



## Anthroposophische Ernährung

orientiert sich an den individuellen Bedürfnissen des Menschen, hat also keine Ernährungsvorschriften. Sie entstand am Anfang des 20. Jh. als Erweiterung der naturwissenschaftlichen Ernährungslehre, und der Berücksichtigung nicht stofflicher Seinsebenen (Ätherischem, Geistigem). Anthroposophie heißt Weisheit vom Menschen, sie wurde von Rudolf Steiner (1861-1925) begründet. Die anthroposophische Ernährung basiert auf diesem Natur- und Menschenverständnis und ist allen Kulturen offen. Im Detail kann die Praxis der anthroposophischen Ernährung in den einzelnen Ländern und Kulturkreisen anders gestaltet sein.

### Grundlagen:

In der **Anthroposophischen Ernährung** werden außer Nähr- und Wirkstoffen auch Wachstums- und Reifekräfte (Bilde- und Vitalkräfte) der Lebensmittel als Qualitätsfaktoren mit einbezogen. Daraus leiten sich Ernährungs- und Qualitätsempfehlungen ab. Für die Ernährung sollten die Lebensmittel möglichst aus biologisch-dynamischem Anbau stammen. Bei der Verarbeitung ist es wichtig, dass die hohe landwirtschaftliche Qualität sich fortsetzt und den Bedürfnissen des Menschen entspricht. Die Lebensmittel sollten fair gehandelt werden (fair economy, assoziatives Wirtschaften).

Zudem gibt es Empfehlungen, Rhythmen der Natur (Jahreszeiten) und regionale Produkte einzubeziehen. Aufgrund des anthroposophischen Naturverständnisses werden Wirkungen von Lebensmitteln z.B. von Getreide und Kartoffeln beschrieben, die aber keine generelle Empfehlung für Verwendung oder Weglassen darstellen. Es kann durchaus ein Lebensmittel für einzelne Menschen geeignet sein, während es für andere ungünstig wäre.

Diese Beurteilung beruht auf dem **anthroposophischen Menschenverständnis**. Hiernach wird der Mensch nicht nur als körperliches Wesen, sondern mit eigenständigen vitalen, psychischen und geistigen Bereichen gesehen. z.B. eine mögliche Differenzierung nach Konstitutionstypen und Temperamenten oder die Einbeziehung von Körperrhythmen.

### Freie Nahrungswahl und Eigenverantwortung

Die Anthroposophische Ernährung lässt den Menschen frei in seiner Nahrungswahl, setzt auf Erkenntnis (Aneignung von Ernährungswissen), Wahrnehmung der Essbedürfnisse (innere Zufriedenheit) und eigenverantwortliche Umsetzung (aktives Handeln). Dies erfordert geistiges Interesse und sensible Sinneswahrnehmungen bzw. deren Schulung von Kind an. In der Ernährungspraxis hat sich eine überwiegend ovo-laktovegetabile Ernährung mit wenig oder ohne Fleisch und Fisch bewährt. Als Grundnahrungsmittel werden die Getreidearten bevorzugt.

Die Sinneswahrnehmungen „Ernährung durch die Sinne“ gelten als wichtige Komponenten der Ernährung. Eine bewusste Esskultur (regelmäßige Mahlzeiten, Ruhe, Essen in Gemeinschaft, gemütliche Tischatmosphäre) wird darüber hinaus als Teil der Anthroposophischen Ernährung verstanden.

Dr. Petra Kühne für den Sektionskreis Ernährung

English ➔