

## Was uns ernährt

*Auf die Frage, was man essen soll, gibt es keine einfache Antwort, obwohl vielfach ein klares Handlungskonzept mit Rezepten erwartet wird. Was umfassend gesund hält und ernährt, ist ein Zusammenspiel von verschiedenen Faktoren, die miteinander zu tun haben und jeweils isoliert nur einen Teilaspekt darstellen. Im Folgenden werden verschiedene Gesichtspunkte angesprochen, die dynamisch zusammenwirken und eine gesunde, individuelle Ernährung ausmachen. Eine solche Ernährung basiert auf gesunden Verhältnissen beim Anbau, in der Verarbeitung und im Handel und geht nicht auf Kosten von Umwelt oder gar den Mitmenschen.*

### Nährstoffe

Schaut man sich die Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr an, erhält man eine Liste von Nährstoffen von Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten bis Vitaminen und Mineralstoffen mit den errechneten Bedarfswerten dazu. Würde man dies als Rezept nachkochen, wird schnell klar, dass der etwas dickflüssige, kaum farbige Brei niemals ein leckeres Gericht aus richtigen Lebensmitteln ersetzen kann. Nährstoffe allein sind es also nicht, die ernähren. Salat gilt zum Beispiel als gesund, obwohl er 95 % Wasser enthält. Aber besonders im Frühjahr ist das frische Grün eine Freude, denn die Frische wirkt auf die Lebenskraft. Soll die tägliche Kost anregen und die seelisch-geistige Entwicklung fördern, kann es nicht nur um Nährstoffe gehen, sondern es ist die Frage, welche Anregungsqualität das Nahrungsmittel hat. Außerdem zeigt sich, dass die auf Nährstoffe reduzierte Betrachtung statisch ist und auch zum Beispiel dem Bedürfnis nach Genuss nicht gerecht wird.

### Was passiert in der Verdauung

Beim Essen wird das Nahrungsmittel zunächst mit verschiedenen Sinnen „analysiert“, dann komplett abgebaut und zerstört. Der Geruch ist meist der erste Eindruck, der einem schon entgegenkommt, bevor man die Mahlzeit sieht und erkennt, was es ist. Schon die Geruchswahrnehmung stellt eine Sinnes-Aktivität dar, die eine physiologische Reaktion im Organismus hervorruft. Das Wasser läuft einem im Munde zusammen, die Drüsen bereiten sich vor. Dann wird vom Apfel abgebissen, er wird gekaut und geschmeckt. Nach der mechanischen folgt im Verdauungstrakt die enzymatische Zerkleinerung durch die Verdauungssäfte, und der Magen denaturiert sogar mittels einer starken Salzsäure chemisch. Das Lebensmittel wird völlig abgebaut und seiner Natur entkleidet. Es entsteht ein „Einheitsbrei“, und die Vielfalt der unterschiedlichen Gerichte ist nicht mehr erkennbar. Zunächst wird alles verflüssigt und bewegt, im Dick-



Ausgereifte Gemüse haben mehr Wärmequalität Foto: W. Eberhardt

darm wird dann Wasser entzogen und der Speisebrei nach einer gewissen Verweildauer ausgeschieden.

Dieser Vorgang zeigt, dass Ernährung Aktivität ist, ja sogar Abbau und Zerstörung. Was aufgenommen wird, baut sich komplett ab, und zwar stofflich und dem Wesen nach. Das Lebensmittel ist eigentlich ein Fremdkörper für uns, mit dem wir umgehen und den wir uns einverleiben müssen. Diese Überwindung der fremden Natur des Lebensmittels regt unsere Aktivität an, so dass wir nicht zum Lauch werden, wenn wir Lauch essen, nicht zum Ei, wenn wir Ei essen usw.

## Aktivität

Mit der inneren Aktivität ist es wie mit den Muskeln beim Training, nur durch ständige Betätigung bleibt sie erhalten. Schonung hingegen führt schnell zu Abbau und Erschlaffung. Essen wir eine Möhre, haben wir eine Begegnung mit ihr, wir sehen und riechen sie, verzehren wir sie roh, muss sogar richtig gekaut werden, um sie möglichst zerkleinert zu schlucken. Dabei ist ihre Haptik, Konsistenz und Saftigkeit spürbar und Aroma und Geschmack werden erlebt. Spätestens jetzt wird die Begegnung bewusst. Die folgende Verdauung zerlegt die Möhre komplett. Hier betätigt sich der Wille. Findet die Begegnung nicht ordentlich statt und ist die eigene Ab-

