Allgemeine Gesundheitspflege

„Ihr seid der Tempel Gottes."
„Und wird nicht hineingehen
irgend ein Gemeines."

Die Erkenntnis, daß der Mensch ein Tempel Gottes sein soll, eine Behausung zur Offenbarung seiner Herrlichkeit, sollte uns mehr als alles andere anspornen, unsere Körperkräfte zu pflegen und zu entwickeln. Schaurig und wunderbar hat der Herr den menschlichen Leib gebildet und er gebietet uns, ihn kennen zu lernen, seine Bedürfnisse zu verstehen und unser Teil zu tun, um ihn vor Schaden und Befleckung zu bewahren.

Der Blutkreislauf.

Um gute Gesundheit zu besitzen, müssen wir gutes Blut haben; denn das Blut ist der Lebensstrom. Es ersetzt das Verbrauchte und ernährt den Körper. Wenn es mit den richtigen Nahrungsstoffen versehen und durch Berührung mit reiner Luft gereinigt und belebt wird, so bringt es allen Teilen des Systems Leben und Kraft. Je vollkommener der Blutkreislauf ist, desto besser wird diese Arbeit vollbracht werden.

Bei jedem Schlag des Herzens sollte das Blut rasch und leicht nach allen Teilen des Körpers gehen. Seine Zirkulation sollte nicht durch feste Kleidung oder Bänder oder durch ungenügende Bekleidung der Gliedmaßen gehindert werden. Alles, was den Blutumlauf hemmt, drängt das Blut wieder nach den Lebensorganen

zurück und verursacht Stauung; Kopfschmerzen, Husten, Herzklopfen oder schlechte Verdauung sind oft die Folgen.

Atmen.

Um gutes Blut zu haben, müssen wir richtig atmen. Volles tiefes Einatmen reiner Luft, welches die Lungen mit Sauerstoff füllt, reinigt das Blut. Es verleiht ihm eine helle Farbe und sendet es

Sanatoriums-Pfleger üben Atemgymnastik.

als einen lebengebenden Strom nach allen Körperteilen. Tiefes Atemholen beruhigt die Nerven, regt den Appetit an, hilft besser verdauen und erzeugt einen gesunden erquickenden Schlaf.

Den Lungen sollte die größtmöglichste Freiheit gewährt werden. Ihre Fähigkeit wird durch freie Bewegung entwickelt; sie verringert sich, wenn sie gehemmt oder zusammen gepreßt werden. Daher die üblen Folgen der so allgemeinen Gewohnheit, wenn sich jemand, besonders bei sitzender Beschäftigung, tief über seine Arbeit beugt. In dieser Stellung ist es unmöglich, tief zu atmen. Oberflächliches Atmen wird bald zu einer Gewohnheit und die Lungen verlieren

ihre Kraft, sich auszudehnen. Ähnliche Folgen werden durch festes Schnüren hervorgerufen. Dem unteren Teile der Brust wird nicht genügend Raum gewährt; die Bauchmuskeln, welche zur Hilfe beim Atmen bestimmt sind, haben keinen vollen Spielraum und die Lungen werden in ihrer Tätigkeit beschränkt.

Gute Ventilation und reichlicher Sonnenschein.

Auf diese Weise wird eine ungenügende Menge von Sauerstoff aufgenommen. Das Blut fließt nur träge. Die verbrauchten giftigen Stoffe, welche durch die Ausatmungen der Lunge entfernt werden sollten, bleiben zurück, und das Blut wird unrein. Nicht nur die Lungen, sondern auch Magen, Leber und Gehirn werden angegriffen. Die Haut wird bleich, die Verdauung verzögert, das Herz ist beengt, die Denkkraft getrübt, die Gedanken sind verwirrt, Traurigkeit oder Schwermut senkt sich über den Geist; das ganze System wird bedrückt und untätig und besonders für Krankheit empfänglich.

Reine Luft.

Die Lungen scheiden beständig Unreinigkeiten aus und müssen fortwährend mit frischer Luft versorgt werden. Unreine Luft liefert nicht die nötige Menge Sauerstoff und das Blut steigt nach dem Gehirn und den anderen Organen, ohne daß es neu belebt ist. Daher die Notwendigkeit gründlicher Ventilation. In geschlossenen, schlecht gelüfteten Zimmern zu leben, wo die Luft dumpf und verdorben ist, schwächt das ganze System. Der Körper wird dadurch gegen den Einfluß von Kälte sehr empfindlich und eine leichte Erkältung erzeugt Krankheit. Gerade das Eingeschlossensein in den Häusern macht so viele Frauen krank und schwach. Sie atmen immer wieder dieselbe Luft, bis sie mit den von Lungen und Poren ausgeschiedenen Giftstoffen beladen ist; auf diese Weise werden die Unreinigkeiten wieder in das Blut übertragen.

Ventilation und Sonnenlicht.

Bei der Errichtung von Gebäuden, ob sie öffentlichen Zwecken oder als Wohnhäuser dienen sollen, sollte Rücksicht auf gute Ventilation und reichliches Sonnenlicht genommen werden. Versammlungshäuser und Schulräume sind in dieser Hinsicht oft fehlerhaft. Die Vernachlässigung einer richtigen Ventilation ist für ein gut Teil der Schläfrigkeit und Trägheit verantwortlich zu machen, die den Erfolg so mancher Predigt rauben und die Arbeit des Lehrers erschweren und schädigen.

Alle für Menschen bestimmte Wohnungen sollten so weit als möglich auf erhöhtem Boden stehen, der gute Wasserabzüge hat. Dadurch würde eine trockne Lage gesichert und die Gefahr von Krankheit durch Feuchtigkeit und schlechte Ausdünstung verhindert. Aber diese Sache wird oft zu gering geachtet. Fortgesetzt schwache Gesundheit, ernste Krankheiten und viele Todesfälle sind die Folgen der Feuchtigkeit und des Malaria tief gelegener, schlecht abgeleiteter Häuser.

Beim Häuserbau ist es besonders wichtig, für gründliche Ventilation und viel Sonnenlicht zu sorgen. In jedem Zimmer des Hauses sollte reichlich Luft und eine Fülle von Licht vorhanden sein. Schlafzimmer sollten so gelegen sein, daß Tag und Nacht die Luft frei durchziehen kann. Kein Raum ist als Schlafzimmer

geeignet, wenn er nicht täglich der Luft und dem Sonnenschein geöffnet werden kann. In vielen Gegenden ist es nötig, die Schlafzimmer mit Heizeinrichtungen zu versehen, damit sie bei kaltem oder nassem Wetter gründlich erwärmt und getrocknet werden können.

Das Gastzimmer sollte die gleiche Sorgfalt empfangen wie die übrigen Zimmer, die zu beständigem Aufenthalt bestimmt sind. Es sollte gleich den andern Schlafzimmern Luft und Sonnenschein haben und mit Heizvorrichtung versehen sein, um die Feuchtigkeit auszutrocknen, die sich stets in unbenutzten Zimmern ansammelt. Wer in einem sonnenlosen Zimmer schläft oder ein Bett benutzt, welches nicht gründlich trocken und gelüftet ist, gefährdet seine Gesundheit und oft auch selbst das Leben.

Beim Bauen treffen viele sorgfältige Vorkehrung für ihre Pflanzen und Blumen. Man achtet darauf, daß das Gewächshaus oder Fenster, welches für dieselben bestimmt ist, warm und sonnig sind; denn ohne Wärme, Luft und Sonnenschein würden Pflanzen nicht gedeihen und blühen. Wenn diese Bedingungen aber zum Leben der Pflanzen erforderlich sind, wie viel notwendiger sind sie dann für unsere eigene Gesundheit und diejenige unserer Familien und Gäste.

Wenn wir wünschen, daß in unserem Heim Gesundheit und Glück wohnen sollen, so muß es hoch genug gelegen sein, um der schädlichen Ausdünstung und dem Nebel der Niederungen zu entgehen und um den lebengebenden Kräften des Himmels freien Zutritt zu gewähren. Nehmt die schweren Vorhänge weg, öffnet die Fenster und Jalousien, laßt keinen rankenden Wein, wie herrlich er auch sei, die Fenster beschatten und laßt keine Bäume so nahe am Hause stehen, daß sie den Sonnenschein ausschließen. Das Sonnenlicht mag die Vorhänge und Teppiche bleichen und die Bilderrahmen trüben; aber es wird die Wangen der Kinder mit einer gesunden Farbe röten.

Solche, die für alte Leute zu sorgen haben, sollten daran gedenken, daß diese besonders warme, angenehme Zimmer brauchen. Die Kraft nimmt mit den fortschreitenden Jahren ab und läßt weniger Lebenskraft übrig, um ungesunden Einflüssen zu widerstehen; deshalb ist es für die Bejahrten um so notwendiger, reichlich Sonnenlicht und frische, reine Luft zu haben.

Reinlichkeit.

Die peinlichste Reinlichkeit ist für die körperliche und geistige Gesundheit wesentlich. Durch die Haut werden beständig Unreinigkeiten aus dem Körper ausgeschieden. Die Millionen Poren derselben werden rasch verstopft, wenn sie nicht durch häufiges Baden rein gehalten werden; dann werden die Unreinigkeiten, welche durch die Haut entweichen sollten, zu einer vermehrten Last für die anderen Ausscheidungsorgane. Den meisten Menschen würde ein kaltes oder laues Bad täglich, morgens oder abends, gut tun. Anstatt die Neigung zu Erkältung zu vermehren, schützt ein richtig genommenes Bad gegen dieselbe, weil es den Blutkreislauf verbessert; das Blut wird mehr zur Oberfläche gebracht und es wird ein leichterer und regelmäßiger Umlauf gesichert. Geist und Körper werden gleicherweise belebt. Die Muskeln werden biegsamer, der Verstand wird heller. Das Bad beruhigt auch die Nerven. Baden ist gut für die Eingeweide, den Magen und die Leber, indem es allen Gesundheit und Kraft verleiht und die Verdauung fördert.

Es ist auch wichtig, daß die Kleidung rein sei. Die getragenen Kleidungsstücke nehmen die verbrauchten Stoffe auf, welche durch die Poren entweichen; wenn sie nicht häufig gewechselt und gewaschen werden, so werden die Unreinigkeiten wieder aufgenommen werden.

Jede Art von Unreinlichkeit führt zu Krankheit. Todbringende Keime befinden sich reichlich in dunklen, vernachlässigten Ecken, in verderbenden Abfällen, in Feuchtigkeit, in Moder und Schimmel. Man sollte nicht gestatten, daß Pflanzenabfälle oder Haufen welker Blätter in der Nähe des Hauses liegen, um zu verfaulen und die Luft zu vergiften. Innerhalb des Hauses sollte nichts Unreines oder in Fäulnis übergehendes geduldet werden. In Orten und Städten, die man für vollkommen gesund ansah, ist manche Fieberepidemie auf die verdorbenen Stoffe in dem Haushalt einiger gleichgültiger Hausfrauen zurückgeführt worden.

Vollkommene Reinlichkeit, reichlich Sonnenlicht, sorgfältige Beachtung der Gesundheit in allen Kleinigkeiten des häuslichen Lebens sind wichtig, um die Einwohner des Hauses vor Krankheit zu bewahren und ihnen Frohsinn und Kraft zu verleihen.

Gesundheitspflege unter den Israeliten.

„Im Gehorsam gegen Gottes
Gesetz ist Gesundheit."

In den Lehren, die Gott Israel gab, wurde die Bewahrung der Gesundheit sorgfältig beachtet. Das Volk, welches aus der Sklaverei gekommen war, behaftet mit den unreinen und ungesunden Gewohnheiten, welche dieselbe erzeugt hatte, wurde in der Wüste der strengsten Erziehung unterworfen, ehe es Kanaan betreten durfte. Gesundheitsgrundsätze wurden gelehrt und sanitäre Gesetze eingeschärft.

Verhütung von Krankheit.

