



European-American Evangelistic Crusades

Biblische Ernährung: Die Bibel gewährt Lebensmittel sowohl aus dem Pflanzen- als auch aus dem Tierreich

nach Ausführungen von James Ong, Singapur

Ich schätze die Bemühungen der Christen, die eine rein pflanzliche, vegane Ernährungsweise propagieren, denn dadurch versuchen sie, viele Menschen von einer ungesunden Lebensweise abzubringen und einer gesünderen Ernährung zugänglich zu machen. Dadurch sind viele von degenerativen Krankheiten geheilt worden. Ihr Wirken ist von großem Wert für alle, die sich zuvor überwiegend von raffinierten Produkten ohne Nährwert und zu viel Fleisch ernährt haben.

Doch es geht auch zu weit, wenn man eisern an der Überzeugung festhält, dass eine zu 100% rohe, vegane Ernährungsweise die ideale Ernährungsform für den Menschen darstellt statt die Wahrheit anzuerkennen, die in der Bibel aufgezeichnet ist. Ich glaube, dass die ideale Ernährung überwiegend pflanzlicher Natur und überwiegend roh sein sollte, jedoch ergänzt durch eine kleine Menge reiner, ganzheitlicher Tierprodukte, die frei von Pestiziden und Hormonen sind, wie z. B. Rohmilch, Käse, Butter, Joghurt, Eier, Fisch, Rindfleisch, Geflügel, Hammel oder Wild. Die Liste reiner Fleischsorten finden wir in 3. Mose Kapitel 11.

Ich möchte ein paar biblische Wahrheiten hervorheben:

- Jesus Christus, unser Herr, der Schöpfer des Himmels und der Erde und aller Menschen, hat während seiner Erscheinungen vor seiner Inkarnation tierische Speisen gegessen (Fleisch, Käse, Milch), beispielsweise als er in 1. Mose Kapitel 18 unserem Vorvater Abraham erschien. Und das tat er auch während seines irdischen Dienstes (sicherlich war es auch während der Jahre vor seinem Dienst nicht anders) und sogar nach seiner Auferstehung (er aß bei zwei Gelegenheiten gegrillten Fisch). Wenn mein Herr, der mich so sehr geliebt hat, dass er bereit war, für mich ans Kreuz zu gehen, Fisch aß und den Seinen Fisch zu essen gab (bei der Speisung der 4.000 und der 5.000), wie kann ich dann glauben, dass das Essen von Fisch meinem Körper abträglich ist? Würde solch ein gütiger Gott die Seinen mit Gift füttern? Jesus lehrte, dass Fisch und Eier gute Gaben sind, die ein liebender Vater seinen Kindern nicht vorenthalten würde (**Lukas 11:11-13**). Er hätte diese Beispiele nicht verwendet wenn er gewusst hätte, dass diese Dinge für den Menschen schädlich sind. Jesus hat auch Brot gegessen, ein Grundnahrungsmittel der Juden und sich selbst als das „Brot des Lebens“ bezeichnet. Da Jesus nie gesündigt hat, kann der Verzehr

dieser Speisen schon allein aus diesem Grund nicht abträglich für unsere körperliche Gesundheit sein, denn wir sind gehalten, unseren Körper sorgfältig zu pflegen, der als Tempel des Heiligen Geistes fungiert.

- Wir wissen nicht genau, ob die Menschen vor der Sintflut ihr Essen gekocht haben. Wie können wir uns sicher sein, dass sie alles zu 100% roh aßen? Wir lesen in **1. Mose 4:22**, wie die Nachkommen Kains vor der Sintflut lernten, Schneidewerkzeuge aus Erz und Eisen herzustellen. Das ist nur möglich, wenn sie auch bereits gelernt hatten, Feuer zu gebrauchen. Können wir wirklich davon ausgehen, dass die Menschen vor der Sintflut, die Feuer für andere Zwecke zu nutzen wussten, ihre Nahrung nie gekocht haben?
- Wir wissen auch nicht genau, ob die Menschen vor der Sintflut nie tierische Nahrungsmittel gegessen haben. Abel hielt Tierherden. Er brachte dem Herrn ein Tieropfer (**1. Mose 4:2**). Sicherlich hat er das übrige Fleisch nicht weggeworfen. Die Nachkommen Kains hielten auch Tierherden (**1. Mose 4:20**). Es ist schwer vorstellbar, dass die Farmer, die große Herden hielten, nie von diesen Produkten aßen. Wozu hielten sie die Herden? Nur für Fellmäntel und Häute? Heute wissen wir, dass das Klima auf der ganzen Erde in jenen Tagen gleichmäßig warm war. Wozu hätten sie da so viele Felle und Häute gebraucht? Nahmen sie nur das Fell und warfen den Rest weg? Und was ist mit der Milch von Kühen, Schafen und Ziegen? Haben sie auch diese für Hunderte und Tausende von Jahren nicht genutzt? Ich halte es für gut möglich, dass der Mensch auch schon vor der Sintflut gelegentlich tierische Nahrungsmittel aß.
- Wir wissen auch nicht genau, ob die Menschen vor der Sintflut nie krank wurden. In **Römer 8:19-23** lesen wir, dass die gesamte Schöpfung seit dem Sündenfall des Menschen ständig in Geburtswehen gelegen hat. Krankheit betrat mit dem Sündenfall die Welt. Wo Sünde ist, ist auch die Tür für Krankheit offen. Ich halte es daher für einen großen Fehler, zu behaupten, dass der Mensch vor der Sintflut nie krank geworden ist.
- Wir wissen auch nicht genau, ob der Mensch vor der Sintflut nie Getreide oder Knollengewächse oder bestimmte Pflanzenarten aß, die gekocht werden müssen. Doch in 1. Mose erfahren wir, dass Kain ein Ackerbauer war. Ist es möglich, dass er oder andere Menschen vor der Sintflut nie Getreide anbauten, das seit Tausenden von Jahren ein Grundnahrungsmittel des Menschen ist und große Zivilisationen möglich gemacht hat?

Was ich herausstreichen möchte, ist folgendes: nur weil die Bibel zu bestimmten Themen schweigt dürfen wir kontroverse Aussagen nicht präsentieren als würde es sich dabei um biblische Wahrheiten handeln.

Warum hat Gott eigentlich die Lebensspanne des Menschen verkürzt und wie hat er es getan? Die Antwort auf die erste Frage ist einfach: Gott verkürzte die Lebensspanne des Menschen als Akt seiner Gnade damit die Verdorbenheit und das Böse in der Welt unter Kontrolle gehalten werden. Das geht aus **1. Mose 6:1-8** hervor. Man stelle sich nur vor, wie es wäre, wenn Menschen wie Adolf Hitler, Idi Amin, Saddam Hussein, Mussolini und andere Tyrannen 900 Jahre lang leben würden!

