

# Ernährung und Erziehung

Michael Kassner

Die Entwicklung des Kindes und Jugendlichen verläuft in drei großen Schritten: von der Geburt bis zur Schulreife, dann bis zur Geschlechtsreife und schließlich bis zur Mündigkeitsreife (Volljährigkeit). Wie kann die Ernährung sinnvoll in die Förderung einer gesunden Entwicklung der körperlichen und seelisch-geistigen Fähigkeiten einbezogen werden? Welche Aufgaben kann sie erfüllen, wo unterstützen oder hemmen?

## Kopf und Zucker – der Weg zur Schulreife

Eine ganz hervorragende Stellung als Erziehungsmittel nimmt die Milch und im Besonderen die Muttermilch für die ersten Entwicklungsschritte des Neugeborenen ein: Während die physische Seite des Sinnes-Nerven-Menschen<sup>1</sup> – also vor allem der Kopf – bereits bei der Geburt weit entwickelt ist, »schläft« seine seelische Betätigung noch. Umgekehrt finden wir im Stoffwechselbereich eine vorerst nur keimhaft veranlagte Organbildung, aber eine wache Willensentfaltung, wie sie das Kind in seinen instinktiven Lebensäußerungen, allen voran dem Hunger, zeigt. Die Milch ist, wie Rudolf Steiner angibt, das im Wesentlichen einzige Lebensmittel, das in der Lage ist, den schlafenden Geist zu wecken. Was heißt das? Wir können leicht beobachten, dass der Säugling zwar sehr wach in den Sinnen die Eindrücke der Umgebung aufnimmt, diese allerdings zunächst in keiner Weise einordnen, bewerten, verarbeiten kann: Die denkende Betätigung schläft noch und bedarf des geeigneten, liebevollen Weckens. Dazu sind, wie wir als Erwachsene gut an uns selbst bemerken können, Willenskräfte nötig: Ein logisches, schrittweises Denken erfordert Anstrengung. Die Kräfte der Milch sind infolge der umfangreichen Vorbereitung durch die Mutter in der Lage, sich vom Stoffwechsel aus in die Kopffregion zu ergießen und dort Willenskräfte zu entfalten. Da aber die Gestaltung der inneren Organe vom Kopf, vom Zentralnervensystem ausgeht, ist diese Brückenbildung entscheidend und nur sehr schwer durch ein anderes »Erziehungsmittel« voll zu ersetzen, bis dann das Kind über die Sinne ansprechbar ist und die von der Natur vorbestimmte Erziehung in Form der Muttermilch durch die seelische des Menschen abgelöst werden kann.<sup>2</sup>

Der Ernährung mit Muttermilch sind aber auch Grenzen gesetzt: Mittels des Fettes in der Muttermilch werden vom mütterlichen Organismus Eigenkräfte auf das Kind übertragen, die den Gestaltungskräften, »die schon durch die Vererbung übertragen worden sind, noch etwas hinzufügen.«<sup>3</sup> Damit kann sich ein Anhaltspunkt – allerdings keine starre Regel, denn das muss letztlich individuell entschieden werden – für das Abstillen nach ungefähr sechs Monaten ergeben. Bemerkenswerterweise stimmt dieser Zeitpunkt mit den nach ganz anderen Gesichtspunkten gewonnenen Empfehlungen der Naturwis-

senschaft überein.<sup>4</sup>

Von zwei Seiten kann nun der Weg des Kindes zur Schulreife mit der Ernährung in Verbindung gebracht werden: Zum einen muss der Organismus lernen, sich seinen Zucker (den Blutzucker) selbst herzustellen, zum anderen müssen die inneren Organe ihre eigene Gestalt aufbauen, die Ausdruck ist für die innere Funktionstüchtigkeit. Das letztere kann durch Freude und Lust an der Umgebung und insbesondere an der Nahrung erreicht werden. »Freude und Lust sind die Kräfte, welche die physischen Formen der Organe in der richtigsten Art herauslocken.«<sup>5</sup> Es kann hier nicht die Rede sein von einem Nachgeben gegenüber den oberflächlichen Gelüsten des Kindes, die zum Teil durch Vorbilder oder durch schlechte Angewohnheiten geprägt sind, sondern vielmehr davon, dass wir hinhören lernen auf die intimen Äußerungen des im Kinde wirkenden gesunden Instinktes. So kann zum Beispiel das starke Verlangen nach Süßem der instinktiv angestrebte Ausweg aus einer seelischen Einsamkeit, mangelnder Liebe oder intellektueller Überforderung sein. Der Organismus kann durch den Zucker eine vorübergehende Stärkung des Selbstbewusstseins erreichen, die aber letztlich eine Schwächung bedeutet, da sie nicht unter Beteiligung eigener Seelenkräfte zustande gekommen ist. Diese Schwächung zeigt sich in einem bis zur Sucht sich steigernden Verlangen nach isoliertem Zucker, und die Ursache bleibt unberührt. Wir können leicht einsehen, dass mit »logischen« Erklärungen oder gar Verboten die Misere in diesem Falle nur vergrößert wird.

