

Nahrung für Körper, Seele und Geist

Anthroposophische Ernährung in der Gemeinschaftsverpflegung

Rainer Dörsam

Küchenleiter Filderklinik, Filderstadt

Der Beitrag in Kürze

Eine Vielzahl von Ernährungsformen prägen heute unsere Ansichten über das tägliche Speiseangebot. Welche Aussagen verbergen sich dahinter? Was bedeuten sie für den Fachmann in der Gemeinschaftsverpflegung? Können diese Vorstellungen in die Praxis umgesetzt werden?

Am Beispiel der Anthroposophischen Ernährungsweise soll der Versuch unternommen werden, Möglichkeiten zu einem besseren Verständnis aufzuzeigen. Sie erhalten Vorschläge, Beispiele und Anregungen zur Umsetzung im eigenen Betrieb

Gliederung	Seite
1. Was verbirgt sich dahinter	2
1.1 Was bedeutet das Wort „Anthroposophie“?	2
1.2 Aufbau einer anthroposophisch orientierten Ernährung	2
1.3 Beispiel: Speiseplan der Filderklinik	4
1.4 Grundlagen der anthroposophisch orientierten Ernährung	5
2. Ernährung des Geistes	5
2.1 Ernährung im Bezug auf Kultur, Lebensraum und Lebensweise	6
3. Individuelle Ernährung	6
3.1 Esskultur	7
3.2 Rhythmus	7
4. Anthroposophisch orientierte Ernährung in Bezug auf Lebensmittel	8
4.1 Auswahl und Qualität der Lebensmittel	8
5. Was versteht man unter biologisch-dynamischem Landbau ?	9
5.1 Verarbeitung und Zubereitung von Lebensmitteln aus kontrolliert ökologischem Anbau	9
6. Fazit	10

H 5.9 S 1

1. Was verbirgt sich dahinter

Unsere tägliche Ernährung zählt zu den Grundbedürfnissen des Menschen und hat somit eine wichtige Auswirkung auf die körperliche, seelische und geistige Gesundheit.

Die anthroposophischen Ernährungslehre geht davon aus, dass sich der Mensch in zweifacher Weise ernährt. Zu einem durch die aufgenommenen Lebensmittel, zum anderen durch Licht und Wärme.

Die anschließenden Darstellungen wollen einen Beitrag zum besseren Verständnis leisten.

1.1 Was bedeutet das Wort „Anthroposophie“?

Es wird abgeleitet von

„*Anthropologie*“ (griechisch) = Wissenschaft vom Menschen, den Menschenrassen und ihrer Entwicklung

„*Philosophie*“ (lateinisch/griechisch) = Wissenschaft die sich mit der Erkenntnis des letzten Sinnes, dem Ursprung, dem Zusammenhang aller Dinge und der Stellung des Menschen in der Schöpfung befasst.

Anthroposophie bedeutet aus der Sicht des Begründers „Rudolf Steiner“ in der Übersetzung „*Menschenweisheit*“.

H
5.9
S 2

Grundlage der Anthroposophischen Weltanschauung ist ein Handeln und Verhalten aus freier Entscheidung.

Anthroposophie möchte dem Einzelnen einen ganzheitlichen Blick auf Körper, Geist und Seele, dem Universum und dem menschlichen Bewusstsein ermöglichen. Dabei werden aber keine strengen Richtlinien, Gebote, Dogmen und Verbote aufgestellt.

1.2 Aufbau einer anthroposophisch orientierten Ernährung

Eine „spezielle“ Ernährungslehre gibt es nicht.

Es ergeben sich jedoch aus den anthroposophischen Sichtweisen eine veränderte Ernährungsform.

Diese Ernährungsform gründet sich auf die Erkenntnisse über das Wachstum und die Entwicklung von Menschen, Tieren und Pflanzen sowie die Betrachtungsweise von Leib, Organe, Geist und Seele.

Anthroposophische Ärzte wie Rudolf Hauschka, Gerhard Schmidt und Udo Renzenbrink haben sich eingehend damit beschäftigt und dazu viele Erläuterungen sowie richtungsweisende Schriften, Bücher und Vorträge verfasst.