Von uns kann auch bei Einhaltung einer 100% rohen, veganen Ernährungsweise niemand 900 Jahre alt werden. Wir wissen, dass das unmöglich ist. Das führt uns zur Antwort auf die zweite Frage. Wir wissen nicht genau, wie Gott die Lebensspanne des Menschen verkürzt hat. Es könnte durch mehrere Methoden erfolgt sein: genetisch, durch die Umwelt, durch den Verlust von wertvollem Mutterboden – und vielleicht spielte auch die Ernährung eine kleine Rolle. Er ist Gott und Schöpfer. Allein sein Wort genügt. Sein Wissen und seine Wege sind für uns zu wunderbar, um sie erfassen zu können. Aus den Studien bedeutender Schöpfungsforscher wissen wir, dass die Erdatmosphäre vor der Sintflut sich sehr von der jetzigen unterschied, was dafür spricht, dass es dichte Tropenwälder gab wo wir heute Wüsten und schneebedeckte Gebiete vorfinden. Tatsache ist, dass wir die drastische Kürzung unserer Lebensspanne nie mehr rückgängig machen können, egal wie gesund unsere Ernährung ist. Manche meinen, Gott habe den Verzehr von Tierprodukten damals zugelassen um dadurch den Zweck zu erfüllen, die Lebensspanne des Menschen zu verkürzen. Das lässt sich nicht beweisen und widerspricht völlig der liebenden und gütigen Natur Gottes! Im Übrigen müsste dann jemand, der sich völlig jeglicher tierischen Produkte enthält, seine Lebensspanne verlängern können. Das ist aber nicht der Fall. Bei etwa 120 Jahren liegt für uns alle die endgültige Grenze.

Hier einige interessante Tatsachen aus der Bibel zum Thema:

1. Isaak wurde 180 Jahre alt und lebte damit 70 Jahre länger als Josef. Doch die Bibel sagt uns, dass er Wildgerichte liebte.
2. **In Hesekiel 47:9-12** wird uns gesagt, dass der Mensch während der Zeit des Tausendjährigen Reiches immer noch Fischen gehen und Meersalz gewinnen wird. Wofür sollten die Fische und das Salz gebraucht werden, wenn nicht für den menschlichen Verzehr?
3. Noah, seine Familie und die Tiere verbrachten über ein Jahr in der Arche. Wenn sie nur von Früchten, Nüssen und Gemüse hätten leben wollen, wären ihre Vorräte ohne Kühlung bereits nach kurzer Zeit erschöpft gewesen. Nur getrocknete Bohnen und Getreide können eine so lange Zeit überstehen und hätten all die Geschöpfe in der Arche ein ganzes Jahr lang ernähren können. Darum ist zu vermuten, dass der Mensch bereits vor der Sintflut gelernt hatte, Getreide, Gemüse und andere Saaten zu kultivieren.
4. Wenn die Juden einer veganen Ernährungsweise hätten folgen sollen, hätten sie das Passahfest, Pfingsten, das Laubhüttenfest und viele andere festgelegte Festtage des Herrn nicht begehen können, denn diese Feste erforderten den Verzehr von Fleisch und gebackenem Brot. Sollten sie Gottes Geboten zuwiderhandeln (was unter Todesstrafe stand) um gesunden Ernährungsrichtlinien zu folgen? (**Hesekiel 44-46**).
5. Als Gott die Israeliten während ihrer Wüstenwanderung mit Manna versorgte, verbot Mose ihnen nicht, ihr Manna zu kochen. Vielmehr heißt es in **2. Mose 16:23**, dass sie das Manna zu Brot/Oblaten oder Brei verarbeiten sollten. Wenn rohe Kost die beste hinsichtlich

aller Nährstoffe wäre und das Kochen viele Nährstoffe zerstört, hätte Gott die Israeliten sicherlich angewiesen, das Manna roh zu essen, aber das tat er nicht.

Es möge mich bitte niemand falsch verstehen. Ich bin nicht dafür, dass wir hingehen und so viele tierische Produkte oder gekochte Speisen essen wie nur möglich. Der Verzehr roher Kost birgt große Vorteile, insbesondere wenn es sich um Früchte und Gemüse handelt. Eine überwiegend pflanzliche Ernährung ist sehr gesund. Doch einige Nahrungsmittel werden am besten gekocht verzehrt (z.B. Getreide, Bohnen und Kartoffeln). Und wenn reine, ganzheitliche Tierprodukte verfügbar sind, sollten wir keine Angst davor haben, sie als Ergänzung zu verzehren, denn sie sind gewöhnlich gute Quellen von Aminosäuren, Fettsäuren und fettlöslichen Vitaminen und Mineralien, die für den menschlichen Körper von größerer Bio-Verfügbarkeit sind als Pflanzenkost. Statt gegen den Verzehr von Tierprodukten zu predigen sollten wir uns für eine Rückkehr zu traditionellen, organischen Formen des Ackerbaus und gegen industriell entwertete Nahrung und Gentechnik einsetzen.

Zu bedenken ist auch die Schriftstelle in **1. Timotheus 4:1-6**:

Der Geist aber sagt deutlich, dass in spätern Zeiten etliche vom Glauben abfallen und verführerischen Geistern und Lehren der Dämonen anhängen werden, durch die Heuchelei von Lügenrednern, die in ihrem eigenen Gewissen gebrandmarkt sind, die verbieten, zu heiraten *und Speisen zu genießen, welche doch Gott geschaffen hat, damit sie von den Gläubigen und denen, welche die Wahrheit erkennen, mit Danksagung gebraucht werden.* Denn alles, was Gott geschaffen hat, ist gut, und nichts ist verwerflich, wenn es mit Danksagung genossen wird; denn es wird geheiligt durch Gottes Wort und Gebet. Wenn du den Brüdern solches vorhältst, wirst du ein guter Diener Jesu Christi sein, genährt mit den Worten des Glaubens und der guten Lehre, welcher du nachgefolgt bist.

Hier habe ich noch ein paar weitere Dinge zusammengetragen, die dazu geeignet sind, die Argumentation der Vertreter einer dogmatischen 100%igen veganen Rohkost herauszufordern:

1. Der Mensch besitzt in einem Gebiss von insgesamt 32 Zähnen vier Eckzähne. Wenn der Mensch ein reiner Vegetarier wäre, hätte Gott uns keine Eckzähne gegeben. Vier von 32 ergibt 12,5%. Somit kann man schließen, dass die Einbeziehung von 10%-15% Fleisch in unserer Nahrung von unserer, uns von Gott gegebenen Physiologie befürwortet wird.
2. Milch, Käse, Butter, Joghurt, Eier und Fisch erfordern keine scharfen Eckzähne für den Kauvorgang.
3. Obwohl die Konzentration von Salzsäure im menschlichen Magen viel schwächer ist als bei Fleisch fressenden Tieren, enthält sie dennoch ausreichende Mengen von Salzsäure um die Verdauung moderater Mengen von Tierprotein zuzulassen. Herbivoren wie Kühe, Schafe und Ziegen haben überhaupt keine Salzsäure in ihrem Magen.