Soll der Organismus dazu erzogen werden, sich seinen Zucker selbst herzustellen, so muss ein stufenweiser »Lernweg« aufgebaut werden, der von dem leicht verdaulichen Milchzucker zu denjenigen Kräften führt, die benötigt werden, um aus Stärke Trauben- und Fruchtzucker selbst herzustellen. Dieser Zucker ist unter anderem die Grundlage des Gehirnstoffwechsels, und es kann zumindest erahnt werden, dass damit eine eigene Grundlage für die mit dem Zahnwechsel eintretende gedankliche Anforderung geschaffen wird. Die Reife zur Schulbildung wird organisch fundiert. Gleichermäßen ist mit der ausgereiften Organgestalt die Grundlage gelegt für die Entfaltung der Willenskräfte, derjenigen Kräfte also, die heute oftmals so schwach ausgebildet sind und doch notwendiger sind denn je zuvor. Eine mangelhafte Organausgestaltung in den ersten sieben Lebensjahren ist später nicht wieder gut zu machen!

Aber wie gestalten wir nun diesen Lernprozess praktisch? Sicherlich nicht dadurch, dass wir dem Kleinkind nach dem Abstillen unmittelbar den schwerstverdaulichen »Zucker«, die Stärke anbieten, denn das wäre nun gerade kein erzieherisch gegriffener Anspruch. Bauen wir dagegen eine sinnvolle, das heißt an der individuellen Entwicklung abgelesene Reihenfolge der immer um eine Stufe schwerer verdaulichen Zucker auf, so wird die Abbautätigkeit zur Entfaltung der jeweils höheren Kraftleistung geführt. Vom Malzzucker über den in den Früchten in eingebundener Form vorliegenden Trauben- und Fruchtzucker zu Rohr- und Rübenzucker gelangen wir zur Stärke. Alle diese Zucker sollten in der Regel nicht in isolierter Form Verwendung finden, sondern beispielsweise in gemälztem Getreide (Malzkaffee, Malzextrakt, Thermo-Getreide), Fruchtdicksäften, Trockenfrüchten und Nüssen, Vollrohrzucker, Ahornsirup, Rübensirup und schließlich im Brot auftreten. Auch indem wir Gemüse und Getreide mit Wärme zubereiten, kommen wir den Verdauungskräften des Kindes hilfreich entgegen.

Eine Reifung braucht ihre Zeit und Ruhe, dem Kinde sind für diese Entwicklungsphase sieben Jahre zugedacht – warum verkürzen wir sie heutzutage oftmals voreilig und mutwillig?

Im zweiten Jahrsiebt erhält die Ernährung eine völlig andere Aufgabe, die es aber wiederum ermöglicht, lebensentscheidende Entwicklungsschritte zu fördern oder aber zu behindern.

## Atmung und Fett – der Weg zur »Geschlechtsreife«

Im ersten Lebensjahrsiebt des Kindes war es unser Ziel gewesen, Körper und Seele für die schulischen Prozesse reif zu machen. Herausgegriffen wurde die Aufgabe, den kindlichen Organismus zu einer selbstständigen Zuckerzubereitung aus der in den Nahrungsmitteln enthaltenen Stärke hinzuführen. Der Blutzucker ist die Grundlage der Gehirntätigkeit und damit unseres wachen Bewusstseins, aber auch der gerichteten Muskelbetätigung. Das Kind hat damit die Voraussetzung, klare Gedanken und einen geordneten Willen zu entwickeln oder auch – beides verbindend – seine Sinne gezielt und dauerhaft auf ein Objekt zu richten.

