„AD(H)S“ - Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (mit Hyperaktivität) mögliche Ursachen und Therapie

Was beeinträchtigt das Kind sozial und schulisch aus Sicht der Ernährungprozesse und wie können wir eine aufbauende Ernährung zur Entfaltung bringen?

Die Ernährung nimmt im Leben des Menschen eine zentrale Stellung ein. Lebensmittel haben eine Wirkung auf das physische, seelische und geistige Wesen des Menschen. Ein gutes Essen steigert unser Wohlbefinden und versorgt unseren Körper mit Energie und lebenswichtigen Vitalstoffen. In einer ganzheitlichen Betrachtung der Ernährung darf jedoch auch die geistige Dimension nicht fehlen. Es geht darum, in der geistigen Auseinandersetzung eine liebevolle Haltung zu unserer Nahrung zu entwickeln und uns zu ihr neu in Beziehung zu setzen.

Wie verhält es sich jetzt bei einem Kind, das in eine Situation eingebunden ist, in der es seine Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit nicht zufriedenstellend entwickeln kann? Bei Kindern mit AD(H)S können die aufgenommenen Reizeinflüsse nicht verarbeitet werden. Sie sind rasch ablenkbar und es fällt ihnen schwer, gestellte Aufgaben zu befolgen. Bei AD(H)S müssen die Kinder zudem ständig in Bewegung sein („Zappelphillipp“), sie sind eher impulsiv und neigen zu unüberlegten Handlungen und Wutausbrüchen. Kinder mit AD(H)S sind emotional instabil und in ihrem gesamten Beziehungsverhalten eingeschränkt. Dies stellt die betroffenen Kinder, ihre Familien und ihr soziales Umfeld vor große Probleme.

Eine Ernährung, die rhythmischen Gesetzmäßigkeiten folgt, möglichst frei von chemischen Zusatzstoffen und Belastungen ist und die geistige Bedeutung der Nahrung miteinbezieht, kann hier zu einer spürbaren Besserung führen.

Zunächst jedoch soll der Zusammenhang zwischen Ernährung und Stoffwechselgeschehen einerseits und der Entstehung bzw. Symptomverstärkung von AD(H)S andererseits betrachtet werden.

I. Mögliche Ursachen aus Ernährungssicht

1. Rhythmusschwankungen
2. Ernährungsgewohnheiten
3. Hyperaktivität durch Störung im Glukosestoffwechsel, Vitamin B1-B6 Mangel oder eine allergische Reaktion durch Zusatzstoffe?
4. Der kleine Snack zwischendurch - die unterschätzte Kompensation

II. Eine sinnvolle Ernährung bei AD(H)S

1. Wie kann man dem Mangel (trotz voller Teller) begegnen?
2. Essen aus dem Reich der Natur und schmecken aus der Pflanzenwelt

I/1. Rhythmusschwankungen

„Rhythmus trägt Leben“ und wirkt ordnend und harmonisierend. Viele Stoffwechselvorgänge im menschlichen Organismus sind rhythmisch gesteuert. Unser Leben schwingt im Rhythmus von Tag und Nacht, Wochentagen, Monaten und Jahreszeiten.

Die Entwicklung eines rhythmischen Lebenssinnes sollte bereits im Kleinkindalter beginnen. Schon in den ersten Lebenswochen ist es für das Kind wichtig, einen guten Ernährungsrhythmus zu erlangen, da er die Verdauung fördert und stärkt. Auch später ist es sinnvoll, die Nahrungsaufnahme und Zusammensetzung des Speiseplanes rhythmisch zu gestalten.

Lassen wir das rhythmische Leben außer acht, kann es u.a. zu Störungen im Stoffwechsel und Nerven-Sinnes-System kommen - mit möglichen negativen Auswirkungen auf die Konzentrationsfähigkeit, nervliche Belastbarkeit und Affektkontrolle (wie sie z. B. bei AD(H)S auftreten).

I/2. Ernährungsgewohnheiten

Ein Phänomen unserer Zeit sind die schlechten Ernährungsgewohnheiten.Viele Kinder und Erwachsene essen zu schnell, zu oft zwischendurch und bringen sich nicht zur Nahrung in Beziehung. Häufiges Naschen und der regelmäßige Verzehr von Fast Food, Softdrinks und Fertigprodukten sind zu einer Gewohnheit geworden und stellen für den Stoffwechsel eine große Belastung dar. Neben dem hohen Gehalt an Zucker und/oder Fett sind es die Lebensmittelzusatzstoffe, die hier problematisch sind.

Diese Zusätze, wie z.B. Konservierungsstoffe (u.a. Natriumbenzoat/E 211), künstliche Farbstoffe (u.a. Tartrazin/E102, Quinolingelb/E104 oder Allusa Rot AC/E129) und Aromen finden sich in vielen industriell gefertigten Lebensmitteln. Eine zusätzliche Belastung stellen Umweltgifte (z.B. Cadmium oder Quecksilber) sowie Rückstände von Medikamenten aus der Tierhaltung dar.

