



# Milch und Eier

ELLEN WHITE

1869

»Tiere, die Milch geben, sind nicht immer gesund. Sie können krank sein. Einer Kuh kann es am Morgen scheinbar gut gehen und doch kann sie noch vor dem Abend sterben. In diesem Fall war sie am Morgen schon krank, was sich, ohne dass man es ahnen konnte, auf die Milch ausgewirkt hat. *Die Tierschöpfung ist krank.*« (Testimonies 2, 368; vgl. Zeugnisse 2)

1901

Auszug aus einem Brief an Dr. Kress: »Verzichte unter keinen Umständen auf die Nahrungskategorie, die für gutes Blut sorgt! ... *Wenn du merkst, dass du körperlich schwach wirst, ist es lebenswichtig, dass du sofort etwas änderst.* Nimm in deine Ernährung wieder Nahrungsmittel auf, die du ausgeklammert hast. Das ist unerlässlich. Besorge dir Eier von gesunden Hühnern. Verzehre diese Eier gekocht oder roh. Verrühre sie ungekocht mit dem besten unvergorenen Wein, den du finden kannst. So wird dein Organismus mit dem versorgt, was ihm fehlt. Zweifle nicht einen Augenblick daran, dass dies der richtige Weg ist [Dr. Kress folgte diesem Rat und nahm diese Rezeptur regelmäßig ein bis zu seinem Tod 1956 im Alter von 94 Jahren.] ... Wir schätzen deine Erfahrung als Arzt. Dennoch sage ich, dass Milch und Eier Bestandteile deiner Ernährung sein sollten. Gegenwärtig kann man auf sie noch nicht verzichten und die Lehre, dass man auf sie verzichten müsse, sollte nicht verbreitet werden. Du läufst Gefahr, eine zu radikale Sicht der Gesundheitsreform zu vertreten und dir eine Ernährung zu verschreiben, die dich nicht am Leben erhält ...

Die Zeit wird kommen, wenn Milch nicht mehr so freizügig verwendet werden kann wie momentan noch. Die Zeit zum völligen Verzicht ist aber noch nicht gekommen. Eier haben Eigenschaften, die Giften entgegenwirken. Zwar wurden Familien, in denen die Kinder von der Gewohnheit der Selbstbefriedigung abhängig, ja durchdrungen waren, vor dem Gebrauch dieser Nahrungsmittel gewarnt, aber wir sollten es nicht als eine Abweichung von den Grundsätzen betrachten, wenn man Eier von Hühnern verwendet, die gut gehalten und richtig gefüttert werden ...

*Manche sagen, dass auch Milch aufgegeben werden sollte. Dieses Thema muss mit Vorsicht behandelt werden.* Es gibt arme Familien, deren Ernährung aus Brot und Milch und wenn erschwinglich auch aus etwas Obst besteht. Fleischwaren sollten aufgegeben werden, doch Gemüse sollte mit etwas Milch, Sahne oder etwas Gleichwertigem schmackhaft gemacht werden. ... Das Evangelium muss den Armen gepredigt werden, und die Zeit für die strengste Diät ist noch nicht da.

Die Zeit wird kommen, wenn wir einige der jetzt verwendeten Nahrungsmittel wie Milch, Sahne und Eier aufgeben müssen; doch meine Botschaft ist, dass du dich nicht frühzeitig in eine Trübsalszeit stürzen und dich so ums Leben bringen darfst. Warte, bis der Herr dir den Weg ebnet! ... Es gibt solche, die versuchen, sich von dem zu enthalten, was als schädlich bezeichnet wird. Sie versorgen ihren Organismus nicht mit der geeigneten Nahrung und werden deshalb schwach und arbeitsunfähig. Auf diese Weise gerät die Gesundheitsreform in Verruf. ...



Ich wünsche zu sagen, dass Gott uns offenbaren wird, wann die Zeit da ist, wenn die Verwendung von Milch, Sahne, Butter und Eier nicht mehr ungefährlich ist. In der Gesundheitsreform sollen keine Extreme vertreten werden. **Die Milch-, Butter- und Eier-Frage wird sich von selbst lösen ...**« (Letter 37, 1901; *Manuscript Releases* 12, 168-178)

»Wir sehen, dass das Vieh immer kränker wird. Der Boden selbst ist verdorben und wir wissen, dass die Zeit kommt, wenn es nicht mehr das Beste ist, Milch und Eier zu verwenden. Aber diese Zeit ist noch nicht da. Wir wissen, dass der Herr dann für uns sorgen wird. Vielen ist die Frage wichtig: Wird Gott einen Tisch in der Wüste bereiten? Ich denke, dass wir mit Ja antworten können, Gott wird sein Volk mit Nahrung versorgen.

