

Liebe Freunde der Anthroposophie im Raum Salzburg!

Nicht nur Covid 19, sondern auch die einschränkenden Maßnahmen der Österreichischen Bundesregierung verunmöglichen derzeit - und immer noch nach einem Jahr - den kulturbildenden Auftrag Mitteleuropas zu erfüllen. Unter diesen Vorzeichen wendet sich darum die Kulturwerkstatt Salzburg heute an Stelle des geplanten Vortrages mit einem kurzen Aufsatz an Sie zum Thema „Warum ist eine Ernährung auf Grundlage geisteswissenschaftlicher Erkenntnisse gerade für den alternden Menschen so bedeutsam und förderlich, und welche Rolle spielt der WEIZEN als SONNENGETREIDE in diesem Geschehen?“ Mögen die Ausführungen beitragen gesund und munter durch die kommenden Monate zu kommen!

DER ALTERNDE MENSCH UND SEINE ERNÄHRUNG

Alles Lebendige äußert sich in Vorgängen des Werdens und Vergehens, so auch der menschliche Organismus. Der Mensch allerdings unterscheidet sich als aufnehmendes Gefäß für das Ich und über dieses für noch höhere Geistimpulse fundamental von allen anderen Naturreichen, indem sich das Gefäß selbst durch sie verwandelt und die Möglichkeit zur weiteren Veredelung erfährt. Es ist dies ein Geschehen der Vergeistigung der Materie, welches eines Milieus der physischen, seelischen und geistigen Wärme gar sehr bedarf. Alternd ringt der Mensch um diese Verwirklichung.

Was zwischen Erde und Kosmos als BILDENDE u. LEBENSGESTALTENDE KRÄFTE wirksam ist, zieht sich allerdings ab der Lebensmitte immer mehr aus der ichdurchdrungenen menschlichen Organisation zurück. So ist ein Kleinkind von WÄRMEKRÄFTEN angeregt, die mit 50 Cal/qm/h, im 70jährigen nur noch mit 30 Cal/qm/h, wirksam sind. Auch das LICHT als Lebensquell verwirklicht sich in allen Schichten des Seins. Es formt unsere Organe, und der Mensch kann sein Denken als ein Weben im Licht bis hin zu geistiger Offenbarung erleben. Eng mit dem, was das Licht im Leibe vermag verbunden ist alles ATMENDE LEBEN. Der Mensch ist ein RHYTHMISCHES WESEN dessen Hauptorgane mit dem Spannungsfeld, welches um die Erde webt, mit leben. Im einheitlichen Luftorganismus wird alle Lebenstätigkeit individuell bis hin zur Zellfunktion durchatmet. Die Seele verbindet sich atmend mit dem Leib. Alle geschilderten Vorgänge bedürfen jedoch der Verwandlungsfähigkeit auf Grundlage des FLÜSSIGEN, auf dessen Basis sich Stoffwechsel erst ereignen kann im Abbau und Wiederaufbau von Eiweißen, Kohlenhydraten, Fetten usw. Tatsächlich gibt es nirgendwo eine Stagnation. Innert 24 Stunden ist ein Drittel unseres Depotfettes abgebaut und sogleich wieder ersetzt. Alle Mineralien und Spurenelemente sind gelöst, in ständigem Austausch und bleiben im Gewebswasser dennoch immer konstant.

Der alternde Mensch ist aufgerufen diese Funktionen bewusst zu befördern. Wie lädt er die bildenden Kräfte dazu ein, an sich tätig zu werden? Alles was aus der Natur an ihn herantritt ist zunächst etwas gänzlich Fremdes, von der physischen Substanz bis zu den feinsten Wärmeeinwirkungen. Alles muss in die individuelle Eigenregsamkeit aufgenommen und zuvor verwandelt werden!

Auf beste Qualität der Lebensmittel ist zunächst zu achten. Denn tief unter der Schwelle des menschlichen Bewusstseins, in den Stoffwechselorganen, wird untrüglich und unerbittlich aufgedeckt, ob in dem Zugeführten eine Weltgeistigkeit waltet, die selbigen Ursprungs ist wie die individuelle menschliche Geistigkeit und ob dadurch dem Aufbau der menschlichen Leibesorganisation gedient werden kann. Am Beispiel des Weizens sehen wir wie dieses Getreide in den letzten 150 Jahren verändert wurde durch chemische Düngung, Überzüchtung, bis zu gentechnisch veränderten Sorten.

Jedoch stehen heute mit Hilfe der biologisch dynamischen Landwirtschaft Einkorn, Emmer, Dinkel und Weizenzüchtungen zur Verfügung, die unter Einbeziehung kosmischer Kräfte gezogen wurden.

Was bietet der **Weizen** dem alternden Menschen substanzuell? In der Asche finden sich 70% SILICIUM, 100g Weizen decken den Tagesbedarf an EISEN zu 27%, beinhalten 63 mg KALZIUM sowie ZINK, FLUOR und CHROM als wichtige Spurenelemente. WEIZEN TRÄGT METAMORPHOSIERTE WURZELKRÄFTE IN SEINEN ÄHREN!

