



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Gesunde Ernährung - 10 alternative Kostformen im Überblick*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)





**Stephen Janetzko:  
Gesunde Ernährung -  
10 alternative Kostformen  
im Überblick**

## Alternative Ernährungsformen:

### Eine Einführung

von Stephen Janetzko, [info@stephenjanetzko.de](mailto:info@stephenjanetzko.de)



Erinnern Sie sich noch an Meg Ryan alias Sally Albright in Rob Reiners 89-er Kult-Komödie

„Harry und Sally“? Ihre extravaganten Bestellungen im Restaurant sind bis heute unvergessen: „Ich hätte gern den Chefsalat, aber Essig und Öl servieren Sie extra, und den Apple Pie a la mode. Aber den Kuchen bitte heiß. Und ich will das Eis nicht oben drauf, ich will es extra, und Erdbeer- statt Vanilleeis, wenn`s geht. Wenn nicht, Schlagsahne, aber nur frische. Wenn sie aus der Dose kommt, gar nichts. In dem Fall nur den Kuchen, aber nicht heiß.“

Nun, so oder ähnlich könnte es auch ablaufen, wenn ein nichtsahnender Kellner unvermittelt auf einen Instincto, einen Makrobioten oder einen anderen Alternativesser trifft.

„Entschuldigung“, sagt Sven (26), bei unserem Treffen in einem angesehenen Lokal in Hamburg, „haben Sie vielleicht einen guten Durian Morn Thong?“ Durian, das ist eine Lieblingsfrucht der Instinctos, die im Mund zart wie Vanilleeis schmilzt und aus Thailand kommt, aber leider nicht überall in deutschen Landen zu haben ist. Die Bedienung schüttelt daher ratlos den Kopf - also bestellt der Neu-Instincto einfach eine Salatgurke und einige Tomaten.

Stephen Janetzko stellt Ihnen mit diesem Artikel 10 moderne alternative Ernährungskonzepte vor, die allesamt weit über den Anspruch hinausgehen, lediglich gesund zu sein. *"Dein Lebensmittel sei dein Heilmittel"*, das wußte Hippokrates ja schon vor mehr als 2.000 Jahren. Essen ist heute allerdings bekanntlich viel mehr als das. Und so manch einer macht in unseren Tagen ein Aufheben um seine Ernährung, daß man meinen könnte, es handle sich hier um eine neu Art der Religion. Aber: „Es gibt kein ideales Essen für alle. Was für

den einen gut ist, kann für die Gesundheit und das Wohlbefinden eines anderen abträglich sein.“, meint Barbara Temelie, Expertin für die chinesische 5-Elementen-Lehre. „Z.B. sind Rohkost und Südfrüchte vielleicht für einen Leistungssportler genau das Richtige, eine gesunde Abkühlung als Ausgleich für die durch massive körperliche Bewegung entstandene Hitze. Frauen, die ohnehin weniger Wärmeenergie besitzen als Männer, und vielleicht obendrein eine sitzende Tätigkeit ausüben, brauchen in den meisten Fällen erwärmende Speisen, die viel Energie liefern.“ Viel zu häufig wird Gesundheit mit Askese gleichgesetzt, wenn es ums Essen geht. Aber gutes Essen und gesunde Ernährung müssen sich nicht unbedingt ausschließen, im Gegenteil. „Was schmeckt, ist gesund“, so lautet das Motto von Wolfram Siebeck, Deutschlands bekanntestem Gourmet. Viele alternative Ernährungsformen wagen einen Blick in die Natur: Denn hier gibt es keine "ernährungsbedingten" Krankheiten, keinen Kalziummangel und auch kein Übergewicht! Kranke oder übergewichtige Tiere gibt es nur im Zoo - oder da, wo sie von Menschen gefüttert werden. Unsere genetischen Verwandten fressen nur, was ihnen schmeckt. Ein Löwe z.B. verlangt Fleisch, ein Affe vertilgt Unmengen an Früchten, einem Vogel reichen schon ein paar Getreidekörner. Nun, all dies essen wir doch auch, werden Sie sagen, und angenommen, daß der Mensch ein Allesfresser ist, kann das auch nicht vollkommen daneben sein. Denn zum Kalorienzählen haben die Tiere ebenso wenig Lust wie wir. Was unterscheidet aber die tierische von der menschlichen Ernährung? Ganz einfach: Die Tiere essen in einer artgerechten Umgebung ihre Nahrung roh, naturbelassen, wild und sonnengereift, jahreszeitlich und klimatisch angepaßt und allein nach Genuß und Bedürfnis. Sie decken auf diese Weise mit ihrem Essen optimal - instinktiv - ihren Nährstoffbedarf, was viele Fütterungsversuche inzwischen belegt haben. Interessant ist auch, daß Tiere normalerweise nur Wasser trinken - niemals nehmen sie z.B.