Wie sieht diese Ernährung in der Praxis aus?

Bei der Menüplanung und der Einkaufsgestaltung werden regionale und saisonale Angebote bevorzugt. Der Einsatz von Fertigprodukten ist zu vermeiden.

☒ Die Anthroposophische Ernährung besteht aus:

- ☐ einer frisch zubereiteten, vollwertigen Kost mit einem hohen Gemüse- und Salatanteil sowie einem eingeschränkten, aber qualitativ hochwertigen Fleischangebot
- ☐ einer lacto-vegetabilen Speisenfolge
- ☐ verschiedenen Getreidesorten als Haupt- oder Beilagenkomponente
- ☐ einer Lebensmittelqualität, die sich an einer biologisch-dynamischen Wirtschaftsweise orientiert
- ☐ schonenden Zubereitungsarten
- ☐ Beachtung der Jahresfeste

H
5.9
S 3

1.3 Beispiel: Speiseplan der Filderklinik



Tag	Gerichte mit Fleisch	Gerichte ohne Fleisch
Mittwoch	Spargelcremesuppe Spinatröllchen mit Kalbsbrätfüllung** Tomatensauce Reis mit Frühlingszwiebel	Spargelcremesuppe Topinambur-Auflauf mit Schafskäse Gersotto
Donnerstag	Klare Gemüsesuppe Hähnchenbrust Honig-Karotten mit Kurkurma Sesamkartoffeln	Klare Gemüsesuppe Buchweizen-Walnussbraten Mayoransauce
Freitag	Blumenkohlcremesuppe Seelachsfilet mit Fenchel-Birnenauflage Dinkelbulgur	Blumenkohlcremesuppe Maisringe mit Lauchstreifen & Karottenwürfel
Samstag	Tomatensuppe mit frischem Dill Zuckerschoten-Risotto mit Schinkenstreifen** Geriebener Gouda	Tomatensuppe mit frischem Dill Pfannkuchen mit Spinat-Hirsefüllung
Sonntag	Zucchini-cremesuppe Kalbsbrust "Schwäbische Art" Hausgemachte Spätzle	Zucchini-cremesuppe Gefüllte Auberginen mit Tomatenreis
Montag	Gebrannte Griessuppe Rinderroulade mit Sellerie-Nuss-Füllung Kartoffel-Kräuterpüree	Gebrannte Griessuppe Rote-Bete-Flan mit Meerrettichsauce
Dienstag	Karottencremesuppe Lamm im Vollkornstrudel mit Paprikagemüse	Karottencremesuppe Gratinierte Gemüsenester auf Vollkornnudeln
<p>Lieber Essengast.</p> <p>Zusätzlich finden Sie ein täglich wechselndes Beilagen-, Gemüse-, Salat- und Dessertangebot in den einzelnen Ausgabetheken.</p> <p>Wir verwenden keine deklarationspflichtigen Zusatzstoffe</p> <p>** Die so bezeichneten Lebensmittel stammen aus konventionellen Anbau</p> <p>Wir wünschen einen „Guten Appetit“</p>		

H
5.9
S 4

1.4 Grundlagen der anthroposophisch orientierten Ernährung

Bei dieser Ernährung stehen nicht nur die Lebensmittel mit ihren Inhaltsstoffen im Mittelpunkt, es wird auch die Umwelt mit einbezogen.

Ein Zitat aus dem Buch „Geburt und Kindheit“ von Wilhelm zur Linden soll dies verdeutlichen:

„Aufgabe der menschlichen Ernährung ist die Anregung aller Kräfte des Menschen, also derjenigen des aufbauenden Stoffwechsels und aller anderen Lebensvorgänge, aber vor allen Dingen auch der Betätigung der Seelenkräfte und der geistigen Ich-Kräfte. Heute wird bei der Ernährung eigentlich nur unser biologischer Anteil, d.h. der lebende, wachsende und sich fortpflanzende Mensch, berücksichtigt. Die Anthroposophen meinen aber den ganzen Menschen mit Leib, Seele und Geist“.

