

# ANTHROPOSOPHIE

Herkunft:

Der Begründer der Anthroposophie ist Rudolf Steiner (1861 -1925)

Hintergrund:

Die Anthroposophen stimmen ihre Ernährung nach den vier Temperamenten ab, die sie wieder den vier klassischen Elementen zuordnen. Die Temperamente bedingen sich jeweils durch die Dominanz der vier Wesensglieder des Menschen, die vier Elemente werden jeweils einem Pflanzenteil zugeordnet. Die Ernährung ist Hilfsmittel, um seinen Körper (den Erdenleib) zu bilden und ihn wandelbar zu halten, denn ihn braucht der Mensch, um seine Erdenerfahrungen zu machen, um die geistig-seelische Entwicklung zu unterstützen. Lebensrhythmus entsteht durch die vier Elemente, die den vier Ätherarten zugeordnet sind.

Sanguiniker Luft Lichtäther Blüte Geist

Choleriker Feuer Wärmeäther Frucht Seele

Phlegmatiker Wasser chemischer Äther Blatt Lebensleib

Melancholiker Erde Lebensäther Wurzel physischer Leib

Durchführung:

Durch Verwenden der Geschmacksrichtungen, die wieder den Elementen zugeordnet sind, werden die einzelnen Temperamente bei Bedarf unterstützt und gestärkt:

Sanguiniker:

+ Luft, Blüte

+ Geist-Seele vom Außen ins Innere leiten und dort verankern.

+ Sanguiniker sind begeisterte Esser aber leicht ablenkbar. Er soll Süßes meiden (ohne Zucker entwickelt die Leber eine regere Tätigkeit aus eigener Kraft heraus) und lernen, den leicht bittere

+ Geschmack zu akzeptieren (bitter regt die Leber an). Da Sanguinikern dem Bitteren des Lebens aus dem Weg gehen, fehlt ihnen die Tiefe des Erlebens.

+ er wählt zarte und feine Gemüse wie Blumen- und Rosenkohl. Rote Beete und Karotten (Süße im Wurzelhaften) sind für den Sanguiniker heilsam, da seine Leichte durch die Tiefe der Wurzel verankert wird.

+ Getreide sind sehr wichtig besonders Hirse, Weizen, Roggen und Gerste.

Choleriker:

+ Feuer, Frucht

+ Der Choleriker ist ein Willenstyp. Bei ihm darf es zu keinen Stauungen kommen, sonst gibt es Explosionen. Stockungen werden durch scharfe Wurzeln, wie Rettich, Sellerie und Kren (durchstrahlen den Stoffwechsel) verhindert.

+ Gewürze, wie Kümmel, entlasten die

## MAKROBIOTIK

### Herkunft:

Makrobiotik kommt aus dem Osten und ist durch die Japaner George Oshawa (1893-1966) und Michio Kushi bekannt geworden.

### Hintergrund:

Makrobiotik basiert auf der Ideologie des Zen-Buddhismus.

Yin und Yang sind zwei entgegengesetzte, doch von einander abhängige Prinzipien. Yin steht für ausdehnende Kräfte und Bewegungen, Yang für zusammenziehende Kräfte. Ein dynamisches Gleichgewicht von beiden bringt Gesundheit und Glück. Auch Nahrungsmittel werden in Yin und Yang eingeteilt.

Auch körperliche und geistige Zustände lassen sich mit Yin und Yang beschreiben. Zerstreutheit und Müdigkeit sind z. B. Folge eines Yin-Überschusses, während Aggression und Unruhe Folge eines Yang-Überschusses sind. Feuchte Hände und Übergewicht sind Folge einer zu stark yin-betonten Nahrung mit Zucker, Alkohol, Kaffee, Kuchen und Südfrüchten. Verspannungen und Gelenkversteifungen sind Folgen einer zu stark yang-betonten Ernährung mit Fleisch, Eiern, Käse und Salz.