Milch im Erwachsenenalter zu sich. Ob aber der Mensch eventuell auch eher an eine solche Ernährungsweise biologisch angepaßt ist, wie sie Tiere ganz selbstverständlich praktizieren, das ist heute immer noch weitgehend unbekannt. Hier klafft ein wissenschaftliches Forschungsloch. Die Berliner Vegetarier-Studie, die noch nicht abgeschlossene Gießener Rohkost-Studie sowie einige Untersuchungen zur Entwicklung von Kindern mit alternativer Ernährung sind nur ein Tropfen auf den heißen Stein. In jedem Fall haben alle hier aufgeführten Ernährungsformen eins gemeinsam: Sie befinden sich nahe an der Natur, jede auf ihre Art, und die Übergänge von einer zur anderen sind oft fließend. „Alle diese verschiedenen Ernährungslehren können nicht einfach als schlecht oder gut, als wahr oder falsch angesehen werden“, sagt der Berliner Ernährungsexperte Christian Opitz, „Vergessen wir nicht, daß diese Konzepte dazu da sind, um uns zu helfen, und nicht wir dazu da sind, um irgendwelche Konzepte zu erfüllen.“ Unangenehm wird es nämlich oft dann, wenn wir uns einreden, uns bis ans Ende unseres Lebens an eine bestimmte Ernährungsform halten zu müssen. „Wenn wir diese geistige Flexibilität jedoch in uns bewahren, daß wir uns sagen, die Konzepte, die haben alle ihre relative Wahrheit, und wenn sie mir dienen, dann wende ich sie an, dann kann unter Umständen ein jedes dieser verschiedenen alternativen Ernährungskonzepte uns an irgendeinem Punkt unseres Lebens auch Dienste erweisen“, meint Opitz. Denn alle Ernährungsformen machen uns sensibler für das wichtige Thema Ernährung. Wobei nur jede den Schwerpunkt anders legt. Instinkt- oder Typenlehre, biologischer Anbau und Sonnenenergie - es sollte für jeden etwas dabei sein. Unser schlichter Rat daher: Probieren geht über Studieren. Lassen Sie sich doch einfach mal von den verschiedenen Ideen inspirieren, experimentieren Sie, was Ihnen davon gut tut, schmeckt und gefällt. Lassen Sie sich auf der anderen Seite aber nicht den Appetit verderben, wenn Sie etwas mal nicht

überzeugt! Achten Sie auf das Bio-Feedback Ihres Körpers. Macht Sie die alternative Kost fitter oder müder? Und wie geht's Ihrer Psyche dabei?

Essen kann zuhause und selbst im Restaurant der 90-er zu einem kreativen Abenteuer werden - die Gastronomie ist heute nämlich flexibler denn je: Vollwertige Lebensmittel, vegetarische Gerichte und üppige Salatkreationen findet man auf jeder besseren Speisekarte - und Sonderwünsche sind längst kein Tabu mehr. Sie müssen nur wissen, was Sie wollen. Meg Ryans Orgasmus in „Harry und Sally“ war zwar nur vorgetäuscht, aber dennoch könnte es Ihnen passieren, daß Ihr Essen so viele Glückshormone freisetzt, daß die Dame vom Nachbartisch dies mitbekommt und erregt bemerkt: „Ich will genau das, was sie hatte!“

*Zum Weiterhören und -lesen:*

1. Christian Opitz: Welche Ernährung ist die richtige für mich? (Vortrags-MC), Hans-Nietsch-Verlag, Waldfeucht 1996
2. Paul C. Bragg: Gesund essen ohne Irrtümer, Verwirrung in der Ernährung, Waldthausen Verlag, Ritterhude 1990

*Weitere Literatur ist unter den einzelnen Ernährungsformen aufgeführt.*

### **Über den Autor:**

Stephen Janetzko, geboren 1966 in Hagen (Westf.), ist freier Journalist, Ernährungsberater, Autor und Kinderliedermacher. Er beschäftigt sich seit vielen Jahren mit alternativen Kostformen, dem Thema Nahrungsergänzung und war Mitinitiator der Zeitschrift "Natürlich Leben".

*Kontakt:* © Stephen Janetzko, [info@stephenjanetzko.de](mailto:info@stephenjanetzko.de), [www.stephenjanetzko.de](http://www.stephenjanetzko.de)

**Hinweis:** Der Autor gibt keine medizinischen Tipps oder Ratschläge, sondern vermittelt allgemeine Informationen oder gibt einzelne Meinungen wieder. Wenn Sie krank sind, lassen Sie sich im Zweifel von einem Arzt beraten.

Alternative Ernährungsformen:

## Anthroposophische Ernährung

von Stephen Janetzko, [info@stephenjanetzko.de](mailto:info@stephenjanetzko.de)



**Kerngedanken:** Es gibt laut Anthroposophie vier sogenannte elementare Bildekräfte für das Reich der Pflanzen und Mineralien: Zunächst den alles umfassenden Lebensäther (für die Gestaltbildung), dann den quellenden chemischen Äther (für die Stoffumwandlung), drittens den Lichtäther (für das Farbenspiel und die Assimilation im Chlorophyll) und viertens den Wärmeäther (für die Reifung). Der Faktor Licht ist daher auch entscheidend für die Nahrung. Deswegen entwickelten die Anthroposophen die biologisch-dynamischen Anbaumethoden, um möglichst viel Lichtenergie (Sonne) in den Nahrungsmitteln speichern zu können. Diese Lichtspeicherung in Lebensmitteln ist ein Phänomen, das der Kaiserslauterer Biophysiker Prof. Fritz-Albert Popp in jüngster Zeit wissenschaftlich nachweisen konnte und das er Photonenstrahlung genannt hat. Der Mensch selbst ist laut Anthroposophie viergeteilt in den Körper (physischer Leib), die Lebenskraft (Ätherleib), die Seele (Astralleib) und den Geist (den Träger des Ich). Die Ernährung entspricht nach Rudolf Steiner (s.u.) stets der geistigen Entwicklungsstufe des Menschen - ein Zuvielessen blockiert die seelisch-geistige Entwicklung, weshalb immer eher weniger denn mehr konsumiert werden sollte. Auch wird bei den Anthroposophen zusätzlich noch die Stellung des Mondes beim Anbau der Lebensmittel berücksichtigt.

**Hintergrund:** Anthroposophie heißt „die Weisheit vom Menschen“ (*anthropos* = der Mensch, *sophia* = die Weisheit) und wurde begründet von Rudolf Steiner (1861-1925). Sie ist eine geistige



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Gesunde Ernährung - 10 alternative Kostformen im Überblick*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