Nicht nur in ihrem Gottesdienste, sondern in allen Dingen des täglichen Lebens wurde der Unterschied zwischen rein und unrein beachtet. Wer mit ansteckenden oder befleckenden Krankheiten in Berührung kam, wurde aus dem Lager abgesondert und durfte nicht eher zurückkehren, bis sowohl die Person, wie die Kleidung gründlich gereinigt war. In dem Falle jemand an einer befleckenden Krankheit litt, wurde die Anweisung gegeben:

„Alles Lager, darauf er liegt, wird unrein werden. Und wer sein Lager anrühret, der soll seine Kleider waschen, und sich mit Wasser baden, und unrein sein bis auf den Abend. Und wer sich setzt, da er gesessen ist, der soll seine Kleider waschen, und sich mit

Wasser baden, und unrein sein bis auf den Abend. Wer sein Fleisch anrühret, der soll seine Kleider waschen, und sich mit Wasser baden, und unrein sein bis auf den Abend. ... Und wer anrühret irgend etwas, das er unter sich gehabt hat, der wird unrein sein bis auf den Abend. Und wer solches trägt, der soll seine Kleider waschen, und sich mit Wasser baden, und unrein sein bis auf den Abend. Und welchen er anrühret, ehe er die Hände wäscht, der soll seine Kleider waschen, und sich mit Wasser baden, und unrein sein bis auf den Abend. Wenn er ein irden Gefäß anrühret, das soll man zerbrechen; aber das hölzerne Gefäß soll man mit Wasser spülen."[1]

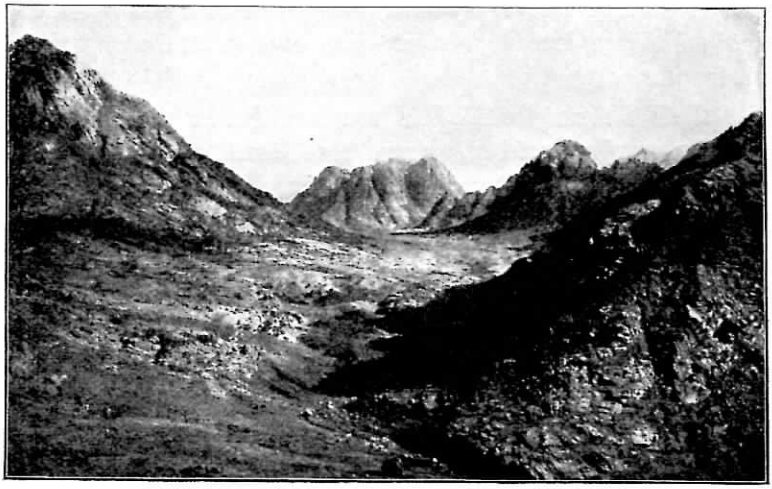
Das Gesetz betreffs des Aussatzes veranschaulicht ebenfalls die Gründlichkeit, mit welcher diese Ordnungen eingeschärft werden sollten.

„Und so lange das Mal an ihm ist (dem Aussätzigen), soll er unrein sein, allein wohnen und seine Wohnung soll außer dem Lager sein. Wenn aber an einem Kleid des Aussatzes Mal sein wird, es sei wollen oder leinen, am Aufzug oder am Eintrag, es sei leinen oder wollen, oder an einem Fell oder an allem, das aus Fellen gemacht wird, das ist gewiß ein Mal des Aussatzes; darum soll's der Priester besehen. ... Und wenn das Mal hat weiter gefressen am Kleid, am Aufzug oder am Eintrag, am Fell oder an allem, das man aus Fellen macht, so ist das Mal ein fressender Aussatz, und es ist unrein. Und man soll das Kleid verbrennen, oder den Aufzug oder den Eintrag, es sei wollen oder leinen oder allerlei Fellwerk, darin solch Mal ist; denn es ist fressender Aussatz und man soll es mit Feuer verbrennen."[2]

Ebenfalls wurde ein Haus, wenn Merkmale sich zeigten, die es zur Bewohnung ungeeignet machten, zerstört. Der Priester sollte anordnen, das Haus abzubrechen, „Steine und Holz und alle Tünche am Hause, und soll's hinausführen vor die Stadt an einen unreinen Ort. Und wer in das Haus gehet, solange es verschlossen ist, der ist unrein bis an den Abend. Und wer darinnen liegt, oder darinnen isset, der soll seine Kleider waschen."[3]

Reinlichkeit.

Die Notwendigkeit persönlicher Reinlichkeit wurde in der eindringlichsten Weise gelehrt. Ehe sie sich am Berge Sinai versammeln konnten, um der Verkündigung des Gesetzes durch die Stimme Gottes zu lauschen, wurde das Volk aufgefordert, sich selbst und ihre Kleider zu waschen. Dieser Befehl wurde bei Todes-



Berg Sinai.
„Darum sollt ihr mir heilig sein; denn ich, der Herr, bin heilig, der euch abgesondert hat von den Völkern, daß ihr mein wäret."

strafe eingeschärft. Keine Unreinigkeit sollte in der Gegenwart Gottes geduldet werden.

Während ihres Aufenthalts in der Wüste waren die Israeliten fast beständig in der frischen Luft, wo Unreinigkeiten keine so schlimmen Folgen erzeugen, als bei den Bewohnern geschlossener Häuser. Es wurde aber die strengste Beachtung der Reinlichkeit inner- und außerhalb ihrer Zelte gefordert. Kein Abfall durfte in dem Lager oder um dasselbe herum bleiben. Der Herr sprach: „Der Herr, dein Gott wandelt unter deinem Lager, daß er dich errette, und gebe deine Feinde vor dir. Darum soll dein Lager heilig sein."[4]

Diät.

Der Unterschied zwischen rein und unrein wurde in allen Dingen der Diät gemacht. „Ich bin der Herr, euer Gott, der euch von den Völkern abgesondert hat, daß ihr auch absondern sollt das reine Vieh vom unreinen, und unreine Vögel von den reinen, und eure Seele nicht verunreiniget am Vieh, an Vögeln und an allem, das auf Erden kreucht, das ich euch abgesondert habe, daß es unrein sei.“ [5]

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

Vorzüge und Einrichtungen.

In dem verheißenen Land wurde die in der Wüste begonnene Zucht unter Umständen fortgesetzt, die der Bildung richtiger Gewohnheiten günstig waren. Das Volk wurde nicht in den Städten zusammengedrängt, sondern jede Familie hatte ihren eignen ländlichen Besitz, der alle lebengebenden Segnungen eines natürlichen, unverdorbenen Lebens einschloß.

Betreffs der grausamen, zügellosen Gewohnheiten der Kananiter, welche von Israel vertrieben wurden, sagte der Herr:

„Wandelt nicht in den Satzungen der Heiden, die ich vor euch her werde ausstoßen. Denn solches alles haben sie getan, und ich habe einen Greuel an ihnen gehabt.“ [6] „Darum sollst du nicht in dein Haus den Greuel bringen, daß du nicht verbannet werdest, wie dasselbe ist.“ [7]

In allen Angelegenheiten ihres täglichen Lebens empfingen die Israeliten die Lehre, welche der heilige Geist auch uns noch heute vorhält:

„Wisset ihr nicht, daß ihr Gottes Tempel seid, und der Geist Gottes in euch wohnet? So jemand den Tempel Gottes verderbet, den wird Gott verderben; denn der Tempel Gottes ist heilig, der seid ihr.“ [8]

Mit Freude.

„Ein fröhliches Herz bringt gute Besserung.“ [9] Dankbarkeit, Freude, Wohltätigkeit, Vertrauen in Gottes Liebe und Fürsorge sind der Gesundheit bester Schutz. Für die Israeliten sollten sie der Grundton des Lebens sein. Die jährlich dreimalige Reise zu den jährlichen Festen in Jerusalem, der einwöchentliche Aufenthalt in Zelten während des Laubhüttenfestes waren Gelegenheiten zur Erholung im Freien und für geselliges Leben. Diese Feste waren Gelegenheiten zur Freude, die schöner und lieblicher gemacht wurden durch den gastfreien Willkomm, der den Fremden, den Leviten und Armen zuteil wurde.

„Du sollst fröhlich sein über allem Gut, das dir der Herr, dein Gott, gegeben hat und deinem Hause, du und der Levit und der Fremdling, der bei dir ist.“ [10]

So wurden in späteren Jahren, als das Gesetz Gottes den von Babylon zurückgekehrten Gefangenen in Jerusalem vorgelesen wurde, und das Volk über seine Übertretungen weinte, die gnädigen Worte gesprochen: „Seid nicht traurig . . . Gehet hin, und esset das Fette, und trinket das Süße, und sendet denen auch Teile, die nichts für sich bereitet haben; denn dieser Tag ist heilig unserm Herrn. Und bekümmert euch nicht; denn die Freude am Herrn ist eure Stärke.“ [11]

Und es wurde verkündet und ausgerufen „in allen ihren Städten und zu Jerusalem und sagen: „Gehet hinaus auf die Berge, und holet Ölzweige, Balsamzweige, Myrthenzweige, Palmenzweige und Zweige von dichten Bäumen, daß man Laubhütten

mache, wie es geschrieben stehet. Und das Volk ging hinaus, und holeten, und machten sich Laubhütten, ein jeglicher auf seinem Dach und in ihren Höfen, und in den Höfen am Hause Gottes und auf der breiten Gasse am Wassertor und auf der breiten Gasse

„Und machten sich Laubhütten, ein jeglicher auf seinem Dach und in ihren Höfen . . . und auf der breiten Gasse."

am Tor Ephraim. Und die ganze Gemeinde derer, die aus dem Gefängnis waren wiederkommen, machten Laubhütten und wohnten drinnen . . . und war eine sehr große Freude." [12]

Folgen des Gehorsams gegen Gottes Gesetz.

Gott unterwies Israel in all den Grundsätzen, die sowohl zu körperlicher wie zu moralischer Gesundheit wesentlich waren und es bezog sich nicht weniger auf diese Grundsätze als auf diejenigen des Moralgesetzes, wenn er ihnen gebot:

„Diese Worte, die ich dir heute gebiete, sollst du zu Herzen nehmen; und sollst sie deinen Kindern einschärfen, und davon reden, wenn du in deinem Hause sitzest, oder auf dem Wege gehest, wenn du dich niederlegest oder aufstehest; und sollst sie binden zum Zeichen auf deine Hand, und sollen dir ein Denkmal vor deinen Augen sein; und sollst sie über deines Hauses Pfosten schreiben.“ [13]

„Wenn nun dich dein Sohn heute oder morgen fragen wird, und sagen: Was sind das für Zeugnisse, Gebote und Rechte, die euch der Herr, unser Gott, geboten hat? So sollst du deinem Sohne sagen: . . . Geboten hat uns der Herr, zu tun nach allen diesen Rechten, daß wir den Herrn, unsern Gott, fürchten, auf daß es uns wohlgehe alle unsere Lebtage, wie es gehet heutiges Tages.“ [14]

Hätten die Israeliten die empfangene Unterweisung befolgt und von ihren Vorzügen Nutzen gezogen, so würden sie für die Welt ein Beispiel von Gesundheit und Gedeihen gewesen sein. Wenn sie als ein Volk nach dem Plan Gottes gelebt hätten, würden sie vor den Krankheiten bewahrt worden sein, welche andere Völker befielen. Sie würden vor allen anderen Völkern körperliche Kraft und Schärfe des Verstandes besessen haben. Sie würden die mächtigste Nation der Erde gewesen sein. Gott sagte: „Gesegnet wirst du sein über allen Völkern.“ [15]

„Und der Herr hat dir heute zugesagt, daß du sein eigen Volk sein sollst, wie er dir verheißen hat, daß du alle seine Gebote haltest, und er dich das höchste mache, und du gerühmet, gepriesen und geehret werdest über alle Völker, die er gemacht hat; daß du dem Herrn, deinem Gott, ein heilig Volk seiest, wie er geredet hat.“ [16]

„Und werden über dich kommen
alle diese Segen,
Und werden dich treffen, darum,
Daß du der Stimme des Herrn,
deines Gottes,
Bist gehorsam gewesen.
Gesegnet wirst du sein in der Stadt,
Gesegnet auf dem Acker.
Gesegnet wird sein die Frucht
deines Leibes,
Die Frucht deines Landes
Und die Frucht deines Viehs,
Die Früchte deiner Rinder
Und die Früchte deiner Schafe.
Gesegnet wird sein dein Korb
und dein Backtrog.
Gesegnet wirst du sein, wenn
du eingehest,
Gesegnet, wenn du ausgehest."[17]

„Der Herr wird gebieten dem Segen,
Daß er mit dir sei in deinem Keller
Und in allem, das du vornimmst,
Und wird dich segnen in dem Land,
Das dir der Herr, dein Gott, gegeben hat.
Der Herr wird dich ihm zum heiligen Volk aufrichten,
Wie er dir geschworen hat,
Darum daß du die Gebote des Herrn, deines Gottes, hältst,
Und wandelst in seinen Wegen;
Daß alle Völker auf Erden werden sehen,
Daß du nach dem Namen des Herrn genannt bist,
Und werden sich vor dir fürchten.
Und der Herr wird machen, daß du Überfluß an Gütern haben wirst,
An der Frucht deines Leibes, an der Frucht deines Viehs,
An der Frucht deines Ackers, auf dem Land,
Das der Herr deinen Vätern geschworen hat, dir zu geben.
Und der Herr wird dir seinen guten Schatz auftun, den Himmel,
Daß er deinem Land Regen gebe zu seiner Zeit,
Und daß er segne alle Werke deiner Hände.
Und der Herr wird dich zum Haupt machen, und nicht zum Schwanz,
Und wirst oben schweben, und nicht unten liegen,
Darum daß du gehorsam bist den Geboten des Herrn, deines Gottes,
Die ich dir heute gebiete zu halten und zu tun."[18]

Aaron, dem Hohepriester und seinen Söhnen wurde die Anweisung gegeben:

„Also sollt ihr sagen zu den Kindern Israel, wenn ihr sie segnet:

„Der Herr segne dich, und behüte dich;
Der Herr lasse sein Angesicht leuchten über dir,
Und sei dir gnädig;
Der Herr hebe sein Angesicht über dich,
Und gebe dir Frieden.
Denn ihr sollt meinen Namen auf die Kinder Israel legen,
Daß ich sie segne.“ [19]

