

Was esst ihr so?

Ernährungslehre-Epoche in einer 7. Klasse

Susanne Baumann

Durch die plötzliche Erkrankung eines Klassenlehrers hatte ich als Ernährungs- und Diätberaterin die Möglichkeit, in einer 7. Klasse eine Ernährungslehre-Epoche zu geben. Die Gesundheitslehre, die eigentlich ja mit hineingehört in diese Menschenkunde-Epoche, wollte der Klassenlehrer zu einem späteren Zeitpunkt selbst noch halten. So konzentrierten wir uns ganz auf die Ernährung, wofür uns zwölf Tage zur Verfügung standen.

Die Klasse war insgesamt schon recht weit in der Pubertät fortgeschritten. Die Schüler zeigten sich sehr am Thema interessiert, wenn auch anfangs ganz klar in Richtung: Was bringt mir eine gesunde Ernährung? Wie werde ich schlanker? Wie wird meine Haut besser usw.? Hierdurch fand ich die Angabe Rudolf Steiners bestätigt, dass *nach* der Geschlechtsreife (Pubertät) die Beschäftigung mit der eigenen Ernährung und Gesundheitspflege zu Egoismus führt.¹ Deshalb wird die Ernährungslehre heute häufig schon in der 6. Klasse unterrichtet.

Ich wollte nun die einzelnen Schüler möglichst schnell von sich weg auf das Allgemeine bringen. Dazu sollte jeder ein Ernährungsprotokoll für einen durchschnittlichen, normalen Tag aufnehmen. Aus diesen 32 Einzelprotokollen erarbeiteten wir in einer lebhaften und diskussionsreichen Stunde eine Liste, was »man« alles so zu den verschiedenen Mahlzeiten isst bzw. essen kann. Dabei wurden schon so manche einseitigen Gewohnheiten, manche unvernünftigen Gelüste entlarvt, und es war schön zu erleben, wie viele ernsthafte Gedanken über Ernährung die Schüler sich schon gemacht hatten.

Jetzt hatten wir also eine lange Liste mit »Sachen zum Essen«: Gerichte, Lebensmittel, Genussmittel und Getränke. Alle Zwischenrufe wie: »Das kann man doch nicht essen«, »Ich will aber jeden Tag ein ordentliches Stück Fleisch« usw. waren entsprechend gewürdigt und bearbeitet worden. Nun stellte ich die für die Schüler verblüffende Frage, ob denn »irgendwelche dieser Sachen« etwas gemeinsam hätten. Nach einer heißen Diskussion entdeckten sie, dass alles auf unserer Liste aus einigen wenigen Grundbestandteilen hergestellt wird, z.B. Fleisch, Milch, Gemüse / Obst (»Das gehört doch irgendwie zusammen, oder?«) und unglaublich viel aus Getreide (»Poh, das hätte ich nicht gedacht!«).

Mit Feuereifer wurde dann die Liste nach »Nahrungsmittelgruppen« farbig markiert und schließlich, ausgehend von der Frage: »Wovon kommt am meisten vor?« die so genannte Ernährungspyramide entwickelt (siehe Bild). Auch das war gar nichts wirklich Neues, denn die Schüler kannten die Ernährungspyramide z.B. von Cornflakes-Packungen. Sie hatten aber geglaubt, »das würden die nur so da drauf drucken, damit die Leute mehr davon essen, weil sie glauben, das wäre gut für sie«. Ausgehend von unserer Liste

kamen wir auch genau auf die richtige Ordnung innerhalb der Pyramide. Nur die vielen Süßigkeiten waren, das wussten alle sofort, falsch und wurden bei Aufnahme in die Pyramide gleich berichtigt. »Davon darf man am wenigsten essen!« Ich fügte nur noch die empfohlenen Mengen in Prozent hinzu.

Eine kleine Entspannung gönnten wir uns dann mit einer wunderschönen praktisch-künstlerischen Gruppenarbeitsstunde, in der aus mitgebrachten Zeitungsausschnitten (»Esssachen«) und eigenen Zeichnungen der Schüler fünf große Plakate mit prächtigen Ernährungspyramiden-Collagen entstanden. Ausnahmslos alle Schüler machten begeistert mit!

Dann ging es wieder zur Sache: Zuerst einmal schauten wir uns die Unterschiede zwischen den verschiedenen Gruppen gründlich an.

- die Getreide (irgendwie alle sehr ähnlich, meist in verarbeiteter Form gegessen);
- die Gemüse (sehr viel Verschiedenes: aus Wurzel, Blatt, Blüte oder Frucht);
- die Milch und alles, was man daraus macht, bis hin zur Frage: Ist Käse vegetarisch, wenn zur Herstellung Lab aus Kälbermägen verwendet wird, und ist Käse mit pflanzlichem Lab »besser«, auch wenn dieses üblicherweise ein Gen-Tech-Produkt ist? – Eine Schülerin rief für diese Information extra bei der Hotline einer Bio-Molkerei an;
- die tierischen Lebensmittel (»Muss man vorher totmachen«);
- die Öle (mit spontanen Schüler-Pantomimen zur Schmalzherstellung und zur Gewinnung von Olivenöl – aus deren eigener Beobachtung!);
und nicht zuletzt:
- die Süßig- und »Salzigkeiten« (»Voll die Chemie, da wird einem ja schlecht!«).

