



### Anthroposophische Ernährung – Grundlagen und Anwendung

Wie sieht die anthroposophische Kost aus? Was essen Anthroposophen? Solche Fragen werden häufig gestellt, sind aber schwer zu beantworten, denn die anthroposophische Ernährung ist individuell. Sie ist eine Anschauung und keine Kostform.

Sie basiert wie die Waldorfpädagogik oder die biologisch-dynamische Landwirtschaft auf der Anthroposophie Rudolf Steiners. Für die Naturwissenschaft wird der Wert der Ernährung durch **Nährstoffe** bestimmt. Lediglich einige alte Ernährungsformen, die vor der Neuzeit und damit vor der Naturwissenschaft entstanden sind, greifen auf andere wertbestimmende Eigenschaften zurück. Dazu zählen z.B. die aus Religionen hervorgegangene Ayurveda-Ernährung oder die traditionelle chinesische Ernährung (5-Elemente-Ernährung). Dagegen sind moderne „alternative“ Ernährungsformen wie Vollwerternährung oder vegetarische Kost Nährstoff-orientiert, sie basieren auf den Naturwissenschaften.

Mit der anthroposophischen Anschauung soll die Naturwissenschaft erweitert werden. Neben den Nährstoffen ist auch die Wirkung von **Kräften** wichtig. Hierbei handelt es sich um Lebenskräfte, die in Pflanzen und Tieren wirksam sind, und um seelische (astrale) Kräfte, die das Tier mitprägen. Diese Erkenntnisse werden in der biologisch-dynamischen Landwirtschaft umgesetzt.

Ferner ist die Einbeziehung der **Sinnesernährung** ein Thema. Die Sinneseindrücke beim Essen und in sonstigen Lebensbereichen sind nicht nur psychisch wirksam (z.B. freut oder ekelt man sich), sondern haben – heute in der Psychoimmunobiologie untersucht – auch Einfluss auf Stoffwechsel und Gesundheit. Diese Auswirkung reicht bis ins Stoffliche und hat mit dem Körperaufbau zu tun. So unterscheidet man 3 Arten von Ernährung: a) Essen und Trinken b) Atmung c) Sinneseindrücke. Alle drei Arten stellen eine Auseinandersetzung mit der Umwelt dar. Der Mensch nimmt Fremdes in sich auf, macht es sich zu eigen und scheidet das Unbrauchbare aus.

Ferner wird nach **Konstitutionstypen** und Temperamenten differenziert. Dies hilft, Ernährungsbedürfnisse besser zu erkennen und sein Eigenes zu finden, ist jedoch kein Schema, einzelne Ernährungstypen festzuschreiben. Ziel ist es, dass die individuelle Ernährung gefunden wird.

Ein weiterer Aspekt sind **Rhythmen** in der Ernährung. Früher war das Leben intensiv durch kosmische Rhythmen wie von Tag-Nacht oder den Jahreszeiten bestimmt. Heute ist der Mensch freier und kann sich seine Rhythmen selber wählen. Hilfreich ist die Orientierung an kosmischen Rhythmen, jedoch kein starres Festhalten, aber auch keine vollständige Unregelmäßigkeit.

Ein weiterer Aspekt ist die Einteilung der Pflanzen in drei Bereiche (Wurzel, Blatt und Frucht), die ihre Entsprechung zu funktionellen drei Bereichen des Menschen haben. (1)

Die anthroposophische Ernährungsanschauung bezieht **kulturelle** Einflüsse ein. So ist der Identitätsprägende Einfluss von Nahrungsgewohnheiten und Lebensmitteln, der Lebenssicherheit vermittelt, wichtig. Da jeder Mensch aber entwicklungsfähig ist, kann sich Ernährung auch immer wieder ändern durch das Lebensalter, biographische Einflüsse, Migration etc.

Eine **konkrete Ernährungsform** einer Familie oder einer Tischgemeinschaft kann sehr wohl Ernährungsregeln und festgelegte Ernährungsformen auf der Grundlage der anthroposophischen Ernährungsanschauung enthalten wie beispielweise Getreide an bestimmten Wochentagen zu essen oder auf Fleisch oder Genussmittel zu verzichten, täglich Salat zu essen etc. Die individuelle Entscheidungsfreiheit setzt andererseits eine **Eigenverantwortung** voraus. Genuss sollte mit Ernährungskennnissen verbunden werden, damit man die eigenen Bedürfnisse erfüllen kann.

P. Kühne: Anthroposophische Ernährung – Lebensmittel und ihre Qualität. Bad Vilbel

(1) R. Steiner: Über das Verhältnis der Nahrungsmittel zum Menschen. 31.7.1924. in „Naturgrundlagen der Ernährung“ S. 118f.