4. Viele Befürworter der 100%igen veganen Rohkost ziehen Vergleiche mit Tieren und menschliche Instinkte als Argumente heran. Wir müssen uns aber in Erinnerung rufen, dass auch diese Fleisch fressenden Tiere vor dem Sündenfall als reine Vegetarier ihr Dasein begannen und auch im Tausendjährigen Reich wieder als reine Vegetarier enden. Junge, Fleisch fressende Tiere müssen von ihren Eltern lernen, wie man nach Beute jagt. Gleichmaßen haben über Tausende von Jahren Väter ihre Kinder gelehrt, wie man wilde Tiere, Fische, Vögel etc. fängt.

5. Wenn der Mensch eine gut ausgewogene Ernährung praktiziert mit viel ballaststoffreichem Gemüse, Saaten, Getreide und Früchten ist es sehr unwahrscheinlich, dass das Fleisch, das er mit dieser Mahlzeit zu sich nimmt, im Darm verbleibt und dort zu verfaulen beginnt. Die Pflanzennahrung würde auch helfen, die Säurehaltigkeit der tierischen Produkte zu neutralisieren.

6. Es gibt Fleisch fressende Tiere, die sich vom Fleisch aller möglichen toten Tiere ernähren, ob diese nun Pflanzen - oder Fleischfresser waren. Dies sind die Aasfresser, z.B. Hyänen, Wildschweine, Geier etc.

7. Die Probleme mit der heutigen Standardernährung sind der viel zu hohe Konsum an Fleisch, insbesondere von Gott nicht als für den menschlichen Verzehr zugelassenem Fleisch wie Schweinefleisch, Hummer, Aal etc., raffinierter Zucker, raffiniertes Mehl, raffiniertes Salz, raffinierte Fette, Fast Food, Limonaden und Colagetränke etc. Menschen, die sich ausgewogen ernähren, auch unter Einbezug von Fleisch und/oder Kochkost, werden meist nicht krank.

Wir sollten auch die folgenden biblischen Tatsachen zur Kenntnis nehmen:

1. Viele der Glaubenshelden der Bibel waren Hirten, z.B. Abel, Hiob, Abraham, Isaak, Jakob, Jakobs zwölf Söhne, David etc. und hatten sehr große Viehbestände. Jakobs gesamter Haushalt praktizierte die Viehzucht. Deshalb ließen sie sich in Goschen nieder, denn die Ägypter mochten keine Viehzüchter. Das auserwählte Volk Gottes muss eine Menge Milchprodukte und Fleisch gegessen haben.

2. Gott sagte, er würde seinem Bundesvolk Israel das verheißene Land Kanaan schenken, ein Land, das von Milch und Honig überfließt. Wenn Milch so schlecht wäre, hätte Gott sie bestimmt nicht als Illustration für den Überfluss und Segen dieses Landes hergenommen.

3. Drei der engsten Jünger von Jesus waren Fischer von Beruf. Sie müssen eine Menge Fisch gegessen haben.

4. Lies **Jesaja 55:1-2**:

"Wohlan, ihr Durstigen alle, kommt her zum Wasser; und die ihr kein Geld habt, kommt her, kauft Getreide, kommt her und kauft ohne Geld und umsonst Wein und Milch! Warum wägt

ihr Geld ab für das, was kein Brot ist, und euren Arbeitslohn für das, was nicht sättigt? Hört doch auf mich und esset Gutes, und eure Seele ergötze sich am Fett!“

Nach Aussage des Heiligen Geistes ist Milch gut, dient zur Speise und sättigt. Milch an sich ist nicht schlecht; aber das, was der moderne Mensch mit der Milch angestellt und was er daraus gemacht hat, ist das Problem.

Im Folgenden gehe ich noch auf einige weitere Punkte ein, die oft von denjenigen angeführt werden, die behaupten, einzig eine 100% rohe, vegane Ernährung sei dem Menschen angemessen, wenn er gesund bleiben will.

1. Oft wird erklärt, dass zur Zeit des Alten Testaments Tiere in erster Linie für den Zweck von religiösen Opfern geschlachtet wurden, die ein Vorschatten auf das ultimative und letzte Opfer waren, das Jesus Christus für die Sünden der Menschheit dargebracht hat. Das ist jedoch nur ein Teil der Wahrheit.

Zunächst einmal diente das Fleisch der Opfertiere als Nahrung für die Priester und jene, die die Opfer darbrachten. Die Priester erhielten die erlesenen Teile der Tiere als Speise. Die Priester müssen somit mehr Fleisch gegessen haben als das gemeine Volk. Doch sie galten als die gesündesten Menschen in der Nation, denn wenn sie irgendeinen körperlichen Defekt oder eine Unreinheit aufwiesen, wurden sie vom Dienst vor Gott disqualifiziert. All das lässt sich in 3. Mose und 4. Mose nachlesen.

5. Mose 12:5-20 fasst Gottes Position über den Verzehr von Fleisch, sowohl als Teil religiöser Zeremonien als auch in Form normaler Mahlzeiten zusammen:

"...sondern an dem Ort, den der Herr, euer Gott, aus allen euren Stämmen erwählen wird, um seinen Namen daselbst wohnen zu lassen, sollt ihr ihn suchen, und dahin sollst du kommen. Dahin bringt eure Brandopfer und eure Schlachtopfer, eure Zehnten und eurer Hände Hebopfer, eure Gelübde und eure freiwilligen Opfer und die Erstgeburt von euren Rindern und Schafen. Und daselbst sollt ihr vor dem Herrn, eurem Gott, essen und fröhlich sein, ihr und eure Familien, über allem, was ihr mit euren Händen erarbeitet habt, womit der Herr, dein Gott, dich gesegnet hat. Ihr sollt nicht also tun, wie wir heute hier tun, ein jeder, was ihn recht dünkt. Denn ihr seid bisher noch nicht zur Ruhe gekommen, noch zu dem Erbteil, das der Herr, dein Gott, dir geben wird. Ihr werdet aber über den Jordan gehen und im Land wohnen, das euch der Herr, euer Gott, zum Erbe geben wird, und er wird euch Ruhe schaffen vor allen euren Feinden ringsum, und ihr sollt sicher wohnen. Wenn nun der Herr, euer Gott, einen Ort erwählt, dass sein Name dort wohne, so sollt ihr dorthin bringen alles, was ich euch gebiete: eure Brandopfer und eure Schlachtopfer, eure Zehnten, eurer Hände Hebopfer und alle eure auserlesenen Gelübde, die ihr dem Herrn geloben werdet, und ihr sollt fröhlich sein vor dem Herrn, eurem Gott, ihr und eure Söhne und eure Töchter, eure Knechte und Mägde, auch die Leviten, die in euren Toren sind; denn sie haben keinen Teil noch Erbe mit euch. Hüte dich, dass du deine Brandopfer nicht an einem beliebigen Ort opferst, den du sehen wirst; sondern an dem Ort, den der Herr in einem deiner Stämme erwählt, da sollst du deine Brandopfer opfern, und dort sollst du alles tun, was ich dir