Eine Ernährung muss alle Wesensglieder des Menschen ansprechen, damit sie als „vollwertig“ gelten kann.

2. Ernährung des Geistes

(Zitat aus dem Buch „Ernährungssprechstunde“, Petra Kühne)

„Ist eine Ernährungsform oder eine Regionale Küche reich an bestimmten Lebensmitteln, so kann dies zu einer körperlichen Grundlage führen, die einer speziellen Geisteshaltung förderlich ist. Durch eine geeignete Ernährung können bestimmte geistige Tätigkeiten erleichtert werden. Durch falsche Ernährung kann die Energie und innere Regsamkeit des Menschen blockiert und damit die geistige Betätigung erschwert werden“.

H 5.9 S 5

Nach Rudolf Steiner ist die Förderung der körperlichen Gesundheit eine Bedingung für die geistige Schulung und Weiterentwicklung.

2.1 Ernährung im Bezug auf Kultur, Lebensraum und Lebensweise

Die Muttermilch ernährt alle Menschen, unabhängig von ihrer Kulturkreis-zugehörigkeit. Das Lebensmittelangebot und die Anpassung des Menschen wird zum großen Teil vom Lebensraum und dem dort herrschenden Klima beeinflusst.

An der Verwendung der verschiedenen Fettarten wird dies besonders deutlich: So werden in den Tropen feste Pflanzenfette verwendet, in den Subtropen Pflanzenöle, in unserem gemäßigten Klima Butter und Schmalz und in den polaren Gebieten Fischöle und Trane.

Die Ernährung wird außerdem noch von den geistigen und seelischen Bedürfnissen der Menschen bestimmt. In den Industrieländern überwiegt der hohe Fleisch- und Zuckerverbrauch. In der schnelllebige Gesellschaft mit einem hohen Stresspotential ist ein erhöhter Bedarf von zuckerhaltigen Lebensmitteln festzustellen.

Weiterhin muss man betrachten, dass der Import von Ernährungsformen aus einem anderen Kulturkreis das Gleichgewicht der Nahrungszusammensetzung verhindern kann.

So ist z.B. die Sojabohne mit ihrer Tendenz zur Verdauungs- und Stoffwechselbelastung mit leicht verdaulichem Reis ohne Beilage von tierischen Fetten eine gute Ergänzung.

H
5.9
S 6

Soja mit Schweinebraten oder Kartoffel oder mit einem eiweißreichen Quarkdessert hingegen belastet den Menschen und macht ihn träge.

Anhand dieser Beispiele wird deutlich, warum in der anthroposophischen Ernährungsweise eine einheimische und saisonale Lebensmittelauswahl angestrebt wird.

3. Individuelle Ernährung

Die Grundlage der anthroposophischen Ernährungsweise ist der Respekt der menschlichen Freiheit und das Akzeptieren der Verschiedenartigkeit der Menschen.

Daraus resultiert der Verzicht auf Gebote und Verbote. Es gibt also keine erlaubten und verbotene Lebensmittel. Es werden lediglich Empfehlungen und Informationen ausgesprochen. Für Rudolf Steiner war es wichtig, dem Menschen Hilfen und Urteilsgrundlagen zu geben, um sich seinen Bedürfnissen angemessen zu ernähren.

3.1 Esskultur

Durch das Wegfallen „fester Essenszeiten“ kann man eine zunehmende Ahythmie feststellen.

Man isst, wenn gerade Hunger oder Appetit auftritt und sich eine Gelegenheit bietet. Dieses kann dann in einer Imbissbude, auf der Strasse oder auf dem Weg zur Arbeit stattfinden.

Zu einer anthroposophischen Esskultur gehören feste Zeiten und Abläufe, ferner Muße und Entspannung. „Eine bewusst gestaltete Esskultur wirkt kräftigend und stützend und damit im inneren Sinne ernährend, wie es durch die Zufuhr der Speisen in direkter Weise geschieht“. [Petra Kühn]

3.2 Rhythmus

Unser Organismus und die Natur sind durchzogen von Rhythmen, die unsere Lebensprozesse begleiten. Rhythmus spart Kraft und stabilisiert.