„Dein Alter sei wie deine Jugend.
Es ist kein Gott wie der Gott Jesuruns.
Der im Himmel sitzt, der sei deine Hilfe,
Und des Herrlichkeit in Wolken ist.
Zuflucht ist bei dem alten Gott
Und unter den ewigen Armen. . . . .
Israel wird sicher allein wohnen,
Der Brunnen Jakobs wird sein auf dem Lande,
Da Korn und Most ist,
Dazu sein Himmel wird mit Tau triefen.
Wohl dir, Israel! Wer ist dir gleich?
O Volk, das du durch den Herrn selig wirst,
Der deiner Hilfe Schild
Und das Schwert deines Siegs ist!“ [20]

Die Israeliten erfüllten nicht die Absicht Gottes und empfingen darum auch nicht die Segnungen, die sie hätten haben können. Aber in Joseph und Daniel, in Moses und Elias und vielen anderen haben wir edle Beispiele der Folgen eines richtigen Lebensplanes. Gleiche Treue heutzutage wird gleiche Erfolge zeitigen. Für uns steht es geschrieben:

„Ihr aber seid das auserwählete Geschlecht, das königliche Priestertum, das heilige Volk, das Volk des Eigentums, daß ihr verkündigen sollt die Tugenden des, der euch berufen hat von der Finsternis zu seinem wunderbaren Licht.“ [21]

„Gesegnet aber ist der Mann,
Der sich auf den Herrn verläßt,
Und der Herr seine Zuversicht ist.“[22]
„Der Gerechte wird grünen wie ein Palmbaum,
Er wird wachsen wie eine Zeder auf Libanon.
Die gepflanzt sind in dem Hause des Herrn,
Werden in den Vorhöfen unsers Gottes grünen.
Und wenn sie gleich alt werden,
Werden sie dennoch blühen,
Fruchtbar und frisch sein.“[23]
„Seine Blätter bleiben grün . . .
Er bringet ohne Aufhören Früchte.“[24]

„Dein Herz behalte meine Gebote.
Denn sie werden dir langes Leben
Und gute Jahre und Frieden bringen; . . .
Dann wirst du sicher wandeln auf deinem Wege,
Daß dein Fuß sich nicht stoßen wird.
Legest du dich, so wirst du dich nicht fürchten,
Sondern süße schlafen,
Daß du dich nicht fürchten darfst vor plötzlichem Schrecken,
Noch vor dem Sturm der Gottlosen, wenn er kommt.
Denn der Herr ist dein Trost;
Der behütet deinen Fuß, daß er nicht gefangen werde.“[25]

Kleidung.

„Was er euch saget, das tut."

Die Bibel lehrt Bescheidenheit in Kleidung. „Ebenso sollen auch die Weiber mit anständiger Kleidung, mit ... Bescheidenheit sich schmücken."[1] Dies verbietet Schaustellung in Kleidung, auffallende Farben, reiche Verzierungen. Alles, was dazu bestimmt ist, die Aufmerksamkeit auf den Träger zu richten oder Bewunderung zu erwecken, ist von der bescheidenen Kleidung ausgeschlossen, welche Gottes Wort empfiehlt.

Unsere Kleidung soll nicht kostspielig sein, „nicht mit Gold oder Perlen oder köstlichem Gewand."[2]

Das Geld ist uns von Gott anvertraut. Es gehört nicht uns, um es für die Befriedigung von Stolz oder Ehrgeiz auszugeben. Es ist in den Händen von Gottes Kindern Speise für die Hungrigen und Kleidung für die Nackenden. Es ist ein Schutz für die Bedrückten, ein Mittel zur Gesundheit für die Kranken; ein Mittel, den Armen das Evangelium zu predigen. Ihr könntet viele Herzen glücklich machen, wenn ihr weislich die Mittel anwenden würdet, die nun für Staat ausgegeben werden. Betrachtet das Leben Christi. Sucht seinen Charakter kennen zu lernen und seid seine Nachfolger in der Selbstverleugnung.

In der sogenannten christlichen Welt wird genug für Edelsteine und unnötige, kostspielige Kleidung ausgegeben, um damit alle Hungrigen zu speisen und die Nackenden zu kleiden. Mode und

Schaustellung verzehren die Mittel, welche die Armen und Leidenden trösten könnten. Sie berauben die Welt der frohen Botschaft von der Liebe Christi. Missionen darben. Große Scharen gehen aus Mangel an christlicher Lehre verloren. Vor unseren eigenen Türen und in fernen Ländern sind die Heiden ungelehrt und ungerettet. Während Gott die Erde mit seiner Fülle überschüttet, und ihre Schatzhäuser mit den Annehmlichkeiten des Lebens gefüllt hat, während er uns eine so reichliche Erkenntnis seiner Wahrheit gegeben hat, welche Entschuldigung können wir vorbringen, daß wir das Schreien der Witwen und Waisen, der Kranken und Leidenden, der Ungelehrten und Ungeretteten zum Himmel aufsteigen lassen? Was für eine Entschuldigung wollen diejenigen, die ihre Zeit und Mittel für Befriedigungen hingaben, welche Gott verboten hat, am Tage Gottes, wenn sie ihm gegenüber stehen, der sein Leben für diese Bedürftigen hingegeben hat, vorbringen? Wird Christus zu solchen nicht sagen: „Ich bin hungrig gewesen und ihr habt mich nicht gespeiset. Ich bin durstig gewesen und ihr habt mich nicht getränket. . . . Ich bin nacket gewesen und ihr habt mich nicht bekleidet. Ich bin krank und gefangen gewesen und ihr habt mich nicht besucht?“ [3]

Aber unsere Kleidung sollte, während sie schlicht und einfach ist, von guter Qualität, geziemenden Farben und zweckentsprechend sein. Es sollte mehr auf Dauerhaftigkeit als auf Schau gesehen werden. Sie sollte Wärme und guten Schutz verleihen. Das in den Sprüchen beschriebene kluge Weib „fürchtet ihres Hauses nicht vor dem Schnee; denn ihr ganzes Haus hat zwiefache Kleider.“ [4] Unsere Kleidung sollte reinlich sein; Unreinlichkeit in der Kleidung ist ungesund und befleckt Leib und Seele. „Wisset ihr nicht, daß ihr Gottes Tempel seid: . . .? So jemand den Tempel Gottes verderbet, den wird Gott verderben.“ [5]

Die Kleidung sollte in jeder Hinsicht gesundheitsgemäß sein. Gott wünscht vor allem andern, daß wir gesund seien — gesund an Leib und Seele. Wir sollen mit ihm für die Gesundheit von Seele und Leib zusammen wirken. Beide werden gefördert durch gesunde Kleidung.

Sie sollte die Anmut, die Schönheit, das Zweckmäßige natürlicher Einfachheit besitzen. Christus hat uns vor dem Stolz des Lebens gewarnt, aber nicht vor seiner Anmut und natürlichen Schönheit. Er verwies auf die Blumen des Feldes, auf die in ihrer Reinheit sich entfaltende Lilie und sagte, daß „selbst Salomo in aller seiner Herrlichkeit nicht bekleidet war als derselbigen eine.“ [6] So veranschaulicht Christus durch die Dinge der Natur die Schönheit, welche der Himmel würdigt, die bescheidene Anmut, die Einfachheit, die Reinheit, die Angemessenheit, wodurch unser Gewand ihm gefallen würde.

Wasserlilien.

Mit dem herrlichsten Gewand gebietet er uns die Seele zu bekleiden. Kein äußerer Schmuck kann an Wert oder Lieblichkeit mit jenem „stillen und sanften Geist“ verglichen werden, welcher in seinen Augen „hohen Wert“ [7] hat.

Wie köstlich sind für diejenigen, welche des Heilandes Grundsätze als Führer annehmen, seine Worte der Verheißung: „Warum sorget ihr für die Kleidung?“ „So denn Gott das Gras auf dem Felde also kleidet, das doch heute stehet und morgen in den Ofen geworfen wird: sollte er das nicht vielmehr euch tun. . . .? Darum sollt ihr nicht sorgen und sagen: . . . Womit werden wir uns kleiden? . . . denn euer himmlischer Vater weiß, daß ihr des alles bedürft. Trachtet am ersten nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch solches alles zufallen.“ [8] „Festgegründeten Sinn bewahrst du in Frieden, Frieden, weil er auf dich vertraut.“ [9]

Die Herrschaft der Mode.

In welch einem Gegensatz steht doch dieser Gottesfriede zu der Ermüdung, der Unruhe, der Krankheit und dem Elend, welche Folgen der Herrschaft der Mode sind! Wie entgegen den in der Schrift gegebenen Grundsätzen sind viele der Kleidertrachten, welche die Mode vorschreibt! Denkt an die Moden, welche seit den letzten paar Jahrhunderten oder wenigstens der letzten paar Jahrzehnte geherrscht haben. Wie viele von ihnen würden, wenn es nicht in Mode wäre, als unanständig erklärt werden; wie viele würde man unpassend nennen für eine wohlerzogene, gottesfürchtige Frau, die Selbstachtung besitzt.

Veränderungen in der Kleidung zu treffen, nur um der Mode willen, wird von dem Wort Gottes nicht gut geheißen. Wechselnde Moden und mühevolle kostbare Verzierungen verschwenden die Zeit und Mittel der Reichen und legen die Kräfte von Geist und Seele brach. Der mittleren und ärmeren Klasse laden sie eine schwere Last auf. Viele, die kaum ihren Lebensunterhalt verdienen können und die bei einfachen Moden ihre Kleidung selbst herstellen könnten, sind gezwungen, zu der Schneiderin zu gehen, um mit der Mode Schritt zu halten. Manches arme Mädchen hat sich um eines modernen Kleides willen warme Unterkleidung versagt und die Strafe mit ihrem Leben bezahlt. Viele andere, die nach der Pracht und Eleganz der Reichen trachteten, wurden dadurch auf die Pfade der Unehrlichkeit und Schande getrieben. Gar manches Heim entbehrt der Bequemlichkeit, gar mancher Mann ist zu Veruntreuungen oder Bankrott getrieben worden, um die übertriebenen Wünsche von Frau oder Kindern zu befriedigen.

Manche Frau, die genötigt ist, für sich selbst oder ihre Kinder die modernen Gewänder anzufertigen, wie die Mode sie verlangt, wird damit fortwährend belästigt. Gar manche Mutter arbeitet mit erregten Nerven und zitternden Fingern weit in die Nacht hinein, um die Kleidung ihrer Kinder mit Verzierungen zu versehen, welche nichts zur Gesundheit, Bequemlichkeit oder wirklichen Schönheit beitragen. Um der Mode willen opfert sie Gesundheit und jene

Ruhe des Geistes, welche für die richtige Leitung ihrer Kinder so wesentlich ist. Die Pflege von Geist und Herz wird vernachlässigt; die Seele verkümmert.

Die Mutter hat keine Zeit, die Grundsätze körperlicher Entwickelung kennen zu lernen, damit sie wissen möchte, wie sie für die Gesundheit ihrer Kinder sorgen kann. Sie hat keine Zeit, ihren geistigen Bedürfnissen zu dienen, keine Zeit, die kleinen Enttäuschungen und Schwierigkeiten ihrer Lieben mitzufühlen oder an ihren Interessen und Bestrebungen teilzunehmen.

Fast von ihrer Geburt an werden die Kinder dem Einfluß der Mode unterworfen. Sie hören mehr von Kleidern als von ihrem Heiland. Sie sehen, wie ihre Mutter sich eifriger in die Modezeitung vertieft als in die Bibel. Das Zurschautragen der Kleidung wird als größere Wichtigkeit angesehen als die Entwickelung des Charakters. Eltern und Kinder werden dessen beraubt, was das Beste, Schönste und Wahrste im Leben ist. Um der Mode willen werden sie um die Vorbereitung für das zukünftige Leben betrogen.

Folgen unpassender Kleidung.

Es war der Feind alles Guten, welcher zur Erfindung der stets wechselnden Moden reizte. Er wünscht nichts so sehr als Gott Kummer und Unehre zu machen, indem er den menschlichen Wesen Elend und Verderben bereitet. Eines der Mittel, durch welches er dies am erfolgreichsten bewerkstelligt, sind die Erfindungen der Mode, welche ebensowohl den Körper schwächen wie den Geist entkräften und die Seele verkümmern lassen.

Frauen sind ernsten Krankheiten ausgesetzt und ihre Leiden werden durch die Art ihrer Kleidung sehr vermehrt. Anstatt ihre Gesundheit für die schweren Vorfälle, welche sicherlich kommen werden, zu bewahren, opfern sie durch ihre verkehrten Gewohnheiten zu oft nicht nur die Gesundheit, sondern das Leben und hinterlassen ihren Kindern ein trauriges Erbe, welches in einer schlechten Körperbeschaffenheit, verkehrten Gewohnheiten und falschen Lebensbegriffen besteht.

