

## Aus dem Inhalt

### **Entscheidend ist die Qualität**

*Interview mit Petra Kühne von Klaus-Dieter Neumann*

Anregung der menschlichen Formkräfte durch die Nahrung / Ernährung durch die Sinne und die Atmung / Verdauung ist zunächst Zerstörung / Wir können uns nicht „in den Himmel essen“ / Risikofaktor Fehlernährung / Die unterschiedlichen Qualitäten von pflanzlichem und tierischem Eiweiß / Wirkungen der Nahrungsfette / Durch ein Eisbein für Stunden lahmgelegt / Die Fettsucht basiert nicht auf Fettverzehr / Die Bedeutung der Kohlenhydrate für die Ernährung / Hintergründe des Zuckerkonsums / Isolierter Zucker ist ein Genußmittel und kein Nahrungsmittel / Die Versorgung mit Mineralstoffen / Vitaminmangel entsteht nur durch extrem einseitige Ernährung / Die Polarität von Säuren und Basen / „Lieber Schinken essen, als ständig an ihn zu denken“ / Getreide ist das optimale Grundnahrungsmittel / Die Kartoffel verliert an Bedeutung / Die Wirkung der Kartoffel auf das Denken / Die rhythmische Gestaltung der Ernährung als Aufgabe / Die Vorlieben der Temperamente / Die Instinkte sind korrumpiert / Tischsitten und Tischgebet / Im Einklang mit seiner Ernährung leben.

Seite 8

### **Zurück zu den Wurzeln**

*Interview mit Claus Leitzmann von Thomas Höfer*

Problematische Ernährungsgewohnheiten / Die Entwicklung der menschlichen Ernährung / Food-Design / Zusatzstoffe / Der hohe Fleischkonsum und seine Folgen / Veredelung / Die ideale Ernährung / Ein Verzicht auf tierische Nahrung ist möglich / Die zwölf Grundsätze der Vollwert-Ernährung / Wie stelle ich meine Ernährung um? / Zeit und Kosten / Orientierungstabelle für die Vollwert-Ernährung / Der Wahnsinn importierter Lebensmittel / Die Agrarpolitik der Europäischen Union / Ökologischer Landbau / Gentechnik / Radioaktive Bestrahlung / Mikrowellenbestrahlung.

Seite 39

### **Verdaue dich gesund!**

*Interview mit Gerhard Schmidt von Wolfgang Weirauch*

Katastrophale Qualitätsabnahme der Nahrung / Keine Wärmekraftmaschine, sondern ein Wärmewesen / Man ißt sich krank und verdaut sich gesund

/ Die Wechselwirkung von irdischer und kosmischer Nahrung / Der dreigliedrige Mensch / Die Polarität zwischen Gehirn- und Darmtätigkeit / Mit der Verdauung wird die Evolution rückgängig gemacht / Der Wiederbelebungsvorgang der verdauten Nahrung / Wärme und Kälte / Rohkost und gekochte Kost / Die drei Urphänomene: Traubensaft, Honig, Öl / Die selbstlose Kraft des Honigs / Mangelerscheinungen durch raffinierte Nahrungsprodukte / Die Folgen der Eiweißüberernährung / „Enthaltet euch der Bohnen“ / Der pflanzliche Charakter der Milch / Mineralien als Nahrung der Zukunft / Der unverstandene Vegetarismus / Hafer als Antidepressivum.

Seite 71

### **Menschengemäße Ernährung**

*Interview mit Johannes Kingma, Michael Kassner und Ralf Hellbart von Thomas Höfer*

Wir verhungern bei vollem Tisch / „Unsere Lebensmittel heute sind meist kurz vor dem Zerfall“ / Folgen heutiger Nahrungsmittelerzeugung / Ernährung und Entwicklungsaufgaben / Individuelle Ernährung / Ernährungstips für Choleriker / Wenn man morgens schwer in Gang kommt / Eiweiß / Das Fett / Kohlenhydrate / Die Wirkung der Pflanzen / Getreide / Die Kartoffel / Wenn man seine Ernährung umstellen will / Natürlich kaufen – aber wo? / Aufgaben der Ernährung im Lebenslauf / Ernährung von Kindern / Ernährung ist Erziehungssache / Die Wertschätzung der Nahrung durch das Kind / Ernährung im zweiten Jahrsieb / Krankheit und Lebensmittelqualität / Ernährungsberatung / Der Mensch lebt nicht vom Brot allein / Die Zukunft der Ernährung.

Seite 101

### **Ein bewährtes Konzept**

*Interview mit Armin und Rolf Bruker von Klaus-Dieter Neumann*

Die rein ernährungsbedingten Erkrankungen gehen zurück / Ernährung und seelisch-geistige Faktoren wirken zusammen / Bewußtsein und Leben widersprechen sich / In der Ernährungswissenschaft über die Stoffe hinauskommen / Klinikalltag – enorme Besserungen durch die Vollwertkost / Die tieferen Ursachen der Neurodermitis beheben / In ihrer Wut trat sie eine große Glastür ein / Die perverseste Stufe von Krankheit / Candida ist ein natürlicher Bewohner des Darms / „Pilze wachsen auf dem Halbtoten“ / Das Ernährungskonzept / Die acht Grundsätze der Brukerschen Vollwertkost / Manche Menschen kommen ohne Fleischgenuß nicht aus / Die

Zuckerproblematik / Weißes Mehl ist ein totes Mangelprodukt / Die Gerüchteküche der Margarineindustrie brachte die Butter in Verruf / Keine übertriebene Rohkosternährung / Eßstörungen haben vor allem seelische Ursachen / Fasten als innere Übung / Die Wurzeln der Vollwertkost / Bereicherung durch die Anthroposophie / Süchtiges Verhalten erkennen und überwinden / Die seelisch-geistige Ernährung darf nicht verkümmern.

