkraft des Gehirns wird so geschwächt, daß sie im Erwachsenenalter kaum fähig sind, geistigen Belastungen standzuhalten. Die Kräfte eines

der empfindlichen geistigen Organe scheinen erschöpft zu sein. ...

GL.139.2 (HL.150.1) Kapitel Absatz: 26/53

Während der ersten sechs oder sieben Lebensjahre des Kindes sollte der Übung seiner Körperkräfte mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden als der seines Verstandes. Nach dieser Zeitperiode, wenn die Körperkonstitution genügend erstarkt ist, sollte die Erziehung beides berücksichtigen. ... Eltern, besonders aber die Mütter, sollten die einzigen Lehrer dieser kindlichen Gemüter sein. Sie sollten nicht aus Büchern unterrichten. Im allgemeinen werden die Kinder begierig sein, die Dinge in der Natur zu betrachten und von ihnen zu lernen. Sie werden Fragen stellen über dies und das, was sie sehen und hören, und Eltern sollten die Gelegenheit nutzen, sie zu unterweisen und geduldig ihre kleinen Fragen zu beantworten. -- How to Live 42.44

Hygiene während der Mutterschaft

GL.140.1 (HL.151.2) Kapitel Absatz: 27/53

636. Es wird allgemein der Irrtum begangen, keinen Unterschied im Leben einer Frau zu machen, während sie in Erwartung eines Kindes ist. -- Testimonies for the Church II, 381 (Siehe: 2.Mose 21,22)

GL.140.2 (HL.151.3) Kapitel Absatz: 28/53

637. Hätten die Mütter vergangener Generationen sich betreffs der Gesetze, denen sie unterworfen sind, informiert, so würden sie verstanden haben, daß sich ihre Körperkonstitution, ihr moralischer Stand wie auch ihre geistigen Fähigkeiten in großem Maße in ihren Nachkommen wiederholen werden. Ihre Unwissenheit über diesen Gegenstand, der so viel beinhaltet, ist sündhaft. Viele Frauen hätten niemals Mutter werden dürfen. Ihr Blut war mit Krankheitserregern angefüllt, von ihren Eltern auf sie übertragen und vermehrt durch ihre falsche Lebensweise. Ihr Verstand ist verkümmert und ein Sklave tierischer Eßlust. Kinder, die von solchen Eltern geboren werden, sind zum Leiden geboren und für die Gesellschaft von geringem Wert. ...

GL.140.3 (HL.152.1) Kapitel Absatz: 29/53

Frauen und Mütter, die andernfalls einen nützlichen Einfluß auf die Gesellschaft gehabt hätten, indem sie dazu beitrugen, den moralischen Stand zu erhöhen, gingen durch die Vielfalt ihrer häuslichen Sorgen, besonders wegen der modernen Kochkunst, die zudem die Gesundheit zerstört, und auch infolge zu häufiger Geburten, der Gesellschaft verloren. Sie wurden unnötigen Leiden ausgesetzt, die Konstitution versagte, und der Verstand wurde geschwächt, weil die Lebenskräfte zu sehr in Anspruch genommen wurden. ... Hätte die Mutter während ihrer Schwangerschaft stets Selbstbeherrschung geübt, sich dessen bewußt, daß sie zukünftigen Generationen ihre Charakterprägung gibt, so wäre der gegenwärtige Zustand der Gesellschaft nicht so degeneriert, wie es heute der Fall ist.

GL.140.4 (HL.152.2) Kapitel Absatz: 30/53

Jede Frau, die Mutter wird, sollte, wie ihre Umgebung auch sein mag, stets eine glückliche, freudige, zufriedene Gemütsverfassung bewahren, wissend, daß sie für alle Bemühungen in dieser Richtung durch den gesunden körperlichen wie moralischen Zustand ihrer Nachkommen zehnfach belohnt werden wird. How to Live 37.38 (Siehe: Psalm 127,3)

GL.141.1 (HL.153.1) Kapitel Absatz: 31/53

638. Es sollte große Sorgfalt darauf verwendet werden, die Umgebung der Mutter freundlich und glücklich zu gestalten. ... Einigen Frauen wird während ihrer Schwangerschaft nicht die Hälfte der Fürsorge zuteil, die man den Tieren im Stall widmet. Testimonies for the Church II, 383

639. Abgearbeitete Mütter. --

GL.141.2 (HL.153.2) Kapitel Absatz: 32/53

In vielen Fällen wird von der werdenden Mutter verlangt, sich von früh bis spät

abzuschuften, wodurch sich ihr Blut erhitzt. ... Ihre Kräfte sollten zärtlich geschont werden. ... Selten werden ihre Lasten und Sorgen verringert, und jene Zeitperiode, die für sie vor allen andern eine Zeit der Ruhe sein sollte, ist angefüllt mit Strapazen, Traurigkeit und Schwermut. Durch übermäßige Anstrengung wird ihr Kind jener Ernährung beraubt, welche die Natur für dasselbe vorgesehen hat. Ihr erhitztes Blut teilt sich dem Kinde mit. Die Nachkommen werden ihrer Vitalität, ihrer körperlichen und geistigen Kräfte beraubt. -- How to Live 33

GL.141.3 (HL.153.3) Kapitel Absatz: 33/53

640. Auswirkung der Überlastung der Mutter auf den Säugling. -- Bei vielen Müttern wurde es zugelassen, daß sie sich überarbeiteten und ihr Blut beim Kochen zu überhitzen, während sie ein Kind zu nähren hatten. Der Säugling wurde nicht nur durch die erhitzte Nahrung von der Brust der Mutter, sondern auch durch die falsche Ernährungsweise der Mutter ernsthaft gefährdet. ... Der Säugling wird auch durch den Gemütszustand der Mutter beeinflußt. Wenn sie unglücklich, leicht erregt, reizbar und aufbrausend ist, wird die Muttermilch beeinflußt und verursacht beim Säugling Verdauungsstörungen, Koliken und in einigen Fällen Krämpfe. -- How to Live 39

641. Ernährung. --

GL.141.4 (HL.154.1) Kapitel Absatz: 34/53

Während dieser wichtigen Zeitperiode sollte die Arbeit der Mutter erleichtert werden. In ihrem Körper gehen große Veränderungen vor sich. Eine größere Blutmenge ist erforderlich und deshalb mehr nährstoffreiche Nahrung, die in Blut umgewandelt wird. Steht ihr nicht eine ausreichende Menge an nahrhafter Qualität zur Verfügung, so kann ihre Körperkraft nicht erhalten werden, und das werdende Kind wird seiner Lebenskraft beraubt. ... Das Kind kommt mit der Unfähigkeit zur Welt, die empfangene Nahrung, wodurch sein Körper ernährt werden sollte, in gutes Blut umzuwandeln- ... Es sollte beachtet werden, daß die Lebenskraft der werdenden Mutter doppelt beansprucht wird, und dem sollte Rechnung getragen werden. Testimonies for the Church II, 381.382

642. Unterschiedlicher Appetit --

GL.142.1 (HL.154.2) Kapitel Absatz: 35/53

Andrerseits ist es jedoch ein großer Fehler, daß die werdende Mutter ihres Zustandes wegen ihrer Eßlust freien Lauf lassen sollte. Diese Ansicht gründet sich auf einen Brauch, der völlig unvernünftig ist. Der Appetit einer Frau in diesem Zustand mag veränderlich, launenhaft und schwer zu befriedigen sein, und der Brauch gestattet ihr, alles zu bekommen, wonach sie nur verlangt, ohne die Vernunft zu befragen, ob diese Ernährungsweise für ihren Körper gesund und dem Wachstum ihres Kindes förderlich ist. Die Nahrung sollte nährstoffreich, aber nicht erregend sein. Der Brauch gestattet ihr, dem Verlangen nach Fleischspeisen, Essigfrüchten und stark Gewürztem oder sonstigen ungesunden Speisen nachzugeben; nur der Appetit soll zu Rate gezogen werden. Dies ist ein großer Fehler, der einen solchen Schaden anrichtet, der nicht abgeschätzt werden kann. Wenn je die Notwendigkeit der Einfachheit in der Ernährungsweise bestand und besondere Sorgfalt auf die Qualität der Nahrung gelegt werden sollte, so ist es während dieser wichtigen Zeitperiode. Frauen, die sich von Grundsätzen leiten lassen und wohl unterrichtet sind, werden während jener besonderen Zeit nicht von der Einfachheit in der Ernährung abweichen. Sie werden beachten, daß ein neues Leben von ihnen abhängt und werden sorgsam in all ihren Gewohnheiten sein, besonders aber in ihrer Ernährung. -- Testimonies for the Church II, 382 (Siehe: Richter 13,13.14)

GL.142.2 (HL.155.1) Kapitel Absatz: 36/53

643. Die Nahrung, welche die Mutter zwangsläufig zu sich nehmen mußte, diente nicht dazu, die beste Qualität von Blut zu erzeugen. So schenkte sie Kindern das Leben, die von üblen Launen beherrscht waren. Testimonies for the Church II, 379

644. Kleidung. --

GL.142.3 (HL.155.2) Kapitel Absatz: 37/53

Auch ihre Kleidung verlangt besondere Aufmerksamkeit. Der Körper sollte vor Kälte geschützt werden. Die Lebenskraft sollte nicht unnötig beansprucht werden, um den Mangel an ungenügender Bekleidung auszugleichen. ... Das Wohlergehen von Mutter und Kind hängt zum großen Teil von guter, warmer Kleidung und gesunder Ernährung ab. --

Testimonies for the Church II, 382

GL.143.1 (HL.155.3) Kapitel Absatz: 38/53

645. Sehr viele Kinder kommen zur Welt, deren Blut angefüllt ist mit Krankheitsstoffen. Dies ist auf verkehrte Gewohnheiten der Mutter im Essen und Kleiden zurückzuführen. Die vielen Fehlgeburten, die heute an der Tagesordnung sind, sind im allgemeinen eine Folge moderner Kleidung. -- Health Reformer

Hygiene im Krankenzimmer

GL.143.2 (HL.155.4) Kapitel Absatz: 39/53

646. Tun wir alles, was in unseren Kräften steht, die Gesundheit zu erhalten, so können wir dieselbe auch erwarten. Wir können Gott im Glauben bitten, unsere Bemühungen um Erhaltung der Gesundheit zu segnen. -- How to Live 64

GL.143.3 (HL.155.5) Kapitel Absatz: 40/53

647. Aus Mangel an frischer Luft und reinem Wasser sind schon Tausende gestorben. ... Diese Segnungen der Natur sind notwendig zur Erhaltung der Gesundheit. Würden sie unterrichtet werden und die Verwendung von Medizin aufgeben, sich außerhalb des Hauses betätigen, ließen sie Sommer wie Winter frische Luft ins Haus und benützten sie weiches Wasser zum Trinken und Baden, so könnten sie sich verhältnismäßig guter Gesundheit erfreuen. Sie wären glücklich anstatt ihres jetzigen erbärmlichen Zustandes. -- How to Live 56

GL.143.4 (HL.156.1) Kapitel Absatz: 41/53

648. Wenn Gesunde die Segnungen von Licht und Luft benötigen sowie Gewohnheiten der Reinlichkeit und Ordnung, wieviel mehr werden sie von Kranken in ihrem geschwächten Zustand benötigt. -- How to Live 60

649. Lüftung --

GL.143.5 (HL.156.2) Kapitel Absatz: 42/53

Es ist von größter Wichtigkeit, daß das Krankenzimmer von Anfang an gut durchlüftet wird. Dies wird dem Kranken von Nutzen und für jene eine Notwendigkeit sein, die gezwungen sind, sich längere Zeit im Krankenzimmer aufzuhalten. -- How to Live 54.

GL.144.1 (HL.156.3) Kapitel Absatz: 43/53

650. Viele bedauernswerte Übel entstehen in Krankenzimmern, zu denen die reine Himmelsluft keinen Zutritt hat. Alle, die diese vergiftete Luft einatmen, übertreten die Naturgesetze und haben die Strafe zu erdulden. How to Live, Kapitel 4, 58.

GL.144.2 (HL.156.4) Kapitel Absatz: 44/53

651. Jeder Atemzug frischer Luft ist im Krankenzimmer von größtem Wert, obgleich viele Kranke betreffs dieses Punktes sehr unwissend sind. Sie fühlen sich sehr deprimiert und kennen nicht die Ursache. Ein frischer Luftstrom im Zimmer würde einen beglückenden, stärkenden Einfluß auf sie ausüben. ... Wenn irgend möglich, sollte das Krankenzimmer während der Tages und Nachtstunden gut belüftet sein; doch sollte der Luftzug den Kranken nicht unmittelbar treffen. -- How to Live 59

GL.144.3 (HL.157.1) Kapitel Absatz: 45/53

652. Bei angenehmer Witterung sollte der Kranke auf keinen Fall von der Zufuhr frischer Luft abgeschnitten sein. ... Frische Luft ist für die Kranken nützlicher als Medizin und weit wichtiger als Nahrungsaufnahme. Bei reichlicher Zufuhr frischer Luft werden sie sich

wohler fühlen und schneller erholen, selbst wenn sie keine Nahrung zu sich nehmen. ... Ihre Zimmer mögen nicht so angeordnet sein, daß Fenster und Türen geöffnet bleiben können, ohne daß der Luftzug direkt auf sie fällt und sie einer Erkältung ausgesetzt sind. In solchen Fällen sollten Fenster und Türen eines angrenzenden Raumes geöffnet werden, so daß die frische Luft ins Krankenzimmer strömen kann. -- How to Live 55
GL.144.4 (HL.157.2) Kapitel Absatz: 46/53

653. Wenn keine andere Möglichkeit besteht, so sollte der Kranke in einem anderen Raum zu Bett gebracht werden, während das Krankenzimmer sowie das Bett und Bettzeug durch gründliches Lüften gereinigt werden. -- How to Live 60

654. Temperatur. --

GL.144.5 (HL.157.3) Kapitel Absatz: 47/53

Für Kranke ist gleichbleibende Zimmertemperatur am günstigsten. Hierin kann man sich nicht auf das Urteil des Pflegepersonals verlassen. Einige fordern mehr Wärme als andere und fühlen sich nur in einem Raum wohl, der für andere viel zu warm ist. Wenn es jedem von ihnen überlassen wird, die Zimmertemperatur zu regulieren, so würde sie wohl alles andere als gleichbleibend sein. ... Auch die Freunde des Kranken oder die Wärter, durch Sorge und Wachen des Schlafs beraubt und in der Nacht plötzlich geweckt, um im Krankenzimmer zu helfen, können schlecht die richtige Temperatur bestimmen, da sie leicht zum Frösteln neigen. Eine gesundheitsfördernde Temperatur kann von solchen Leuten nicht bestimmt werden. Diese Dinge mögen unwichtig erscheinen, aber sie haben mit der Wiederherstellung der Kranken viel zu tun. In vielen Fällen kam durch extreme Temperaturschwankungen im Krankenzimmer das Leben in Gefahr. -- How to Live 54.55

GL.145.1 (HL.158.1) Kapitel Absatz: 48/53

655. Während der Fieberzeit besteht wenig Gefahr einer Erkältung. Aber besondere Sorgfalt ist erforderlich, wenn die Krise kommt und das Fieber vorbeigeht. Dann mag fortwährende Wachsamkeit notwendig sein, um die Lebenskraft zu erhalten. -- How to Live 60

GL.145.2 (HL.158.2) Kapitel Absatz: 49/53

656. Die überhitzte, belastete Atmosphäre, belebender Frische beraubt, wirkt betäubend auf das Gehirn. -- Testimonies for the Church I, 702

657. Reinlichkeit. --

GL.145.3 (HL.158.3) Kapitel Absatz: 50/53

Bei fieberhaften Erkrankungen werden meistens gleich mehrere Familienmitglieder davon betroffen. Dies wäre nicht nötig, wenn die Lebensgewohnheiten der Familie stimmten. Wenn ihre Ernährung so ist, wie sie sein sollte, wenn sie Gewohnheiten der Reinlichkeit nachgehen und wenn sie erkennen, wie notwendig frische Luft ist, dann braucht das Fieber nicht auf andere Familienangehörige überzugreifen. Der Grund, warum ganze Familien von diesen Krankheiten heimgesucht und warum auch die Pfleger noch davon erfaßt werden, ist, weil das Krankenzimmer nicht durch Reinlichkeit und gründliches Lüften von Ansteckungsstoffen frei gehalten wurde. -- How to Live 57 (Siehe: 3.Mose 13,46-49.57.58; 4.Mose 19,13.22)

GL.145.4 (HL.158.4) Kapitel Absatz: 51/53

658. Viele lassen faulende Gemüseabfälle in der Nähe ihres Hauses herumliegen, Sie kennen nicht die Auswirkung dieser Dinge. Von den fauligen Substanzen steigen fortwährend Gase auf, welche die Luft vergiften. Durch Inhalieren dieser unreinen Luft wird das Blut vergiftet, die Lunge angegriffen, und der Mensch erkrankt. Krankheiten jeder Art werden durchs Einatmen dieser verunreinigten Luft hervorgerufen. -- How to Live 61

659. Ruhe. --

GL.146.1 (HL.159.1) Kapitel Absatz: 52/53

Jeder unnötige Lärm und jede Aufregung sollte vom Krankenzimmer ferngehalten werden. Das ganze Haus sollte sich so ruhig wie möglich verhalten. Aus Unwissenheit, Vergeßlichkeit und Sorglosigkeit wurde der Tod vieler herbeigeführt, die bei guter Fürsorge durch verständnis- und rücksichtsvolles Pflegepersonal noch leben könnten. Die Türen sollten mit großer Sorgfalt geöffnet und geschlossen werden, und die Pflegepersonen sollten sich einer ruhigen, selbstbeherrschten Haltung befleißigen. -- How to Live 59
GL.146.2 (HL.159.2) Kapitel Absatz: 53/53

660. In vielen Fällen wurde den Kranken durch Nachtwachen Schaden zugefügt. In kritischen Fällen mag es notwendig sein; aber oft ist es der Fall, daß dem Kranken dadurch mehr geschadet als genützt wird. ... Selbst wenn nur eine Person Nachtwache hält, wird mehr oder weniger Unruhe entstehen, wodurch der Kranke gestört wird. Handelt es sich dann noch um zwei Personen, so sprechen sie, manchmal laut, häufiger aber im Flüsterton, was den Nerven des Kranken zusetzt und ihn mehr aufregt als lautes Reden. ... Das Pflegepersonal sollte den Kranken nachts möglichst ruhen lassen. Sie sollten sich in einem angrenzenden Raum aufhalten. ... Im allgemeinen werden die Kranken von zu vielen Gästen und Besuchern in Anspruch genommen, die mit ihnen plaudern und sie durch Unterhaltungen über verschiedene Themen ermüden, während sie Stille und ungestörte Ruhe bedürfen. ... Es ist eine mißverstandene Freundlichkeit, die direkt unhöflich ist, was so viele zu einem Krankenbesuch anregt. Oftmals verbringen die Kranken nach solchen Besuchen eine schlaflose, leidensvolle Nacht. Sie wurden mehr oder weniger aufgeregt, und die Reaktion war zu groß für ihre bereits geschwächten Kräfte. Als Folge dieser modernen Besuche sind sie in einen gefahrvollen Zustand geraten, und aus Mangel an rücksichtsvoller Vorsicht wurden schon Menschenleben geopfert. ... In sehr vielen Fällen haben diese Besuche, als der Patient sich bereits auf dem Weg der Besserung befand, die Waage nach der anderen Seite hin ausschlagen lassen, und er starb. Wer sich nicht nützlich machen kann, sollte mit Krankenbesuchen sehr vorsichtig sein. -- How to Live 58

Kapitel 25: Die Verdauungsorgane

Physiologie der Verdauung

GL.148.1 (HL.161.1) Kapitel Absatz: 1/44

661. Die Gesundheit des ganzen Körpers ist vom Magen abhängig. -- The Health Reformer (Siehe: 1.Korinther 10,31)

GL.148.2 (HL.161.2) Kapitel Absatz: 2/44

662. Alles, was in den Magen gelangt und in Blut umgewandelt wird, wird zu einem Bestandteil des Wesens. -- Testimonies for the Church IV, 141

GL.148.3 (HL.161.3) Kapitel Absatz: 3/44

663. Der Nährwert einer Speise hängt nicht so sehr von der genossenen Menge als von gründlicher Verdauung ab, noch die durchs Essen erreichte Sättigung von der Menge als von der Zeit, in der die Speise im Mund verbleibt. ... Eßt langsam, damit der Speichel sich mit der Nahrung verbinden kann. ... Wer in Aufregung, Hast oder Angst ist, kann nicht die notwendigen Verdauungssäfte produzieren. -- The Review and Herald Nr. 31, 1884

GL.148.4 (HL.161.4) Kapitel Absatz: 4/44

664. Gründliches Kauen ist sowohl für die Zähne als auch für den Magen von Nutzen. -- The Review and Herald Nr. 19, 1883

GL.148.5 (HL.161.5) Kapitel Absatz: 5/44

665. Als Magenkranker bist du übernervös. Gehirn und Magen sind eng miteinander verbunden, und seine Kräfte wurden so oft beansprucht, die geschwächten Verdauungsorgane zu unterstützen, daß es seinerseits geschwächt ist und unter Blutfülle zu leiden hat, was eine depressive Stimmung hervorruft. -- Testimonies for the Church II,

GL.148.6 (HL.162.1) Kapitel Absatz: 6/44

666. Es ist von Wichtigkeit, daß wir Geschmack an der Speise finden, die wir zu uns nehmen. Ist dies nicht der Fall, so wird das Essen zu einem mechanischen Vorgang, und unser Körper wird nicht so gut ernährt und aufgebaut, wie es der Fall wäre, wenn uns das Essen schmeckte. -- Testimonies for the Church I, 682

GL.149.1 (HL.162.2) Kapitel Absatz: 7/44

667. Unmittelbar nach der Mahlzeit wird die Nervenkraft sehr in Anspruch genommen. Das Gehirn wird aktiv, um den Magen zu unterstützen. Deshalb wird der Verdauungsprozeß gehindert, wenn Gehirn oder Körper nach dem Essen zu sehr in Anspruch genommen werden. Die Lebenskraft, die zu der Verdauung benötigt wird, wird abberufen, um sich anderweitig einzusetzen. -- Testimonies for the Church II, 413

GL.149.2 (HL.162.3) Kapitel Absatz: 8/44

668. Ehe wir uns zur Ruhe begeben, sollte der Magen seine Arbeit beendet haben, damit er sich, wie alle anderen Teile des Körpers, wohlverdienter Ruhe hingeben kann. Die Verdauungsarbeit sollte nicht während der Stunden des Schlafs vor sich gehen. Wenn der überbeanspruchte Magen seine Arbeit verrichtet hat, ist er erschöpft, wodurch sich ein allgemeines Schwächegefühl einstellt. ... Der Magen ermüdet, wenn er fortwährend arbeiten muß. ... Wird den Verdauungsorganen keine Ruhepause eingeräumt, so erschaffen sie. Daher rührt das Schwächegefühl und das Verlangen nach häufigen Mahlzeiten. Der Magen braucht regelmäßige Arbeits- und Ruhezeiten. -- How to Live Kapitel 1, 56 (Siehe: 1.Thessalonicher 5,7)

Die Ursachen von Verdauungsstörungen

GL.149.3 (HL.162.4) Kapitel Absatz: 9/44

669. Die Gesundheit des ganzen Körpers ist vom Magen abhängig. ... Die Nerven des Gehirns stehen in enger Beziehung zum Magen. -- The Health Reformer (Siehe: Epheser 4,15.16)

GL.149.4 (HL.163.1) Kapitel Absatz: 10/44

670. Viele sind freiwillig unwissend betreffs ihres Körpers. Sie führen ihre Kinder auf den gleichen Pfad selbstüchtiger Genußsucht, dem sie selbst gefolgt sind, und lassen sie die Strafe der Übertretung der Naturgesetze erdulden. Sie reisen in ferne Länder, um ein besseres Klima zu finden, aber ihr Magen wird für sie stets eine ungesunde Atmosphäre schaffen, wo sie sich auch niederlassen mögen. Sie selbst bringen Leiden über sich, die niemand lindern kann. -- Unpublished Testimonies 25. August 1897 (Siehe: Galater 6,8)

671. Hastiges Essen. --

GL.149.5 (HL.163.2) Kapitel Absatz: 11/44

Um gute Verdauung zu gewährleisten, sollte langsam gegessen werden. Wer Magenschwäche vermeiden will und wer mit der Verpflichtung bekannt ist, alle Kräfte in einem guten Zustand zu erhalten, damit er Gott den besten Dienst darbringen kann, sollte dies stets im Auge behalten. Ist die Essenszeit beschränkt, so schlingt das Essen nicht hinunter, sondern eßt weniger, aber langsam. ... Wer erregt, in Sorge oder großer Eile ist, täte gut daran, nichts zu essen, bis er wieder zur Ruhe gekommen ist, denn die bereits strapazierten Lebenskräfte können die erforderlichen Verdauungssäfte nicht produzieren. ... Eßt langsam und sorgt für gute Einspeichelung. -- The Review and Herald Nr. 31, 1884 (Siehe: Markus 6,31)

672. Trinken zu den Mahlzeiten. --

GL.150.1 (HL.163.3) Kapitel Absatz: 12/44

Die Speise sollte nicht hinuntergespült werden. Während des Essens wird kein Getränk benötigt. ... Je mehr Flüssigkeit man mit der Mahlzeit zu sich nimmt, desto schwieriger ist

es, die Nahrung zu verdauen, denn die Flüssigkeit muß zuerst verarbeitet werden. ... Viele begehen den Fehler, kaltes Wasser zu den Mahlzeiten zu trinken. Wasser, das zum Essen getrunken wird, verhindert den Speichelfluß, und je kälter das Wasser ist, desto mehr schadet es dem Magen. Eiswasser oder Eislimonade, während der Mahlzeit getrunken, bringt die Verdauung zum Stillstand, bis der Organismus dem Magen genügend Wärme übermittelt hat und er wieder imstande ist, seine Arbeit erneut aufzunehmen. -- Ebenda GL.150.2 (HL.164.1) Kapitel Absatz: 13/44

673. Heiße Getränke schwächen; und außerdem werden solche, die dieser Gewohnheit huldigen, zu Sklaven dieses Brauchs. ... Wenn irgend etwas benötigt wird, um den Durst zu löschen, dann ist es reines Wasser, einige Zeit vor oder nach der Mahlzeit getrunken. Das ist alles, was die Natur fordert. Nehmt niemals Tee, Kaffee, Bier, Wein oder irgendein alkoholisches Getränk zu euch. Wasser ist die beste Flüssigkeit, um das Gewebe zu reinigen. -- Ebenda

674. Flüssige Speisen. --

GL.150.3 (HL.164.2) Kapitel Absatz: 14/44

Suppen, Süßspeisen und Sonstiges dieser Art werden oftmals zu heiß gegessen, und der Magen wird dadurch geschwächt. Laßt die Speisen etwas abkühlen, ehe ihr sie eßt. -- Ebenda

GL.151.1 (HL.164.3) Kapitel Absatz: 15/44

675. Breiartige Speisen, häufig gegessen, dienen nicht zur Gesunderhaltung der Verdauungsorgane, weil sie zu flüssig sind. -- The Youth`s Instructor 31. Mai 1894

GL.151.2 (HL.164.4) Kapitel Absatz: 16/44

676. Einwandfreies Gemüse, auf gesunde Art zubereitet, ist für alle, die es vertragen können, besser als weicher Brei oder Mus. -- Unpublished Testimonies 11. Januar 1897

677. Zu häufiges Essen. --

GL.151.3 (HL.164.5) Kapitel Absatz: 17/44

Eine weitere Mahlzeit sollte niemals eingenommen werden, bis der Magen Zeit hatte, sich von der Verdauungsarbeit der vorigen Mahlzeit zu erholen. -- How to Live Kapitel 1, 55

GL.151.4 (HL.164.6) Kapitel Absatz: 18/44

678. Bürdet dem Magen nicht sofort neue Arbeit auf, wenn er sein Werk für eine Mahlzeit beendet hat. Er braucht eine Ruhepause, in welcher er Säfte für die nächste Mahlzeit produzieren kann. Zwischen den Mahlzeiten sollten wenigstens fünf Stunden liegen. Und denkt immer daran: wenn es auf einen Versuch ankommt, so werdet ihr sehen, daß zwei Mahlzeiten besser sind als drei. -- Unpublished Testimonies 30. August 1896

GL.151.5 (HL.165.1) Kapitel Absatz: 19/44

679. Wenn überhaupt eine dritte Mahlzeit eingenommen wird, dann sollte sie sehr leicht sein und einige Stunden vor dem Zubettgehen stattfinden. Aber bei vielen klagt der arme, ermüdete Magen umsonst über Schwäche. Es wird ihm mehr Nahrung aufgezwungen, welche die Verdauungsorgane in Tätigkeit bringt, um wiederum dieselbe Pflichtenrunde aufzunehmen, selbst während der Stunden des Schlafs. Meistens ist dann der Schlaf durch unschöne Träume gestört und man wacht am Morgen unerfrischt auf. Es besteht ein Gefühl der Mattigkeit und Appetitlosigkeit. Dem ganzen Organismus mangelt es an Energie. Innerhalb kurzer Zeit sind die Verdauungsorgane erschöpft, weil man ihnen keine Zeit zum Ausruhen läßt. Wer so handelt, muß magenkrank werden, und er braucht sich nicht darüber zu wundern. Die Ursache hat zum unabwendbaren Resultat geführt. Wird diese Gewohnheit über einen längeren Zeitraum hinweg beibehalten, so ist die Gesundheit ernstlich gefährdet. Das Blut wird unrein, die Gesichtsfarbe nimmt einen gelblichen Ton an, und oftmals kommt es zu Ausschlag. Ihr werdet oft Klagen über häufige Schmerzen und Empfindlichkeit in der Magengegend hören. Während seiner Arbeit wird der Magen oft so müde, daß sie gezwungen sind, mit der Tätigkeit auszusetzen und sich

auszuruhen. Sie scheinen außerstande, sich diesen Zustand zu erklären; denn außer diesen genannten Schwierigkeiten sind sie scheinbar gesund. ... Nachdem der Magen, der überlastet war, seine Aufgabe erfüllt hat, ist er erschöpft, was einen Zustand der Mattigkeit hervorruft. Hier werden viele betrogen und glauben, es sei ein Mangel an Nahrung, der solche Gefühle hervorruft, und ohne dem Magen Zeit zur Ruhe zu gönnen, essen sie aufs neue, wodurch die Schwäche gegenwärtig überwunden scheint. ...

GL.152.1 (HL.166.1) Kapitel Absatz: 20/44

Der Magen ermüdet, weil er fortwährend mit der Verdauung der Nahrung -- nicht einmal der gesündesten -- beschäftigt ist. Weil ihnen keine Ruhepause gegönnt wird, erschlaffen die Verdauungsorgane, daher das Schwächegefühl und das Verlangen nach häufigen Mahlzeiten. -- How to Live Kapitel 1, 55 (Siehe: Prediger 5,11)

GL.152.2 (HL.166.2) Kapitel Absatz: 21/44

680. Ausschweifende Feste und Nahrungsaufnahme zu ungewohnter Zeit hinterlassen einen Einfluß auf jede Faser des Organismus. -- The Health Reformer (Siehe: Sprüche 28,7)

681. Unpassende Nahrungszusammenstellungen. --

GL.152.3 (HL.166.3) Kapitel Absatz: 22/44

Je weniger von diesen Gewürzen und Desserts auf unsere Tische kommt, desto besser ist es für alle, die an der Mahlzeit teilhaben. Alle gemischte und komplizierte Speisen sind der Gesundheit menschlicher Wesen abträglich. Unverständige Tiere würden niemals solche Mixturen anrühren, wie sie oftmals dem menschlichen Magen zugemutet werden. ...

Reichhaltige und komplizierte Mixturen haben eine gesundheitszerstörende Wirkung. --

Unpublished Testimonies 5. November 1896

GL.152.4 (HL.166.4) Kapitel Absatz: 23/44

682. Weil es der Brauch befiehlt und dem krankhaften Appetit gefällt, werden dem Magen satte Torten, Pasteten, Puddings und allerlei schädliche Dinge aufgebürdet. Die Tafel muß sich unter der Last der Auswahl biegen, oder die verdorbene Eßlust findet keine Befriedigung. Am Morgen haben diese Sklaven der Eßlust oftmals unreinen Atem und eine belegte Zunge. Sie erfreuen sich keiner guten Gesundheit und wundern sich, daß sie unter Kopfschmerzen und verschiedenen anderen Unpäßlichkeiten zu leiden haben. Die Ursache hat ihr sicheres Resultat gezeitigt. -- How to Live Kapitel 1, 57 (Siehe: Hiob 20,12-15)

GL.153.1 (HL.166.5) Kapitel Absatz: 24/44

683. Wenn wir Wert auf gute Gesundheit legen, sollten wir vermeiden, Gemüse und Obst zur gleichen Mahlzeit zu essen. Bei Magenschwäche wird dies Schwierigkeiten hervorrufen. Der Verstand wird verwirrt und nicht zu geistiger Arbeit imstande sein. Eßt Obst zur einen Mahlzeit und Gemüse zur nächsten. -- The Youth's Instructor 31. Mai 1894

GL.153.2 (HL.167.1) Kapitel Absatz: 25/44

684. Wenn ich bei Geschwistern bin und an den Mahlzeiten teilnehme, muß ich oftmals feststellen, daß sie viel Milch und Zucker verwenden. Diese Zusammensetzung hat eine blockierende Wirkung auf alle Organe. Sie reizt das Verdauungssystem und beeinflußt das Gehirn. Alles, was die aktive Tätigkeit der Lebensmechanismus hindert, beeinträchtigt sehr unmittelbar auch das Gehirn. Und von dem Licht, das mir gegeben wurde, hat Zucker, in Mengen verwendet, eine schädlichere Auswirkung als Fleisch. -- Testimonies for the Church II, 370

685. Überessen. --

GL.153.3 (HL.167.2) Kapitel Absatz: 26/44

Nahezu alle Mitglieder der menschlichen Familie essen mehr als der Körper benötigt. Dieses Übermaß geht in Fäulnis über und bildet eine vergorene Masse. ... Wenn dem Magen mehr zugeführt wird als der Lebensmechanismus benötigt, und sei die Mahlzeit

noch so einfach, dann wird dieses Übermaß zu einer Last. Der Organismus macht verzweifelte Anstrengungen, sich davon zu befreien, und diese Extraarbeit verursacht ein Schwächegefühl. Einige, die fortwährend essen, nennen dieses Schwächegefühl Hunger; aber es wird durch den überarbeiteten Zustand der mißhandelten Verdauungsorgane hervorgerufen. -- Unpublished Testimonies 30. August 1896 (Siehe: Prediger 6,7)

GL.153.4 (HL.167.3) Kapitel Absatz: 27/44

686. Sie (Prediger, Lehrer und Schüler) essen, was einem körperlich arbeitenden Menschen zukommt, während sie doch nur Bücher studieren. Durch solche Lebensgewohnheiten leiden manche an Übergewicht, weil der Organismus überladen ist. Andere wieder magern ab, werden schwächlich und kränklich, weil sich ihre Lebenskräfte beim Verwerten jener übermäßigen Nahrungsmengen erschöpfen. Die Leber wird überlastet und dadurch unfähig, die Unreinheiten des Blutes auszuscheiden. Krankheit ist die Folge. ... -- Testimonies for the Church III, 490

GL.154.1 (HL.167.4) Kapitel Absatz: 28/44

687. Manchmal macht sich diese Unmäßigkeit sofort in Form von Kopfschmerzen, Verdauungsstörung und Kolik bemerkbar. Dem Magen wurde eine Last aufgeladen, mit der er nicht fertig wird. Übelkeit stellt sich ein. Der Kopf ist verwirrt, der Magen in Aufruhr. Aber diese Folgen stellen sich nach übermäßigem Essen nicht immer ein. In einigen Fällen wird der Magen gelähmt. Es machen sich keine Schmerzen bemerkbar, aber das Verdauungssystem wird seiner Lebenskraft beraubt. Nach und nach wird das Fundament des menschlichen Mechanismus untergraben, und das Leben gestaltet sich sehr unglücklich. -- Unpublished Testimonies 30. August 1896

GL.154.2 (HL.168.1) Kapitel Absatz: 29/44

688. Die Verstandeskraft wird dadurch reduziert, daß das Gehirn vom Magen zu sehr beansprucht wird, ihm bei der Verdauung seiner lästigen Bürde zu helfen. -- Testimonies for the Church II, 363

GL.154.3 (HL.168.2) Kapitel Absatz: 30/44

689. Durch Überessen wird die Nervenkraft des Gehirns betäubt und meist gelähmt. -- Testimonies for the Church II, 414

690. Ungeeignete Kleidung. --

GL.154.4 (HL.168.3) Kapitel Absatz: 31/44

Das Einschnüren der Taille behindert den Verdauungsvorgang. Herz, Leber, Lunge, Milz und Magen werden auf kleinem Raum zusammengepreßt, und es bleibt ihnen keine Bewegungsfreiheit zu gesunder Tätigkeit. -- The Health Reformer

GL.154.5 (HL.168.4) Kapitel Absatz: 32/44

691. Bei unzureichender Bekleidung der Gliedmaßen wird das Blut durch die Kälte derselben von seinem natürlichen Weg abgedrängt und den inneren Organen aufgebürdet. So wird der Kreislauf unterbrochen und Krankheit verursacht. Der Magen ist mit Blut überfüllt, woraus Verdauungsstörungen folgen.

692. Unmäßigkeit. --

GL.154.6 (HL.168.5) Kapitel Absatz: 33/44

Unmäßigkeit im Essen, selbst wenn es sich um Nahrungsmittel handelt, die unserer Vorstellung von guter Qualität entsprechen, wird einen zerstörenden Einfluß auf den Organismus ausüben. ... Zur Erhaltung der Gesundheit und für den störungsfreien Ablauf aller körperlichen Funktionen ist unbedingtes Maßhalten im Essen und Trinken von größter Wichtigkeit. Die Unmäßigkeit beginnt bereits mit dem Verzehr unzuträglicher Speisen. Durch fortgesetzten Genuß werden die Verdauungsorgane nach einiger Zeit geschwächt, und die aufgenommene Nahrung stellt den Appetit nicht mehr zufrieden. Es treten krankhafte Zustände auf; es entsteht ein immer heftigeres Verlangen nach anregender Nahrung. -- Testimonies for the Church III, 487 (Siehe: 2.Chronik 21,6.14.15.18)

Hilfreiche Ratschläge zur Behandlung

693. Regelmäßigkeit. --

GL.155.1 (HL.169.1) Kapitel Absatz: 34/44

Der Magen braucht regelmäßige Arbeits- und Ruhezeiten. Bei Regelmäßigkeit und angemessener Ernährung wird sich der Magen langsam wieder erholen. ... Die noch verbliebenen Reserven der Lebenskraft müssen unbedingt erhalten bleiben, indem jede Überlastung vermieden wird. Der Magen mag nie mehr die völlige Gesundheit zurückerhalten, aber eine vernünftige Diät kann eine weitere Schwächung verhindern, und viele werden mehr oder weniger gesunden, es sei denn, sie sind in ihrer selbstmörderischen Unmäßigkeit bereits zu weit gegangen. -- How to Live Kapitel 1, 57 (Siehe: Psalm 127,2)

GL.155.2 (HL.169.2) Kapitel Absatz: 35/44

694. Eine weitere Mahlzeit sollte niemals eingenommen werden, ehe der Magen nicht genügend Zeit hatte, sich von der vorausgegangenen Mahlzeit zu erholen. -- How to Live Kapitel 1, 55

GL.155.3 (HL.169.3) Kapitel Absatz: 36/44

695. Der Magen ermüdet, wenn er ständig arbeiten muß. Heilung kann nur erfolgen, wenn die Anzahl der Mahlzeiten eingeschränkt, wenn die Quantität verringert und der Magen erzogen wird, sich mit einfacher Kost zu begnügen, und wenn nur zweimal, höchstens jedoch dreimal am Tage gegessen wird. -- How to Live Kapitel 1, 56

696. Ruhe. --

GL.155.4 (HL.169.4) Kapitel Absatz: 37/44

Der Magen benötigt sorgfältige Beachtung. Er darf nicht ständig beschäftigt werden. Gönn diesem mißbrauchten und überlasteten Organ etwas Ruhe und Erholung. -- Unpublished Testimonies 30. August 1896

697. Bewegung. --

GL.156.1 (HL.169.5) Kapitel Absatz: 38/44

Bewegung fördert die Verdauungstätigkeit. Ein Spaziergang nach der Mahlzeit mit erhobenem Haupt und zurückgezogenen Schultern, begleitet von angemessener Bewegung, wird sich als großer Nutzen erweisen. ... Der kranke Magen wird durch Bewegung Erleichterung finden. -- Testimonies for the Church II, 530

698. Luft. --

GL.156.2 (HL.170.1) Kapitel Absatz: 39/44

Er bediente sich nicht der belebenden frischen Luft, die sein Magen zur Verdauungsarbeit benötigt. -- Testimonies for the Church II, 374

GL.156.3 (HL.170.2) Kapitel Absatz: 40/44

699. Reine, frische Luft ... regt den Appetit an, führt zu gründlicherer Verdauung und zu einem gesunden, erholsamen Schlaf. -- Testimonies for the Church I, 702

700. Baden. --

GL.156.4 (HL.170.3) Kapitel Absatz: 41/44

Baden ist für die Eingeweide, den Magen und die Leber eine große Hilfe und teilt ihnen Kraft und neues Leben mit. Es ist auch der Verdauungstätigkeit förderlich. Auf keinen Fall wird der Organismus dadurch geschwächt, im Gegenteil, es dient ihm zur Stärkung. -- Testimonies for the Church III, 70.71

701. Seelische Einflüsse. --

GL.156.5 (HL.170.4) Kapitel Absatz: 42/44

Je weniger Aufmerksamkeit dem Magen nach einer Mahlzeit geschenkt wird, desto besser. Wenn ihr fortwährend fürchtet, daß die Mahlzeit euch schaden werde, wird es sicherlich der Fall sein. Vergeßt euer eigenes Ich, denkt an etwas Schönes. -- Testimonies for the Church II, 530 (Siehe: Apostelgeschichte 2,46.47 erster Teil)

GL.156.6 (HL.170.5) Kapitel Absatz: 43/44

702. Legt während der Mahlzeit alle Sorgen und beschwerenden Gedanken ab. Beeilt euch nicht, sondern eßt langsam. Pfl egt Heiterkeit des Gemüts und laßt eure Herzen von Dankbarkeit gegen Gott erfüllt sein. -- Diener des Evangeliums 241 (Gospel Workers 174) (Siehe: Prediger 9,7)

GL.156.7 (HL.170.6) Kapitel Absatz: 44/44

703. Du bist unmäßig, und dann tut es dir wieder leid. Auf diese Weise sind deine Gedanken ständig mit Essen und Trinken beschäftigt. Iß nur das, was zum Besten dient, und nicht mehr, und du fühlst dich rein vor Gott und hast keine Gewissensbisse. -- Testimonies for the Church III, 374 (Siehe: 1.Johannes 3,20; Römer 14,22)

Kapitel 26: Die Lunge und die Atmung

Physiologie der Atmung

GL.157.1 (HL.171.1) Kapitel Absatz: 1/34

704. Die Gesundheit des ganzen Körpers hängt von der gesunden Tätigkeit der Atmungsorgane ab. -- How to Live 57 (Siehe: Hiob 33,4)

GL.157.2 (HL.171.2) Kapitel Absatz: 2/34

705. Um gesundes Blut zu haben, müssen wir richtig atmen. -- The Health Reformer (Siehe: Hesekiel 37,5.6)

GL.157.3 (HL.171.3) Kapitel Absatz: 3/34

706. Die Lunge benötigt zu ihrer Tätigkeit reine Luft. How to Live 63

GL.157.4 (HL.171.4) Kapitel Absatz: 4/34

707. Deine Lunge, der Luft beraubt, gleicht einem Hungernden, der keine Nahrung bekommt. In der Tat können wir länger ohne Nahrung auskommen als ohne Luft. Sie ist die Nahrung, die Gott für die Lunge vorgesehen hat. -- Testimonies for the Church II, 533 (Siehe: Hiob 12,10)

GL.157.5 (HL.171.5) Kapitel Absatz: 5/34

708. Die Stärke des Organismus hängt in großem Maße davon ab, wieviel frische, reine Luft ihm zugeführt wird. Ist die Lunge eingeeengt, so ist auch die Menge des aufgenommenen Sauerstoffs beschränkt. Das Blut ist verunreinigt, und Krankheit ist die Folge. -- The Health Reformer (Siehe: Hiob 34,14.15)

GL.157.6 (HL.171.6) Kapitel Absatz: 6/34

709. Es ist unmöglich, in die erfrischende Luft eines Wintermorgens hinauszugehen, ohne die Lungen mit Luft zu füllen. Testimonies for the Church II, 529

GL.157.7 (HL.171.7) Kapitel Absatz: 7/34

710. Das Schnüren der Taille verhindert die Ausscheidung der Abfallstoffe durch die natürlichen Kanäle. Die wichtigste Funktion dabei nimmt die Lunge ein. Damit sie die ihr zugewiesene Aufgabe erfüllen kann, muß sie freien Spielraum haben. Es sollte nicht der geringste Druck auf sie ausgeübt werden. Wenn die Lunge eingeeengt wird, kann sie sich nicht voll entfalten. Ihre Kapazität verringert sich, und es ist ihr unmöglich, genügend Sauerstoff aufzunehmen. Die Bauchmuskeln haben die Aufgabe, die Lunge in ihrer Tätigkeit zu unterstützen. Hat die Lunge volle Bewegungsfreiheit, so kann man beobachten, daß der Hauptteil der Atmung von der Bauchmuskulatur getätigt wird. ... Beim Schnüren hat der Brustraum nicht genügend Platz zur Tätigkeit. Das Atmen beschränkt sich deshalb auf den oberen Teil der Lunge, der nicht genügend Raum bietet, diese Aufgabe zu erfüllen. Dem unteren Teil der Lunge sollte der größtmögliche Spielraum

gelassen werden. Durchs Schnüren der Taille haben die Muskeln der Atmungsorgane zu wenig Spielraum. -- The Health Reformer (Siehe: Hiob 10,11; 1.Korinther 12,28)

Ursachen der Erkrankung der Atmungsorgane

711. Unhygienische Umgebung. --

GL.158.1 (HL.172.1) Kapitel Absatz: 8/34

Viele gestatten, daß pflanzliche Abfälle irgendwo auf ihrem Grundstück herumliegen ...