Die Biochemie des Körpers wird durch die Aufnahme dieser Substanzen vor ernsthafte Probleme gestellt. Wenn die Stoffwechselbelastung nicht mehr kompensiert werden kann, kommt es zu einer Schwächung des Nervensystems und des Gehirnstoffwechsels, die sich als Unruhe im Wesen manifestiert.

Doch nicht nur ein Zuviel an schädigenden Substanzen, sondern auch die Unterversorgung mit Vitalstoffen gilt als begünstigend bei der Entstehung von AD(H)S. Denn ein Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen hat große Auswirkungen auf die Organfunktionen und deren fein abgestimmten Abläufe sowie auch auf das Nervensystem, das Denkvermögen und auf die gesamten Vorgänge im Gehirn.

Doch wie kommt es angesichts der vollen Teller zu diesem Mangel? Zum einen enthalten konventionell produzierte Nahrungsmittel aufgrund der ausgelaugten Böden und der Umweltbelastungen heute oft zu wenig Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Zum anderen ist die Ernährung, die von vielen Menschen bevorzugt wird, meist zu reich an gesättigten Fetten und Transfettsäuren, Cholesterin und Eiweiß. Ungesättigte Fettsäuren, komplexe Kohenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine D + E, Folsäure, Zink, Eisen sowie Mikronährstoffe sind dagegen zu wenig enthalten.

Damit es nicht zu einem Mangel an Nährstoffen, sondern zu einem Substanzstrom aus den Lebensmitteln kommt, empfiehlt sich eine überwiegend vegetarische Ernährung auf der Basis von

Getreide, Gemüse, Obst und Salaten, möglichst aus ökologischem oder Demeter-Anbau. Wie die Ernährung bei AD(H)S gestaltet werden kann, wird im zweiten Teil erläutert.

I/3. Hyperaktivität durch Störung im Glukosestoffwechsel, Vitamin B1-B6 - Mangel oder eine allergische Reaktionen durch Zusatzstoffe?

Die Gehirntätigkeit gründet sich auf den Zuckerstoffwechsel und sie muss ständig über den Blutstrom versorgt werden. Der Zucker kann aber nur verwertet werden, wenn genug Vitamin B1 in der Nahrung enthalten ist. Sonst kann es zu einer Gehirnstoffwechselstörung kommen.
Eine Mangelsituation an Vitamin B1 kann sich durch den hohen Verzehr von raffiniertem, weißen, kristallinen Zucker einstellen. Zucker ist ein Vitamin B-Räuber und reißt besonders das Vitamin B1 an sich. Die Folge ist ein Konzentrationsmangel. Vit.B1 (Thiamin) spielt aber eine besonders große Rolle für den Dopamin-Serotonin-Stoffwechsel und ist wichtig bei der Bildung von Acetylcholin (wichtigster Neurotransmitter neben Noradrenalin, ist ein Mittler zwischen dem motorischem Nervensystem, der Skelettmuskulatur und dem Gehirn).

Vit. B2 (Riboflavin) ist an der Kohlenhydrathverbrennung beteiligt.
Vit. B3 (Nikotinsäureamid) Mangel führt zu Verdauungsproblemen. Durchfall, nervliche Unruhe, Gärungsprozesse und Krämpfe im Darm durch Zuckerkonsum,sowie psychischen Problemen, Ängsten, und Depressionen.
Vit. B5 (Pantothensäure ist wichtig für die Verbrennung von Kohlenhydraten und für die Enzymbildung zur Zellreparatur.
Vit. B 6 (Pyridoxin) ist am Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß beteiligt und ist wichtig für das Gleichgewicht zwischen den beiden Gehirnhälften. Bei einem Mangel an den Vitaminen B1 – B6 und Mineralstoffen wird das Nerven-Sinnessystem schwach durch Überforderung. Die B-Vitamine sind wasserlöslich, können nicht gespeichert werden, sind schnell verbraucht und müssen immer zugeführt werden.
Besonders enthalten sind die B1-B6 Vitamine in Vollkornprodukten (in den Randschichten des Getreides), Gemüse, Fleisch, Fisch, Milch, Käse.

Eine weitere These besagt, dass sich AD(H)S als Folge einer Allergie entwickeln kann. Im Verdacht allergisches Potential zu haben, stehen phosphathaltige Lebensmittel, Konservierungsstoffe, künstliche Aromen, Geschmacksverstärker oder Salizylate. Salizylate können synthetisch oder natürlich in der Nahrung vorkommen, z.B. in Obst, Gemüse oder Kräutern, sowie in Getränken und Medikamenten (z.B. Aspirin, ASS).