Seite 142

Zu den Steiner-Zitatangaben in den FLENSBURGER HEFTEN: Die GA-Nummern beziehen sich auf die jeweilige Bibliographie-Nummer der Rudolf Steiner Gesamtausgabe im Rudolf Steiner Verlag, Dornach/Schweiz. Danach sind in der Regel das Erscheinungsjahr der benutzten Ausgabe, das Vortragsdatum bzw. Kapitel und die Seitenzahl angegeben, von der Autor-, Titel- und Ortsnennung wird abgesehen. Nach Bibliographie-Nummern geordnet ist die Rudolf Steiner Gesamtausgabe im Katalog des Rudolf Steiner Verlags aufgeführt. Der Katalog ist durch den Buchhandel erhältlich.

Liebe Leserinnen und Leser!

Für die meisten Menschen in Deutschland und anderen Industrienationen ist es eine Selbstverständlichkeit, daß sie täglich etwas zu essen haben. Viele beschäftigt dabei nur noch die Frage, wie sie auf dem schnellsten Weg aus der Überfülle des Nahrungsangebots ihre gewohnten Vorlieben befriedigen können. Sofern die Menschen noch gesund sind, dient vielen als weitere Orientierung allenfalls eine vermeintlich erstrebenswerte Idealfigur oder ein statistisch ermitteltes Idealgewicht. Die Diskussionen um BSE, Salmonellen, Pestizidrückstände in Trinkwasser und Nahrungsmitteln, Gentechnik, Lebensmittelbestrahlung und andere Themen wecken zwar immer wieder kurzfristig das öffentliche Interesse, aber oft schüren sie nur die Angst des einzelnen, stärken sogar einen gewissen Ernährungsegoismus und führen nicht zu den notwendigen weitreichenden Wandlungen.

Doch das Thema Ernährung ist wesentlich umfassender. Es geht nicht nur darum, daß wir uns gesund ernähren und die individuelle Lebenserwartung durch Fehlernährung möglichst nicht beeinträchtigen. Allein die Tatsache, daß z.B. in den Ländern der Europäischen Union Nahrungsmittel im Überfluß vorhanden sind, während in vielen Staaten Afrikas, Asiens und des ehemaligen Ostblocks viele Menschen nichts oder nicht genug zu essen haben, eröffnet eine andere Perspektive. Viele Menschen dieser Erde wissen nicht, woher sie genug Nahrungsmittel bekommen können, um sich und ihre Angehörigen durch den Tag zu bringen. Hier wird die Nahrungsmittelbeschaffung im wahrsten Sinne des Wortes zur Lebensaufgabe. Und der Überfluß hier wie der Mangel dort stehen in einem direkten Zusammenhang. Weltweit hungern Millionen von Menschen u.a. auch deshalb, weil wir uns falsch ernähren. Damit sind globale Aspekte wie Weltwirtschaft, Armut und Überbevölkerung, Weltfriedensordnung und Umweltzerstörung angeschnitten.

Neben der Versorgung aller Menschen mit ausreichend Lebensmitteln spielt aber auch die Qualität der Nahrungsmittel eine wesentliche Rolle. Allein die Frage, welche Qualitätsmaßstäbe angelegt werden sollen, ist vertrackter, als man meinen könnte. Wie soll man aus der Vielzahl der heute verfügbaren Lebensmittel diejenigen auswählen, die einem guttun? Woran kann man sich orientieren, wenn man im Supermarkt einkaufen geht? Die Vielfalt der Angebote lädt zum Irrtum ein, und profitorientierte Werbung, einseitige Aufklärung und der alltägliche Streß erschweren die Erkenntnis und die Auswahl gesunder Nahrungsprodukte.

Ein weiterer Gesichtspunkt taucht auf: Die menschliche Entwicklung verläuft heute immer individueller. Früher oder später taucht die Frage auf, welche Nahrung für einen bestimmten Menschen in einer bestimmten Situation förderlich oder eher hinderlich ist. Ein Lebensmittel beweist daher seine Qualität nicht allein dadurch, daß es den Menschen ernährt und ihm keinen nachweisbaren gesundheitlichen Schaden zufügt, sondern daß es ihn in seiner individuellen geistig-seelischen Entwicklung unterstützt. Jeder einzelne Mensch wird die Verantwortung für seine Ernährung selbst in die Hand nehmen müssen, und dazu ist es unabdingbar notwendig, über die Wirkungsweise einzelner Lebensmittel und ihrer Bestandteile und die Arbeitsweise und Bedeutung der Verdauung Bescheid zu wissen.

Wir hoffen, daß die Beiträge dieses FLENSBURGER HEFTES Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, eine Orientierungshilfe auf der Suche nach einer gesunden, ökologisch sinnvollen, individuell und sozialverträglichen Ernährung geben. Unser besonderer Dank gilt Dr. Henning Elsner, Oberarzt am Krankenhaus Lahnhöhe (Lahnstein), der den Anstoß zu diesem Band und wesentliche Hinweise zu seiner Erarbeitung gegeben hat.

Es grüßt Sie

Ihre

FLENSBURGER HEFTE-Redaktion