

Ihr werdet keineswegs des Todes sterben, sondern ...eure Augen werden aufgetan.

Ich liebe Essen!

Doch was **schmeckt** mir und was ist heute noch **gesund**?

Genmanipuliert, überdüngt

Frage/denke ich eher:

- So ungesund lebe ich doch nicht, oder? 😞
- Was ist für meinen Körper/für mich am besten? 😊

Weiß ich das wirklich nicht? Oder will ich es nicht wahrhaben?

Welche Reaktion konnte ich bisher an meinem Körper feststellen?

Meine Erfahrungen

- Friedensau
 - Brunch (All you can eat)
 - Fasten
- Pickel
- Blick auf die Waage

Bibeltexte

- **Adam und Eva** glaubten der Lüge
 - 1. Mo 3,4.5
- **Jesus** bleibt in der Versuchung standhaft
 - Mt 4,1-4
- **Daniel** wollte sich mit den Speisen nicht unrein machen
 - Dan 1,8.12
- Ob ihr nun esst oder trinkt oder was ihr auch tut, das **tut alles zu Gottes Ehre!**
 - 1. Kor 10,31

- *Euer Gott ist euer Bauch*
 - Phil 3,19-21
- Die Frucht des Geistes ist ... **Selbstbeherrschung/Enthaltsamkeit**
 - Gal 5,22 und 2. Pt 1,6
- Euer Körper ist ein Tempel des Heiligen Geistes; Ihr seid teuer erkaufte, darum **preist Gott mit eurem Leibe!**
 - 1. Kor 6,19.20; Röm 12,1.2 unsere Leiber ein **heiliges**, Gott wohlgef. **Opfer**
- **Weitere Bibeltexte:** z.B. Manna --> Maßeinheit pro Kopf, usw. **2. Mo** 15,26; **16,16-18**; Jes 50,10; Mt 5,48; Lk 17,28-30; Joh 1,15; Apg 3,19.29; Röm 13,12; **1. Kor** 6,19; **9,24-27**; 10,31; 2. Kor 7,1; Gal 5,24; Phil 2,12; 1. Pt 2,11; 1. Joh 2,16

Alte und neue Erkenntnisse

• NEWSTART PLUS

Ernährung	Bewegung	Wasser	Sonne	Mäßigkeit	Luft
Ruhe	Gottvertrauen				
Prioritäten	Optimismus	Integrität (ehrlich)	Beziehungen		

Größere Wirkung als gedacht

Was wir essen, so sind wir.

Ellen White sagt zu Recht:

„Die Frage des Essens und Trinkens hatte noch nie eine untergeordnete Bedeutung.“

Die **Befriedigung der Esslust** und der **Leidenschaft** bildet bei allen die **Grundlage ihrer Sünden**... Satans übt seinen **stärksten Einfluss auf den Menschen** über die Esslust aus.

Da wir uns auf den Himmel vorbereiten, müssen wir uns so manches

- **abgewöhnen**, um den „**negativen Folgen**“ zu entgehen +
✓ **Neues lernen**, um Gottes „**Verheißungen**“ zu erleben.

Es kann zwar niemand **genaue Regeln für einen anderen aufstellen**, dennoch gibt es genügend **Prinzipien**, die jeder für sich umsetzen sollte.

Leider lassen bisher zu wenige in ihrer **Ernährung von Grundsätzen leiten**.