Während der ganzen Kindheit bleibt die süße Milch, ergänzt durch Früchte und Getreide, die entscheidende Eiweißquelle; gesäuerte Milchprodukte werden zwar zunehmend, aber mehr als Besonderheit und Spezialität, Eier und Fleisch dagegen mit äußerster Zurückhaltung eingesetzt. An Fetten sind die MilCHFette Sahne und Butter und das Sonnenblumenöl sicherlich hervorragend geeignet, den heranwachsenden Organismus zu versorgen.

Was ändert sich nun nach Zahnwechsel und Einschulung? Woran kann eine neue Ausrichtung unserer Bemühungen gefunden werden?

Das neue Entwicklungsziel ist die Geschlechtsreife, also die Fähigkeit, mit Sympathie und Antipathie, mit Liebe und Hass, mit Lust und Unlust, mit Innenwelt und Außenwelt, mit Immunität und Kommunität usw. umzugehen und nicht darin unterzugehen. Das bedingt, dass der junge Mensch lernt, in sich zu gehen und sich wieder mit der Um- und Mitwelt zu verbinden, allein sein und sich in die Gesellschaft einordnen zu können. Das physiologisch dem Entsprechende ist die Atmung und mehr innerlich der Blutkreislauf mit der Herztätigkeit – diese Funktionen sind nun von der Ernährungs- und Erziehungsseite besonders ins Auge zu fassen: das die Nerven-Sinnes-Seite und die Stoffwechsel-Gliedmaßen-Seite des Menschen verbindende Rhythmische System.<sup>6</sup> Ihm kann das Fett zugeordnet werden, das bis in seine chemische Struktur hinein ebenfalls eine Verbindung von Wärme (Wasserstoff) und Gestaltungskräften (Kohlenstoff) darstellt: Haben wir im Öl ein ausgewogenes Kräfteverhältnis, so überwiegt im festen Fett der Kohlenstoff, in den ätherischen Ölen der Wasserstoff. Nun kommt es darauf an, dass das Kind lernt, sich die Grundlage für seine seelisch-geistigen Tätigkeiten selbst herzustellen, also sich sein Fett selbst zu bilden. Aus welcher Nahrung ist das möglich?

Grundsätzlich kann der Körper aus Kohlehydraten Fett aufbauen; eine besondere Anregung dazu erfährt er jedoch aus der Blattnahrung, also dem, was wir frisch und »roh« und gerne säuerlich angerichtet zu uns nehmen. Das grüne Blatt, die Mitte und Atmung der

Pflanze bildend, ernährt die Mitte des menschlichen Organismus in idealer Weise. Gerade dem Sinnesorgan, das von dem augenblicklichen Innen-Außenwelt-Verhältnis am meisten sichtbar werden lässt, kann man ansehen, ob der Mensch sein Fett selbst bildet oder nicht. »In diesem Blick des Auges kann man es verfolgen, wenn der astralische Leib [der seelische Bereich] genötigt ist, seine eigene Fettbildung hervorzurufen.«<sup>7</sup>

Ganz praktisch gesehen geht es daher nicht darum, dem Organismus fertiges, das heißt im seelischen Sinne im Besonderen tierisches Fett anzubieten, sondern vielmehr eine den Fettstoffwechsel anregende Blattnahrung: »... iss Grünes, das macht rote Backen!« Weiterhin sollte die Nahrung, aber auch das tägliche Leben von Rhythmen geprägt sein: Zurschulegehen – Nachhausegehen, Wachen – Schlafen, Hunger haben – Sattsein usw., wobei die Regelmäßigkeit der Mahlzeiten eine besondere Stellung einnimmt.

Als Nahrungsmittel, die in dieser Entwicklungsphase eine gegenüber den ersten sieben Lebensjahren zunehmende Bedeutung gewinnen, sind vor allem Nüsse, Sauermilchprodukte und Gewürze zu nennen. Gerade letztere sind ja auch in der Menschheitsentwicklung Ausdruck der Erweiterung des Bewusstseins auf fremde Kulturen und Landschaften. So wie der Lehrer den Duft der großen weiten Welt durchs Klassenzimmer wehen lässt, so bringen die Gewürze (es sind nicht die Kräuter gemeint, die bei uns heimisch sind, sondern zum Beispiel Lorbeer, Paprika, Vanille) die weite fremde Welt in die Mahlzeit herein, regen aber gerade die Sinne, Kreislauf und Atmung und auch die Wärme im Organismus an, sich anders zur Umwelt zu stellen. So manche dieser anregenden Zutaten wirken in Magen und Darm bakterizid, das heißt das Leben zurückdrängend – eine Wirkung, die im Kleinkindalter sicher nicht erwünscht ist. In dem hier besprochenen Alter jedoch unterstützen sie die vom Verstand ausgehende, im ganzen Körper wirkende Ordnungs- und Gestaltungskraft des Kopfes und verlangen daher eine tief gehende Kenntnis ihrer Eigenheiten, um einen sinnvollen Einsatz in der Praxis zu ermöglichen.

