

Alternative Ernährungsformen

Teil III

Mag. rer. nat. Eddie Semler

Anthroposophisch orientierte Ernährung

Die Anthroposophisch orientierte Ernährung zählt zu jenen Alternativen Ernährungsformen, die in erster Linie weltanschaulich und ganzheitlich geprägt sind. Sie basiert auf Überlegungen und Vorstellungen des österreichischen Philosophen Rudolf Steiner, welche dieser im Rahmen der von ihm begründeten Weltanschauungslehre, der „Anthroposophie“ (griech.: „Weisheitslehre vom Menschen“) formuliert hat. Bei näherer Betrachtung stellt sich diese alternative Kostform mit ihren zugrundeliegenden Gedanken als sehr komplex dar und dürfte nur für jene Personen, die eng mit der Anthroposophie und deren Sprache vertraut sind, verständlich und begreifbar sein. Viele Ansichten von Steiner bezüglich der Wirkungsweisen bestimmter Nahrungsmittel auf den Menschen sind für den Naturwissenschaftler rational und logisch nicht nachvollziehbar. Vertreter der Anthroposophisch orientierten Ernährung verstehen diese aufgrund ihrer geisteswissenschaftlichen Ausrichtung als eine Ergänzung zur materialistisch geprägten Ernährungswissenschaft und Medizin.

Begründer und Entstehung

Rudolf Steiner wurde 1861 im kroatischen Kraljevec bei Rijeka, damals zu Österreich-Ungarn gehörend, geboren. Nach dem Abitur studierte er von 1879 bis 1882 Mathematik, Naturwissenschaften und Philosophie an der Technischen Hochschule in Wien. Danach arbeitete er bis 1887 an der Herausgabe der Naturwissenschaftlichen Schriften Goethes mit, von 1890 bis 1897 war er am Goethe-Schiller-Archiv in Weimar tätig. Nach der Promotion zum Doktor der Philosophie an der Universität Rostock im Jahre 1891 veröffentlichte er 1894 das Buch „Philosophie der Freiheit“, das zumeist als sein Hauptwerk angesehen wird. In der Zeit von 1899 bis 1904 lehrte Steiner an der Arbeiter-Bildungsstätte in Berlin und begann mit einer intensiven Vortragstätigkeit, die ihn durch ganz Europa führte. Im Jahre 1902

schloss er sich der Theosophischen Gesellschaft an, von der er sich aber 1913 trennte. Im selben Jahr wurde die Anthroposophische Gesellschaft mit ihrem Hauptsitz in Dornach bei Basel gegründet. Das im Jahre 1928/29 in Dornach fertiggestellte Goetheanum gilt bis heute als das Zentrum der anthroposophischen Bewegung.

Steiners umfangreiche Lehr- und Publikationstätigkeit hatte einen weitreichenden Einfluss auf das allgemeine Kulturleben. Eine große Anzahl von Anhängern setzte seine Ideen in vielen Bereichen des Lebens praktisch um. Es entstanden bis heute aktive anthroposophische Institutionen, allen voran die Waldorfschulen und die Anthroposophische Gesellschaft, aber auch die anthroposophisch orientierte Medizin und Pharmazie, die Heilpädagogik (Eurythmie) und der biologisch-dynamische Landbau (Demeter) gehen auf Steiners Initiative zurück.

In Steiners Weltanschauungslehre hat der Mensch eine stufenweise Entwicklung zu durchlaufen, um höhere seelische Fähigkeiten zu erlangen. Er selbst definierte die „Anthroposophie“ wie folgt:

„Unter Anthroposophie verstehe ich eine wissenschaftliche Erforschung der geistigen Welt, welche die Einseitigkeiten einer bloßen Naturerkenntnis ebenso wie diejenigen der gewöhnlichen Mystik durchschaut, und die, bevor sie den Versuch macht, in die übersinnliche Welt einzudringen, in der erkennenden Seele erst die im gewöhnlichen Bewusstsein und in der gewöhnlichen Wissenschaft noch nicht tätigen Kräfte entwickelt, welche ein solches Eindringen ermöglichen.“

Was das Gebiet der Ernährung in der Anthroposophie betrifft, so hat Steiner hierzu keine eigene Schrift verfasst. Er hat auch keine – im klassischen Sinne – anthroposophische Ernährungslehre be-