Georges Ohsawa

Wenn auch die Ernährung den Kern der Makrobiotik bildet, so gehört dazu auch die Philosophie und die körperliche Bewegung. Dabei ist Makrobiotik an keine Konfession gebunden. Der Sinn des Lebens wird in der Entwicklung eines höheren Bewußtseins gesehen, in dem alle Lebewesen im Universum miteinander verbunden sind. Das Leben gibt uns Prüfungen auf, um zu dieser Erkenntnis zu gelangen. Unsere Freiheit erreichen wir nur, indem wir uns an die Gesetze der Natur halten, die unsere Vorfahren seit Jahrtausenden entdeckt und im Taoismus praktiziert haben. Zu diesem Erfahrungswissen gehören eben auch körperliche und meditative Übungen wie Qi Gong, Tai Chi Chuan und Do-In, welche die Steuerung des Engergieflusses (Chi) verbessern und ebenfalls zur Gesundheit beitragen.

### Durchführung:

Die Ernährung ist optimal, wenn das Verhältnis von Yin und Yang 5 zu 1 beträgt (wie beim Getreide ' optimales Nahrungsmittel).

+ Yin-Qualitäten sind: kalt, dunkel, weiblich, schnell wachsend, süß, sauer, scharf, weich, nach oben wachsend, schnell verderblich  
+ Yang-Qualitäten sind: heiß, hell, männlich, langsam wachsend, salzig, bitter, hart, fest, nach unten wachsend, lange haltbar

Der Schwerpunkt liegt bei Vollgetreide, Hülsenfrüchte und deren Produkte z.B. Tofu. Ergänzt wird die Kost durch Meeresfrüchte, Salate, Nüsse und Obst. Fleisch, Eier, Milch, Obst und Gemüse aus den Tropen, Kartoffeln, Paprika, Auberginen, Tomaten, Süßungsmittel, Kaffee und Alkohol werden strikt abgelehnt.

Lebensmittel sollen aus biologischen Anbau und aus der Region stammen; getrunken wird nur bei Durst.

#### Anwendung:

Makrobioten sind der Ansicht, dass Krankheit ein Ungleichgewicht ist, welches durch die Wiederherstellung des Gleichgewichts mit richtiger Ernährung und Selbstreflexion wieder zur Gesundheit führt.

#### Literatur:

Acuff Steven: Das makrobiotische Gesundheitsbuch

Aihara Cornelia: Die hohe Kunst des makrobiotischen Kochens

Kushi Aveline: Aveline Kushi's großes Buch der makrobiotischen Küche

Kushi Michio: Das große Buch der makrobiotischen Ernährung und Lebensweise

Ohsawa Georges: Makrobiotische Ernährungslehre nach Ohsawa; Lebensführer

Makrobiotik; Makrobiotik, Eine Einladung zu Gesundheit und Glück

Tobler Catherine: Makrobiotik leicht gemacht

## **ROHKOST**

#### Hintergrund:

Durch Gekochtes oder Gekochtes wird der Körper vergiftet, da das menschliche Verdauungssystem nicht an die Verwertung erhitzter Nahrung angepaßt ist.

Durch das Kochen verändern sich die Lebensmittel stark und es werden viele Vitamine und Enzyme zerstört.

Rohe Nahrung in Form von reifen Früchten versorgt den menschlichen Körper optimal mit allen lebensnotwendigen Stoffen (vor allem der Fruchtzucker geht direkt ins Blut und gibt Energie) ohne die Verdauung zu belasten.

Der menschliche Körper sieht gekochte Nahrung als Fremdkörper an - es kommt zu einem rapiden Anstieg der weißen Blutkörperchen (Verdauungs-Leukozytose), und damit zu einer Schwächung des Immunsystems.

#### Die Heilkraft der vegetarischen Rohkost:

+ Sonneninformation durch die lebende Zelle

+ hoher Gehalt an kolloidal-strukturiertem Zellwasser

- + hoher Gehalt an Vitalstoffen
- + hoher Gehalt an Mineralien und Spurenelementen
- + hoher Ballaststoffgehalt beschleunigt die Darmpassage
- + vergleichsweise niedriger Gehalt an Umweltgiften und Fremdstoffen
- + frei von Schadstoffen durch Erhitzen oder aus industrieller Produktion
- + in Form von Säften, hohe Verträglichkeit für Schwerkranke

Rohkost ist Heilnahrung - Kochkost ist Mastnahrung!