gebiete. Doch magst du schlachten und Fleisch essen in allen deinen Toren, nach aller Lust deiner Seele, nach dem Segen des Herrn, deines Gottes, den er dir gegeben hat; Unreine und Reine mögen davon essen, wie von der Gazelle oder dem Hirsch. Nur das Blut sollst du nicht essen, sondern es auf die Erde gießen wie Wasser. Du darfst aber nicht in deinen Toren essen von den Zehnten deines Kornes, deines Mosts und deines Öls, noch von der Erstgeburt deiner Rinder und deiner Schafe, noch von irgend einem deiner Gelübde, die du gelobt hast, noch von deinem freiwilligen Opfer, noch von dem Hebopfer deiner Hand; sondern vor dem Herrn, deinem Gott, sollst du solches essen, an dem Ort, den der Herr, dein Gott, erwählt hat, du und dein Sohn und deine Tochter und dein Knecht und deine Magd und der Levit, der in deinen Toren ist, und sollst fröhlich sein vor dem Herrn, deinem Gott, über alles, was du dir mit deiner Hand erarbeitet hast. Und hüte dich, den Leviten zu verlassen, solange du in deinem Land lebst. Wenn aber der Herr, dein Gott, deine Landmarken erweitern wird, wie er dir versprochen hat, und du sprichst: **Ich will Fleisch essen! weil deine Seele gelüftet, Fleisch zu essen, so iss Fleisch nach aller Lust deiner Seele.“**

Beachte, dass soweit es die Opfer und Zehnten betrifft, die Israeliten gehalten waren, das Fleisch der Tiere in der Gegenwart Gottes an dem von ihm bestimmten Ort zu essen. Das ist ein Gebot. Bei anderen Gelegenheiten erlaubt es Gott dem Menschen freizügig, Fleisch zu essen wann immer es ihn danach verlangt.

2. Viele argumentieren, in Zeiten des Neuen Testaments seien ja keine Tieropfer mehr erforderlich, daher sollten wir kein Fleisch essen. Derselbe Jesus, der sich als das endgültige Sündenopfer hingab, aß nach seiner Auferstehung Fisch und lud seine Jünger ein, sich ihm bei seiner Mahlzeit aus gebratenem Fisch und Brot anzuschließen! Außerdem beschäftigt sich der Apostel Paulus in **Römer 14** ausführlich mit dem Thema des Essens von Fleisch, das Götzen geopfert wurde.

In seinen Ausführungen verdammt er das Essen von Fleisch nicht und rät auch keineswegs davon ab. Vielmehr stellt er in Vers 14 kategorisch fest *"Ich weiß und bin in dem Herrn Jesus davon überzeugt, dass nichts an sich selbst unrein ist; sondern nur für den, der etwas für unrein hält, ist es unrein."* Aus dieser Passage können wir entnehmen, dass Paulus selbst Fleisch aß, weil er stark im Glauben war; aber er lehrte auch, dass Abstinenz von Fleisch manchmal besser ist wegen des Gewissens eines schwächeren Bruders. Das sollte geschehen um einen schwächeren Bruder nicht zu Fall zu bringen, der schwächer im Glauben ist und meint, er solle kein Fleisch essen, das Götzen geopfert wurde. Paulus befasst sich mit diesem Thema erneut in **1. Korinther 8**. Nirgendwo im Neuen Testament verbietet die Bibel das Essen von Fleisch oder tierischen Produkten.

3. Manche vegane Rohköstler sprechen sich dafür aus, ihre Hunde und Katzen mit rohem Fleisch zu füttern damit sie gesund bleiben. Doch viele Züchter haben über Jahre erfolgreich hübsche Katzen und Hunde mit normalem Tierfutter und gelegentlichem, frisch gekochten Essen herangezogen. Ich selbst habe immer deutsche Schäferhunde gehabt. Wir haben sie nie mit rohem Fleisch gefüttert. Unsere Hunde haben sich ohne Probleme fortgepflanzt und hatten nie die Tumore oder anderen Gesundheitsprobleme, die von den

Vertretern dieser Ansicht angeführt werden. Tiere mit rohem Fleisch zu füttern ist potentiell gefährlich weil das Tier dann einen Geschmack für Blut und rohes Fleisch entwickelt und es schon oft vorgekommen ist, dass infolge dessen Menschen angegriffen wurden.

4. Das Wort "roh" erscheint nicht einmal in **1. Mose 1:29** oder **Daniel 1:12**. Wie können wir uns denn dann so sicher sein, dass die Bibel sich zweifellos in beiden Fällen auf rohe Früchte und Gemüse bezog?

5. Gott speiste sein Volk in der Wüste jeden Morgen mit Manna und jeden Abend mit Wachteln. Das ist in 2. Mose Kapitel 16 nachzulesen. Wenn Fleisch so schädlich ist, warum sollte Gott dann so etwas tun? Selbst ohne die Wachteln hatten die Israeliten eine Menge Milchprodukte und Eier zum Verzehr, denn sie hatten Ägypten mit einer Menge Vieh verlassen. Sie wurden auch angewiesen, das Manna zu kochen. Mit dieser Ernährungsweise wurde Mose satte 120 Jahre alt und war am Tag seines Todes immer noch bei ausgezeichneter Gesundheit. Gemüse und Obst waren in der Wüste schwer zu bekommen, erst Recht wenn man von Ort zu Ort wandern muss. Gott gab den Israeliten unterwegs sogar Anweisungen für das Sammeln von Vogeleiern (**5. Mose 22:6**).

6. Gott sandte über eine ganze Zeit hinweg einen Raben um Elia jeweils am Morgen und am Abend mit Brot und Fleisch zu versorgen, wie wir in **1. Könige 17:1-7** nachlesen können. Derselbe Elia wurde mit Brot gespeist, das auf heißen Steinen gebacken wurde, was ihn für eine vierzigtägige Reise zum Berg Horeb stärkte.

7. Befürworter einer vegetarischen oder veganen Ernährung zitieren oft das Beispiel von Daniel. Aber Daniel hielt sich nicht für den Rest seines Lebens an eine streng vegetarische Ernährung. Den Beweis dafür finden wir in **Daniel 10:2-3**, wo von einer Begebenheit berichtet wird, die sich viele Jahre nach seinem jugendlichen Training im Palast Nebukadnezars abspielte: *"In jenen Tagen fastete ich, Daniel, drei Wochen lang. Ich aß keine leckere Speise, und Fleisch und Wein kamen nicht über meine Lippen, auch salbte ich mich nicht, bis die drei Wochen vollendet waren."*

Daniel Kapitel 1 lässt sich am besten so interpretieren, dass die jungen Männer die Delikatessen des Königs angeboten bekamen, die aus unreinen Speisen und Fleisch von Tieren bestanden, die den Juden zu essen verboten waren. Es war vielleicht Fleisch, das nicht auf die Art und Weise zubereitet worden war, die in der Thora vorgeschrieben wird oder Fleisch, das babylonischen Götzen geopfert worden war.

