

## Ernährung für eine gute Gesundheit

*„Lasst eure Nahrungsmittel eure Heilmittel sein und eure Heilmittel eure Nahrungsmittel“. Dieser Satz wird dem griechischen Arzt Hippokrates (460 bis etwa 377 v. Chr.) zugeschrieben und trifft von damals bis auf die heutige Zeit zu.*

Nahrungs- oder Lebensmittel dienen uns zum Essen, erhalten uns am Leben. Heilmittel sollen dagegen Krankheiten mildern oder sogar heilen. Dazwischen liegt das Gebiet der Prävention, der Vorbeugung vor Leiden. Hier trifft die Aussage von Hippokrates am besten zu.

Aber auch das Gebiet der Therapie, der Ernährungsmedizin, wird immer mehr beachtet. Hier geht es um besondere Kostformen oder Einschränkungen von Nahrungsmitteln, um bestimmte gesundende Effekte zu erzielen. Teilweise sind solche „Diäten“ der gesunden Normalkost sehr ähnlich, teilweise verzichtet man auf bestimmte Lebensmittel wie z.B. auf schwerer verdauliche bei Darmerkrankungen oder auf säurereiche Lebensmittel bei Reflux-Leiden.

### Was ist Gesundheit?

Rudolf Steiner hat in einem Vortrag ausgeführt, dass Gesundheit immer individuell zu sehen ist. Ähnliches gilt für die Ernährung. Sie unterscheidet sich – manchmal nur in Nuancen – von der eines anderen Menschen. Daher sind Empfehlungen allgemein zu sehen und wandeln sich bei jedem etwas.

<b>Krankheit</b>	<b>Gesundheit</b>	<b>Heilung</b>
------------------	-------------------	----------------

Bei der Gesundheit geht es um ein Gleichgewicht zwischen einem Krankheitszustand und dem der Heilung. Es ist ein labiler Zustand, der sich verändern kann. Es handelt sich dabei sowohl um körperliche, seelische und geistige Gesundheit, die sich unabhängig voneinander einstellen kann, aber wiederum auf die anderen Wesensebenen des Menschen zurückwirkt.

### Gesundheit der Erde

Der Mensch ist einerseits ein Naturwesen, das mit seinem lebendigen Körper abhängig von der Erde, dem Klima und der Nahrung ist. Andererseits ist er ein seelisch-geistiges Wesen, das über diese Naturbedingungen hinaus kulturbildend tätig sein kann.

Unsere Abhängigkeit von der Erde wird heute durch die Klimaveränderung deutlich. Hitzeperioden, Starkregen und anhaltende Trockenheit breiten sich auch in der gemäßigten Klimazone aus, die bisher davon weitgehend verschont war. Daran zeigt sich, dass der Mensch einen immer größeren Ein-

fluss auf die Gesundheit oder Krankheit der Erde und des Klimas ausübt. Der Gleichgewichtszustand ist gestört. Notwendig wird eine Heilung. Hierzu ist der Mensch aufgerufen, denn sein Einfluss hat zu dieser Situation geführt. Früher haben Götter und Naturkräfte für ein Gleichgewicht gesorgt. Mit der zunehmenden Freiheit und Bewusstheit ist diese Aufgabe immer mehr auf den Menschen übergegangen.

## Das Ernährungssystem

Von dem Klimawandel ist auch das gesamte Ernährungssystem betroffen. Dazu gehören Erzeugung, Verarbeitung und Zubereitung von Lebensmitteln. Steigende Preise einiger Produkte wie Kaffee oder Kakao zeigen, wie Missernten sich weltweit auswirken. Bodenerosion verschärft die Situation. Helfen können hier ökologische Anbaumethoden, traditionelle Landwirtschaft statt industriartiger Großbetriebe, die z.B. für Trockenperioden viel anfälliger sind.

Dies beginnt bereits mit dem *Saatgut*. Ein Ziel der biodynamischen Züchtung sind Sorten, die nicht nur unter optimalen Bedingungen große Erträge bringen, sondern auch mit widrigen Umständen besser zurechtkommen wie Trockenheit, Nässe oder Kühle und Hitze. Dazu sollen sie auch noch schmecken und ertragreich sein. Keine leichte Aufgabe für die Züchtung!

Die *Bio-Landwirtschaft*, die ohne leichtlöslichen Dünger und Pestizide auskommt, dafür mehr auf Fruchtfolge und Sortenvielfalt setzt, geht hier richtige Wege. Besonders die bio-dynamische Wirtschaftsweise hat in Langzeitversuchen gezeigt, dass der Humusaufbau gefördert wird, was zur Erhöhung der Bodenfruchtbarkeit und Verhinderung der Erosion beiträgt.

Nicht zuletzt trägt die *Verarbeitungswirtschaft* dazu bei, „gesunde“ Produkte herzustellen. Dazu gehört eine Steigerung der Verträglichkeit und Verdaulichkeit, Erhalt des Aromas und Haltbarkeit. Es gibt aber auch weniger gesunde Lebensmittel, die in den Geschäften angeboten werden. Dazu zählen die hochverarbeiteten Produkte, die zudem oft noch viel Salz, Zucker oder Zusatzstoffe enthalten. Sie soll man möglichst meiden oder sehr selten zu sich nehmen.