Für die Zukunft sind nicht mehr die Rhythmen zeitgemäß, die wir durch äußere Bedingungen einhalten müssen, sondern diejenigen, die wir uns aus innerer Freiheit selbst setzen und bejahen.

H
5.9
S 7

Tagesrhythmus

Es werden 3-5 Mahlzeiten empfohlen, dabei soll der Schwerpunkt bis circa 15 Uhr liegen. Abends sind leichtere Mahlzeiten zu empfehlen.

Wochenrhythmus

Aus der anthroposophischen Sicht werden die Namen der Wochentage bestimmten Getreidesorten unter Einwirkung der Planeten zugeordnet. z.B. Weizen/Sonne/Sonntag oder Hirse/Merkur/Mittwoch.

Kultur und Ernährung

Beispiel:

Getreide- arten:	Weizen	Reis	Gerste	Hirse	Roggen	Hafer	Mais
Planeten:	Sonne	Mond	Mars	Merkur	Jupiter	Venus	Saturn
Wochen- tage:	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag

Jahresrhythmus

Der Jahresrhythmus wird von Sommersonnwende, Wintersonnwende, Frühlingsanfang, Herbstanfang und von den christlichen Feiertagen gestaltet. Darunter versteht man der Jahreszeit entsprechende Zubereitungen mit enger regionaler Beziehung.

Beispiel



Im Frühjahr werden Wildkräuter und die ersten Gemüsesorten verwendet und unterstützen so die Reinigung und Entschlackung des Körpers. Im Sommer werden keine nährstoffreichen Mahlzeiten benötigt und so stehen Gemüse, Salate, Kräuter und Obst im Mittelpunkt. Der Herbst dominiert mit Nüssen, Getreiden und Hülsenfrüchten. Im Winter finden sich vermehrt Wurzel- und Knollengemüse auf dem Speisenplan.

4. Anthroposophisch orientierte Ernährung in Bezug auf Lebensmittel

H
5.9
S 8

4.1 Auswahl und Qualität der Lebensmittel

Die Qualität eines Lebensmittels sagt etwas aus über die innere Beschaffenheit und Güte.

Einerseits stellt das Lebensmittel an sich eine bestimmte Qualität dar, andererseits gibt es Unterschiede im Anbau und der Behandlung nach der Ernte. Dadurch kann sich die Qualität der einzelnen Lebensmittel verändern.

Wie bereits erwähnt, spielt die Qualität des Anbaues eine wichtige Rolle. Der biologisch-dynamische Landbau (Demeter) wird als Grundlage für eine Anthroposophische Ernährungsweise empfohlen.

Demeter galt in der Antike als eine griechische Göttin der Fruchtbarkeit.

Die Demeter Marktgemeinschaft entstand aufgrund von Rudolf Steiners Vorträgen. („Geisteswissenschaftliche Grundlagen zum Gedeihen der Landwirtschaft“ im Jahre 1924)

Diese Ideen wurden ständig weiterentwickelt. Heute zählt die Demeter Marktgemeinschaft weltweit zu der größten Anbietergruppe von kontrolliert ökologisch erzeugten Lebensmitteln.

5. Was versteht man unter biologisch-dynamischem Landbau ?

Die Erde und das, was sie hervorbringt, bildet ein lebendiges und verletzlich System. Dieser Landbau ist ein lebendiger Dialog mit den Wachstumskräften der Natur. Er stellt einen geschlossenen Kreislauf aus Boden, Pflanze, Tier und Mensch dar.

Das Bodenleben wird durch den systematischen Fruchtwechsel und eine gezielte Gründüngung bereichert, damit gesunde und widerstandsfähige Pflanzen und Tiere gedeihen können, die voller Lebenskraft und Charakter sind.

Die „dynamische“ Komponente beim Demeter-Landbau bezieht „kosmische“ Kräfte mit ein, indem spezielle Präparate aus tierischen und pflanzlichen Bestandteilen zur Anwendung kommen.