Ihre göttliche Weisheit lehrte sie, dass solche Speisen zu sich zu nehmen sie an Körper, Seele und Geist verunreinigen würde. Gott ehrte ihre Hingabe und segnete sie an Körper und Geist. Ihre Ernährung nur von Gemüse (wir wissen nicht genau, ob es roh, gekocht oder teils roh und teils gekocht war), war sicherlich nahrhafter als die Delikatessen des Königs.

Im Mittleren Osten sind Saaten, Getreide, Bohnen und Linsen ein sehr verbreiteter Anteil der Ernährung des Volkes. Es ist daher gut möglich, dass ein Teil der „Gemüse“, die die

Jungen aßen, auch aus diesen Nahrungsmitteln bestand. Nachdem Daniel seine Ausbildung abgeschlossen hatte und begann, am Hof des Königs zu dienen, konnte er die reinen Fleischsorten auswählen und sie so zubereiten, wie es die Thora vorschrieb. Daher musste er seine vegetarische Ernährung nicht mehr fortsetzen.

8. Es ist heute immer noch möglich, Fleisch von Freilandtieren zu kaufen, das auf koschere Weise geschlachtet wurde. Abgesehen von der Bedrohung durch verschmutzte Gewässer ist Fisch eine ausgezeichnete Quelle für tierisches Eiweiß und essentielle Fettsäuren. In vielen asiatischen Dörfern werden Rinder, Ziegen, Hühner und Enten immer noch auf traditionelle Weise gehalten und geschlachtet und bei besonderen Gelegenheiten gegessen.

9. Johannes der Täufer, den Jesus als den größten Propheten unter dem alten Bund bezeichnete, ernährte sich primär von Honig und Heuschrecken.

Vegane Rohköstler beziehen sich gerne auf das Beispiel, wie Tiere sich in der freien Wildnis ernähren und übertragen dies als Illustration darauf, wie der Mensch sich ernähren sollte. **Sie sollten bitte in Erinnerung behalten, dass der Mensch nicht im Ebenbild der wilden Tiere erschaffen wurde, sondern im Ebenbild Gottes.** Unser bestes Modell sind somit nicht die wilden Tiere, sondern der vollkommene Gott-Mensch selbst, unser Herr Jesus Christus, der ohne Scheu tierische Kost und gekochte Speisen aß und nicht ein einziges Mal das Essen solcher Speisen verdammt oder auch nur tadelte.

Und nebenbei bemerkt – er trank auch Wein, und zwar die Art des fermentierten Traubenmosts, denn wenn er nur alkoholfreien Traubensaft getrunken hätte, hätte man ihn seitens der Pharisäer und Gesetzeslehrer nicht beschuldigt, ein Schlemmer und Trunkenbold zu sein, die nämlich gelehrte Männer waren und diese Anschuldigung nicht gemacht hätten ohne zuerst die grundlegenden Fakten zu überprüfen (**Lukas 7:33-35**). Ich will mich jedoch jetzt hier nicht über diesen Punkt auslassen.

Die biblische Position hinsichtlich Alkohol (Wein oder sonstige alkoholische Getränke) ist klar: man sollte ihn nur in Maßen und nicht als tägliche Gewohnheit trinken, nicht abhängig davon werden und sich nicht betrinken. Die beste Schriftstelle dazu ist **5. Mose 14:26**:

"Und gib das Geld für alles, was deine Seele gelüstet, es sei für Rinder, Schafe, Wein, starkes Getränk, oder was sonst deine Seele wünscht, und iss dort vor dem Herrn, deinem Gott, und sei fröhlich, du und dein Haus."

Man sollte verstehen, dass **1. Mose 1:29** ein Gebot war, das Adam und Eva vor dem Sündenfall gegeben wurde, als die Welt noch vollkommen war. Damals galt im Grunde eine Ernährungsweise bestehend aus Früchten und Saaten. Nach dem Sündenfall jedoch verfluchte Gott den Boden und modifizierte auch die Ernährung, so dass sie nun auch sowohl die grünen Pflanzen des Feldes, die zuvor nur für die Tiere gedacht waren, als auch aus Getreide gemachtes Brot enthielt (**1. Mose 3:18**). Das geschah wahrscheinlich aufgrund der Gegenwart von Krankheit und des geringeren Ertrages von Früchten und

Samen des nun verfluchten Bodens.

All das änderte sich nach der Sintflut, denn die Atmosphäre und das Umfeld der Erde waren jetzt drastisch verändert und noch derber. Und so wurde die genetische Substanz des Menschen leicht verändert, damit er nicht viel länger als 120 Jahre leben konnte. Und nun erlaubte Gott es dem Menschen, zusätzlich auch Fleisch zu essen (**Genesis 9:3**):

"Alles, was sich regt und lebt, soll euch zur Nahrung dienen; wie das grüne Kraut habe ich es euch alles gegeben."

Diese Anweisungen wurden von einem all-weisen, allwissenden und gütigen Gott gegeben, der immer das Beste für den Menschen im Herzen hat.

Die Gesundheitsprobleme der meisten Menschen resultieren, wenn sie von der Ernährung herrühren, von einem allzu reichlichen Konsum an Fleisch, pasteurisierten Milchprodukten, den heute überall gängigen Produkten mit raffinierten Auszugsmehlen, raffiniertem Zucker, raffiniertem Salz, raffinierten Fetten, Margarine, H-Milch, Geschmacks- und Konservierungsstoffen, Fast Food, Essen, das in der Mikrowelle zubereitet wurde etc. Ein Mangel an Ballaststoffen, Schlaf, Bewegung und Frischluft sowie andere Faktoren des Lebensstils (Stress etc.) tun das Ihrige dazu.

Schweinefleisch und Würstchen bzw. Aufschnitt aus Schweinefleisch sind sehr gefährlich für die Gesundheit. Aber alles auf tierische Produkte im Ganzen abzuschieben ist eine zu extremistische Position.

Die Lehre, dass es sich bei der veganen Ernährungsweise um die biblisch einzig richtige für optimale Gesundheit des Menschen handelt, ist ihrem Ursprung nach **dämonisch**.

Wenn wir studieren, was die Bibel über Ernährung und Gesundheit lehrt, ist es hilfreich, ein paar kardinale Wahrheiten im Hinterkopf zu behalten. Zunächst einmal müssen wir wissen, dass **"jede Schrift von Gottes Geist eingegeben wurde und nützlich ist zur Belehrung, zur Überführung, zur Zurechtweisung, zur Erziehung in der Gerechtigkeit**, damit der Mensch Gottes vollkommen sei, zu jedem guten Werk ausgerüstet." (**2. Timotheus 3:16-17**) Um daher zu verstehen, was Gott zu einem bestimmten Thema sagt, müssen wir sorgfältig und systematisch alle Passagen in der Bibel anschauen, die einen Zusammenhang mit diesem Thema haben. Dann müssen wir darauf vertrauen, dass derselbe Heilige Geist, der beispielsweise **1. Mose 1:29** inspiriert hat, auch **1. Mose 9:3** eingegeben hat und alle anderen Passagen zum Thema, die später in der Bibel auftauchen. Nur dann können wir eine saubere und richtige Theologie über das Thema formulieren.