Muffins sind lecker und haben's in sich



Die Ernährungspyramide



Wovon kommt in ausgewogener Nahrung am meisten vor?

Auf diese Weise bekamen wir ein sehr schönes Bild von den verschiedenen Nahrungsmittelgruppen und damit auch der Grundnährstoffe, die sich ja in der Gruppierung ausprägen, ohne diese jedoch schon zu benennen; das hoben wir uns für die Verdauungsphysiologie auf.

Die Frage, was denn mit den Sachen passiert, wenn wir sie essen, lag schon in der Luft. Ein Hausaufsatz zu diesem Thema brachte neben Extremen wie »Abbeißen, kauen, schlucken, weg!« oder einem langen Auszug aus einem väterlichen Physiologie-Buch auch viele schöne Überlegungen, Gedanken und Nachforschungen (»Ich hab ... gefragt«) zu Tage, und alle hatten gemerkt, dass sie gar nicht genau wissen, was da passiert. Auch das ist ja eine wertvolle Einsicht. Die so erzeugte Spannung hielt sich über mehrere Tage, den ganzen Verdauungsweg hindurch mit einem kurzen Überblick über die sonstigen Stoffwechselorgane (Aufnahme / Abbau / Aufbau) und die Aufgaben der Nährstoffe im Menschen. Diese wurden nun im Zusammenhang mit ihrem Abbauort auch benannt und eingeführt als jeweiliger Hauptbestandteil einer Nahrungsmittelgruppe (siehe Ernährungspyramide). In diesen Tagen hatten wir als Tafelbild eine Darstellung des Verdauungssystems.

Besonders faszinierend war für die Schüler die schier unglaubliche Länge und der

Aufbau des 12-Finger- und Dünndarms. Immer neue Einzelheiten – z.B. wie durch immer kleinere Ausstülpungen der Darmschleimhaut in den Darm hinein deren Oberfläche vergrößert wird – wurden mir entlockt, all die merkwürdigen Bestandteile wie Zotten, Krypten, Mikrovilli. Fast enttäuschend dagegen der Dickdarm, ganz ohne Fachchinesisch, mit dem man z.B. unkundige Fachlehrer beeindrucken könnte! Aber doch auch wieder ziemlich praktisch, denn ohne Dickdarm »hätten wir wohl dauernd Durchfall!«

Die Erklärung der Darmperistaltik, entstehend durch die Kontraktionen der Längs- und Ringmuskulatur des Darmes, wurde in der Theorie von den Schülern nicht verstanden. Eine kleine Übung half uns: Die Schüler stellten sich in zwei sich gegenüber stehenden Reihen auf. Durch Aufeinanderzugehen stellten wir die Bewegungen der Ringmuskulatur, durch Verlängern und Verkürzen der Reihen die der Längsmuskulatur dar. Das übten wir so lange, bis wir es schafften, ein »Brötchen« (einen der Schüler) von einem Ende des »Schlauches« bis zum anderen zu transportieren. Spannend!

Als wir dann zum Abschluss der Epoche auf Fragen wie »Ernährung und Krankheiten«, »Was heißt eigentlich gesund?«, gesunde Haut (»Salat statt Clearasil!«), Zucker, Übergewicht, Diäten u.ä. eingingen, war die Klasse ganz weit weg von den anfangs so egoistischen Meinungen und Wünschen und auf dieser erarbeiteten Grundlage zu sachlicher Diskussion bereit und imstande. Unser spannender gemeinsamer Weg hatte sie sich selbst zumindest für diese Zeit doch etwas vergessen lassen.

Den letzten Hauptunterricht feierten wir mit einem Frühstück, zu dem auch einige Lehrer eingeladen wurden. Es durfte alles da sein, was es gibt, denn »über seine Ernährung muss jeder für sich selbst entscheiden«, aber die Schüler schauten doch sehr genau, ob auch jeder (Lehrer) wusste, was gut ist!

Eine Broschüre über »Die Ernährungs- und Gesundheitslehre-Epoche in der Mittelstufe – Arbeits- und Vorbereitungs-materialien –, erarbeitet im Rahmen des Fachbereichs Hauswirtschaft und sozial-praktisches Gestalten an Waldorfschulen« kann bezogen werden über: Susanne Baumann, Hevener Straße 51, 58455 Witten

Zur Autorin: Susanne Baumann, Jahrgang 1957, geschieden, zwei erwachsene Kinder. Hauswirtschaftsmeisterin, Ernährungs- und Diätberaterin auf anthroposophischer Grundlage. Küchenleitung sowie Ausbildungs- und Lehrtätigkeit an verschiedenen anthroposophischen Einrichtungen; z.Zt. an der Widarschule Bochum-Wattenscheid.

Anmerkungen

- 1 Rudolf Steiner: Erziehungskunst. Methodisch-Didaktisches, 14. Vortrag vom 5.9.1919, GA 294, Dornach, 6. Auflage 1990 (Tb 618). Steiner dachte zunächst nicht daran, einen gesonderten Unterricht über Ernährungs- und Gesundheitslehre einzuführen, sondern entsprechende Bemerkungen in Fächern wie Physik, Geographie und Geschichte einfließen zu lassen. Aber dann besteht die Gefahr, dass das Thema untergeht, und so hat sich die Einrichtung einer Epoche bewährt.