grenzung nicht ausreichend ausgebildet, dann gelingt der Abbau des Lebensmittels in der Verdauung nicht vollständig, es kann zu Unverträglichkeiten kommen. Dadurch erhält der Organismus zuviel Fremdcharakter – er wehrt sich in Form von Verdauungsstörungen, Blähungen und anderen Symptomen. Normalerweise stellt eine Begegnung eine Bereicherung dar. Das ist sie, wenn das Gegenüber möglichst authentisch und anders ist, als wir selbst. Die Möhre muss also wahrhaft Möhre sein, damit die Begegnung anregend wirkt. Das ist eine Qualitätsfrage, die über die Nährstoffe hinaus geht. Nahrungsmittel, die schon im Anbau die Möglichkeit bekommen, die Besonderheit ihrer Art, ihrer Sorte und ihrer Anbaubedingungen auszuprägen, sind wahrhaftig. So können sie als echte Lebensmittel erlebt werden, die anregen und ernähren.

## Wärme und Reife

Alle Vorgänge im Stoffwechsel und auch im Boden benötigen Wärme. Sie ist die Grundlage für das Leben, durchdringt alles und ist überall präsent. Jeder Mensch verfügt über eine eigene Körpertemperatur von knapp 37° C. Damit grenzt er sich deutlich von der Umgebung ab. Diese Wärme ist individuell und bei jedem etwas unterschiedlich. Das kann am Händedruck erfahren werden. Das Ich inkarniert sich in der Wärme. Man kann sagen, die Wärme erlaubt das Anwesend-Sein eines hö-

heren Elements, sie ist die Grundlage der Individualität.

Bei Pflanzen führt Wärme zusammen mit Sonnenlicht zur Reifung. Physiologisch kehrt der Reifeprozess den Austauschstoffwechsel um, es entstehen Farbe, Süße und Aroma, die Textur wird weicher und höhermolekulare Kohlenhydrate werden zugunsten der Zuckerbildung abgebaut. Dass Wärme das individuelle Element ermöglicht, zeigt sich auch bei reifen Früchten. So sind Apfelsorten am ehesten an der Unterschiedlichkeit der reifen Früchte mit ihrer typischen Form, der Textur und Farbe sowie dem sortenspezifischen Aroma erkennbar, nicht an den grünen Blättern am Baum. Das biodynamische Hornkiesel Präparat, das auf die Pflanzen gespritzt wird, fördert die Reifung. Die Pflanze wird unterstützt, mit Licht und Wärme umzugehen. Als Menschen brauchen wir die Anregung durch Reifequalität der Nahrungsmittel, um selbst reifen zu können.

## Herzenswärme

Wird die Mahlzeit achtsam zubereitet und schön präsentiert, ist dies ein Zeichen von Wertschätzung, dem Lebensmittel, aber auch dem Gast gegenüber. Diese Zuwendung und Liebe sprechen das Herz an und sie werden mitgegessen. Wie heilsam könnte eine solche Mahlzeit im Krankenhaus oder der Pflegeeinrichtung wirken.

## Tischgemeinschaft

Essen verbindet und die gemeinsame Mahlzeit pflegt das soziale Miteinander in der Familie, mit Freunden oder Kollegen. Die Begegnung mit dem Lebensmittel und mit den Menschen am Tisch ist ein Baustein für eine gesunde Ernährung. Für Kinder ist die gemeinsame Mahlzeit eine Grunderfahrung, die für das gesamte Leben Bedeutung hat. Eine französische Studie zeigte auf, dass Essen nach dem „fran-

zösischen Modell“ Übergewicht verhindert. Das bedeutet, die Mahlzeiten sind strukturiert, es gibt verschiedene Gänge und man isst gesellig und genussvoll. Auch langsam zu essen, was man in Gesellschaft eher als allein tut, wirkt gegen Übergewicht. So hat die Gemeinschaft einen wohltuenden, regulierenden Charakter.

Wir sehen, gesunde Ernährung hat so viel mehr Aspekte als eine ausreichende Nährstoffzufuhr und das eine ist nicht ohne das andere möglich.

*Siehe auch Buchbesprechung S. 50.*

**Autorinnotiz:** Dr. Jasmin Peschke leitet den Fachbereich Ernährung an der Sektion für Landwirtschaft am Goetheanum in Dornach (Schweiz). Email: [nutrition@goetheanum.ch](mailto:nutrition@goetheanum.ch)



*Foto: Francois Bonhote*