Zweitens müssen wir erkennen, dass das Verständnis des Menschen, trotz allem, was wir uns in Wissenschaft und Technologie erworben haben, immer noch begrenzt ist. Gottes Weisheit und Intelligenz sind der des Menschen weit überlegen. **Jesaja 55:8-9** erklärt: *"Meine Gedanken sind nicht eure Gedanken, und eure Wege sind nicht meine Wege; sondern so hoch der Himmel über der Erde ist, so viel höher sind meine Wege als eure*

Wege und meine Gedanken als eure Gedanken.“ Wenn also ein Medizinforscher, Arzt, Ernährungsbiologe oder Religionslehrer mit irgendeiner neuen Theorie daherkommt, die der Bibel widerspricht, wissen wir als Christen, dass der Theoretiker entweder voreingenommen war oder ihm in seinen Experimenten Fehler unterlaufen sind oder womöglich überhaupt keine richtigen Experimente durchgeführt wurden um die Theorie zu belegen (siehe auch **1. Korinther 1:19-31**, wo Paulus über die Torheit des Menschen im Gegensatz zu Gottes Weisheit spricht). Beispielsweise hat man früher gedacht, man könne das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen des Verdauungstrakts, Bluthochdruck und Herzgefäßerkrankungen am besten durch eine Ernährung minimieren, die möglichst wenig Fett beinhaltet. Heute berichten uns die aktuellsten Ernährungsforschungen, dass es gute Fette und schlechte Fette gibt. Bestimmte Fette sind essentiell für die Gesundheit (die essentiellen Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren). Ohne eine adäquate Versorgung mit diesen Fetten sterben wir. Selbst gesättigte Fette und Cholesterin sind nicht so schädlich wie man einmal geglaubt hat solange sie nicht im Exzess konsumiert werden. Trans-Fettsäuren in Form von erhitzten, raffinierten Pflanzenölen, Margarine und Pflanzenbratfett sind die wahren Übeltäter.

Drittens müssen wir glauben, dass Gott Liebe ist und dass jedes Gebot, jede Verordnung und Vorschrift in seinem Wort zu unserem Besten und unserem Wohlergehen dient. In Jesaja **48:17-19** heißt es: *„So spricht der Herr, dein Erlöser, der Heilige Israels: Ich bin der Herr, dein Gott, der dich lehrt, was nützlich ist, und dich den Weg leitet, den du wandeln sollst. O dass du auf meine Gebote achten würdest! So würde dein Friede sein wie ein Wasserstrom und deine Gerechtigkeit wie Meereswellen. Dein Same würde sein wie der Sand und die Sprösslinge deines Leibes wie seine Körnlein. Sein Name würde vor meinem Angesicht weder ausgerottet noch vertilgt.“*

Bevor ich die falsche Lehre über Ernährung bloßstelle, wollen wir uns noch einmal einige Schriftstellen ansehen, die uns zeigen, dass Gott es für uns beabsichtigt hat, dass wir sowohl Nahrungsmittel aus dem Pflanzenreich als auch solche aus dem Tierreich essen.

Und Gott sprach: Siehe, ich habe euch **alles Gewächs auf Erden** gegeben, das Samen trägt, auch **alle Bäume**, an welchen Früchte sind, die Samen tragen; sie sollen euch zur Nahrung dienen.“ (1. Mose 1:29)

“Alles, was sich regt und lebt, soll euch zur Nahrung dienen; wie das grüne Kraut habe ich es euch alles gegeben.” (1. Mose 9:3)

Das erste, was uns an diesen Versen auffallen sollte, ist, dass sie beide von Gott an den Menschen gerichtet gesprochen wurden und zwar im Zusammenhang mit einem Segen. Sicherlich sollte man von jemandem, der einen Segen über uns ausspricht, nicht erwarten, dass er uns Gift zu essen gibt!

Wenn wir zweitens diese beiden Verse sorgfältig analysieren, werden wir feststellen, dass beide Verse sehr ähnlich in ihrer Struktur sind. Sie sind beide von Gott gegebene Anweisungen an den Menschen, die sich weiter in zwei Teile aufgliedern lassen –

Gewährung von **Autorität** und Abverlangen von **Verantwortung**. Zunächst ist da Gottes Gewährung von Autorität oder Erlaubnis dem Menschen gegenüber, dass dieser frei sowohl Samen tragenden Bäumen/Pflanzen als auch reinen Tieren zum Verzehr das Leben nehmen darf. Zweitens ist da von Seiten des Menschen eine **Verpflichtung**, ja sogar ein **Gebot**, dass der Mensch seine **Nahrung** sowohl von pflanzlichen als auch von tierischen Lebensmitteln beziehen soll. In beiden Fällen gebraucht die Bibel das Wort **“soll”** (*hebr.: hayah*) um aufzuzeigen, dass es sich **nicht um eine Option** handelt. Aus diesem Grund ist selbst auferlegtes Hungern oder *Anorexia Nervosa* ein sündhafter Zustand, der angegangen werden muss. Als Schöpfung Gottes haben wir die uns von Gott übertragene Verantwortung, gut für unseren Körper zu sorgen indem wir die Lebensmittel verzehren, die Gott für uns bereitgestellt hat. Tierische Nahrungsmittel werden in keiner Weise den pflanzlichen als nachrangig oder minderwertig dargestellt. Sie nähren uns auf dieselbe Weise wie Pflanzen es tun (“wie das grüne Kraut”). In beiden Fällen wird dasselbe hebräische Wort für **“Speise”**, *oklah*, verwendet.

Tatsache ist, dass die Bibel gelegentlich sogar tierische Lebensmittel als überlegen hervorhebt. Beispielsweise wird das verheißene Land Kanaan als ein Land beschrieben, das von **Milch** und **Honig** überfließt, was beides tierische Nahrungsprodukte sind. Es ist nicht die Rede von einem Land, das von Salat, Weintrauben und Tomaten überfließt. Fleisch wurde oft besonderen Gästen angeboten und bei festlichen Gelegenheiten gegessen (vgl. **1. Mose 18:7-8**, **1. Samuel 25:8-18**).

Heute haben medizinische und ernährungswissenschaftliche Forschungen die Weisheit Gottes bewiesen, die durch seine Anweisungen in **1. Mose 9:3** zum Ausdruck kommt. Menschen können kein Vitamin B12 und die acht essentiellen Aminosäuren bilden, die der Körper braucht, sondern müssen sie mit der Nahrung zu sich nehmen. Ein Mangel an Vitamin B12 führt zu einer Krankheit der roten Blutzellen, Nerven- und Gehirnschäden. An Vegetariern durchgeführte Bluttests haben gezeigt, dass sie oft einen Mangel an Vitamin B12, essentiellen Aminosäuren und an den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K aufweisen und sogar an Vitamin B1 und B2 sowie bestimmten Mineralien wie Zink, Magnesium, Eisen und Selen. Das sind entscheidende Nährstoffe für die Gesundheit. Eine lange andauernde vegane Lebensweise hat schon zu weiblicher Unfruchtbarkeit, Fehlgeburten, Fortpflanzungsstörungen, einer niedrigen Anzahl von Spermien, Demenz, Alzheimer, Depression, Blindheit, Gehirnschäden und anderen Krankheiten des Nervensystems geführt. Veganer, die kein Vitamin B12 und andere Mikronährstoffe als Nahrungsergänzung zu sich nehmen, schaufeln sich oft ihr eigenes Grab. Wir müssen uns daran erinnern, dass es in biblischen Zeiten keine Nahrungsergänzungsmittel gab. Alle Makro- und Mikronährstoffe, die für unsere Gesundheit so entscheidend sind, mussten natürlich durch die Nahrungsmittel aufgenommen werden, die täglich gegessen wurden. Wie kann dann behauptet werden, dass die vegane Kost die von Gott gewollte, biblisch sanktionierte Ernährungsweise ist?