Verheißungen

- Besiegt euer Verlangen, die Esslust zu befriedigen!
 - ✓ Wenn ihr das tut, werden eure Leidenschaften leicht unter Kontrolle zu halten sein. Eure geistigen und sittlichen Kräfte werden erstarken...
 - ✓ Ihr hättet **Kraft** erhalten, über jede andere Versuchung Satans zu siegen.
 - ✓ Die Beachtung wird uns glücklicher in diesem Leben sein lassen und uns bei der Vorbereitung auf das zukünftige Leben helfen.
 - ✓ So können wir uns die beste körperliche Verfassung aneignen und geistige Klarheit gewinnen und zwischen Gut und Böse unterscheiden.
 - ✓ Wenn wir alles aufgeben, was die Gesundheit zerstört, werden wir klarer verstehen, worin sich eigentliche Frömmigkeit ausdrückt. Eine wunderbare Veränderung wird sich in unserer religiösen Erfahrung zeigen.
 - ✓ Der Herr hilft denen, die sich bemühen, sich selbst zu helfen.
 - ✓ Die Erquickung oder Kraft Gottes kommt nur über solche, die sich darauf vorbereitet haben, indem sie sich von aller Verunreinigung des Fleisches und des Geistes reinigen.
- Kein Mensch kann erfolgreich in geistlichen Dingen werden, wenn er nicht strenge Mäßigkeit in seinen Essgewohnheiten übt. Gott kann seinen Heiligen Geist nicht denen geben, die auf einem Weg beharren, der Körper und Geist schwächt, während sie wissen, wie sie sich gesund ernähren könnten.
- Zuviel essen ist die Sünde dieses Zeitalters.

Die Bibel stellt die Sünde der Schwelgerei auf die selbe Stufe wie die Trunksucht. --> Todesstrafe 5. Mo 21,20.21
 - *Körperlicher Verfall und Abtöten der Wahrnehmungsfähigkeit, so dass heilige und ewige Dinge nicht erkannt werden können.*
 - *Alles, was unsere Körperkräfte lähmt, schwächt auch unseren Geist und seine Fähigkeit, zwischen Recht und Unrecht zu unterscheiden. Wir sind dann weniger fähig, das Gute zu wählen, und haben weniger Kraft und Willen, das zu tun, was wir als richtig erkannt haben. Es verkürzt unsere Lebenszeit.*

- Die **moralischen Kräfte** werden **geschwächt**, das **Blut verunreinigt**, die **Nervenkräfte zerstört**. Wir werden...
vergesslich, zerstreut, unsicher, aufgeregt, ungeduldig, hart, nervös, eigensinnig, ungerecht, leicht reizbar.

Die Reformkost

Wozu? Um Gottes Verheißungen zu empfangen und weil unsere Brauchbarkeit als Arbeiter Gottes im Werk der Seelenrettung wesentlich davon abhängt, ob es uns auch gelingt, unsere Gaumenlust zu überwinden.

Deshalb ...

- ✓ ...sollten wir eine Reform **ohne Verzögerung schrittweise** beginnen und bis zur Wiederkunft durchführen!
- ✓ In allem nach Grundsätzen handeln, die Gott ehren.
Selbstverleugnung & Selbstkontrolle
- ✓ Mit **Verstand** nach **Prinzipien** leben (ohne ständige *Ausnahmen*).
 - wohlgemeinte, aber **unklug** *Gastfreundschaft ablehnen.*
- ✓ **Einfache Kost** -> was die meisten Nährwerte enthält
- ✓ Vollkorn-Getreide, Früchte, Nüsse und Gemüse einfach und in möglichst natürlichem Zustand, wohlschmeckend und appetitlich zubereitet.
- ✓ Wir sollten **langsam** essen, **gründlich kauen**,
- ✓ nur so lange essen, **bis der Hunger gestillt ist.**
- ✓ Mit **dankbarem Herzen**, ohne *Angst*, dass die sorgfältig ausgewählten Speisen uns schaden könnten essen.
- ✓ Unsere Speisen sollten: **kostengünstig** sein.
- ✓ Zwischen den Mahlzeiten sollten **mindestens 5 Std. Pause** liegen.
- ✓ **2 Mahlzeiten am Tag** sind besser als 3.
--> „Ausnahme“ Schüler; Obst, Brot, aber kein Gemüse
- ✓ Einige Stunden vor dem **Zubettgehen** essen.
- ✓ Morgens wenigstens etwas warmes essen.
- ✓ Kein frisches **Brot**, sondern 2-3 Tage altes.
- ✓ Klares warmes **Wasser** – ca. $\frac{1}{2}$ Liter – vor dem Essen
- ✓ In keine **Extreme** fallen etwas Zucker, eine Prise Salz
- ✓ **Beschränke dich auf die Verwendung gesunder Nahrungsmittel!** Verzichte auf alles *Ungesunde!*