Aus diesen verfaulten Substanzen steigen fortwährend Gase empor, die die Luft vergiften.

Indem man diese unreine Luft einatmet, wird das Blut vergiftet, die Lunge wird angegriffen, und der ganze Körper erkrankt. -- How to Live 61

GL.158.2 (HL.172.2) Kapitel Absatz: 9/34

712. Wenn ein Haus an einer Stelle errichtet wird, wo sich stehendes Wasser befindet, das nach einiger Zeit austrocknet, entstehen Giftstoffe, die Fieber, Schüttelfrost,

Halsentzündungen, Lungenkrankheit und sonstige ernsthafte Leiden hervorrufen. -- How

to Live 64 (Siehe: Sprüche 24,27)

GL.158.3 (HL.173.1) Kapitel Absatz: 10/34

713. Besonders in regenreichen Jahreszeiten wird es in den Schlafzimmern feucht, und jene, die in den Betten schlafen müssen, werden von Rheumatismus, Neuralgien und Lungenbeschwerden geplagt, die oftmals zu Schwindsucht führen. Ebenda.

714. Mangelhafte Durchlüftung. --

GL.158.4 (HL.173.2) Kapitel Absatz: 11/34

Viele Familien haben unter schmerzhafter Bronchitis zu leiden oder an Lungen- oder Leberkrankheiten, die sie sich durch eigenes verkehrtes Verhalten zugezogen haben. ...

Sie halten Fenster und Türen geschlossen und fürchten, sich zu erkälten, wenn auch nur ein Spaltbreit offenbleibt, um die frische Luft hereinzulassen. Sie atmen die gleiche Luft wieder und wieder ein, bis diese völlig von den giftigen Unreinigkeiten durchdrungen ist, die ihr Körper durch Lunge und Poren ausscheidet. -- How to Live 63

GL.159.1 (HL.173.3) Kapitel Absatz: 12/34

715. Für kränkliche Personen mit schwacher Lunge gibt es nichts Schlechteres als eine überhitzte Atmosphäre. -- Testimonies for the Church II, 527

GL.159.2 (HL.173.4) Kapitel Absatz: 13/34

716. Die überhitzte, drückende Zimmerluft, der Frische beraubt, betäubt das empfindliche Gehirn. Die Lunge fällt in sich zusammen, die Leber verharrt in Untätigkeit. -- Testimonies for the Church I, 702

717. Falsches Atmen. --

GL.159.3 (HL.173.5) Kapitel Absatz: 14/34

Magen, Leber, Lunge und Gehirn leiden unter Sauerstoffmangel. Frische Luft würde das Blut beleben und ihm eine helle, frische Farbe verleihen. Sie allein kann es rein halten und jedem Teil des Organismus Leben vermitteln. Testimonies for the Church II, 67

718. Falscher Gebrauch der Stimme. --

GL.159.4 (HL.173.6) Kapitel Absatz: 15/34

Wer beim Sprechen stets nur die oberen Teile des Kehlkopfes benutzt, erregt und reizt die Stimmbänder. Dies ist nicht die beste Art und Weise, diese Organe auf die Dauer gesund zu erhalten oder ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern. Testimonies for the Church II, 616

GL.159.5 (HL.174.1) Kapitel Absatz: 16/34

719. Die Sprachorgane sollten sorgfältig gehütet und trainiert werden. Durch rechten Gebrauch werden sie gestärkt; verkehrte Behandlung hingegen schwächt sie. Ihr übermäßiger Gebrauch wird sich, wenn oft wiederholt, nicht nur auf diese Organe selbst,

sondern auch auf das Nervensystem schädigend auswirken. Die empfindsame Harfe, die aus Tausenden von Saiten besteht, ermüdet, verliert ihre Ausgewogenheit und bringt Mißtöne anstelle von Melodie hervor. ... Es ist nicht notwendig, mit lauter Stimme oder in hohem Ton zu sprechen; dies schadet dem Redner sehr. ... Die menschliche Stimme ist eine köstliche Gottesgabe. Sie ist eine Macht zum Guten, und der Herr wünscht von seinen Dienern, daß sie dafür sorgen, daß ihr Ausdruck und ihre Melodie erhalten bleibt. Die Stimme sollte so herangebildet werden, daß sie den Ohren gefällig wie Musik ist und das Herz beeindruckt. Aber die Sprachorgane werden schändlich mißbraucht, sehr zum Schaden des Sprechers und den Hörern zum Verdruß. -- Signs of the Times Nr. 7, 9 (Siehe: 1.Korinther 14,9-11; 1.Chronik 15,16)

GL.160.1 (HL.174.2) Kapitel Absatz: 17/34

720. Sie fügen ihrem Kehlkopf und den Sprachorganen unnötig Schaden zu. ... Dies ist die Folge der unnatürlichen Körperhaltung und der Art, wie sie den Kopf halten. -- Testimonies for the Church II, 617

GL.160.2 (HL.174.3) Kapitel Absatz: 18/34

721. Deine Abneigung, auf die physischen Gesetze zu achten, während du sprichst und deine Stimmbänder benutzt, macht dich anfällig für Erkrankungen des Kehlkopfes und der Lunge. ... Du solltest beim Sprechen nicht nur die oberen Teile der Sprachorgane benutzen, denn dadurch werden sie fortwährend abgenutzt und belastet, und so wird der Grund für Krankheiten gelegt. Die Bauchmuskulatur sollte die Hauptarbeit verrichten, während Lunge und Kehlkopf nur als Kanäle dienen. Testimonies for the Church III, 311

GL.160.3 (HL.175.1) Kapitel Absatz: 19/34

722. Manche sprechen sehr schnell und in hohem, unnatürlichem Ton. Wenn sie diese Gewohnheit beibehalten, werden sie die Sprachorgane und die Lunge schädigen. Die Folgen dieses Mißbrauchs der schwachen und entzündlichen Organe werden ernste Erkrankungen und Lungentuberkulose sein. -- Christian Education 125

GL.160.4 (HL.175.2) Kapitel Absatz: 20/34

723. Es ist notwendig, daß unter unseren Predigern der Pflege der Stimme sorgfältige Beachtung geschenkt wird. Andernfalls werden viele von ihnen in ein frühzeitiges Grab sinken. Christian Education 133

724. Richtiger Gebrauch der Stimme. --

GL.160.5 (HL.175.3) Kapitel Absatz: 21/34

Der richtige Gebrauch der Sprachorgane wird der körperlichen Gesundheit dienlich sein und deine Brauchbarkeit und deinen Einfluß vermehren. -- Christian Education 132 (Siehe: Nehemia 8,8)

725. Ungeeignete Kleidung. --

GL.160.6 (HL.175.4) Kapitel Absatz: 22/34

Das Blut in den Gliedmaßen erstarrt. ... Das Herz versagt in seinen Anstrengungen, und die Gliedmaßen werden gewohnheitsgemäß kalt; und das Blut, welches von den Gliedmaßen nicht aufgenommen werden kann, wird an Lunge und Gehirn abgegeben, und die Folge ist Entzündung und Blutandrang zur Lunge oder zum Gehirn. ... Wenn die Gliedmaßen und Füße jene Extrabekleidung haben könnten, womit man gewöhnlich die Schultern und den Oberkörper einhüllt, so daß in den Gliedmaßen eine gesunde Blutzirkulation gewährleistet wäre, so könnten die lebenswichtigen Organe ihrer Aufgabe vollkommen nachkommen -- nur mit der ihnen zustehenden Bekleidung.

GL.161.1 (HL.175.5) Kapitel Absatz: 23/34

Mütter, seid ihr nicht alarmiert, tut es eurem Herzen nicht weh, wenn ihr eure Kinder so blaß und schwächlich seht, wenn ihr mit ansehen müßt, wie sie unter Katarrh, Grippe, Krupp, Entzündungen und entzündlichen Schwellungen in Gesicht und Nacken und Blutfülle in Lunge und Gehirn zu leiden haben? Habt ihr von der Ursache auf die Wirkung

geschlossen? Eine der Ursachen von unzähligen Krankheiten und frühzeitigem Tod ist, daß Arme und Beine nicht genügend bekleidet sind. -- How to Live 72 (Siehe: Sprüche 31,21)

GL.161.2 (HL.176.1) Kapitel Absatz: 24/34

726. Es ist für die Gesundheit notwendig, daß der Brustraum sich voll ausdehnt, so daß die Lunge sich ganz mit Luft füllen kann. Viele, die an Tuberkulose gestorben sind, hätten noch die für sie bestimmte Zeit leben können, wenn sie sich richtig gekleidet hätten. Die Stärke des Organismus hängt in großem Maße von der Menge frischer Luft ab, die eingeatmet wird. Wenn die Lunge eingeengt ist, ist die Sauerstoffmenge, die sie aufnehmen kann, nur gering, das Blut wird unrein, und Krankheit ist die unausbleibliche Folge. -- The Health Reformer

GL.161.3 (HL.176.2) Kapitel Absatz: 25/34

727. Sind die Arme unbedeckt, so ist das Kleinkind ständig der Kälte ausgesetzt, während seine Lunge oder sein Gehirn unter Blutandrang zu leiden haben. Dieses Entblößen der Gliedmaßen kann den Weg dafür bereiten, daß der Säugling krank und schwächlich wird. -- How to Live 71

728. Unmäßigkeit im Essen. --

GL.161.4 (HL.176.3) Kapitel Absatz: 26/34

Schleimhautentzündungen, Erkrankungen der Niere, Kopfschmerzen und Herzbeschwerden sind das Resultat unmäßigen Essens. -- Unpublished Testimonies 30. Aug. 1896

729. Alkohol. --

GL.162.1 (HL.176.4) Kapitel Absatz: 27/34

Wer gewohnheitsgemäß sauren Apfelwein zu sich nimmt, muß mit hartnäckigen Krankheiten rechnen. Allein durch diesen Genuß sterben viele an Schwindsucht oder Schlaganfall, -- The Review and Herald Nr. 31 1884

730. Arzneien. --

GL.162.2 (HL.176.5) Kapitel Absatz: 28/34

Jede giftige Arznei aus dem Pflanzen- oder Mineralreich, die dem Körper zugeführt wird, wird ihren schädlichen Einfluß hinterlassen und Leber und Lunge angreifen. -- Facts of Faith 140

Die Pflege der Atmungsorgane

731. Bewegung. --

GL.162.3 (HL.176.6) Kapitel Absatz: 29/34

Bewegung am Morgen, ein Spaziergang in der frischen, belebenden Himmelsluft oder das Kultivieren von Blumen, Früchten und Gemüse ist notwendig zur gesunden Blutzirkulation. Es ist der sicherste Schutz gegen Erkältungen, Husten oder Blutandrang zum Kopf, gegen Entzündungen der Leber, der Nieren, der Lunge und hundert anderen Krankheiten. The Health Reformer

GL.162.4 (HL.177.1) Kapitel Absatz: 30/34

732. Ein Spaziergang, selbst im Winter, würde der Gesundheit mehr dienen als alle Medizinen, die der Arzt verschreiben mag. ... Die Vitalität, die der Gesundheit so förderlich ist, wird zunehmen. Die Lunge wird die notwendige Betätigung finden; denn es ist nicht möglich, sich der erfrischenden Luft eines Wintermorgens auszusetzen, ohne die Lunge auszudehnen. -- Testimonies for the Church II, 529

733. Frische Luft. --

GL.162.5 (HL.177.2) Kapitel Absatz: 31/34

Die Kraft des gesamten Organismus hängt in großem Maße von der Menge reiner Luft ab, die ihm zugänglich gemacht wird. The Health Reformer

GL.162.6 (HL.177.3) Kapitel Absatz: 32/34

734. In der Abendkühle mag es notwendig sein, sich durch zusätzliche Bekleidung vor Frösteln zu schützen; aber die Lunge sollte Gelegenheit bekommen, sich mit frischer Luft zu füllen. Testimonies for the Church II, 527

GL.163.1 (HL.177.4) Kapitel Absatz: 33/34

735. Viele haben die falsche Idee, daß sie sich bei Erkältung sorgfältig vor der Außenluft abschirmen müssen. Sie heizen das Zimmer auf, bis es fast unerträglich heiß ist. Das System mag gestört, die Poren durch Abfallstoffe verstopft sein. Die inneren Organe leiden mehr oder weniger unter Entzündung, weil das Blut von der Hautoberfläche in die inneren Organe abgedrängt wurde. Besonders in dieser Zeit sollte die Lunge nicht der reinen, frischen Luft beraubt werden. Wenn reine Luft jemals notwendig ist, dann ist es, wenn irgendein Körperteil, wie zum Beispiel Lunge oder Magen, erkrankt ist. -- Testimonies for the Church II, 530

GL.163.2 (HL.177.5) Kapitel Absatz: 34/34

736. Luft ist der freie Segen des Himmels, der den ganzen Körper beleben soll. -- Testimonies for the Church I, 701

Kapitel 27: Das Herz und das Blut

Physiologie des Kreislaufsystems

GL.164.1 (HL.178.1) Kapitel Absatz: 1/54

737. Vollkommene Gesundheit ist von guter Blutzirkulation abhängig. -- Testimonies for the Church II, 531

GL.164.2 (HL.178.2) Kapitel Absatz: 2/54

738. Je aktiver die Zirkulation ist, desto reiner wird das Blut sein. Das Blut ernährt den Körper. Die körperliche Gesundheit hängt von guter Blutzirkulation ab. -- The Health Reformer (Siehe: 3.Mose 17,14; 1.Mose 9,4)

GL.164.3 (HL.178.3) Kapitel Absatz: 3/54

739. Bei jedem Herzschlag sollte das Blut rasch und leicht zu den Gliedmaßen gelangen, damit gute Gesundheit gewährleistet ist. ... Der Strom menschlichen Lebens kämpft sich durch seine gewohnten Bahnen und sollte in seinem Kreislauf durch den Körper nicht durch falsches Bekleiden der Gliedmaßen gehindert werden, wie es bei Frauen allgemein der Fall ist. -- The Health Reformer (Siehe: Sprüche 4,23)

GL.164.4 (HL.178.4) Kapitel Absatz: 4/54

740. Die Gliedmaßen wurden von unserem Schöpfer nicht in gleicher Weise ausgestattet wie das Gesicht. Der Herr verlieh dem Angesicht eine ungewöhnlich starke Zirkulation, weil es der Luft ausgesetzt ist. Die Gliedmaßen und Füße stattete er jedoch mit starken Adern und Nerven aus, um eine große Menge vom Strom menschlichen Lebens aufnehmen zu können, damit sie ebenso warm sind wie der übrige Körper. -- Testimonies for the Church II, 531

GL.164.5 (HL.178.5) Kapitel Absatz: 5/54

741. Die Gliedmaßen und Füße haben große Arterien, um viel Blut aufnehmen zu können, damit ihnen Wärme, Nahrung, Elastizität und Kraft mitgeteilt werden können. Aber wenn das Blut in den Gliedern erstarrt, ziehen sich die Blutgefäße zusammen, was die Zirkulation der notwendigen Blutmenge noch schwieriger gestaltet. -- The Health Reformer

GL.164.6 (HL.179.1) Kapitel Absatz: 6/54

742. Die Gliedmaßen sind kalt, und das Herz muß doppelte Arbeit leisten, um das Blut in diese erstarrten Gliedmaßen zu pressen. Und wenn das Blut seinen Kreislauf durch den

Körper beendet hat und zum Herzen zurückkehrt, ist es nicht der gleiche kraftvolle, warme Strom, der es verließ. In seinem Umlauf durch die Gliedmaßen wurde es unterkühlt. Das Herz, schon geschwächt durch die zu große Anstrengung und schwache Zirkulation schlechten Blutes, wird zu noch größerer Kraftaufbietung gezwungen, das Blut durch die Gliedmaßen zu pumpen, die niemals eine so gesunde Wärme aufweisen wie die anderen Körperteile. Das Herz wird kraftlos, und die Gliedmaßen bleiben ständig kalt. Das Blut, das dann von den Gliedern abgedrängt wird, füllt Lunge und Gehirn, und Entzündungen und Blutandrang im Lungen- und Kopfbereich sind die Folge. -- How to Live Kapitel 5, 72 (Siehe: Sprüche 14,30)

GL.165.1 (HL.179.2) Kapitel Absatz: 7/54

743. Steuerung des Kreislaufsystems durch die Nerven. Die Nerven kontrollieren die Blutzirkulation. ... Ihr denkt zum Beispiel, ihr werdet euch erkälten, wenn ihr badet. Das Gehirn teilt diese Schlußfolgerung den Nerven des Körpers mit, und die Blutgefäße, eurem Willen gehorsam, können ihre Aufgabe nicht erfüllen und verursachen eine Reaktion nach dem Bad. -- Testimonies for the Church III, 70

GL.165.2 (HL.179.3) Kapitel Absatz: 8/54

744. Du hast einen entschlossenen Willen, der das Gehirn veranlaßt, auf den Körper einzuwirken, den Kreislauf zu verunsichern und Stockung in bestimmten Organen hervorzurufen. Auf diese Weise opferst du die Gesundheit deinen Gefühlen. -- Testimonies for the Church Nr. 32, 66 (Siehe: Sprüche 15,13.15)

GL.165.3 (HL.180.1) Kapitel Absatz: 9/54

745. Ohne ausgleichende körperliche Betätigung wird bei geistiger Anstrengung das Blut zum Gehirn gezogen, und die Blutzirkulation durch den Körper leidet darunter. Das Gehirn hat dann zu viel Blut und die Gliedmaßen zu wenig. -- Testimonies for the Church III, 138

Die Ursachen von Blut- und Kreislauf Krankheiten

GL.166.1 (HL.180.2) Kapitel Absatz: 10/54

746. Wer nicht gesund ist, hat unreines Blut. -- Testimonies for the Church III, 70

GL.166.2 (HL.180.3) Kapitel Absatz: 11/54

747. Eine schlechte Zirkulation erzeugt unreines Blut, führt zu Blutfülle im Gehirn und in der Lunge und verursacht Krankheiten des Herzens, der Leber und der Lunge. -- The Health Reformer

GL.166.3 (HL.180.4) Kapitel Absatz: 12/54

748. Wenn der Blutkreislauf unterbrochen wird, gerät der ganze Organismus in Unordnung. -- The Health Reformer

GL.166.4 (HL.180.5) Kapitel Absatz: 13/54

749. Die Hauptursache, wenn nicht die einzige Ursache überhaupt, weshalb viele krank werden, ist mangelhafte Blutzirkulation. Der Stoffwechsel, der im Blut vor sich geht und für Leben und Gesundheit notwendig ist, findet nicht statt. Sie haben ihrem Körper keine Bewegung und ihrer Lunge keine Nahrung verschafft, welche reine, frische Luft ist. Deshalb kann das Blut nicht belebt werden, und es fließt nur träge durch den Körper. -- Testimonies for the Church II, 525

GL.166.5 (HL.180.6) Kapitel Absatz: 14/54

750. Verdorbenes Blut wird mit Sicherheit die moralischen und geistigen Kräfte nachteilig beeinflussen und die niederen Leidenschaften deiner Natur wecken und stärken. -- Testimonies for the Church II, 404

751. Ungenügende Ernährung. --

GL.166.6 (HL.180.7) Kapitel Absatz: 15/54

Alt und jung essen reichlich Fleisch, Butter, Käse, fette Torten und scharf gewürzte Speisen. ... Die blutbildenden Organe können solche Dinge unmöglich in gutes Blut umwandeln. -- Christian Temperance and Bible Hygiene 47 (Siehe: Sprüche 23,20.21)

GL.166.7 (HL.181.1) Kapitel Absatz: 16/54

752. Um eine gute Blutqualität erzeugen zu können, benötigen wir die rechte Nahrung, auf richtige Art und Weise zubereitet. -- Testimonies for the Church I, 682

GL.166.8 (HL.181.2) Kapitel Absatz: 17/54

753. Nahrung von schlechter Qualität, falsch zubereitet und in ungenügender Menge gegessen, kann unmöglich gutes Blut erzeugen. Fleischnahrung, üppige Speisen und nährstoffarme Kost bringen im Endeffekt das gleiche Resultat hervor. -- Testimonies for the Church II, 368

754. Fehler in der Ernährung. --

GL.167.1 (HL.181.3) Kapitel Absatz: 18/54

Alles, was in den Magen gelangt und in Blut umgewandelt wird, wird zu einem Bestandteil unseres Wesens. Kindern sollte nicht erlaubt werden, solche schweren Speisen wie Schweinefleisch, Wurst, Gewürze, reichhaltige Kuchen oder Torten zu essen, andernfalls wird ihr Blut erhitzt, das Nervensystem unnötig erregt und die Sittenreinheit gefährdet. -- Testimonies for the Church IV, 141 (Siehe: Sprüche 23,1-3)

GL.167.2 (HL.181.4) Kapitel Absatz: 19/54

755. Zu häufige Mahlzeiten und zu große Mengen überlasten die Verdauungsorgane und verursachen im Organismus einen fieberhaften Zustand. Das Blut wird unrein, und die Folge ist Krankheit verschiedenster Art. -- Facts of Faith 133

GL.167.3 (HL.181.5) Kapitel Absatz: 20/54

756. Erkältungen, Erkrankungen der Nieren, Kopfschmerzen und Herzbeschwerden sind die Folgen unmäßigen Essens. -- Unpublished Testimonies 30. August 1896

GL.167.4 (HL.181.6) Kapitel Absatz: 21/54

757. Deine Gesundheit ist durch Unmäßigkeit und Essen zu unrichtigen Zeiten sehr gefährdet. Dies verursacht Blutandrang zum Gehirn. ... Du stehst in Gefahr, einen Schlaganfall zu erleiden, und wenn du fortfährst, die Gesundheitsgesetze zu übertreten, wird ein plötzlicher Tod die Folge sein. -- Testimonies for the Church IV, 501.502

GL.167.5 (HL.182.1) Kapitel Absatz: 22/54

758. Die Leber ist überlastet und unfähig, die Unreinigkeiten aus dem Blut zu filtern, und Krankheit ist die Folge. -- Testimonies for the Church III, 490

GL.167.6 (HL.182.2) Kapitel Absatz: 23/54

759. Während des Fiebers mag Nahrungsaufnahme schädlich sein und das Blut noch mehr erhitzen; aber sobald die Macht des Fiebers gebrochen ist, sollte dem Patienten sorgfältig und vernünftig ausgewählte Nahrung gereicht werden. -- Testimonies for the Church II, 384

760. Fleischnahrung. --

GL.167.7 (HL.182.3) Kapitel Absatz: 24/54

Fleischnahrung entwertet das Blut. Kocht Fleisch mit Gewürzen und eßt es neben schwerem Gebäck und Torten, und ihr könnt einer schlechten Blutqualität gewiß sein. Durch diese Art Ernährung wird der Organismus überfordert. -- Testimonies for the Church II, 368

GL.168.1 (HL.182.4) Kapitel Absatz: 25/54

761. Der Genuß von Fleisch hat schlechtes Blut und Gewebe geschaffen. Euer Körper befindet sich in einem entzündlichen, für Krankheiten empfänglichen Zustand. Plötzlich auftretende akute Erkrankungen können euren Tod herbeiführen, denn ihr besitzt keine starke Konstitution, um Krankheiten zu widerstehen oder euch davon erholen zu können. -- Testimonies for the Church II, 61

GL.168.2 (HL.182.5) Kapitel Absatz: 26/54

762. Wenn wir uns von Fleisch nähren, gelangen die Säfte in den Kreislauf. ... Da die Tiere krank sind, wird ein fieberhafter Zustand erzeugt, und ... wir nehmen die Krankheitskeime

direkt in unser Gewebe und Blut auf. -- Unpublished Testimonies 5. November 1896

763. Schweinefleisch. --

GL.168.3 (HL.182.6) Kapitel Absatz: 27/54

Die hauptsächlichliche Ernährung von stark gewürzten Fleischspeisen ruft im Organismus einen fieberhaften Zustand hervor, besonders wenn viel Schweinefleisch gegessen wird. Das Blut wird verunreinigt, und die Zirkulation ist gehemmt. -- Facts of Faith 126

GL.168.4 (HL.183.1) Kapitel Absatz: 28/54

764. Obgleich Schweinefleisch eines der gebräuchlichsten Nahrungsmittel ist, ist es doch eines der schädlichsten. Gott verbot den Israeliten den Genuß von Schweinefleisch nicht nur, um seine Autorität hervorzuheben, sondern weil es nicht die richtige Nahrung für den Menschen ist. Es füllt den Organismus mit Krankheitserregern und ruft besonders in diesem warmen Klima Aussatz und die verschiedensten Krankheiten hervor. ...

Schweinefleisch, vor allem andern Fleisch, entwickelt eine schlechte Blutqualität. ... Es ist unmöglich, daß das Fleisch irgendeiner lebendigen Kreatur gesund sein kann, wenn Schmutz ihr natürliches Element ist und wenn sie sich von jeder widerwärtigen Substanz ernährt. Das Fleisch der Schweine ist von dem aufgebaut, wovon sie sich ernähren. Wenn menschliche Wesen ihr Fleisch zu sich nehmen, wird ihr Blut und ihr ganzer Organismus durch die Unreinheiten verdorben, die sich vom Schwein auf sie übertragen. -- How to Live Kapitel 1, 58 (Siehe: 3.Mose 11,7.8; Jesaja 65,3.4; 66,17)

GL.168.5 (HL.183.2) Kapitel Absatz: 29/54

765. Krebs, Tumore und fieberhafte Erkrankungen werden weitgehend durch das Essen von Fleisch hervorgerufen. ... Fleischnahrung kann kein gutes Blut erzeugen. --

Unpublished Testimonies 5. November 1896

766. Unreine Luft. --

GL.169.1 (HL.183.3) Kapitel Absatz: 30/54

Wenn die Lunge eingeengt ist, ist auch die Sauerstoffaufnahme beschränkt, das Blut wird verdorben, und Krankheit ist die Folge. -- The Health Reformer

GL.169.2 (HL.183.4) Kapitel Absatz: 31/54

767. Aus Furcht, sich zu erkälten, bleiben sie Jahr um Jahr in ... und wohnen in einer Atmosphäre, der alle Lebenskraft fehlt. Solche Menschen können unmöglich eine gesunde Blutzirkulation haben. -- Testimonies for the Church II, 526

GL.169.3 (HL.183.5) Kapitel Absatz: 32/54

768. Diese Personen können sich selbst von der ungesunden Luft in ihren geschlossenen Räumen überzeugen, indem sie dieselben betreten, nachdem sie sich eine Zeitlang draußen in der frischen Luft aufgehalten haben. Dann werden sie eine Vorstellung davon bekommen, welche Unreinheiten sie ins Blut aufgenommen haben, indem ihre Lunge diese Luft einatmen mußte. -- How to Live Kapitel 4, 63

GL.169.4 (HL.184.1) Kapitel Absatz: 33/54

769. Durch Inhalieren unreiner Luft wird das Blut vergiftet, die Lunge angegriffen und das ganze System für Krankheiten empfänglich. -- How to Live Kapitel 4, 61

770. Mangel an Bewegung. --

GL.169.5 (HL.184.2) Kapitel Absatz: 34/54

Bleibt irgendein Organ des Körpers untätig, so nimmt es an Umfang und Muskelkraft ab, und das Blut fließt träge durch die Gefäße. -- Testimonies for the Church III, 76

GL.169.6 (HL.184.3) Kapitel Absatz: 35/54

771. Das Blut kann die Unreinigkeiten nicht so hinausschaffen, als wenn durch Bewegung die Zirkulation aktiviert wäre. -- Testimonies for the Church II, 529 (Siehe: Sprüche 21,25)

GL.169.7 (HL.184.4) Kapitel Absatz: 36/54

772. Wenn das Gehirn ständig mit geistiger Arbeit beschäftigt ist, körperliche Betätigung

aber vernachlässigt wird, so sammelt sich das Blut im Gehirn, und die gesamte Zirkulation hat darunter zu leiden. -- Testimonies for the Church III, 138

773. Ungeeignete Kleidung. --

GL.169.8 (HL.184.5) Kapitel Absatz: 37/54

Eltern, die ihre Kinder so kleiden, daß die Gliedmaßen unbedeckt oder beinahe nackt sind, opfern Leben und Gesundheit ihrer Kinder der Mode. Wenn diese Teile nicht ebenso warm gehalten werden wie der übrige Körper, kann die Blutzirkulation nicht ausgeglichen sein. ... Das Blut wird zum Kopf getrieben und verursacht Kopfschmerzen und Nasenbluten, oder es besteht Blutfülle im Brustraum, wodurch Husten oder Herzklopfen hervorgerufen wird, oder der Magen bekommt zu viel Blut, und Verdauungsstörungen sind die Folge. ... Das Blut ist in seinem natürlichen Umlauf gehemmt, sammelt sich in den inneren Organen, der Kreislauf wird unterbrochen, und Krankheit ist die Folge. -- Testimonies for the Church II, 531

GL.170.1 (HL.184.6) Kapitel Absatz: 38/54

774. Schaut euch die eng geschnürten Taillen bei der Bekleidung dieser Kinder an. Ihre Lungen haben keine Bewegungsfreiheit, Herz und Leber sind zusammengepreßt und können ihre Arbeit nicht verrichten. ... Schaut euch ihre entblößten Beine an, nur mit dünnen Baumwollsöckchen bekleidet. ... Die kalte Luft umstreicht die Gliedmaßen, der belebende Blutstrom wird zurückgedrängt, und die Glieder werden ihrer benötigten Blutmenge beraubt. Das Blut, das die Gliedmaßen bei ausreichender Bekleidung versorgen würde, fließt in die inneren Organe zurück. Es befindet sich eine zu große Blutmenge im Kopf. Die Lunge ist mit Blut überfüllt oder die Leber ist überlastet. Durch die Unterbrechung der Blutzirkulation wird der gesamte Organismus in Unordnung gebracht. -- The Health Reformer

GL.170.2 (HL.185.1) Kapitel Absatz: 39/54

775. Die künstlichen Haare und Polster, welche die Basis des Gehirns bedecken, erhitzen und erregen die Nerven des Rückenmarks, die vom Gehirn ausgehen. Der Kopf sollte immer kühl gehalten werden. Die von diesen künstlichen Kopfbedeckungen erzeugte Wärme zieht das Blut zum Gehirn. Diese Blutfülle wirkt auf jene Teile des Gehirns ein, die für die Sexualität verantwortlich sind, verursacht unnatürliche Aktivität und verleitet zu unbekümmerten Handlungen auf moralischem Gebiet; Gedanken und Herz sind in Gefahr, verdorben zu werden. -- The Health Reformer

776. Mangel an Reinlichkeit. --

GL.170.3 (HL.185.2) Kapitel Absatz: 40/54

Wenn die unreinen Stoffe den Körper nicht verlassen können, ist das Blut gezwungen, sie wieder aufzunehmen und den inneren Organen zuzuführen. -- How to Live Kapitel 4, 60

777. Vererbung. --

GL.171.1 (HL.185.3) Kapitel Absatz: 41/54

Die Nahrung, von welcher die Mutter zu leben gezwungen war, konnte keine gute Blutqualität erzeugen, und deshalb waren die Kinder von Geburt an launenhaft. -- Testimonies for the Church II, 379 (Siehe: Richter 13,12-14)

778. Arzneien. --

GL.171.2 (HL.185.4) Kapitel Absatz: 42/54

Die Krankheit, zu deren Heilung die Medizin eingenommen wurde, mag verschwinden, aber nur, um erneut in Erscheinung zu treten, wie in Form von Hautkrankheiten, Geschwüren, schmerzhaften und kranken Gelenken und manchmal in einer noch gefährlicheren und tödlichen Form. Von den Drogen werden oft Leber, Herz und Gehirn angegriffen, und oft erkranken alle diese Organe. ... Diese Organe, die sich unbedingt in

einem gesunden Zustand befinden sollten, sind geschwächt, und das Blut wird unrein. --
How to Live Kapitel 3, 61

Wie der Kreislauf gefördert wird

779. Bewegung. --

GL.171.3 (HL.186.1) Kapitel Absatz: 43/54

Je mehr Bewegung wir uns verschaffen, desto besser wird der Kreislauf sein. ... Wer daran gewöhnt ist, sich in der frischen Luft zu betätigen, wird sich im allgemeinen einer guten und gesunden Blutzirkulation erfreuen. -- Testimonies for the Church II, 525

GL.171.4 (HL.186.2) Kapitel Absatz: 44/54

780. Lebhaft, jedoch nicht gewaltsame Bewegung in der frischen Luft, verbunden mit einem freudigen Geist, wird die Blutzirkulation fördern, der Haut gesunde Farbe verleihen und das Blut, durch die reine Luft belebt, den Gliedmaßen zuleiten. -- Testimonies for the Church II, 530 (Siehe: Jesaja 40,29-31)

GL.171.5 (HL.186.3) Kapitel Absatz: 45/54

781. Es gibt kein körperliches Training, das die Stelle des Spazierganges einnehmen könnte. Dadurch wird die Blutzirkulation sehr gefördert. -- Testimonies for the Church III, 78

GL.171.6 (HL.186.4) Kapitel Absatz: 46/54

782. Körperliche Arbeit, eine Pause von der geistigen Betätigung, wird die Blutfülle vom Gehirn ableiten. ... Die Blutzirkulation wird gleichmäßiger werden. -- Testimonies for the Church II, 569

783. Frische Luft. --

GL.171.7 (HL.186.5) Kapitel Absatz: 47/54

Um die Blutqualität zu verbessern, müssen wir richtig atmen. -- The Health Reformer

GL.172.1 (HL.186.6) Kapitel Absatz: 48/54

784. Der Einfluß reiner, frischer Luft läßt das Blut gesund durch den Körper zirkulieren. -- Testimonies for the Church I, 702

GL.172.2 (HL.186.7) Kapitel Absatz: 49/54

785. Die Hauptursache, wenn nicht die einzige Ursache überhaupt, weshalb viele zu Invaliden werden, ist mangelhafte Blutzirkulation. Der Stoffwechsel, der im Blut vor sich geht und für Leben und Gesundheit unentbehrlich ist, kann nicht stattfinden. Sie haben ihrem Körper keine Bewegung und ihrer Lunge keine Nahrung verschafft, welche reine, frische Luft ist. Deshalb kann das Blut nicht belebt werden, und es fließt nur träge durch den Körper. -- Testimonies for the Church II, 525

786. Trinke Wasser! --

GL.172.3 (HL.187.1) Kapitel Absatz: 50/54

Das Trinken klaren Wassers und das Einatmen frischer Luft belebt die lebenswichtigen Organe, reinigt das Blut und hilft der Natur, ihrer Aufgabe im Überwinden krankhafter Zustände gerecht zu werden. -- How to Live Kapitel 4, 55

GL.172.4 (HL.187.2) Kapitel Absatz: 51/54

787. Wasser ist die beste Flüssigkeit, die es gibt, um das Gewebe zu reinigen. -- The Review and Herald Nr. 31, 1884

788. Kleidung. --

GL.172.5 (HL.187.3) Kapitel Absatz: 52/54

Damit eine gute Zirkulation des menschlichen Lebensstromes gewährleistet ist, müssen alle Körperteile angemessen bekleidet sein. -- The Health Reformer

789. Baden. --

GL.172.6 (HL.187.4) Kapitel Absatz: 53/54

Baden befreit die Haut von Unreinigkeiten, die sich fortwährend ansammeln, und erhält die Haut feucht und geschmeidig, wodurch die Zirkulation angeregt und ausgeglichen wird. --

Testimonies for the Church III, 70

GL.172.7 (HL.187.5) Kapitel Absatz: 54/54

790. Ein Bad, richtig genommen, härtet gegen Erkältung ab, weil es die Zirkulation fördert. ... Das Blut wird an die Oberfläche gebracht, und es fließt leichter und regelmäßiger durch die Gefäße. -- Testimonies for the Church III, 71

Kapitel 28: Die Haut und ihre Funktionen

Physiologie der Haut

791. Ausscheidung. --

GL.173.1 (HL.188.1) Kapitel Absatz: 1/28

Durch die Poren werden fortwährend und unwahrnehmbar Unreinigkeiten aus dem Körper ausgeschieden, und wenn die Hautoberfläche nicht in gesundem Zustand erhalten wird, wird das System mit unreinen Stoffen belastet. -- How to Live 60 (Siehe: Hiob 10,11.14)

GL.173.2 (HL.188.2) Kapitel Absatz: 2/28

792. Die Last der Arbeit wird der Leber, der Lunge, den Nieren usw. aufgebürdet, und diese inneren Organe sind gezwungen, die Arbeit der Haut zusätzlich zu verrichten. -- Testimonies for the Church II, 524 (Siehe: Hiob 7,5)

GL.173.3 (HL.188.3) Kapitel Absatz: 3/28

793. Die Haut muß sorgfältig und gründlich gereinigt werden, damit die Poren ihre Arbeit verrichten können, den Körper von unreinen Stoffen zu befreien. -- Testimonies for the Church III, 70

GL.173.4 (HL.188.4) Kapitel Absatz: 4/28

794. Du hast deinem Körper keine Gelegenheit zum Atmen gegeben. Die Poren der Haut -- die kleinen Mündler, durch die der Körper atmet --, sind verstopft, und der Organismus ist mit Unreinigkeit angefüllt. -- Testimonies for the Church III, 74 (Siehe: Hesekeil 37,8)

GL.173.5 (HL.188.5) Kapitel Absatz: 5/28

795. Ihre Millionen kleine Mündler sind verstopft, weil sich in ihnen die unreinen Stoffe des Körpers angestaut haben und aus Mangel an Luftzufuhr. -- Testimonies for the Church I, 701

GL.173.6 (HL.188.6) Kapitel Absatz: 6/28

796. Sie atmen die gleiche Luft immer wieder ein und aus, bis sie mit giftigen Ausdünstungen und Abfallprodukten geschwängert ist, die ihr Körper durch die Lunge und die Poren der Haut ausscheidet. -- How to Live 63

GL.173.7 (HL.189.1) Kapitel Absatz: 7/28

797. Aufnahme. -- Wenn die getragene Kleidung nicht oft von diesen Unreinigkeiten gesäubert wird, müssen die Poren sie wiederum aufnehmen. Wenn den Unreinigkeiten des Körpers nicht gestattet wird zu entweichen, nimmt das Blut sie wieder auf, und sie werden den inneren Organen aufgedrängt. -- How to Live 60 (Siehe: 1.Mose 35,2; 2.Mose 19,10)

GL.174.1 (HL.189.2) Kapitel Absatz: 8/28

798. Viele schädigen ihre Gesundheit und gefährden ihr Leben unwissentlich, indem sie Kosmetik benutzen. ... Wenn sie erhitzt sind, ... nehmen die Poren das Gift auf und leiten es dem Blut zu. Das Leben von vielen wurde allein hierdurch aufs Spiel gesetzt. -- The Health Reformer

Beeinträchtigte Tätigkeit der Haut

799. Unreine Luft. --

GL.174.2 (HL.189.3) Kapitel Absatz: 9/28

Die Hautoberfläche ist nahezu abgestorben, weil sie nicht atmen kann. Ihre Millionen kleiner Mündchen sind verstopft, weil sich in ihnen die unreinen Stoffe des Körpers angesammelt haben und aus Mangel an Luftzufuhr. Testimonies for the Church I, 701

GL.174.3 (HL.189.4) Kapitel Absatz: 10/28

800. Die Folgen des ständigen Aufenthalts in geschlossenen, schlecht gelüfteten Räumen sind diese: ... Der Körper wird schlaff, die Haut bleich, die Verdauung stockt, das System ist in besonderer Weise anfällig für Erkältungen. Ein kurzer Aufenthalt in kalter Luft kann bereits zu ernstesten Erkrankungen führen. Man sollte sehr darauf achten, nicht in Zugluft oder in einem kalten Raum zu sitzen, wenn man ermüdet oder erhitzt ist. Testimonies for the Church I, 702

GL.174.4 (HL.189.5) Kapitel Absatz: 11/28

801. Aus Furcht vor Erkältung bleiben sie Jahr für Jahr in ... und wohnen in einer Atmosphäre, die beinahe ohne Lebenskraft ist. ... Die Haut wird geschwächt und empfindlicher gegen jeden Temperaturwechsel. -- Testimonies for the Church II, 526

802. Ungeeignete Kleidung. --

GL.174.5 (HL.190.1) Kapitel Absatz: 12/28

Zusätzliche Kleidung wird angezogen, die Hitze des Raumes erhöht. Am nächsten Tag fordern sie noch etwas mehr Hitze, noch wärmere Kleidung, um sich wohlig warm zu fühlen, und so passen sie sich jedem wechselnden Empfinden an, bis nur wenig Lebenskraft vorhanden ist, irgendeine Kälte auszuhalten. ... Wenn du mehr anziehen willst, dann laß es wenig sein und, wenn möglich, arbeite dich lieber warm. -- Testimonies for the Church II, 526

GL.175.1 (HL.190.2) Kapitel Absatz: 13/28

803. Du hast dich zu warm angezogen, und dadurch ist deine Haut geschwächt worden. -- Testimonies for the Church III, 74

GL.175.2 (HL.190.3) Kapitel Absatz: 14/28

804. Die unnatürliche Hitze, die durch künstliches Haar und Polster unter dem Haar entwickelt wird, zieht das Blut zum Gehirn, führt zu Blutfülle und zum Ausfall des natürlichen Haares. -- The Health Reformer

805. Falsche Ernährung. --

GL.175.3 (HL.190.4) Kapitel Absatz: 15/28

Bei vielen klagt der arme, ermüdete Magen umsonst über Schwäche. Mehr Nahrung wird ihm aufgezwungen, welche die Verdauungsorgane in Bewegung setzt, um wiederum die gleiche Arbeitsrunde zu beginnen. ... Solche Menschen müssen magenleidend werden. ... Wenn diese Handlungsweise für lange Zeit fortgeführt wird, wird die Gesundheit ernsthaft beeinträchtigt. Das Blut wird unrein, das Aussehen blaß, und es kommt zu häufigem Erbrechen. -- How to Live 55 (Siehe: Hiob 7,5)

806. Arzneien. --

GL.175.4 (HL.190.5) Kapitel Absatz: 16/28

Dies ist die Auswirkung von Kalomel (ein Quecksilberpräparat). ... Häufig führt es zu Tumoren, Geschwüren und Krebs, noch Jahre nach seiner Anwendung. -- How to Live 59

GL.175.5 (HL.190.6) Kapitel Absatz: 17/28

807. Die Krankheit, für die das Mittel verordnet wurde, mag verschwinden, aber nur, um in einer neuen Gestalt zu erscheinen, solche wie Hautkrankheiten, Geschwüre, kranke und schmerzhaft Gelenke und oftmals gefährlichere und tödliche Formen. -- How to Live 61

GL.175.6 (HL.191.1) Kapitel Absatz: 18/28

808. Frauen mögen Zuflucht zu Kosmetik nehmen, um gesundes Aussehen vorzutäuschen, aber dadurch können sie dem Herzen kein gesundes Gefühl vermitteln. Alles, was den Teint verdunkelt und fahl macht, umwölkt auch den Geist und zerstört die Zufriedenheit und den Seelenfrieden. -- The Health Reformer

Ausgeglichene Tätigkeit der inneren Organe

GL.176.1 (HL.191.2) Kapitel Absatz: 19/28

809. Wer krank ist, hat unreines Blut, und die Haut befindet sich in einem ungesunden Zustand. -- Testimonies for the Church III, 70

GL.176.2 (HL.191.3) Kapitel Absatz: 20/28

810. Die absichtliche Gewohnheit, frische Luft und Bewegung zu meiden, schließt die Poren -- die kleinen Mündler, durch die der Körper atmet -, und macht es unmöglich, unreine Stoffe durch diesen Kanal abzuleiten. Die Last der Arbeit wird der Leber, der Lunge, den Nieren usw. aufgebürdet, und diese inneren Organe sind gezwungen, die Arbeit der Haut zu verrichten. Testimonies for the Church II, 524

GL.176.3 (HL.191.4) Kapitel Absatz: 21/28

811. Die Poren sind verstopft und können die ihnen zugewiesene Aufgabe nicht verrichten, und so ist den inneren Organen eine doppelte Last aufgebürdet, und der ganze Organismus ist gefährdet. -- The Health Reformer

812. Behandlung. --

GL.176.4 (HL.191.5) Kapitel Absatz: 22/28

Wenn du dich wärmer anziehst, dann laß es nur wenig sein, und verschaffe dir, wenn möglich, Bewegung, um die benötigte Wärme zu erlangen. Wenn es dir nicht möglich ist, dir aktive Bewegung zu verschaffen, so wärme dich am Feuer; aber sobald du warm geworden bist, lege die zusätzliche Kleidung ab und entferne dich vom Feuer. -- Testimonies for the Church II, 526.