Durchführung:

Nahrung soll hauptsächlich aus rohen Obst und Gemüse bestehen. Wenn tierische Produkte gegessen werden, dann auch nur roh.

Wichtigste Vertreter:

Franz Konz

Helmut Wandmaker

David Wolfe

Viktorias  
Kulvinskas

Guy-Claude Burger

Gabriel Cousens

Vegane Rohkost nach Franz Konz (Urkost):

Die richtige Ernährung besteht in der Hauptsache aus Wildkräutern (sie sind für ihn absolut unverzichtbar), Gemüse und in gewissem Umfang auch Früchten. Grünes Gemüse ist wegen des reichlich enthaltenen Chlorophylls von besonderer Bedeutung. Nüsse und Samen zu einem kleinen Anteil ergänzen die Nahrung. Für Franz Konz ist die tägliche Ur-Bewegung (hier gibt es spezielle Übungen) und ein "ausgeglichenes Gefühlsleben" wichtig.

Vegane Rohkost nach Helmut Wandmaker:

Helmut Wandmaker ist einer der größten deutschen Rohkostpioniere. Viele sind durch sein Buch: "Willst du gesund sein? Vergiß den Kochtopf!" zur Rohkost gekommen. Er ist der Meinung, dass eine reine Fruchtekost das Ideale wäre. Von Wildkräutern hält er wenig.

Sonnendiät von David Wolfe:

David Wolfe ist der Meinung, dass es wichtig ist, bei der Rohkosternährung in Balance zu bleiben. Mit einer einseitigen Ernährung z. B. fast nur Früchte kommt der Körper schnell aus dem Gleichgewicht, deshalb empfiehlt er darauf zu achten, dass man von verschiedenen Kategorien Nahrung zu sich nimmt:

- + süße Früchte
- + Fette (Oliven, Durian, Nüsse)
- + grünblättriges Gemüse (besonders Kräuter)

Das ergibt ein Dreieck und in der Mitte befinden sich die nicht süßen Früchte, die neutral sind.

Für sehr wichtig hält er frisch gepresste Säfte besonders Stangenselleriesaft. David Wolfe ist gegen künstlich hergestellte Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel.

### Vegane Rohkost nach Viktoras Kulvinskas:

Für Kulvinskas ist die vegane Rohkost die Beste und die Früchtenahrung die Idealnahrung. Jedoch sind nach seiner Überzeugung nur wenige Menschen fähig, das umzusetzen, da reine Früchtenahrung zu empfindlich macht und dazu führen kann, dass man mit der heutigen Umwelt gar nicht mehr zurecht kommt. Er hält sehr viel vom regelmäßigen Verzehr von Weizengrassaft. In seinem Buch "Überleben im 21. Jahrhundert" das weltweit in einer Stückzahl von über einer halben Million verkauft wurde, geht er auf alle Aspekte des Lebens ein, vor allem auch auf die spirituelle Entwicklung.

### Instinktive Rohkost nach Guy-Claude Burger:

Man hat mehrere (möglichst viele) Nahrungsmittel zu Auswahl, riecht daran und der Nahrungsinstinkt zeigt dem Esser dann, was er gerade braucht. Burger propagiert auch rohe tierische Produkte (z. Tl. Noch lebend wie Heuschrecken, z. Tl. viele Tage abgehangen).

Die Lebensmittel werden nicht vermischt oder gewürzt. Sie müssen aus biologischem Anbau stammen und dürfen nicht überzüchtet sein, sonst wird der Nahrungsinstinkt überlistet.

### Regenbogenernährung von Gabriel Cousens:

Schon Max Bircher-Benner und Rudolf Steiner waren der Auffassung, dass rohe Pflanzen in ihren Zellen Sonnenlichtenergie speichern. Cousens meint, dass man anhand der Farbe eines Lebensmittels die Art der gespeicherten Energie erkennen kann. Die Lebensmittel werden den sieben Grundfarben des Regenbogenspektrums zugeordnet. Diese kann man wieder den sieben Chakren und den dazugehörigen Drüsen und Organen zuordnen. Z. B. unterstützen grüne, magnesium- und kalziumreiche Gemüsearten das Herz, weil das Herz der grünen Farbe zugeordnet wird.