I/4. Der kleine Snack zwischendurch - die unterschätzte Kompensation

Hoher Verzehr von schnell verwertbaren Kohlenhydraten (z.B. Kuchen, Eis, Schokolade, Softdrinks, „Naschis“ allgemein) bringt auf einmal eine riesige Menger Zucker in den Körper. Im Darm werden die Kohlenhydrate in Traubenzucker (Glukose) gespalten und über die Darmwand ins Blut aufgenommen. Das bedeutet, dass immer dann, wenn kohlenhydrathaltige Lebensmittel gegessen werden, der Blutzucker (BZ) ansteigt.

Übersteigt der Blutzuckerspiegel einen bestimmten Wert, wird die Bauchspeicheldrüse aktiv und schüttet Insulin aus. Insulin ist ein Hormon, dass dem Blutzucker den Weg in die Zellen öffnet und den Blutzucker senkt. Ein Überschuss an Zucker wird in Form von Glykogen als schnell verfügbare „Zuckerreserve“ in der Leber und in den Muskeln gespeichert.

Die Bauchspeicheldrüse ist immer auf „Tuchfühlung“ mit dem Blutzuckerspiegel und schüttet je

nach Bedarf Insulin oder seinen blutzuckersenkenden Gegenspieler Glukagon aus. Man kann sich gut vorstellen, dass diese feine sensible Abstimmung nicht nur aus einem physischen Geschehen hervorgeht, sondern eine feinere Ordnung, die mehr kosmischer Art ist, zum Ausdruck kommt. Wird die Bauspeicheldrüse durch viele Zwischenmahlzeiten (Rhythmusstörungen) zur ständigen Regulierung des Blutzuckerspiegels gezwungen, erfährt sie eine Überforderung und fällt aus ihrer Ordnung heraus. Sie ist aus dem Gleichgewicht und kann keine Feinabstimmung mehr vornehmen.

Der normale Blutzuckerspiegel liegt zwischen 4 - 7 mmol. Nur ein Bonbon zwischendurch erhöht ihn z.B. auf 7,2 mmol. Die Bauchspeicheldrüse schüttet nun aber nicht nur die Menge an Insulin aus, die für eine Erhöhung um 0,2 mmol benötigt würde, sondern eine hohe Dosis. Dadurch tritt ein Problem auf, denn nun trifft eine niedrige Glukosemenge auf eine hohe Insulinmenge. Der Glukosespiegel sinkt unter Niveau und es entsteht eine Hypoglykämie (Unterzuckerung).

Paradoxerweise kann also ein hoher Zuckerkonsum zu einem Glukosemangel im Blut führen!

In der Folge steht dem Gehirn vorübergehend zu wenig Glukose zur Verfügung, so dass der Gehirnstoffwechsel und die Bildung von Neurotransmittern (z.B. Dopamin, Serotonin) beeinträchtigt sind. Dies äußert sich z.B. in Bewusstseinsveränderungen, Gereiztheit und nervöser Unruhe. Serotonin beeinflusst Stimmung, Antrieb und Bewusstseinslage. Es fungiert sozusagen als die „Sicherung“ des Gehirns. Bei einem Serotoninmangel können Informationen und Wahrnehmungen nicht richtig verarbeitet werden. Emotionale Belastungen führen schneller zu einer Überlastung des Nervensystems, einem „Durchbrennen der Sicherung“.

Zur Bildung von Serotonin sind 3 Stoffe wichtig:
1.Tryptophan (Aminosäure) ist für die menschliche Ernährung essentiell. Ausreichend kommt es vor in: Cashewkernen, Sonnenblumenkernen, Weizenkeimen, Haferflocken, Rüben, Rettich, Radieschen, Löwenzahn, Fenchel, Spinat, Endivien, Kalbfleisch und Fisch.
2. Pyridoxin (bekannt als Vit. B6), ist ein vielseitig aktives Vitamin, stärkt das Immunsystem und die Nervenverbindungen, regelt Stoffwechelabläufe. Der Körper benötigt es, um Eiweiße umzuwandeln und es spielt eine Rolle bei der Bildung des roten Blutfarbstoffes. Ausreichend kommt es vor in: Muskelfleisch, Fisch, Milch und Milchprodukten, in allen Getreidesorten, vor allem in Weizenkeimen, Hirse, Naturreis, Weizen/Dinkel-Vollkornmehl.
Gemüse: Kartoffeln, Hülsenfrüchte wie grüne Bohnen, Grünkohl, Brokkoli, Rosenkohl, Sauerkraut, Spinat, Sellerie, Feldsalat, Tomaten.
Obst: Avocado, Bananen, Äpfeln.
Nüsse: Walnüsse.
Bierhefe, Zuckermelasse.
3. Niacin (bekannt als Vit. B3) kann selbst vom Körpr hergestellt werden aus Tryptophan. Kommt vor in: Hefe, Fleisch, Fisch, grünem Blattgemüse, Hülsenfrüchten, Samen. Tryptophan ist eine essentielle Aminosäure, ist ein Vorläufer vom Botenstoff Serotonin und spielt eine wesentliche Rolle für die Merkfähigkeit des Gedächtnisses.