GL.176.5 (HL.192.1) Kapitel Absatz: 23/28

813. Wenn solche, die es können, sich mit irgend etwas aktiv beschäftigten und aufhörten, über sich selbst nachzudenken, würden sie im allgemeinen vergessen, daß sie gefroren haben und würden gewiß keinen Schaden davontragen. -- Ebenda.

GL.176.6 (HL.192.2) Kapitel Absatz: 24/28

814. Baden befreit die Haut von den sich ständig ansammelnden Unreinigkeiten und erhält sie feucht und geschmeidig. Testimonies for the Church III, 70

GL.176.7 (HL.192.3) Kapitel Absatz: 25/28

815. Zweimal die Woche sollte sie ein Bad nehmen, so kühl wie erträglich, jedesmal etwas kühler, bis die Haut ihre natürliche Funktion zurückerhalten hat. -- Testimonies for the Church I, 702

GL.177.1 (HL.192.4) Kapitel Absatz: 26/28

816. Den meisten Menschen täte ein Duschbad nach dem Aufstehen am Morgen gut oder, wenn angenehmer, eine Ganzwaschung mit dem Lappen. Dadurch werden alle Hautunreinheiten entfernt. -- How to Live 63

GL.177.2 (HL.192.5) Kapitel Absatz: 27/28

817. Häufiges Baden ist sehr nützlich, besonders vor dem Schlafengehen oder nach dem Aufstehen am Morgen. Es wird nur einige Minuten in Anspruch nehmen, den Kindern ein Bad zu geben und sie abzureiben, bis ihr Körper sich rötet. Dies bringt das Blut an die Oberfläche und entlastet das Gehirn. Christian Temperance 141

GL.177.3 (HL.192.6) Kapitel Absatz: 28/28

818. Bade oft in reinem, weichem Wasser und frottiere den Körper dann leicht. -- How to Live 54

Kapitel 29: Das Gehirn und das Nervensystem

Die Physiologie des Nervensystems

GL.178.1 (HL.193.1) Kapitel Absatz: 1/67

819. Jeder Teil des Gehirns und jeder Muskel haben ihre bestimmte Aufgabe, und alle müssen betätigt werden, damit sie sich richtig entwickeln können und gesund bleiben. -- Testimonies for the Church III, 77 (Siehe: Römer 12,4)

GL.178.2 (HL.193.2) Kapitel Absatz: 2/67

820. Jedes Organ des Körpers wurde erschaffen, um der Vernunft unterworfen zu werden. -- Testimonies for the Church III, 136 (Siehe: Römer 8,5.6; Kolosser 1,18)

GL.178.3 (HL.193.3) Kapitel Absatz: 3/67

821. Das Gehirn ist der Zentralpunkt des Körpers, der Sitz der Nervenkraft und geistiger Betätigung. Die Nerven, die vom Gehirn ausgehen, beherrschen den ganzen Körper. Durch die Gehirnnerven werden wie durch Telegrafendrähte den Nerven des Körpers alle Befehle übermittelt, und sie beherrschen jeden Teil des Gesamtorganismus. Alle Bewegungsorgane empfangen ihre Befehle vom Gehirn. -- Testimonies for the Church III, 69 (Siehe: Kolosser 2,19; Epheser 4,15.16)

GL.178.4 (HL.193.4) Kapitel Absatz: 4/67

822. Die Sinnesorgane ... sind die Zugänge zur Seele. -- Testimonies for the Church III, 507 (Siehe: 1.Johannes 1,1; Geruchssinn: Hoheslied 7,14(13); Hoheslied 2,13. Gehör: Jesaja 50,4; Psalm 19,2-4; Geschmack: Hiob 34,3; Hiob 6,30; 2.Mose 16,31; Sehkraft: Jesaja 40,26; Matthäus 6,22)

GL.178.5 (HL.193.5) Kapitel Absatz: 5/67

823. Die Gehirnnerven, die mit dem Gesamtorganismus in Verbindung stehen, sind der einzige Mittler, durch den der Himmel mit dem Menschen verkehren und sein Innerstes bewegen kann. Was immer den Umlauf der elektrischen Ströme im Nervensystem stört, vermindert die Stärke der Lebenskräfte, was endlich zum Absterben des seelischen Zartgefühls führt. -- Testimonies for the Church II, 347 (Siehe: 2.Korinther 7,1; Johannes 14,26)

GL.178.6 (HL.194.1) Kapitel Absatz: 6/67

824. Jeder Teil des Körpers, der nicht sorgfältig behandelt wird, wird den ihm zugefügten Mißbrauch dem Gehirn übermitteln. -- Christian Education 125 (Siehe: 1.Korinther 12,25.26)

GL.179.1 (HL.194.2) Kapitel Absatz: 7/67

825. Das übermäßig erregte Nervensystem entlehnt sich aus den Kraftreserven der Zukunft genügend Stärke für den augenblicklichen Bedarf. -- Testimonies for the Church III, 487

GL.179.2 (HL.194.3) Kapitel Absatz: 8/67

826. Alles, was die aktive Tätigkeit des lebendigen Mechanismus hindert, zieht das Gehirn unmittelbar in Mitleidenschaft. -- Testimonies for the Church II, 370 (Siehe: 2.Korinther 4,4)

GL.179.3 (HL.194.4) Kapitel Absatz: 9/67

827. Ausgewogene, klare Gedanken und ruhige Nerven sind von einer ausgeglichenen Blutzirkulation abhängig. -- The Health Reformer

828. Beispiele der Steuerung durch Nerven. --

GL.179.4 (HL.194.5) Kapitel Absatz: 10/67

Da die Prediger, Lehrer und Schüler sich ständig geistig sehr rege verhalten, aber körperlich untätig sind, werden ihre Verstandeskräfte überbeansprucht, während die Muskulatur bewegungslos bleibt. -- Testimonies for the Church III, 490 (Aus der Schatzkammer der Zeugnisse I, 384)

GL.179.5 (HL.194.6) Kapitel Absatz: 11/67

829. Unmittelbar nach dem Essen wird die Nervenkraft stark in Anspruch genommen. ...

Werden deshalb Verstand oder Körper nach dem Essen starker Belastung ausgesetzt, so wird der Verdauungsprozeß gehindert. Die Lebenskraft des Organismus, die benötigt wird, um ihre Arbeit in einer Richtung zu tun, wird abgerufen, um sich anderweitig einzusetzen.

-- Testimonies for the Church II, 413

GL.179.6 (HL.194.7) Kapitel Absatz: 12/67

830. Die Speisen, die sie ihren Kindern vorsetzen, reizen die zarten Schleimhäute des Magens. Diese Reizung wird vermittels der Nerven dem Gehirn mitgeteilt, und das Resultat ist, daß die sinnlichen Neigungen geweckt werden und die moralische Natur beherrschen. So wird die Vernunft ein Sklave der Leidenschaften. -- Testimonies for the Church IV, 140 (Siehe: Sprüche 22,6)

831. Opium. --

GL.179.7 (HL.195.1) Kapitel Absatz: 13/67

Dieses Drogengift (Opium) bewirkt zeitweises Nachlassen der Schmerzen, aber es entfernt nicht die Ursache derselben. Es betäubt nur das Gehirn und macht es unempänglich für die Nachrichtenvermittlung der Nerven. Während das Gehirn unempfindlich ist, sind Gehör, Geschmack und Sehvermögen in Mitleidenschaft gezogen. Wenn die Wirkung des Opiums abgeklungen ist und das Gehirn von seiner Lähmung erwacht, melden sich die Nerven, die von ihrer Verbindung mit dem Gehirn abgeschnitten waren, lauter als je zuvor ..., wegen der zusätzlichen Belastung, welcher der Körper durch Verabreichung dieses Giftes ausgesetzt war. -- How to Live Kapitel 3, 56

Störungen im sympathischen Nervensystem

GL.180.1 (HL.195.2) Kapitel Absatz: 14/67

832. Gott selbst hat uns mit unterschiedlichen Organen und Fähigkeiten ausgestattet. Sie alle sollten gemäß seines Willens harmonisch miteinander arbeiten. Wenn wir eines schädigen, leiden alle anderen mit. -- The Health Reformer (Siehe: 1.Korinther 12,26; 2.Timotheus 1,7)

GL.180.2 (HL.195.3) Kapitel Absatz: 15/67

833. Jede verkehrte Gewohnheit, welche die Gesundheit des Körpers beeinträchtigt, hat Einfluß auf unser Gehirn. -- The Health Reformer (Siehe: 1.Korinther 12,24.25)

GL.180.3 (HL.195.4) Kapitel Absatz: 16/67

834. Das Gehirn ist der Zentralpunkt des ganzen Körpers, und verkehrte Gewohnheiten im Essen, Kleiden und Schlafen beeinträchtigen das Gehirn und verhindern die Erlangung dessen, was der Studierende gerade wünscht -- eine gute geistige Erziehung. Jeder Teil des Körpers, der nicht sorgfältig behandelt wird, wird den ihm zugefügten Mißbrauch dem Gehirn übermitteln. -- Christian Education 125

GL.180.4 (HL.195.5) Kapitel Absatz: 17/67

835. Es ist dem Gehirn ganz unmöglich, gut zu arbeiten, wenn die Verdauungsorgane mißbraucht werden. Viele nehmen in großer Eile verschiedene Arten von Speisen zu sich, die im Magen einen Streit erregen und dadurch das Gehirn verwirren. ... Werft während der Mahlzeit alle Sorgen und anstrengenden Gedanken ab. Beeilt euch nicht, sondern eßt langsam, mit Heiterkeit und dankbarem Herzen gegen Gott für all seine Segnungen. Auch nehmt nicht gleich nach dem Essen die Kopfarbeit wieder auf. Macht euch mäßige Bewegung und laßt dem Magen Ruhe, sein Werk zu beginnen. -- Gospel Workers 174 (Diener des Evangeliums 215.216)

GL.180.5 (HL.196.1) Kapitel Absatz: 18/67

836. Werden ... Verstand oder Körper nach dem Essen starker Belastung ausgesetzt, so wird der Verdauungsprozeß gehindert. Die Lebenskraft des Organismus, die benötigt wird, um ihre Arbeit in einer Richtung zu tun, wird abgerufen, um sich anderweitig einzusetzen.

-- Testimonies for the Church II, 413

GL.181.1 (HL.196.2) Kapitel Absatz: 19/67

837. Was die Benutzer dieser Reizmittel Kraft nennen, rührt nur von der Erregung der Magennerven her, die ihrerseits das Gehirn reizen, und dieses wiederum regt das Herz zu vermehrter Tätigkeit an. -- Testimonies for the Church II, 65

GL.181.2 (HL.196.3) Kapitel Absatz: 20/67

838. Wer sich von drei Mahlzeiten pro Tag auf zwei umstellt, wird zunächst mehr oder weniger stark Schwäche empfinden, besonders während der Zeit, wo er gewohnt war, die dritte Mahlzeit einzunehmen. Aber wenn für eine kurze Zeit fortgefahren wird, verschwindet dieses Schwächegefühl vollständig. -- How to Live Kapitel 1, 56

Ursache von Nervenerkrankungen

GL.181.3 (HL.196.4) Kapitel Absatz: 21/67

839. Alles, was die aktive Tätigkeit des lebendigen Mechanismus hindert, zieht das Gehirn unmittelbar in Mitleidenschaft. -- Testimonies for the Church II, 370 (Siehe: 1.Korinther 12,26)

840. Ungesunde Umgebung. --

GL.181.4 (HL.196.5) Kapitel Absatz: 22/67

Es wirkt sich sehr nachteilig auf die Gesundheit und das Leben zarter Kinder aus, drei bis fünf Stunden täglich im Schulraum auf harten, schlecht geformten Bänken zu sitzen und die unreine und verbrauchte Luft von vielen anderen Kindern dort einzuatmen. Die schwachen Lungen werden angegriffen, das Gehirn, von welchem die Nervenkraft des ganzen Körpers gesteuert wird, muß schwach werden, da es in aktive Tätigkeit versetzt wird, ehe die Kraft der Verstandesorgane genügend entwickelt ist, um Strapazen ausgesetzt zu werden. -- How to Live Kapitel 2, 43

GL.181.5 (HL.197.1) Kapitel Absatz: 23/67

841. Im Schulzimmer wird zu sicher der Grund zu Krankheiten verschiedenster Art gelegt. Aber ganz besonders wird das empfindlichste aller Organe, das Gehirn, durch übermäßige Anstrengung nachhaltig geschädigt. Dies hat oftmals Entzündungen hervorgerufen, dann Kopf-Wassersucht und Krämpfe mit ihren gefürchteten Folgen. ... Bei Kindern, die überlebt haben, ist die Nervenkraft des Gehirns so geschwächt, daß sie sich im Erwachsenenalter nur mit Mühe einer geistigen Anstrengung unterziehen können. Verschiedene Teile des Gehirns scheinen bei ihnen erschöpft zu sein. -- How to Live Kapitel 2, 43

842. Mißbrauch des Gehirns. --

GL.182.1 (HL.197.2) Kapitel Absatz: 24/67

Das Gehirn, dem gestattet wird, sich völlig im Lesen von Geschichten zu verzehren, wird ruiniert. Diese Gewohnheit führt zum Bauen von Luftschlössern und einer krankhaften Sentimentalität. Die Einbildungskraft wird krankhaft verändert und es besteht eine gewisse Unrast, ein fremdartiger Hunger nach ungesunder geistiger Nahrung. Tausende befinden sich heute in Nervenanstalten, deren Sinne durch das Lesen von Romanen aus dem Gleichgewicht geworfen wurden. -- The Signs of the Times Nr. 41, 1884 (Siehe: Römer 12,2)

GL.182.2 (HL.197.3) Kapitel Absatz: 25/67

843. Schlechtgewählter Lesestoff beeinträchtigt ganz erheblich das Gedächtnis. Als Folgen ergeben sich: die Verstandeskkräfte werden aus dem Gleichgewicht geworfen, wir werden nervös und fühlen uns abgespannt, ja unser gesamter Organismus ist völlig entkräftet. -- Testimonies for the Church IV, 497 (Aus der Schatzkammer der Zeugnisse I, 524) (Siehe: 2.Korinther 10,5)

GL.182.3 (HL.198.1) Kapitel Absatz: 26/67

844. Die Beanspruchung des Gehirns beim Studium ohne ausgleichende körperliche Betätigung hat die Neigung, das Blut zum Gehirn zu ziehen, und die gesamte Blutzirkulation wird unausgeglichen. Das Gehirn verfügt über zu viel Blut und die

Gliedmaßen haben zu wenig. -- Christian Education 9 (Siehe: 1.Korinther 12,22.23)
GL.182.4 (HL.198.2) Kapitel Absatz: 27/67

845. Das Gehirn wird oftmals mißhandelt und dem Irrsinn nahegebracht, weil es in eine bestimmte Gedankenrichtung gezwungen wird. Die übermäßige Inanspruchnahme der Kräfte des Gehirns ohne ausgleichende Beanspruchung der Körperkräfte ist für krankhafte Zustände des Organismus verantwortlich. -- Special Instruction on Educational Work 14
GL.182.5 (HL.198.3) Kapitel Absatz: 28/67

846. Zweifelsucht, Verwirrung und übertriebener Kummer zehren an der Lebenskraft und führen zu sehr schwächenden und erschöpfenden Nervenleiden. -- The Review and Herald Nr. 43, 1881

847. Unregelmäßigkeit. --

GL.183.1 (HL.198.4) Kapitel Absatz: 29/67

Fleißige Beschäftigung und hartes Studium führen weit weniger zu geistigem Zusammenbruch als falsche Ernährung, Nahrungsaufnahme zu verkehrten Zeiten und sorgloses Verhalten gegenüber den Naturgesetzen. ... Eifriges Studieren ist nicht die Hauptursache des Zusammenbruchs der Geisteskräfte. Die Hauptursache ist falsche Ernährung, unregelmäßige Mahlzeiten und Mangel an körperlicher Bewegung. Unregelmäßigkeit im Essen und Schlafen verzehrt die Kräfte des Gehirns. -- The Youth's Instructor 31. Mai 1894

848. Nicht genügend Luft. --

GL.183.2 (HL.198.5) Kapitel Absatz: 30/67

Magen, Leber, Lunge und Gehirn leiden aus Mangel an tiefem, vollem Atemholen. -- Testimonies for the Church II, 67

849. Ungeeignete Kleidung. --

GL.183.3 (HL.198.6) Kapitel Absatz: 31/67

Künstliches Haar und Polster, welche die Gehirnbasis bedecken, erhitzen und erregen die Nerven des Gehirns. ... Die durch diese künstlichen Kopfbedeckungen hervorgerufene Hitze zieht das Blut zum Gehirn. Durch diesen Blutandrang verlieren die Gehirnnerven ihr gesundes Verhalten. -- The Health Reformer

GL.183.4 (HL.199.1) Kapitel Absatz: 32/67

850. Ihre Beine und Arme sind nahezu völlig entblößt. ... Das Herz, durch übermäßige Anstrengung geschwächt, kann seiner Aufgabe nicht nachkommen, und die Gliedmaßen leiden dauernd unter Kälte. Das Blut, das den Gliedmaßen entzogen wurde, strömt zurück in die Lunge und ins Gehirn, und entzündliche Zustände und Blutandrang in Lunge oder Gehirn sind die Folge. -- How to Live Kapitel 5, 71.72

851. Fehler in der Ernährung. --

GL.183.5 (HL.199.2) Kapitel Absatz: 33/67

Die Wechselwirkung zwischen Gehirn und Magen ist eine sehr enge. Die Kräfte des Gehirns wurden oftmals in Anspruch genommen, um den geschwächten Verdauungsorganen zu helfen, wodurch es selbst geschwächt und abgespannt ist und zu Blutfülle neigt. -- Testimonies for the Church II, 318

GL.183.6 (HL.199.3) Kapitel Absatz: 34/67

852. Unmäßigkeit im Essen schwächt die Nervenkraft und legt sie nahezu lahm. -- Testimonies for the Church II, 414 (Siehe: Lukas 21,34)

GL.184.1 (HL.199.4) Kapitel Absatz: 35/67

853. Deine Gesundheit ist durch Unmäßigkeit und Essen zu unrichtigen Zeiten stark beeinträchtigt worden. Dies verursacht Blutfülle im Gehirn. Deine Sinne sind verwirrt, und du besitzt keine Selbstbeherrschung. Dein Verhalten ist das eines unausgeglichene

Menschen. Du bewegst dich hektisch, bist schnell erregt und betrachtest die Dinge in einem übertriebenen und verkehrten Licht. -- Testimonies for the Church IV, 501 (Siehe: 2.Petrus 1,6)

GL.184.2 (HL.199.5) Kapitel Absatz: 36/67

854. Wenn der Magen mit zuviel Nahrung, selbst einfachster Art, überlastet ist, rufen die Verdauungsorgane die Kraft des Gehirns zu Hilfe. Das Gehirn wird lahmgelegt Es ist beinahe unmöglich, die Augen offenzuhalten. ... Die Nahrungsmenge hat das Gehirn nahezu gelähmt. -- Testimonies for the Church II, 603

GL.184.3 (HL.200.1) Kapitel Absatz: 37/67

855. Die Natur erträgt ihren Mißbrauch solange wie irgend möglich; doch dann erhebt sie sich und macht eine verzweifelte Anstrengung, sich von der ihr aufgebürdeten Last und der schlechten Behandlung zu befreien. Dann treten Kopfschmerzen, Erkältungen, Fieber, Nervosität, Lähmungen und viele andere Unpäßlichkeiten auf, zu zahllos, um sie alle zu nennen. -- Testimonies for the Church II, 69

GL.184.4 (HL.200.2) Kapitel Absatz: 38/67

856. Kindern sollte nicht erlaubt werden, fette Sachen wie Schweinefleisch, Soßen, Gewürze, satte Torten und Pasteten zu essen, denn dadurch wird ihr Blut erhitzt, ihr Nervensystem unnatürlich erregt, und ihre Moral steht in der Gefahr, Schaden zu nehmen. -- Testimonies for the Church IV, 141

GL.184.5 (HL.200.3) Kapitel Absatz: 39/67

857. Einige Tiere, die zum Schlachter geführt werden, scheinen ihr Schicksal zu ahnen und werden wütend bis zum Irrsinn. Sie werden in diesem Zustand getötet, und ihr Fleisch kommt auf den Markt. Es ist reines Gift und hat bei denen, die dieses Fleisch gegessen haben, Krämpfe, Schlaganfall und plötzlichen Tod verursacht. -- How to Live Kapitel 1, 60

858. Reizmittel. --

GL.184.6 (HL.200.4) Kapitel Absatz: 40/67

Durch stark gewürzte Speisen wird ein Verlangen nach alkoholischen Getränken geweckt. Diese rufen im Organismus einen fiebrigen Zustand hervor. ... Durch eine solche Ernährungsweise wird Nervosität verursacht. -- The Review and Herald Nr. 44, 1883

GL.185.1 (HL.200.5) Kapitel Absatz: 41/67

859. Schwarzer Tee verursacht eine gewisse Vergiftung. Tee zehrt an den Nerven und schwächt sie sehr. ... Wenn der Körper bereits überlastet ist und der Ruhe bedarf, wird die Natur durch den Tee zu ungewünschter, unnatürlicher Aktion aufgepeitscht. Dadurch wird ihre Ausdauer und Widerstandskraft gemindert, und lange bevor es vom Himmel bestimmt ist, gehen ihr die Lebenskräfte aus. Tee ist Gift für den Organismus. ... Die zweite Wirkung des Teetrinkens macht sich durch Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Herzklopfen, Verstopfung, Nervenzittern und viele andere Beschwerden bemerkbar. -- Testimonies for the Church II, 64

GL.185.2 (HL.201.1) Kapitel Absatz: 42/67

860. Die Wirkung von Kaffee ist in gewissem Maße die gleiche wie bei Tee, aber der Einfluß auf den Organismus ist noch verheerender. Er wirkt erregend, und im gleichen Maße, wie er zunächst anregt, ist die nachwirkende Erschöpfung. ... Die daraus (aus Tee und Kaffee) erlangte Belebung ist rasch, ehe der Magen Zeit hatte zu verdauen. Dies beweist, daß jenes Empfinden, was die Benutzer dieser Reizmittel Kraft nennen, nur durch Erregung der Magennerven hervorgerufen wird, welche die Erregung dem Gehirn übermitteln, und dieses wieder befiehlt dem Herzen, rascher zu arbeiten und dem ganzen Körper kurzlebige Energie mitzuteilen. All dies ist trügerische Kraft, durch die wir Schaden erleiden. -- Testimonies for the Church II, 65

GL.185.3 (HL.201.2) Kapitel Absatz: 43/67

861. Tabak ist ein äußerst betrügerisches und bösertiges Gift, das zuerst eine anregende, dann eine lähmende Wirkung auf die Nerven hat. -- Facts of Faith 128

GL.185.4 (HL.201.3) Kapitel Absatz: 44/67

862. Rauchen ist eine Gewohnheit, die das Nervensystem oftmals nachhaltiger schädigt als der Gebrauch von Alkohol. -- Testimonies for the Church III, 562

GL.185.5 (HL.201.4) Kapitel Absatz: 45/67

863. Während er (der Tabak) auf einige (Säuglinge, die gezwungen sind, den Rauch einzuatmen) wie ein schleichendes Gift wirkt, das Gehirn, Herz, Leber und Lunge beeinträchtigt und sie langsam dahinsiechen läßt, hat es auf andere eine direktere Wirkung, indem es Krämpfe, Lähmungen und plötzlichen Tod hervorruft. -- How to Live Kapitel 5, 68

GL.186.1 (HL.202.1) Kapitel Absatz: 46/67

864. Eine Anfälligkeit für die verschiedensten Krankheiten wie Wassersucht, Leberbeschwerden, Nervenzittern und Blutandrang zum Kopf ist die Folge von gewohnheitsmäßigem Genuß sauren Apfelweins. ... Einige sterben an Schwindsucht oder einem Schlaganfall, was allein darauf zurückzuführen ist. -- The Review and Herald Nr. 13, 1884

865. Arzneien. --

GL.186.2 (HL.202.2) Kapitel Absatz: 47/67

Alle Betäubungsmittel, wie sie sich auch nennen mögen, gefährden das Nervensystem. -- How to Live Kapitel 3, 57

GL.186.3 (HL.202.3) Kapitel Absatz: 48/67

866. Häufig werden Leber, Herz und Gehirn durch Drogen angegriffen, und oft leiden alle diese Organe unter Krankheiten. Und die unglücklichen Wesen, sollten sie wirklich überleben, sind ihr Leben lang krank und fristen eine erbärmliche Existenz. -- How to Live Kapitel 3, 61

GL.186.4 (HL.202.4) Kapitel Absatz: 49/67

867. Betrachte die mildeste Langzeitwirkung von Nux vomica (Brechnuß) auf den menschlichen Organismus. Als es verabreicht wurde, wurde das Nervensystem zu außergewöhnlicher Tätigkeit angeregt, um sich diesem Gift entgegenzustellen. Dieser außergewöhnlichen Erregung folgte Erschöpfung, und die schließliche Folge war Nervenlähmung. -- How to Live Kapitel 3, 58

GL.186.5 (HL.202.5) Kapitel Absatz: 50/67

868. Giftige Medizinen oder solche, die als "Stärkungs-" oder "Beruhigungsmittel" angepriesen werden, ... werden dem mißhandelten Säugling in den Hals geschüttet. ... Wenn er wieder gesund wird, hat sein Organismus mehr oder weniger unter dem Einfluß jener giftigen Droge zu leiden und ist anfällig für Krämpfe, Herzleiden, Kopfwassersucht oder Auszehrung. Einige Säuglinge sind nicht kräftig genug, um auch nur eine geringe Dosis giftiger Drogen zu ertragen, und wenn die Natur all ihre Kräfte sammelt, um sich dem Eindringling entgegenzustellen, werden die Lebenskräfte des zarten Säuglings überbeansprucht, und der Tod setzt dem Kampf ein Ende. -- How to Live Kapitel 5, 70

869. Laster. --

GL.187.1 (HL.203.1) Kapitel Absatz: 51/67

Unreine Gedanken führen zu unreinen Handlungen. Einigen ... droht Gehirnlähmung. Die moralischen und geistigen Kräfte sind bereits geschwächt und gelähmt. -- Testimonies for the Church II, 408.409 (Siehe: Hesekiel 11,5; Sprüche 23,7)

GL.187.2 (HL.203.2) Kapitel Absatz: 52/67

870. Viele sinken in ein frühes Grab, während andere eine genügend starke Konstitution aufweisen, um diesem Mißbrauch standzuhalten. ... Die Natur wird sie die Strafe für die Übertretung ihrer Gesetze ... durch zahllose Schmerzen, ... Neuralgien und ... Erkrankungen des Rückenmarks erleiden lassen. -- A Solemn Appeal 63.64

Behandlung von Nervenleiden

871. Verbessert die Gesundheit im allgemeinen. --

GL.187.3 (HL.203.3) Kapitel Absatz: 53/67

Gemüt und Körper stehen in engster Verwandtschaft zueinander. Wenn das erstere gesund und ausgeglichen sein soll, muß sich das letztere in der bestmöglichen Verfassung befinden. Das Gewissen und rechte Lebensgrundsätze sollten von starken, ruhigen Nerven, einer gesunden Blutzirkulation und aktiver Kraft allgemeiner Gesundheit unterstützt werden. -- The Health Reformer (Siehe: Römer 12,1.2)

872. Frische Luft. --

GL.187.4 (HL.203.4) Kapitel Absatz: 54/67

Die Luft -- die kostbare Wohltat des Himmels, die allen zugänglich ist -- wird euch mit ihrem lebenspendenden Einfluß segnen, wenn ihr derselben Einlaß gewährt. Heißt sie willkommen, hebt sie, und sie wird sich als eine köstliche Beruhigung für die Nerven erweisen. ... Sie erquickt den Körper, ... während gleichzeitig ihr wohltuender Einfluß auf die Seele verspürt wird, der ein gewisses Maß an Gemütsruhe und Heiterkeit vermittelt. Sie verleiht gesunden, süßen Schlaf. -- Testimonies for the Church I, 702

873. Ernährung. --

GL.187.5 (HL.203.5) Kapitel Absatz: 55/67

Dir drohte die Gefahr der Lähmung einer gesamten Körperhälfte. Es könnte dir geholfen werden, wenn du zur Verleugnung der Eßlust bereit wärest. -- Testimonies for the Church I, 546

GL.187.6 (HL.204.1) Kapitel Absatz: 56/67

874. All diese Brüder sollten sich noch strikter und beharrender einer gesünderen Ernährungsweise zuwenden, denn alle leiden unter Blutfülle im Gehirn und sind mehr oder weniger von einem Schlaganfall bedroht, wenn sie mit ihrer sorglosen oder rücksichtslosen Lebensführung weiter fortfahren. -- Testimonies for the Church I, 588

GL.188.1 (HL.204.2) Kapitel Absatz: 57/67

875. Du solltest dich mit der natürlichsten Nahrung begnügen, sehr einfach zubereitet, um einer Schwächung, Betäubung oder Lähmung der empfindsamen Gehirnnerven vorzubeugen. -- Testimonies for the Church II, 46

876. Bewegung. --

GL.188.2 (HL.204.3) Kapitel Absatz: 58/67

Du benötigst unbedingt gesunde, aktive Bewegung. Das wird den Geist beleben. Weder Studium noch schwere körperliche Arbeit sollten unmittelbar nach einer vollen Mahlzeit unternommen werden. -- Testimonies for the Church II, 413

GL.188.3 (HL.204.4) Kapitel Absatz: 59/67

877. Durch körperliche Arbeit und Ablenkung von geistiger Betätigung wird Blutfülle im Gehirn verhindert. -- Testimonies for the Church II, 569

GL.188.4 (HL.204.5) Kapitel Absatz: 60/67

878. Bewegung am Morgen, ein Spaziergang in der freien, lebenspendenden Luft des Himmels, ... ist der sicherste Schutz gegen Erkältungen, Husten und Blutfülle in Gehirn und Lunge ... und hundert andere Krankheiten. -- The Health Reformer

GL.188.5 (HL.204.6) Kapitel Absatz: 61/67

879. Gleichmäßige Inanspruchnahme von Geist und Körper wird alle Kräfte entwickeln und stärken. Beide, Geist sowie Körper, werden gesund erhalten und zur Vielseitigkeit befähigt sein. ... Der richtige Gebrauch der Körperkraft sowie der Geisteskräfte wird die Blutzirkulation anregen und jedes Organ der Lebensmaschine im Gange halten. ... Jede Befähigung des Geistes kann zur vollen Entfaltung kommen, wenn die Körperkräfte im

gleichen Maße beansprucht werden und wenn der Gegenstand, mit dem sich unsere Gedanken beschäftigen, wechselt. Wir brauchen von Zeit zu Zeit Abwechslung in unserer Beschäftigung, und die Natur ist darin ein guter, gesunder Lehrmeister. -- Special Instruction on Educational Work 14 (Siehe: Apostelgeschichte 20,34)

880. Das Bad. --

GL.188.6 (HL.205.1) Kapitel Absatz: 62/67

Ein Bad beruhigt die Nerven. -- Testimonies for the Church III, 70

881. Seelische Einflüsse. --

GL.189.1 (HL.205.2) Kapitel Absatz: 63/67

Einige ... besitzen einen starken Willen, und wenn er richtig eingesetzt wird, kann er die Einbildung beherrschen und Krankheiten Widerstand leisten. -- Testimonies for the Church II, 524

GL.189.2 (HL.205.3) Kapitel Absatz: 64/67

882. Du bist fähig, deine Einbildung zu beherrschen und diese Anfälle von Nervosität zu überwinden. Du besitzt Willenskraft und solltest sie zur Selbsthilfe einsetzen. --

Testimonies for the Church Nr. 32, 66 (Siehe: 2.Korinther 10,5.6)

GL.189.3 (HL.205.4) Kapitel Absatz: 65/67

883. Rufe die Willenskraft zu Hilfe, die der Erkältung widerstehen und dem Nervensystem Kraft verleihen wird. -- Testimonies for the Church II, 533

GL.189.4 (HL.205.5) Kapitel Absatz: 66/67

884. Das Bewußtsein, recht zu handeln, ist die beste Medizin für den kranken Körper und den kranken Geist. -- Testimonies for the Church I, 502

885. Die Bibel. --

GL.189.5 (HL.205.6) Kapitel Absatz: 67/67

Die Bibel ist ein wichtiger Faktor zur Beruhigung der Nerven. Sie vermittelt Geistesstärke und feste Grundsätze. -- The Review and Herald 28. November 1878 (Siehe: Johannes 6,63; Markus 4,39)

Kapitel 30: Selbstvergiftung

GL.190.1 (HL.206.1) Kapitel Absatz: 1/6

886. Je aktiver die Zirkulation ist, desto freier wird das Blut von Hemmung und Unreinigkeit sein. -- The Health Reformer (Siehe: 3.Mose 17,14; 1.Mose 9,4)

887. Bildung von Toxinen. --

GL.190.2 (HL.206.2) Kapitel Absatz: 2/6

Fortwährend und unbemerkt werden vom Körper Unreinigkeiten ausgeschieden, und wenn die Haut nicht in gesundem Zustand erhalten wird, muß das System mit unreinen Stoffen überlastet werden. Wenn die getragene Kleidung nicht oft von diesen Unreinigkeiten gereinigt wird, müssen die Poren der Haut die Abfallstoffe wiederum aufnehmen, deren der Körper sich entledigte. Können diese unreinen Stoffe nicht entweichen, werden sie dem Blut wiederum zugeführt und den inneren Organen aufgezwungen. Um sich giftiger Fremdkörper zu entledigen, bemüht sich die Natur, den Organismus zu entlasten. Dieser Prozeß erzeugt Fieber und das, was man als Erkrankung bezeichnet. -- How to Live 60 (Siehe: Jesaja 1,5.6.16)

GL.190.3 (HL.206.3) Kapitel Absatz: 3/6

888. Viele Familien leiden unter Halsentzündungen, Lungen- und Leberkrankheiten, hervorgerufen durch ihre eigene verkehrte Handlungsweise. ... Sie halten Fenster und Türen geschlossen und fürchten, sich zu erkälten, wenn auch nur ein kleiner Spalt offen ist, um die Luft hereinzulassen. Sie atmen immer wieder die gleiche Luft ein, bis sie

angefüllt ist mit den giftigen Stoffen, die ihr Körper durch Lunge und Poren ausgeschieden hat. Durch Inhalation werden diese Unreinigkeiten dem Blut wiederum zugeführt. -- How to Live 63

GL.190.4 (HL.207.1) Kapitel Absatz: 4/6

889. Viele leiden unter Krankheiten, die auf die Eßlust zurückzuführen sind. ... Der Magen bekommt so vielerlei Speisen zu einer Mahlzeit aufgebürdet, daß Gärung die Folge ist. Dieser Zustand führt zu akuter Erkrankung und oftmals sogar zum Tode. -- Unpublished Testimonies 25. August 1897 (Siehe: Psalm 51,9)

GL.191.1 (HL.207.2) Kapitel Absatz: 5/6

890. Würde mit der geistigen Anstrengung körperliche Arbeit verbunden, käme das sehr der Blutzirkulation und der Herztätigkeit zugute, unreine Stoffe würden ausgeschieden und neues Leben und neue Kraft würden in allen Teilen des Körpers verspürt. ... Sie sitzen über ihren Büchern und essen, was einem arbeitenden Menschen zusteht. Durch solche Lebensgewohnheiten werden manche sehr beleibt, weil der Organismus überladen ist. Andre wiederum magern ab, werden schwach und kränklich, weil sich ihre Lebenskräfte im Verwerten jener übermäßigen Nahrungsmengen verzehren. Die Leber ist überlastet und dadurch unfähig, die im Blut gespeicherten Unreinheiten auszuscheiden. Krankheit ist die Folge. -- Testimonies for the Church III, 490 (Siehe: Prediger 4,5)

891. Mangelhafte Ausscheidung. --

GL.191.2 (HL.207.3) Kapitel Absatz: 6/6

Die vorsätzliche Gewohnheit, die frische Luft zu scheuen und körperliche Bewegung zu meiden, schließt die Poren ... und macht es unmöglich, daß die Unreinigkeiten durch diesen Kanal entweichen können. Die Last liegt auf der Leber, der Lunge, den Nieren usw., und diese inneren Organe sind gezwungen, die Arbeit der Haut mit zu übernehmen. Auf diese Weise werden die Menschen krank durch verkehrte Gewohnheiten. -- Testimonies for the Church II, 524 (Siehe: 1.Korinther 12,26)

Kapitel 31: Erkältungen

892. Ursachen von Erkältungen. --

GL.192.1 (HL.208.1) Kapitel Absatz: 1/13

Viele hegen die verkehrte Ansicht, wenn sie sich erkältet haben, müßten sie sorgfältig die Außenluft meiden und die Innentemperatur erhöhen, bis es in ihrem Zimmer fast unerträglich heiß ist. Der Organismus mag gestört, die Poren durch Abfallstoffe verstopft sein, und die inneren Organe leiden mehr oder weniger unter Hitze, weil das Blut von der Hautoberfläche nach innen gedrängt wurde. -- Testimonies for the Church II, 530

GL.192.2 (HL.208.2) Kapitel Absatz: 2/13

893. Die Folgen vom Verweilen in engen, schlecht gelüfteten Räumen sind diese: ... Der Körper wird schlaff, die Haut blaß, die Verdauung stockt, und das ganze System ist für Erkältungen besonders empfänglich. Die geringste Kälteeinwirkung führt zu ernstesten Erkrankungen. Man sollte sich vor Zugluft und Aufenthalt in kalten Räumen hüten, wenn man müde oder erhitzt ist. -- Testimonies for the Church I, 702 (Siehe: Sprüche 31,21)

GL.192.3 (HL.208.3) Kapitel Absatz: 3/13

894. Wenn ein Kind sich erkältet hat, ist es im allgemeinen der verkehrten Behandlung seiner Mutter ausgesetzt. Wenn sein Kopf während des Schlafes ebenso gut zugedeckt ist wie sein übriger Körper, wird es in kurzer Zeit ins Schwitzen kommen, weil es ihm an reiner und frischer Luft fehlt. Nimmt man es dann aus dem Bett, ist es so gut wie sicher, daß es sich erkältet. Wenn die Arme unbedeckt sind, ist der Säugling ständig der Kälteeinwirkung ausgesetzt, und Lunge oder Gehirn haben unter Blutandrang zu leiden. Auf diese Weise wird das Kind leidend und bleibt im Wachstum zurück. -- How to Live

Kapitel 5, 71

GL.192.4 (HL.209.1) Kapitel Absatz: 4/13

895. Wenn wir über unsere Kräfte arbeiten und erschöpft sind, sind wir für Erkältungskrankheiten empfänglich, und dann besteht die Gefahr, daß sie einen ernsten Verlauf nehmen. -- Testimonies for the Church III, 13

896. Kleidung. --

GL.193.1 (HL.209.2) Kapitel Absatz: 5/13

Wenn die Gliedmaßen, die weit von den lebenswichtigen Organen entfernt sind, nicht genügend bekleidet werden, steigt das Blut zum Kopf und verursacht Kopfschmerzen oder Nasenbluten, oder es besteht ein Völlegefühl in der Brust, das Husten oder Herzklopfen hervorruft, weil sich dort eine zu große Blutmenge angestaut hat. -- Testimonies for the Church II, 531

GL.193.2 (HL.209.3) Kapitel Absatz: 6/13

897. Eine zu reichliche Bekleidung des Oberkörpers, wo sich das große Lebensrad befindet, drängt das Blut in die Lunge und zum Gehirn und verursacht dort Überfüllung. -- The Health Reformer

GL.193.3 (HL.209.4) Kapitel Absatz: 7/13

898. Eine solch lange Kleidung nimmt den Tau vom Gras auf, ... und in ihrem verschmutzten Zustand kommt sie in Kontakt mit den empfindlichen Fußknöcheln, die nicht genügend bekleidet sind, und diese werden rasch kalt. Dies ist eine der hauptsächlichen Ursachen von Katarrh und skrofulösen Schwellungen, wodurch Gesundheit und Leben gefährdet werden. -- How to Live Kapitel 6, 62

GL.193.4 (HL.209.5) Kapitel Absatz: 8/13

899. Wer zu Arzneien greift, fühlt sich niemals wohl. Immer wieder leidet er unter Erkältungen, die ihm extremes Leiden zufügen, weil sich überall im Organismus Gift befindet. -- Facts of Faith 137

900. Hilfreiche Hinweise für Erkältungen. --

GL.193.5 (HL.209.6) Kapitel Absatz: 9/13

Gerade wenn jemand erkältet ist, sollte die Lunge reine, frische Luft aufnehmen können. Wenn reine Luft je notwendig ist, dann bei einer Erkrankung irgendeines Organs, beispielsweise der Lunge oder des Magens. Vernünftige körperliche Bewegung würde bewirken, daß das Blut an die Hautoberfläche kommt und dadurch die inneren Organe nicht mehr belastet. Lebhaft, jedoch nicht ungestüme Bewegung in frischer Luft, gepaart mit Frohsinn, wird den Kreislauf anregen. Das zeigt sich dann an einer gesunden Hautfarbe. Das durch die reine Luft belebte Blut dringt bis zu den äußersten Körperteilen. -- Testimonies for the Church II, 530 (Siehe: Epheser 4,16)

GL.193.6 (HL.210.1) Kapitel Absatz: 10/13

901. Unterstütze den Körper mit deiner Willenskraft, die der Kälte trotzen und dem Nervensystem Energie spenden wird. -- Testimonies for the Church II, 533 (Siehe: Jesaja 64,6.7)

GL.194.1 (HL.210.2) Kapitel Absatz: 11/13

902. Ein richtig genommenes Bad erhöht nicht die Anfälligkeit für Erkältungen, vielmehr wappnet es gegen die Krankheit, weil der Kreislauf stabilisiert wird, ... denn das Blut dringt an die Hautoberfläche und fließt leichter und regelmäßiger durch alle Blutgefäße. -- Testimonies for the Church III, 71 (Siehe: 4.Mose 19,7)

GL.194.2 (HL.210.3) Kapitel Absatz: 12/13

903. Morgengymnastik in Form eines Spazierganges in der frischen und belebenden Luft des Himmels ... ist der sicherste Schutz gegen Erkältungen, Husten, Blutandrang zum Gehirn und zur Lunge ... und hundert andere Krankheiten. -- The Health Reformer

GL.194.3 (HL.210.4) Kapitel Absatz: 13/13

904. Zweimal pro Woche sollten sie ein Vollbad nehmen, so kühl wie es angenehm ist. Jedes Mal sollte es etwas kälter sein, bis die Haut eine rosige Färbung hat. -- Testimonies for the Church I, 702 (Siehe: 1.Mose 18,4; Hesekiel 16,4)