Solche Präparate enthalten z.B. Heilpflanzen wie Löwenzahn und Baldrian. Weiter berücksichtigt werden die Mondphasen und die Konstellation der Planeten.

H
5.9
S 9

Diese Art der Erzeugung kommt ohne Biozide/Pestizide und leicht lösliche chemische Mineraldünger aus und will somit durch natürliche Prozesse die Lebenskräfte der Pflanzen und Tiere anregen und fördern.

5.1 Verarbeitung und Zubereitung von Lebensmitteln aus kontrolliert ökologischem Anbau

Eine Verarbeitung der Lebensmittel dient deren Aufschluss und soll Verträglichkeit, Bekömmlichkeit und den Geschmack für die menschliche Ernährung verbessern.

Kultur und Ernährung

Verfahren der Gentechnik sowie eine radioaktive Bestrahlung werden abgelehnt. Neben dem Demeterverband garantieren sämtliche ökologischen Verbände gentechnikfreie Produkte und lassen sich gemäß der EU-Bioverordnung vom August 2000 ständig überprüfen. Isolierte Substanzen und Nahrungsersatzstoffe werden vermieden. Lebensmittel mit künstlichen Zusatz- oder Farb- und Aromastoffen fallen ebenso unter diese Vorgaben.

- ☐ Sehr empfohlen werden milchsäure Lebensmittel wie Sauerkraut oder bestimmte Gemüsesäfte.
- ☐ Schonende Garverfahren wie Dünsten und Dämpfen werden bevorzugt.
- ☐ Mikrowellenerhitzung gilt als nicht empfehlenswert, da die Schwingungen des Wassers und der Energie im Lebensmittel zu Veränderungen führen.

6. Fazit

Die Anthroposophische Ernährungsempfehlung ist eine ausgewogene und vollwertige Ernährungsform.

Die Lebensmittelqualität in Verbindung mit einer regionalen/saisonalen Lebensmittelauswahl kann einen gesundheitserhaltenden Beitrag zu unserer täglichen Ernährung leisten.

H
5.9
S 10

Die Individualität des Menschen wird dadurch berücksichtigt, dass jedem bewusst die Verantwortung über seine Ernährungsweise und seine Lebensführung überlassen wird.

Eine Speisenzubereitung und Speisenaufnahme unter Einhaltung bestimmter Rhythmen in einer stressfreien Atmosphäre verbunden mit optischen Reizen und Aromen schafft einen inneren Ausgleich und kann so den menschlichen Geist positiv beeinflussen.

Bei einem fehlenden Verständnis des Anthroposophischen Weltbildes sind die Begründungen dieser Ernährungsweise nicht immer nachvollziehbar. Jedoch gibt es Zitate von Rudolf Steiner, die gerade in der heutigen Zeit an Bedeutung gewonnen haben. Zitat 1923: „Wenn der Ochse Fleisch fressen würde, würde er verrückt werden“.

Die Schwierigkeit in der Betrachtungsweise dieser Ernährungsform liegt hauptsächlich darin begründet, dass man sie nicht getrennt von dem bereits erwähnten Weltbild sehen kann.

Um hierbei einem Verständnis näher zu kommen, sollte man sich mit der Literatur Rudolf Steiners auseinandersetzen.

Literaturhinweise

Lexikon des Geheimwissens, Horst E. Miers, Wilhelm Goldmann Verlag
München, 1993

Ernährungssprechstunde, Petra Kühne, Verlag Urachhaus

Die Anthroposophen, Peter Brügge, Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH,
Hamburg, 1984

Geburt und Kindheit, Ernährung, Pflege, Erziehung, Wilhelm zur Linden,
Vittorio, Klostermann, Frankfurt am Main, 1971

Ernährungskunde aus Anthroposophischer Erkenntnis, Udo Renzenbrink,
Rudolf, Geering Verlag, Goetheanum, Dornach/Schweiz, 1979

Kultur und Ernährung

H
5.9
S 12

MKM 2 07 02 06