Eine der verderblichen und gefährlichen Erfindungen der Mode ist der Rock, der den Boden fegt. Der schleppende Rock ist unreinlich, unbequem, unpassend und ungesund. Ja, noch viel mehr, er ist auch verschwenderisch, sowohl wegen des überflüssigen Stoffes, der erforderlich ist, als wegen des nutzlosen Abtragens infolge seiner Länge. Wer je eine Frau in einem schleppenden Rock beobachtet hat, wie sie, die Hände voll Pakete, versuchte, die Treppe auf oder ab zu gehen, in einen Straßenbahnwagen zu steigen, sich durch eine dichte Menge zu winden, im Regen oder auf einem staubigen Weg zu gehen, der braucht keinen andern Beweis von seiner Unbequemlichkeit und Lästigkeit.

Ein anderes ernstes Übel ist das Tragen von Röcken, deren Gewicht auf den Hüften ruht. Dies schwere Gewicht preßt auf die inneren Organe und zieht sie abwärts; es verursacht Magenschwäche und ein Gefühl von Müdigkeit, welches die Trägerin veranlaßt, sich vorwärts zu neigen, was wiederum die Lungen zusammenpreßt und richtiges Atmen erschwert.

In den letzten Jahren wurden die Gefahren, welche aus einer Zusammenpressung der Taille entstehen, so ausführlich besprochen, daß wenige in bezug darauf unwissend sein können; aber die Macht der Mode ist so groß, daß das Übel fortbesteht. Durch diese Gewohnheit fügen sich Frauen und junge Mädchen unsäglichen Schaden zu. Die Gesundheit erfordert, daß die Brust Raum hat, sich völlig auszudehnen, damit die Lungen imstande sind, volle Atemzüge zu nehmen. Wenn die Lungen eingeengt sind, so wird die Menge des von ihnen aufgenommenen Sauerstoffs verringert. Das Blut wird nicht richtig belebt und die verbrauchten giftigen Stoffe, welche durch die Lungen ausgeschieden werden sollten, bleiben zurück. Außerdem ist die Zirkulation behindert und die inneren Organe werden so gepreßt und aus ihrer Lage verdrängt, daß sie ihre Arbeit nicht richtig ausführen können.

Festes Schnüren verbessert nicht die Gestalt. Eins der Hauptelemente in körperlicher Schönheit ist Ebenmäßigkeit, das harmonische Verhältnis der Teile. Das richtige Modell für körperliche Entwickelung findet man nicht in den Gestalten, die von französischen

Modekünstlern ausgestellt werden, sondern in der menschlichen Form, die sich in Übereinstimmung mit den Gesetzen Gottes in der Natur entwickelt. Gott ist der Schöpfer aller Schönheit und nur, wenn wir uns seinem Ideal anpassen, werden wir uns dem Ziel wahrer Schönheit nähern.

Ein anderes Übel, welchem die Gewohnheit frönt, ist die ungleichmäßige Verteilung der Kleidung, so daß manche Teile des Körpers mehr haben als erforderlich ist, während andere nur ungenügend bekleidet sind. Die Füße und Gliedmaßen sollten besonders gegen die Kälte durch reichliche Bekleidung geschützt sein, da sie von den Lebensorganen am entferntesten sind. Es ist unmöglich, gesund zu sein, wenn die Gliedmaßen gewöhnlich kalt sind; denn wenn zu wenig Blut in denselben ist, wird in anderen Körperteilen zu viel sein. Vollkommene Gesundheit erfordert eine vollkommene Zirkulation; aber diese kann man nicht haben, wenn man auf dem Körper, wo die Lebensorgane liegen, drei- oder viermal so viel Kleidung trägt als an den Füßen und Gliedmaßen.

Viele Frauen sind nervös und von Sorgen aufgerieben, weil sie sich der reinen Luft berauben, welche reines Blut erzeugt, sowie der Freiheit der Bewegung, wodurch das Blut rasch durch die Adern fließt und Leben, Gesundheit und Kraft verleiht. Viele Frauen sind vollständige Invaliden geworden, während sie sich der Gesundheit erfreuen könnten; auch sind viele an Schwindsucht und anderen Krankheiten gestorben, während sie ihre ihnen zugeteilte Lebenszeit hätten leben können, wenn sie sich in Übereinstimmung mit den Grundsätzen der Gesundheit gekleidet und tüchtig Bewegung in der frischen Luft gemacht hätten.

Um die gesundeste Kleidung zu sichern, müssen die Bedürfnisse eines jeden Körperteiles sorgfältig beachtet werden. Das Klima, die Umgebung, der Gesundheitszustand, Alter und Beschäftigung müssen alle in Betracht gezogen werden. Jeder Teil der Kleidung sollte bequem sitzen und weder den Blutumlauf noch eine freie, volle, natürliche Atmung behindern. Alles was man trägt sollte so lose sein, daß die Kleidung sich mithebt, wenn man die Arme in die Höhe streckt.

Frauen mit schwacher Gesundheit können durch sorgsame Kleidung und Bewegung viel für sich tun. Wenn sie passend für draußen gekleidet sind, laßt sie sich in der frischen Luft bewegen, zuerst vorsichtig, aber die Übungen allmählich vermehrend, sowie sie es vertragen können. Wenn sie diesen Weg einschlagen, könnten viele die Gesundheit zurückerlangen und leben, um ihre Aufgabe in der Welt zu erfüllen.

Unabhängig von der Mode.

Laßt die Frauen, statt sich abzumühen, den Forderungen der Mode nachzukommen, den Mut haben, sich einfach und gesund zu kleiden. Statt zu einer bloßen Sklavin des Haushalts herabzusinken, sollte die Frau und Mutter sich Zeit nehmen, zu lesen, sich gut unterrichtet zu halten, ihrem Mann eine Gefährtin zu sein und mit dem sich entwickelnden Verstand ihrer Kinder in Fühlung zu bleiben. Sie sollte fleißig die Gelegenheiten benutzen, die sich ihr nun bieten, ihre Lieben für das höhere Leben zu beeinflussen. Sie sollte sich Zeit nehmen, den lieben Heiland zu einem täglichen Gefährten und Familienfreund zu machen. Sie sollte sich Zeit nehmen für das Studium seines Wortes, Zeit, mit ihren Kindern hinaus ins Freie zu gehen und von Gott durch die Schönheit seiner Werke zu lernen.

Ihre Gemütsstimmung sollte eine fröhliche und aufgeweckte bleiben. Statt jeden Augenblick bei endloser Näherei zu verbringen, sollte sie den Abend zu einer angenehmen, geselligen Zeit machen, zu einer Vereinigung der Familie nach den Pflichten des Tages. Gar mancher Mann würde dadurch dazu gebracht, die Geselligkeit seines Heimes derjenigen des Klubhauses oder des Wirtshauses vorzuziehen. Gar mancher Knabe würde dadurch von der Straße oder von bösem Umgang ferngehalten. Gar manches Mädchen würde vor leichtfertiger, verführerischer Gesellschaft bewahrt. Der Einfluß des Heimes würde für Eltern und Kinder das sein, was es nach Gottes Willen sein sollte, nämlich ein lebenslanger Segen.

Diät und Gesundheit

„Speise zur Stärke und nicht zur Lust."

Unser Körper wird von der Speise aufgebaut, die wir genießen. Die Gewebe des Körpers werden beständig verbraucht; jede Bewegung jeglichen Organs verursacht Verbrauch und diese Abnutzung wird von unsrer Nahrung wieder ersetzt. Jedes Organ des Körpers fordert seinen Teil an der Ernährung. Das Gehirn muß mit seinem Teil versehen werden; die Knochen, Muskeln und Nerven verlangen den ihren. Es ist ein wunderbarer Vorgang, der die Nahrung in Blut verwandelt und dieses Blut dazu gebraucht, die verschiedenen Teile des Körpers aufzubauen; aber dieses Verfahren geht beständig vor sich und versieht jeden Nerv, alle Muskeln und Gewebe mit Leben und Kraft.

Auswahl der Nahrung.

Es sollten solche Nahrungsmittel gewählt werden, welche die zum Aufbau des Körpers nötigen Elemente am besten liefern. In dieser Wahl ist der Appetit kein sicherer Führer. Er ist durch falsche Gewohnheiten im Essen verdorben worden. Oft verlangt er nach Speisen, welche die Gesundheit beeinträchtigen und statt Kraft Schwäche verursachen. Die Sitten der Gesellschaft können uns ebenfalls nicht sicher leiten. Die überall herrschenden Krankheiten und Leiden sind zum großen Teil den allgemeinen Fehlern in bezug auf die Diät zuzuschreiben.

Um zu wissen, welches die beste Nahrung ist, müssen wir Gottes

ursprünglichen Plan für die Diät des Menschen studieren. Er, der den Menschen schuf und seine Bedürfnisse versteht, wies Adam seine Nahrung an. „Sehet da," sagte er, „ich habe euch gegeben allerlei Kraut, das sich besamet, . . . und allerlei fruchtbare Bäume, die sich besamen zu eurer Speise."[1] Als der Mensch das Paradies verließ, erhielt er, um seinen Lebensunterhalt durch den Landbau unter dem Fluch der Sünde zu erlangen, die Erlaubnis, auch „das Kraut auf dem Felde" zu essen.

Getreide, Früchte, Nüsse und Gemüse bilden die von unserem Schöpfer für uns gewählte Diät. Diese Speisen, einfach und natürlich zubereitet, sind die gesündesten und nahrhaftesten. Sie teilen eine Kraft, eine Ausdauer und eine Verstandesschärfe mit, welche durch eine verwickeltere und erregende Diät nicht erzielt werden.

Aber nicht alle Speisen, die an und für sich gesund sind, sind unseren Bedürfnissen unter allen Umständen gleichmäßig angepaßt. Man sollte bei der Wahl

„Hiermit weise ich euch alle samentragenden Pflanzen an."

der Nahrung sorgfältig sein. Unsere Diät sollte der Jahreszeit, dem Klima, in welchem wir leben und unserer Beschäftigung entsprechen. Manche Speisen, die zu einer Jahreszeit oder in einem Klima passend sind, sind dies nicht für andere. So sind verschiedene Speisen für Personen in verschiedenen Beschäftigungen am geeignetsten. Oft ist eine Nahrung, die von solchen, die schwere körperliche Arbeit verrichten, mit Nutzen genossen werden kann, unbekömmlich für Personen mit sitzender Lebensweise oder starker

„Und allerlei fruchtbare Bäume, die sich besamen."

geistiger Anstrengung. Gott hat uns eine reiche Abwechslung gesunder Nahrung gegeben und jeder sollte davon das wählen, was sich durch Erfahrung und gesundes Urteil für seine eignen Bedürfnisse am besten erwiesen hat.

Die Natur liefert reichlich Früchte, Nüsse und Getreide. Jahr für Jahr werden die Erzeugnisse aller Länder durch die vermehrten Verkehrswege immer allgemeiner verbreitet. Als Folge davon sind viele Nahrungsmittel, welche vor wenigen Jahren noch als kostspieliger Luxus angesehen wurden, nun als Nahrung für den täglichen Bedarf für alle erreichbar. Dies ist besonders mit getrockneten und eingemachten Früchten der Fall. Nüsse und Nußpräparate kommen sehr in Gebrauch, um die Stelle von Fleischspeisen einzunehmen. Mit Nüssen können Getreide, Früchte und

einige Wurzeln verbunden werden, um eine gesunde und nahrhafte Speise herzustellen. Doch sollte man stets vorsichtig sein, verhältnismäßig nicht zu viel Nüsse zu gebrauchen. Solche, die schlimme Folgen von dem Genuß der Nußpräparate verspüren, können die Schwierigkeit durch Beachtung dieser Vorsicht entfernen. Man sollte auch daran denken, daß manche Nüsse nicht so gesund sind wie andere. Mandeln sind den Erdnüssen vorzuziehen, aber Erdnüsse in beschränkter Menge in Verbindung mit Getreide gebraucht, sind nahrhaft und verdaulich.

Ein fruchtbarer Olivenzweig.

Wenn richtig zubereitet, können Oliven, gleich Nüssen, die Stelle von Butter und Fleischspeisen einnehmen. Das Öl, wie man es in der Olive genießt, ist tierischem Öl oder Fett weit vorzuziehen. Es fördert den Stuhlgang. Der Gebrauch desselben ist für Schwindsüchtige gut und heilend für einen entzündeten, gereizten Magen.

Personen, die sich an eine reiche, sehr anregende Diät gewöhnt haben, besitzen einen unnatürlichen Geschmack und können nicht auf einmal an einfacher Speise Genuß finden. Es wird für den Geschmack Zeit erfordern, wieder natürlich zu werden und für den Magen, sich von dem Mißbrauch, den er erduldet hat, zu erholen. Aber diejenigen,

die im Gebrauch gesunder Nahrung Ausdauer besitzen, werden sie nach einiger Zeit schmackhaft finden. Ihr feiner und köstlicher Duft wird geschätzt und sie wird mit größerem Vergnügen genossen werden, als man an ungesunden Leckereien haben kann. Der Magen kann dann, nicht erregt und überladen, richtig seine Arbeit tun.

Abwechslung.

Um die Gesundheit zu erhalten ist eine genügende Zufuhr guter, nahrhafter Speise nötig.