Man soll jeden Tag das volle Spektrum der verschiedenfarbigen Lebensmittel essen ' damit deckt man den Bedarf auf körperlicher und feinstofflicher Ebene optimal.

+ Frühstück: Grundfarben sind rot, orange, gelb, Früchte: Äpfel, Orangen, Bananen, Nüsse, Samen, Gemüse, Getreide und alle weißen Lebensmittel.

+ Mittagessen: Grundfarben: grün, gelb, blau; Grüne Salate, Getreide, Nüsse, Samen und Meeresalgen.

+ Abendessen: Grundfarben: gold, blau, indigo, lila, Getreide, goldene Früchte, Papayas, Mangos, rötlich-lilafarbene Rüben, rote und lilafarbene Meeresalgen, alle weißen Lebensmittel.

### Anwendung:

Vegane Rohkost heilt (fast) alle Krankheiten! In Fällen sehr stark fortgeschrittener Krankheiten wird durch Rohkost zumindest eine Linderung erreicht.

### Literatur:

Burger Guy-Claude: die Rohkosttherapie

Cousens Gabriel: Ganzheitliche Ernährung und ihre spirituelle Dimension

Konz Franz: Der große Gesundheits-Konz

Kulvinskas Viktoras: Leben und Überleben im 21. Jahrhundert

Nöcker Rose-Marie: Fit mit Rohkost

Opitz Andrea: Köstliche Lebenskraft; Ernährung für Mensch und Erde

Peiter Jamila: Pro und Contra Rohkost-Ernährung  
Robbins John: Ernährung für ein neues Jahrtausend  
Spiller Wolfgang: Vegane Rohkost  
Wandmaker Helmut: Willst Du gesund sein? Vergiß den Kochtopf!  
Wilz Gregor: Vegetarische Rohkost  
Wolfe David: Die Sonnen-Diät

# VEGETARISMUS

Begründer:

Pythagoras (6.Jhdt. v. Chr.), Porphyrius (234 - 304 n. Chr.) u. v. a.

Hintergrund:

religiös - ethische und politisch - ökologische Gründe

Man unterscheidet:

1. Die Pudding-Vegetarier: Sie ernähren sich landesüblich inklusive der modernen Produkte der Ernährungsindustrie, nur lassen sie Fleisch, Fisch und Produkte daraus weg.
2. Die Vegetarier mit ovo-lakto-vegetabiler Kost: Sie essen neben pflanzlicher Kost auch Eier, Milch und Milchprodukte.
3. Die Vegetarier mit lakto-vegetabiler Kost essen pflanzliche Nahrung und Milch.
4. Die Veganer, die streng auf pflanzliche Produkte beschränkt sind.
5. Die Rohkostveganer, die nur pflanzliche Rohkost essen

Fünf Richtlinien für Vegetarier nach Gabriel Cousens:

- + Essen sie natürliche Lebensmittel: Lebensmittel sollen auf natürlich fruchtbaren Böden biologisch angebaut werden. Solche Produkte sind denen aus konventioneller Landwirtschaft vorzuziehen.
- + Essen Sie ganze Lebensmittel: das sind solche, die nicht zerteilt oder anderweitig verändert wurden. Sie enthalten alle ursprünglich vorhandenen Nähr- und Vitalstoffe.
- + Wenn man einem Lebensmittel eine chemische Substanz hinzufügt oder ein natürlicher Inhaltsstoff entfernt wird, stört dies die harmonische Ausgewogenheit. Ausnahme: frischgepresste Säfte
- + Die Gaben der Natur verschlechtern wir nur, wenn wir sie verändern. Kaum jemand kann von sich behaupten, die feinstoffliche Energie, Biophysik und Biochemie der natürlichen Lebensmittel vollständig zu verstehen.
- + Essen Sie hauptsächlich lebende Nahrung: Lebensmittel sollen nicht gekocht werden, da sonst die energetischen Muster, die uns ihre Lebenskraft übertragen, zerstört werden.
- + Essen Sie biologisch angebaute, giftfreie Lebensmittel
- + Essen Sie viele natürliche Kohlenhydrate und wenig Eiweiß:
- + Große Eiweißmengen wirken sich immer nachteilig auf die Gesundheit aus.