Um nun den stark gesunkenen Blutzuckerspiegel möglichst rasch wieder zu erhöhen, schüttet der Körper in einer Gegenreaktion Adrenalin und Glukagon aus. Das Stresshormon Adrenalin wird im Nebennierenmark gebildet. Zusammen mit dem Glukagon (einem Bauchspeicheldrüsenhormon) bewirkt es in der Leber u.a. die Umwandlung der gespeicherten Glykogenreserve in Glukose, so dass der Blutzuckerspiegel steigt. Ausgehend von diesen rein physiologischen Betrachtungen fällt es rasch auf, welch hohe Stresssituation durch den Zuckerkonsum verursacht werden kann. Die nervliche Überlastung wirkt einengend und erzeugt Druck im Menschen.

Ein unrhythmisches Ernährungsmuster mit häufigem Verzehr von schnell verwertbaren Kohlenhydraten (Zucker/Weißmehlprodukte) führt also dazu, dass diese Gegenreaktion zu oft

erfolgen muss. Es kommt zu einer ständigen Überaktivierung des Sympathikus durch Adrenalin im Blut. Die hohe Adrenalinausschüttung erschöpft auf Dauer das Nebennierenmark und bedeutet für den Organismus permanenten Stress, der sich in Nervosität und Unruhe äußert. Es kommt zur Hyperaktivität, weil der Sympathikus die Oberhand gewinnt.

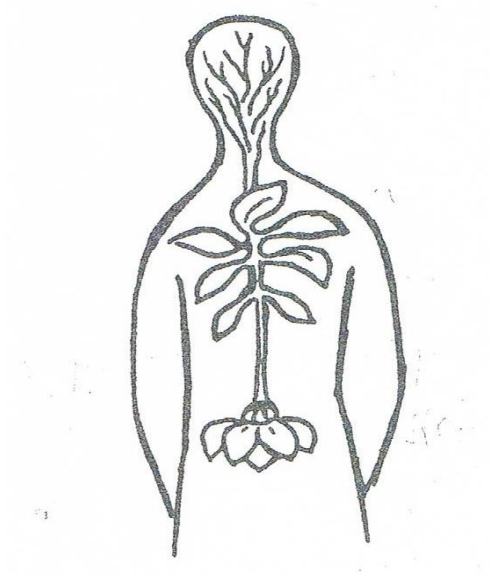
Somit wird deutlich, wie die Folgen eines Glukosemangels im Gehirn eine AD(H)S-Symptomatik hervorrufen können.

Heutzutage wird sehr viel das Medikament Ritalin als Lösung der Probleme verordnet. Ritalin ist ein Psychopharmakon und wirkt auf das Katecholamin/Serotoninsystem. Es kommt zur erhöhten Ausschüttung von Neurotransmittern (u.a. Dopamin) im Frontalhirn. Ritalin aktiviert und stimuliert das zentrale Nervensystem. Es bringt als Therapie keine Heilung, vielleicht eine zeitweise Besserung. Mögliche Nebenwirkungen und ungenügend erforschte Langzeitbehandlungen sollten Grund genug sein, um Ritalin möglichst wenig einzusetzen. Niemand weiß, welchen Einfluss es auf die Persönlickeitsentwicklung und spätere Gehirnerkrankungen hat. Da der Leidensdruck der Betroffenen oft sehr groß, ist es nicht zu verurteilen, wenn Ritalin eingesetzt wird, jedoch ist es in jedem Fall sinnvoll, Alternativen (z.B. hinsichtlich der Ernährung) zu prüfen.

II - Eine sinnvolle Ernährung bei AD(H)S

II/1. Wie kann man dem Mangel (trotz voller Teller) begegnen?

Darstellen möchte ich das Kräftewirken am Beispiel der Dreigliedrigkeit in Pflanze und Mensch auf Grund der anthroposophischen Dreigliederung.



Kräftewirken in der Pflanze

Wurzel
sehr vital, sucht in der Erde wie ein Sinnesorgan das Mineralische auf und und speichert in sich was es braucht. Die aufgenommenen Salze bewirken

Kräftewirken im Menschen

Nerven-Sinnes-Organe **- Denken**
mineralisiertester Teil.
Im Kopf ist die Sinnestätigkeit konzentriert.

einen Mineralisierungsvorgang in der ganzen Wurzel.

Blatt/Stengel/Kraut
nimmt aus der Umgebung Kohlenstoff auf und gibt Sauerstoff ab. Die Pflanze hat einen Magnesiumkern, darum ist ihr Saft grün.

Herz/Kreislauf/Atmung - Fühlen
Rhythmisches System
Die roten Blutkörperchen haben einen Eisenkern in ihrer Mitte, um die sich bestimmte Enzyme gruppieren. Aufnahme von Sauerstoff und Abgabe von Kohlendioxid.