Wenn wir klug handeln, kann das, was für die Gesundheit förderlich ist, fast in jedem Land erlangt werden. Die verschiedenen Zubereitungen von Reis, Weizen, Korn und Hafer werden überall hin versandt, ebenso Bohnen, Erbsen und Linsen. Diese, in Verbindung mit einheimischen und eingeschickten Früchten, und den verschiedenen Gemüsen, welche in jeder Gegend wachsen, bieten Gelegenheit, eine Diät zusammen zu stellen, welche ohne den Gebrauch von Fleischspeisen vollkommen ist.

Beim Obsteinmachen.

Wo es reichlich Obst gibt, sollte ein guter Vorrat für den Winter durch Einmachen oder Trocknen gesichert werden. Kleine Früchte, wie Johannisbeeren, Stachelbeeren, Erdbeeren, Himbeeren und Brombeeren können an vielen Orten mit Vorteil gepflanzt werden, wo sie nur wenig gebraucht werden und ihre Anpflanzung vernachlässigt wird.

Für das Einmachen im Hause sollte man, wenn irgend möglich,

lieber Gläser als Blechdosen benutzen. Es ist besonders nötig, daß die Früchte zum Einmachen in gutem Zustand sind. Man gebrauche nur wenig Zucker und koche die Früchte nur so lange, um ihre Haltbarkeit zu sichern. Auf diese Weise bereitet, sind sie ein vorzüglicher Ersatz für frische Früchte.

Wo man getrocknete Früchte, wie Rosinen, Pflaumen, Äpfel, Birnen, Pfirsiche und Aprikosen zu mäßigen Preisen haben kann,

Wie der Reis wächst.

wird man finden, daß man sie als haltbare Nahrungsmittel viel reichlicher benutzen kann, als es Brauch ist, und zwar liefern sie die besten Ergebnisse für die Gesundheit und Kraft jeder Menschenklasse. Man sollte keine große Auswahl zu einer Mahlzeit haben, denn dies verleitet zum Überessen und verursacht schlechte Verdauung.

Es ist nicht gut, Früchte und Gemüse zur selben Mahlzeit zu genießen. Wenn die Verdauung schwach ist, wird der Genuß beider oft Schmerz und Unfähigkeit zu geistiger Anstrengung verursachen. Es ist besser, zu einer Mahlzeit Früchte und zu einer anderen Gemüse zu haben. Die Mahlzeiten sollten Abwechslung bieten. Dieselben Speisen, auf dieselbe Weise zubereitet, sollten nicht zu jeder Mahlzeit und einen Tag nach dem andern auf dem Tisch erscheinen. Die Mahlzeiten werden mit größerem Genuß eingenommen und der Körper wird besser ernährt, wenn die Speisen verschieden sind.

Zubereitung der Speisen.

Es ist unrecht, nur zu essen, um den Appetit zu befriedigen; dennoch sollte in bezug auf Qualität der Nahrung oder die Art der Zubereitung keine Gleichgültigkeit herrschen. Wenn die genossene Speise nicht schmeckt, wird der Körper nicht so gut ernährt. Die Nahrung sollte mit Verständnis und Geschick ausgewählt und zubereitet werden.

Zum Brotbacken ist das allerfeinste Weißmehl nicht das beste. Der Gebrauch desselben ist weder gesund noch sparsam. Feinmehl-

Reisernte.

brot ermangelt der nahrhaften Elemente, welche das aus Vollweizen hergestellte Brot enthält. Es ist eine häufige Ursache von Verstopfung und anderen ungesunden Zuständen.

Der Gebrauch von Backpulver oder Backsoda ist beim Brotbacken schädlich und unnötig. Sie wirken meistens nachteilig auf den Magen und vergiften oft das ganze System. Manche Hausfrauen denken, daß sie ohne dergleichen Mittel kein gutes Brot machen können; aber darin irren sie. Wenn sie sich Mühe geben würden, bessere Methoden zu lernen, würde ihr Brot viel gesünder und für den natürlichen Geschmack wohlschmeckender sein.

Bei der Herstellung von aufgegangenem oder Hefenbrot sollte man keine Milch an Stelle des Wassers gebrauchen. Die Ver-

wendung von Milch ist eine vermehrte Ausgabe und vermindert den Nutzwert des Brotes. Milchbrot bleibt nach dem Backen nicht so lange süß als Brot mit Wasser hergestellt und gärt viel leichter im Magen.

Brot sollte leicht und süß sein. Nicht die geringste Spur von Säure sollte geduldet werden. Die Laibe sollten klein und so gründlich durchgebacken sein, daß die Hefenkeime so viel als möglich vernichtet werden. Warm oder frisch ist Hefenbrot jeder Art schwer zu verdauen; es sollte niemals in solchem Zustande auf dem Tisch erscheinen. Diese Regel bezieht sich jedoch nicht auf ungesäuertes Brot. Ganz kleine runde Brote, aus Weizenmehl ohne Gest oder Sauerteig hergestellt und in einem heißen Ofen gebacken, sind gesund und wohlschmeckend.

Getreide zu Suppen oder Brei sollte man mehrere Stunden kochen. Aber weiche oder flüssige Speisen sind weniger gesund als trockne, welche ein gründliches Kauen erfordern. Zwieback ist eins der leichtverdaulichsten und schmackhaftesten Nahrungsmittel. Gewöhnliches Hefenbrot schneide man in Scheiben und trockne es in einem warmen Ofen, bis die letzte Spur von Feuchtigkeit verschwunden ist. Dann lasse man es ganz durch leicht bräunen. Trocken aufbewahrt, hält sich dies Brot viel länger als gewöhnliches Brot, und wenn man es vor dem Gebrauch nochmals aufwärmt, wird es so frisch sein wie neugebackenes.

Man gebraucht gewöhnlich zu viel Zucker in den Speisen. Kuchen, süße Puddings, Pasteten, Gelees und Konserven tragen viel zur Unverdaulichkeit bei. Besonders schädlich sind die Kuchen und Puddings, in denen Milch, Eier und Zucker die Hauptbestandteile bilden. Der reichliche Gebrauch von Milch und Zucker zusammen sollte vermieden werden. Wenn Milch benutzt wird, sollte sie gründlich sterilisiert sein; mit dieser Vorsichtsmaßregel ist weniger Gefahr, Krankheiten zu übertragen. Butter ist weniger schädlich, wenn man sie auf kaltem Brot ißt, als wenn man sie zum Kochen gebraucht; aber als Regel ist es besser, ohne dieselbe fertig zu werden. Strenger, scharfer Käse sollte nicht genossen werden.

Kärgliche, schlecht gekochte Nahrung verdirbt das Blut, indem sie die blutbildenden Organe schwächt. Sie zerrüttet das System

und in Begleitung von erregten Nerven und schlechter Laune erzeugt sie Krankheit. Die Opfer schlechten Kochens zählen nach Tausenden und Zehntausenden. Über viele Gräber könnte man schreiben: „Starb an schlechtem Kochen"; „starb an einem mißhandelten Magen".

Es ist für diejenigen, die kochen, eine heilige Pflicht, zu lernen, gesunde Speisen herzustellen. Viele Seelen gehen infolge schlechter Kocherei verloren. Es erfordert Nachdenken und Sorgfalt, gutes Brot herzustellen; es ist mehr Religion in einem Laib guten Brotes als viele denken. Es gibt wenige wirklich gute Köchinnen. Junge Frauen denken, daß es erniedrigend sei, zu kochen und andere Hausarbeit zu tun. Deshalb haben viele junge Mädchen, welche sich verheiraten und für eine Familie zu sorgen haben, wenig Begriff von den Pflichten, die auf einer Frau und Mutter ruhen.

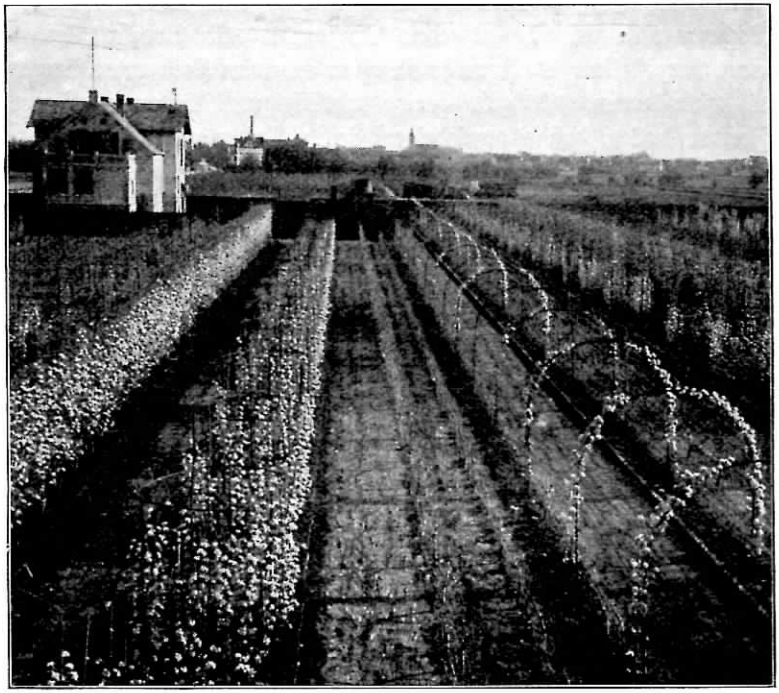
Kochen ist keine geringe Wissenschaft und im praktischen Leben eine der notwendigsten. Es ist eine Wissenschaft, die alle Frauen lernen sollten und sie sollte in solcher Weise gelehrt werden, daß die ärmeren Klassen einen Nutzen davon haben. Eine Speise appetitlich und zugleich einfach und nahrhaft herzustellen, erfordert Geschick; aber es kann getan werden. Köchinnen sollten verstehen, einfache Nahrung in einfacher und gesunder Weise herzustellen und zwar so, daß sie infolge ihrer Einfachheit wohlschmeckender und gesunder gefunden wird.

Jede Frau, die an der Spitze einer Familie steht und nicht die Kunst gesunden Kochens sich angeeignet hat, sollte den Entschluß fassen, das zu lernen, was zum Wohlsein ihres Haushaltes so notwendig ist. An vielen Orten bieten hygienische Kochschulen Gelegenheit zur Belehrung in dieser Hinsicht. Kann eine Frau diese Vorteile nicht haben, so sollte sie sich von einer guten Köchin belehren lassen und in ihren Bemühungen, darin tüchtig zu werden, so lange ausharren, bis sie in der Kochkunst Meisterin ist.

Regelmäßigkeit im Essen.

Regelmäßigkeit im Essen ist von großer Wichtigkeit. Für jede Mahlzeit sollte eine genaue Zeit festgesetzt sein. Zu dieser Zeit sollte jeder essen, was das System bedarf und dann nichts nehmen

bis zur nächsten Mahlzeit. Es gibt viele, welche essen, wenn das System keiner Nahrung bedarf, in unregelmäßigen Zwischenräumen und zwischen den Mahlzeiten, weil sie nicht genügend Willenskraft haben, der Neigung zu widerstehen. Beim Reisen sind manche beständig am Nagen, so lange etwas Eßbares in ihrem Bereich ist.

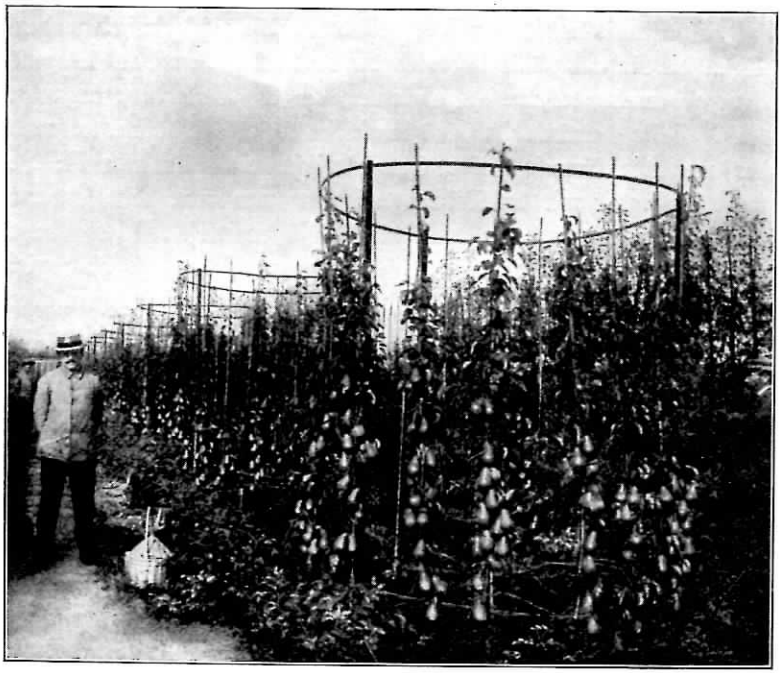


Versprechende Blüten.

Dies ist sehr schädlich. Wenn Reisende regelmäßig einfache und nahrhafte Speisen essen würden, würden sie nicht so große Müdigkeit empfinden, noch so viel unter Krankheit zu leiden haben.

