

ERNÄHRUNG DES KINDES

Welche Art der Ernährung empfiehlt sich für das kleine Kind?

Welche Rolle spielen Qualität und Art der Zubereitung für den kindlichen Organismus?

Zu empfehlen ist in der Kleinkinderzeit eine lacto-vegetabile Kost, im übrigen Kindesalter eine den individuellen Bedürfnissen angepasste, abwechslungsreiche Kost, die aber nicht zu eiweißreich sein sollte.¹

In Kindheit und Jugend kommt der Nahrungsqualität grundlegende Bedeutung für die körperliche und seelische Entwicklung zu. Gesund gewachsene und schonend zubereitete Nahrungsmittel zu verdauen und in körpereigene Substanzen umzuwandeln, erfordert vom Organismus allerdings mehr Anstrengung, als das verdauen weniger vitaler bzw. lang gekochter oder konservierter Lebensmittel. Warum?

Aktivieren statt schonen

Bei der Verdauung geht es nicht nur um die stoffliche Zusammensetzung der Nahrungsmittel und deren Abbau und Umwandlung in körpereigene Substanz. Es geht auch um die Auseinandersetzung mit der Vitalität der Pflanze, ihrem eigenen Lebens- bzw. Gesundheitszustand und dem der Tiere, die wir essen. Auch Pflanzen sind Lebewesen, Tiere sind sogar bewusstseinstragende Lebewesen. Bei der Verdauung findet – je frischer und vitaler die Nahrung ist, umso mehr – auch eine Auseinandersetzung mit den noch in den Substanzen nachwirkenden Lebens- und Seelenkräften der Wesen statt, deren Körperlichkeit wir essen. An der Überwindung dieser Kräfte erstarken die menschlichen Lebenskräfte (Ätherleib) und Seelenkräfte (Astralleib).

Auch der Zusatz von Vitaminen und Spurenelementen sollte nur vorgenommen werden, wo wirklich Mangel herrscht bzw. der Organismus nicht in der Lage ist, sich die für ihn notwendigen Vitamine und Mineralien selbst aus der Nahrung herauszuholen und aufzubauen. Aktivierung anstelle von Entlastung und Schonung ist das Grundprinzip der gesunden Ernährung.

Angesichts der Devitalisierung des modernen Menschen, die sich in der Neigung zu Ermüdung und Erschöpfung sowie in einer zunehmenden Immunschwäche und Allergiebereitschaft zeigt, wird heute die Frage nach dem Wie von Anbau, Lagerung und Zubereitung der Lebensmittel immer dringender.

Nahrung aus unterschiedlichen Pflanzenteilen kombinieren

Um den Organismus in seiner Verarbeitungsmöglichkeit allseitig anzuregen, ist es wichtig, die Nahrungsmittel dementsprechend zu kombinieren, auch hier nicht nur ihrer unterschiedlichen Inhaltsstoffe wegen, sondern der qualitativen Unterschiedlichkeit wegen, die dadurch zustande kommt, dass Organe von Pflanzen und Tieren spezifisch gewachsen sind. In Japan wirkt heute noch die in einem alten spirituellen Naturverständnis wurzelnde Auffassung fort, dass eine vollständige Mahlzeit aus Nahrungsmitteln zusammengestellt sein muss, die aus dem Gebirge, von der Ebene und aus dem Meer stammen.

In Europa haben wir die Tradition, Nahrungsmittel verschiedener Pflanzenorgane zu kombinieren: Wurzel, Stängel, Blatt, Blüte und Frucht. In jedem dieser Pflanzenteile findet während Wachstum und Entwicklung eine besondere Wechselwirkung mit den Kräften der Umgebung statt. Erde, Wasser, Luft, Licht und Wärme wirken nicht nur im

¹ Siehe hierzu auch Michaela Glöckler, Wolfgang Goebel, „Kindersprechstunde“, a.a.O.;

sowie Petra Kühne, „Ernährungssprechstunde. Grundlagen einer gesunden Lebensführung“, Stuttgart 1993.

Zusammenhang mit den jeweiligen geographischen Bedingungen, sondern auch spezifisch, je nachdem, wo sich die Pflanzenorgane entwickeln, die wir essen:

- in der Erde als Wurzeln,
- über der Erde als Blätter und Stängel,
- in Wasser, Luft und Licht als Blüte und Frucht mit besonderer Beziehung zu Licht und Wärme.

Es erscheint vielleicht mühsam, Gesichtspunkte dieser Art in Ernährungsfragen mit einzubeziehen. Doch durch den Kauf von vollwertigen Bio-Nahrungsmitteln, werden Arten des Anbaus und der Tierhaltung gefördert, die der Gesundheit des Menschen und zugleich des Bodens dienen. Das Ergebnis ist ein nachhaltiger Beitrag zur Gesundung von Mensch und Natur.

Vgl. „Kindsein heute, Schicksalslandschaft aktiv gestalten“, Stuttgart – Berlin 2003