Tierprodukte nennt man **komplette Proteine** weil sie alle acht essentiellen Aminosäuren enthalten, die Bausteine des Lebens. Ohne diese ist unser Körper nicht in der Lage, neue Zellen zu bilden (einschließlich Haare, Haut, Spermien und Eizellen) oder Enzyme,

Antikörper und Hormone. Ernährungsspezialisten glauben, dass wir pro Kilo Körpergewicht ein Gramm dieser kompletten Proteine brauchen. Um das Äquivalent hierzu aus Pflanzennahrung zu bekommen muss ein Veganer jeden Tag eine breite Vielfalt an Getreide, Gemüse, Nüssen und Saaten essen. Das wiederum kann aber zu einer Überbelastung durch Kohlenhydrate führen. Experten wie Dr. Barry Sears haben gezeigt, dass eine übermäßige Zufuhr an Kohlenhydraten zu solchen Problemen wie beispielsweise Gewichtszunahme, zu viel Körperfett, Überzuckerung/Unterzuckerung und Herzgefäßerkrankungen führen kann, ganz davon abgesehen, welchen Stress dies für die Bauchspeicheldrüse und die Nebennieren bedeutet. Außerdem – um hier einmal eine Illustration aus der Computerindustrie heranzuziehen – warum sollten wir einzelne Programme für Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, E-Mail, Terminkoordinierung und Datenbank kaufen wollen wenn wir stattdessen ein Softwarepaket bekommen könnten, in dem das bereits alles enthalten ist? Tierprodukte sind pflanzlichen Produkten unterlegen? Wer behauptet das?

Bevor wir **1. Mose 1:29** und **9:3** verlassen möchte ich noch ausführen, dass es noch einen weiteren wichtigen Grund dafür gibt, dass dem Menschen auch Tierprodukte zu essen gegeben wurden. Neben der Bereitstellung von Nahrung sollte Fleisch auch Teil der religiösen Rituale im Zusammenhang mit Tieropfern sein. Beachte, dass Gott Noah segnete nachdem er auf dem Opferaltar reine Tiere dargebracht und Gott das Opfer angenommen hatte. Mit eingeschlossen in das Gebot von **1. Mose 9:3** ist, dass Gott vom Menschen erwartet, ihm weiterhin reine Tiere als Opfer darzubringen. Diese sollten als Vorläufer für das ultimative Opfer des vollkommenen Gott-Menschen dienen, Jesus Christus selbst.

*“Wenn aber der Herr, dein Gott, deine Landmarken erweitern wird, wie er dir versprochen hat, und du sprichst: **Ich will Fleisch essen! weil deine Seele gelüftet, Fleisch zu essen, so iss Fleisch nach aller Lust deiner Seele.** Ist aber der Ort, den der Herr, dein Gott, erwählt hat, dass er seinen Namen dorthin setze, zu ferne von dir, **so schlachte von deinen Rindern oder von deinen Schafen, die der Herr dir gegeben hat (wie ich dir geboten habe) und iss es in deinen Toren nach aller Lust deiner Seele.** Wie man die Gazelle oder den Hirsch isst, magst du es essen; Reine und Unreine dürfen es essen. Nur daran halte fest, dass du nicht das Blut isst; denn das Blut ist die Seele; und du sollst die Seele nicht mit dem Fleisch essen. So sollst du es nun nicht essen; sondern auf die Erde sollst du es gießen wie Wasser. Du sollst es nicht essen, auf dass es dir und deinen Kindern nach dir wohl gehe, wenn du tun wirst, was in den Augen des Herrn recht ist. Wenn du aber etwas heiligst oder gelobst, was dein ist, so sollst du es nehmen und an den Ort bringen, den der Herr erwählt hat. Und du sollst deine Brandopfer mit Fleisch und Blut auf dem Altar des Herrn, deines Gottes, darbringen. Das Blut deiner Schlachtopfer sollst du auf den Altar des Herrn, deines Gottes, gießen, **das Fleisch aber sollst du essen. Behalte und befolge alle diese Worte, die ich dir gebiete, damit es dir und deinen Kindern nach dir wohl gehe ewiglich, wenn du tun wirst, was vor den Augen des Herrn, deines Gottes, recht und gefällig ist.**“ (5. Mose 12:20-28)*

Diese Passage ist geradeheraus und erklärt sich selbst. Beachte, dass Gott seinen Kindern keine Grenzen dahingehend auferlegt, wie viel oder wie oft sie Fleisch essen. Beachte

auch, dass sowohl die Reinen als auch die Unreinen Fleisch essen dürfen. In den fünf Büchern Mose bezieht sich "unrein" manchmal auf Menschen, die körperlich krank sind. Somit können wir sehen, dass Gott nicht einmal die Kranken in Bezug auf ihren Fleischverzehr einschränkt.

Was ich hervorheben will ist die Anweisung, kein Blut zu essen, welches das Leben des Tieres repräsentiert. Befürworter einer veganen Lebensweise lehren oft, dass Lebewesen ihre Nahrung aus lebendigen Lebensmitteln beziehen müssen und schließen daraus, dass wir alles roh essen sollen. Sie illustrieren das damit, dass sie darauf hinweisen, dass alle Tiere ihre Nahrung roh essen und der Mensch das einzige Wesen sei, das seine Nahrung kocht. Sie führen diese rohe Nahrung als Grund dafür an, dass diese Tiere kaum je einmal krank werden. Diese Lehre ist unbiblisch, ja sogar dämonisch und durchdrungen von der Denkweise des New Age. **Gott verbietet ausdrücklich jeden Gedanken daran, dass wir das Leben eines anderen Lebewesens essen können!** Er ist die Quelle allen Lebens. Allein in ihm "leben wir und weben wir uns sind wir (**Apostelgeschichte 17:28**). Sein Geist hat den Atem des Lebens in unsere Nasenlöcher gehaucht und so sind wir eine lebendige Seele geworden (**1. Mose 2:7**). Er allein ist es, der uns am Leben erhält.

Da rohe Lebensmittel die meisten Nährstoffe und Enzyme enthalten ist es natürlich gut für uns, sie ungekocht zu essen. Doch wir dürfen nie den Gedanken dabei haben, dass rohe Nahrungsmittel uns „Leben“ schenken.