Foto Rietmann, © Verlag am Goetheanum

Dr. phil. Rudolf Steiner (1861–1925)

gründet. In einigen seiner Vorträge hat er jedoch Hinweise zur Ernährung gegeben. Dabei ging es ihm darum, die Wirkungsweisen der Nahrung auf den Menschen in seiner Ganzheit zu beschreiben, damit der Mensch selber entscheiden könne, wie er zu handeln habe. Folglich finden sich bei Steiner keine konkreten, allgemein gültigen Ernährungsempfehlungen bzw. -richtlinien. Ihm war es wichtig zu betonen, dass die Wissenschaft vor allem den „Respekt vor der menschlichen Freiheit“ bewahren müsse. Dies kommt gut in den einleitenden Worten des 1909 in München gehaltenen Vortrages „Ernährungsfragen im Lichte der Geisteswissenschaft“ zum Ausdruck:

„Der heutige Vortrag soll nicht nach irgendeiner Richtung hin agitatorisch wirken, er soll nichts Reformatorisches in sich haben. Der Geisteswissenschaftler hat zu sagen, was wahr ist, wie sich die Dinge verhalten, wie sie sich darstellen. Und derjenige Gesichtspunkt, von dem aus der Geisteswissenschaftler spricht, darf kein agitatorischer sein. Er hat das Vertrauen, dass der Mensch, der die Wahrheit erkannt hat, aus dieser Kraft heraus auch das Richtige tut.“

In der Anthroposophie sieht man die Ernährung als ein Mittel an, das die Entwicklung des Menschen in seiner jeweiligen Situation, abhängig von seinen seelisch-geistigen Zielen, fördern oder auch hemmen kann. Innere geistige Arbeit könne sie aber wohlgerne niemals ersetzen. Das Ziel liegt also darin, die den

einzelnen Menschen gesundheitlich und seelisch-geistig optimal fördernde Ernährung herauszufinden. Steiner war der Überzeugung, dass ein großer Teil von Krankheiten durch falsche Ernährung verursacht ist und dass die Ernährung auch in der Therapie berücksichtigt werden sollte. Er machte auch Bemerkungen zum therapeutischen Wert roher Nahrung:

„Das Genießen von Rohkost ist viel mehr ein Heilungsprozess als das Genießen von gekochter Kost, das viel mehr ein bloßer Ernährungsprozess ist. Das ist, glaube ich, ein außerordentlich wichtiger Satz, dass das Genießen von Rohkost in viel stärkerem Sinne ein Heilungsprozess ist als das Genießen von gekochter Kost. Es nähert sich die Rohkostdiät viel mehr dem eigentlichen Heilen als das gekochte Essen.“

Die Propagierung einer ausschließlichen Rohkost-Ernährung als Dauerernährung für alle Menschen hingegen bezeichnete Steiner als eine „Phantasterei“. – Verschiedene Personen aus der anthroposophischen Bewegung griffen Steiners Äußerungen zu Ernährungsfragen auf, interpretierten und ergänzten diese und entwickelten ein in der Praxis umsetzbares, individuell abstimmbares Ernährungskonzept.

Entwicklung der Anthroposophisch orientierten Ernährung

Der Chemiker Dr. Rudolf Hauschka (1891–1969), der Steiner im Jahre 1924 noch persönlich kennen gelernt hat, beschäftigte sich intensiv mit anthroposophischen Gedanken zur Ernährung und veröffentlichte 1951 erstmals sein Werk „Ernährungslehre“. Dr. med. Gerhard Schmidt (1908–2003) war in den 60er Jahren einige Jahre lang als Leiter der Sektion für Ernährung und Landwirtschaft am Goetheanum tätig und fasste seine Thesen in dem dreibändigen Werk „Dynamische Ernährungslehre“ zusammen. Im Jahre 1970 gründete Dr. med. Udo Renzenbrink (1913–1994) den Arbeitskreis für Ernährungsforschung in Bad Liebenzell (seit 1998 in Bad Vilbel) zur Erforschung der Grundlagen einer ganzheitlichen, ökologischen Ernährung auf anthroposophischer Grundlage. Durch Renzenbrinks Engagement entstand in anthroposophischen Kreisen ein Ernährungsbewusstsein mit vermehrter Berücksichtigung der Getreidenahrung.

Renzenbrink entwickelte eine Kostform, bei der an jedem Wochentag eine bestimmte Getreideart in Abhängigkeit von der jeweiligen postulierten Planetenzugehörigkeit gegessen wird (z.B. Sonntag = Sonne und Weizen).