Kapitel 32: Fieber und akute Erkrankungen

Ursachen akuter Erkrankungen

GL.195.1 (HL.211.1) Kapitel Absatz: 1/18

905. Die Natur ist belastet und bemüht sich, dem Mißbrauch zu widerstehen, den du mit ihr treibst. Erkältungen und Fieberanfälle sind das Ergebnis solcher Versuche, sich von der Last zu befreien, die du ihr auferlegst. -- Testimonies for the Church II, 68

GL.195.2 (HL.211.2) Kapitel Absatz: 2/18

906. Um sich giftiger Fremdkörper zu entledigen, bemüht sich die Natur, den Organismus zu entlasten. Dieser Prozeß erzeugt Fieber und das, was man als Erkrankung bezeichnet. How to Live 60

GL.195.3 (HL.211.3) Kapitel Absatz: 3/18

907. Die Natur nimmt die Mißhandlung ihrer selbst widerstandslos hin, solange sie kann. Dann erhebt sie sich und strengt sich mächtig an, die Belastungen und die schlechte Behandlung, die sie erlitten hat, abzuschütteln- Dann kommen Kopfschmerzen, Erkältungen, Fieber, Nervosität, Lähmungserscheinungen und andere Übel, deren Aufzählung zu umfangreich wäre. Testimonies for the Church II, 69

908. Ernährung. --

GL.195.4 (HL.211.4) Kapitel Absatz: 4/18

Wenn wir uns von Fleisch ernähren, gehen die Säfte dessen, was wir essen, in den Kreislauf über. Ein fiebriger Zustand ist geschaffen, weil die Tiere krank sind. Durch die Aufnahme ihres Fleisches säen wir die Krankheitskeime in unser eigenes Gewebe und Blut. Wenn der Organismus dann Seuchen, ansteckenden Krankheiten oder dem Wechsel in eine malariaverseuchte Atmosphäre ausgesetzt ist, spürt er ihre Wirkung. Er befindet sich nicht in einem Zustand, der Krankheit zu widerstehen. -- Unpublished Testimonies 5. Nov. 1896

GL.195.5 (HL.212.1) Kapitel Absatz: 5/18

909. Stark gewürzte tierische Nahrung versetzt den Organismus in einen Fieberzustand. Besonders wenn man reichlich Schweinefleisch zu sich nimmt, wird das Blut unrein, der Kreislauf ist nicht ausgeglichen und Erkältungen und Fieber sind die Folgen. -- Facts of Faith 126

GL.196.1 (HL.212.2) Kapitel Absatz: 6/18

910. Oftmals litten eure Kinder an Fieber und Schüttelfrost als Folge falscher Eßgewohnheiten. Die Eltern sind für ihre Krankheit verantwortlich. -- Testimonies for the Church IV, 502

GL.196.2 (HL.212.3) Kapitel Absatz: 7/18

911. Kindern sollte nicht gestattet werden, schwer verdauliche Nahrung wie Schweinefleisch, Wurst, Gewürze, schwere Kuchen und Torten zu sich zu nehmen, denn davon wird ihr Blut erregt. -- Testimonies for the Church IV, 141

GL.196.3 (HL.212.4) Kapitel Absatz: 8/18

912. Tausende haben ihrem verdorbenen Appetit gefrönt, haben -- wie sie es nennen -- gut gegessen, aber die Folgen waren Fieber oder irgendeine andere akute Krankheit und -- der sichere Tod. -- Testimonies for the Church II, 69 (Siehe: Daniel 5,3-6)

913. Lüftung --

GL.196.4 (HL.212.5) Kapitel Absatz: 9/18

Die Auswirkungen enger, ungenügend gelüfteter Räume sind folgende: Der Organismus

wird schwach und kränklich, der Kreislauf ist geschwächt, das Blut fließt träge durch sein Gefäßsystem, weil es nicht durch die reine, belebende Luft des Himmels gereinigt und mit Sauerstoff versorgt ist. Der Geist wird niedergeschlagen und trübsinnig, während der ganze Körper entkräftet ist und zu Fieber und anderen akuten Krankheiten neigt. -- Testimonies for the Church I, 702.703 (Siehe: Sprüche 24,4)

914. Ansteckung. --

GL.196.5 (HL.212.6) Kapitel Absatz: 10/18

Wenn in einer Familie Fieber auftritt, bekommen oft mehrere dasselbe Fieber. Das muß nicht sein, wenn die Gewohnheiten der Familie korrekt sind. Wenn ihr Speiseplan so aussieht, wie es sein sollte, wenn sie die Regeln der Reinlichkeit beachten und die Notwendigkeit der Durchlüftung erkennen, muß das Fieber nicht auf ein anderes Familienmitglied übergreifen. Die Ursache, warum sich Fieber in Familien ausbreiten kann und alle Familienmitglieder ihm preisgegeben sind, liegt darin, daß das Krankenzimmer nicht reinlich genug gehalten und ausreichend gelüftet wird, um ansteckende Krankheitskeime daraus zu verbannen. -- How to Live 57 (Siehe: 3.Mose 13,46-59; 14,33-48; 15,2-13)

GL.197.1 (HL.213.1) Kapitel Absatz: 11/18

915. Familien erkrankten an Fieber, einige starben, und der hinterbliebene Teil des Familienkreises murrte beinahe gegen den Schöpfer wegen der traurigen Verluste. Dabei war ihre ganze Krankheit und schließlich der Tod das Ergebnis ihrer eigenen Nachlässigkeit. Der unsaubere Zustand von Haus und Hof ist die Ursache für ansteckende Krankheiten. ... Krankheiten nahezu jeder Beschreibung werden verursacht, wenn faulende Substanzen die Atmosphäre durchsetzen. Ständig vergiften sie die Luft mit dem von ihnen aufsteigenden Geruch. -- Facts of Faith 141

GL.197.2 (HL.213.2) Kapitel Absatz: 12/18

916. Wenn ein Haus an einem Platz gebaut wird, wo es Wasser gibt, das eine Zeitlang steht und dann austrocknet, entsteht ein giftiger Krankheitsstoff, und Schüttelfrost, Halsentzündung, Lungenkrankheiten und Fieberanfälle werden die Folge sein. -- How to Live 64 (Siehe: Sprüche 24,3.27)

917. Nützliche Anregungen. --

GL.197.3 (HL.213.3) Kapitel Absatz: 13/18

In neun von zehn Fällen kann man das Unwohlsein von Kindern auf die Befriedigung des verdorbenen Appetits zurückführen. Vielleicht ist es, daß sie der Kälte ausgesetzt waren, vielleicht Mangel an frischer Luft, Unregelmäßigkeit im Essen oder unsaubere Kleidung. Alles, was die Eltern zu tun haben, ist, die Ursache zu beseitigen und dafür zu sorgen, daß die Kinder eine Zeitlang der Stille und Ruhe pflegen können oder sich für kurze Zeit der Nahrung enthalten. Ein angenehmes, richtig temperiertes Bad wird von der Haut Unreinheiten entfernen, und die unerfreulichen Symptome werden bald verschwinden. -- The Health Reformer (Siehe: 1.Mose 18,4)

GL.197.4 (HL.214.1) Kapitel Absatz: 14/18

918. Senkt das Fieber durch sorgfältige und vernünftige Wasseranwendung. Diese Bemühungen werden die Natur in ihrem Kampf gegen die Verunreinigungen des Organismus unterstützen. ... Die Anwendung von Wasser kann nur wenig erreichen, wenn der Patient nicht die Notwendigkeit fühlt, auch seine Diät streng einzuhalten. -- How to Live 60

GL.197.5 (HL.214.2) Kapitel Absatz: 15/18

919. Hätte man ihnen in ihrem fiebrigen Zustand reichlich Wasser zu trinken gegeben und auch äußerliche Wasseranwendungen verabreicht, so hätte man sich lange Tage und Nächte des Leidens erspart, und viele wertvolle Menschenleben hätten gerettet werden können. Aber Tausende sind gestorben; das wütende Fieber verzehrte sie, bis der

Brennstoff, der das Fieber unterhielt, aufgebraucht war. Die Menschen starben unter Qualen; es wurde ihnen nicht einmal gestattet, Wasser zu trinken, um ihren brennenden Durst zu stillen. Wasser, das dazu verwendet wird, ein in Flammen stehendes nutzloses Gebäude zu löschen, wird menschlichen Wesen vorenthalten, denen das Feuer die lebenswichtigen Organe verzehrt. -- How to Live 62 (Siehe: Jesaja 55,1)

GL.198.1 (HL.214.3) Kapitel Absatz: 16/18

920. Die gesegnete Himmelsgabe des Wassers würde, mit Vorsicht angewandt, die verzehrende Flamme löschen. Aber zugunsten einer giftigen Arznei wird sie beiseite gesetzt. -- Testimonies for the Church Nr. 31 191 (Aus der Schatzkammer der Zeugnisse II, 44)

GL.198.2 (HL.214.4) Kapitel Absatz: 17/18

921. Wenn heftiges Fieber vorliegt, wird eine kurze Fastenzeit helfen, das Fieber zu senken und die Anwendung von Wasser wirksamer zu machen. Aber der behandelnde Arzt muß sich über den wahren Zustand des Patienten im klaren sein. Er darf ihm nicht erlauben, sich über einen großen Zeitraum hinweg der Nahrung zu enthalten, bis sein Organismus entkräftet ist. Während das Fieber wütet, mag Nahrungsaufnahme zur Reizung und Erhitzung des Blutes führen; aber sobald der Höhepunkt des Fiebers überschritten ist, sollte dem Patienten Nahrung gereicht werden. Dabei sollte man jedoch Vorsicht und Vernunft walten lassen. Wenn Nahrung zu lange vorenthalten wird, wird das heftige Verlangen des Magens Fieber erzeugen, das durch angemessene, geeignete Nahrungszufuhr gesenkt werden kann. Die Natur hat dann etwas zu arbeiten. Wenn selbst während des Fiebers ein großes Hungergefühl auftritt, ist es weniger schädlich, diesem Gefühl mit einer maßvollen Menge einfacher Nahrung abzuweichen, als sie dem Patienten zu versagen. Wenn er an nichts mehr anderes denken kann, wird die Natur mit einer kleinen Portion einfacher Nahrung nicht überlastet. -- Testimonies for the Church II, 384.385

GL.198.3 (HL.215.1) Kapitel Absatz: 18/18

922. Wenn möglich, sollte das Krankenzimmer Tag und Nacht durchlüftet sein. Der Luftzug sollte den Kranken nicht direkt treffen. In der Zeit, wenn er von glühenden Fieberanfällen heimgesucht wird, besteht wenig Gefahr, daß es ihm kalt wird. Aber besondere Vorsicht ist erforderlich, wenn die Krise kommt und das Fieber vergeht. Dann ist stets Wachsamkeit vonnöten, um den Organismus aufrechtzuerhalten. -- How to Live 59.60

Kapitel 33: Krankheiten auf sittlichem Gebiet

923. Allgemeine Aussagen. --

GL.200.1 (HL.216.1) Kapitel Absatz: 1/28

Die Unsittlichkeit nimmt allenthalben überhand. Die Zügellosigkeit kennzeichnet unsere Zeit. Wohl kaum hat das Laster je sein entstelltes Haupt so dreist erhoben wie jetzt. -- Testimonies for the Church II, 346 (Aus der Schatzkammer der Zeugnisse I, 234) (Siehe: 1.Mose 4,5.7; 6,2.5)

GL.200.2 (HL.216.2) Kapitel Absatz: 2/28

924. Eine unwillkürliche Sucht nach Sinnlichkeit, die von der Befriedigung eines verdorbenen Appetits herrührt, hat von den Menschen Besitz ergriffen. Sie ergeben Seele, Körper und Geist der Verunreinigung auf moralischem Gebiet. ... Und diese Gelüste mit ihrer zerstörerischen Wirkung setzen sich in verstärkter Form von den Eltern auf die Kinder fort, daß deren Namen in den Büchern des Himmels die Bezeichnung "Übertreter des Gesetzes Gottes" tragen. -- Unpublished Testimonies 11. Januar 1897 (Siehe: 1.Korinther 6,13.15.16.18)

GL.200.3 (HL.216.3) Kapitel Absatz: 3/28

925. Moralische Verdorbenheit hat mehr zur Entartung des Menschengeschlechts

beigetragen als irgendein anderes Laster. Sie wird in einem alarmierenden Ausmaß praktiziert und führt Krankheiten nahezu jeder Beschreibung herbei. Sogar sehr kleine Kinder, Säuglinge, denen eine natürliche Reizbarkeit an den Geschlechtsorganen angeboren ist, finden ihre Berührung eine Wollust. Diese Handlungsweise erhöht den Reizzustand und führt zu einer Wiederholung, bis das Kind sich eine Gewohnheit angeeignet hat, die mit seinem Wachstum stärker wird. Im allgemeinen sind diese Kinder schwächlich und in ihrer Entwicklung gehemmt. Die Ärzte verschreiben ihnen etwas, und sie müssen viele Medikamente einnehmen. Aber das Übel ist nicht beseitigt. Die Ursache ist noch immer vorhanden. -- Testimonies for the Church II, 391 (Siehe: Psalm 58,4)

GL.200.4 (HL.217.1) Kapitel Absatz: 4/28

926. Viele hätten gerettet werden können, wenn sie sorgfältig über den Einfluß dieser Handlungsweise auf ihre Gesundheit aufgeklärt worden wären. Sie wußten nicht, daß sie damit viele Leiden auf sich luden. -- A Solemn Appeal 55 (Siehe: Sprüche 22,6)

Ursachen für unsittliches Verhalten

927. Ernährung. --

GL.201.1 (HL.217.2) Kapitel Absatz: 5/28

Wenn es je eine Zeit gab, in der die Kost so einfach wie möglich sein sollte, so ist es die heutige. Unseren Kindern sollten wir kein Fleisch vorsetzen; denn der Einfluß der Fleischnahrung erregt und stärkt die niederen Leidenschaften, ja er ist sogar imstande, die sittlichen Kräfte abzutöten. ... Je leichter die Kost ist, um so besser können die menschlichen Leidenschaften regiert werden. -- Testimonies for the Church II, 352 (Aus der Schatzkammer der Zeugnisse I, 240) (Siehe: Matthäus 24,37-39)

GL.201.2 (HL.217.3) Kapitel Absatz: 6/28

928. Ihr serviert auf euren Tischen Butter, Eier und Fleisch, und eure Kinder nehmen davon. Sie ernähren sich gerade von den Dingen, die ihre tierischen Leidenschaften erregen werden, und dann kommt ihr zur Versammlung und bittet Gott, eure Kinder zu segnen und zu bewahren. -- Testimonies for the Church II, 362

GL.201.3 (HL.217.4) Kapitel Absatz: 7/28

929. Gerade die Kost, die sie ihren Kindern vorsetzen, ist so beschaffen, daß sie die empfindlichen Magenwände reizt. Diese Reizung wird mittels der Nerven auf das Gehirn übertragen. Als Folge davon werden die tierischen Leidenschaften derart erregt, daß sie die sittlichen Kräfte beherrschen. -- Testimonies for the Church IV, 140 (Siehe: Psalm 69,23)

GL.201.4 (HL.217.5) Kapitel Absatz: 8/28

930. Mit falschen Eß- und Trinkgewohnheiten ruinieren Tausende und Abertausende ihre Gesundheit. Aber nicht nur das, sondern ihre Sitten sind verdorben, weil durch ihre Adern schlechtes Blut fließt. -- Unpublished Testimonies 30. August 1896 (Siehe: Hesekiel 16,49)

931. Müßiggang. --

GL.201.5 (HL.218.1) Kapitel Absatz: 9/28

Die Jugend von gesunder Arbeit zu befreien ist der schlimmste Pfad, den Eltern einschlagen können. Ihr Leben ist dann ziellos, das Gemüt und die Hände sind unbeschäftigt, die Vorstellung ist lebendig und frei, sich in Gedanken zu ergehen, die nicht rein und gesund sind. In diesem Zustand neigen sie noch viel mehr dazu, jenem Laster zu frönen, das die Ursache aller ihrer Beschwerden ist. ... Einige Mütter öffnen mit ihrer eigenen Hand die Tür und laden im Grunde genommen den Teufel ein, indem sie ihren Töchtern erlauben, müßig zu bleiben. -- A Solemn Appeal 58 (Ein ernster Aufruf 11.12.13) (Siehe: Sprüche 18,9;21,25)

932. Schlechter Umgang. --

GL.202.1 (HL.218.2) Kapitel Absatz: 10/28

Solche Kinder, die in diesem Laster Erfahrung besitzen, scheinen wie vom Teufel besessen zu sein, bis sie ihr nichtswürdiges Wissen anderen mitgeteilt ... haben. -- A Solemn Appeal 54 (Ein ernster Aufruf 9) (Siehe: Sprüche 6,16.18)

GL.202.2 (HL.218.3) Kapitel Absatz: 11/28

933. Es mag sein, daß Nachbarn ihren Kindern erlauben, in euer Haus zu kommen, um den Abend und die Nacht mit euren Kindern zu verbringen. Hier ist die Prüfung und die Wahl an euch, entweder zu wagen, eure Nachbarn dadurch zu verletzen, daß ihr ihre Kinder wieder nach Hause zurückschickt, oder nachzugeben und ihre mit euren Kindern schlafen zu lassen, so daß sie der Gefahr ausgesetzt sind, in jenem Wissen unterwiesen zu werden, das für sie ein lebenslanger Fluch sein würde. -- A Solemn Appeal 56 (Ein ernster Aufruf 9) (Siehe: Sprüche 13,20)

GL.202.3 (HL.218.4) Kapitel Absatz: 12/28

934. Seid ihr in einer solchen Lage, daß ihr Verkehr mit jungen Gefährten nicht immer so überwacht werden kann, wie ihr es gerne möchtet, dann laßt sie eure Kinder in eurer Anwesenheit besuchen, aber erlaubt diesen Gefährten in keinem Falle, mit ihnen im gleichen Bett zu schlafen und nicht einmal im gleichen Zimmer. Es wird viel leichter sein, ein Übel zu verhindern, als es hinterher zu heilen. -- A Solemn Appeal 58 (Ein ernster Aufruf 11.12) (Siehe: Psalm 36,5)

Heilmittel

935. Stärkt die Gemüter gegen das Böse! --

GL.202.4 (HL.219.1) Kapitel Absatz: 13/28

Mütter, es ist ein Verbrechen für euch, wenn ihr es gestattet, über die Gewohnheiten eurer Kinder in Unwissenheit zu bleiben. Wenn sie rein sind, dann erhaltet sie rein. Bestärkt ihre jungen Gemüter und bereitet sie vor, dieses gesundheits- und seelenverderbende Laster zu verabscheuen. Beschützt sie, wie es gläubige Mütter tun sollten, daß sie nicht durch alle möglichen Jugendgefährten, mit denen sie sich zusammentun, verunreinigt werden. -- A Solemn Appeal 58 (Ein ernster Aufruf 11) (Siehe: Matthäus 18,14)

936. Bringt die Ernährung in Ordnung! --

GL.202.5 (HL.219.2) Kapitel Absatz: 14/28

Je leichter die Kost ist, um so besser können die menschlichen Leidenschaften regiert werden. -- Testimonies for the Church II, 352 (Aus der Schatzkammer der Zeugnisse I, 240) (Siehe: Hesekiel 16,26.27)

937. Nützliche Arbeit. --

GL.203.1 (HL.219.3) Kapitel Absatz: 15/28

Beschäftigt eure Kinder mit körperlicher Arbeit; sie wird Nerven und Muskeln beanspruchen! Die als Folge einer solchen Arbeit auftretenden Ermüdungszustände werden ihre Anfälligkeit für lasterhafte Gewohnheiten verringern. Müßiggang ist ein großes Übel, denn es führt zu ausschweifenden Gewohnheiten. -- Testimonies for the Church II, 349 (Aus der Schatzkammer der Zeugnisse I, 237) (Siehe: 5.Mose 6,6-12)

GL.203.2 (HL.219.4) Kapitel Absatz: 16/28

938. Praktische Arbeit läßt nur wenig Zeit übrig, Satans Versuchungen nachzugeben. Oft mögen sie ermüdet sein, aber dies wird ihnen nicht schaden. Die Natur wird ihre Energie und Kraft während der Stunden des Schlafs wiederherstellen, wenn ihre Gesetze nicht übertreten werden. Die völlig ermüdete Person hat nur wenig Neigung für heimliche Befriedigung. -- A Solemn Appeal 62 (Ein ernster Aufruf 14.15) (Siehe: Sprüche 3,13.16.22-24)

Folgen unmoralischer Gewohnheiten

GL.203.3 (HL.219.5) Kapitel Absatz: 17/28

939. Moralische Verdorbenheit hat mehr zur Entartung des Menschengeschlechtes beigetragen als irgendein anderes Laster. ... Sie führt Krankheiten nahezu jeder Beschreibung herbei. -- Testimonies for the Church II, 391 (Siehe: 1.Korinther 6,13)

GL.203.4 (HL.219.6) Kapitel Absatz: 18/28

940. Eine nützliche Beschäftigung verbraucht nicht den fünften Teil der Kraft wie die äußerst schädliche Gewohnheit der Selbstbefriedigung. -- Testimonies for the Church II, 349 (Aus der Schatzkammer der Zeugnisse I, 237)

GL.203.5 (HL.220.1) Kapitel Absatz: 19/28

941. Selbstbefriedigung ist in vielen Fällen die allein wahre Ursache der Beschwerden der Jugendlichen. Dieses Laster vernichtet die Lebenskräfte, schwächt das System, und ehe nicht die Gewohnheit, die diese Folgen heraufbeschwor, abgebrochen ist, gibt es keine dauernde Heilung. -- A Solemn Appeal 58 (Ein ernster Aufruf 11)

942. Auswirkungen auf den Körper. --

GL.203.6 (HL.220.2) Kapitel Absatz: 20/28

Die empfindlichen Gehirnnerven verlieren ihre gesunde Spannkraft durch diese krankhafte Reizung, nur um ein widernatürliches Verlangen nach sinnlicher Befriedigung zu erfüllen. -- Testimonies for the Church II, 347 (Aus der Schatzkammer der Zeugnisse I, 235)

GL.204.1 (HL.220.3) Kapitel Absatz: 21/28

943. Laßt uns die Folgen dieses Lasters auf die körperlichen Kräfte betrachten. Habt ihr an euren geliebten Kindern nicht den Mangel an gesunder Schönheit, an Stärke und ausdauernder Kraft bemerkt? Wart ihr nicht traurig, die Zunahme an Krankheiten bei ihnen zu beobachten, die trotz eurer und der Ärzte Geschicklichkeit unerklärlich bleiben? Ihr hört viele Klagen über Kopfschmerzen, Katarrh, Schwindel, Nervosität, Schmerzen in den Schultern und in der Seite, Appetitlosigkeit, Schmerzen im Rücken und in den Gliedern, schlaflose, fiebrige Nächte, müde Gefühle am Morgen und große Ermattung nach Anstrengungen. Als ihr die Schönheit der Gesundheit schwinden saht und die blassen Gesichtszüge oder das unnatürlich gerötete Angesicht beobachtet habt, seid ihr dann genügend alarmiert worden, unter die Oberfläche zu schauen, um in die Ursache dieses körperlichen Verfalls einzudringen? Habt ihr die erstaunliche Sterbeziffer unter der Jugend betrachtet? -- A Solemn Appeal 49 (Ein ernster Aufruf 3)

GL.204.2 (HL.220.4) Kapitel Absatz: 22/28

944. In denen, die diesem verderblichen Laster frönen, bevor sie ausgewachsen sind, hinterläßt diese Untugend deutliche Spuren. Die Aussicht auf Genesung von ihren Auswirkungen ist beinahe hoffnungslos. Die Gestalt ist schwach und verkümmert, die Muskeln sind schlaff; die Augen werden klein und erscheinen gelegentlich geschwollen; das Gedächtnis ist unzuverlässig und gleicht einem Sieb; und die Unfähigkeit, die Gedanken auf das Studium zu konzentrieren, nimmt zu. -- Testimonies for the Church II, 402 (Siehe: Sprüche 20,11)

GL.204.3 (HL.221.1) Kapitel Absatz: 23/28

945. Die Jugendlichen frönen in beträchtlichem Ausmaß diesem Laster noch vor dem Reifealter, ohne daß sie in besonders großem Maße die üblen Folgen auf den Körperbau verspüren. In jener kritischen Zeitspanne jedoch, in der sie zu Männern und Frauen werden, gibt die Natur ihnen die vorherige Übertretung ihrer Gesetze zu fühlen. -- A Solemn Appeal 57 (Ein ernster Aufruf 10)

GL.204.4 (HL.221.2) Kapitel Absatz: 24/28

946. Viele sinken in ein frühes Grab, während andere eine genügend starke Körperverfassung besitzen, durch diese schweren Prüfungen hindurchzugehen. Wenn die Gewohnheit im Alter von fünfzehn Jahren und aufwärts fortgesetzt wird, so wird die Natur gegen den Mißbrauch, den sie erlitt, protestieren, und sie fährt fort zu leiden und läßt sie

die Schuld der Übertretung ihrer Gesetze, besonders im Alter von dreißig bis fünfundvierzig Jahren, durch zahlreiche Schmerzen im System und verschiedenartige Krankheiten, wie Störungen der Leber und der Lungen, Neuralgien, Rheumatismus, Störung des Rückgrats, erkrankte Nieren und krebsartige Geschwülste, bezahlen. ... Oft kommt dann ein plötzlicher Zusammenbruch mit tödlichen Folgen. -- A Solemn Appeal 63.64 (Ein ernster Aufruf 16.17)

947. Auswirkungen auf den Geist. --

GL.205.1 (HL.221.3) Kapitel Absatz: 25/28

Habt ihr nicht auch den bestehenden Mangel an geistiger Gesundheit bei euren Kindern bemerkt, daß ihr Weg durch Extreme gekennzeichnet war, daß sie geistesabwesend waren, nervös aufschreckten, wenn sie angesprochen wurden, und leicht gereizt waren? Habt ihr nicht bemerkt, daß, wenn sie mit einer Arbeit beschäftigt wurden, sie verträumt aussahen, als ob ihre Gedanken anderswo seien; und wenn sie wieder zu Sinnen kamen, so waren sie nicht bereit zuzugeben, daß die Arbeit, die so voller Fehler war und solche Zeichen der Unaufmerksamkeit trug, von ihren eigenen Händen getan worden war. Wart ihr nicht erstaunt über ihre sonderbare Vergeßlichkeit? Die allereinfachsten und wiederholten Anweisungen wurden vielfach vergessen. Sie mögen wohl schnell im Lernen sein, doch das ist kein besonderer Vorteil für sie. Der Geist will es nicht behalten. Was sie auch durch schweres Studium lernen mögen -- sobald sie dieses Wissen anwenden wollen, ist es nicht mehr vorhanden. Durch ihr siebartiges Gedächtnis geht alles verloren. Habt ihr nicht ihren Widerwillen beobachtet, an praktischer Arbeit teilzunehmen, und ihre Unwilligkeit, angestrengt das fertigzustellen, was sie angefangen haben und was die geistige wie auch die körperliche Kraft beansprucht? -- A Solemn Appeal 50 (Ein ernster Aufruf 4) (Siehe: Römer 1,28)

GL.205.2 (HL.222.1) Kapitel Absatz: 26/28

948. Habt ihr nicht die dunkle Traurigkeit auf dem Angesicht, die wiederholten Äußerungen übler Laune an denen gesehen, die einst fröhlich, freundlich und liebevoll waren? Sie sind leicht zur Eifersucht gereizt, geneigt, auf die Schattenseiten zu schauen, und wenn ihr um ihr Wohl bemüht seid, bilden sie sich ein, ihr wäret ihnen feindlich gesonnen und würdet sie ohne Ursache tadeln und zurechtweisen. -- Ebenda

949. Auswirkungen auf die Moral. --

GL.206.1 (HL.222.2) Kapitel Absatz: 27/28

Habt ihr euch nicht vom moralischen Standpunkte aus im Hinblick auf eure Kinder gefragt, wo das alles enden wird? Habt ihr an den Kindern nicht den wachsenden Ungehorsam, ihre undankbaren Bemerkungen und ihre Ungeduld bei Zurechtweisungen bemerkt? Hat euch die Mißachtung der elterlichen Autorität nicht beunruhigt, die die Herzen ihrer Eltern mit Schmerzen niederdrückte und ihre Häupter frühzeitig mit vereinzelt grauen Haaren bedeckte? Habt ihr nicht das Fehlen der edlen Offenheit an euren Kindern wahrgenommen, die sie einst besaßen und die ihr bei ihnen so hoch eingeschätzt habt? Einige Kinder weisen sogar in ihrem Gesicht den verhärteten Ausdruck der Verdorbenheit auf. Habt ihr euch nicht unglücklich und beängstigt gefühlt, als ihr das starke Verlangen in euren Kindern beobachtet, mit dem anderen Geschlecht zusammen zu sein, und die überwältigende Neigung, die sie besaßen, Verbindungen herzustellen, als sie noch ziemlich jung waren? ... Mütter! Die große Ursache dieser physischen, geistigen und moralischen Übelstände ist ein heimliches Laster, das die Leidenschaften entfacht, die Vorstellung erhitzt, zur Hurerei und zum Ehebruch leitet. Dieses Laster ruiniert die Körperverfassung sehr vieler und legt den Grund für alle möglichen Krankheiten. -- A Solemn Appeal 53 (Ein ernster Aufruf 4.5.7) (Siehe: 2.Timotheus 3,2)

GL.206.2 (HL.223.1) Kapitel Absatz: 28/28

950. Auf ihren Mienen spiegelt sich die Sünde Sodoms wider. Die Fortsetzung dieser

Sünden wird mit Sicherheit schreckliche Früchte zeitigen. Sie werden plötzlich verderben, ohne alle Hilfe. Sie werden das Urteil empfangen: "Wer böse ist, der sei fernerhin böse, und wer unrein ist, der sei fernerhin unrein." -- Unpublished Testimonies 11. Januar 1897 (Siehe: Hesekeel 16,49; Jesaja 3,9; Sprüche 29,1; Offenbarung 22,11)

Kapitel 34: Zweckmässige Heilmittel für Krankheiten

951. Bemühungen der Natur, die Krankheit zu überwinden. --

GL.207.1 (HL.224.1) Kapitel Absatz: 1/64

Die Natur selbst besitzt die Kraft zur Wiederherstellung der Gesundheit. Sie allein kann verbrauchte Energien wieder aufbauen und die Schäden instandsetzen, die ihr durch die Mißachtung ihrer Gesetze zugefügt wurden. -- How to Live 57 (Siehe: Hiob 12,7-10)

GL.207.2 (HL.224.2) Kapitel Absatz: 2/64

952. Nur die Wiederherstellung der Gesundheit durch die der Natur eigenen Kraft ist wirksam. -- How to Live 60

GL.207.3 (HL.224.3) Kapitel Absatz: 3/64

953. Um sich giftiger Fremdkörper zu entledigen, bemüht sich die Natur, den Organismus zu entlasten. Dieser Prozeß erzeugt Fieber und das, was man als Erkrankung bezeichnet. How to Live 60

GL.207.4 (HL.224.4) Kapitel Absatz: 4/64

954. Die Natur nimmt die Mißhandlung ihrer selbst widerstandslos hin, solange sie kann. Dann erhebt sie sich und strengt sich mächtig an, die Belastungen und die schlechte Behandlung, die sie erlitten hat, abzuschütteln. Dann kommen Kopfschmerzen, Erkältungen, Fieber, Nervosität, Lähmungserscheinungen und andere Übel, deren Aufzählung zu umfangreich wäre. Testimonies for the Church II, 69

GL.207.5 (HL.224.5) Kapitel Absatz: 5/64

955. Die Natur gibt ihre Macht über das Leben nur ungern auf. Sie ist nicht willens, den Kampf verloren zu geben. -- How to Live 63 (Siehe: Hesekeel 18,22)

GL.207.6 (HL.224.6) Kapitel Absatz: 6/64

956. Gib der Natur eine Chance, und sie wird alle Kraft zusammennehmen, um ihre Pflicht aufs neue vortrefflich zu erfüllen. -- Testimonies for the Church I, 549

GL.208.1 (HL.224.7) Kapitel Absatz: 7/64

957. Die Natur tat ihr Bestes, um den Organismus von einer Anhäufung von Krankheitserregern zu befreien. Hätte man sie sich selbst überlassen und ihre Bemühungen durch die einfachen Segnungen des Himmels wie frische Luft und reines Wasser unterstützt, so hätte man eine rasche und anhaltende Heilung erzielen können. -- How to Live 60

GL.208.2 (HL.225.1) Kapitel Absatz: 8/64

958. Der Fähigkeit der Natur, die Gesundheit wiederherzustellen, sollte volles Vertrauen geschenkt werden. -- How to Live 50

959. Die Natur unterstützen. --

GL.208.3 (HL.225.2) Kapitel Absatz: 9/64

Alles, was man tun kann, ist, die Natur in ihren Bemühungen zu unterstützen, indem man jedes Hindernis beseitigt. Dann überlasse es ihr, die verbrauchten Energien des Organismus wiederzugewinnen. -- How to Live 54

GL.208.4 (HL.225.3) Kapitel Absatz: 10/64

960. Es gibt mancherlei Möglichkeiten, die Heilkunst auszuüben, aber nur eine, die Gott gutheißt. Gottes Heilmittel sind die schlichten Kräfte der Natur, die den Körper durch starke Wirkung weder zu sehr anstrengen noch schwächen. Frische Luft und reines Wasser, Sauberkeit, angemessene Kost, ein reines Leben und starkes Gottvertrauen sind Heilmittel, aber Tausende sterben, weil sie ihnen fehlen. Diese Heilmittel werden

geringgeschätzt, weil ihre Anwendung Mühe verursacht, wovon sich die Menschen scheuen. Frische Luft, Bewegung, reines Wasser und saubere, freundliche Räume sind mit geringem Kostenaufwand allen erreichbar. -- Testimonies for the Church Nr. 32 199 (Z. 1, 125)

GL.208.5 (HL.225.4) Kapitel Absatz: 11/64

961. Bewahre den Patienten vor Aufregung und jedem deprimierendem Einfluß. Das Pflegepersonal sollte Frohsinn und Hoffnung verbreiten. Die Krankendiät sollte einfach sein. Die nicht zu knapp bemessene Flüssigkeitszufuhr sollte aus reinem, enthärtetem Wasser bestehen. Bade den Patienten häufig in reinem, weichem Wasser! Nach dem Bad sollte er leicht frottiert werden. Licht und Luft sollten uneingeschränkt in das Krankenzimmer gelassen werden. Eine friedliche und ungestörte Ruhe muß gewährleistet sein. -- How to Live 54.55 (Siehe: Sprüche 5,15)

Trinken

GL.209.1 (HL.226.1) Kapitel Absatz: 12/64

962. Wasser ist die beste Flüssigkeit zur Reinigung der Gewebe. ... Trinke kurze Zeit vor oder nach der Mahlzeit. -- The Review and Herald Nr. 31 1884 (Siehe: Psalm 104,10.11; 2.Mose 23,25; Daniel 1,12; Nehemia 9,20)

GL.209.2 (HL.226.2) Kapitel Absatz: 13/64

963. Laß eine oder zwei Mahlzeiten aus und trinke nur reines, enthärtetes Wasser. Der Ausfall einer Mahlzeit oder zwei wird den überlasteten Organismus in den Stand setzen, über geringfügige Unpäßlichkeiten hinwegzukommen; ja, manchmal können selbst Krankheiten ernsterer Natur mit dieser einfachen Methode überwunden werden. -- The Health Reformer

GL.209.3 (HL.226.3) Kapitel Absatz: 14/64

964. Ihre bläßliche Hautfarbe zeigt Gallenbeschwerden an. ... Gewöhnt euch an, früh aufzustehen. ... Eßt mäßig! Dadurch nehmt ihr dem Organismus unnötigen Ballast ab. Regt zum Frohsinn an! Treibt Gymnastik in der frischen Luft, badet oft und trinkt reichlich reines, weiches Wasser. -- The Health Reformer (Siehe: Jesaja 44,12)

GL.209.4 (HL.226.4) Kapitel Absatz: 15/64

965. Wenn sie unterrichtet würden, ... und sich Bewegung im Freien und sommers wie winters frische Luft in ihren Heimen angewöhnten und enthärtetes Wasser zum Trinken und Baden nehmen würden, so wären sie verhältnismäßig gesund und munter, anstatt ein elendes Dasein zu fristen. -- How to Live 56

Baden

GL.209.5 (HL.226.5) Kapitel Absatz: 16/64

966. Es gibt viele, die die wohltuenden Wirkungen des Wassers nie erfahren haben und davor zurückschrecken, eine der größten Segnungen des Himmels in Anspruch zu nehmen. How to Live 62 (Siehe: 4.Mose 19,7; Jesaja 1,16)

GL.209.6 (HL.226.6) Kapitel Absatz: 17/64

967. Die Wasseranwendung richtet nur wenig aus, wenn der Patient nicht die Notwendigkeit fühlt, sich auch streng an seine Diät zu halten. -- How to Live 60 (Siehe: Jeremia 2,7.22)

968. Wie oft ein Bad? --

GL.210.1 (HL.227.1) Kapitel Absatz: 18/64

Wer gesund ist, sollte ... unter allen Umständen zweimal in der Woche baden. Wer nicht gesund ist, hat unreines Blut. ... Die Haut muß sorgfältig und gründlich gereinigt werden, damit die Poren ihre Aufgabe erfüllen können, den Körper von Verunreinigungen zu befreien; deswegen brauchen schwächliche Personen, die erkrankt sind, auf jeden Fall den Nutzen und Segen eines Bades mindestens zweimal wöchentlich. Oftmals ist es

ratsam, häufiger zu baden, als dies unbedingt notwendig ist. -- Testimonies for the Church III, 70

GL.210.2 (HL.227.2) Kapitel Absatz: 19/64

969. Häufiges Baden ist der Gesundheit sehr förderlich, besonders abends, kurz vor dem Schlafengehen, oder am Morgen gleich nach dem Aufstehen. -- Christian Temperance 141

970. Wie man das Bad verabreicht. --

GL.210.3 (HL.227.3) Kapitel Absatz: 20/64

Ein richtig genommenes Bad wappnet den Körper gegen Erkältung, weil der Kreislauf stabilisiert wird. ... Das Blut dringt an die Hautoberfläche und fließt leichter und regelmäßiger durch alle Blutgefäße. -- Testimonies for the Church III, 71

GL.210.4 (HL.227.4) Kapitel Absatz: 21/64

971. Senkt das Fieber durch sorgfältige und vernünftige Wasseranwendung. -- How to Live 60

GL.210.5 (HL.227.5) Kapitel Absatz: 22/64

972. Hätte man ihnen in ihrem fiebrigen Zustand reichlich Wasser zu trinken gegeben und auch äußerliche Wasseranwendungen verabreicht, so hätte man sich lange Tage und Nächte des Leidens erspart, und viele wertvolle Menschenleben hätten gerettet werden können. -- How to Live 62

GL.210.6 (HL.227.6) Kapitel Absatz: 23/64

973. Die Fieberglut verzehrte ihn. Er verlangte reines Wasser, um die ausgedörrten Lippen zu befeuchten, den brennenden Durst zu löschen und die fiebernde Stirn zu kühlen. ... Die gesegnete Himmelsgabe des Wassers würde, mit Vorsicht angewandt, die verzehrende Flamme löschen. -- Testimonies for the Church Nr. 31, 191 (Aus der Schatzkammer der Zeugnisse II, 44) (Siehe: Nehemia 9,20; Jesaja 55,1)

GL.210.7 (HL.228.1) Kapitel Absatz: 24/64

974. Zweimal die Woche sollte sie ein Vollbad nehmen, so kühl, wie sie es gut vertragen kann. Der Kältegrad sollte jedes Mal etwas zunehmen, bis die Haut abgehärtet ist. -- Testimonies for the Church I, 702

GL.211.1 (HL.228.2) Kapitel Absatz: 25/64

975. Es nimmt nur wenig Zeit in Anspruch, den Kindern ein Bad zu verabreichen und sie dann zu frottieren, bis ihre Körper eine gesunde Röte aufweisen. -- Christian Temperance 141

976. Auswirkungen eines Bades. --

GL.211.2 (HL.228.3) Kapitel Absatz: 26/64

Ob jemand krank oder gesund ist, es atmet sich freier und leichter, wenn regelmäßig gebadet wird. Als weitere Folge werden die Muskeln elastischer, Körper und Geist werden in gleichem Maße belebt, der Verstand wird klarer und alle Fähigkeiten leben auf. Ein Bad beruhigt die Nerven. Es fördert die Schweißabsonderung, regt den Kreislauf an, hilft bei der Beseitigung von Störungen im Organismus und wirkt wohltuend auf Nieren und Harnorgane. Baden stärkt Darm, Magen und Leber, indem jedes dieser Organe wieder Energie und neue Lebenskraft erhält. Zudem fördert es die Verdauung und stärkt den gesamten Organismus, statt ihn zu schwächen. Auf keinen Fall erhöht es die Anfälligkeit für Erkältungen, im Gegenteil: ein richtig genommenes Bad wappnet den Körper dagegen, weil der Kreislauf stabilisiert wird und die Unterleibsorgane, die mehr oder weniger mit Blut überfüllt sind, entlastet werden. Das Blut dringt an die Hautoberfläche und fließt leichter und regelmäßiger durch alle Blutgefäße. -- Testimonies for the Church III, 70.71 (Siehe: 1.Mose 18,4; Hesekiel 16,4)

GL.211.3 (HL.228.4) Kapitel Absatz: 27/64

977. Um sich giftiger Fremdkörper zu entledigen, bemüht sich die Natur, den Organismus zu entlasten. Dieser Prozeß erzeugt Fieber und das, was man als Erkrankung bezeichnet.