„Und die Kinder Israel sprachen zu ihnen: Wären wir doch durch des Herrn Hand in Ägypten gestorben, als wir bei den Fleischtöpfen saßen und Brot die Fülle zu essen hatten. Denn ihr habt uns darum in diese Wüste ausgeführt, dass ihr diese ganze Gemeinde Hungers sterben lasst!“ (2. Mose 16:3)

“Und das hergelaufene Gesindel in ihrer Mitte war sehr lüstern geworden, und auch die Kinder Israel fingen wieder an zu weinen und sprachen: Wer will uns Fleisch zu essen geben? Wir gedenken der Fische, die wir in Ägypten umsonst aßen, und der Gurken und Melonen, des Lauchs, der Zwiebeln und des Knoblauchs; nun aber ist unsere Seele matt, unsere Augen sehen nichts als das Manna!” (4. Mose 11:4-6)

Meine Absicht hinter dem Zitat dieser beiden Passagen ist es, die typische Ernährungsweise der Israeliten während ihres Aufenthalts in Ägypten zu zeigen. Ja, die Art und Weise, wie sie nach Fleisch verlangten, lässt eine Menge zu wünschen übrig. Doch ich will auf folgendes hinaus: bei solch einer Ernährung aus gekochtem Fleisch, Brot, sowie gekochtem und rohem Gemüse wuchs das Volk Israel innerhalb von nur 430 Jahren (etwa 10 Generationen) von 70 Personen (die ersten Ankömmlinge zur Zeit von Josef) auf eine geschätzte Zahl von zwei bis drei Millionen Personen an! Wie können die Befürworter einer veganen Ernährung dann behaupten, dass Menschen nicht blühen und gedeihen können solange sie keine vegane Rohkosternährung praktizieren?

Die Ernährung von David und seinen Militärkommandeuren

Lasst uns einmal die typische Ernährung von David und seinen mächtigen Streitern ansehen.

Die Bezugsstellen sind **1. Samuel 17:17-18, 25:18** und **2. Samuel 17:28-29**. Sie aßen geröstetes oder getrocknetes Getreide, vornehmlich Weizen und Gerste, Brot und Kuchen, die aus dem Mehl gemacht wurden, Bohnen, Linsen, getrocknete Samen, Rosinen, Feigen, Honig, Quark, Käse und Hammelfleisch. Durch diese Omnivoren-Ernährung bezog David die Kraft, den Riesen Goliath zu besiegen und besiegte Israels Feinde im Kampf. Die Heldentaten von Davids mächtigen Streitern sind in **2. Samuel 23:8-39** aufgezeichnet. Unter ihnen waren Krieger, die große Siege im Kampf errangen. Einer von ihnen tötete eigenhändig 300 Männer in einer einzigen Schlacht. Wer sagt da, das Essen von Tierprodukten sei ungesund? Und wir sollten auch Männer wie Josua, Kaleb und Samson nicht vergessen.

Das Gleichnis vom verlorenen Sohn

In diesem wunderschönen Gleichnis (**Lukas 15:11-32**) ist es interessant und bemerkenswert, dass der Vater des verlorenen Sohnes sofort die Schlachtung eines **gemästeten Kalbes** anordnete, um die Rückkehr seines Sohnes bei einem Essen zu feiern. Wenn dies so toxisch wäre, warum sollte dann der Vater (der in dem Gleichnis doch Gott, unseren himmlischen Vater, repräsentiert) so etwas Sinnloses tun? Hätte er nicht stattdessen ein Mahl von rohen Früchten und Gemüse auffahren lassen, insbesondere für einen Sohn, der so lange verloren war und nur schlechte Nahrung bekommen hatte? Die Vertreter des Veganismus ähneln sehr stark dem älteren Bruder, der ja auch vollkommen das Herz und die Absichten Gottes missverstanden. In diesem Gleichnis sagt der Vater dem älteren Sohn, dass alles was er hat, einschließlich seiner Herden, für ihn jederzeit frei verfügbar war und er sich nach Belieben daran hätte bedienen können.

Ernährungsexperten wissen, dass eine Mahlzeit aus Rindfleisch den extrem unterernährten Menschen mit den essentiellen Aminosäuren, Fettsäuren, fettlöslichen Vitaminen, Mineralien, gesättigten Fetten und Cholesterin versorgt, die sein Körper so dringend braucht.

“Also hebt ihr mit eurer Überlieferung, die ihr weitergegeben habt, das Wort Gottes auf; und dergleichen tut ihr viel. Und er rief alles Volk zu sich und sprach zu ihnen: Hört mir alle zu und merkt! Es ist nichts außerhalb des Menschen, das, wenn es in ihn hineingeht, ihn verunreinigen kann; sondern was aus dem Menschen herauskommt, das ist es, was den Menschen verunreinigt. Hat jemand Ohren zu hören, der höre! Und als er vom Volk weg nach Hause gegangen war, fragten ihn seine Jünger über das Gleichnis. Und er sprach zu ihnen: Seid auch ihr so unverständlich? Merkt ihr nicht, dass alles, was von außen in den Menschen hineingeht, ihn nicht verunreinigen kann? Denn es geht nicht in sein Herz, sondern in den Bauch und wird auf dem natürlichen Wege, der alle Speisen reinigt, ausgeschieden. Er sprach aber: Was aus dem Menschen herauskommt, das verunreinigt den Menschen. Denn von innen, aus dem Herzen des Menschen, kommen hervor die bösen Gedanken, Unzucht, Mord, Diebstahl, Ehebruch, Geiz, Bosheit, Betrug, Üppigkeit, Neid, Lästerung, Hoffart, Unvernunft. All dies Böse kommt von innen heraus und

verunreinigt den Menschen.” (Markus 7:13-23)

Obwohl Jesus diese Gelegenheit nutzte um über den wahren Ursprung geistlicher Verunreinigung zu lehren, sprach er auch seine Einstellung hinsichtlich Nahrung aus. Was sagt Jesus hier über Nahrung und wie interpretieren wir diese Passage, insbesondere Vers 19? Jesus lehrte seine Jünger die Grundlagen über Ernährung und Verdauung. Speisen, die Gott für den menschlichen Verzehr zugelassen hat (d.h. sowohl pflanzliche als auch tierische Nahrungsmittel, die die Bibel gutheißt), werden nach Aufnahme in den Körper vom Verdauungssystem (repräsentiert durch den Magen oder „Bauch“ bearbeitet. Die Nährstoffe, die der Körper braucht, werden vom System einbehalten und der Rest, den der Körper nicht braucht, wird ausgeschieden. Gott hat unser Verdauungssystem so konzipiert, dass wir in der Lage sind, **ALLE** Nahrungsmittel zu verdauen und zu assimilieren und Abfall auszuscheiden, der von unserem Körper nicht gebraucht wird. Die Botschaft bleibt gleich – keines von den grundsätzlich zugelassenen Nahrungsmitteln soll als unrein betrachtet werden.