Eine andere schädliche Gewohnheit ist das Essen gerade vor dem Schlafengehen. Die regelmäßigen Mahlzeiten mögen eingenommen sein; weil aber ein Gefühl von Schwäche vorhanden ist, ißt man nochmals. Durch Befriedigung wird diese verkehrte Handlungsweise zur Gewohnheit, welche oft so fest sitzt, daß es für un-

möglich gehalten wird, ohne Essen zu schlafen. Infolge der späten Abendmahlzeiten geht die Verdauung während des Schlafes vor sich. Aber obgleich der Magen beständig arbeitet, wird sein Werk doch nicht gut ausgeführt. Der Schlaf wird oft durch unangenehme Träume gestört und die Person erwacht des Morgens unerquickt und findet wenig Geschmack am Frühstück. Wenn wir uns zur



Das Versprechen verwirklicht.

Ruhe niederlegen, sollte der Magen seine Arbeit alle getan haben, damit er sich, gleich den anderen Organen des Körpers, der Ruhe erfreuen möge. Für Personen mit sitzender Lebensweise ist spätes Abendbrot besonders schädlich. Bei ihnen ist die entstandene Störung oft der Anfang einer Krankheit, die mit dem Tode endet.

In vielen Fällen kommt die Schwäche, die das Verlangen nach Nahrung erweckt, daher, daß die Verdauungsorgane während des

Tages zu sehr angestrengt wurden. Die Verdauungsorgane brauchen Ruhe, wenn sie mit einer Mahlzeit fertig sind. Zwischen den Mahlzeiten sollten wenigstens fünf bis sechs Stunden liegen; und die meisten Personen, welche diesen Plan versucht haben, finden, daß zwei Mahlzeiten täglich besser sind als drei.

Verkehrte Gebräuche beim Essen.

Speisen sollten weder sehr heiß noch sehr kalt genossen werden. Wenn die Nahrung kalt ist, wird die notwendige Kraft des Magens dazu gebraucht, dieselbe aufzuwärmen, ehe die Verdauung beginnen kann. Kalte Getränke sind aus demselben Grunde schädlich, während der reichliche Genuß heißer Getränke schwächt. Tatsache ist: Je mehr Flüssigkeit mit der Nahrung eingenommen wird, desto schwerer wird die Speise verdaut; denn die Flüssigkeit muß erst aufgesaugt werden, ehe die Verdauung beginnen kann. Man esse nicht viel Salz, vermeide den Genuß von scharfen, in Essig eingemachten oder gewürzten Speisen, esse reichlich Früchte und die Reizung, welche das viele Trinken zu den Mahlzeiten veranlaßt, wird meistens verschwinden.

Man sollte die Speise langsam essen und gründlich kauen. Dies ist notwendig, damit der Speichel richtig mit der Nahrung gemischt werde und die Verdauungssäfte in Tätigkeit treten.

Ein anderer Übelstand ist das Essen zur unrechten Zeit, wie nach heftiger oder anstrengender Bewegung, wenn jemand sehr erschöpft oder erhitzt ist. Unmittelbar nach dem Essen findet eine starke Anspannung der Nervenkraft statt; und wenn Körper oder Geist gerade vor oder nach dem Essen sehr angestrengt werden, so wird die Verdauung behindert. Wenn jemand aufgeregt, in Angst oder Eile sich befindet, so ist es besser, nicht zu essen, bis man ausgeruht oder beruhigt ist.

Der Magen steht in enger Beziehung zum Gehirn; und wenn der Magen erkrankt ist, so wird die Nervenkraft des Gehirns für die geschwächten Verdauungsorgane zu Hilfe genommen. Wenn diese Anforderungen zu häufig stattfinden, so wird das Gehirn belastet. Wird das Gehirn beständig angestrengt und fehlt körperliche Bewegung, so sollte selbst einfache Nahrung mäßig genossen werden.

Zur Essenszeit schüttle man alle Sorgen und beschwerende Gedanken ab; man sei nicht in Eile, sondern esse langsam, mit Frohsinn und mit dankerfülltem Herzen gegen Gott für all seine Segnungen.

Überessen.

Viele, die Fleischspeisen und andere fette und schädliche Dinge ablegen, denken, weil nun ihre Nahrung einfach und gesund sei, könnten sie den Appetit ohne Einschränkung befriedigen und im Übermaß essen, manchmal bis zur Schwelgerei. Dies ist ein Irrtum. Die Verdauungsorgane sollten nicht mit einer Menge oder Art von Nahrung belastet werden, deren Aneignung eine Zumutung für das System ist.

Die Sitte fordert, daß die Speisen in mehreren Gängen auf den Tisch gebracht werden. Da man nicht weiß, was zunächst kommt, ißt jemand vielleicht genug von einer Speise, die nicht am besten für ihn paßt. Wenn der letzte Gang gebracht wird, wagt er es oft, die Grenzen zu überschreiten und von dem verführerischen Nachtisch zu nehmen, welcher durchaus nicht gut für ihn ist. Wenn alle Speisen, die zu einer Mahlzeit bestimmt sind, zu Anfang auf den Tisch gebracht werden, hat man Gelegenheit, die beste Wahl zu treffen.

Manchmal wird die Folge des Überessens sofort verspürt. In anderen Fällen besteht keine Schmerzempfindung; aber die Verdauungsorgane verlieren ihre nötige Kraft und das Fundament der Körperkraft wird untergraben.

Die überflüssige Nahrung belastet das System und erzeugt krankhafte, fieberische Zustände. Sie zieht eine übermäßige Menge Blut nach dem Magen und verursacht dadurch, daß die Beine und Gliedmaßen leicht kalt werden. Sie legt den Verdauungsorganen eine schwere Last auf, und wenn diese Organe ihre Aufgabe erfüllt haben, so herrscht ein Gefühl der Schwäche und Mattigkeit. Solche, welche fortwährend zu viel essen, nennen dies hinfällige Gefühl Hunger; aber es wird durch den überarbeiteten Zustand der Verdauungsorgane verursacht. Zeitweise besteht eine Betäubung des Gehirns, das dann geistiger und körperlicher Anstrengung abhold ist.

Diese unangenehmen Symptome werden verspürt, weil die Natur

ihre Arbeit mit einer unnötigen Ausgabe von Lebenskraft ausgeführt hat und vollständig erschöpft ist. Der Magen sagt: „Gib mir Ruhe"; aber viele halten die Schwäche für ein Verlangen nach mehr Speise, und so laden sie dem Magen eine andere Last auf, anstatt ihm Ruhe zu gönnen. Als Folge davon sind die Verdauungsorgane oft abgenutzt, wenn sie fähig sein sollten, gute Arbeit zu verrichten.

Diät am Sabbat.

Wir sollten für den Sabbat weder mehr, noch eine größere Verschiedenheit von Speisen bereiten als für andere Tage. Statt dessen sollte die Nahrung einfacher sein und weniger sollte gegessen werden, damit der Verstand klar und frisch sei, geistige Dinge zu erfassen. Ein beschwerter Magen bedeutet ein beschwertes Gehirn. Die köstlichsten Worte mögen vernommen und nicht geschätzt werden, weil der Verstand durch eine unrichtige Diät verwirrt ist. Durch Überessen am Sabbat tragen viele mehr als sie denken dazu bei, daß sie seiner heiligen Vorrechte verlustig gehen und sich für den Empfang seines Segens untauglich machen.

Kochen sollte am Sabbat vermieden werden; aber es ist deshalb nicht notwendig, kalte Speisen zu essen. Bei kaltem Wetter sollte die am Tage vorher zubereitete Nahrung erwärmt werden. Die Mahlzeiten sollten, wenn auch einfach, doch wohlschmeckend und einladend sein. Besonders in Familien, wo Kinder sind, ist es gut, für den Sabbat etwas zu bereiten, was als etwas Besonderes angesehen wird, was die Familie an anderen Tagen nicht hat.

Reform in der Diät.

Wo man verkehrten Gewohnheiten in der Diät fröhnte, sollte keine Verzögerung in der Reform der Lebensweise stattfinden. Wenn wegen Mißbrauchs des Magens Verdauungsschwäche besteht, so sollten sorgfältige Bemühungen gemacht werden, die übrige Lebenskraft zu bewahren, indem man jede überanstrengende Last entfernt. Der Magen mag nach langem Mißbrauch niemals wieder ganz gesund werden; aber eine richtige Diät wird fernere Schwächung vermeiden und viele werden mehr oder weniger vollständig genesen. Es hält schwer, für jeden Fall Regeln vorzuschreiben; aber wenn

beim Essen die richtigen Grundsätze beachtet werden, so können große Verbesserungen gemacht werden und die Köchin braucht sich nicht fortwährend abzumühen, den Appetit zu reizen.

Reiche Ananasernte.

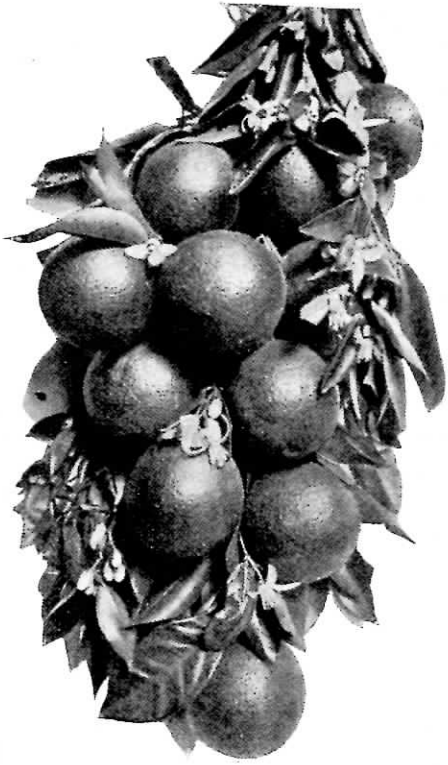
Mäßigkeit in der Diät wird mit geistiger und moralischer Kraft belohnt; sie trägt auch zur Beherrschung der Leidenschaften bei. Überessen ist besonders solchen schädlich, die trägen Temperaments sind; diese sollten mäßig essen und reichlich körperliche Bewegung machen. Es gibt Männer und Frauen mit vorzüglichen, natürlichen Fähigkeiten, welche noch nicht die Hälfte dessen tun, was sie tun könnten, wenn sie Selbstbeherrschung in Verleugnung des Appetits üben wollten.

Viele Schriftsteller und Redner begehen hier einen Fehler. Nachdem sie reichlich gegessen haben, geben sie sich sitzender Beschäftigung hin, lesen, studieren oder schreiben und gönnen sich keine Zeit für körperliche Bewegung. Als Folge wird der freie Flug ihrer Gedanken und Worte gehemmt; sie können nicht mit der Kraft und Eindringlichkeit schreiben oder sprechen, welche notwendig sind, um das Herz zu erreichen. Ihre Bemühungen sind schwach und fruchtlos.

Solche, auf denen wichtige Verantwortlichkeiten ruhen, vor

allem diejenigen, die Hüter geistiger Interessen sind, sollten Männer von scharfem Gefühl und schnellem Auffassungsvermögen sein. Sie müssen mehr als andere mäßig im Essen sein. Reiche und üppige Speisen sollten auf ihrem Tisch keinen Platz haben.

Jeden Tag haben Männer in verantwortlichen Stellungen Entscheidungen zu treffen, deren Folgen von großer Wichtigkeit sind. Oft müssen sie schnell denken, und dies können nur solche erfolgreich tun, die strenge Mäßigkeit üben. Der Verstand wird unter der richtigen Behandlung der körperlichen und geistigen Kräfte gestärkt. Wenn derselbe nicht zu sehr in Anspruch genommen wird, so kommt mit jeder neuen Anstrengung auch neue Kraft. Aber oft wird die Arbeit solcher, die wichtige Pläne zu legen und schwerwiegende Entscheidungen zu treffen haben, durch die Folgen einer unrichtigen Diät zum Schlimmen beeinflußt. Ein in Unordnung befindlicher Magen erzeugt einen zerstreuten, unsicheren Gemütszustand; oft verursacht derselbe Erregbarkeit, Härte oder Ungerechtigkeit. Mancher Plan, der ein Segen für die Welt gewesen wäre, wurde beiseite gesetzt, viele ungerechte, drückende, ja selbst grausame Maßnahmen wurden ausgeführt als Folge krankhafter Zustände, welche verkehrten Gewohnheiten beim Essen zuzuschreiben waren.



Ein fruchtbarer Apfelsinenzweig.

Hier ist ein Rat für alle, die eine sitzende oder hauptsächlich geistige Arbeit haben; solche, die genügend moralischen Mut und Selbstbeherrschung besitzen, sollten es versuchen: Zu jeder Mahlzeit nehme man nur zwei oder drei Arten einfacher Speisen und esse nicht mehr als notwendig ist, um den Hunger zu stillen. Man verschaffe sich gute Bewegung und sehe, ob man nicht Nutzen davon hat.

Starke Männer, welche tätige körperliche Arbeit verrichten, brauchen nicht so sorgfältig betreffs der Quantität oder Qualität ihrer Nahrung zu sein wie Personen mit sitzender Lebensweise; aber selbst diese würden eine bessere Gesundheit besitzen, wenn sie im Essen und Trinken Selbstbeherrschung übten.