Der Sprachgebrauch, wie zum Beispiel »sauer macht lustig« oder »ich bin sauer«, weist uns auf die enge Verbindung der Säure mit dem Seelenleben des Menschen hin: Gerade die Milchsäure in den Sauermilchprodukten, aber auch im Sauerkraut usw. regt eine ausgewogene Seelentätigkeit im Organismus an, das heißt die Funktionen werden zwischen Schmerz und Verkrampfung einerseits und Empfindungslosigkeit und Schläflichkeit andererseits gehalten.

Diesen anfänglich und nur anregend gedachten Ernährungshinweisen soll nun noch ein grundlegender hinzugefügt werden: Rudolf Steiner weist in seinen pädagogischen Vorträgen entschieden darauf hin, dass eine Gesundheits- und Ernährungslehre spätestens bis zum Ende der Volksschulzeit an das Kind herangebracht werden muss. Bis zu diesem Zeitpunkt nimmt es diese Inhalte als von allgemeiner sozialer Bedeutung auf, danach bezieht es sie zunehmend nur noch auf sich selbst. »Daher kommt es, dass Sie das Kind in diesen Jahren über die Ernährungs- und Gesundheitsbedingungen unterrichten können, ohne dass Sie das Kind für das ganze spätere Leben durch diesen Unterricht egoistisch machen.«<sup>8</sup>

## Seelische Entwicklung und Eiweiß – der Weg zur Mündigkeit

Bis zum Schuleintritt ist es bedeutsam, intim auf die Äußerungen des Instinktes hinzu- hören und mittels der Kräfte »Freude und Lust« auf die weisheitsvoll gelenkte Formung der inneren Organe hinzuwirken. Eben diese Formen sind es, die bis zur Geschlechtsreife als Grundlage eines festen Charakters und einer gesunden Willensbildung vonnöten sind. Wir sind so noch einmal deutlich auf die grundlegende Hilfestellung der Ernährung in den ersten Entwicklungsjahren hingewiesen. Mit dem Wechsel von der ersten Hälfte der dreimal sieben Jahre bis zur »Volljährigkeit« mit der Vollendung des 21. Lebensjahres in die zweite Hälfte tritt nun ein entschiedener Umschwung ein: »Also gesunde Ernährungsin- stinkte leben verhältnismäßig noch in den Kindern der ersten Schuljahre. Diese hören um der Entwicklung des Menschen willen mit den letzten Schuljahren [der Volksschulzeit] auf. Und wenn die Geschlechtsreife an den Menschen herangerückt ist, dann bedeutet das zugleich auch, dass er seine Instinkte für die Ernährung verloren hat, dass er dasjenige, was ihm früher die Instinkte gegeben haben, durch die Vernunft ersetzen muss.«<sup>9</sup>

Wie können wir aber diese Vernunft im Jugendlichen ansprechen? Ist es nicht gerade so, dass in diesem Alter alle gewohnten und von den Eltern mühsam angelegten Ver- haltensweisen abgelehnt werden? Neigt nicht der junge Mensch dazu, ausdrücklich und demonstrativ unvernünftig zu essen? Ja, sicherlich lehnt er gerade das Anerzogene, dasje- nige, was ihn bisher gebildet hat, ab. Aber doch nur, um Raum für die Selbsterziehung zu gewinnen, die zumindest keimhaft jetzt einsetzt. Was sucht nun wiederum der zwischen Instinkt und Selbstbeherrschung »hängende« Jugendliche, um wieder festen Boden unter die Füße zu bekommen? Er braucht bewährte Ideale, große Vorbilder, starke Motive: die Sorge um die Umwelt, die Liebe zu Pflanze und Tier, das Mitgefühl für benachteiligte (hungernde) Mitmenschen, ethische Gesichtspunkte, bedeutende Vorbilder ...