Blüte/Frucht/Samen
Wärme, Substanzbildung, Reproduktion Einfluss auf den Stoffwechsel, Stoffumwandlung

Stoffwechsel/Gliedmaßen/Fortpflanzung - Wollen
Wirkung auf Magen, Darm, Milz, Bauchspeichdrüse Leber, Galle, Nieren

Der Mensch besteht nicht nur als physisches Wesen, sondern auch aus feinstofflichen Leibern, die den physischen Leib durchdringen. Wir bezeichnen sie als den Äther-Lebensleib, Astralleib und ICH
Der physische, sichtbare Stoffleib, ist mineralisch, erdanziehend und wird aufgebaut und gebildet durch den Ätherleib. Der Ätherleib ist verantwortlich für die feine und aufbauende Belebung aller Körpersubstanzen und für den Aufbau des physischen Leibes. Er führt alles in einen Wachstumsprozess.

Der Astralleib, aus der im Zusammenhang mit der Sternenwelt und der Planeten steht, wird auch als Empfindungs- oder Seelenleib bezeichnet. Er ist der Träger aller Empfindungen, Gefühle, und Bedürfnisse und bewegt sich ständig zwischen den Polen der Sympathie und Antipathie.
Er äußert sich durch die Sinne, Nerven und gewissermaßen das Gehirn.

Das ICH steuert alle physischen und seelischen Prozesse und auch die Stoffwechselvorgänge.
Das ICH ist die Grundlage für unser menschliches Leben und steigt mittels des Astralleibes mit der Geburt durch Entfaltung der Lunge in den Erdenraum. Der Leib erkraftet vom Geist zur Materie.
(Lit. Heinz Grill, „Das Wesensgeheimnis der physischen und psychischen Erkrankungen)

Die aus der Nahrung aufgenommenen Kieselkräfte wirken sich vom oberen Menschen (**Kopf/Nerven-Sinnessystem/Denken**) formbildend besonders auf die Kopforgane aus. Unterstützend wirken Wurzelgewächse, wie z.B. Karotten, Pastinaken, Radieschen, Rettiche, Schwarzwurzeln, Meerrettich, Petersilienwurzeln. Rote Beete (Gänsefußgewächs) Sellerie und Fenchel (Knollengewächse).

Lunge und Herz, (**Rhythmisches System/Fühlen**), werden von den Pflanzenteilen Blatt und Stengel besonders unterstützt.. Soll der mittlere Mensch, Herz/Kreislauf/Lunge aufgebaut, gestützt und belebt werden, so kann eine Ernährung aus Blättern und Stengeln (Salaten und Kohlgewächsen) sinnvoll.

Die Entwicklung dieser Organe, die sich anatomisch gesehen in der Mitte des Menschen befinden, hat im Schulalter eine besondere Bedeutung. Von der Geburt bis ins Schulalter sollte das Kind besonders rhythmisch leben und erzogen werden. Das ist eine gute Grundlage für das spätere Kräftewirken in Herz und Lunge. Die Lunge entfaltet sich als letztes Organ zum Zeitpunkt der Geburt und trägt in sich den Lebensäther, der im 1. Lebensjahrsiebt durch das Rhythmische das

Herz erkraftet.
Die Lunge ist ein außerordentlich geheimnisvolles Organ, das mit dem Atem über die Außenwelt kommuniziert. Andererseits aber keine Öffnung nach außen verträgt, sie bricht sonst zusammen (Lit. Heinz Grill – Wesensgeheimnis).

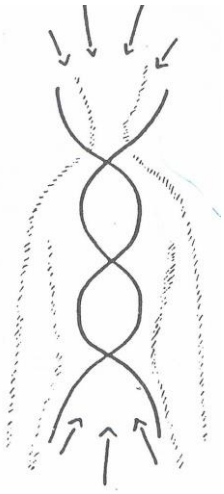
(Vortrag von Rudolf Steiner 1924: Die Lungentuberkulose, bei der es an Formkräften fehlt, habe in ganz Europa erst Patz greifen können, als die Kartoffel das Getreide verdrängt hatte. Die Lungen und das Herz werden durch Kartoffelernährung schwach, da Kartoffeln nur einseitig die Denkprozesse anregen und keine formbildenden Kräfte für Herz und Lunge übrigbleiben).

Die Lunge benötigt Eisen. Eisen ist der „Atmer“ unter den Metallen. Rote, eisenhaltige natürliche Farbstoffträger sind wichtig für die Zellatmung.
Vorkommen in: Johannisbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Getreide, Nüssen, Mandeln, Äpfeln, Aprikosen, Pflaumen, Schlehen, Pfirsiche, Endivien, Grünkohl, Lauch, Rosenkohl, Schnittlauch, Petersilie, Schwarzwurzeln, Erbsen, Brennnessel u.v.m.
Darauf achten, ob eine Allergie auf Salizylate zugrunde liegt, dann müssen salizylhaltiges Obst oder Gemüse weglassen werden.