Diese Zuordnung gilt als umstritten, hat aber großen Anklang gefunden und wurde von vielen Institutionen und Familien übernommen. – Der Arbeitskreis für Ernährungsforschung wird heute von Dr. sc. agr. Petra Kühne geleitet.

Grundsätze und Lebensmittelauswahl

Bei der Anthroposophisch orientierten Ernährung werden grundsätzlich keine Lebensmittel verboten. Betont wird die ganzheitliche Qualität der Nahrung. Der Qualitätsbegriff umfasst hier neben der stofflichen Beschaffenheit der Ware auch ökologische, gesundheitliche, wirtschaftliche und soziale Aspekte, die Vitalität und den Genusswert. Lebensmittel aus biologisch-dynamischer Landwirtschaft werden bevorzugt.

Eine unnötige Verarbeitung der Nahrung soll vermieden werden. Ebenso werden Lebensmitteltechnologien kritisch gesehen, deren gesundheitliche Risiken bislang nicht geklärt sind (Mikrowellen, Bestrahlung, Homogenisierung der Milch etc.).

Die Grundlage der Ernährung stellt Getreide aus vollem Korn dar. Ein Viertel bis ein Drittel der täglichen Nahrung soll in roher Form aufgenommen werden.

Der Verzehr von Nachtschattengewächsen wird als problematisch angesehen. So habe der Verzehr von Kartoffeln eine vermehrte Anregung bestimmter Gehirnbereiche zur Folge. Ein hoher Kartoffelverzehr fördere das verstandesmäßige Denken und hemme das intuitive Denken. Lebensmittel tierischer Herkunft sollen mäßig verzehrt werden. Ein Zuviel an tierischem Eiweiß wird als wesentliche Ursache für die Entstehung von Atherosklerose angegeben. Von den Milchprodukten werden besonders Sauermilchprodukte und Käse empfohlen. Ein Hilfsmittel zur Erstellung der eigenen individuellen Ernährungsweise bietet die Lehre von den vier Temperamenten (Choleriker, Melancholiker, Sanguiniker, Phlegmatiker), welche mit Empfehlungen für bestimmte Nahrungsmittel verbunden wird.

Ernährungswissenschaftliche Bewertung

Das Ziel der Anthroposophisch orientierten Ernährung wird in einer den einzelnen, ganz individuellen Menschen fördernden Ernährung gesehen. In der Praxis hat das in der Regel eine vollwertige, überwiegend lakto-vegetabile Kost aus ökologischen Produkten zur Folge. Es gelten demzufolge die Vorteile anderer vegetarisch orientierter Ernährungsformen. Die Anthroposophisch orientierte Ernährung ist als Dauerernährung geeignet. Diverse geisteswissenschaftliche Begründungen für die Lebensmittelauswahl, auf welche hier aus Platzgründen nicht näher eingegangen wurde, sind naturwissenschaftlich nicht nachvollziehbar. So gibt es beispielsweise aus ernährungswissenschaftlicher Sicht keine Indizien dafür, dass der Verzehr von Nachtschattengewächsen und insbesondere von Kartoffeln nachteilige Konsequenzen nach sich zieht.

Mit der Betonung der Individualität in Fragen der Ernährung ist die Anthroposophisch orientierte Ernährung – wie auch einige andere Alternative Ernährungsformen – der offiziellen Ernährungswissenschaft einen Schritt voraus. Letztere geht ja nach wie vor von einer mehr oder weniger möglichen Normierung der Menschen aus, was die tägliche Ernährungspraxis immer wieder aufs Neue eindrucksvoll widerlegt.

Literaturhinweise:

Kühne Petra: Ernährungssprechstunde – Grundlagen einer gesunden Lebensführung. Verlag Urachhaus, Stuttgart, 357 S., 1993

Renzenbrink Udo: Ernährungskunde aus anthroposophischer Erkenntnis. Rudolf Geering Verlag, Dornach/Schweiz, 98 S., 1988

Schmidt Gerhard: Dynamische Ernährungslehre (Band 1). Proteus-Verlag, Kronbühl/ Schweiz, 304 S., 1975

Steiner Rudolf: Naturgrundlagen der Ernährung. Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart, 171 S., 1994

Steiner Rudolf: Ernährung und Bewusstsein. Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart, 190 S., 1993