Wie regt er den FLÜSSIGKEITSHAUSHALT an? 381mg KALIUM sind in 100g enthalten! Als Gegenspieler zum Natrium ist es unverzichtbar für den Zellaustausch. Als hochwertigste, wichtigste EIWEISSQUELLE – wie Rudolf Steiner die Feldfrüchte bezeichnet – entlastet Weizen den gesamten Organismus. EIWEISS, das BILDEMATERIAL für unsere Organe, ist eng verbunden mit dem FLÜSSIGEN. („Protein“ kommt von Proteus, dem nach ständiger Verwandlung Strebenden, dem Sohn des Meeresherrn Okeanos.)

Weizenabkochungen tun der Leber als Organ, welches das Durstempfinden steuert, gut. 100 g Weizen enthalten 12 g Eiweiß, Weizenkeime sogar 27 g, doch kommt es auf die Qualität an. Mengenmäßig ist das Optimum nahe dem Minimum bei einem Tagesbedarf zwischen 20 und 50 g.

Wie holt der Weizen LUFT-LICHTKRÄFTE HEREIN? Sein hoher Gehalt an dem Nervenvitamin B1 (nur in den Randschichten des Korns) kann dem weit verbreiteten Mangel entgegen wirken, welcher sich in der Neigung zu Antriebslosigkeit und Depressionen zeigt. Auch als typische KIESELPFLANZE nährt Weizen das Nervensystem. In den verschiedenen Organen bildet KIESEL einen Abschluss nach außen und belässt sie dennoch durchlässig für Licht und Wärme. 47% des Tagesbedarfes des LICHTMETALLES MAGNESIUM decken 100g ab. Magnesium ist wichtig für Nerven- und Muskelgewebe, insbesondere den Herzmuskel. EISEN ist wie MAGNESIUM ein ATEMELEMENT, und regt lebenswichtige Prozesse im menschlichen LICHTLEIB an. Rudolf Steiner wies darauf hin, dass Lungentuberkulose sich erst ausbreiten konnte, als die Getreidenahrung von der Kartoffel abgelöst wurde. Aus den genannten Gründen ist ersichtlich, warum WEIZEN als GETREIDE DER MITTE harmonisierend wirkt und somit unserem Zentralgestirn Sonne zugeordnet ist. Er ernährt sowohl den Nerven-Sinnespol wie auch den Stoffwechsel-Gliedmassenpol und entlastet somit das Herz-Kreislaufsystem.

Wie aktiviert der Weizen den für alternde Menschen so wichtigen WÄRMEÄTHER? Seine Körner sind Samen die wir zu uns nehmen, sind Endform eines intensiven WÄRMEREIFUNGSGESCHEHENS, in denen der EISENPROZESS besonders intensiv wirksam wird. In der STRAHLKRAFT DES EISENS findet sich der freie Raum für die BEWUSSTSEINSBILDUNG des Menschen. Ein EISEN-EIWEISS-GERÜST durchzieht den Menschen und reguliert zwischen dumpfen Lebenskräften und bewusstseinserhaltenden Mineralisierungsprozessen. Die WÄRME ist das Medium, das es dem ICH ermöglicht, im Leibe da sein zu können. Bildung und Regulation der Wärme sind ein Hauptelement des Stoffwechsels. Während irdisches Feuer vernichtend und auflösend wirkt, lässt der WÄRMEÄTHER entstehen und reifen und führt LEBEN in die Erscheinungswelt herein. Durch biologisch-dynamische Pflege der Pflanze wird diese sensibler für kosmische Einflüsse und offen für die Einstrahlung des Wärmeäthers. Eine so gewonnene hohe Wärmequalität wirkt im menschlichen Organismus verhärtenden und erstarrenden Prozessen entgegen. Als hoher KOHLEHYDRANTLIEFERANT bildet der Weizen einen idealen Energieträger. Rudolf Steiner machte darauf aufmerksam, dass es den Menschen am allerstärksten macht, wenn er sich seinen ZUCKER selbst aufbaut aus der STÄRKE der Körnerfrucht. Am Zucker hält sich auf physischer Ebene das menschliche ICH. Selbstredend und abschließend einige Zitate Rudolfs Steiners: „Zuckersubstanz gibt der Seele innere Festigkeit, verankert die Persönlichkeit im physischen Leib. ... Gesunde Nahrung macht die Kräfte frei zum Denken. ... In den Saatfrüchten sind die Kohlenhydrate so, dass der Mensch in der

gesündesten Art Zucker zubereitet...sich dadurch so stark machen kann als nur möglich ist. ... (Es)...ist
allergesündest, wenn man gröberes Brot verträgt. ...Weizen, Roggen als Kohlenhydrate, da gehen die
Kräfte in den ganzen Körper ...Denn Stärke in Zucker verwandeln, da werde ich stark.“

Ute Golth