Der Farbstoff des grünen Blattes, das Chlorophyll, ist dem Blutfarbstoff sehr ähnlich, es enthält das grüne „Atmungsmetall“ Magnesium. Auch im Getreide ist Magnesium sehr stark vertreten. Magnesium nimmt eine Schlüsselrolle beim Herzmuskel ein und harmonisiert auch den Serotonin/Dopamin-Stoffwechsel und hilft Glutamat zu verarbeiten.

Wenn wir das Augenmerk mehr auf den sogenannten unteren Menschen lenken und uns fragen wie dieser ernährt werden kann, so kommen wir auf die Bereiche Bauchraum, Stoffwechsel, Gliedmaßen, Fortpflanzung. Das vergleichende Bild zwischen Mensch und Pflanze zeigt uns den Zusammenhang zu den Blüten/Früchten/Samen als wesentlich auf. Von diesem Standpunkt aus gesehen können wir sagen, dass Blütenhaftes, Früchte und Samen auf die Organe des Stoffwechsels wirken. Sie haben Einwirkung auf den Stoffwechsel, der mit der Willenskraft zusammenhängt. Ihre Wärme „befeuert“ den Willen.

In dieser Auseinandersetzung mit der Ernährung erkennen wir die Bedeutung der lebensspendenden und gestaltbildenden Kräfte, die die Nahrungsmittel durch kosmische Bildekräfte und aus einem guten Boden aufgenommen haben. Bei einem Mangel an Substanz kann es zu einer Schwächung in der Organbildung und im Nerven-Sinnes-System kommen.



II/2. Essen aus dem Reich der Natur und schmecken aus der Pflanzenwelt

Wichtig ist, dass die Kinder mit allen Nährstoffen versorgt werden, die benötigt werden, um einen reibungslosen Stoffwechsel und ein Funktionieren des Gehirns unter besonderen Anforderungen, wie Kindergarten, Schule, Familie und soziales Umfeld gewährleisten zu können. Dabei ist es nicht einerlei, **was** wir essen und **wie** wir uns zur Nahrungskette in Beziehung bringen.

Auch der bewusste Umgang beim Zubereiten und Kochen kann schon eine heilsame Komponente in das Essen geben. Das Bestreben von Heinz Grill ist es, die Ernährung zu verstehen im Sinne der geistigen Realität. Heinz Grill sagt in seinem Buch „Ernährung und die gebende Kraft des Menschen“ dass in der Beziehung zum Essen die eigentliche geistige Dimension liegt. Erst der Mensch kann durch seine bewusste Hinwendung zu der Ernährung eine Kraft freimachen.

Wenn wir für einen gut eingegliederten Stoffwechsel sorgen wollen empfiehlt es sich, rhythmisch, 3 x am Tag eine Mahlzeit zu sich zu nehmen. So tritt man 3 x am Tag durch die Geschmacksnerven mit der Natur in innigste Verbindung und Auseinandersetzung.

Ein Gebet oder eine Besinnung bei Tische geben dem Essen einen anderen Wert. Es wird bekömmlicher und der Mensch wird in seinem inneren Erleben bereichert. Die Seele ist empfänglich für neue Kräfte, die sich ihr offenbaren.

Ein liebevolles Wort der Dankbarkeit für das Essen und eine Wertschätzung für Koch/Köchin und das Essen bewusst erleben, so wird durch den Geist, der aus dem Licht erwacht, die Mahlzeit „gesegnet“, wissend, dass mit der Nahrung auch immer ein höheres Wirkungsfeld verbunden ist.
(Aus „Ernährung und die gebende Kraft des Menschen „ von Heinz Grill)

II/3. Aus: „Ernährung und die gebende Kraft des Menschen“ von Heinz Grill

Gurkengewächse
Kürbis ist ein besonderes Heilmittel für die Nieren.
Gurken und Zucchini auch, aber in etwas geringerem Maße.

Kohlgewächse
aus der Familie der Kreuzblütler enthält viele Vitamine und ist der Handwerker unter den Gemüsesorten.
Die Kohlarten sollten mit wärmenden Gewürzen zubereitet werden, damit sie leichter verdaulich werden.
Weißkohl, Rotkohl, Grünkohl, Blumenkohl, Rosenkohl, Chinakohl, Wirsing

Nachtschattengewächse - Kartoffeln
Kartoffeln liefern Eiweiß, Kohlenhydrate, Fette, Mineralien, Vitamine
Ihr Nachteil: Sie hat kein Licht aufgenommen im Gegensatz zum Getreide.

Tomaten - guter Vitamingehalt, ansonsten wässrig, wenig Substanz

Zwiebelgewächse
Lauch, Knoblauch, Schnittlauch, Schalotte, Zwiebel - Zwiebelgewächse enthalten große Mengen Schwefel, haben eine reinige Kraft auf die Verdauung und stärken die Widerstandskraft. Schwefelhaltiges sollte sparsam verwendet werden, gerade in Bezug auf Hyperaktivität, da

schwefelhaltiges den „feuerspeienden Berg“ nicht weiter befeuern sollte.