Aber selbst dann könnte man vielen Leiden vorbeugen, wenn die Kranken die Bemühungen der Natur durch den Gebrauch von reinem, weichem Wasser unterstützen würden. -- How to Live 60 (Siehe: Hiob 9,30.31)

Sonnenlicht

GL.211.4 (HL.229.1) Kapitel Absatz: 28/64

978. Das ist eines der größten Heilmittel der Natur. -- Testimonies for the Church II, 527 (Siehe: Maleachi 3,20; 4,2)

GL.211.5 (HL.229.2) Kapitel Absatz: 29/64

979. Wollt ihr eure Heime angenehm und einladend machen, dann belebt sie mit Luft und Sonnenschein, schiebt eure schweren Vorhänge beiseite, öffnet die Fenster, macht die Fensterläden auf und genießt das kostbare Sonnenlicht, und sei es auf Kosten der Farben eurer Teppiche. -- Testimonies for the Church II, 527 (Siehe: Prediger 11,7)

GL.212.1 (HL.229.3) Kapitel Absatz: 30/64

980. Wenn die Fenster nicht mit Fensterläden und schweren Vorhängen verhängt wären, wenn Luft und Sonne freien Zutritt zu den verdunkelten Räumen hätten, könnte man in der geistigen und körperlichen Entwicklung der Kinder eine Wende zum Besseren feststellen. Die frische Luft würde belebend auf sie einwirken, und die heilwirkenden Sonnenstrahlen würden sie beruhigen, aufheitern und glücklich, froh und gesund machen. The Health Reformer

GL.212.2 (HL.229.4) Kapitel Absatz: 31/64

981. Die eingesperrte Luft sauerstoffarmer Räume schlägt uns entgegen. Der Geruch von Moder, Schimmel und den von ihren Bewohnern verursachten Unsauberkeiten erregt Übelkeit. ... Für den Organismus ist die Luft feuchter, muffiger Räume und Kleider pures Gift. ... Moder und Schimmel könnten verbannt werden, wenn alle den Sonnenschein schätzen und jedes Kleidungsstück seinen trocknenden, reinigenden Strahlen aussetzen würden. ... Dies ist die einzige Möglichkeit, unsere Zimmer vor Unsauberkeiten zu schützen. ... Jeder Raum in unseren Wohnungen sollte täglich für die gesunden Sonnenstrahlen aufgerissen werden, und die reinigende Luft sollte hereingebeten werden. Das wird sich als Vorbeugungsmittel gegen Krankheit erweisen. -- The Health Reformer (Siehe: 3.Mose 14,34-48)

GL.212.3 (HL.230.1) Kapitel Absatz: 32/64

982. Gymnastik sowie die freie und reichliche Anwendung der Luft und des Sonnenlichts ... würden Abgemagerten Leben und Kraft verleihen. -- Testimonies for the Church II, 531 (Siehe: Matthäus 4,16)

GL.212.4 (HL.230.2) Kapitel Absatz: 33/64

983. Der Schwache sollte sich so intensiv nach Sonnenschein sehnen wie im Schatten stehende Pflanzen und Reben. Der fahle und schwächliche Getreidehalm, der sich durch die Kälte des Frühlings durchgekämpft hat, zeigt das natürliche und gesunde, satte Grün, wenn er ein paar Tage lang die Gesundheit und Leben spendenden Sonnenstrahlen genossen hat. Geht spazieren und erfreut euch des Lichts und der Wärme der herrlichen Sonne, ihr Bleichen und Kränklichen, und teilt mit der Pflanzenwelt ihre belebende, gesunde Kraft. -- The Health Reformer (Siehe: 5.Mose 33,13.14)

Beziehung zwischen Gemüt und Körper

GL.213.1 (HL.230.3) Kapitel Absatz: 34/64

984. Nur wenige erkennen die Macht des Gemüts über den Körper. -- Testimonies for the Church III, 184 (Siehe: Jesaja 1,5.6)

GL.213.2 (HL.230.4) Kapitel Absatz: 35/64

985. Zwischen Gemüt und Körper besteht eine sehr enge Beziehung. Was eins von beiden berührt, wirkt auch auf das andere ein. -- Testimonies for the Church IV, 60 (Aus der Schatzkammer der Zeugnisse I, 162) (Siehe: Jesaja 26,3)

GL.213.3 (HL.230.5) Kapitel Absatz: 36/64

986. Die Last der Sünde ist mit ihren ruhelosen und unbefriedigten Wünschen der Ursprung vieler Krankheiten, die den Sünder treffen. -- Testimonies for the Church IV, 579 (Aus der Schatzkammer der Zeugnisse I, 163) (Siehe: Römer 8,6)

GL.213.4 (HL.230.6) Kapitel Absatz: 37/64

987. Überall herrschen Gemütskrankheiten vor. Bei neun von zehn Krankheiten, unter denen die Menschen leiden, ist die Ursache in diesem Bereich zu suchen. Es mag sein, daß sich irgendein nagender Kummer im Heim wie ein Krebschaden bis zur Seele durchfrißt und die Lebenskräfte schwächt. Manchmal untergräbt die Reue wegen der Sünde das ganze Wesen und bringt das Gemüt aus dem Gleichgewicht. -- Testimonies for the Church Nr. 32, 200 (Siehe: 2.Korinther 4,4)

988. Hilfe für den Leib durch den Geist. --

GL.213.5 (HL.231.1) Kapitel Absatz: 38/64

Eine große Portion Weisheit ist vonnöten, ... um den Körper mit Hilfe des Gemüts zu heilen. Nur wenige erkennen die Macht des Gemüts über den Körper. Ein großer Teil der Krankheiten, die die Menschheit quälen, hat ihren Ursprung im Gemüt und kann nur dann geheilt werden, wenn die Gesundheit desselben wiederhergestellt ist. Es gibt weitaus mehr Gemütskranke, als wir denken. Mit Männern und Frauen umzugehen, deren Gemüter und Körper krank sind, ist eine schwierige Aufgabe. -- Testimonies for the Church III, 184 (Siehe: Sprüche 16,24; Philipper 4,7)

989. Der Einfluß des Willens. --

GL.213.6 (HL.231.2) Kapitel Absatz: 39/64

Tausende um uns herum sind krank und sterben. Sie könnten ihre Gesundheit wiedererlangen und weiterleben, wenn sie wollten, aber ihre Einbildung läßt sie nicht los. Sie fürchten, daß es ihnen schlechter geht, wenn sie arbeiten oder sich beschäftigen, wo gerade das die notwendige Veränderung wäre, um gesund zu werden. Ohne diesen Wechsel können sie sich niemals erholen. Sie sollten ihre Willenskraft einsetzen, über ihre Schmerzen und Kraftlosigkeit hinwegkommen, einer nützlichen Arbeit nachgehen und vergessen, daß ihnen der Rücken, die Seite, die Lunge und der Kopf weh tut. Testimonies for the Church III, 76 (Siehe: Jesaja 64,6.7)

GL.214.1 (HL.231.3) Kapitel Absatz: 40/64

990. Ich habe viele getroffen, die wirklich Geschädigte ihrer Einbildung waren. Ihnen fehlte die Willenskraft, die Krankheit des Körpers und Gemüts zu bekämpfen und darüber Herr zu werden; und deshalb waren sie in der Knechtschaft der Leiden gefangen. -- The Health Reformer (Siehe: Römer 12,2)

GL.214.2 (HL.231.4) Kapitel Absatz: 41/64

991. Du hast einen fest entschlossenen Willen, welcher bewirkt, daß das Gemüt den Körper beeinflußt. Das äußert sich dann in Störungen des Kreislaufs und in der Entstehung von Stauungen in bestimmten Organen. Auf diese Weise opferst du die Gesundheit deinen Gefühlen. ... Aber dennoch bist du imstande, deine Einbildungskraft zu beherrschen und diese nervenbedingten Anfälle zu überwinden. -- Testimonies for the Church Nr. 32, 66

GL.214.3 (HL.232.1) Kapitel Absatz: 42/64

992. Die Nerven ... steuern die lebenswichtigen Vorgänge in jedem Teil des Organismus. Wenn dein Gemüt den Eindruck und die Gewißheit hat, daß dir ein Bad schaden würde, wird diese innere Vermutung an alle Nerven im Körper weitergeleitet. Die Nerven regulieren den Blutkreislauf; durch die Gemütseinstellung wird das Blut daher in den Blutgefäßen eingeschlossen, und die segensreichen Wirkungen des Bades gehen verloren. Und das alles aus dem Grund, weil das Blut durch den Einfluß von Gemüt und Willen daran gehindert wird, rasch zu fließen und an die Hautoberfläche zu dringen, damit

der Kreislauf belebt, angeregt und gefördert wird. Wenn du zum Beispiel der Meinung bist, daß es dich frieren wird, wenn du badest, sendet das Gehirn diese Nachricht an die Nerven des Körpers, und die Blutgefäße, die deinem Willen untertan sind, können nicht ihre Funktion ausüben und nach dem Bad eine Reaktion auslösen. -- Testimonies for the Church III, 70

GL.215.1 (HL.232.2) Kapitel Absatz: 43/64

993. Wenn das Gemüt sich dem Verstand unterordnet und auf die Seite des Herrn stellt, wird sich die körperliche Gesundheit auf wunderbare Art und Weise bessern. Aber menschliche Kraft allein reicht hierzu niemals aus. -- Medical Missionary II, 216

GL.215.2 (HL.232.3) Kapitel Absatz: 44/64

994. Halte die Willenskraft wach; denn ein reger und in richtige Bahnen gelenkter Wille beruhigt die Nerven. -- Testimonies for the Church I, 557

GL.215.3 (HL.232.4) Kapitel Absatz: 45/64

995. Unterstütze den Körper mit deiner Willenskraft, die der Kälte trotzen und dem Nervensystem Energie spenden wird. Testimonies for the Church II, 533

996. Frohsinn fördert die Gesundheit. --

GL.215.4 (HL.232.5) Kapitel Absatz: 46/64

Ein zufriedenes Gemüt und ein fröhlicher Geist bedeuten Gesundheit für den Körper und Kraft für die Seele. Nichts ist als Krankheitsursache erfolgreicher als Depression, Trübsinn und Traurigkeit. -- Testimonies for the Church I, 702 (Siehe: Sprüche 15,16; 16,3)

GL.215.5 (HL.233.1) Kapitel Absatz: 47/64

997. Unzufriedenheit und Griesgrämigkeit sind nahezu bei allen Menschen die Ursache für körperliche und seelische Krankheiten. -- Testimonies for the Church I, 566 (Aus der Schatzkammer der Zeugnisse I, 161) (Siehe: Sprüche 12,25)

GL.215.6 (HL.233.2) Kapitel Absatz: 48/64

998. Niedergeschlagenheit macht viele Menschen magenkrank; denn seelischer Kummer wirkt lähmend auf die Verdauungsorgane. -- Testimonies for the Church III, 184 (Siehe: Klagelieder 2,11)

GL.215.7 (HL.233.3) Kapitel Absatz: 49/64

999. Je weniger Aufmerksamkeit dem Magen nach einer Mahlzeit geschenkt wird, desto besser. Wenn du ständig befürchtest, daß dir deine Nahrung schadet, dann wird es ganz gewiß so kommen. Testimonies for the Church II, 530

GL.215.8 (HL.233.4) Kapitel Absatz: 50/64

1000. Wir sollten einen fröhlichen, hoffnungsvollen, friedlichen Gemütszustand fördern; denn unsere Gesundheit hängt davon ab. -- Testimonies for the Church III, 13 (Siehe: Nehemia 2,2; Sprüche 15,13)

GL.215.9 (HL.233.5) Kapitel Absatz: 51/64

1001. Heiterkeit und ein reines Gewissen sind besser als Medikamente und werden sich in der Wiederherstellung deiner Gesundheit als wirksame Mittel erweisen. -- The Health Reformer

1002. Gutestun ein Heilmittel gegen Krankheit. --

GL.216.1 (HL.233.6) Kapitel Absatz: 52/64

Du, der du kränklich bist, es gibt ein Heilmittel für dich. Wenn du den Nackten kleidest und dem Armen das bringst, was aus deinem Haus geworfen wird, und dem Hungrigen dein Brot brichst, "alsdann wird dein Licht hervorbrechen wie die Morgenröte, und deine Besserung wird schnell wachsen." Wohltun ist ein ausgezeichnetes Heilmittel für Krankheiten. Testimonies for the Church II, 29 (Siehe: Jesaja 58,7.8)

GL.216.2 (HL.233.7) Kapitel Absatz: 53/64

1003. Das Bewußtsein rechten Handelns ist die beste Medizin für Krankheiten des Körpers und der Seele. Wer mit Gott im Frieden ist, bringt die wichtigste Voraussetzung für

die Gesundheit mit. Der Segen des Herrn bedeutet Leben dem, der ihn empfängt. -- The Signs of the Times Nr. 23, 1882 (Siehe: Hiob 22,21)

GL.216.3 (HL.233.8) Kapitel Absatz: 54/64

1004. Die seelische Verfassung hängt eng mit der Gesundheit des Körpers zusammen. Wenn der Mensch unbelastet und glücklich ist -- im Bewußtsein rechten Handelns und mit dem befriedigenden Gefühl, zum Glück anderer beigetragen zu haben -, schafft dies eine Freude, die sich durch besseren Blutkreislauf und durch eine Belebung des ganzen Körpers auf den Gesamtzustand auswirkt. -- Testimonies for the Church IV, 60 (Aus der Schatzkammer der Zeugnisse I, 162) (Siehe: 1.Johannes 3,21)

GL.216.4 (HL.234.1) Kapitel Absatz: 55/64

1005. Wohltun nützt sowohl dem Geber als auch dem Empfänger. Wenn du in deinem Interesse für andere dich selbst vergißt, erringst du einen Sieg über deine Gebrechlichkeiten. Die Befriedigung, die du über deine guten Taten verspürst, wird dir in der Wiedererlangung eines gesunden seelischen Zustandes eine große Hilfe sein. Die Freude über das Wohltun belebt den Geist und pulsiert durch den ganzen Körper. -- Testimonies for the Church II, 534 (Siehe: Jesaja 58,8)

GL.216.5 (HL.234.2) Kapitel Absatz: 56/64

1006. Der Segen Gottes ist ein Heilmittel. Wer anderen gegenüber im Wohltun großzügig ist, wird diesen Segen in seinem Herzen und in seinem Leben verspüren. -- Testimonies for the Church IV, 60 (Aus der Schatzkammer der Zeugnisse I, 162) (Siehe: Sprüche 10,22)

GL.216.6 (HL.234.3) Kapitel Absatz: 57/64

1007. Die wiederherstellende Kraft des Geistes Gottes. Der Einfluß des Geistes Gottes ist die allerbeste Medizin für Krankheiten. Der Himmel hält vollständige Gesundheit bereit. Je tiefer die himmlischen Einflüsse erfaßt werden, desto sicherer wird die Genesung des gläubigen Kranken sein. -- Christian Temperance 13 (Siehe: Maleachi 3,20; 4,2; Jesaja 40,31)

GL.217.1 (HL.234.4) Kapitel Absatz: 58/64

1008. Gemütskrankheiten nehmen immer mehr überhand. Neun Zehntel all der Gebrechen, an denen die Menschen leiden, haben in ihnen ihren Grund. ... Das Christentum ist weit davon entfernt, die Ursache des Irrsinns zu sein. Es ist im Gegenteil eins seiner kräftigsten Heilmittel, denn es wirkt wundersam beruhigend auf die Nerven. -- Testimonies for the Church Nr. 32, 200 (Aus der Schatzkammer der Zeugnisse II, 126) (Siehe: Matthäus 8,16)

GL.217.2 (HL.234.5) Kapitel Absatz: 59/64

1009. In neun von zehn Fällen würde die Erkenntnis von einem sündenvergebenden Heiland Geist und Körper heilen. Testimonies for the Church V, 449

GL.217.3 (HL.235.1) Kapitel Absatz: 60/64

1010. Viele haben ein verletztes Gewissen und können nur über die Grundsätze der Bibelreligion erreicht werden. -- Testimonies for the Church III, 168

GL.217.4 (HL.235.2) Kapitel Absatz: 61/64

1011. Ein wundes, krankes Herz und ein entmutigtes Gemüt brauchen eine milde Behandlung. Nur durch zärtliches Mitgefühl können solche Menschen geheilt werden. Der Arzt sollte zunächst ihr Vertrauen gewinnen und sie dann auf den großen Arzt hinweisen. Wenn sie zu dem Lastenträger geführt werden und glauben können, daß er an ihren Nöten Anteil nimmt, ist die Heilung ihrer kranken Körper und Seelen gewährleistet. Testimonies for the Church III, 184 (Sprüche 14,8.12.27)

GL.217.5 (HL.235.3) Kapitel Absatz: 62/64

1012. Wer in Gott stille und zufrieden ist, wandelt auf dem Weg zur Gesundheit. -- The Review and Herald Nr. II, 1880 (Siehe: Jesaja 26,3.4)

GL.217.6 (HL.235.4) Kapitel Absatz: 63/64

1013. Die Gewißheit der Billigung Gottes wird zu körperlicher Gesundheit beitragen. Sie

wappnet die Seele gegen Zweifel, Bestürzung und übermäßigen Kummer, die so oft die Lebenskräfte erschöpfen und zu Nervenleiden führen, die den ganzen Menschen schwächen und bedrücken. -- The Review and Herald Nr. 41, 1883 (Siehe: Hiob 22,7.9.10.21)

GL.217.7 (HL.235.5) Kapitel Absatz: 64/64

1014. Der erhebende Einfluß des Geistes Gottes ist das beste Stärkungsmittel für Kranke. -- Testimonies for the Church I, 556 (Siehe: Psalm 103,2.4; 27,1.2)

Kapitel 35: Gebet für die Kranken

GL.218.1 (HL.236.1) Kapitel Absatz: 1/23

1015. Es ist vergebliche Mühe, die Menschen zu lehren, zu Gott zu gehen, um Heilung ihrer Gebrechen zu erlangen, wenn sie nicht dazu angehalten werden, jede üble Gewohnheit abzulegen. -- Unpublished Testimonies 25. August 1897 (Siehe: Sprüche 28,9)

1016. Warnungen. --

GL.218.2 (HL.236.2) Kapitel Absatz: 2/23

Viele haben von Gott erwartet, daß er sie vor Krankheit bewahren würde, nur weil sie ihn darum gebeten hatten. Aber Gott beachtete ihre Gebete nicht, weil sie ihren Glauben nicht durch Werke vollkommen machten. Gott wird kein Wunder tun, um solche vor Krankheit zu bewahren, die sich nicht selbst in acht nehmen, sondern fortwährend die Gesundheitsgesetze übertreten und sich überhaupt nicht bemühen, Krankheiten vorzubeugen. Wenn wir alles tun, was wir von uns aus können, um gesund zu sein, dann dürfen wir die segensreichen Folgen erwarten; dann können wir Gott im Glauben bitten, unsere Anstrengungen zur Erhaltung der Gesundheit zu segnen. Er wird unser Gebet erhören, wenn sein Name dadurch verherrlicht werden kann. Alle sollen jedoch verstehen, daß sie ein Werk zu tun haben. Gott wird nicht auf übernatürliche Weise wirken, um die Gesundheit von Menschen zu erhalten, die durch ihre sorglose Gleichgültigkeit gegenüber den Gesundheitsgesetzen sich selbst krank machen. -- How to Live Kapitel 4,64 (Siehe: 2.Mose 15,26; 5.Mose 7,12-15; 1.Johannes 5,14.15)

GL.218.3 (HL.236.3) Kapitel Absatz: 3/23

1017. In solchen Fällen der Bedrängnis, in denen Satan den Geist beherrscht, sollte sich jeder vor dem Gebet genauestens prüfen, um zu sehen, ob nicht irgendwelche Verfehlungen begangen wurden, die bereut, bekannt und aufgegeben werden müssen. Tiefe Herzensdemut vor Gott ist erforderlich sowie unerschütterliches, ergebenes Vertrauen allein auf die Verdienste des Blutes Christi. Fasten und Beten können nichts vollbringen, wenn das Herz durch falsches Verhalten Gott entfremdet ist. -- Testimonies for the Church II, 146 (Aus der Schatzkammer der Zeugnisse I, 193) (Siehe: Jesaja 55,7; Psalm 66,18)

GL.219.1 (HL.237.1) Kapitel Absatz: 4/23

1018. Im Geist wurde mir gezeigt, daß selbst unter den angeblichen Sabbathaltern vielerlei Ungerechtigkeit überhandnahm. Deshalb wollte ich nicht für solche Menschen beten, deren Leben ich nicht kannte. -- Testimonies for the Church II, 350 (Aus der Schatzkammer der Zeugnisse I, 238) (Siehe: Sprüche 28,9)

GL.219.2 (HL.237.2) Kapitel Absatz: 5/23

1019. Welches Wort sagt Gott denen, die das weithin scheinende Licht mißachten und dann darum bitten, daß für sie gebetet wird, damit sie geheiligt und geheilt werden möchten? Dasselbe Wort, das er zu Kain sprach: "Wenn du fromm bist, so bist du angenehm; bist du aber nicht fromm, so ruhet die Sünde vor der Tür." -- Unpublished Testimonies 25. August 1897 (Siehe: 1.Mose 4,7)

1020. Unterweisung. --

GL.219.3 (HL.237.3) Kapitel Absatz: 6/23

Manche würden sich, wenn sie ihre Gesundheit wiedererlangten, die unachtsame Übertretung der Naturgesetze erlauben. -- Unpublished Testimonies (Siehe: Psalm 119,67.71.92)

GL.219.4 (HL.237.4) Kapitel Absatz: 7/23

1021. Als erstes sollten wir herausfinden, ob der Kranke Zehnten zurückgehalten oder in der Gemeinde Schwierigkeiten gemacht hat. -- Unpublished Testimonies (Siehe: Maleachi 3,10)

GL.219.5 (HL.237.5) Kapitel Absatz: 8/23

1022. Es gibt weitaus mehr Gemütskranke, als wir denken. ... Ein wundes, krankes Herz und ein entmutigtes Gemüt brauchen eine milde Behandlung. Nur durch zärtliches Mitgefühl können solche Menschen zu dem Lastenträger geführt werden, und wenn sie glauben können, daß er an ihren Nöten Anteil nimmt, ist die Heilung ihrer kranken Körper und Seelen gewährleistet. -- Testimonies for the Church III, 184 (Siehe: Psalm 103,3; Matthäus 9,2; Jesaja 1,5)

GL.219.6 (HL.238.1) Kapitel Absatz: 9/23

1023. Nachdem die Ärzte (des Gesundheitsinstituts) für die Kranken getan haben, was sie konnten, bitten sie Gott, ihre Bemühungen zu unterstützen und die Leidenden gesund zu machen. Das hat er in einigen Fällen auf das Gebet des Glaubens hin getan. Und er wird es weiterhin tun, wenn sie treu sind und ihr Vertrauen auf ihn setzen. -- Testimonies for the Church II, 184 (Siehe: Sprüche 28,13)

GL.219.7 (HL.238.2) Kapitel Absatz: 10/23

1024. Gott wirkt kein Wunder, wo er Mittel vorgesehen hat, durch die der Zweck erreicht werden kann. -- The Review and Herald Nr. 29, 1888 (Siehe: 5.Mose 28,58-61)

GL.220.1 (HL.238.3) Kapitel Absatz: 11/23

1025. Ein Glaube ohne vernünftige Werke ist tot, da er einsam bleibt. In der heilenden Kraft Gottes wird der Glaube nicht retten, wenn er nicht mit guten Werken Hand in Hand geht. -- Unpublished Testimonies 25. August 1897 (Siehe: 5.Mose 29,8(9); Jakobus 2,7)

GL.220.2 (HL.238.4) Kapitel Absatz: 12/23

1026. Gott wird kein Wunder tun, um die naturbedingten Ursachen zu verwandeln, die du steuern kannst. -- The Signs of the Times Nr. 18, 1884 (Siehe: Josua 7,10.13)

GL.220.3 (HL.238.5) Kapitel Absatz: 13/23

1027. Viele würden in der Zeit der Trübsal nicht durchhalten. Deshalb werden sie zur Ruhe gelegt werden. -- Unpublished Testimonies (Siehe: Offenbarung 14,13)

GL.220.4 (HL.238.6) Kapitel Absatz: 14/23

1028. Wo dem Darbringen von Gebeten für den Kranken nichts im Wege steht, sollte die Angelegenheit dem Herrn nicht in leidenschaftlicher Erregung, sondern in stillem Glauben übergeben werden. Er allein ist mit dem vergangenen Leben des einzelnen vertraut und weiß, wie sich dessen Zukunft gestalten wird. ... Alles, was wir zu tun haben, besteht darin, Gott zu bitten, den Kranken zu heilen, wenn es sein Wille ist, und zu glauben, daß er die Gründe, die wir anführen, ebenso hört wie die aufrichtigen Gebete, die wir darbringen. Sieht der Herr, daß er dadurch wirklich geehrt wird, erhört er unsere Gebete. Aber es ist nicht recht, auf Genesung des Kranken zu drängen, ohne sich dem Willen Gottes unterworfen zu haben. ... Alles, was im Gebet für die Kranken getan werden kann, ist, Gottes Hilfe um ihretwillen ernstlich zu erbitten und in völligem Vertrauen die Angelegenheit seinen Händen zu überlassen. ... Wenn ihn das Leben der Kranken verherrlichen kann, beten wir für die Erhaltung ihres Lebens; doch nicht unser Wille, sondern sein Wille geschehe. Unser Glaube kann genauso entschlossen und noch zuverlässiger sein, wenn wir unsere Wünsche dem allweisen Gott anheimstellen und ihm ohne fieberhafte Unruhe alles vertrauensvoll überlassen. ... Die Gewährung unserer Wünsche dürfen wir Gott nicht gebieten, wir müssen sie von ihm erbitten. -- Testimonies

for the Church II, 147-149 (Aus der Schatzkammer der Zeugnisse I, 195.196) (Siehe: Sprüche 3,6; Matthäus 26,39)

GL.220.5 (HL.239.1) Kapitel Absatz: 15/23

1029. Das sehnliche Verlangen nach Genesung veranlaßt sie zu ernstem Gebet, und das ist gut so. Gott ist in kranken wie in gesunden Tagen unsere Zuflucht. -- Testimonies for the Church Nr. 32, 71 (Aus der Schatzkammer der Zeugnisse II, 94) (Siehe: Psalm 91,9.10; Jakobus 5,13-16)

GL.221.1 (HL.239.2) Kapitel Absatz: 16/23

1030. Das Gebet wird dem Kranken bleibende, ruhige Zuversicht verleihen. -- Testimonies for the Church Nr. 32, 199 (Aus der Schatzkammer der Zeugnisse II, 126) (Siehe: Psalm 142,5.6)

GL.221.2 (HL.239.3) Kapitel Absatz: 17/23

1031. Jesus kann die Macht Satans beschränken. Er ist der Arzt, dem die sündenkranke Seele die Heilung der Krankheiten des Leibes und der Seele anvertrauen kann. -- Testimonies for the Church Nr. 32, 205 (Testimonies for the Church V, 449) (Siehe: Psalm 118,17.18)

GL.221.3 (HL.239.4) Kapitel Absatz: 18/23

1032. Ich würde mit folgender Bitte vor den Herrn kommen: "Herr, wir können das Herz dieses Kranken nicht lesen, aber du weißt, ob es für ihn und zur Verherrlichung deines Namens gut ist, seine Gesundheit wiederherzustellen. In deiner großen Güte, nimm dich dieses Falles an und laß den Organismus wieder zu gesunden Funktionen übergehen! Dieses Werk muß gänzlich dein sein. Wir haben alles getan, wozu menschliches Geschick imstande ist; nun legen wir diesen Fall dir, Herr, zu Füßen, wirke, wie nur Gott wirken kann, und wenn es zu deinem Nutzen und deiner Verherrlichung dient, halte den Krankheitsprozeß auf und heile diesen Leidenden!" ... Aber wenn ich für die Kranken ernstlich gebetet habe, was dann? Höre ich auf, mein Möglichstes für ihre Genesung zu tun? -- Nein, ich arbeite umso eifriger daran mit viel Gebet, daß der Herr die Mittel segnen möge, die seine eigene Hand bereitgestellt hat, daß er geheiligte Weisheit schenken möge, mit ihm in der Wiederherstellung des Kranken zusammenzuwirken. -- Unpublished Testimonies 11. März 1892 (Siehe: Hosea 6,1; Johannes 11,44)

GL.221.4 (HL.240.1) Kapitel Absatz: 19/23

1033. Wenn man für Kranke betet, ist es unerläßlich, Glauben zu üben; denn dies ist in Übereinstimmung mit dem Wort Gottes. ... Manchmal kommen die Antworten auf unsere Gebete sofort, manchmal müssen wir geduldig warten und mit unseren ernstesten Bitten um die Dinge, die wir brauchen, fortfahren. Unser Glaube ist in dem Fall des Freundes dargestellt, der so aufdringlich um Brot bat. ... Befürwortet der Herr unsere Bitten, dann werden sie auch erfüllt. -- Ebenda (Siehe: Johannes 5,6.7; Matthäus 15,27.28)

GL.221.5 (HL.240.2) Kapitel Absatz: 20/23

1034. Wir alle wünschen eine unverzügliche Antwort auf unsere Gebete, und wir sind versucht, entmutigt zu werden, wenn sie ausbleibt. Nun, meine Erfahrung lehrte mich, daß dies ein großer Fehler ist. Die Verzögerung ist zu unserem besonderen Nutzen. ... Durch ständige Übung wird der Glaube gestärkt. Dieses Warten bedeutet nicht, daß es für uns jetzt nichts zu tun gibt, weil wir den Herrn um Heilung bitten. Wir sollen die Mittel, die der Herr in seiner barmherzigen Güte gerade für unsere Notlagen vorgesehen hat, nach unserem besten Wissen anwenden. ... Im Glauben habe ich zu Gott aufgeschaut und alle Vorteile der natürlichen Heilmethoden in Anspruch genommen, die wir anwenden konnten. Das war meine Pflicht. ... Zur Behandlung haben wir Wasser auf verschiedenste Art und Weise genommen, wobei wir stets den Herrn baten, zu unseren Bemühungen Weisheit zu geben und seinen Segen auf jedes zu unserer Genesung geeignete Mittel zu legen. ... Als vernunftbegabtes Wesen werde ich durch Gottes Gnade die Segnungen des Herrn nutzen, die mir zugänglich sind. -- Unpublished Testimonies 11. März 1892 (Siehe: Lukas 18,1)

GL.222.1 (HL.241.1) Kapitel Absatz: 21/23

1035. Ich habe so oft gesehen, daß Dinge zu weit getrieben wurden, selbst das Gebet für die Kranken. Ich glaube deshalb, daß dieser Teil unserer Erfahrung viele ernste, geheiligte Gedanken erfordert, sonst nennen wir unser Handeln Glaube, wo es in Wirklichkeit nichts als Vermessenheit ist. Menschen, die das Leid gebeugt hat, brauchen weise Ratschläge, damit sie umsichtig handeln; und während sie sich vor Gott stellen, damit für ihre Heilung gebetet wird, dürfen sie nicht vernachlässigen, Heilmethoden anzuwenden, die mit den Naturgesetzen in Übereinstimmung sind. Sie beten darum, gesund zu werden; wenn sie sich jedoch aus Furcht vor Kleinglauben weigern, die einfachen Heilmittel zu gebrauchen, welche Gott zur Linderung der Schmerzen und zur Unterstützung der Natur in ihrer Aufgabe vorgesehen hat, nehmen sie eine unkluge Stellung ein. Jemand, der die göttlichen Mittel wirken läßt, darf nicht kleingläubig genannt werden. Eine solche Handlungsweise ist vielmehr in vollkommener Harmonie mit den Plänen Gottes. ... Ein Wort aus Gottes Mund, eine Berührung des göttlichen Fingers hätte Hiskia in einem Augenblick geheilt, aber er erhielt die besondere Anweisung, ein Feigenpflaster auf den angegriffenen Körperteil zu legen; und Hiskias Gesundheit stellte sich wieder ein. In allen Dingen müssen wir nach den Grundsätzen der göttlichen Vorsehung handeln. Das menschliche Werkzeug sollte Glauben üben und mit der göttlichen Macht zusammenwirken, indem es jede Möglichkeit ausnutzt, die nach seinem Verständnis nutzbringend ist, und indem es im Einklang mit den Naturgesetzen lebt; so offenbart es weder Kleinglauben noch Unglauben. -- Unpublished Testimonies 11. März 1892 (Siehe: 2.Könige 20,7; Jesaja 38,5)

GL.223.1 (HL.242.1) Kapitel Absatz: 22/23

1036. Sollte der Herr ein Wunder tun, um das Wunderwerk wiederherzustellen, das menschliche Wesen mit ihrer Nachlässigkeit, Gleichgültigkeit und Befriedigung des Appetits und der Leidenschaften beschädigt haben, indem sie gerade das taten, wovor sie der Herr gewarnt hatte? Täte er dies, würde er der Sünde Vorschub leisten, welche die Übertretung seines eigenen Gesetzes ist. -- Unpublished Testimonies 19. Mai 1897 (Siehe: Johannes 9,31)

GL.223.2 (HL.242.2) Kapitel Absatz: 23/23

1037. Das Verhältnis zwischen Gott und jedem Gläubigen ist von solcher Zartheit und Innigkeit, als habe er nur für diesen einen seinen geliebten Sohn in den Tod gegeben. ... Bringt eure Sorgen, eure Freude, eure Anliegen, eure Befürchtungen, alles, was euch drückt und quält, vor Gott. ... "Der Herr ist barmherzig und ein Erbarmer." Sein Herz wird gerührt von unserem Elend, von unserm Notschrei. ... Nichts, was zu unserm Frieden gereicht, ist zu unbedeutend, als daß er es nicht beachtete. Kein Abschnitt in unserer Lebenserfahrung ist zu dunkel, als daß er ihn nicht lesen, keine Lage, in die wir geraten sind, zu schwierig, als daß er sie nicht meistern könnte. Kein Schaden kann die geringsten seiner Kinder befallen, keine Sorge das Herz quälen, keine Freude uns ergötzen, kein aufrichtiges Gebet von unsern Lippen kommen, die unser himmlischer Vater nicht beobachtete und an denen er nicht unmittelbar Anteil nähme "Er heilt, die zerbrochenen Herzens sind, und verbindet ihre Schmerzen." -- Steps to Christ 117 (Der Weg zu Christus 73) (Siehe: Jesaja 63,9; Psalm 147,3; Jesaja 61,1; Lukas 12,6)

Kapitel 36: Drogen

GL.224.1 (HL.243.1) Kapitel Absatz: 1/22

1038. Es gibt viele, die entschiedenere Anstrengungen machen sollten, den Organismus zu entgiften. Aber statt dessen führen sie ihm ein tödlicheres Mittel zu, um das bereits vorhandene Gift zu bekämpfen, -- How to Live 64 (Siehe: Psalm 103,3.4)

GL.224.2 (HL.243.2) Kapitel Absatz: 2/22

1039. Viele Eltern setzen Arzneimittel an die Stelle von wohlüberlegter Krankenpflege. -- The Health Reformer

1040. Wirkungsweise. --

GL.224.3 (HL.243.3) Kapitel Absatz: 3/22

Medikamente heilen nie; das einzige, was sie tun, ist, Art und Stelle der Krankheit zu verändern. ... Werden sie dem Organismus zugeführt, so mögen sie anscheinend eine Zeitlang eine wohltuende Wirkung ausüben. Es mag sich eine Wende einstellen, aber die Krankheit ist nicht ausgeheilt. Sie wird sich in irgendeiner anderen Form offenbaren. ... Die Krankheit, für die das Mittel eingenommen wurde, mag verschwinden, aber nur, um in einer neuen Form wiederzukommen, beispielsweise als Hautkrankheit, Geschwür, schmerzhaftes Gelenkkrankheit und manchmal in einer gefährlicheren und tödlichen Form. ... Die Natur kämpft, und der Patient leidet unter verschiedenen Unpäßlichkeiten, bis plötzlich alles zusammenbricht. Der Tod ist die Folge. -- How to Live 60

GL.224.4 (HL.243.4) Kapitel Absatz: 4/22

1041. Jede dem Patienten verabreichte zusätzliche Arznei ... wird den Fall komplizierter und seine Aussicht auf Genesung hoffnungsloser machen. ... Ein anfangs geringes Übel, gegen das sich die Natur erhob, um es zu bezwingen, und das sie -- sich selbst überlassen -- mit Hilfe der einfachen Segnungen des Himmels auch überwunden hätte, wurde zehnfach verschlimmert, indem man dem Körper Arzneigifte zuführte, die selbst eine gefährliche Krankheit verursachen. Dadurch wurden die restlichen Lebenskräfte zu außergewöhnlichem Einsatz mobilisiert und veranlaßt, gegen den Eindringling zu kämpfen und ihn zu besiegen. -- How to Live 57

GL.225.1 (HL.244.1) Kapitel Absatz: 5/22

1042. Kranken Leuten, die Medikamente nehmen, scheint es gut zu gehen. Manche besitzen genügend Lebenskraft, die die Natur in den Stand versetzt, das Gift aus dem Organismus so weit auszuschleiden, daß sich die Patienten nach einer gewissen Zeit der Ruhe erholen. Trotzdem sollte den Medikamenten kein Vertrauen geschenkt werden. Sie hindern die Natur nur in ihren Bemühungen. Volles Zutrauen sollten wir einzig und allein in die Genesungskräfte der Natur haben. -- How to Live 50

GL.225.2 (HL.244.2) Kapitel Absatz: 6/22

1043. Häufig werden starke Gifte verabreicht, die die Natur in ihren Anstrengungen um Erholung von der erlittenen Mißhandlung hemmen. How to Live 49

GL.225.3 (HL.244.3) Kapitel Absatz: 7/22

1044. Folgen der Verschreibung von Arzneien. -- Auf die Verabreichung vieler Medikamente sollte für immer verzichtet werden; denn während sie keine Krankheit heilen, schwächen sie den Organismus und machen ihn anfälliger für Krankheiten. Testimonies for the Church V, 311

GL.225.4 (HL.244.4) Kapitel Absatz: 8/22

1045. Es gibt mehr Menschen, die infolge des Gebrauchs von Arzneien sterben, als alle diejenigen zusammen, die an der Krankheit gestorben wären, wenn die Natur ihrer eigenen Wirkungsweise überlassen worden wäre. -- How to Live 61

GL.225.5 (HL.244.5) Kapitel Absatz: 9/22

1046. Medizinen haben keinerlei Heilkraft. Vielmehr hindern sie im allgemeinen die Natur an der Ausübung ihrer Heilwirkung. -- How to Live 62

GL.225.6 (HL.244.6) Kapitel Absatz: 10/22

1047. Die Medizin bringt das großartige Werk der Natur in Unordnung und reißt den Aufbau des Körpers nieder. Sie richtet zugrunde; heilt aber niemals. -- How to Live 57

GL.225.7 (HL.245.1) Kapitel Absatz: 11/22

1048. Die endlose Reihe von Arzneimitteln, die auf dem Markt gehandelt werden, die zahlreichen Reklamen für neue Medikamente und Mixturen, die alle wunderbare Heilungen versprechen, töten Hunderte, während sie einem einzigen nützen. ... Dennoch nehmen die Leute weiterhin Arzneien und werden immer schwächer, bis sie sterben. Manche wollen unbedingt ein Medikament haben. Dann laßt sie auf ihre eigene

Verantwortung diese schädlichen Mixturen und die verschiedenen todbringenden Gifte einnehmen. Gottes Diener sollten keine Medizinen verabreichen, von denen sie wissen, daß sie für den Organismus nachteilige Wirkungen zur Folge haben, selbst dann nicht, wenn sie momentane Schmerzen lindern. Jede dem Körper zugeführte Giftmischung aus dem Pflanzen- und Mineralbereich wird ihren miserablen Einfluß hinterlassen, indem sie Leber und Lunge angreift und den ganzen Organismus durcheinanderbringt. -- Facts of Faith 140

GL.226.1 (HL.245.2) Kapitel Absatz: 12/22

1049. Die Kranken möchten schnell wieder gesund werden. Auch ihre Freunde sind ungeduldig. Sie wollen Medizin haben. Ihre falschen Ansichten verleiten sie zu dem Gedanken, daß sie eine mächtige Einwirkung auf ihren Organismus fühlen müßten. Verspüren sie nichts davon, wechseln sie voller Ungeduld den Arzt. Oftmals verschlimmert sich dadurch alles nur noch. Sie werden unter Medikamente gesetzt, die ebenso gefährlich sind wie die ersten. Die Auswirkung ist jedoch noch fataler, weil die beiden Behandlungen nicht aufeinander abgestimmt sind. Der Körper ist vergiftet, und kein Heilmittel ist imstande, den entstandenen Schaden zu beheben. -- How to Live 62

GL.226.2 (HL.245.3) Kapitel Absatz: 13/22

1050. Wenn sich auch der Patient wieder erholt, so hat doch die große Mühe, die die Natur zur Bekämpfung des Gifts aufbieten mußte, die körperliche Verfassung geschädigt und sein Leben verkürzt. Viele gibt es, die unter der Einwirkung von Arzneimitteln nicht sterben, aber sehr viele von ihnen bleiben Zeit ihres Lebens nutzlose Wracks, hoffnungslose, schwermütige und elende Geschädigte, sich selbst und der Gesellschaft eine Last. How to Live 50

GL.226.3 (HL.246.1) Kapitel Absatz: 14/22

1051. Wo du hingehst, begegnen dir Mißbildungen, Krankheiten und Schwachsinn, die in sehr vielen Fällen direkt auf Arzneimittelgifte zurückgeführt werden können. -- How to Live 51

GL.226.4 (HL.246.2) Kapitel Absatz: 15/22

1052. Betäubungsmittel, wie sie auch heißen mögen, zerrütten das Nervensystem. -- How to Live 57

GL.227.1 (HL.246.3) Kapitel Absatz: 16/22

1053. Die Verwendung von Arzneien in unseren Einrichtungen. Unsere Institutionen wurden ins Leben gerufen, um die Kranken nach gesunden Heilmethoden zu behandeln. Die Verwendung von Medikamenten sollte nahezu gänzlich ausgeschaltet sein. Furchterregend wird der Rechenschaftsbericht sein, den Gott von Männern verlangt, die so wenig Achtung vor einem Menschenleben haben, daß sie den Körper skrupellos mit Medikamenten behandeln. ... Wir können keine Entschuldigung vorbringen, wenn wir durch Unwissenheit Gottes Tempel verderben, indem wir giftige Arzneien schlucken, die die verschiedensten, uns unverständliche Namen tragen. Es ist unsere Pflicht, alle Rezepte dieser Art abzulehnen. Wir brauchen Sanatorien, wo Krankheiten durch die der Natur eigenen Einrichtungen geheilt werden und wo die Leute lernen, wie sie sich im Krankheitsfalle selbst helfen können; wo sie lernen, gesunde Nahrung mäßig zu essen, wo sie dazu erzogen werden, alle Betäubungsmittel, Tee, Kaffee, vergorenen Wein, Genußmittel aller Art sowie das Fleisch toter Tiere aufzugeben. -- Unpublished Testimonies 4.

