

Zum Thema Gesundheitsgrundsätze: „Meidet alle Extreme!“

Ursprünglich war es Gottes Plan, dass die Menschheit ewig in einem Zustand des Glücks und vollständiger Gesundheit auf dieser Erde leben sollte. Als dieses Konzept durch die Sünde vereitelt wurde, ergriff der Schöpfer zahlreiche Maßnahmen, um die Gesundheit der Menschen wiederherzustellen und zu erhalten. So wurde das Volk Israel, das während der Jahrhunderte in der ägyptischen Sklaverei jeglichen hygienischen Standard verloren hatte, einer strengen Gesundheitserziehung unterzogen, bevor es das Land Kanaan in Besitz nahm.

Gesundheitsprinzipien wurden gelehrt und Hygieneregeln durchgesetzt (vgl. Ellen G. White, Auf den Spuren des großen Arztes, 222). Viele dieser Grundsätze haben bis heute nichts von ihrer Aktualität verloren. Allerdings ist die Schädigung unserer Umwelt im Laufe der Jahrtausende so weit fortgeschritten, dass das Leben auf unserem Planeten immer gefährlicher wird.

Weil seine Gemeinde ihm am Herzen liegt, sandte ihr Gott schon zu einer Zeit, als die Wissenschaft die engen Zusammenhänge zwischen Lebensstil und Gesundheit, bzw. Krankheit noch kaum erahnte, wertvolle Ratschläge für alle Lebensbereiche. Doch schon in der Frühzeit der Adventbewegung musste Ellen White hinsichtlich der Anwendung der Gesundheitsgrundsätze vor Extremen warnen: „Diejenigen, die die Gesundheitsgesetze verstehen und sich durch Richtlinien lenken lassen, werden Extreme in der persönlichen Nachgiebigkeit dem Appetit gegenüber sowie zu große Kärglichkeit meiden. Sie wählen ihre Nahrung nicht nur zur Befriedigung des Gaumens, sondern zum Aufbau des Körpers ... Sie zwingen ihre Ansicht nicht anderen Menschen in verärgender Weise auf; ihr Leben ist vielmehr ein Zeugnis zu Gunsten richtiger Prinzipien. Diese Personen besitzen einen großen Einfluss zum Guten ... Wir brauchen nicht ins Wasser oder ins Feuer zu gehen. Wählt den Mittelweg und meidet alle Extreme. Handelt nicht einseitig und unausgewogen. Esst nicht karg und mager, und lasst euch auch von niemandem dahingehend beeinflussen, armselig zu speisen. Eure Kost soll schmackhaft sein und die Gesundheitsreform empfehlen.“ (Counsels on Diet and Foods, 198.211)

Wo die Grundsätze der Gesundheitsreform so angewandt werden, dass sie in der einen oder anderen Richtung zu extremen Lebensweisen führen, wird Reformation zur Deformation. Aufgrund der Wichtigkeit dieser Angelegenheit hat die Generalkonferenz einen Ernährungsrat ins Leben gerufen, dessen Arbeit gerade in der heutigen Zeit ausgesprochen hilfreich ist. Die von diesem Rat verabschiedeten Stellungnahmen und Dokumente können auf der Website der Andrews-Universität jederzeit eingesehen werden (www.andrews.edu/NUFS/GCNCindex.html).

Epidemiologische Fakten zeigen deutlich, dass eine enge Beziehung zwischen chronischen Zivilisationskrankheiten (Herzinfarkt, Krebs, Bluthochdruck, Diabetes u.a.) und dem Konsum tierischer Produkte besteht. Außerdem wächst die Zahl neuer tödlicher Krankheiten, die auf akute Krankheiten von Tieren zurückzuführen sind (z. B. Creutzfeldt-Jakob). Gerade in diesem Zusammenhang ist hoch interessant, was Ellen White über Fleisch als Bestandteil der Ernährung schrieb: „Fleisch war niemals die beste Nahrung; heute ist sein Verzehr jedoch doppelt unangebracht, da die unterschiedlichsten Krankheiten bei den Tieren stetig zunehmen.“ (Auf den Spuren des großen Arztes, 252) „Diejenigen, welche auf das Kommen des Herrn warten, werden nach und nach das Fleischessen aufgeben. Das Fleisch wird nicht länger Bestandteil ihrer Ernährung sein. Wir sollten uns dieses Ziel stets vor Augen halten ...“ (Counsels on Health, 450)

Schon 1905 empfahl Ellen White, möglichst ohne Milch und Eier zu leben: „Die Ernährungsreform muss schrittweise vor sich gehen. Da Erkrankungen bei Tieren zunehmen, wird der Genuss von Milch und Eiern immer riskanter. Wenn möglich, sollten wir sie durch andere Nahrungsmittel ersetzen, die gesund und preiswert sind.“ (Auf den Fußspuren des großen Arztes, 259)

Gewissermaßen im selben Atemzug warnte sie jedoch vor den Folgen einer Mangelernährung: „Während entsprechende Grundsätze uns ermutigen, Speisen zu meiden, die den Magen reizen und die Gesundheit beeinträchtigen, sollten wir uns gleichzeitig daran erinnern, dass eine mangelhafte und einseitige Ernährung Blutarmut hervorruft. Daraus entwickeln sich Erkrankungen, die nur sehr schwer zu heilen sind.“ (Id.)

Tatsächlich ist es in den entwickelten Ländern einfach, ausreichend Obst, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte und Nüsse für eine gesunde Ernährung zu finden. Wer sich persönlich entschieden hat, völlig auf tierische Produkte zu verzichten, sollte seinen Vitamin B12-Spiegel messen lassen und, falls nötig, Ergänzungsstoffe zu sich nehmen. Bedauerlicherweise sind gerade in jüngster Vergangenheit unter vegan lebenden Adventisten einige extreme Fälle von Vitamin B12-Mangel aufgetreten, die wegen unsachgemäßer Behandlung oder in Folge der Weigerung, ärztlichen Rat zu befolgen, tödlich endeten. Solche Vorfälle werden gern von den Medien genutzt, um gegen unsere Gemeinschaft und gegen den Vegetarismus als solchen zu Felde zu ziehen.

Die Gemeinschaft der Siebenten-Tags-Adventisten hat noch niemals eine asketische Lebens- und Ernährungsweise propagiert, sondern sich immer wieder eindeutig dagegen verwahrt, extreme Auffassungen zu verbreiten oder solche anderen Menschen aufzudrängen. Wir alle tragen die große Verantwortung, den guten Namen unserer Gemeinschaft zu schützen und alles zu vermeiden, was dem Evangelium schaden könnte.

Für das weitere Studium dieser Thematik empfehlen wir das Kapitel über den Extremismus in dem Buch „Ein Ruf zum persönlichen Dienst“ von E. Hon. Dieses Buch kann auch kostenlos auf englisch, deutsch oder spanisch von der Webseite der Euro-Afrika-Division (www.euroafri-ca.org/health) heruntergeladen werden.