Manche wünschen, daß eine genaue Regel für ihre Diät vorgeschrieben werde. Sie überessen sich und dann bereuen sie es, und so bleiben sie dabei, über das, was sie essen und trinken nachzudenken. Dies sollte nicht so sein. Es kann niemand eine genaue Regel für einen anderen niederlegen. Ein jeder sollte Vernunft und Selbstbeherrschung üben und nach Grundsätzen handeln.

Unser Leib ist Christi erkauftes Eigentum, und wir dürfen nicht mit demselben handeln, wie es uns gefällt. Alle, welche die Gesetze der Gesundheit verstehen, sollten ihre Verpflichtung anerkennen, diesen Gesetzen, welche Gott in ihr Wesen gelegt hat, zu gehorchen. Gehorsam gegen die Gesundheitsgesetze sollte zu einer Sache persönlicher Pflicht gemacht werden. Wir selbst müssen die Folgen der übertretenen Gesetze leiden. Wir müssen persönlich Gott für unsere Gewohnheiten und Handlungsweise Rede stehen. Deshalb ist die Frage für uns nicht: „Wie handelt die Welt?“ sondern „wie soll ich als eine Persönlichkeit die mir von Gott gegebene Behausung behandeln?“

Fleisch als Nahrung.

„Von Anbeginn aber ist's
nicht also gewesen."

Die dem Menschen am Anfang bestimmte Diät schloß keine tierische Nahrung ein. Erst nach der Flut, als alles Grüne auf Erden vernichtet war, erhielt der Mensch Erlaubnis, Fleisch zu essen.

Da der Herr die Nahrung des Menschen im Paradies wählte, zeigte er, welches die beste Speise sei; dieselbe Lehre gab er in der Wahl, die er für Israel traf. Er führte die Israeliten aus Ägypten und unternahm ihre Erziehung, damit sie ein Volk zu seinem Eigentum sein möchten. Durch sie wünschte er die Welt zu segnen und zu belehren. Er versah sie mit der Nahrung, die am besten diesem Zweck entsprach — nicht Fleisch, sondern Manna, „Himmelsbrot". Nur infolge ihrer Unzufriedenheit und ihres Klagens nach den Fleischtöpfen Ägyptens wurde ihnen tierische Nahrung gewährt, aber nur für eine kurze Zeit. Der Genuß derselben brachte Tausenden Krankheit und Tod, dennoch wurde die Beschränkung auf eine fleischlose Diät niemals von Herzen angenommen. Sie verursachte auch fernerhin Unzufriedenheit und Murren, offen oder im stillen, und wurde nicht dauernd befolgt.

Bei ihrer Niederlassung in Kanaan wurde den Israeliten tierische Nahrung erlaubt, aber unter sorgfältiger Einschränkung, wodurch die schlimmen Folgen verringert werden sollten. Schweine-

fleisch war ausgeschlossen, ebenso andere Tiere, Vögel und Fische, deren Fleisch für unrein erklärt war. Bei den erlaubten Fleischspeisen war das Essen des Fettes und des Blutes streng verboten. Nur solche Tiere durften als Nahrung benutzt werden, die in gutem Zustand waren. Kein Tier, welches zerrissen worden, welches von selbst gestorben oder von welchem das Blut nicht sorgfältig abgezogen worden war, durfte als Nahrung benutzt werden.

„Ihre Aufgabe ist, Wolle zur Kleidung zu liefern, nicht Fleisch zur Nahrung."

Die Israeliten erlitten großen Verlust, indem sie von dem Plan abwichen, den Gott für ihre Diät bestimmt hatte. Sie wollten Fleisch essen und ernteten die Folgen davon. Sie erreichten nicht Gottes Ideal des Charakters und erfüllten nicht seine Absicht. „Der Herr gab ihnen ihre Bitte, und sandte ihnen genug, bis ihnen davor ekelte!"[1] Sie schätzten das Irdische mehr als das Geistige, und erlangten nicht den heiligen Vorrang, wie es seine Absicht für sie war.

Gründe zur Ablegung der Fleischspeise.

Solche, die Fleisch essen, genießen Getreide und Gemüse aus zweiter Hand; denn das Tier empfängt von diesen Dingen die Nährstoffe, welche das Wachstum ermöglichen. Das Leben, welches in den Getreiden und Pflanzen war, geht in den Verzehrer über; wir empfangen es, indem wir das Fleisch der Tiere essen. Wieviel

„Laßt sie leben."

besser ist es doch, dasselbe direkt zu nehmen, indem wir die Nahrung essen, welche Gott zu unserem Genuß bestimmt hatte!

Fleisch war niemals die beste Nahrung; aber gegen den Genuß desselben ist nun doppelt Einwand zu erheben, seit die Krankheit unter den Tieren so sehr zunimmt. Solche, die Fleischspeisen genießen, wissen kaum, was sie essen. Wenn sie oft die Tiere lebend sehen könnten und die Qualität des Fleisches, welches sie essen, kennteten, so würden sie sich mit Widerwillen abwenden.

Die Leute essen beständig Fleisch, welches von Tuberkel- und Krebskeimen durchdrungen ist. Schwindsucht, Krebs und andere schreckliche Krankheiten werden auf diese Weise mitgeteilt.

Die Gewebe des Schweines wimmeln von Parasiten. Von dem Schwein sagt Gott: „Es soll euch unrein sein. Von diesem Fleisch sollt ihr nicht essen, noch ihr Aas anrühren.“ [2] Dies Gebot wurde gegeben, weil Schweinefleisch zur Nahrung ungeeignet ist.

Wie die Bananen wachsen.

Schweine sind Gassenkehrer und dies ist der einzige Nutzen, den sie haben. Niemals, unter keinen Umständen, sollte ihr Fleisch von menschlichen Wesen gegessen werden. Es ist unmöglich, daß das Fleisch eines lebenden Geschöpfes gesund sein kann, wenn Schmutz sein natürliches Element ist, und wenn es sich von verabscheuungswürdigen Dingen nährt.

Oft werden Tiere nach dem Markt gebracht und als Nahrung verkauft, wenn sie so krank sind, daß ihre Eigentümer fürchten, sie noch länger zu behalten. Manche der Mästungsarten für den Markt erzeugen Krankheit. Von Licht und reiner Luft abgeschlossen, die Atmosphäre schmutziger Ställe einatmend, vielleicht an verdorbener Nahrung sich mästend, wird der ganze Körper bald mit schlechten Stoffen durchsetzt.

Oft werden die Tiere weite Strecken transportiert und sind

großen Leiden unterworfen, bis sie den Markt erreichen. Von den grünen Weiden weggenommen, stundenlang über heiße, staubige Landstraßen getrieben oder in schmutzige Eisenbahnwagen zusammengedrängt, fieberhaft und erschöpft, oft lange Zeit der Nahrung und des Wassers beraubt, werden die armen Geschöpfe in den Tod getrieben, damit menschliche Wesen sich von ihrem Fleisch ein Mahl bereiten.

Eine Kokospalme.

In vielen Orten werden die Fische durch den Schmutz, von dem sie sich nähren, so verdorben, daß sie Krankheit verursachen. Dies ist besonders der Fall, wo der Fisch in Berührung mit dem Gossenwasser großer Städte kommt. Die Fische, die von dem Inhalt der Abzugsröhren gespeist werden, mögen in ferne Gewässer wandern und gefangen werden, wo das Wasser rein und frisch ist. Wenn sie dann als Nahrung benutzt werden, bringen sie Krankheit und Tod über solche, welche die Gefahr nicht ahnen.

Die Folgen einer Fleischdiät mögen nicht sofort verspürt werden, aber dies ist kein Beweis, daß dieselbe nicht schädlich sei. Nur wenige lassen sich überzeugen, daß das Fleisch, welches sie gegessen haben, ihr Blut vergiftet und ihre Leiden verursacht hat. Viele sterben an Krankheiten, die gänzlich dem Fleischessen zuzuschreiben sind, während die wahre Ursache weder von ihnen selbst noch von anderen vermutet wird.

Die moralischen Schäden einer Fleischdiät sind nicht weniger markiert als die körperlichen Krankheiten. Fleischnahrung ist der Gesundheit nachteilig und alles, was den Körper angreift, hat einen entsprechenden Einfluß auf Seele und Geist. Man denke an die Grausamkeit gegen die Tiere, welche das Fleischessen einschließt und deren Folgen auf diejenigen, welche dieselbe verhängen und auf diejenigen, welche sie sehen. Wie zerstört es die Zärtlichkeit, mit welcher wir diese Geschöpfe Gottes betrachten sollen!

Die Intelligenz, welche viele Tiere an den Tag legen, nähert sich so sehr der menschlichen Intelligenz, daß es ein Wunder ist. Die Tiere sehen, hören, lieben, fürchten und leiden. Sie gebrauchen viel sorgfältiger ihre Organe als viele menschliche Wesen die ihrigen gebrauchen. Sie offenbaren Teilnahme und Zärtlichkeit gegen ihre Leidensgefährten. Viele Tiere bekunden eine Zuneigung für solche, die für sie sorgen, die weit die Zuneigung übertrifft, die manche Menschen an den Tag legen. Ihre Anhänglichkeit an den Menschen wird oft so groß, daß es ihnen großen Schmerz verursacht, sich von ihm zu trennen.

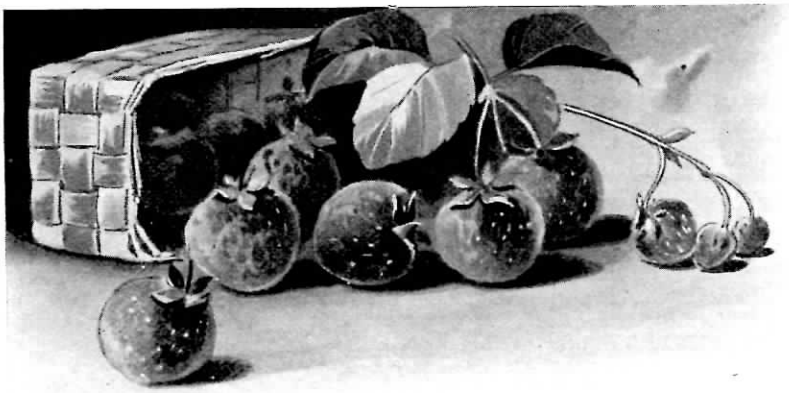
Welcher Mensch mit einem menschlichen Herzen, der für seine Haustiere gesorgt hat, kann in ihre Augen blicken, so voller Vertrauen und Zuneigung, und sie bereitwillig dem Messer des Schlächters überliefern? Wie kann er ihr Fleisch als einen Leckerbissen verschlingen?

Veränderung der Diät.

Anzunehmen, daß Muskelkraft von dem Genuß tierischer Nahrung abhängt, ist ein Irrtum. Die Bedürfnisse des Systems können besser ersetzt werden und man kann sich der Gesundheit mehr erfreuen ohne dieselbe. Die Getreidearten, in Verbindung mit Früchten, Nüssen und Gemüsen enthalten alle die nahrhaften Eigenschaften, die zur guten Blutbildung notwendig sind. Diese Elemente werden von einer Fleischdiät nicht so gut oder so vollkommen geliefert. Wäre der Genuß von Fleisch für Gesundheit und Kraft so wesentlich, so würde tierische Nahrung in der Diät eingeschlossen worden sein, die dem Menschen am Anfang zugewiesen wurde.

Wenn der Genuß von Fleischspeisen eingestellt wird, herrscht oft ein Gefühl von Schwäche, ein Mangel an Kraft. Viele halten dies für einen Beweis, daß Fleischnahrung notwendig sei und glauben etwas zu entbehren; dies rührt aber daher, weil Speisen dieser Art anregend wirken, weil sie das Blut erhitzen und die Nerven erregen. Manche werden es ebenso schwer finden, das Fleischessen aufzugeben, wie es für den Trunkenbold ist, dem Schnaps zu entsagen. Aber gerade für sie wird eine Änderung von Nutzen sein.

Wenn Fleischspeisen aufgegeben werden, so sollten an deren Stelle verschiedene Getreide, Nüsse, Gemüse und Früchte treten,



„Nahrhaft und einladend."

welche nahrhaft und einladend sind. Dies ist besonders bei Schwachen oder solchen, die mit beständiger Arbeit überbürdet sind, notwendig. In manchen armen Gegenden ist Fleisch die billigste Nahrung. Unter diesen Umständen wird eine Änderung größere Schwierigkeiten verursachen; aber es kann ausgeführt werden. Doch sollten wir stets die Lage der Leute und die Macht lebenslänglicher Gewohnheit in Betracht ziehen und sollten vorsichtig sein, selbst richtige Anschauungen nicht ungebührlich aufzudrängen. Niemand sollte dazu gedrängt werden, plötzlich die Änderung zu treffen.

Gesunde, billige Nahrungsmittel sollten die Stelle der Fleisch-

nahrung einnehmen. In dieser Sache hängt aber sehr viel von der Köchin ab. Mit Sorgfalt und Geschick können Gerichte hergestellt werden, die nahrhaft sind, den Appetit anregen und in hohem Maße die Stelle von Fleischspeisen einnehmen. In allen Fällen erziehe man das Gewissen, habe den guten Willen, bereite gute gesunde Speise, so wird die Veränderung leicht gemacht und das Verlangen nach Fleisch wird bald verschwinden.