Dez. 1896 (Siehe: Jeremia 30,12-14.17)

GL.227.2 (HL.246.4) Kapitel Absatz: 17/22

1054. Die Verordnung von Arzneimitteln wie sie üblicherweise gehandhabt wird, ist ein Fluch. Erzieht euch von Medikamenten ab, verwendet sie immer weniger und verlaßt euch mehr auf gesunde Mittel. Die Natur wird auf Gottes Heilmittel ansprechen -- frische Luft, reines Wasser, angemessene Bewegung und ein reines Gewissen. -- Unpublished Testimonies 1888

GL.227.3 (HL.247.1) Kapitel Absatz: 18/22

1055. Der Gebrauch von Arzneimitteln unter Beibehaltung schlechter Gewohnheiten ist gewiß unvereinbar und verunehrt Gott wegen der Mißhandlung des Körpers, den er geschaffen hat. Trotzdem fährt man fort, Genuß- und Arzneimittel zu verschreiben und reichlich Gebrauch davon zu machen, dagegen werden die für die Krankheit verantwortlichen, schädlichen Befriedigungen nicht aufgegeben. Der Gebrauch von Tee, Kaffee, Tabak, Opium, Wein, Bier und anderen Genußmitteln bietet der Natur eine vorgetäuschte Stütze. Ärzte sollten sich auf die Behandlung von Kranken unter Anwendung natürlicher Heilmittel verstehen. Frische Luft, reines Wasser und gesunde Bewegung sollten in der Behandlung von Kranken eingesetzt werden. Unpublished Testimonies 1892

GL.228.1 (HL.247.2) Kapitel Absatz: 19/22

1056. Viele Ärzte sind in der Ausübung ihres Berufs nicht so sorgfältig und vernünftig, wie sie sein sollten. Sie machen von Arzneimitteln Gebrauch, wo größeres Können und Wissen sie einen besseren Weg lehren würden. Menschen haben ihr Leben verloren. Sie hätten gerettet werden können, wenn man nicht auf Medikamente zurückgegriffen hätte. In der Regel gilt folgendes: je weniger sie verwendet werden, desto besser wird der Patient genesen. -- Unpublished Testimonies 1888 (Siehe: Markus 5,26)

GL.228.2 (HL.247.3) Kapitel Absatz: 20/22

1057. Macht von den Heilmitteln Gebrauch, die Gott vorgesehen hat. Reine Luft, Sonnenschein und vernünftige Wasseranwendung sind nützliche Wirkstoffe für die Wiederherstellung der Gesundheit. Aber Wasseranwendungen halten die meisten für zu mühsam. Es ist leichter, Medikamente einzunehmen, als natürliche Heilmethoden anzuwenden. Bei der Behandlung von Kranken soll der Arzt Gott um Weisheit bitten. Dann wird er sein Vertrauen nicht in Arzneien setzen noch erwarten, daß die Medizin seinen Patienten zur Gesundheit verhilft. Vielmehr wird er die Stärkungsmittel der Natur verordnen und natürliche Mittel einsetzen, wodurch die Kranken der Genesung entgegengeführt werden können. Der Herr wird die Gebete eines christlichen Arztes hören und beantworten. Unpublished Testimonies 1888

GL.228.3 (HL.248.1) Kapitel Absatz: 21/22

1058. Wir können viel Gutes tun, wenn wir alle, die dafür zugänglich sind, über die besten Mittel aufklären, die sie nicht erst zur Heilung, sondern bereits zur Vorbeugung von Krankheiten und Leiden anwenden können. Der Arzt, der sich darum bemüht, seinen Patienten Art und Ursachen ihrer Krankheiten klarzumachen, mag sich ein hartes Stück Arbeit vorgenommen haben; wenn er jedoch ein überzeugter Reformator ist, wird er unverblümt über die ruinierenden Folgen der Hemmungslosigkeit beim Essen, Trinken und in der Kleidung sprechen. Er wird ihnen sagen, daß die Überbeanspruchung der Lebenskräfte sie dahin gebracht hat, wo sie jetzt stehen. Er wird das Übel nicht vermehren, indem er Medikamente verordnet, bis die erschöpfte Natur den Kampf aufgibt, sondern er wird die Patienten darüber belehren, wie sie sich richtige Gewohnheiten aneignen und durch weisen Gebrauch einfacher Heilmittel die Natur in ihrer Aufgabe der Wiederherstellung unterstützen können. -- Christian Temperance 121

GL.229.1 (HL.248.2) Kapitel Absatz: 22/22

1059. Die Frage der Gesundheitsreform wird nicht erörtert, wie es sein müßte und in der Zukunft sein wird. Eine einfache Diät und die totale Absage an Arzneimittel würde der Natur den nötigen Spielraum lassen, die aufgezehrten Körperkräfte wiederzugewinnen. Eine derartige Behandlungsmethode würde unsere Sanatorien weitaus besser in den Stand setzen, die Gesundheit der Kranken wiederherzustellen. -- Unpublished Testimonies 30. Aug. 1896

Kapitel 37: Die Missionsschwester

1060. Bedarf an Pflegepersonal. --

GL.230.1 (HL.249.1) Kapitel Absatz: 1/10

In nahezu jeder Gemeinde gibt es junge Männer und Frauen, die eine Ausbildung als Ärzte oder Krankenschwestern erhalten könnten. Nie wird sich ihnen eine so günstige Gelegenheit bieten wie jetzt. Ich bitte euch dringend, erwägt diese Sache unter Gebet und bemüht euch insbesondere um solche Jugendliche, die in bezug auf Brauchbarkeit und moralische Kraft vielversprechend sind. Gebt ihnen eine Ausbildung in unserem Sanatorium in Battle Creek und schickt sie dann als Missionare hinaus, wohin der Herr sie zur Arbeit ruft. -- Medical Missionary II, 216

GL.230.2 (HL.249.2) Kapitel Absatz: 2/10

1061. Ich wünschte, daß sich hundert Krankenschwestern in Ausbildung befänden, wo jetzt eine ist. So sollte es sein. Sowohl Männer als auch Frauen können als ärztliche Missionare viel nützlicher sein als Missionare ohne medizinische Vorbildung. -- Medical Missionary II, 215 (Siehe: Lukas 10,9)

1062. Befähigungen des Pflegepersonals. --

GL.230.3 (HL.249.3) Kapitel Absatz: 3/10

Das Pflegepersonal sollte Frohsinn und Hoffnung verbreiten. -- How to Live Kapitel 3, 54

GL.230.4 (HL.249.4) Kapitel Absatz: 4/10

1063. Das Pflegepersonal sollte bedächtig, ruhig und selbstbeherrscht sein. -- How to Live Kapitel 4, 59 (Siehe: 1.Korinther 12,9)

GL.230.5 (HL.249.5) Kapitel Absatz: 5/10

1064. Die Mutter kann eine kluge Krankenschwester, ja sogar der Arzt ihrer eigenen lieben Kinder sein. Es ist ihr Recht, ihren eigenen Organismus und den ihrer Kinder zu erforschen, so daß sie weiß, wie sie ihre Kinder im Krankheitsfall behandeln kann. -- The Health Reformer

1065. Die Pflicht der Krankenschwester sich selbst gegenüber. --

GL.230.6 (HL.250.1) Kapitel Absatz: 6/10

Besonders in kritischen Fällen, wie zum Beispiel Fieber und Schwindsucht, sollten Pfleger und Schwestern im Krankenzimmer darauf achten, daß sie nicht ihre eigene Gesundheit gefährden. Es sollte nicht so sein, daß sich eine Person allein um den Patienten kümmert. Sicherer ist es, wenn die Pflege auf zwei oder drei umsichtige, fähige Schwestern verteilt wird, die sich abwechseln und sich die Arbeit im Krankenzimmer teilen. Jede von ihnen sollte sich so oft wie möglich in der frischen Luft bewegen. Das ist für das Pflegepersonal wichtig, das sich um die Krankenbetten kümmert, besonders wenn die Freunde des Patienten zu jener Klasse gehören, die frische Luft, wenn sie in das Krankenzimmer gelassen wird, weiterhin als Feind betrachten und nicht erlauben wollen, daß Fenster oder Türen geöffnet werden. Wegen der unverantwortlichen Unwissenheit dieser Freunde sind Patient und Pflegepersonal in diesem Fall gezwungen, Tag für Tag die von Bazillen wimmelnde Luft einzuatmen. -- How to Live Kapitel 4, 56 (Siehe: Psalm 127,2)

GL.231.1 (HL.250.2) Kapitel Absatz: 7/10

1066. Wenn gesundheitsbewußte Schwestern zu ihrem eigenen Besten als auch zum Nutzen des Patienten die Notwendigkeit sehen zu lüften und die Verwandten und der Patient selbst sich weigern, Luft und Licht in das Krankenzimmer zu lassen, sollten die Schwestern keine Gewissensbisse haben, wenn sie das Krankenzimmer verlassen. Sie sollten sich von ihren Verpflichtungen gegenüber dem Patienten entbunden fühlen. Das Pflegepersonal muß sich nicht Krankheiten zuziehen und das Leben in Gefahr bringen, indem es die giftige Luft einatmet. Wenn die Kranken ihren eigenen falschen Ideen zum Opfer fallen und die lebenswichtigste Gabe des Himmels aus dem Raum verbannen, laßt sie machen, aber nicht auf Kosten derjenigen, die leben sollten. -- Ebenda 57

1067. Ratschläge für das Pflegepersonal. --

GL.231.2 (HL.251.1) Kapitel Absatz: 8/10

Es ist dem Kranken sehr förderlich, wenn im Zimmer eine gleichmäßige Temperatur herrscht. Das kann nicht immer richtig entschieden werden, wenn es dem Urteil des Pflegepersonals überlassen wird; denn sie mögen nicht die besten Beurteiler einer angemessenen Temperatur sein. -- Ebenda 54

GL.232.1 (HL.251.2) Kapitel Absatz: 9/10

1068. Wenige erfassen den Erfolg einer sanften, aber doch bestimmten Art, selbst in der Pflege eines Kindes. Die mürrische, ungeduldige Mutter oder Krankenschwester erzeugt in dem Kind in ihren Armen Fieberhaftigkeit, während eine sanfte Art zur Beruhigung der Nerven des Kleinen führt. -- The Health Reformer (Siehe: 1.Mose 21,17.18)

GL.232.2 (HL.251.3) Kapitel Absatz: 10/10

1069. Wenn sich zwei Personen um einen Patienten kümmern, unterhalten sie sich oft, manchmal laut, aber häufiger im Flüsterton, was die Nerven des Kranken weitaus mehr angreift und reizt als lautes Sprechen. ... Wenn möglich, sollte das Pflegepersonal die Patienten in der Nacht in Ruhe lassen und sich in einem angrenzenden Raum aufhalten. Im Krankenzimmer sollte jedes unnötige Geräusch und jede Aufregung vermieden werden. Das ganze Haus sollte so still wie möglich gehalten werden. Unwissenheit, Vergeßlichkeit und Rücksichtslosigkeit haben in vielen Fällen den Tod herbeigeführt, wo Menschen noch leben könnten, hätten sie von vernünftigen, rücksichtsvollen Krankenschwestern eine richtige Pflege erhalten. -- How to Live Kapitel 4, 59

Kapitel 38: Medizinstudenten

1070. Bedarf an Medizinstudenten. --

GL.233.1 (HL.252.1) Kapitel Absatz: 1/23

Ich nehme an der Ausbildung von Medizinstudenten zu Missionaren großen Anteil. Das wird sich als Mittel zur Verbreitung der Wahrheit erweisen, wo sie sonst keinen Eingang finden würde. -- Unpublished Testimonies 2. Okt. 1895 (Siehe: Kolosser 4,14)

GL.233.2 (HL.252.2) Kapitel Absatz: 2/23

1071. Ich kann erkennen, daß nach der Vorsehung des Herrn das ärztliche Missionswerk ein großer Keil sein soll, mit dessen Hilfe die kranke Seele erreicht werden kann. -- Ebenda. (Siehe: Lukas 10,9)

GL.233.3 (HL.252.3) Kapitel Absatz: 3/23

1072. Welch ein Betätigungsfeld hegt vor dem ärztlichen Missionar! Jesus Christus war im wahrsten Sinne des Wortes ein Missionar von höchstem Rang. Mit seiner Mission verband er das Werk des großen Arztes, der alle Arten von Krankheiten heilte. ... Jeder Arzt sollte ein Christ sein. Dann hat er ein Heilmittel sowohl für die Seele als auch für den Leib. Er tut das Werk eines Apostels und eines Arztes. ... Wie wichtig ist es, daß der Missionar über die Krankheiten Bescheid weiß, die den menschlichen Körper befallen können, damit er in sich die Aufgabe des Arztes, der kranke Menschen behandelt, und die des treuen, gewissenhaften Hirten der Herde vereinigt und seinem Dienst damit Heiligkeit und doppelte Wirkung verleiht! In seiner großen Güte und unvergleichlichen Liebe hat der Herr seinen menschlichen Werkzeugen eingepreßt, daß eine Missionsausbildung nicht vollständig ist, wenn nicht das Wissen um die Behandlung Kranker und Leidender vermittelt wird. Hätte man eingesehen, wie wichtig dieser Zweig der Missionsausbildung ist, so hätten viele Menschen, die ihr Leben verloren haben, gerettet werden können. Hätten sie fundierte Kenntnisse über den menschlichen Körper und die Behandlung von Krankheiten besessen, so hätten sie viele verfinsterte Gemüter erreicht, die so nicht erreicht wurden. Ebenda. (Siehe: Matthäus 4,23.24; Lukas 9,11)

GL.234.1 (HL.253.1) Kapitel Absatz: 4/23

1073. Fromme Männer und Frauen werden jetzt als ärztliche Missionare benötigt. Sie sollen ihr möglichstes tun, um ihre körperlichen und geistigen Kräfte und ihre Frömmigkeit zu entwickeln. Keine Mühe sollte gescheut werden, um kluge Arbeiter auszubilden. Dieselbe Gnade, die Paulus und Apollos von Jesus Christus verliehen wurde, so daß sie ihrer geistigen Vorzüge wegen hervorgehoben wurden, steht auch heute offen und wird viele eifrige Missionare befähigen. -- Unpublished Testimonies 19. Febr. 1893 (Siehe: Lukas 10,30.33.34.37)

GL.234.2 (HL.253.2) Kapitel Absatz: 5/23

1074. Ich finde, daß nichts dem Werk zu besserem Ruf verhelfen kann, als der Beginn einer eigenständigen, hygienischen Krankenbehandlung. Unpublished Testimonies 10. Febr. 1897

GL.234.3 (HL.253.3) Kapitel Absatz: 6/23

1075. Sobald religiöse Unduldsamkeit die Freiheit unserer Nation untergräbt, werden solche, die für Gewissensfreiheit eintreten, in eine schwierige Lage gebracht. Solange sie die Gelegenheit haben, sollten sie sich deshalb um ihretwillen Kenntnisse auf dem Gebiet der Ursachen, Vorbeugung und Heilung von Krankheiten aneignen. Wer das tut, wird überall ein Betätigungsfeld finden. Leidende wird es in Massen geben, nicht nur unter denen, die unseres Glaubens sind, sondern größtenteils unter denen, die die Wahrheit nicht kennen. Sie sind auf Hilfe angewiesen. -- Special Testimony to Ministers and Workers 16. Sept. 1892 (Siehe: 5.Mose 15,11; Matthäus 24,6.7)

GL.234.4 (HL.254.1) Kapitel Absatz: 7/23

1076. Ich möchte unseren jungen Männern und Frauen raten, dieser Sache Beachtung zu schenken. Gefährvolle Zeiten liegen vor uns. Die ganze Welt wird von Verwirrung und Not heimgesucht werden. Jede Art von Krankheit wird das Menschengeschlecht befallen. Die Unkenntnis über die Gesundheitsgesetze, wie sie jetzt vorherrscht, wird in großes Leid und den Verlust vieler Menschenleben münden, die gerettet werden könnten. -- Special Testimony to Ministers and Workers 16. Sept. 1893 (Siehe: Hosea 4,6.10.11)

GL.234.5 (HL.254.2) Kapitel Absatz: 8/23

1077. Kein Missionsfeld ist bedeutsamer als dasjenige des treuen, gottesfürchtigen Arztes. Auf keinem Gebiet kann ein Mensch Größeres vollbringen oder mehr glänzende Edelsteine für seine Lebenskrone erlangen. -- Testimonies for the Church V, 448 (Siehe: Jeremia 8,22)

GL.235.1 (HL.254.3) Kapitel Absatz: 9/23

1078. Wir brauchen noch mehr rechtschaffene Menschen, die sich diesem Beruf weihen. -- Testimonies for the Church Nr. 32 202 (Z. 11, 129)

1079. Befähigungen der Medizinstudenten. --

GL.235.2 (HL.254.4) Kapitel Absatz: 10/23

Ein Arzt kann viel mehr leisten, wenn er auch über körperliche Kraft verfügt. Ist er hingegen schwächlich, wird er die aufreibende Mühsal seines Berufes nicht aushalten. Ein kränklicher Mann, ein Magenkranker oder ein Unbeherrscher eignet sich nicht, die verschiedensten Arten von Krankheiten zu behandeln. Man sollte darum sehr darauf achten, niemanden zum Studium der Medizin zu ermutigen, wenn er in geringerer Verantwortung bessere Dienste leisten könnte und kein tüchtiger Arzt zu werden verspricht, da das Medizinstudium mit großen Kosten an Zeit und Geld verbunden ist. -- Testimonies for the Church Nr. 32 203 (Z. 11, 129) (Siehe: Römer 12,1)

GL.235.3 (HL.254.5) Kapitel Absatz: 11/23

1080. In unverdrossenen Bemühungen sollte man versuchen, geeignete Menschen für die Ausbildung zu diesem Beruf zu gewinnen. Es sollten Menschen sein, deren Charaktere auf die klaren Grundsätze des Wortes Gottes gegründet sind, Menschen mit natürlicher Kraft und Ausdauer, die sie zu hervorragender Tüchtigkeit befähigen. Nicht jeder kann ein erfolgreicher Arzt werden. Viele haben die Pflichten dieses Berufes in jeder Beziehung

unvorbereitet auf sich genommen. Sie besitzen weder das erforderliche Wissen oder das notwendige Geschick und Feingefühl noch die Sorgfalt und Klugheit, die den Erfolg verbürgen. Testimonies for the Church Nr. 32 202 (Z. 11, 129) (Siehe: Markus 5,26)
GL.235.4 (HL.255.1) Kapitel Absatz: 12/23

1081. Diejenigen, die das Leben anderer in ihre Hände nehmen, müssen Menschen sein, die darauf achten, daß das Leben zu einem Erfolg wird. Sie müssen einsichtsvolle, weise Menschen sein, Menschen, die mitfühlen und tief empfinden können, Menschen, deren ganzes Wesen bewegt ist, wenn sie Leid mit ansehen müssen. -- Testimonies for the Church II, 385 (Siehe: Jesaja 64,6-9; Hiob 6,14)

GL.235.5 (HL.255.2) Kapitel Absatz: 13/23

1082. Manche sind in den ärztlichen Stand eingetreten, aber sie hätten irgendeinen anderen Beruf wählen sollen. Sie besitzen kein Mitgefühl. Sie halten es für das Richtige, kein Wort der Anteilnahme zu äußern und ihr Mitleid zurückzuhalten, so daß ihnen kein Fünkchen davon entlockt werden kann. Sie sind kalt und verschlossen und üben keinen warmen, ermunternden Einfluß aus. Sie scheinen der Meinung zu sein, zärtliche, mitfühlende Worte seien ein Zeichen von Schwachheit. -- Counsels to Physicians and Medical Students 28 (Siehe: Matthäus 20,34; Jesaja 63,9)

GL.236.1 (HL.255.3) Kapitel Absatz: 14/23

1083. Gott wird den demütigen, treuen, betenden, ganzherzigen ärztlichen Missionar mit Sicherheit erhöhen, wie er Daniel und seine Freunde erhöhte. -- Special Testimony to Ministers and Workers 2. Okt. 1893 (Siehe: Apostelgeschichte 10,34)

GL.236.2 (HL.255.4) Kapitel Absatz: 15/23

1084. Die Aufgaben und Voraussetzungen für einen Arzt sind nicht gering. Täglich müssen die Studenten lernen, Verantwortungen zu tragen, damit sie Lastenträger werden können. ... Es gibt nur eine Macht, die diese Studenten zu dem machen kann, was sie sein sollen, und sie fest bleiben läßt. Es ist die Gnade Gottes und die Macht der Wahrheit, die auf Leben und Charakter einen seligmachenden Einfluß ausübt. Studenten, die die Absicht haben, sich mit der leidenden Menschheit zu befassen, werden auf Erden keine hohe Position anstreben. Sie sollen sich möglichst jedes bißchen Erkenntnis aneignen, das als Wissenschaft bezeichnet wird. Dabei soll der Lernende täglich anerkennen, daß die Furcht des Herrn der Weisheit Anfang ist. Jede einzelne Erfahrung und alles, was den Geist zu stärken vermag, sollte zu einer Fülle von Wissen verwertet werden, während sie gleichzeitig Gott um seine Weisheit und um erleuchtete, scharfe und reine Gewissen bitten; denn wenn sie nicht durch die Weisheit von oben geleitet werden, hat Satan mit seiner Verführungskunst an ihnen leichte Beute. Sie werden aufgeblasen, überheblich, wichtigtuerisch und unabhängig. Der Grundsatz weltlicher Verfahrensweise wird ganz gewiß zu Schwierigkeiten führen. Die Wahrheit, Gottes Wahrheit, muß im Herzen bewahrt werden. An ihr muß in der Kraft Gottes festgehalten werden, sonst werden die finsternen Mächte sie euch entreißen. Trotz eines gesunden Selbstbewußtseins müßt ihr gelehrig bleiben, damit ihr die Kraft habt, pflichttreu zu sein. Es ist töricht, auf eigene Talente, eigene Weisheit oder Stärke zu bauen. Wenn ihr das tut, werdet ihr in Verwirrung geraten. Ihr könnt nur dann sichere Schritte tun, wenn ihr Gottes Rat befolgt. -- Counsels to Physicians and Medical Students 17 (Siehe: Sprüche 3,1-35)

GL.237.1 (HL.256.1) Kapitel Absatz: 16/23

1085. Wissen und Erkenntnis müssen vom Geist Gottes belebt werden, damit sie den edelsten Zwecken dienen. Nur der Christ kann das Wissen richtig anwenden. Wissenschaft muß von einem religiösen Standpunkt aus betrachtet werden, um völlig verstanden zu werden. -- Christian Education 32 (Siehe: Römer 1,21.22.28)

1086. Ratschläge an Medizinstudenten. --

GL.237.2 (HL.257.1) Kapitel Absatz: 17/23

Ich wünschte, ich könnte dem Medizinstudenten die wirkliche Verantwortung vor Augen

führen, die auf ihm und seiner Arbeit ruht. Nicht einer unter hundert hat eine richtige Vorstellung von seiner Lage, seiner Arbeit, seiner Verantwortlichkeit gegenüber Gott und davon, wieviel Gott für ihn tun wird, wenn er ihn zu seiner Zuversicht macht. Die allererste Lektion, die er lernen sollte, ist die Abhängigkeit von Gott. Laß ihn bei jedem Schritt dein Ratgeber sein. Der weltliche und der bekennliche Christ mag andeuten, daß du diplomatisch vorgehen und zeitweise vom Weg strengster Rechtschaffenheit abweichen muß, um erfolgreich zu sein; aber laßt euch nicht täuschen. Diese Versuchungen finden im Herzen von Menschen bereitwillige Aufnahme, aber ich sage, was ich weiß. Frönt nicht dem eigenen Ich! Reißt für den Feind keine Tür auf, durch die er eindringen und den Seelentempel besetzen kann. Im ersten und geringsten Abweichen von genauer Wahrhaftigkeit liegt Gefahr. Bleibe in deiner Arbeit dir selbst treu! Wahre deine von Gott verliehene Würde in der Furcht Gottes! In deinem Fall ist es notwendig, den Arm des Unendlichen zu ergreifen und festzuhalten. -- Counsels to Physicians and Medical Students 23 (Siehe: Daniel 1,8.10.19.20)

GL.237.3 (HL.257.2) Kapitel Absatz: 18/23

1087. Durch gewissenhaftes Studium des Wortes Gottes haben Medizinstudenten eine weitaus bessere Grundlage für alle anderen Studien; denn mit dem ernsten Studium des Wortes Gottes kommt stets die Erleuchtung. Ärztliche Missionare sollen folgendes verstehen: je besser sie Gott und Jesum Christum, den er gesandt hat, kennenlernen, je besser sie mit der biblischen Geschichte vertraut werden, desto qualifizierter sind sie in der Erfüllung ihrer Pflichten. ... Treuen, ergebenen Lehrern sollte es am Herzen hegen, daß die Studenten ihre Lektionen verstehen. Dazu sollten sie nicht alles selbst erklären, sondern die Studenten selbst jede gelesene Textstelle von Grund auf erläutern lassen. Berücksichtigt den Forschergeist der Studenten! -- Unpublished Testimonies 1. Dez. 1895 (Siehe: Psalm 119,130)

GL.238.1 (HL.258.1) Kapitel Absatz: 19/23

1088. Nehmt möglichst alle Grundsätze der Wahrheit in euch auf und schaltet Irrtümer aus! -- Christian Education 38 (Siehe: Psalm 27,11.12)

GL.238.2 (HL.258.2) Kapitel Absatz: 20/23

1089. In dieser Zeit ist jeder gefährdet, der Medizin studiert. Oft sind die Lehrer weltkluge Leute und die Mitstudenten Ungläubige, in deren Gedankenwelt Gott keinen Platz hat. So steht er in Gefahr, durch diesen ungläubigen Umgang beeinflußt zu werden. Trotzdem haben manche das Medizinstudium beendet und sind grundsatztreu geblieben. Sie unterbrachen ihr Studium am Sabbat und bewiesen, daß man gleichzeitig eine ärztliche Ausbildung erhalten kann und die Erwartungen derer nicht zu enttäuschen braucht, die die Mittel für die Ausbildung stellten. -- Testimonies for the Church Nr. 32 203 (Z. 11, 130) (Siehe: Epheser 6,13)

GL.238.3 (HL.258.3) Kapitel Absatz: 21/23

1090. Studenten mögen ihre Diplome ausgehändigt bekommen, und dennoch hat ihre eigentliche Ausbildung gerade erst begonnen. ... Wer sich selbst am besten kennt, arbeitet in aller Demut. Er verabscheut Stolz und Prahlerei; beim Anblick der Nöte der leidenden Menschheit fühlt er eine schwere Verantwortung. Er wird es nicht wagen, Menschenleben in die Hand zu nehmen, ja nicht einmal den menschlichen Körper zu behandeln, ohne mit einem erfahrenen Arzt in Verbindung zu treten. Diesen wird er als Vater ansehen, sich selbst als Kind betrachten, das einer Unterweisung und einer Korrektur bedarf, wenn es sich im Irrtum befindet. ... Studenten sollten sich einen Erfahrungsschatz erarbeiten. Wie bei einer Leiter, beginnen sie mit den unteren Sprossen; durch gründliche, eifrige, aufmerksame Anstrengung erklimmen sie Sprosse für Sprosse, wobei die Religion, die Bibelreligion, die Triebfeder aller Handlungen sein soll. Solange sie nicht den Beweis ihrer geistigen Fähigkeiten und ihrer Klugheit in der Praxis erbracht haben, können sie nicht erwarten, mit denen auf eine Stufe gestellt zu werden, die Erfahrung besitzen und jahrelang ihre Zeit, ihre Kraft und ihr ganzes Leben in diesen Dienst gestellt haben. ... Sie

müssen sich damit zufriedengeben, daß sie nach und nach aufsteigen und ihre Eignung unter Beweis stellen, indem sie im einen zeigen, daß sie sich der auf ihnen ruhenden Verantwortung bewußt sind. Es gibt viele, die die anstrengende, belastende Seite nicht mögen. Sie wollen Kranke behandeln, sind jedoch nie bereit, eine Last zu tragen. Sie nehmen alles sehr leicht. Der Patient mag sich seiner letzten Krise nähern. Dieser Augenblick preßt das Herz des älteren Arztes unter heftigem Schmerz zusammen, weil ein Leben entweicht und er kein Mittel weiß, um es zu retten, während ein anderer Arzt, der mit ihm zusammenarbeitet, die Bedrohung nicht fühlt noch sich Zeit nimmt, eingehend darüber nachzudenken und sein Gehirn ernsthaft anzustrengen. Er arbeitet wie eine Maschine. Er ist so ruhig wie ein Sommerabend, wo er doch unter der Last ächzen sollte wie ein Wagen unter den Garben. Hätte er ein stärkeres Gefühlsleben, würde er sich nicht einen Augenblick der Bürde entledigen, vielmehr würde er sich durch scharfes Nachdenken und ernstes Gebet bemühen, Mittel und Wege zu ersinnen, die noch unversucht geblieben sind. Auf diese Weise wäre es ihm vielleicht möglich, nicht nur das Leben des Patienten, sondern durch Christum auch seine Seele zu retten. -- Counsels to Physicians and Medical Students 11-13 (Siehe: Sprüche 13,1)

GL.239.1 (HL.259.1) Kapitel Absatz: 22/23

1091. Studenten sollten gewillt sein, unter denen zu arbeiten, die erfahren sind, ihre Hinweise zu beachten, ihren Rat zu befolgen, verständnisvoll die Initiative zu ergreifen und in ihren Gedanken und ihrer Ausbildung so weit wie möglich zu gehen. Aber niemals sollten sie gegen eine Regel verstoßen, nie einen Grundsatz außer acht lassen von dem, was beim Aufbau der Einrichtung vereinbart worden ist. Ein Abweichen ist sehr leicht; die Mißachtung von Vorschriften ist dem Herzen selbstverständlich, das zu selbstsüchtiger Bequemlichkeit und Vergnügen neigt. Es ist viel leichter niederzureißen als aufzubauen. Ein Mensch mit unachtsamen Gedanken kann in der Aufgabe von Maßstäben mehr bewirken als zehn, wenn sie auch ihre ganze Kraft zusammennehmen, dem verderbenden Einfluß entgegenzuwirken und ihn aufzuhalten. ... Viele, die es so eilig haben, zu Amt und Würden zu gelangen, daß sie einige Leitersprossen überspringen, haben auf diese Weise unentbehrliche Erfahrungen eingebüßt die sie haben sollten, um verständige Arbeiter zu werden. In ihrem Übereifer erscheint ihnen die Kenntnis vieler Dinge unwichtig. Sie gleiten über die Oberfläche und gehen nicht in die Tiefe, auf den Grund, um dann langsam und mühselig Sprosse für Sprosse die Leiter des Fortschritts zu ersteigen und sich dadurch ein Erfahrungswissen anzueignen, das sie befähigt, anderen beim Steigen behilflich zu sein. Wir brauchen gründlichere Männer und Frauen, die es als ihre Pflicht empfinden, jede ihnen verliehene Gabe auszubauen, damit sie schließlich das ihnen anvertraute Vermögen verdoppeln können. -- Counsels to Physicians and Medical Students 15 (Siehe: Sprüche 3,11.13.21-23.32; Sprüche 4,5-13.21.22; Prediger 9,10)

GL.240.1 (HL.260.2) Kapitel Absatz: 23/23

1092. Die Verantwortung, die Erkenntnis der Gesundheitsgrundsätze zu verbreiten, ruht auf allen, die sich der Segnungen der Gesundheitsreform erfreuen. ... Auf diesem Gebiet muß eine Erweckung stattfinden; denn Gott beabsichtigt, durch dieses Mittel Großes zu erreichen. -- Special Testimony to Ministers and Workers

Kapitel 39: Der Missionsarzt

GL.241.1 (HL.261.1) Kapitel Absatz: 1/42

1093. Die Obliegenheiten des Arztes sind schwierig. Nur wenige machen sich klar, welcher geistigen und körperlichen Anstrengung er ausgesetzt ist. Alle Kräfte und Fähigkeiten muß er im Kampf gegen Krankheit und Tod einsetzen. Er weiß, daß oft nur eine ungeschickte Handbewegung, manchmal nur um Haaresbreite nach der verkehrten Richtung, einem unvorbereiteten Menschen den Tod bringen kann. -- Testimonies for the Church Nr. 32, 202 (Aus der Schatzkammer der Zeugnisse II, 128)

GL.241.2 (HL.261.2) Kapitel Absatz: 2/42

1094. Die Aufgabe des Arztes, der sich bemüht, seinen Patienten die Art und Ursachen ihrer Krankheiten zu erklären und sie zu lehren, wie sie verhindern können, krank zu werden, mag recht mühsam sein. -- Christian Temperance and Bible Hygiene 121 (Siehe: Johannes 15,20)

GL.241.3 (HL.261.3) Kapitel Absatz: 3/42

1095. Warum sollte der christliche Arzt, der an das Kommen Christi in seinem Reich glaubt, es erwartet und sich danach sehnt, mehr Lohn für seine Dienste erhalten als der christliche Schriftleiter oder der christliche Prediger? Er mag sagen, daß seine Arbeit ermüdender ist, doch das muß erst noch bewiesen werden. Er soll arbeiten, wie er kann, ohne die Gesetze des Lebens zu übertreten, die er seinen Patienten lehrt. Es gibt keine vernünftigen Gründe dafür, daß er sich überarbeiten und dafür einen großen Lohn bekommen soll, mehr als der Prediger oder der Schriftleiter. Alle, die im Gesundheitswerk arbeiten und für ihre Dienste entlohnt werden, sollen nach demselben Grundsatz der Großzügigkeit handeln. -- Testimonies for the Church I, 640

GL.241.4 (HL.262.1) Kapitel Absatz: 4/42

1096. Die Ärzte sollten wohl auf sein. Sie dürfen nicht durch Überarbeitung oder durch eigene Unvorsichtigkeit krank werden. ... Gelegentlich sollten die Ärzte das Vorrecht bekommen, das Gesundheitsinstitut zu verlassen, besonders diejenigen, die Verantwortungen tragen. Herrscht ein solcher Personalmangel, daß das nicht garantiert ist, sollte man für mehr Hilfskräfte sorgen. Überlastete Ärzte, die dann untauglich sind, den Pflichten ihres Berufs nachzukommen, sind ein Zustand, vor dem man sich scheuen sollte. -- Testimonies for the Church III, 182 (Siehe: Römer 12,1)

1097. Christliche Ärzte. --

GL.242.1 (HL.262.2) Kapitel Absatz: 5/42

Satan ist der Urheber aller Leiden, und der Arzt kämpft gegen Satans Tätigkeit und Macht. -- Testimonies for the Church Nr. 32, 200 (Aus der Schatzkammer der Zeugnisse II, 126)

GL.242.2 (HL.262.3) Kapitel Absatz: 6/42

1098. Alle Kräfte und Fähigkeiten muß er im Kampf gegen Krankheit und Tod einsetzen. -- Testimonies for the Church Nr. 32, 202 (Aus der Schatzkammer der Zeugnisse II, 126) (Siehe: Epheser 6,11.13)

GL.242.3 (HL.262.4) Kapitel Absatz: 7/42

1099. Fest wie ein Fels wird er zu den Grundsätzen stehen und doch zu allen freundlich und höflich sein. Er wird sich der Verantwortung seiner Stellung bewußt sein, und seine Praxis wird dartun, daß er von reinen, selbstlosen Beweggründen und dem Wunsch, in allen Dingen das Evangelium Christi zu verherrlichen, geleitet wird. -- Testimonies for the Church Nr. 32, 195 (Aus der Schatzkammer der Zeugnisse II, 125) (Siehe: Psalm 119,10.11)

GL.242.4 (HL.262.5) Kapitel Absatz: 8/42

1100. Ein Arzt sollte beten können. -- Testimonies for the Church Nr. 32, 199 (Aus der Schatzkammer der Zeugnisse II, 126)

GL.242.5 (HL.262.6) Kapitel Absatz: 9/42

1101. Sowohl die Gesundheit des Leibes als auch das Heil der Seele hängen bis zu einem gewissen Grade von der Handlungsweise der Ärzte ab. Es ist von weitreichender Bedeutung, daß sie richtig handeln und nicht nur eine wissenschaftliche Erkenntnis besitzen, sondern Gottes Willen und Wege kennen. -- Testimonies for the Church IV, 566

GL.242.6 (HL.263.1) Kapitel Absatz: 10/42

1102. Der junge Arzt hat Zugang zu dem Gott Daniels. Dank der göttlichen Gnade und Kraft kann er in seinem Beruf ebenso leistungsfähig werden wie Daniel in seiner hohen Stellung. Aber es ist ein Irrtum, der wissenschaftlichen Ausbildung eine alles überragende Bedeutung beizumessen, während religiöse Grundsätze als Grundlage einer erfolgreichen

Praxis vernachlässigt werden. Viele, die als geschickte Vertreter ihres Berufes gelobt werden, spotten darüber, daß sie sich auf Jesus als Spender der Weisheit verlassen sollen. Wieviel Bedeutenderes könnten diese Männer mit ihrem Wissen leisten, wenn sie vom Licht des Himmels erleuchtet wären! Wieviel größer wäre ihre Kraft! Mit wieviel stärkerem Vertrauen könnten sie schwierige Fälle behandeln! Wer eng mit dem großen Arzt für Leib und Seele verbunden ist, hat die Kraftquellen des Himmels und der Erde zu seiner Verfügung und kann mit einer Weisheit und unfehlbaren Genauigkeit arbeiten, die Gottlose niemals besitzen. -- Testimonies for the Church Nr. 32, 204 (Aus der Schatzkammer der Zeugnisse II, 130)

GL.243.1 (HL.263.2) Kapitel Absatz: 11/42

1103. Der Arzt braucht mehr als nur menschliche Weisheit und Kraft, damit er in den zahlreichen verwickelten Krankheitsfällen an Herz und Gemüt, um deren Behandlung er gebeten ist, helfen kann. Wenn er nichts von der Kraft der Gnade Gottes weiß, kann er keinem der Unglücklichen helfen, sondern wird das Leiden womöglich noch verschlimmern. Hat er aber einen starken Halt an Gott, wird es ihm gelingen, dem kranken, verwirrten Gemüt zu helfen. -- Testimonies for the Church Nr. 32, 200 (Aus der Schatzkammer der Zeugnisse II, 126.127) (Siehe: Markus 10,49)

GL.243.2 (HL.264.1) Kapitel Absatz: 12/42

1104. Nimmt er Rat von Gott an, wird ihm der große Arzt in seinen Bemühungen beistehen, und er wird mit der größten Behutsamkeit vorgehen, damit er kein Geschöpf Gottes durch falsche Behandlung schädigt. -- Testimonies for the Church Nr. 32, 195 (Aus der Schatzkammer der Zeugnisse II, 125) (Siehe: Matthäus 25,40)

GL.243.3 (HL.264.2) Kapitel Absatz: 13/42

1105. Wissenschaftliche Erkenntnisse der Ärzte. -- Viele haben gänzlich unvorbereitet die Pflichten dieses Berufs in Angriff genommen. Sie besitzen weder die erforderlichen Kenntnisse noch Geschicklichkeit, Taktgefühl, Umsicht und Verständnis, die zum Erfolg notwendig sind. -- Testimonies for the Church Nr. 32, 2 (Siehe: Markus 5,26)

GL.243.4 (HL.264.3) Kapitel Absatz: 14/42

1106. Viele Ärzte sind in der Ausübung ihres Berufs nicht so gründlich und weise, wie sie es sein sollten. Sie nehmen zu Medikamenten Zuflucht, wo ihnen größere Geschicklichkeit und Fachkenntnis einen besseren Weg weisen würden. -- Unpublished Testimonies 1888

GL.243.5 (HL.264.4) Kapitel Absatz: 15/42

1107. Wenn Ärzte die Physiologie in ihrem wahrsten Sinne verstehen, werden sie zusehends weniger Arzneimittel verordnen und schließlich ganz damit aufhören. Ein Arzt, der in seiner Praxis auf die Verabreichung von Medikamenten baut, zeigt damit, daß er die Kompliziertheit des menschlichen Organismus nicht begreift. -- Unpublished Testimonies 12. Oktober 1896

GL.244.1 (HL.264.5) Kapitel Absatz: 16/42

1108. Ein geschickter Arzt muß die Natur verschiedener Krankheiten kennen und ein gründliches Wissen über den Aufbau des menschlichen Körpers besitzen. In der Behandlung der Patienten muß er schnell sein. Er weiß, daß Verzögerungen gefährlich sind. Wenn seine erfahrene Hand dem Kranken den Puls fühlt und er sorgfältig die besonderen Anzeichen der Krankheit beobachtet, befähigt ihn sein Erfahrungswissen, hinsichtlich der Art der Krankheit und der notwendigen Therapie zur Verhinderung ihres Fortschreitens die richtige Entscheidung zu treffen. -- Testimonies for the Church IV, 267 (Siehe: Matthäus 9,12)

GL.244.2 (HL.265.1) Kapitel Absatz: 17/42

1109. Ein kluger Arzt wird stets imstande sein, eine Krankheit auf ihre Ursache zurückzuführen. -- Testimonies for the Church V, 440 (Siehe: Hiob 6,21)

GL.244.3 (HL.265.2) Kapitel Absatz: 18/42

1110. Aber wenn er aufmerksam und ehrlich ist, muß er anerkennen, daß Sünde und Krankheit im Verhältnis von Ursache und Wirkung stehen. Der Arzt sollte das beizeiten

wahrnehmen und dementsprechend handeln. -- Testimonies for the Church Nr. 32, 200
(Aus der Schatzkammer der Zeugnisse II, 127) (Siehe: Hiob 13,4)

GL.244.4 (HL.265.3) Kapitel Absatz: 19/42

1111. Ärzte schweben ständig in der Gefahr, die Wissenschaft über Gott, den Erhalter des Weltalls, zu stellen. Sie sind versucht, die Einfachheit des biblischen Glaubens an die Macht Gottes nach und nach fahren zu lassen. -- Unpublished Testimonies 15. April 1892
(Siehe: Hiob 16,2-5)

GL.244.5 (HL.265.4) Kapitel Absatz: 20/42

1112. Alle, die sich Wissen aneignen wollen, sollten die höchste Sprosse des Fortschritts erstreben. Laßt sie so schnell und so weit wie möglich vorankommen; laßt ihr Studiengebiet so vielseitig sein, wie ihre Verstandeskräfte es erlauben. Gott soll ihre Weisheit sein. An ihn, dessen Wissen unbegrenzt ist, der Geheimnisse enthüllen kann, die jahrtausendlang verborgen waren, der die schwierigsten Probleme denen erschließen kann, die an ihn glauben, der allein Unsterblichkeit hat und in einem Licht wohnt, wo niemand hinzukommen kann, sollen sie sich klammern. ... Die geistliche und die natürliche Welt werden von denselben Grundsätzen beherrscht. -- Special Testimonies on Education 216 (Siehe: Kolosser 2,3)

GL.244.6 (HL.265.5) Kapitel Absatz: 21/42

1113. Das Verhältnis des Arztes zu den Gesundheitsgesetzen. -- Sie begehen wissentlich eine Sünde, wenn sie die Gesundheitsgesetze nicht beachten oder gleichgültig darüber hinweggehen; denn sie gelten als den anderen Menschen an Weisheit überlegen. -- Testimonies for the Church V, 441 (Siehe: 3.Mose 5,17)

GL.245.1 (HL.265.6) Kapitel Absatz: 22/42

1114. Wenn sie das Wissen um die Gesetze, die ihr eigenes Leben regieren, nicht praktisch anwenden, wenn sie momentanen Genuß der Gesundheit des Geistes und des Leibes vorziehen, dann ist es nicht ratsam, ihnen das Leben anderer anzuvertrauen. -- Testimonies for the Church V, 442 (Siehe: Sprüche 13,13-15.17)

GL.245.2 (HL.266.1) Kapitel Absatz: 23/42

1115. Man erwartet von ihm (dem Arzt), daß er keiner die Lebenskräfte schwächenden Gewohnheit frönt. -- Testimonies for the Church V, 441

GL.245.3 (HL.266.2) Kapitel Absatz: 24/42

1116. Die Ärzte in unseren Anstalten müssen von den lebendigen Grundsätzen der Gesundheitsreform durchdrungen sein. Solange die Gnade Christi kein bleibender Grundsatz des Herzens ist, wird der Mensch niemals wahrhaft mäßig sein. -- Unpublished Testimonies 12. Oktober 1896 (Siehe: 1.Korinther 9,25)

GL.245.4 (HL.266.3) Kapitel Absatz: 25/42

1117. In unserer Anstalt werden Männer benötigt, die die Furcht Gottes vor Augen haben, die imstande sind, kranken Gemütern zu helfen und die Gesundheitsreform vom religiösen Standpunkt aus zu beleuchten. -- Testimonies for the Church III, 168

GL.245.5 (HL.266.4) Kapitel Absatz: 26/42

1118. Wenn ein Mensch, der die feierliche Verantwortung des Arztberufes übernimmt, durch Mißachtung der Naturgesetze gegen sich selbst sündigt, wird er die Folgen seiner eigenen Handlungsweise ernten. Er muß sich mit der gerechten Reaktion der Natur abfinden und kann sich nirgends darüber beschweren. ... Seine Fähigkeiten, Gutes zu tun, schwinden dahin. Er wird auch anderen den Weg weisen, auf dem seine Füße gehen. Hunderte werden dem Beispiel eines unmäßigen Arztes folgen und sich dabei in Sicherheit wiegen, weil sie wie der Doktor handeln. Und am Tage Gottes wird er den Bericht über sein Leben erfahren. Man wird ihn auffordern, für all das Gute, das er hätte tun können, aber nicht getan hat, Rechenschaft abzulegen. Durch sein selbstsüchtiges Wohllieben schwächte er seine Körper- und Geisteskräfte. -- Testimonies for the Church V, 442

GL.246.1 (HL.266.5) Kapitel Absatz: 27/42

1119. Das Verhältnis des Arztes zu seinen Patienten. -- Er wird seinen Patienten nicht als ein bloßes Stück menschlichen Mechanismus betrachten, sondern als eine Seele, die gerettet werden oder verlorengehen kann. -- Testimonies for the Church Nr. 32, 202 (Aus der Schatzkammer der Zeugnisse II, 128) (Siehe: Matthäus 9,12)

GL.246.2 (HL.267.1) Kapitel Absatz: 28/42

1120. Wenn es einem Arzt nicht gelingt, das Vertrauen seines Patienten zu gewinnen, kann er ihm niemals helfen. -- Testimonies for the Church III, 79

GL.246.3 (HL.267.2) Kapitel Absatz: 29/42

1121. Nie sollte ein Arzt seine Patienten vernachlässigen. -- Unpublished Testimonies

GL.246.4 (HL.267.3) Kapitel Absatz: 30/42

1122. Die Tätigkeit des christlichen Arztes erschöpft sich nicht mit der Heilung der körperlichen Krankheiten. Seine Bemühungen sollten sich vielmehr auch auf die Leiden des Gemütes, die Rettung der Seele erstrecken. Es mag nicht zu seinen Pflichten gehören, irgendwelche Lehren der Botschaft vorzuführen, es sei denn, man bittet ihn darum. Aber er kann seine Patienten auf Christus hinweisen. Die Worte dieses himmlischen Lehrers eignen sich stets dazu. Er sollte die Aufmerksamkeit der Unzufriedenen auf die immer neuen Zeugnisse der göttlichen Liebe und Fürsorge, auf Gottes Weisheit und Güte lenken, wie sie sich in seinen Schöpfungswerken offenbaren. Dann kann das Gemüt von der Natur zum Erhalter gewiesen werden und sich auf den Himmel richten, den Gott bereitet hat denen, die ihn lieben. -- Testimonies for the Church Nr. 32, 199 (Aus der Schatzkammer der Zeugnisse II, 125.126)

GL.246.5 (HL.267.4) Kapitel Absatz: 31/42

1123. Ärzte, die in der Behandlung von Krankheiten erfolgreich sein möchten, sollten wissen, wie einem erkrankten Gemüt zu helfen ist. -- Testimonies for the Church III, 169

GL.246.6 (HL.267.5) Kapitel Absatz: 32/42

1124. Das Werk des gottesfürchtigen Arztes sollte darin bestehen, seine Patienten zu rechten Grundsätzen anzuhalten. Wenn Patienten ihrer eigenen natürlichen Neigung überlassen werden, werden sie dem Appetit freien Lauf lassen, weil sie es nicht anders gewöhnt sind, auch auf Kosten von Gesundheit und Leben. ... Und in der Tat, ihre Eßlust verlangt nach ungesunden Nahrungsmitteln, und wenn man diese vom Speiseplan streicht, wird das Verlangen danach noch stärker werden. Aber das einzig Richtige in diesen Fällen ist, auf das Gewissen einzuwirken, indem man den Patienten die Wirkung dieser Dinge auf die leiblichen und geistigen Kräfte aufzeigt und ihnen sagt, daß dadurch die körperlichen Anlagen geschwächt und Krankheiten verursacht werden. -- Unpublished Testimonies 1. Februar 1888 (Siehe: 2.Timotheus 2,24-26)