# VOLLWERTKOST

Herkunft:

Deutschland

Begründer: Kollath

Hintergrund:

Kollath war der Ansicht, die Nahrung so natürlich wie möglich zu lassen. Jede Verarbeitung vermindert nach ihm den Gehalt an Inhaltsstoffen.

Kollaths "Ordnung der Nahrung" teilt die Nahrung wie folgt ein:

Lebensmittel - natürlich

+ mechanisch verändert

+ fermentativ verändert

Nahrungsmittel - erhitzt

+ konserviert (z. B. Weißbrot, Kuchen, Gemüsekonserven)

+ präpariert (z. B. Kunstfette, Zucker, Aromastoffe)

Je frischer und unverarbeiteter, umso vollwertiger ist die Nahrung. Es soll so viel wie möglich frisch verzehrt werden, also Rohkost. Besonderen Wert wird auf Vollkorngetreideprodukte gelegt (Frischkornbrei von Dr. Bruker)

Charakteristika:

+ Vollkornmehl ist Auszugsmehl vorzuziehen

+ Obst, Gemüse und Salate sollten reichlich und möglichst roh verzehrt werden

+ Honig und süße Früchte sollen den Industriezucker ersetzen

+ frisch gepresste Öle sind raffinierten Fetten bei weitem überlegen

+ pflanzliches, natives Eiweiß soll statt tierischem, erhitztem Eiweiß gegessen werden

+ Konserven, Präparate und Genußmittel sind zu vermeiden

+ die Nahrung wird nach chemischer Zusammensetzung (Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen usw.) beurteilt

+ die Nahrung soll einen hohen Anteil an Vitalstoffen enthalten

+ die Produkte sollen aus biologischem Landbau stammen und umweltverträglich sein

+ es werden Produkte aus der Region und entsprechend der Jahreszeiten verwendet

Vertreter der Vollwerternährung:

Claus Leitzmann (Jahrgang 1933): em. Prof. der Ernährungswissenschaften in Gießen

Werner Kollath (1892 - 1970): Pionier der Vollwerternährung

Maximilian Bircher-Benner (1867-1939): Erfinder des Müslis

Johann-Georg Schnitzer (Jahrgang 1930): entwickelte zwei rein pflanzliche Kostformen:

Intensivkost (nur Rohkost) und Normalkost (Rohkost mit Vollkornbrot, Reis, Kartoffeln)

Max-Otto Bruker: Erfinder des Frischkornbreis; Zucker ist für ihn total verpönt



Maximilian  
Bircher-Benner

Werner Kollath

Max-Otto Bruker

Johann Schnitzer

Claus Leitzmann

Barbara Rütting

#### Anwendung:

Krankheiten werden zum großen Teil auf falsche Ernährung zurückgeführt. Vollwertkost soll Übergewicht, Verstopfung beseitigen, Rheuma, Diabetes, Leber- und Galleerkrankungen bessern, Herz- und Kreislauferkrankungen und Allergien vermeiden (Zivilisationskrankheiten).

#### Literatur:

Berner Hans-Günther: An vollen Töpfen verhungern

Bircher - Benner: Am Weg zur großen Heilkunde; Ordnungsgesetze des Lebens; Der Menschenseele Not; Bircher-Benner-Kochbuch

Bircher, Ralph: Geheimarchiv der Ernährungslehre

Bruker Otto: Unsere Nahrung, unser Schicksal

Koerber Karl von, Thomas Männle & Claus Leitzmann: Vollwert-Ernährung

Kollath Werner: Die Ordnung unserer Nahrung; Der Vollwert der Nahrung

Leitzmann Claus: Vollwertküche für Genießer

Rütting Barbara: Mein neues Kochbuch

## **Übersicht über gängige Ernährungsformen (aus der Diplomarbeit von Viktoria Tazber)**

**mit Genehmigung übernommen von: [www.smaragdina.at](http://www.smaragdina.at)**