Nüsse
Haselnuss, Walnuss, Paranuss, Mandel, Cashewkerne,
enthalten alle einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren und ihre intensive Wärmebildung strahlt aus den Organen über den ganzen Körper. Auch das Sinnesleben und die Haut werden von der Wärme ergriffen. Innere Kraft und Willensenergie werden gestärkt. Die Wärme gibt dem Denken Kraft und Frische und steigert das seelische Wohlbefinden. Die Nerven werden gestärkt. So ist nachzuvollziehen, das es heißt: Wärme befeuert den Stoffwechsel bis in den Willen.

Hülsenfrüchte
Erbsen, Linsen, Sojabohnen und andere.
Mit Reis und Sojaprodukten ziehen wir die Seelenkräfte des Denkens, Fühlens und Wollens zu sehr nach innen. Mit der Nahrung auch immer ein höheres Wirkungsfeld verbunden ist. Sojaeiweiß, Sojamilch und Tofukäse sind zwar sehr leicht verdaulich, fördern aber die Introversion (im Gegensatz zu den Nüssen, die sehr schwer verdaulich sind und Wärme und Willensprozesse stärken).

Eiweiß der Hülsenfrüchte
mit Eiweiß sollte sehr sorgfältig umgegangen werden, und ein Zuviel schadet (erstickt das lebendige Denken) genauso wie ein Zuwenig.
Hülsenfrüchte sind wertwolle Energiespender und geben eine gute physische Grundlage.
Ihr Verzehr ist auch im Falle des Konzentrationsmangels günstig.

Milchprodukte enthalten: Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate, Mineralien und Vitamine
besonders günstig sind z.B.: Natur-Joghurt (aber ohne Zucker), Dickmilch, Quark, Butter, Buttermilch, Sauerrahm. Milch ist das älteste Nahrungsmittel überhaupt. Ihre Zusammensetzung ist für den Menschen sehr günstig und hat eine aufbauende Kraft für Körper und Seele.

Die Milch ist nicht tierischer Natur, aber auch nicht ganz Pflanzenreich. Sie nimmt eine Mittenstellung zwischen Tier und Pflanze ein. Die Bildung der Milch geschieht nicht in den Organen mit Durchblutung, sondern im lymphatischen System, den Lymphwegen. Deshalb ist die Milch keine tierische Substanz, sie ist frei von Seelenkräften und steht dem pflanzlichen näher. Sie nimmt eine Mittelstellung ein.

Trotzdem ist die heutige Milch durch pasteurisieren, Antibiotika, mit Gülle und anderen Mitteln gedüngte Weiden eher als problematisch zu sehen.

Für den jungen Menschen ist die Milch aber eine wesentliche Ernährungsgrundlage und er sollte Milchprodukte aus biologisch-dynamischem oder Demeter Anbau verzehren. Milchprodukte, die durch Säuerung leicht vergoren sind, sind leichter verdaulich. Neben der Milchsäure entstehen noch geringe Mengen Ameisensäure, Buttersäure, Essigsäure und auch Kohlensäure. Sie alle haben auf die gesamte Verdauung eine reinigende und belebende Wirkung.

Fleisch
enthält: Eiweiß, Fett, Wasser, Cholesterin
Das schwere Eiweiß des Tieres ist allerdings leichter verdaulich als das Eiweiß aus dem Pflanzenreich. Es besitzt durch die Blutprozesse eine dem menschlichen Eiweiß ähnliche Struktur. Das Fleisch gibt die Kraft zur irdischen Verankerung. Es hält die Seele an den Leib gebunden.

Obst
enthält: Vitamine, Ballaststoffe, Fruchtsäuren, Fruchtzucker,
Mineralstoffe, Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Wasser.
Kiwis, Mangos, Südfrüchte, die unreif geerntet werden und mit vielen Spritzmitteln behandelt werden, sollten möglichst wenig auf dem Speiseplan stehen.

Das Blütenhafte der Zitronen, Orangen und Orangen wirkt in erster Linie auf das Nierensystem. Sie sind stark von Licht durchdrungen und dieses Licht entfaltet sich im Menschen.

Wenn wir einen Apfel durchschneiden, trägt er in sich eine Art Herzform - der Apfel stärkt das Herz. Seine Pektine sind gut für die Verdauung und der Apfel nimmt so auch toxische Stoffe aus der Verdauung auf. Er hat eine gesundheitsfördernde, reinige Wirkung und stärkt das Erdelement. Bekanntes Sprichwort: „An apple a day keeps the doctor away“)

Getreide
enthalten: Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate, B-Vitamine und Mineralien,
ist Urbild einer nährenden, lichtvollen Sonnenfrucht.
Die griechische Göttin Demeter, personifizierte die Fruchtbarkeit, als jene Kraft,
die der Erde alles Wachsen, Sprießen, Blühen, Reifen schenkte.