GL.247.1 (HL.268.1) Kapitel Absatz: 33/42

1125. Ihr sollt überzeugend wirken und die Menschen an euer Herz binden, weil ihr Jesum liebt und weil diese kostbaren Seelen sein erkaufte Eigentum sind. Dies ist ein großes Werk. Wenn ihr durch eure christusähnlichen Worte und Handlungen so auf sie einwirkt, daß ihre Herzen einen Hunger und Durst nach Gerechtigkeit und Wahrheit entwickeln, dann seid ihr Christi Mitarbeiter. ... Klärt sie in Gesprächen und Vorträgen über die Wirkungen von Tee, Kaffee und Fleischspeisen auf und bringt sie auf diese Weise dahin, freiwillig ihre Gewohnheiten zu korrigieren. -- Ebenda

GL.247.2 (HL.268.2) Kapitel Absatz: 34/42

1126. Hat er das Vertrauen der Betroffenen gewonnen, indem er ihre Leiden heilte und sie vom Rande des Grabes rettete, kann er ihnen vor Augen halten, daß Krankheit die Folge der Sünde ist und daß der gefallene Feind sie zu Gewohnheiten zu verführen sucht, die Leib und Seele zerstören. Er wird ihnen die Notwendigkeit der Selbstverleugnung und des Gehorsams gegen die Gesetze des Lebens und der Gesundheit naheführen. Besonders den jungen Leuten sollte er richtige Grundsätze einprägen. -- Testimonies for the Church Nr. 32, 200 (Aus der Schatzkammer der Zeugnisse II, 127) (Siehe: Jeremia 8,22)

GL.247.3 (HL.268.3) Kapitel Absatz: 35/42

1127. Es tut den Patienten, die an Leib und Seele krank sind, selten gut, wenn ihnen mit erhobenem Zeigefinger Lehren erteilt werden. Aber manche, die in weltlicher Gesellschaft verkehrt haben und die Dinge vom Standpunkt der Weltmenschen aus sehen, sind bereit, sich eine Erklärung über ihren eigenen Zustand anzuhören. Es ist nicht ratsam, zu jeder Zeit die Wahrheit zu sagen. Man sollte die passende Zeit und Gelegenheit abwarten und erst dann sprechen, wenn Worte nicht verletzen. -- Testimonies for the Church III, 182 (Siehe: Johannes 12,32)

GL.248.1 (HL.269.1) Kapitel Absatz: 36/42

1128. Der Arzt sollte streng mäßig leben. ... Er weiß, daß viele der Leiden, die er zu lindern versucht, das Ergebnis von Unmäßigkeit und anderer selbstsüchtiger Befriedigung sind. Er wird zu jungen Männern, zu Männern in der Blüte der Jahre und zu solchen in reiferem Alter gerufen, die durch Tabakgenuß krank geworden sind. Ist er ein kluger Arzt, dann wird er imstande sein, die Krankheit auf ihre Ursache zurückzuführen; aber wenn er nicht frei von der Sucht nach Tabak ist, wird er davor zurückschrecken, das Problem anzurühren und seinen Patienten die Ursache ihrer Krankheit genau darzulegen. Es wird ihm nicht gelingen, den jungen Leuten die Notwendigkeit klarzumachen, die Gewohnheit zu überwinden, bevor sie verhärtet. ... Wenn er selbst zum Glimmstengel greift, wie kann er dann die unerfahrene Jugend von den schädlichen Wirkungen nicht nur auf sie selbst, sondern auch auf ihre Umgebung überzeugen? -- Testimonies for the Church V, 430.440 (Siehe: Hesekiel 14,23; 2.Timotheus 2,19.21)

GL.248.2 (HL.269.2) Kapitel Absatz: 37/42

1129. Wie kann er die Füße anderer auf die Leiter des Fortschritts stellen, während er selbst die Sprossen hinabsteigt? -- Testimonies for the Church V, 441.442 (Siehe: 1.Johannes 2,6)

GL.248.3 (HL.269.3) Kapitel Absatz: 38/42

1130. Der praktizierende Arzt wird diejenigen belehren, die es nicht verstehen, ihre vorhandene Kraft und Gesundheit zu erhalten und durch weisen Gebrauch der Heilmittel des Himmels, reines Wasser, frische Luft und gesunde Nahrung, Krankheiten vorzubeugen. -- Testimonies for the Church I, 490 (Siehe: Hesekiel 20,11; 5.Mose 6,24)

GL.248.4 (HL.269.4) Kapitel Absatz: 39/42

1131. Das Verhältnis des Arztes zur Gesellschaft. -- Tut er das ihm vom Herrn des Universums bestimmte Werk, protestiert er gegen Laster jeder Form und jeden Ausmaßes; er wird seine ganze Autorität und seinen Einfluß in die Waagschale werfen, um die Menschen dazu anzuhalten, Selbstverleugnung zu üben und den gerechten Forderungen Gottes genau und unbeirrt zu gehorchen. -- Testimonies for the Church V, 441 (Siehe: 2.Timotheus 4,2)

GL.248.5 (HL.270.1) Kapitel Absatz: 40/42

1132. Solch ein Arzt hat einen himmlischen Rang und ist ein einflußreicher Helfer der Wohlfahrt auf Erden. Wird er auch von denen, die keine Verbindung mit Gott haben, nicht geachtet, würdigt ihn doch der Himmel. In Gottes Augen ist er kostbarer als Gold. -- Testimonies for the Church Nr. 32, 197 (Aus der Schatzkammer der Zeugnisse II, 125) (Siehe: Jesaja 13,12)

GL.249.1 (HL.270.2) Kapitel Absatz: 41/42

1133. Wenn du Christ und gleichzeitig ein tüchtiger Arzt bist, so bist du befähigt, als ein Missionar für Gott zehnmal mehr Gutes zu tun, als wenn du lediglich als Prediger des Worts wirken würdest. -- Medical Missionary II, 216

GL.249.2 (HL.270.3) Kapitel Absatz: 42/42

1134. Bei deiner Tätigkeit kommst du in Kontakt mit der Welt. Deshalb solltest du auf der Hut sein, daß du nicht zu sehr nach menschlicher Anerkennung trachtest noch dein Leben nach ihrer Meinung richtest. -- Testimonies for the Church IV, 568 (Siehe: Epheser 6,7; Johannes 17,15)

Kapitel 40: Das ärztliche Missionswerk

1135. Das gegenwärtige Bedürfnis. --

GL.250.1 (HL.271.1) Kapitel Absatz: 1/12

Nach Gottes Plan soll das ärztliche Missionswerk Fortschritte machen. Dieses Werk muß getan werden; die Wahrheit muß an die Landstraßen und Zäune getragen werden. --

Special Testimony to Ministers and Workers Nr. 10 (Siehe: Matthäus 10,7.8; Lukas 10,9)

GL.250.2 (HL.271.2) Kapitel Absatz: 2/12

1136. Warum hat man aus Gottes Wort nicht herausgelesen, daß das Werk, das auf dem Gebiet der ärztlichen Mission getan werden soll, eine Erfüllung der Schrift ist? "Gehe aus schnell auf die Straßen und Gassen der Stadt und führe die Armen und Krüppel und Lahmen und Blinden herein. ... Gehe aus auf die Landstraßen und an die Zäune und nötige sie hereinzukommen, auf daß mein Haus voll werde." -- The Review and Herald Nr. 21 1897 (Siehe: Matthäus 21,31; Lukas 14,21.23)

GL.250.3 (HL.271.3) Kapitel Absatz: 3/12

1137. Das Erziehungswerk auf dem Gebiet der ärztlichen Mission ist ein großer Schritt, um dem Menschen seine sittlichen Verpflichtungen zum Bewußtsein zu bringen. --

Unpublished Testimonies 11. Jan. 1897 (Siehe: Markus 3,14.15)

GL.250.4 (HL.271.4) Kapitel Absatz: 4/12

1138. Wenn religiöse Übergriffe die Freiheiten unserer Nation umstoßen, werden diejenigen, die für Gewissensfreiheit eintreten, in schwierige Situationen geraten. Um ihrer selbst willen sollten sie sich, solange sie noch Gelegenheit haben, Kenntnisse über Krankheiten sowie ihre Ursachen, Vorbeugung und Heilung erwerben. Wer das tut, wird überall ein Arbeitsfeld vorfinden. Nicht nur unter unseren Glaubensgenossen, sondern größtenteils unter solchen, die die Wahrheit nicht kennen, wird es zahlreiche Leidende geben, die Hilfe brauchen. -- Medical Missionary 11, 216 (Siehe: Psalm 41,2-4)

1139. Erziehung -- unser Ziel. --

GL.250.5 (HL.272.1) Kapitel Absatz: 5/12

Sie brauchen eine Erziehung in der Wissenschaft der Krankenbehandlung. Damit werden sie überall willkommen sein. -- Unpublished Testimonies 20. Dez. 1896 (Siehe: Markus 3,14.15)

GL.251.1 (HL.272.2) Kapitel Absatz: 6/12

1140. Wenn wir den sittlichen Stand irgendeines Landes, in das man uns rufen mag, heben wollen, müssen wir anfangen, die physischen Gewohnheiten der Leute zu korrigieren. -- Medical Missionary II, 216 (Siehe: 5.Mose 28,1.10.13)

GL.251.2 (HL.272.3) Kapitel Absatz: 7/12

1141. Der Herr hat besonderes Licht in bezug auf unsere Gesundheitsgrundsätze gegeben, das an andere weitergegeben werden sollte. ... Solche, die darüber nicht Bescheid wissen, sollen erzogen werden, wie man in Übereinstimmung mit reinen Grundsätzen lebt, Dinge zu tun, die den Körper in einem gesunden Zustand erhalten. Unpublished Testimonies 5. Juli 1892 (Siehe: Lukas 10,8.9)

GL.251.3 (HL.272.4) Kapitel Absatz: 8/12

1142. Der ärztliche Missionar kann viel Gutes tun, indem er die Leute unterrichtet, wie sie leben sollen. -- The Review and Herald Nr. 25 1895 (Siehe: Hosea 4,6)

GL.251.4 (HL.272.5) Kapitel Absatz: 9/12

1143. Ermutigt Arbeiter, die von einem wahren Missionseifer beseelt sind, vorwärtzuzugehen und nah und fern Licht und Erkenntnis zu verbreiten. Laßt sie die lebendigen Grundsätze der Gesundheitsreform in Körperschaften tragen, die größtenteils nicht wissen, wie sie leben sollen. -- Unpublished Testimonies Juli 1895 (Siehe: Jesaja 60,2.3)

1144. Freie Felder. --

GL.251.5 (HL.272.6) Kapitel Absatz: 10/12

Die Südstaaten sind ein Feld, wo das ärztliche Missionswerk eine der größten Segnungen sein kann. Special Testimony to Ministers and Workers Nr. 6 49

GL.251.6 (HL.272.7) Kapitel Absatz: 11/12

1145. Wer Christum liebt, wird die Werke Christi tun. Er wird gehen, um das Verlorene zu suchen und zu retten. Er wird die Verachteten nicht meiden noch sich von der farbigen Rasse abwenden. Er wird ihnen das Lesen beibringen. Er wird ihnen zeigen, wie sie mit ihren Händen arbeiten können. Er wird sie erziehen, das Feld zu bestellen und verschiedenen Berufen nachzugehen. ... Dieses Werk ist ein äußerst notwendiges missionarisches Unternehmen. -- The Review and Herald Nr. 2 1896 (Siehe: Lukas 19,10)

GL.251.7 (HL.273.1) Kapitel Absatz: 12/12

1146. Das Feld für ein ärztliches Missionswerk steht uns offen. Wir beginnen nun das vor Jahren gegebene Licht zu begreifen -- daß die Grundsätze der Gesundheitsreform einen Keil für die Einführung von religiösen Grundsätzen bilden. Dann können die Worte von Johannes ausgesprochen werden: "Siehe, das ist Gottes Lamm, welches der Welt Sünde trägt!" Ich wünschte, daß alle unsere Arbeiter erleuchtet werden möchten, so daß sie als ärztliche Missionare mit Weisheit wirken können; denn solche Kenntnisse würden ihnen als Empfehlungen dienen, um Zugang zu Heimen und Familien zu bekommen, wo sie die Samenkörner der Wahrheit aussäen können. Wir sollten fühlen, wie Christus fühlte, -- daß wir Hilflose und Leidende nicht den Schicksalen des Verwaistseins, der Unkenntnis und Not, der Sünde und des Verbrechertums überlassen dürfen. -- Unpublished Testimonies 13. Juni 1895 (Siehe: Jesaja 40,3; Johannes 1,29; Matthäus 9,35.36)

Kapitel 41: Christliches Hilfswerk

1147. Christi Botschafter. --

GL.253.1 (HL.274.1) Kapitel Absatz: 1/22

Dies ist das besondere Werk, welches jetzt vor uns liegt. -- Testimonies for the Church II, 34 (Siehe: Psalm 41,2-5)

GL.253.2 (HL.274.2) Kapitel Absatz: 2/22

1148. Unsere eigenen menschlichen Zuneigungen und Mitgeföhle sollen nicht abnehmen und erlöschen, sondern durch lebendige Verbindung mit Gott soll sich unsere Liebe vertiefen, unsere Anteilnahme soll stärker werden und unsere Bemühungen, das Glück unserer Mitmenschen zu fördern, sollen von größerem Erfolg gekrönt sein. ... Seelen um uns herum sterben, weil sie nie ein Wort der Anteilnahme vernommen haben. -- The Signs of the Times Nr. 34, 1893 (Siehe: Johannes 19,26.27)

GL.253.3 (HL.274.3) Kapitel Absatz: 3/22

1149. Der Herr hat euch ein anderes Werk aufgetragen, das Werk, die Wahrheit zu verbreiten, indem ihr in Städten Zentren der Anteilnahme gründet und an die Landstraßen und Zäune Arbeiter aussendet. -- The Signs of the Times Nr. 10, 6 (Siehe: Lukas 14,23)

GL.253.4 (HL.274.4) Kapitel Absatz: 4/22

1150. Viele könnten in Städten arbeiten, Hausbesuche machen, Kontakte mit Familien herstellen, in ihrem gesellschaftlichen Leben Eingang finden, an ihren Tischen mitessen, am Ofen Gespräche anknüpfen und auf allen ihren Wegen den kostbaren Samen der Wahrheit fallen lassen. Während sie ihre Gaben einsetzen, wird ihnen Christus Weisheit schenken, und viele Gläubige werden sich als Frucht ihres Wirkens in der Erkenntnis der Wahrheit freuen. -- The Review and Herald Nr. 28, 1895 (Siehe: Prediger 11,1.6; Apostelgeschichte 20,20)

GL.253.5 (HL.274.5) Kapitel Absatz: 5/22

1151. Demütige Männer und Frauen können den Maßstab der Wahrheit erhöhen, auch die

Jugend und selbst Kinder mögen anderen zum Segen sein, wenn sie bekunden, was die Wahrheit für sie getan hat. Gott wird die schwächsten Werkzeuge gebrauchen, wenn sie völlig ihm untertan sind. Er kann durch sie wirken, um Seelen zu erreichen, zu denen der Prediger keinen Zugang erlangen konnte. Hauptstraßen und Nebenwege müssen abgesucht werden. Mit eurer Bibel in der Hand, mit warmen, in der Liebe Gottes glühenden Herzen könnt ihr hinausgehen und anderen eure Erfahrung erzählen; ihr könnt ihnen die Wahrheit bekanntmachen, die eure Herzen beeindruckt hat, und dabei im Glauben bitten, daß Gott eure Bemühungen um ihre Erlösung von Erfolg krönen möge. Laßt euer Licht scheinen, und ihr werdet mehr Licht bekommen. Auf diese Weise könnt ihr Mitarbeiter Gottes werden. -- The Review and Herald Nr. 2, 1897 (Siehe: Johannes 14,6; 1.Korinther 1,27; 12,7)

GL.254.1 (HL.275.1) Kapitel Absatz: 6/22

1152. Keine Beschreibung mit Worten konnte Gott der Welt offenbaren. Unser Heiland benutzte menschliche Talente; denn nur so konnte er von der Menschheit verstanden werden. Nur ein menschliches Wesen konnte die Menschheit erreichen. In dem Menschenleib, den Gott für ihn zubereitet hatte, lebte er den Charakter Gottes aus. ... Würde unser Volk für andere Seelen da sein, die seine Hilfe brauchen, so würde es selbst von dem großen Hirten umsorgt werden, und Tausende würden sich in der Hürde freuen, die jetzt in der Wüste umherirren. Laßt jede Seele an die Arbeit gehen, um die Verlorenen zu suchen und zu retten. ... Die dunklen Orte der Erde, wo es keine Gemeinden gibt, sollen aufgesucht werden. -- The Review and Herald Nr. 26, 1895 (Siehe: Jesaja 61,1-3; Hebräer 2,17.18; Lukas 19,10; Römer 10,14)

GL.254.2 (HL.275.2) Kapitel Absatz: 7/22

1153. Während Christus auf Erden war, wandelte er auf dem Pfad, den die Armen, die Verachteten, die Leidenden und die Bekümmerten beschreiten müssen. Er nahm alle Sorgen auf sich, welche die Niedergeschlagenen zu tragen haben. Er wohnte unter den Armen. Seine Familie ragte nicht heraus durch Bildung, Reichtümer oder eine hohe Stellung. Viele Jahre lang ging er seinem Beruf als Zimmermann nach. -- Instruction to the Review and Herald 26. Mai 1896 (Siehe: Jesaja 63,9)

GL.254.3 (HL.276.1) Kapitel Absatz: 8/22

1154. Verbindung mit Christus bedeutet, seine Segnungen auszuteilen. -- The Signs of the Times 1895, Nr. 37 (Siehe: Sprüche 28,27; Apostelgeschichte 20,35)

GL.254.4 (HL.276.2) Kapitel Absatz: 9/22

1155. Die Engel blicken auf die Notleidenden von Gottes Familie auf Erden. Sie sind bereit, in der Beseitigung von Unterdrückung und Leid mit dem menschlichen Werkzeug zusammen zuarbeiten. Sie werden an der Seite derjenigen wirken, die allerlei Last wegreißen und die, so im Elend sind, ins Haus führen. -- The Review and Herald Nr. 1, 1895 (Siehe: Jesaja 58,6.7)

1156. Unsere Aufgabe an den Armen. --

GL.255.1 (HL.276.3) Kapitel Absatz: 10/22

Es gibt keinen Fall von Bedürftigkeit, für den niemand zuständig ist. -- The Signs of the Times Nr. 32, 1895 (Siehe: 1.Johannes 3,17; Hiob 29,16)

GL.255.2 (HL.276.4) Kapitel Absatz: 11/22

1157. Solange es in Gottes Welt Hungrige zu speisen, Nackte zu kleiden und Seelen gibt, die vor Mangel an Brot und Wasser des Lebens sterben, bittet jeder unnötige Genuß und jeder Überschuß an Kapital um dringende Hilfe für die Armen und Bedürftigen. -- (Siehe: Amos 5,11; Sprüche 19,17)

GL.255.3 (HL.276.5) Kapitel Absatz: 12/22

1158. Den Armen und Bedürftigen widmete er (Christus) seine besondere Aufmerksamkeit. Er versuchte, die Ungehobeltesten und Aussichtslosesten mit Hoffnung zu erfüllen, indem er ihnen den Gedanken vor Augen führte, daß sie untadelig und unsträflich

werden und einen solchen Charakter erlangen können, der sie als Kinder Gottes ausweisen würde unter einem unschlachtigen und verkehrten Geschlecht, unter welchem sie scheinen als Lichter in der Welt. -- The Signs of the Times Nr. 31, 1896 (Siehe: Psalm 140,13; Philipper 2,15)

GL.255.4 (HL.276.6) Kapitel Absatz: 13/22

1159. Welches Opfer sind wir zu bringen bereit, um die verlorene Perle zu finden und sie in die Hand unseres Heilandes zu legen? Die Städte sind voll von Ungerechtigkeit; Satan flüstert uns ein, daß es unmöglich ist, innerhalb ihrer Grenzen etwas Gutes auszurichten, und so werden sie schmäählich vernachlässigt. Doch es gibt dort verlorene Perlen, deren Wert ihr nicht erkennen könnt, solange ihr euch nicht ernsthaft bemüht, sie zu finden. Anstelle eines einzigen könnten hundert Arbeiter sorgfältig, unter Gebet und mit großem Interesse die Perlen suchen und finden, die unter dem Unrat dieser Städte vergraben sind. -- The Review and Herald Nr. 16, 1896 (Siehe: Hesekiel 34,3-6)

GL.255.5 (HL.277.1) Kapitel Absatz: 14/22

1160. Wenn himmlische Wesen sehen, wie die bekennlichen Söhne und Töchter Gottes Anstrengungen wie Christus machen, um den Irrenden zu helfen, wie sie für die Reuigen und die Gefallenen einen zärtlichen, mitfühlenden Geist offenbaren, dann drängen sich die Engel nahe an sie heran und erinnern sie gerade an die Worte, die die Seele beruhigen und aufrichten. ... Jesus hat sein kostbares Leben, seine persönliche Aufmerksamkeit den Geringsten von Gottes Lämmern geschenkt; und die Engel, die sich durch Macht auszeichnen, lagern sich um die her, so Gott fürchten. Laßt uns also auf der Hut sein und gebt niemals einem verächtlichen Gedanken über eines der Kleinen Raum. Fürsorglich sollten wir uns um die Irrenden kümmern, für die Irrenden sollten wir ermutigende Worte haben, und wir sollten uns fürchten, sie durch irgendeine unkluge Handlung von dem erbarmenden Heiland wegzujagen. ... Es gibt eine große, eine ungeheure Anzahl Schafe, die in die Irre und verlorengegangen sind und schließlich in den wilden Wüstengegenden der Sünde umgekommen sind, einfach weil ihnen niemand nachging, um sie zu suchen und zur Herde zurückzubringen. Jesus gebraucht das Beispiel eines verlorenen Schafes, um zu zeigen, wie dringend die Seelen gesucht werden müssen, die von ihm abgeirrt sind; denn wenn sich ein Schaf einmal verlaufen hat, wird es den Weg zurück zur Herde ohne Hilfe nie wieder finden. Es muß gesucht werden, es muß zur Herde zurückgetragen werden. -- The Review and Herald Nr. 26, 1896 (Siehe: Jesaja 40,1; Hebräer 1,14; Psalm 34,8)

1161. Unsere Aufgabe an den Kranken. --

GL.256.1 (HL.278.1) Kapitel Absatz: 15/22

Am Krankenbett, an der Seite der leidenden Menschheit, in den Elendshütten der von Armut Gebeugten und Notleidenden werden wir die Spuren Jesu finden. Wir können in diese Fußstapfen treten, indem wir die Leidenden trösten und den Verzagten Worte voll Hoffnung und Mut zusprechen. Wenn wir handeln wie Jesus, als er auf Erden weilte, so folgen wir seinen gesegneten Tritten. -- The Review and Herald Nr. 23, 1896 (Siehe: Matthäus 25,35-40; 10,42; Apostelgeschichte 10,38; 1.Petrus 2,21)

GL.256.2 (HL.278.2) Kapitel Absatz: 16/22

1162. Wandten sich die Kranken und Elenden an den Heiland um Hilfe, dann half er zunächst dem armen, leidenden Körper, bevor er versuchte, das verfinsterte Gemüt zum Licht zu führen. War die augenblickliche Not des Bittstellers erst einmal behoben, dann konnten seine Gedanken besser in den Kanal des Lichtes und der Wahrheit gelenkt werden. -- The Signs of the Times Nr. 2, 1889 (Siehe: 5.Mose 15,7-11)

GL.257.1 (HL.278.3) Kapitel Absatz: 17/22

1163. Als er seine Jünger aussandte, beauftragte er sie, sowohl die Kranken zu heilen als auch das Evangelium zu predigen. Als er die Siebzig aussandte, gebot er ihnen, die Kranken zu heilen und als nächstes zu predigen, daß das Reich Gottes nahe zu ihnen

gekommen ist. Zuerst sollten sie sich um ihre körperliche Gesundheit kümmern, damit der Weg zu ihren Herzen vorbereitet sein möge und sie von den Wahrheiten erreicht werden können, die die Apostel predigen würden. Der Heiland der Welt widmete dem Heilen der Kranken mehr Zeit und Mühe als dem Predigen. Sein letzter Befehl an seine Apostel, seine Vertreter auf Erden, lautete, die Hände auf die Kranken zu legen, damit es besser mit ihnen würde. Wenn der Meister kommt, wird er die loben, die Kranke besucht und den Bedürfnissen der Niedergeschlagenen abgeholfen haben. -- Testimonies for the Church IV, 225 (Siehe: Markus 16,17.18)

1164. Unsere Aufgabe an Waisen und Betagten. --

GL.257.2 (HL.279.1) Kapitel Absatz: 18/22

Es gibt viele arme Kinder, die Obhut und Schutz brauchen. Es gibt viele alte Leute, die in ihren Lebensbedürfnissen von anderen abhängig sind. Der Herr will nicht, daß diese Leidenden übergangen werden sollten. -- The Review and Herald Nr. 11, 1896 (Siehe: Jesaja 58,7; Psalm 68,7)

GL.257.3 (HL.279.2) Kapitel Absatz: 19/22

1165. Mögen die Verhältnisse hilfloser kleiner Geschöpfe das Herz jeder Mutter rühren, daß sie für heimatlose Waisenkinder ihre Mutterliebe aufbringt. Ihre Hilflosigkeit spricht jede Eigenschaft göttlichen Ursprungs in der menschlichen Natur an. -- Medical Missionary IV, 321 (Siehe: Jakobus 1,27; Apostelgeschichte 9,39)

GL.257.4 (HL.279.3) Kapitel Absatz: 20/22

1166. Erwarten wir von Verlorenen, daß sie ohne Fehler sind? Wenn du etwas tun möchtest, was im Himmel Anerkennung findet, dann nimm ein Kind, das Hilfe, Geduld und die Gnade Christi braucht. Wir wählen uns Gefährten, weil wir glauben, daß sie uns nützen; aber Christus suchte Gesellschaft mit solchen, denen er von Nutzen sein konnte. -- The Signs of the Times Nr. 13, 1889 (Siehe: Psalm 68,7; Jesaja 58,7; Hiob 29,12; Matthäus 5,46; Römer 15,1)

1167. Segen für hilfsbereite Christen. --

GL.257.5 (HL.279.4) Kapitel Absatz: 21/22

Unser Glück wird unseren selbstlosen Werken entsprechen, die wir getrieben von göttlicher Liebe getan haben; denn in dem Erlösungsplan hat Gott das Gesetz von Tat und Rückwirkung festgelegt, das Werken der Wohltätigkeit in allen Zweigen einen doppelten Segen verleiht. -- The Signs of the Times Nr. 45, 1886 (Siehe: Psalm 126,6; Prediger 11,1; Hiob 29,13)

GL.258.1 (HL.279.5) Kapitel Absatz: 22/22

1168. Wer sein Herz und sein ganzes Leben der Gnade Gottes öffnet, um sie an andere weiterzuleiten, wird selbst reichlich dafür belohnt. -- Thoughts From the Mount of Blessing 112 (Das bessere Leben 79) (Siehe: Sprüche 11,25.26; Jesaja 33,15.17)

Kapitel 42: Lehren aus der Erfahrung der Kinder Israel

GL.259.1 (HL.280.1) Kapitel Absatz: 1/12

1169. Die Gemeinde der Neuzeit wiederholt die Geschichte des alten Israel. -- Die Prüfungen der Kinder Israel und ihre Haltung kurz vor dem ersten Kommen Christi veranschaulicht die Stellung und Erfahrung des Volkes Gottes vor seinem zweiten Kommen. Dies wurde mir wiederholt vorgeführt. -- The Review and Herald Nr. 7 1890 (Siehe: 1.Korinther 10,11; 5.Mose 28,1.15.22)

GL.259.2 (HL.280.2) Kapitel Absatz: 2/12

1170. Satans Schlingen sind für uns ebenso ausgelegt wie für die Kinder Israel kurz vor ihrem Einzug ins Land Kanaan. Wir wiederholen die Geschichte jenes Volkes. -- The Signs of the Times 160 (Siehe: 4.Mose 16,2.3.13.14)

GL.259.3 (HL.280.3) Kapitel Absatz: 3/12

1171. Ich habe gesehen, daß Selbstverherrlichung sich unter den Siebenten-Tags-Adventisten eingeschlichen hat, und wenn der menschliche Stolz nicht aufgegeben und statt dessen Christus erhöht wird, werden wir uns als Volk in keiner besseren Stellung befinden, Christum bei seinem zweiten Kommen zu empfangen, wie es unter den Juden bei seinem ersten Kommen der Fall war. ... Ihre Geschichte sollte für uns eine feierliche Warnung sein. -- The Signs of the Times 727.728 (Siehe: Amos 8,11)

GL.259.4 (HL.280.4) Kapitel Absatz: 4/12

1172. "Ich nehme Himmel und Erde heute über euch zu Zeugen: Ich habe euch Leben und Tod, Segen und Fluch vorgelegt, damit du das Leben erwählst und am Leben bleibst, du und deine Nachkommen, indem ihr den Herrn, euren Gott, hebt und seiner Stimme gehorcht und ihm anhanget. Denn das bedeutet für dich, daß du lebst und alt wirst und wohnen bleibst in dem Lande, das der Herr deinen Vätern Abraham, Isaak und Jakob geschworen hat, ihnen zu geben. ... Und dieses Lied war nicht nur geschichtlich, sondern auch prophetisch. Es erzählte noch einmal von den wunderbaren Taten Gottes an seinem Volk in der Vergangenheit und ließ zu gleich die großen Ereignisse der Zukunft ahnen, den endgültigen Sieg der Gläubigen beim zweiten Kommen Christi in Macht und Herrlichkeit. -- Patriarchs and Prophets 467 (449.450)(Siehe: 5.Mose 30,19.20)

GL.260.1 (HL.281.2) Kapitel Absatz: 5/12

1173. Der Apostel Paulus führt deutlich aus, daß die auf den Wanderungen der Israeliten gemachten Erfahrungen zum Nutzen der Menschen niedergeschrieben sind, die in dieser Weltzeit leben und auf die das Ende der Welt gekommen ist. Wir halten die uns umgebenden Gefahren für nicht geringer, sondern für größer als die der Hebräer. -- Testimonies for the Church III, 358 (Z. 1, 310) (Siehe: 4.Mose 21,5; 2.Mose 16,3.4; 1.Korinther 10,11)

1174. Gottes Beziehung zu Israel. --

GL.260.2 (HL.281.3) Kapitel Absatz: 6/12

Gott hatte sie in seiner Barmherzigkeit aus Ägypten geführt, damit sie ihm ohne Hindernisse und Einschränkungen dienten. Er wirkte große Wunder, prüfte und versuchte sie, indem er sie durch Schwierigkeiten führte. Obwohl Gott viele Wunder für sie getan und sie oftmals vor dem Untergang bewahrt hatte, murrten sie in den göttlichen Prüfungen. Ihre Rede war: "Wollte Gott, wir wären in Ägypten gestorben durch des Herrn Hand." Sie sehnten sich nach den Zwiebeln und dem Lauch Ägyptens zurück. ... Der Engel sprach: "Ihr habt es noch schlimmer getrieben als sie!" -- Testimonies for the Church I, 128 (Siehe: 4.Mose 11,4.6)

GL.260.3 (HL.282.1) Kapitel Absatz: 7/12

1175. Der Einfluß von Fleischnahrung auf Geist und Leib. Wie oft empörte sich das alte Israel und wie oft wurden sie von Strafgerichten heimgesucht! Tausende wurden hinweggerafft, weil sie die Anweisungen dessen, der sie erwählt hatte, nicht beachteten. Das Israel Gottes in diesen letzten Tagen schwebt beständig in der Gefahr, sich mit der Welt zu vermengen und Merkmale zu verlieren, die es als Gottes auserwähltes Volk auszeichnen. ... Sollen wir ihn erzürnen, wie es das alte Israel tat? Sollen wir seinen Zorn über uns bringen, indem wir uns von ihm abwenden und mit der Welt gemeinsame Sache machen und damit die Greuel der uns umgebenden Völker nachahmen? Dieselben Befehle, die das Israel vor alters erhielt, gelten für das jetzige Volk Gottes: Trennt euch von der Welt! Das große Haupt der Gemeinde ändert sich nicht. Die Erfahrung der Christen in den heutigen Tagen ähnelt sehr den Reisen des alten Israel. Lest bitte 1.Korinther 10,6 insbesondere die Verse 6 bis 15: "Das ist aber uns zum Vorbilde geschehen, daß wir nicht uns gelüsten lassen des Bösen, gleichwie jene gelüftet hat. Werdet auch nicht Abgöttische, gleichwie jener etliche wurden, wie geschrieben steht: >Das Volk setzte sich nieder, zu essen und zu trinken, und stand auf, zu spielen.< ... Lasset uns aber auch Christum nicht versuchen, wie etliche von jenen ihn versuchten und

wurden von den Schlangen umgebracht. Murren auch nicht, gleichwie jener etliche murrten und wurden umgebracht durch den Verderber." Testimonies for the Church I, 283.284 (Siehe: Psalm 78,24-31; Titus 2,12-14; Psalm 105,37; 2.Mose 23,25)

GL.261.1 (HL.282.2) Kapitel Absatz: 8/12

1176. Es ist des Herrn Absicht, sein Volk dahin zu bringen, daß es von einfachen Früchten, Gemüse und Getreide lebt. Er führte die Kinder Israel in die Wüste, wo sie keine Fleischnahrung bekommen konnten. Er speiste sie mit Himmelsbrot. "Sie aßen Engelbrot." Aber sie verlangten nach den Fleischtöpfen Ägyptens und murrten und schrien nach Fleisch, trotz der Verheißung des Herrn, daß er sie, falls sie sich seinem Willen unterwerfen würden, ins Land Kanaan bringen und sie dort als ein reines, heiliges, glückliches Volk einsetzen würde. Es sollte sich kein Schwacher unter ihren Stämmen befinden; denn er würde alle Krankheit von ihnen nehmen. Aber obgleich sie ein deutliches "So spricht der Herr" hatten, jammerten und weinten, murrten und klagten sie, bis der Herr zornig über sie wurde. Weil sie so entschlossen waren, das Fleisch toter Tiere zu bekommen, gab der Herr ihnen die Speise, die er ihnen vorenthalten hatte. Wäre es ihrer Gesundheit dienlich gewesen, so hätte der Herr ihnen von Anbeginn Fleisch gegeben, aber er hatte sie erschaffen und erlöst und sie den langen Weg in der Wüste geführt, um sie zu rechten Gewohnheiten zu erziehen und heranzubilden. Der Herr wußte, welchen Einfluß Fleischnahrung auf den menschlichen Organismus hat. Er wollte ein Volk haben, das in seiner körperlichen Erscheinung Gottes Stempel trug, trotz seiner langen Wanderung. -- Unpublished Testimonies 5. November 1896 (Siehe: 2.Mose 15,26; 5.Mose 12,20.23)

1177. Warnungen aus Israels Erfahrung. --

GL.261.2 (HL.283.1) Kapitel Absatz: 9/12

Viele unter uns hängen der Religion des abtrünnigen Israel an, weil sie ihre eigenen Wege lieben und des Herrn Weg verlassen. -- Special Testimony to Ministers and Workers 3. Nov. 1890 (Siehe: 2.Mose 16,3)

GL.262.1 (HL.283.2) Kapitel Absatz: 10/12

1178. Es wurde mir gezeigt, daß sich die Torheiten Israels in den Tagen Samuels unter dem heutigen Volke Gottes wiederholen werden, es sei denn, daß sich größere Demut, weniger Selbstvertrauen und mehr Vertrauen in den Herrn, den Gott Israels, den Herrscher des Volks, kundtun wird. -- Special Testimony to Ministers and Workers 3. Nov. 1890

GL.262.2 (HL.284.1) Kapitel Absatz: 11/12

1179. "Ich will euch aber, liebe Brüder, nicht verhalten, daß unsre Väter sind alle unter der Wolke gewesen und sind alle durchs Meer gegangen und sind alle auf Mose getauft mit der Wolke und mit dem Meer und haben alle einerlei geistliche Speise gegessen und haben alle einerlei geistlichen Trank getrunken; sie tranken aber von dem geistlichen Fels, der mitfolgte, welcher war Christus. Aber an ihrer vielen hatte Gott kein Wohlgefallen; denn sie wurden niedergeschlagen in der Wüste." Die Erfahrung Israels, worauf der Apostel mit obigen Worten Bezug nimmt und wie sie im 105. und 106. Psalm beschrieben wird, enthält Warnungen, welche Gottes Volk in diesen letzten Tagen besonders studieren sollte. Ich empfehle dringend, diese Kapitel wenigstens einmal in der Woche zu lesen. -- Special Testimonies to Battle Creek Church 43

GL.262.3 (HL.284.2) Kapitel Absatz: 12/12

1180. Laßt uns in Anbetracht der Geschichte der Kinder Israel achtgeben, daß wir uns nicht derselben Sünden schuldig machen und den gleichen Unglauben und die gleiche Empörung offenbaren. -- The Review and Herald Nr. 16 1893 (Siehe: Zefanja 3,13)

Kapitel 43: Gott in der Natur

1181. Die Quelle der Kraft. --

GL.263.1 (HL.285.1) Kapitel Absatz: 1/31

Die Natur stellt eine Macht dar; aber die Macht des Gottes der Natur ist unbeschränkt. Seine Werke zeugen von seinem Charakter. Wer ihn nach seinen Werken beurteilt anstatt nach den Vermutungen der Gelehrten, wird überall seine Gegenwart wahrnehmen. Sein Lächeln wird im hellen Sonnenschein und seine Liebe und Fürsorge für den Menschen in den fruchttragenden Feldern des Herbstes sichtbar. Selbst der Erde Schmuck -- das lebhaft grüne Gras, die leuchtenden Farben der duftenden Blumen und die vielen Arten erhabener Bäume zeugen von der zärtlichen väterlichen Fürsorge unseres Gottes und von seinem Wunsch, seine Kinder glücklich zu machen. -- The Signs of the Times Nr. 11, 1884 (Siehe: Römer 1,20)

1182. Ziel der Erziehung. --

GL.263.2 (HL.285.2) Kapitel Absatz: 2/31

Die Grundlage jeder rechten Erziehung ist die Gotteserkenntnis. ... Die erste und wichtigste Lektion, die jungen Gemütern eingeprägt werden sollte, ist die Pflicht, das Leben nach den Grundsätzen des Wortes Gottes auszurichten. ... Das wahre Ziel der Erziehung besteht darin, für diesen Dienst geschickt zu werden, indem jede Fähigkeit, die wir besitzen, entwickelt und angewandt wird. -- The Signs of the Times Nr. 12, 1884 (Siehe: Psalm 111,10)

GL.263.3 (HL.285.3) Kapitel Absatz: 3/31

1183. Wir als Volk sollten erkennen, wie wichtig es ist, religiöse Kultur mit dem Erlangen von Allgemeinbildung zu verbinden. Darin besteht unsere einzige Sicherheit. Nur so können wir dem Fluch ungeheiliger Erkenntnis entgehen. In der Erziehung der Jugend sollte alles darangesetzt werden, ihre Sinne für die Schönheit und Macht der Wahrheit, wie sie in Jesu ist, zu gewinnen. Wenn der Vorhang, der uns von der ewigen Welt trennt, beiseite gezogen wird, dann werden viele Gemüter den Trugschluß menschlicher Weisheit im Vergleich mit dem sicheren prophetischen Wort deutlich erkennen. Wahre Wissenschaft wird immer zu Übereinstimmung mit Gott und zum Gehorsam führen. -- Unpublished Testimonies (Siehe: Jesaja 30,20.21)

GL.264.1 (HL.286.1) Kapitel Absatz: 4/31

1184. Verhältnis der Wissenschaft zur Offenbarung. -- Der Ursprung aller Dinge ist in Gott verankert. Jede wahre Wissenschaft stimmt mit seinen Werken überein, und jede wahre Erziehung führt zum Gehorsam gegenüber seiner Regierung. Die Wissenschaft eröffnet vor unsern Blicken neue Wunder; sie schwingt sich empor zu den Höhen und erforscht neue Tiefen; aber sie bringt nichts ans Licht, was im Widerspruch mit der göttlichen Offenbarung ist. Unwissenheit mag danach trachten, verkehrte Ansichten über Gott zu unterstützen, indem sie sich auf die Wissenschaft beruft. Aber das Buch der Natur und das geschriebene Wort widersprechen einander nicht; jedes von ihnen trägt zum besseren Verständnis des andern bei. Richtig verstanden, machen sie uns mit Gott und seinem Charakter bekannt, indem sie uns etwas von den weisen und nützlichen Gesetzen lehren, durch welche er wirkt. Wir werden dadurch veranlaßt, seinen heiligen Namen zu ehren und seinem Wort zu vertrauen. -- The Signs of the Times Nr. 12, 1884 (Siehe: Psalm 19,8)

1185. Die Bibel als Maßstab. --

GL.264.2 (HL.286.2) Kapitel Absatz: 5/31

Wenn die Menschen sehen, daß sie unfähig sind, den Schöpfer und seine Werke an ihrer unvollkommenen Kenntnis der Wissenschaft zu messen, zweifeln sie an Gottes Existenz und schreiben der Natur unbegrenzte Macht zu. Sie haben die Einfachheit des Glaubens verloren und sich weit von Gott entfernt. Unser Glaube an die Göttlichkeit des heiligen Wortes muß fest gegründet sein. Die Bibel darf nicht anhand menschlicher Begriffe von

Wissenschaft geprüft werden, sondern die Wissenschaft muß vielmehr mit diesem untrüglichen Maßstab verglichen werden. Wenn die Bibel über natürliche Gegebenheiten spricht, mag die Wissenschaft mit dem geschriebenen Wort verglichen werden, und ein rechtes Verständnis beider wird immer bestätigen, daß sie miteinander übereinstimmen. Das eine widerspricht dem andern nicht. Alle Wahrheiten, sei es in der Natur oder in der Offenbarung, stimmen überein. Wissenschaftliche Forschung wird den Gemütern der wahrhaft Weisen reiche Felder der Erkenntnis eröffnen. Sie werden Gott an seinen Werken erkennen und ihn preisen. Er wird ihnen der Erste und Beste und das Ziel all ihrer Gedanken sein. -- The Signs of the Times Nr. 11, 1884 (Siehe: Matthäus 24,35)

GL.265.1 (HL.287.1) Kapitel Absatz: 6/31

1186. Die Natur ist nicht Gott noch ist sie es je gewesen. Gott ist in der Natur. Die Stimme der Natur zeugt von Gott; aber niemals ist die Natur selbst Gott. In seinen erschaffenen Werken zeugt sie von Gottes Macht. Es gibt einen persönlichen Gott -- Gott Vater. Es gibt einen persönlichen Christus -- Gott Sohn. -- Unpublished Testimonies 3. Juli 1898 (Siehe: Hebräer 1,1-3)

GL.265.2 (HL.287.2) Kapitel Absatz: 7/31

1187. Durch Entdeckungen der Wissenschaft und Kunst hat Gott eine Flut von Licht über diese Welt ausgeschüttet; aber wenn Männer der Wissenschaft nur vom menschlichen Standpunkt aus über diese Dinge sprechen und schreiben, werden sie sicher zu falschen Schlußfolgerungen kommen. Selbst die größten Geister werden in ihrem Versuch, das Verhältnis zwischen Wissenschaft und Offenbarung zu enträtseln, verwirrt, wenn sie sich in ihrem Forschen nicht vom Worte Gottes leiten lassen. Der Schöpfer und seine Werke sind weit über ihr Begriffsvermögen erhaben, und weil sich dies nicht durch Naturgesetze erklären läßt, wird die biblische Geschichte als unzuverlässig betrachtet. Die an der Glaubwürdigkeit der Berichte des Alten und Neuen Testaments zweifeln, werden bald noch einen Schritt weitergehen und die Existenz Gottes in Frage stellen; und dann, wenn sie ihren Anker losgelassen haben, werden sie, sich selbst überlassen, am Felsen des Unglaubens zerschellen. Mose schrieb unter Eingebung des Heiligen Geistes, und jede korrekte Theorie der Geologie wird niemals Entdeckungen beanspruchen, die seinen Berichten widersprechen. Die Ansicht, daß Gott bei der Erschaffung der Welt auf bereits vorhandene Materie angewiesen war, schränkt die Macht des Heiligen in Israel ganz erheblich ein. -- The Signs of the Times Nr. 11, 1884 (Siehe: Römer 1,21.22)

GL.265.3 (HL.288.1) Kapitel Absatz: 8/31

1188. Kein Schatten verdunkelte vor dem Fall Adams die Gemüter unserer ersten Eltern betreffs des göttlichen Charakters ihres Schöpfers. Sie stimmten völlig mit dem Willen Gottes überein. Sie waren von einem herrlichen Licht, dem Lichte Gottes, umgeben. Die Natur war ihr Lehrbuch. Der Herr unterrichtete über die Welt und die Natur, und dann übergab er ihnen dieses offene Buch, damit sie in jedem Gegenstand, auf dem ihre Blicke ruhten, Schönheit sehen möchten. Der Herr besuchte das heilige Paar und unterwies sie durch die Werke seiner Hände.