## Ernährung als Prävention

Der Krankheitsvorbeugung oder Prävention widmen die Fachleute heute viel mehr Aufmerksamkeit als früher. In Ernährungsstudien versucht man die positiven gesundheitlichen Wirkungen von einzelnen Lebensmitteln nachzuweisen. Oft findet man dann Angaben, um wieviel Prozent durch ein bestimmtes Lebensmittel das Risiko für Krankheiten gemindert wird. Dies sind jedoch nur scheingenaue Angaben, denn ein Risiko stellt eine statistische Größe



Chicorée kann eine Bitternote ins Essen bringen Foto: AKE

dar, niemals eine individuelle Voraussage. Bei einer Empfehlung von 20-30 g Nussverzehr pro Tag kommt es natürlich auf den jeweiligen Menschen an: Verträgt er überhaupt Nüsse oder mag er sie? Die Nüsse sind alle verschieden und wirken auch anders z.B. eine Haselnuss oder Mandel. Wo kommen die Nüsse her und wie wurden sie angebaut oder haltbar gemacht?

Rudolf Steiner war es wichtig, dass Ernährungsempfehlungen nicht einfach befolgt, sondern auch verstanden und gemocht werden sollten. *„Wertlos ist auch meistens jede Diätvorschrift. Daß mir der andere sagt, das und das ist gut für mich, das macht es nicht aus. Daß ich im Aufnehmen der Nahrung Befriedigung empfinde, darauf kommt es an. Der Mensch muß Verständnis haben für sein Verhältnis zu diesen oder*

*jenen Nahrungsmitteln.“*<sup>1</sup> Es geht ihm um die Eigenaktivität, die Selbstwirksamkeit. Nur essen nach einer Vorgabe macht inaktiv und dies schwächt auf die Dauer den Willen des Menschen. Man kann sich natürlich durch Empfehlungen für eine gesunde Ernährung anregen lassen und diese erst mal übernehmen. Dabei sollte man beobachten, ob man sich damit gut fühlt und sie gern auch individualisieren.

### Umgang mit Ernährungsempfehlungen

Was beinhaltet eine gesunde Ernährung? Das hat der AKE in diesen Hefen schon oft dargestellt. Es handelt sich um eine pflanzenbasierte Ernährung mit verschiedenen Getreidearten, viel Gemüse und Salat, Obst, Hülsenfrüchten und Nüssen. Milch und Milchprodukte und ab und an Eier ergänzen diese Kost. Kräuter und Gewürze sorgen für Aroma und Geschmack. Wer Fleisch und Fisch integrieren will, sollte es in geringen Mengen – aus gesundheitlichen und Nachhaltigkeitsgründen tun. Süßigkeiten (Kuchen, Gebäck, Schokolade etc.) dominieren heute zu sehr die Ernährung. Hier geht es nicht um ein Weglassen, sondern um einen geringen Verzehr und diesen dann auch genießen. Empfehlenswert sind Deme-

1 Steiner, Rudolf: Das Gesundheitsfieber im Lichte der Geisteswissenschaft. GA 56. Die Erkenntnis der Seele und des Geistes. Rudolf Steiner Verlag 2. Aufl. Dornach 1985, S. 224f..

ter oder Bio-Produkte. Rudolf Steiner wies darauf hin, dass es auch stärkend sein kann, wenn man mal etwas isst, was man nicht unbedingt mag.<sup>2</sup> Das Überwinden eines Anti-Appetits kann stärkend auf die Gesundheit wirken. So probiere man einmal bewusst aus, einen Bittertee zu trinken oder etwas bitter schmeckende Gemüse zu essen, auch wenn man diesen Geschmack nicht so liebt. Manchmal entsteht aus solcher Überwindung sogar eine Vorliebe für das einst verschmähte Essen. Dies

2 Rudolf Steiner: Steiner, Rudolf: Geisteswissenschaft und Medizin. GA 312, Vortrag 31.3.1920. Rudolf Steiner Verlag 7. Auflage Dornach 1999. S. 321

*Autorinnotiz: Dr. sc. agr. Petra Kühne, Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin des AKE*

„erzieht“ den Astralleib, der es liebt zu genießen und sich nicht so gern überwindet. Aber mit unserem bewussten Ich können wir z.B. einmal eine Bitterkomponente im Essen, weniger Zucker in einem Dessert, eine neue Gemüseart ausprobieren oder ähnliches. Auch das kann gesundend wirken.

Fazit ist, dass eine bewusste Ernährung einen großen Einfluss auf die Gesundheit des Menschen hat und auch das Risiko für Krankheiten vermindern kann. Hier kann man selbst einiges bewirken, wenn man ausprobiert und seine Gewohnheiten ändert.



#### **Impressum:**

Alle Rechte vorbehalten. Jeder Autor ist für den Inhalt seines Beitrages selbst verantwortlich. Erscheint vierteljährlich. ISSN 0721-5118. Seit 1971.

Herausgeber: **Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V., Niddastr. 14, D-61118 Bad Vilbel, Tel. 06101/52 18 75**  
Email [Info@ak-ernaehrung.de](mailto:Info@ak-ernaehrung.de) Homepage: [ak-ernaehrung.de](http://ak-ernaehrung.de)

Redaktion: Dr. Petra Kühne, Marianne Nitsche, Judith Schake

Anzeigen: gültig ist Anzeigenpreisliste 5/21 Anzeigenschluss 24.2./24.5./15.8./20.11.

Druck: Vereinigte Druckwerke

Einzelheft: 5,50 € + Versandkosten

Abonnement: Deutschland 22 € Ausland 26 € (inkl. Versandkosten)  
Kündigung des Abonnements bis 15.11. des laufenden Jahres möglich.  
Kündigungen werden immer schriftlich bestätigt.

Konto: Frankfurter Volksbank eG  
*IBAN: DE26 5019 0000 4101 0100 88 BIC: FFVBDEFF*

Titelfoto: Kräutertee *Foto: congerdesign auf pixabay*

Der AKE ist als gemeinnützig anerkannt. Spenden und Mitgliedsbeiträge sind abzugsfähig.