Aus: „die 7 Getreide“ von Udo Renzenbrink
Die Getreideähren sind ein Sinnbild für hohe geistige Eigenschaften, die dem außerirdischen Reich entspringenden Ströme. Sie sind für den Menschen eine heilsame Quelle. Wer das Getreide ißt, der nimmt auch die Grundlage zur Bewusstseins und Temperamentsbildung zu sich. Jedes Getreide wirkt auf spezifische Weise auf das Denken, Fühlen und den Willen.
Unterschiedlich werden die Organe und der physische Körper angesprochen.

Gerste
enthält viele Kohlenhydrate, Kieselsäure, Mineralien.
Fördert die Sensibilität, lichtvolles Denken, seelische Stabilität und wirkt festigend auf den Bewegungsapparat. Hat entschlackende, reinige Wirkung auf den Körper.
Die Ausbildung der Grannen in der Ähre ist besonders stark ausgeprägt.
In der Granne sprüht der Kieselprozess. Dieser Kieselprozess wirkt auf ein schwaches Nerven-Sinnes-System und hat die Fähigkeit, die innere und äußere Wahrnehmung zu steigern.

Hafer
Der Hafer ist das luftigste, lichtliebendste und feuchtigkeitsliebende Getreide.
Der Hafer wirkt in der Luftorganisation des Astralleibes.
Hafer wirkt regulierend auf das Verhältnis zwischen Astral- und Ätherleib durch das Ineinanderwirken von Luft- und Flüssigkeitswesen und zeichnet sich besonders durch ein hochwertiges Eiweiß, Magnesium (wichtig für Zahngesundheit und Herz) und B-Vitamine aus. Im Hafer befindet sich ein hoher Kalzium- und Phosphatanteil. So positiv dies allgemein zu bewerten ist, sollte bei Hyperaktivität vorsichtig mit dem Hafer umgegangen werden oder ihn besser weglassen wegen des hohen Phosphatanteils. Wir kennen alle den Ausspruch: „Dich sticht wohl der Hafer“.
(Herta Hafer, Apothekerin, hat in den 80iger Jahren dafür plädiert, keinen Hafer und keine Haferflocken zu essen. Haferprodukte würde das ADHS-Kind total zappelig machen. Das war ihre Erfahrung mit eigenen, betroffenen Kindern) Heute ist man von der „Phosphat-Hysterie wieder etwas weggekommen. Hier wird deutlich, wie wichtig der Bioland- oder Demeter-Anbau ist.

Weizen
enthält Kohlenhydrate, Kieselsäure, Eiweiße, Fette
hohe Lichtkraft, Sensibilität, Harmonie, Lebensgleichgewicht

Hirse
enthält viel Kieselsäure, Eiweiße, Kohlenhydrate, Fette,
macht eine gute Beweglichkeit, Wachheit und festigt Haut, Haare, Nägel

Roggen
enthält Mineralien, Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Kalium, Lichtkraft,
fördert die Achtsamkeit, Güte

Reis
leicht verdaulich, Kohlenhydrate, B-Vitamine
fördert Gleichmut und Gelassenheit, macht ein friedvolles Gemüt und phlegmatisches Temperament

Mais
Kohlenhydrate. Eiweiße, Fette
fördert das Pflichtgefühl und Verantwortungsbewusstsein,
bringt Ruhe in den Körpers, macht ein melancholisches Temperament

Noch ein paar Gedanken zu den Phosphaten:
Phosphate kommen vor in Schokolade, Kakao, Mais, Eiern, Milch, Puddingpulver, Fruchtsäften, Cola, Wurstwaren, Backpulver, sämtliche Zusatzstoffe und Zucker, künstliche Aromen, künstliche Farbstoffe, Konservierungsmittel, Kunstdünger.
Kunstdünger enthält z.B. Phosphor, Kalium und Stickstoff in erhöhtem Maße. Wir brauchen Phosphor, er ist ein notwendiger Bestandteil in der Ernährung (600 bis 1200 mg nimmt der Mensch täglich auf) und ist in Form von Kalziumphosphat in den Knochen gespeichert. Ein Überangebot, durch zugesetzte Phosphate allerdings, macht den Kindern Schwierigkeiten. Sie wirken sich negativ im Gehirnstoffwechsel aus.

Literaturhinweise:

Heinz Grill: Ernährung und die gebende Kraft des Menschen
Die geistige Bedeutung der Nahrungsmittel
Stephan Wunderlich Verlag
Das Wesensgeheimnis der physischen und psychischen Erkrankungen
Synthesia-Verlag

Rudolf Steiner: Vom Geheimnis der Ernährung (R. Steiner-Verlag)

Udo Renzenbrink: Die 7 Getreide, Rudolf Geering-Verlag

Von **Inge Hansen**, Heilpraktikerin
Kontakt: ingehansenhp@t-online.de