„Laßt sie zu der köstlichen Nahrung zurückkehren, welche dem Menschen am Anfang gegeben wurde."

Ist es nicht an der Zeit, daß alle sich das Ziel stecken sollten, das Fleischessen zu lassen? Wie können solche, die danach streben, rein, veredelt und heilig zu werden, damit sie die Gefährten der Engel sein können, fortfahren etwas als Nahrung zu gebrauchen, das so schädliche Folgen auf Seele und Leib hat? Wie können sie Gottes Geschöpfen das Leben nehmen, damit sie das Fleisch als eine Delikatesse verzehren? Laßt sie lieber zu der gesunden und köstlichen Nahrung zurückkehren, welche dem Menschen am Anfang gegeben wurde, sich darin üben, und es auch ihre Kinder zu üben lehren, den stummen Geschöpfen, die Gott geschaffen und unter unsere Herrschaft gestellt hat, Barmherzigkeit zu erweisen.

Übertreibungen in der Diät.

„Eure Lindigkeit lasset
kund sein allen Menschen."

Nicht alle, die vorgeben, an eine Reform in der Diät zu glauben, sind wirkliche Reformer. Bei vielen besteht die Verbesserung nur darin, daß sie gewisse ungesunde Speisen weglassen. Sie verstehen nicht klar die Grundsätze der Gesundheit und ihre Tische, mit schädlichen Leckereien beladen, sind weit davon entfernt, ein Beispiel christlicher Mäßigkeit und Lindigkeit zu sein.

Eine andere Klasse, voll Verlangen, ein richtiges Beispiel zu geben, treibt es wieder zu weit nach der entgegengesetzten Richtung. Manche sind nicht imstande, die beste Nahrung zu erhalten, und anstatt solche Sachen zu gebrauchen, die am besten den Mangel ersetzen würden, nehmen sie eine zu magere Diät an. Ihre Nahrung enthält nicht die Stoffe, die zur Bildung guten Blutes notwendig sind. Ihre Gesundheit leidet, ihre Brauchbarkeit vermindert sich und ihr Beispiel redet eher gegen als zu Gunsten einer Reform in der Diät.

Andere denken, daß man in der Auswahl oder Zubereitung der Speisen gleichgültig sein könne, da die Gesundheit ja eine einfache Diät erfordere. Manche beschränken sich auf eine sehr magere Diät; sie haben nicht genügend Auswahl für die Bedürfnisse des Systems und müssen infolgedessen leiden.

Solche, welche die Grundsätze der Reform nur teilweise verstehen, sind oft gerade die, welche am strengsten darauf halten, nicht nur ihre eigenen Ansichten selbst durchzuführen, sondern sie auch ihren Familien und Nachbarn aufzudrängen. Die Folgen

ihrer mißverstandenen Reform, wie sie in ihrer eignen schlechten Gesundheit zu sehen sind und ihre Bemühungen, ihre Ansichten anderen aufzuzwingen, geben vielen einen falschen Begriff von einer Diätreform und veranlassen sie, dieselbe gänzlich zu verwerfen.

Personen, welche die Gesundheitsgesetze verstehen und sich von Grundsätzen leiten lassen, werden die Gegensätze vermeiden, sowohl in der Befriedigung wie in der Beschränkung. Ihre Diät ist erwählt, nicht zur bloßen Befriedigung des

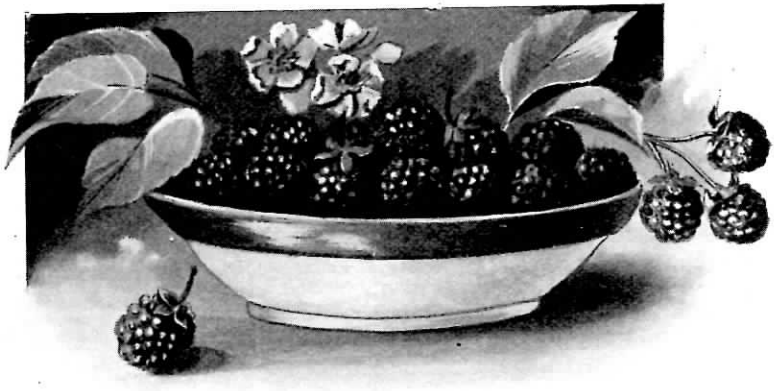
Vorrat der Natur in Feld und Garten.

Appetits, sondern zum Aufbau des Körpers. Sie suchen alle Kräfte in günstigstem Zustand zu erhalten, um Gott und Menschen am besten dienen zu können. Sie behalten ihren Appetit unter der Herrschaft der Vernunft und des Gewissens, und Gesundheit des Körpers und Geistes ist ihr Lohn. Während sie ihre Ansichten nicht in anstößiger Weise anderen aufdrängen, ist ihr Beispiel ein Zeugnis zugunsten richtiger Grundsätze. Diese Personen üben einen großen Einfluß zum Guten aus.

Es liegt wirklich gesunder Verstand in einer Diätreform. Der Gegenstand sollte gründlich und eingehend studiert werden, und niemand sollte andere kritisieren, weil ihre Handlungsweise nicht in allen Dingen in Übereinstimmung mit seiner eignen ist. Es ist unmöglich, eine unveränderliche Regel aufzustellen, um die Gewohn-

heiten eines jeden zu regeln, und niemand sollte denken, daß sich alle nach ihm richten müßten. Nicht alle können dieselben Dinge essen. Speisen, welche für eine Person wohlschmeckend und gesund sind, mögen einer anderen gar nicht schmecken und sogar schaden. Manche können keine Milch trinken, während andere dabei gedeihen. Einige Personen können Erbsen und Bohnen nicht verdauen, andere finden sie gesund. Für manche sind die gröberen Getreide-Zubereitungen eine gute Nahrung, während andere sie nicht genießen können.

Solche, die in neuangebauten Gegenden oder in armen Distrikten



Gesunde Nahrung.

wohnen, wo Früchte und Nüsse rar sind, sollten nicht genötigt werden, Milch und Eier von ihrer Diät auszuschließen. Es ist wahr, daß gut genährte Personen, in denen die sinnlichen Leidenschaften stark sind, den Gebrauch reizender Speisen vermeiden sollten. Besonders in Familien mit Kindern, die sinnlichen Gewohnheiten ergeben sind, sollten keine Eier gebraucht werden. Aber bei Personen, deren blutbildende Organe schwach sind — besonders wenn andere Speisen zum Ersatz der notwendigen Elemente nicht erreichbar sind — sollten Milch und Eier nicht gänzlich ausgeschlossen werden. Man sollte sich jedoch große Mühe geben, Milch von gesunden Kühen und Eier von gesundem

Geflügel zu erhalten, welches gut genährt und gut versorgt wird. Die Eier sollten so gekocht werden, wie sie am leichtesten verdaulich sind.

Die Diätreform sollte eine fortschreitende sein. Da die Krankheiten bei den Tieren zunehmen, wird die Benutzung von Milch und Eiern immer unsicherer. Man sollte sich bemühen, ihre Stelle mit anderen Dingen auszufüllen, die gesund und nicht kostspielig sind. Die Leute sollten allgemein gelehrt werden, soweit als möglich ohne Milch und Eier zu kochen und doch ihre Speisen gesund und schmackhaft zuzubereiten.

Die Gewohnheit, nur zwei Mahlzeiten täglich zu genießen, wird sich im allgemeinen als der Gesundheit zuträglich erweisen; doch mag unter gewissen Umständen jemand eine dritte Mahlzeit nötig haben. Diese sollte jedoch, wenn sie überhaupt eingenommen wird, nur ganz leicht sein und aus leicht verdaulicher Nahrung bestehen. Harte Biskuits oder Zwieback und Früchte oder Getreidekaffee passen am besten für eine Abendmahlzeit.

Manche sind beständig in Sorge, daß ihre Nahrung, wie einfach und gesund sie auch ist, ihnen schaden könne. Diesen möchte ich sagen: Denkt nicht, daß eure Nahrung euch schaden wird, denkt überhaupt nicht darüber nach. Eßt nach eurem besten Urteil, und wenn ihr den Herrn gebeten habt, die Speise zur Stärkung eures Körpers zu segnen, so glaubt, daß euer himmlischer Vater euer Gebet hört und gebt euch zufrieden.

Wenn Grundsätze von uns fordern, Dinge, welche den Magen reizen und die Gesundheit schwächen, aufzugeben, sollten wir auf der anderen Seite nicht vergessen, daß eine zu magere Kost Blutarmut erzeugt. Die am schwierigsten zu heilenden Krankheitsfälle entspringen dieser Ursache. Das System wird nicht genügend ernährt und Verdauungsschwäche und allgemeine Schwäche sind die Folge. Viele, die von magerer Kost leben, sind nicht immer aus Armut dazu genötigt, sondern sie handeln aus Unwissenheit oder Nachlässigkeit oder um ihre irrigen Ideen über Reform auszuführen. Es ehrt Gott nicht, wenn man den Körper vernachlässigt oder schädigt, so daß er zu seinem Dienst untauglich wird. Durch Herstellung wohlschmeckender und kräftiger Nahrung für den Körper zu sorgen, ist eine der ersten

Pflichten der Hausfrau. Es ist viel besser, weniger kostspielige Kleidung und Möbel zu haben, als die Nahrung zu schmälern.

Manche Hausfrau schränkt den Familientisch ein, um einen Besuch kostspielig bewirten zu können. Dies ist unklug. In der Bewirtung der Gäste sollte größere Einfachheit herrschen. Den Bedürfnissen der eigenen Familie sollte unsere erste Aufmerksamkeit gewidmet werden.

Unweise Sparsamkeit und erkünstelte Sitten und Gebräuche ver-

Reiche Kürbisernte.

hindern oft die Ausübung der Gastfreundschaft, wo dieselbe nötig und ein Segen sein würde. Der regelmäßige Vorrat an Speisen für unseren Tisch sollte derart sein, daß man einen unerwarteten Gast willkommen heißen kann, ohne die Hausfrau damit zu belasten, eine besondere Zubereitung zu machen.

Alle sollten lernen, was sie essen und wie sie kochen sollen. Männer sowohl wie Frauen sollten die einfache gesunde Herstellung von Speisen verstehen. Ihr Geschäft ruft sie oft dahin, wo sie keine gesunde Nahrung bekommen können; wenn sie dann das Kochen verstehen, können sie ihre Kenntnis gut verwerten.

Schenkt eurer Diät sorgfältige Beachtung, schließt von der Ursache auf die Wirkung; pflegt Selbstbeherrschung. Haltet den Appetit unter der Herrschaft der Vernunft. Mißhandelt niemals den Magen durch Überessen, aber beraubt euch auch nicht der gesunden, wohlschmeckenden Nahrung, welche die Gesundheit erfordert.

Die engherzigen Ideen einiger vorgeblicher Gesundheitsreformer sind für das Werk der Hygiene ein großer Schaden gewesen. Die hygienisch leben wollen, sollten daran gedenken, daß die diätetische Reform zum großen Teil nach der Vorkehrung beurteilt wird, die sie

Schätze des Feldes.

für ihre Tische treffen. Anstatt einen Weg einzuschlagen, der Mißkredit auf die Sache bringt, sollten sie ihre Grundsätze in Beispielen so erläutern, um sie dem gesunden Verstand zu empfehlen. Es gibt eine große Klasse, welche sich jeder Reformbestrebung widersetzt, wie vernünftig sie auch sein mag, wenn sie dem Appetit eine Beschränkung auferlegt. Sie ziehen den Geschmack anstatt die Vernunft oder die Gesetze der Gesundheit zu Rate. Von dieser Klasse werden alle, welche den breitgetretenen Pfad der Gewohnheit verlassen und für eine Reform eintreten, für verkehrt gehalten werden, einerlei wie folgerichtig ihr Weg auch sei. Damit diese Personen keinen Grund zum Kritisieren haben, sollten solche, die hygienisch leben, nicht versuchen, zu sehen, wie verschieden sie von anderen sein können, sondern sollten ihnen so nah als möglich kommen, ohne dabei Grundsätze zu opfern. Wenn solche, die hygienische Reform verteidigen, zu weit gehen, so ist es kein

Wunder, daß viele, welche diese Personen als Vertreter der Gesundheitsgrundsätze ansehen, die ganze Reform verwerfen. Diese Extreme tun häufig in einer kurzen Zeit mehr Schaden als durch Jahre vernünftiger Lebensweise wieder gut gemacht werden kann.

Hygienische Reform beruht auf weiten und weitreichenden Grundsätzen, und wir sollten sie nicht durch eng-

Schönes Obst.

herzige Ansichten und Handlungen verringern. Niemand aber sollte zulassen, daß Widerspruch oder Spott oder der Wunsch, anderen zu gefallen oder sie zu beeinflussen, ihn von richtigen Grundsätzen ablenke oder ihn veranlasse, dieselben gleichgültig zu betrachten. Wer sich von Grundsätzen leiten läßt, wird fest und entschieden für das Recht einstehen; aber er wird in all seinen Verbindungen einen edlen, Christo ähnlichen Geist und wahre Lindigkeit offenbaren.