Entsprechend dem sich immer mehr verselbständigenden Seelenleben und den immer stärker auftretenden Zielen und Idealen sucht der Jugendliche nach Hilfen und Unterstüt- zung für wünschenswerte Eigenschaften auch durch die Nahrungsmittel: Der Wunsch nach mehr Durchsetzungskraft, Mut, Aggressivität führt tendenziell zur Fleischkost, das Bemühen um übergeordnete Zusammenhänge, ethische Weltauffassungen, Friedfertigkeit mehr zu einer Milch-Gemüse-Nahrung. Der Mensch spürt gerade in diesem Lebens- abschnitt deutlich, wenn auch unbewusst, was seinen Emotionen entgegenkommt, was sie behindert. Speziell auf diesem Hintergrund wird deutlich, dass die heute überwiegend verbreitete Ernährungslehre ihn nicht interessieren kann, denn die spricht nur vom Bedarf und nicht vom Bedürfnis, nur von dem einem Durchschnittsmenschen durchschnittlich zu verabreichenden Sortiment an Nahrungsstoffen – er hat dagegen vorherrschend zum Beispiel das Bedürfnis, sich beim Einnehmen der Mahlzeit so zu benehmen, wie ihm gerade zumute ist (diese Tatsache wurde nach einer Umfrage als der eigentliche Grund für den Besuch von Lokalen wie zum Beispiel McDonalds ermittelt). Somit können wir auf das Essverhalten des Jugendlichen nicht wirkungsvoll Einfluss nehmen, indem wir ihm Vorhaltungen machen und ihm die evtl. schädlichen Folgen seines Verhaltens klar machen (das Risiko nimmt er gerne auf sich!), sondern indem wir oder andere Er- wachsene ihm eine erarbeitete Selbstsicherheit im Umgang mit der Nahrung freilassend vorleben oder indem wir uns als fachlich kompetent, das heißt auch über den Emotionen stehend, erweisen. Die Mutter, die so und nicht anders kocht, weil ihre Mutter das auch

schon so gemacht hat oder weil sie eben nicht anders kann, wird kaum eine Chance haben gegenüber einem Trophologen, einem Arzt, einem Restaurant- oder Schulkoch, einem Sportler, Filmhelden oder Bodybuilding-Idol, sofern dieser eine Leistung vollbringt, die Anerkennung hervorruft.

Schauen wir abschließend auf den Nahrungsbestandteil, der für diesen Entwicklungsabschnitt in den Vordergrund rückt, so finden wir da durchaus in Entsprechung zu den beiden vorhergehenden Lebensabschnitten das Eiweiß. Dieser Stoff ist nicht nur Träger des Lebendigen, sondern gerade des beseelten Lebens: Tier und Mensch gebrauchen ihn als Baustoff für ihre von der Seele geprägten Körper. Es ist aber hier wieder die Frage, ob der Mensch mit der Nahrung fremdartige Seeleneigenschaften in sich aufnimmt oder ob er sie aus den Kräften seiner eigenen Seelentätigkeit hervorbringt. Das Erstere birgt die Gefahr der »Fremdbestimmung« und des Verkümmerns der Eigenaktivität in sich, während das Letztere sicherlich die schwerere Arbeit bedeutet, aber auch zu dem im Wesenskern angestrebten Selbsterlebnis führt. Das eine schließt das andere nicht ganz aus, wenn die vorgeprägte Kost gezielt und lediglich als zeitweilige Hilfe eingesetzt wird, wobei jedoch bedacht werden muss, dass immer verschiedene Begleitwirkungen auftreten werden. In jedem Falle, ob pflanzliches oder tierisches Eiweiß, ist die Berücksichtigung der Qualität unerlässlich: Bei der Pflanze ist besonders die Reife, abhängig von Anbau, Düngung und Lagerung, beim Tier eindeutig die artgerechte Haltung ins Auge zu fassen. Sowohl Pflanzen, die u. a. durch eine triebige Düngung nicht zu einer Ausreifung der Eiweiße (Auftreten von Nitrat, schlechtem Aroma, mangelhafter Haltbarkeit) kommen konnten, als auch Fleisch von Tieren, die statt einer wesensgemäßen Pflege eine produktionsorientierte Existenz durchlitten haben und daher dann statt edler, hoch spezialisierter Eigenschaften solche wie Aggressivität und Selbstzerstörung in ihr Eiweiß eingepreßt haben, sind für die Ernährung denkbar ungeeignet. Welche großartigen Fähigkeiten müsste ein seine Seelensicherheit suchender junger Mensch bereits haben, um diese Fremdkräfte unbeschadet zu überwinden? Das, was heute unter dem Namen »Biologisch-dynamischer Anbau« angestrebt wird, ist ohne Zweifel entscheidend für die Entwicklung derjenigen Kräfte, die so dringend gebraucht werden – und liegt nicht gerade diesbezüglich unsere ganze Hoffnung auf der kommenden Generation? Auf dem Gebiet der täglichen Ernährung haben wir zahlreiche Möglichkeiten, in der Innenwelt und in der Außenwelt unseren Beitrag dazu zu leisten.