GL.266.1 (HL.288.2) Kapitel Absatz: 9/31

Die Schönheiten der Natur sind ein Ausdruck der Liebe Gottes zu den Menschen, und im Garten Eden wurde Gottes Existenz durch die Dinge der Natur, von denen sie umgeben waren, veranschaulicht. Jeder im Garten gepflanzte Baum sprach zu ihnen und zeugte davon, "daß Gottes unsichtbares Wesen, das ist seine ewige Kraft und Gottheit, wird ersehen, so man es wahrnimmt, an den Werken, nämlich an der Schöpfung der Welt."

GL.266.2 (HL.288.3) Kapitel Absatz: 10/31

Daß Gott zu jener Zeit in der Natur erkannt werden konnte, ist kein Beweis, daß auch nach dem Sündenfall Adam und seine Nachkommen durch die Natur zur völligen Gotteserkenntnis gelangen konnten. In seiner Unschuld konnte die Natur dem Menschen ihre Lehren vermitteln; aber Sünde und Übertretung verunstalteten die Natur mit häßlichem Mehltau und schoben sich zwischen die Natur und den Gott der Natur. Wäre

der Mensch seinem Schöpfer nie ungehorsam geworden und hätte er seine vollkommene Redlichkeit bewahrt, dann würde er Gott verstanden und erkannt haben. Aber als der Mensch Gott ungehorsam wurde, bewies er, daß er lieber den Worten eines Abtrünnigen glaubte als den Worten Gottes. Der Feind veranlaßte ihn, vom Baum der Erkenntnis zu essen. Gott hatte geboten: "Du sollst nicht essen", sonst "wirst du des Todes sterben". Satan aber erklärte, daß der Mensch durch das Essen der verbotenen Frucht einen höheren Stand einnehmen und Gott gleich sein würde.

GL.266.3 (HL.289.1) Kapitel Absatz: 11/31

Adam und Eva hörten auf die Stimme des Versuchers und sündigten wider Gott. Das Licht -- die Kleider himmlischer Unschuld -- verließ diese versuchten, betrogenen Seelen, und indem sie die Kleider der Unschuld ablegten, zogen sie die dunklen Gewänder der Unwissenheit betreffs Gott an. Das helle und vollkommene Licht der Unschuld, das sie bisher umgeben hatte, hatte alles, was sie betrachteten, erleuchtet; aber entblößt von jenem himmlischen Licht konnte Adams Nachkommenschaft Gottes Charakter nicht länger in seinen erschaffenen Werken erkennen. Deshalb konnte die Natur nach dem Sündenfall nicht der einzige Lehrer des Menschen sein. Um die Welt nicht in Finsternis, in ewiger geistlicher Umnachtung zu lassen, mußte der Gott der Natur dem Menschen durch Jesus Christus begegnen. Der Sohn Gottes kam in diese Welt, um den Vater zu offenbaren. Er war "das wahrhaftige Licht, welches alle Menschen erleuchtet, die in diese Welt kommen".

GL.267.1 (HL.289.2) Kapitel Absatz: 12/31

Die schwierigste und demütigendste Lektion, die der Mensch, wenn Gottes Macht ihn hält, zu lernen hat, ist sein eigenes Unvermögen, durch menschliche Weisheit und eigene Bemühungen die Natur richtig zu lesen. Die Sünde hat sein Sehvermögen geschwächt, und er kann die Natur nicht deuten, ohne sie über Gott zu stellen. -- Unpublished Testimonies 3. Juli 1898 (Siehe: 1.Mose 2,8.9; Psalm 19,2; Johannes 15,5)

1189. Gott bei der Arbeit. --

GL.267.2 (HL.290.1) Kapitel Absatz: 13/31

Man nimmt an, daß die Materie in gewisse Verhältnisse zueinander gebracht und dann der Wirkung bestimmter Gesetze überlassen ist, die selbst Gott nicht ändern oder durchbrechen kann. Das ist eine irreführende Wissenschaft. Nichts im Worte Gottes unterstützt eine derartige Ansicht. Die Natur wirkt nicht selbsttätig; sie ist Dienerin ihres Schöpfers. Gott hebt seine Gesetze nicht auf, sondern wirkt unablässig durch sie und gebraucht sie als seine Werkzeuge. Die Natur zeugt in ihrem Ablauf von der Gegenwart und dem kraftvollen Wirken eines Wesens, das in all seinem Tun nach seinem Willen handelt. In der Natur macht sich das fortwährende Wirken von Vater und Sohn bemerkbar. Christus sagte: "Mein Vater wirket bisher, und ich wirke auch."

GL.267.3 (HL.290.2) Kapitel Absatz: 14/31

Gott hat sein Schöpfungswerk vollendet; aber seine Kraft ist unablässig tätig, die Werke seiner Schöpfung zu erhalten. Nicht weil der Mechanismus, einmal in Gang gesetzt, in seiner Arbeit fortfährt, folgt Pulsschlag auf Pulsschlag und Atemzug auf Atemzug; sondern jeder Atemzug und jeder Pulsschlag des Herzens ist ein Beweis der allumfassenden Fürsorge dessen, durch den wir leben und sind. Es geschieht nicht durch innewohnende Kräfte, daß die Erde Jahr um Jahr die Fülle hervorbringt und ihre Umkreisung um die Sonne fortsetzt. Gottes Hand leitet die Planeten und hält sie in ihrer geordneten Bahn. Durch seine Kraft grünt und blüht die Pflanzenwelt, sprießt jedes Blatt und öffnet jede Blume ihren Kelch. Sein Wort herrscht über die Elemente, und durch ihn sind die Täler fruchtbar. Er bedeckt den Himmel mit Wolken und sendet Regen herab. Er läßt das Gras auf den Bergen wachsen. "Er gibt Schnee wie Wolle, er streut Reif wie Asche." "Wenn er donnert, so ist des Wassers die Menge unter dem Himmel, und er zieht die Nebel auf vom Ende der Erde; er macht die Blitze im Regen und läßt den Wind kommen aus seinen Vorratskammern." -- The Signs of the Times Nr. 12, 1884 (Siehe: Psalm 107,21-43;

Hebräer 1,3; Psalm 147,8.16; Psalm 135,7)

1190. Unsere einzige Sicherheit. --

GL.268.1 (HL.291.1) Kapitel Absatz: 15/31

Alle von Menschen ersonnene Philosophie hat zu Verwirrung geführt, wenn Gott außer acht gelassen und nicht geehrt wurde. Es ist schrecklich, den Glauben an Gott zu verlieren. Weltliches Gedeihen hat sich niemals als Segen für Nationen und einzelne erwiesen, wenn der Glaube an Gottes Wort erst untergraben ist. Nichts ist wirklich groß, wenn es nicht ewige Werte in sich schließt. Wahrheit, Gerechtigkeit, Barmherzigkeit, Reinheit und göttliche Liebe sind unvergängliche Werte. Wenn Menschen diese Eigenschaften besitzen, werden sie in ein enges Verhältnis zu Gott gebracht. Dann sind sie Anwärter auf die höchsten Ehrenplätze, die von Menschen je erreicht werden können. Sie werden nicht nach Menschenlob geizen; sie werden über Enttäuschung, Ermüdung, Zungenstreit und Ringen nach Oberherrschaft erhaben sein.

GL.268.2 (HL.291.2) Kapitel Absatz: 16/31

Wer vom Geiste Gottes erfüllt ist, wird die Lektion vertrauensvollen Glaubens lernen. Indem er das geschriebene Wort zu seinem Führer erwählt, wird er die Wissenschaft als Hilfsmittel, Gott zu erkennen, betrachten; aber er wird nicht so erhaben werden, daß er in blindem Selbstbetrug in seinen Gottesbegriffen zu einem Narren wird. -- The Signs of the Times Nr. 11, 1884 (Siehe: 2.Korinther 4,3.4.6.16.18)

GL.268.3 (HL.291.3) Kapitel Absatz: 17/31

1191. Gott wird nicht unter jenen wohnen, die seine Wahrheit verwerfen; denn alle, welche die Wahrheit mißachten, entehren ihren Urheber. Von jeder Wohnstätte, die Christus nicht als bleibenden Gast willkommen hieß, sagt er: "Euer Haus soll euch wüst gelassen werden", und er entzieht seine Gegenwart. Wie können jene, die göttlicher Erleuchtung ermangeln, rechte Vorstellungen von Gottes Plänen und Wegen haben? Sie leugnen seine Existenz entweder völlig ab oder beschneiden durch ihre begrenzten, weltweisen Ansichten und Meinungen seine Macht. Nur die mit dem unendlichen Gott verbunden sind, können ihre Erkenntnis oder die ihnen anvertrauten Gaben richtig anwenden. Nur wer mit dem Gott der Weisheit und Macht in Verbindung steht, kann sich in Weisheit und Einfluß auszeichnen. -- Unpublished Testimonies (Siehe: Sprüche 1,7; 8,13)

GL.269.1 (HL.292.1) Kapitel Absatz: 18/31

1192. Der echte Beweis, daß es einen Gott gibt, ist nicht bloße Theorie. Er besteht in der Überzeugung, die Gott in unsere Herzen geschrieben hat, erhellt und erklärt in seinem Wort. Das geheiligte Auge nimmt an den Werken von Gottes Schöpfung seine lebendige Kraft wahr. Der köstliche, von Gott vermittelte Glaube verleiht Kraft und einen edlen Charakter. Die natürlichen Kräfte erstarken durch geheiligten Gehorsam. Das Leben, das wir im Glauben an den Sohn Gottes führen, ist eine Reihe von ununterbrochenen Siegen, die zwar von dem Betreffenden nicht immer wahrgenommen und verstanden werden, deren Resultate aber weit in die Zukunft reichen -- dorthin, wo wir sehen und erkennen werden, gleichwie wir erkannt sind. -- Unpublished Testimonies (Siehe: Römer 8,16; Johannes 3,16; Jesaja 40,26)

1193. Sogenannte Wissenschaft. --

GL.269.2 (HL.292.2) Kapitel Absatz: 19/31

Die Menschen sind so sehr darauf bedacht, Gott von der Herrschaft des Weltalls auszuschließen, daß sie den Menschen, die Krone der Schöpfung, um die Würde seines Ursprungs betrügen. Theorien und Vermutungen der Philosophie wollen uns glauben machen, daß der Mensch sich aus niederen Formen tierischen oder pflanzlichen Lebens Schritt für Schritt entwickelt habe. Sie berauben den Menschen seiner Würde, nur um Gottes Macht ableugnen zu können.

GL.269.3 (HL.293.1) Kapitel Absatz: 20/31

Gott hat den menschlichen Verstand erleuchtet und durch Entdeckungen der Wissenschaft und Kunst eine Flut von Licht über diese Welt ausgeschüttet. Aber diejenigen, die diese Dinge nur aus rein menschlicher Sicht betrachten, werden mit Sicherheit falsche Schlüsse ziehen. Die Dornen des Irrtums, der Zweifelsucht und des Unglaubens sind unter dem Deckmantel der Philosophie und Wissenschaft versteckt. Satan hat diese Dinge ersonnen, um die Seele von dem lebendigen Gott, von der Wahrheit und der Religion zu trennen. Er erhöht die Natur über den Schöpfer der Natur. -- Unpublished Testimonies (Siehe: Sprüche 4,19)

GL.270.1 (HL.293.2) Kapitel Absatz: 21/31

1194. Viele neigen zu der Annahme, daß diese großartigen Dinge in der Welt der Natur Gott sind. Aber dem ist nicht so. Sie zeugen nur von seiner Herrlichkeit. Die Philosophen des Altertums rühmten sich ihrer großen Erkenntnis. Aber laßt uns lesen, wie der erleuchtete Apostel diese Dinge sah: "Da sie sich für weise hielten, sind sie zu Narren geworden und haben verwandelt die Herrlichkeit des unvergänglichen Gottes in ein Bild gleich dem vergänglichen Menschen und der Vögel und den vierfüßigen und der kriechenden Tiere ..., die Gottes Wahrheit haben verwandelt in die Lüge und haben geehrt und gedient dem Geschöpfe mehr denn dem Schöpfer, der da gelobt ist in Ewigkeit." Die Welt in ihrer menschlichen Weisheit erkennt Gott nicht. Ihre Gelehrten empfangen vermittels seiner erschaffenen Werke nur eine unheilvolle Gotteserkenntnis, und dann erhöhen sie in ihrer Torheit die Natur und die Naturgesetze über den Gott der Natur. Die Natur gleicht einem offenen Buch, das Gott offenbart. Alle, die sich durch die Natur angezogen fühlen, mögen in ihr Gott erkennen, der sie hervorgebracht hat. Aber diejenigen, die nicht auch eine Erkenntnis Gottes durch Annahme seiner Offenbarung in Christo besitzen, werden durch die Natur allein nur zu einer unvollkommenen Gotteserkenntnis kommen. Eine solche Erkenntnis, weit davon entfernt, ihnen erhabene Begriffe von Gott zu vermitteln, Verstand, Seele und Herz zu veredeln und das ganze Wesen dem Willen Gottes untertänig zu machen, wird Menschen dahin bringen, sich dem Götzendienst zu ergeben. "Da sie sich für weise hielten, sind sie zu Narren geworden." -- Unpublished Testimonies 3. Juli 1898 (Siehe: Römer 3,1.2)

1195. Der ewige Gott. --

GL.271.1 (HL.294.1) Kapitel Absatz: 22/31

Männer mit den größten Verstandesgaben können die Geheimnisse des Herrn, wie sie die Natur offenbart, nicht ergründen. Die göttliche Inspiration gibt Fragen auf, die der gelehrteste Forscher nicht beantworten kann. Diese Fragen wurden auch nicht gestellt, damit wir sie beantworten sollen, sondern um unsere Aufmerksamkeit auf die tiefen Geheimnisse Gottes zu lenken und um uns zu lehren, daß unsere Weisheit begrenzt ist, daß in den Dingen, die uns im täglichen Leben umgeben, vieles die Fassungskraft eines Menschen übersteigt und daß die Pläne und Ziele Gottes für uns unergründlich sind. Seine Weisheit ist unausforschlich. Wenn er sich dem Menschen offenbart, dann auf diese Weise, daß er sich in eine Wolke des Geheimnisvollen hüllt. Es ist Gottes Absicht, von sich mehr zu verhüllen, als dem Menschen zu enthüllen. Könnten die Menschen Gottes Absichten und Werke verstehen, so würden sie an ihn nicht als an den Unendlichen glauben. Seine Weisheit, seine Absichten und Ziele sollen vom Menschen nicht verstanden werden. "Sein Verstand ist unausforschlich." Seine Liebe kann nie vermittels natürlicher Grundsätze erklärt werden. Wäre dies der Fall, dann hätten wir niemals das Gefühl, ihm das Schicksal unserer Seelen anvertrauen zu können. Zweifler weigern sich, an Gott zu glauben, weil ihr begrenzter Verstand die unendliche Macht nicht zu ergründen vermag, durch die er sich den Menschen offenbart. Selbst die Funktionen des menschlichen Körpers können nicht restlos erfaßt werden, sie bieten Geheimnisse, die den Klügsten verwirren. Aber weil die menschliche Wissenschaft durch ihr Forschen des Schöpfers Absichten und Werke nicht erklären kann, zweifeln Menschen an der Existenz

Gottes und schreiben der Natur unbegrenzte Macht zu. Gottes Existenz, sein Charakter, sein Gesetz sind Tatsachen, die durch alle Schlußfolgerungen von Männern höchster Gelehrsamkeit nicht in Abrede gestellt werden können. Sie verleugnen Gottes Ansprüche und gefährden ihre eigene Seele, nur weil sie nicht in seine Absichten und Ziele eindringen können. Aber Gott versucht immer, die Menschen zu unterweisen, damit sie an ihn glauben und ihm vertrauen möchten. Jeder Regentropfen, jede Schneeflocke, jeder Grashalm, jedes Blatt, jede Blume und jeder Strauch zeugen von Gott. Diese kleinen alltäglichen Dinge lehren uns, daß nichts der Aufmerksamkeit des Unendlichen entgeht und nichts so gering ist, daß er es nicht beachtete. -- Unpublished Testimonies (Siehe: Psalm 139,1-17)

GL.272.1 (HL.295.1) Kapitel Absatz: 23/31

1196. "Schauet die Lilien auf dem Felde, wie sie wachsen." Menschliche Geschicklichkeit kann zwar die anmutigen Formen und die zarten Farben von Pflanzen und Blumen nachbilden; aber wer kann auch nur einer Blume oder einem Grashalm Leben verleihen? Jedes Blümchen am Rain verdankt sein Dasein der gleichen Kraft, welche die Sternenwelten an den Himmel setzte. Durch die ganze Schöpfung pulst das Leben aus dem Vaterherzen Gottes. ... Der dir das Leben gegeben hat, weiß auch, daß du der Nahrung bedarfst. Der den Körper schuf, weiß ferner, daß du Kleidung nötig hast. Wird der, der dir das größere Gut verlieh, nicht auch ein Übriges tun, das Notwendige hinzuzufügen? -- Thoughts From the Mount of Blessing 136 (106) (Siehe: Jeremia 33,20.21; Matthäus 6,28-30)

1197. Das Geheimnis Gottes. --

GL.272.2 (HL.296.1) Kapitel Absatz: 24/31

Gott sollte eher durch das, was er nicht von sich offenbart hat, erkannt werden, als durch das, was unserm beschränkten Verständnis sichtbar ist. Könnten die Menschen Gottes unergründliche Weisheit verstehen und erklären, was er getan hat oder tun kann, so würden sie ihn nicht länger verehren noch sich vor seiner Macht fürchten. In der göttlichen Offenbarung hat Gott den Menschen unbegreifliche Geheimnisse kundgetan, die Glauben fordern. Dies muß so sein. Könnten Gottes Absichten und Taten von beschränkten Gemütern erklärt werden, wäre er nicht länger der Höchste. Menschen mögen immer forschen, immer fragen, immer lernen, und doch liegt immer noch eine Unendlichkeit vor ihnen. Das Licht scheint immer heller auf unsern Pfad, wenn wir nur in seinen göttlichen Strahlen wandeln. Aber es ist keine Finsternis so dicht und undurchdringlich wie jene, die der Verwerfung des himmlischen Lichtes folgt, durch wen es auch immer kommen mag.

GL.272.3 (HL.296.2) Kapitel Absatz: 25/31

Können Menschen Gott begreifen? Nein. Sie mögen Vermutungen betreffs seiner Absichten und Werke anstellen, aber nur soweit es Sterblichen möglich ist. -- Unpublished Testimonies (Siehe: 1.Korinther 1,25-27; Jesaja 40,12-18.21-24)

GL.273.1 (HL.296.3) Kapitel Absatz: 26/31

1198. Wer glaubt, er könne zur Gotteserkenntnis gelangen ohne den göttlichen Stellvertreter, den das Wort "das Ebenbild des unsichtbaren Gottes" nennt, muß in seinen eigenen Augen erst zum Tor werden, ehe er klug werden kann. Christus kam als ein persönlicher Heiland in die Welt. Er stellte einen persönlichen Gott dar. Als ein persönlicher Heiland fuhr er wieder gen Himmel und auf gleiche Weise wird er als ein persönlicher Heiland wiederkommen. Es ist unmöglich, durch die Natur eine völlige Erkenntnis von Gott zu erlangen; denn die Natur ist unvollkommen. Auf ihr ruht ein Fluch, sie ist von Mehltau befallen. Aber dennoch enthalten die Dinge in der natürlichen Welt, wengleich durch den Mehltau der Sünde verdorben, Wahrheiten betreffs des großen Meisterkünstlers. Eine unergründliche Macht, groß an Güte, Barmherzigkeit und Liebe, hat die Erde erschaffen, und selbst in ihrem verderbten Zustand ist noch so manches Schöne erhalten geblieben. Die Stimme der Natur bezeugt, daß hinter ihr ein Gott steht; aber in

ihrer Unvollkommenheit kann sie Gott nicht darstellen. Die Natur ist nicht imstande, Gottes Charakter in seiner moralischen Vollkommenheit zu verkörpern. -- Unpublished Testimonies 3. Juli 1898 (Siehe: Apostelgeschichte 4,12)

1199. Leuchtturmsignale. --

GL.273.2 (HL.297.1) Kapitel Absatz: 27/31

Die Heilige Schrift ist das älteste und umfassendste Geschichtswerk, das die Menschen besitzen. Es floß in lauterer Frische aus dem Quell ewiger Wahrheit, und eine göttliche Hand hat durch alle Zeiten hindurch seine Reinheit bewahrt. Es hellt die ferne Vergangenheit auf, zu der menschliche Forschung vergeblich vorzudringen sucht. Allein im Worte Gottes erblicken wir die Macht, welche die Grundfesten der Erde gelegt und die Himmel ausgebreitet hat. Hier nur finden wir einen glaubwürdigen Bericht über den Ursprung der Völker. Hier allein ist eine Geschichte des Menschengeschlechtes aufgezeichnet, die nicht durch Menschenstolz oder -vorurteil gefärbt ist.

GL.273.3 (HL.297.2) Kapitel Absatz: 28/31

Die verschiedenen Vorgänge in der Natur enthalten ebenfalls Lehren göttlicher Weisheit für alle, die gelernt haben, Umgang mit Gott zu pflegen. Die Seiten, die sich in ungetrübtem Glanz vor den Blicken des ersten Menschenpaares in Eden öffneten, sind jetzt überschattet. Die wunderbare Schöpfung ist durch häßlichen Mehltau entstellt. Und dennoch finden wir überall, wohin wir uns auch wenden mögen, Spuren der einstigen Lieblichkeit. Noch immer können wir Gottes Stimme vernehmen und seiner Hände Werk sehen.

GL.274.1 (HL.298.1) Kapitel Absatz: 29/31

Vom feierlichen Grollen des Donners und dem Getöse des unendlichen Ozeans bis hin zu den frohen Gesängen, von denen die Wälder erfüllt sind, verkünden Tausende von Stimmen in der Natur sein Lob. Erde, Luft und Himmel in ihren wunderbaren Farben und ihrem Wechsel von prachtvollen Gegensätzen oder sanften Übergängen zeugen von seiner Herrlichkeit. Die ewigen Hügel erzählen von seiner Macht. Die Bäume schwenken ihr grünes Banner im Sonnenlicht und weisen empor zu ihrem Schöpfer. Die Blumen, welche die Erde mit ihrer Schönheit schmücken, erinnern uns an Eden und wecken in unsern Herzen Sehnsucht nach unverwelklicher Lieblichkeit. Das lebendige Grün, welches das Braun der Erde verbirgt, spricht von Gottes Fürsorge für das niedrigste seiner Geschöpfe. Die unergründlichen Tiefen des Meeres, die Höhlen der Berge enthalten seine Schätze. Er, der die Perlen im Meer und den Amethyst und Chrysolith in den Felsen verbarg, liebt das Schöne. Die am Himmelszelt aufsteigende Sonne ist ein Stellvertreter dessen, der allem, was er schuf, Leben und Licht bedeutet. Alle Schönheit und Lieblichkeit, welche die Erde schmücken und den Himmel erhellen, sprechen von Gott.

Ein unerforschtes Feld. --

GL.274.2 (HL.298.2) Kapitel Absatz: 30/31

Sollten wir, die wir uns der Gaben erfreuen, ihren Geber vergessen? Sollten sie uns nicht veranlassen, seine Güte und Liebe zu betrachten? Alles Schöne in unserm Heim sollte uns an den kristallinen Strom, die grünen Felder, die majestätischen Bäume, die lebendigen Quellen, die leuchtende Stadt und die weißgekleideten Sänger unserer himmlischen Wohnung erinnern -- an jene Welt der Schönheit, die kein Künstler malen, keine sterbliche Zunge beschreiben kann. "Was kein Auge gesehen hat und kein Ohr gehört hat und in keines Menschen Herz gekommen ist, was Gott bereitet hat denen, die ihn lieben."

GL.275.1 (HL.299.1) Kapitel Absatz: 31/31

Auf ewig in diesem gesegneten Heim zu leben, an Leib, Seele und Geist nicht die dunklen Spuren von Sünde und Fluch, sondern das Ebenbild unseres Schöpfers zu tragen und während endloser Ewigkeiten zuzunehmen an Weisheit, Erkenntnis und Heiligkeit, stets

neue Wunder und Herrlichkeiten zu entdecken, ständig besser zu verstehen, sich zu freuen und zu lieben und zu wissen, daß es noch mehr Freude, Liebe und unendliche Weisheit gibt, -- darauf weist des Christen Hoffnung hin und darauf zielt christliche Erziehung ab. Und sich diese Erziehung zu sichern und ändern zu helfen, sie ebenfalls zu erlangen, sollte das Ziel eines christlichen Lebens sein. -- The Review and Herald Nr. 28, 1882 (Siehe: 1.Johannes 3,2)

Kapitel 44: Das geisterfüllte Leben

1200. Die Aufgabe des Heiligen Geistes. --

GL.276.1 (HL.300.1) Kapitel Absatz: 1/39

Die Aufgabe des Heiligen Geistes besteht darin, die Wahrheiten des göttlichen Wortes, das Gott zum Nutzen seiner Geschöpfe niederschreiben ließ, in Herz und Sinn zu schreiben. -- Unpublished Testimonies 5. Febr. 1896 (Siehe: Epheser 3,16.17)

GL.276.2 (HL.300.2) Kapitel Absatz: 2/39

1201. Dem Geiste Gottes wurde unbegrenzter Spielraum im himmlischen Universum gewährt, und es ist nicht Aufgabe sterblicher Gemüter, seine Macht einzuschränken oder ihm vorzuschreiben, wie er zu wirken habe. The Review and Herald Nr. 34 1896 (Siehe: Psalm 139,7-10)

GL.276.3 (HL.300.3) Kapitel Absatz: 3/39

1202. Die Säfte des Weinstocks steigen von der Wurzel auf und verteilen sich in den Reben, wo sie das Wachstum unterstützen und Blüten und Frucht hervorbringen. So geht die lebenspendende Kraft von Christo aus, teilt sich jedem seiner Jünger mit, durchdringt die Seele, erneuert die Beweggründe und Neigungen und selbst die geheimsten Gedanken und bringt die köstliche Frucht heiliger Werke hervor. -- Sketches From the Life of Paul 131 (Siehe: Johannes 15,5)

GL.276.4 (HL.300.4) Kapitel Absatz: 4/39

1203. Christus ist unser Fürsprecher, unser Vermittler. Der Geist arbeitet an uns. Deshalb laßt uns völlig unserm Führer vertrauen und nicht Ausschau nach falschen Führern halten. Unpublished Testimonies 19.

Okt. 1894 (Siehe: 1.Thessalonicher 5,19; Römer 8,26)

GL.276.5 (HL.300.5) Kapitel Absatz: 5/39

1204. Die göttliche Gnade nimmt Menschen, wie sie sind, und wirkt als Erzieher, sich dabei nach Grundsätzen richtend, die eine allumfassende Erziehung bezwecken. Der ständige Einfluß der göttlichen Gnade erzieht die Seele nach den Methoden Christi. Der umgestaltende Einfluß des Geistes Christi nimmt sich jeder ungestümen Leidenschaft, jedem fehlerhaften Charakterzug an, bis der Mensch, neuen Trieben folgend, mit dem heiligen Geiste Gottes erfüllt und in das göttliche Ebenbild umgestaltet ist. -- Unpublished Testimonies 16. März 1896 (Siehe: 1.Thessalonicher 5,23; 1.Korinther 6,11)

GL.277.1 (HL.301.1) Kapitel Absatz: 6/39

1205. Vom Heiligen Geist geht alle Macht aus. Er wirkt im neuen Leben, das in der Seele Gestalt gewinnt, als eine lebendige, tätige Kraft. Der Heilige Geist muß in unserm Herzen wohnen. -- The Review and Herald Nr. 26 1897 (Siehe: Johannes 14,16.17)

GL.277.2 (HL.301.2) Kapitel Absatz: 7/39

1206. Von Christus geht ein Strom heiliger, christusähnlicher Liebe aus, der sich jedem Teil unserer menschlichen Natur mitteilt. Wenn diese Liebe im Charakter zum Ausdruck kommt, bezeugt sie allen, mit denen sie in Berührung kommt, daß es Gott möglich ist, im Menschen Gestalt anzunehmen -- ihm, der die Hoffnung der Herrlichkeit ist. -- Unpublished Testimonies 21. Juni 1897 (Siehe: Römer 5,5)

GL.277.3 (HL.301.3) Kapitel Absatz: 8/39

1207. Christus soll in seinen menschlichen Werkzeugen Gestalt annehmen und durch ihre

Gaben und Fähigkeiten wirken. Ihr Wille muß seinem Willen unterworfen werden. Sie müssen in seinem Geiste wirken, so daß nicht mehr sie leben, sondern Christus in ihnen lebt. -- The Signs of the Times Nr. 47 1892 (Siehe: Galater 2,20; 2.Korinther 6,16)

GL.277.4 (HL.301.4) Kapitel Absatz: 9/39

1208. Wohin wir auch gehen, die bleibende Gegenwart des Einen, der uns so teuer ist, geht mit uns; denn durch lebendigen Glauben bleiben wir in Christo. Durch unseren persönlichen, willigen Glauben wohnt er in unseren Herzen. Wir erfreuen uns der Begleitung des göttlichen Jesu, und während wir uns seiner Gegenwart bewußt sind, werden unsere Gedanken ihm untertan. Unsere Erfahrung in göttlichen Dingen wird sich danach richten, inwieweit wir seine Gegenwart wahrnehmen. -- The Signs of the Times Nr. 36 1896 (Siehe: 2.Korinther 3,18; Hebräer 11,27)

GL.277.5 (HL.302.1) Kapitel Absatz: 10/39

1209. Nicht ihr könnt den Heiligen Geist benutzen, sondern er muß euch benutzen. Im Evangelium von Christo liegt gewinnende, bezwingende Macht. Es ist der Heilige Geist, der Herzen die Wahrheit einprägt. -- Special Testimonies to Ministers and Workers 14 (Apostelgeschichte 2,4; Apostelgeschichte 6,10; Apostelgeschichte 8,29; Apostelgeschichte 16,7; Apostelgeschichte 20,22.23)

GL.277.6 (HL.302.2) Kapitel Absatz: 11/39

1210. Jenen, die wahrhaft Gott heben, wird der Heilige Geist Wahrheiten offenbaren, die dem Gemüt entschwunden waren, und er wird außerdem völlig neue Wahrheiten entfalten. The Review and Herald Nr.33 1897 (Johannes 16,13; Johannes 14,26)

GL.278.1 (HL.302.3) Kapitel Absatz: 12/39

1211. Jeder hat einen persönlichen Kampf gegen das eigene Ich zu führen. Achtet auf die Lehren des Heiligen Geistes! Schenkt ihr ihnen Beachtung, dann werden sie so lange wiederholt werden, bis die Eindrücke "zu ewigem Gedächtnis in einen Fels gehauen" sind. -- Special Testimonie to Ministers and Workers Nr. 7 39 (Siehe: Jeremia 31,33.34)

GL.278.2 (HL.302.4) Kapitel Absatz: 13/39

1212. Wenn wir uns völlig Christo übergeben haben, wird unser Angesicht sein Ebenbild widerstrahlen. Es wird durch seine Gnade gereinigt, geheiligt und veredelt werden. -- Unpublished Testimonies 27. Juni 1897 (Siehe: 2.Mose 34,29)

GL.278.3 (HL.302.5) Kapitel Absatz: 14/39

1213. Der Brauchbarkeit derer, die das eigene Ich aufgeben, dem Wirken des Heiligen Geistes Raum geben, ein völlig dem Dienste Gottes geweihtes Leben führen und die notwendige Züchtigung des Herrn ohne Murren und ohne darunter zusammenzubrechen ertragen, sind keine Grenzen gesetzt. -- Special Testimonies on Education 120 (Siehe: Jesaja 13,12; Hebräer 12,11)

1214. Merkmale eines geweihten Lebens. --

GL.278.4 (HL.302.6) Kapitel Absatz: 15/39

Es ist unser Vorrecht, auf der ganzen Linie ein entschiedenes Zeugnis abzulegen -- durch unseren Gesichtsausdruck, unsere Stimmung, unsere Worte und unseren Charakter -- daß es gut ist, dem Herrn zu dienen. -- Unpublished Testimonies 6. Nov. 1897 (Siehe: Römer 12,1)

GL.278.5 (HL.302.7) Kapitel Absatz: 16/39

1215. Wenn ihr euch der Wahrheit unterwerft, werdet ihr von der Wahrheit zeugen. Ihr seid dann ein lebendiger Brief, erkannt und gelesen von allen Menschen. -- Unpublished Testimonies 27. Okt. 1897 (Siehe: 2.Korinther 3,3)

GL.278.6 (HL.303.1) Kapitel Absatz: 17/39

1216. Wenn Gott am Herzen wirkt, der Mensch seinen Willen dem göttlichen Willen unterordnet und mit ihm zusammenwirkt, lebt er das Leben, das Gott durch den Heiligen Geist in ihm wirkt, und dann stimmen die Absichten des Herzens mit der Lebenspraxis überein. -- The Signs of the Times Nr. 20 1893 (Siehe: Philipper 2,12.13)

GL.278.7 (HL.303.2) Kapitel Absatz: 18/39

1217. Verbindet sich Christus mit der Seele, dann bringt er himmlische Ruhe und Stille. -- Unpublished Testimonies 27. Okt. 1897 (Siehe: Johannes 14,27; Jesaja 26,12)

GL.279.1 (HL.303.3) Kapitel Absatz: 19/39

1218. Der Heilige Geist ist sein Stellvertreter, und er bewirkt eine so erstaunliche Umwandlung, daß die Engel darüber entzückt und erfreut sind. -- The Signs of the Times 20. Mai 1896 (Siehe: Johannes 15,26; Apostelgeschichte 2,37.38)

GL.279.2 (HL.303.4) Kapitel Absatz: 20/39

1219. Wenn das eigene Ich in Christo aufgegangen ist, wird sich eine solche Entfaltung seiner Macht offenbaren, daß Herzen schmelzen und sich ihm unterwerfen. -- Unpublished Testimonies 27. April 1898 (Siehe: Apostelgeschichte 2,37.38)

GL.279.3 (HL.303.5) Kapitel Absatz: 21/39

1220. Es ist Gottes Geist, der leblose Fähigkeiten zu neuem Leben erweckt, so daß himmlische Dinge gewürdigt und die Neigungen auf Gott und die Wahrheit gerichtet werden. Ohne Jesu Gegenwart im Herzen ist religiöser Dienst nur eine tote, kalte Formsache. Das Verlangen nach dem Verkehr mit Gott endet sehr rasch, wenn der Geist Gottes sich betrübt zurückzieht. Wenn aber Christus in uns die Hoffnung der Herrlichkeit ist, sind wir stets geneigt, zur Verherrlichung Gottes zu denken und zu handeln. Wir werden uns die Frage stellen: "Wird das, was wir vorhaben, Jesu zur Ehre gereichen, wird es von ihm gutgeheißen werden?" -- The Review and Herald Nr. 16 1888 (Siehe: Römer 8,12.16)

GL.279.4 (HL.303.6) Kapitel Absatz: 22/39

1221. Die Bibel ist voller Erkenntnis, und alle, die sie mit dem Wunsch studieren zu verstehen, was sie lehrt, werden sehen, daß ihre Verstandeskraft zunimmt und ihre Fähigkeit, diese kostbaren, weitreichenden Wahrheiten zu begreifen, erstarkt. Der Heilige Geist wird sie ihrem Verstand und Herzen einprägen. Special Testimonies on Education 153 (Siehe: Psalm 119,130.99)

GL.279.5 (HL.304.1) Kapitel Absatz: 23/39

1222. Während Gottes Werke studiert werden, überzeugt der Heilige Geist den Verstand. Es ist nicht die Überzeugung, die zu logischem Nachdenken führt; aber wenn der Verstand nicht zu verfinstert ist, um Gott zu erkennen, das Auge nicht zu getrübt, um ihn zu sehen, das Ohr nicht zu taub, um seine Stimme zu vernehmen, dann wird die tiefere Bedeutung erfaßt, und die erhabenen göttlichen Wahrheiten des geschriebenen Wortes werden dem Herzen eingepreßt. -- Special Testimonies on Education 59 (Siehe: Daniel 1,20; Jesaja 11,2.3)

GL.279.6 (HL.304.2) Kapitel Absatz: 24/39

1223. Wenn wir unsere Zustimmung geben, kann und will er sich so mit unseren Gedanken und Zielen verbinden, unser Herz und Gemüt in solche Übereinstimmung mit seinem Willen zu bringen, daß wir, während wir ihm gehorchen, unseren eigenen Antrieben folgen. Unser Wille, geläutert und gereinigt, wird sein höchstes Ergötzen darin finden, seinen Dienst auszuführen. -- The Signs of the Times Nr. 46 1896 (Siehe: Psalm 42,2)

1224. Wachstumsfördernde Bedingungen. --

GL.280.1 (HL.304.3) Kapitel Absatz: 25/39

Wirkliche Frömmigkeit beginnt, wenn jeder Kompromiß mit der Sünde aufgehört hat. -- Thoughts From the Mount of Blessing 125 (91) (Siehe: Römer 6,16.11)

GL.280.2 (HL.304.4) Kapitel Absatz: 26/39

1225. Wer sich vorbehaltlos dem Einfluß des Heiligen Geistes übergibt, ist am besten zu annehmbarem Dienst für den Meister befähigt. -- The Review and Herald Nr. 28 1895 (Siehe: Markus 9,23)

GL.280.3 (HL.304.5) Kapitel Absatz: 27/39

1226. Zur Zusammenarbeit mit Gott ist euer Krafteinsatz erforderlich. Ohne dies könntet ihr kein Christ, kein geeigneter Untertan des Himmels werden, selbst wenn der Heilige Geist mit hundertfach stärkerer Gewalt an euch wirken würde. Satans Festung könnte nicht gestürmt werden. Der Empfänger muß zur Mitarbeit bereit sein. Er muß zum Handeln gewillt sein -- von der Welt ausgehen und sich trennen. Christi Worte müssen in die Tat umgesetzt werden. Die Seele muß vom eigenen Ich entleert werden, damit Christus den freigewordenen Raum durch seinen Geist ausfüllen kann. Christus muß als himmlischer Gast willkommen geheißen werden. Der Wille muß sich auf die Seite Gottes stellen. Dann wird das Herz erneuert; es werden neue, heilige Entschlüsse gefaßt. Wenn Christus den Thron der Seele einnimmt, wird jeder Dienst für ihn als leicht empfunden. -- The Signs of the Times Nr. 8 1891 (Siehe: Matthäus 12,43-45; Epheser 3,16-19; Lukas 16,31)

GL.280.4 (HL.305.1) Kapitel Absatz: 28/39

1227. Christen müssen in allen Dingen mäßig sein. Wir haben nicht das Recht, Körper, Kraft, Seele und Gemüt zu vernachlässigen, die uns anvertraut werden, um sie in des Herrn Dienst zu stellen. Wir bestehen aus Leib und Geist ebenso wie aus Gewissen und Neigungen. Unsere Triebe und Leidenschaften haben ihren Sitz im Körper; deshalb dürfen wir nicht eines unserer Organe durch Mißbrauch schwächen. -- Unpublished Testimonies 27. Sept. 1896 (Siehe: Galater 5,24)

GL.281.1 (HL.305.2) Kapitel Absatz: 29/39

1228. Gott wünscht, daß wir unseren Körper als Tempel des Heiligen Geistes achten und schätzen und für ihn sorgen. Er möchte, daß wir unseren Körper im bestmöglichen Zustand erhalten und ihn den besten Einflüssen aussetzen, damit wir die uns verliehenen Fähigkeiten zu vollkommenem Dienst für ihn einsetzen können. -- Unpublished Testimonies 27. Sept. 1896 (Siehe: 1.Korinther 6,20; Philipper 1,20)

GL.281.2 (HL.305.3) Kapitel Absatz: 30/39

1229. Durch ihre Charaktere wird er leuchten als Licht der Welt. "Wie viele ihn aber aufnahmen, denen gab er Macht, Gottes Kinder zu werden, die an seinen Namen glauben." Damit dies geschehen kann, fordert Gott, daß ihm jede Körperliche und geistige Kraft als geweihte Opfergabe dargebracht werde. Unpublished Testimonies 6. Juli 1896 (Siehe: Johannes 1,12)

GL.281.3 (HL.305.4) Kapitel Absatz: 31/39

1230. Wir müssen Fortschritte himmelwärts machen und einen starken, religiösen Charakter entwickeln. Wir werden den Geist in dem Maße empfangen, wie wir es wünschen und glauben, und in demselben Verhältnis, wie wir das empfangene Licht und die erlangte Erkenntnis anwenden. Der Heilige Geist wird uns je nach unserer Fähigkeit, ihn aufzunehmen und ihn an andere weiterzuleiten, mitgeteilt. -- The Review and Herald Nr. 18 1896 (Siehe: Markus 4,24)

GL.281.4 (HL.306.1) Kapitel Absatz: 32/39

1231. Je eifriger der Verstand geschult wird, desto erfolgreicher kann er im Dienste Gottes eingesetzt werden, wenn er sich der Herrschaft seines Geistes unterstellt. -- Special Testimonies on Education 57 (Siehe: Sprüche 4,5)

GL.281.5 (HL.306.2) Kapitel Absatz: 33/39

1232. Wenn Menschen den Dienst des Heiligen Geistes die reichste Gabe, die Gott mitteilen kann -- an sich erfahren haben, werden sie imstande sein, allen, mit denen sie in Berührung kommen, Segnungen mitzuteilen. -- Unpublished Testimonies 6. Juli 1896 (Siehe: 1.Mose 12,2)

1233. Hindernisse für geistliches Wachstum. --

GL.281.6 (HL.306.3) Kapitel Absatz: 34/39

Vorsätzlich einer erkannten Sünde zuzustimmen, bringt das Zeugnis der Stimme des Geistes zum Schweigen und trennt die Seele von Gott. Jesus kann nicht in einem Herzen wohnen, welches das göttliche Gesetz mißachtet. Gott wird nur solche ehren, die ihn

ehren. -- The Signs of the Times Nr. 24 1894 (Siehe: Hebräer 10,26)

GL.282.1 (HL.306.4) Kapitel Absatz: 35/39

1234. Man sollte die Sünde wider den Heiligen Geist nicht als etwas Geheimnisvolles, Unerklärliches betrachten. Die Sünde wider den Heiligen Geist ist die Sünde beharrlicher Weigerung, den Einladungen zur Buße zu folgen. -- The Review and Herald Nr. 26 1897 (Siehe: Matthäus 12,31.32)

GL.282.2 (HL.306.5) Kapitel Absatz: 36/39

1235. Ein jeder prüfe sein Herz, ob er nicht irgend etwas hegt, das ihm zum Schaden gereicht. Er klage nicht über Ermangelung des Geistes Gottes, während er sich weigert, die Herzenstür zu öffnen, um Christum, die Sonne der Gerechtigkeit, einzulassen. Er forsche nach seinen Götzen und treibe sie aus. Er gebe jede ungesunde Gewohnheit im Essen und Trinken auf. Er bringe seine täglichen Gewohnheiten in Übereinstimmung mit den Naturgesetzen. Sowohl durch Werke als auch durch Glauben wird die Seele von einer Atmosphäre umgeben, die sich als Geruch des Lebens zum Leben erweist. -- Unpublished Testimonies 25. Aug. 1897 (Siehe: Epheser 4,30; Lukas 21,34)

GL.282.3 (HL.307.1) Kapitel Absatz: 37/39

1236. Gott kann seinen Heiligen Geist nicht auf solchen ruhen lassen, die sich durch Unmäßigkeit schwächen. -- The Review and Herald Nr. 19 1883 (Siehe: 5.Mose 21,20; Prediger 10,17)

GL.282.4 (HL.307.2) Kapitel Absatz: 38/39

1237. Die mit dem ganzen Organismus verbundenen Nerven sind der einzige Mittler, durch den der Himmel mit den Menschen verkehren und sein Innerstes bewegen kann. Was immer die Zirkulation der elektrischen Ströme im Nervensystem stört, vermindert die Stärke der Lebenskräfte, was schließlich zum Absterben des seelischen Zartgefühls führt. -- Testimonies for the Church II, 347 (Siehe: Römer 7,25)

GL.282.5 (HL.307.3) Kapitel Absatz: 39/39

1238. Warum sollten wir nicht bekunden, wie anziehend unser Glaube ist? Warum sollten wir den Weg zu unserem Vaterhaus als eine kümmerliche Schar von Leidtragenden gehen, die bei jedem Schritt stöhnen? -- Unpublished Testimonies 12. Jan. 1898 (Siehe: Philipper 4,4)