**In allen Teilen der Welt wird dafür gesorgt werden, dass Milch und Eier ersetzt werden können.** Und der Herr wird uns wissen lassen, wann die Zeit gekommen ist, um diese Nahrungsmittel aufzugeben. Er möchte alle spüren lassen, dass sie einen gnädigen himmlischen Vater haben, der sie in allem unterweisen will. **Der Herr wird seinem Volk in allen Teilen der Welt Künste und Fähigkeiten auf dem Gebiet der Ernährung schenken und sie darin unterrichten, wie sie die Produkte des Bodens als Nahrung verwenden können.**« (Brief 151, 1901; *Counsels on Diet and Food*, 359; *Bewusst essen*, 157)

#### 1902

»Milch, Eier und Butter sollten nicht mit Fleisch auf eine Stufe gestellt werden. **In manchen Fällen ist der Verzehr von Eiern vorteilhaft.** Die Zeit ist noch nicht gekommen, wo Milch und Eier ganz aufgegeben werden sollten. ... Die Ernährungsreform sollte fortschreitend sein. Wir sollten den Leuten beibringen, wie man Nahrung ohne Milch und Butter zubereitet. **Sagt ihnen, dass bald die Zeit kommen wird, wo wir Eier, Milch, Sahne oder Butter nicht mehr gefahrlos verwenden können, weil die Krankheiten der Tiere im selben Maße zunehmen wie die Bosheit unter den Menschen.** Die Zeit ist nahe, wo aufgrund der Bosheit der gefallenen Menschheit die ganze Tierschöpfung unter den Krankheiten leiden wird, die unsere Erde verfluchen.« (Testimonies 7, 135-137; vgl. *Zeugnisse* 7, 130-132)

#### 1904

»Als ich in Cooranbong einen Brief erhielt, in dem ich erfuhr, dass Doktor ---- im Sterben lag, wurde mir in der Nacht mitgeteilt, dass er seine Ernährung ändern muss. Ein rohes Ei zwei- oder dreimal am Tag würde ihm die Nahrung geben, die er dringend brauchte.« (Letter 37, 1904; *Counsels on Diet and Food*, 367; vgl. *Bewusst essen*, 163)

#### 1905

»Wer nur ein Teilverständnis der Reformgrundsätze besitzt, ist oft viel strenger als andere bei der Umsetzung seiner Ansichten, aber auch bei der Missionierung seiner Familie und seiner Nachbarn mit diesen Ansichten. Die Wirkung falsch verstandener Reformen, die sich in seiner eigenen fehlenden Gesundheit zeigt und sein Bemühen, anderen seine Ansichten aufzuzwängen, vermitteln vielen eine falsche Vorstellung von der Ernährungsreform, sodass sie diese völlig ablehnen.

**Wer die Gesundheitsgesetze versteht und sich von Grundsätzen leiten lässt, wird sowohl das Extrem der Zügellosigkeit als auch das der Einengung meiden.** Er wählt seine Ernährung nicht bloß aus, um seinen Gaumen zu befriedigen, sondern damit sein Körper Aufbaunahrung erhält. Er möchte seine Kräfte im besten Zustand wissen, damit er Gott und den Menschen bestens dienen kann. Seine Lust auf Essen steht unter der Kontrolle von Verstand und Gewissen, sodass er sich eines gesunden Körpers und Geistes erfreuen darf. Er wird anderen mit seinen Ansichten nicht lästig und sein Beispiel ist ein Zeugnis zu Gunsten der richtigen Grundsätze. Solch ein Mensch hat einen großen Einfluss zum Guten.

In der Ernährungsreform liegt gesunder Menschenverstand. Das Thema darf auf breiter Grundlage und in der Tiefe studiert werden, ohne dass der eine den anderen kritisiert, weil er nicht in allem mit der eigenen Handhabung übereinstimmt. **Es ist unmöglich eine Regel ohne Ausnahme aufzustellen und so die Gewohnheiten jedes Einzelnen zu regulieren.** Keiner sollte sich zum Maßstab für alle anderen machen ... Aber Menschen, deren blutbildende Organe schwach sind, sollten auf Milch und Eier nicht völlig verzichten, vor allem wenn andere Nahrungsmittel nicht greifbar sind, die die notwendigen Elemente liefern könnten.

**Man sollte jedoch große Sorgfalt walten lassen, die Milch von gesunden Kühen und die Eier von gesunden Hühnern zu besorgen, die gut genährt und gut versorgt sind.** Die Eier sollten so gekocht werden, dass sie besonders leicht verdaulich sind. Die Ernährungsreform sollte fortschreitend sein. Wenn die Krankheiten bei den Tieren zunehmen, werden Milch und Eier immer gefährlicher werden. Man sollte sich darum bemühen, sie durch gesunde und preisgünstige Dinge zu ersetzen. **Überall sollen die Menschen lernen, wie man so weit wie möglich ohne Milch und Eier dennoch bekömmliche und wohlschmeckende Nahrung kocht.**« (Ministry of Healing, 319-320; vgl. *Auf den Fußspuren des großen Arztes*, 257-259; *Der Weg zur Gesundheit*, 241-244/248-250)

Hervorhebungen hinzugefügt ■