»Aber der Mensch kann dadurch, dass er sich mit der Erkenntnis des geistigen Lebens durchdringt, danach trachten, dass er frei und unabhängig sei, so dass ihn dasjenige, was er isst, nicht hindert, dasjenige zu sein und zu werden, was ein Mensch werden kann.«<sup>10</sup>

## Anmerkungen:

- 1 Die »Dreigliederung« des leiblich-seelischen Organismus in drei große Funktionsbereiche hat Rudolf Steiner zuerst in seiner Schrift »Von Seelenrätseln« (1917) entwickelt: Im Kopfbereich zentriert ist die Sinnes- und Denktätigkeit; im Brustbereich haben die rhythmischen Prozesse

der Atmung und des Blutkreislaufs mit ihrer besonderen Beziehung zum Gefühlsleben ihr Zentrum; im Unterleib haben die Verdauungs- und Stoffwechselorgane ihren Sitz, die eng mit der Gliedmaßentätigkeit und – seelisch – mit dem Willensleben verbunden sind. Das mittlere oder rhythmische System vermittelt harmonisierend zwischen den Polen des »oberen« und des »unteren« Menschen. Ausführlich dazu Stefan Leber: Die Menschenkunde der Waldorfpädagogik, Stuttgart 1993, S. 372 ff. (unter Einbeziehung neuerer Forschung).

*Anm. d. Red.*

- 2 Rudolf Steiner: Allgemeine Menschenkunde als Grundlage der Pädagogik, Vortrag vom 2.9.1919, GA 293
- 3 Rudolf Steiner, Ita Wegman: Grundlegendes für eine Erweiterung der Heilkunst, GA 27, S. 59
- 4 Dr. M. Kersting vom Forschungsinstitut für Kinderernährung, Dortmund: »Der Säugling sollte so lange voll gestillt werden, wie er bei ausschließlicher Ernährung mit Muttermilch optimal gedeiht. Dies ist in der Regel 4 bis 6 Monate lang der Fall.« Ernährungsumschau 2/1990
- 5 Rudolf Steiner: Die Erziehung des Kindes vom Gesichtspunkte der Geisteswissenschaft (1907), in GA 34 (Sammelband), Zitat auf S. 327 (die Schrift ist auch einzeln als tb erhältlich)
- 6 Siehe oben Anm. 1
- 7 Vortrag Rudolf Steiner: Ernährungsfragen im Lichte der Geisteswissenschaft, 8. Januar 1909; erschienen in: Das Goetheanum, 14. Jg., Nr. 47 (24.11.1935); wieder abgedruckt in: Rudolf Steiner, Themen aus dem Gesamtwerk, Band 7, »Ernährung und Bewusstsein«, Stuttgart 52001; vorgesehen für GA 68
- 8 Rudolf Steiner: Erziehungskunst. Methodisch-Didaktisches, 14. Vortrag vom 5. Sept. 1919, GA 294, S. 187. Vgl. den Beitrag von Susanne Baumann zur Ernährungslehre-Epoche in diesem Heft auf S. 1212 ff.
- 9 Rudolf Steiner in dem in Anm. 8 angegebenen Vortrag
- 10 Vortrag Rudolf Steiners vom 8. Januar 1909 (siehe oben Anm. 7)

**Zum Autor:** Michael Kassner (1951), nach Arbeit in der Heilpädagogik, dem biologisch-dynamischen Land- und Gartenbau zwölf Jahre Mitarbeit im Arbeitskreis für Ernährungsforschung, Bad Liebenzell. Selbstständiger Berater für Ernährung und Erziehung mit Vorträgen und Seminaren im In- und Ausland. Mitbegründer des Freien Seminars für Ernährung, Erziehung und Diätetik in Bad Liebenzell.