=> d.h., dass wir uns **von allem Trennen, was uns schadet.**

- **Zuviel essen ist die Sünde dieses Zeitalters.**
Auch gesunde Nahrung muss in rechtem Maß gegessen werden.
Überessen ist schlimmer als überarbeiten.
Die Bibel stellt die Sünde der **Schwelgerei auf die selbe Stufe wie Trunksucht**. --> So schlimm war diese Sünde in den Augen Gottes, dass Mose die Anweisung gab, ein Kind, das sich von seiner Esslust nicht abbringen ließ, sondern alles verschlang, was es wollte, von den Eltern vor die Leiter Israels bringen zu lassen. Es musste **gesteinigt werden**.

5. Mo 21,20.21

- **zu häufig, unregelmäßig, zwischen den Mahlzeiten essen**
- **vielerlei Speisen zu einer Mahlzeit**
- **hauptsächlich von Suppen ernähren** zu viel Flüssigkeit
 - zum Essen trinken
- **Süße Speisen/Süßigkeiten** Eis, Kuchen, Schokolade
- **fette Speisen** Creme-Torten
- **oder andere ungesunde Speisen**
- **Kombination von Milch, Eier & Zucker**
- **Eier, Milch, Sahne & Butter (jede tierische Nahrung) und Zucker**
1909 war die Zeit noch nicht gekommen, zu raten, komplett auf sie zu verzichten, aber E.G. White schrieb 1902, dass die Zeit bald kommen wird, wenn es Nahrungsmittel als Ersatz für Milch und Eier geben wird.
- **Fleisch (besonders Kinder)**
- **scharfe Gewürze oder andere ungesunde Zutaten/Lebensmittel**
Senf, Pfeffer, exotische Gewürze Backpulver, Essiggurken
- **spät abends, kurz vor dem Schlafengehen**
- **in erschöpften/erhitzten Zustand/aufgeregt/in Angst/Eile**
- **zu frisches, weiches oder saures Brot**
- **Verfälschte Zusatzstoffe**
- **in ständiger Furcht, dass die Nahrung schaden könnte**
- **Medikamente meiden** Natur-Heilkräfte nutzen!

Getränke

- **schwarzer Tee**
- **Bohnenkaffee**
- **heiße/sehr kalte Getränke**
- **zu den Mahlzeiten trinken**

✓ Mäßigkeit in Allem!

- Arbeit
- Essen
- Trinken
- Schlafen
- Kleidung

Zu viel essen, trinken, schlafen oder verkehrtes anschauen ist Sünde!

Nur fürs Vergnügen leben

- ✓ **Am Sabbat** sollten wir **einfacher** und **weniger** essen.
Damit der Geist klar ist und geistliche Dinge besser aufnehmen kann.
- ✓ Gesunderhaltung des Körpers sollte unser **ständiges Studium** sein. **Unwissenheit ist Sünde!**
- ✓ **Erkanntes in die Tat umsetzen** und **anderen dringend ans Herz legen**.
- ✓ Die Durchführung der Reform erfordert **heftigen Kampf und große Ausdauer, aber es lohnt sich** bereits hier!
 - Jetzt ist nicht die Zeit, weiter **falsche Schritte zu gehen!**
 - **Esslust, der man nachgibt ist das größte Hindernis für die Entwicklung des Geistes und die Heiligung des Menschen.**

=> Ein **späterer** Ausstieg wird **immer schwieriger** werden.

Aber Jesu Sieg ist auch unser Sieg!

Und auch wir können siegen – durch die Stärke, die er uns verleiht.

=> Aber diejenigen, die *den Appetit nicht beherrschen können*, werden nicht durch die Tore in die Stadt eingehen.

Gott der Herr hilft mir, darum werde ich nicht zuschanden.

Darum habe ich mein Angesicht hart gemacht wie einen Kieselstein; denn ich weiß, dass ich nicht zuschanden werde.

Er ist nahe, der mich gerecht spricht; wer will mit mir rechten?

Siehe Gott der Herr hilft mir.

Jes 50,7-9

Mit Gottes Hilfe können wir uns anstrengen und den Sieg davontragen.

Gott helfe und segne uns dabei.

Amen