

*Weihnachten:
Ein Licht entzünden –
selbst Licht werden*



Motiv von Frau Brigitte Drahosch, Betreute in der
Dorfgemeinschaft Breitenfurt.

*Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der
Weleda Österreich wünschen Ihnen einen
besinnlichen Advent, ein friedvolles Weihnachtsfest
und alles Gute für das Neue Jahr.*

Lebensmittel – Mittel zum Leben

Interview mit Frau DI Birgit Leitinger, Demeter-Ernährungsberaterin

Gesunde Ernährung ist im Wesentlichen eine Frage der Qualität der Lebensmittel. Was sagen Sie aus Ihrer Sicht dazu?

Wenn wir Qualität nur über die Inhaltsstoffe Kohlenhydrate, Eiweiß, Fette, Vitamine, Zusatzstoffe usw. definieren, tun wir so, als würden wir nur Materie essen.

In Wirklichkeit essen wir auch heute noch größtenteils Lebensmittel, »Vermittler« oder »Mittel zum Leben«. Der Stoff ist Träger von Kräften. Es macht für die menschliche Ernährung einen großen Unterschied, ob z. B. eine Getreidepflanze aus eigener Kraft wachsen und reifen konnte, oder ob sie nur durch den Einsatz chemischer Hilfsmittel bis zur Ernte überlebt.

Bei der biologisch-dynamischen Landwirtschaft wird der Bauer angeregt, neben den irdischen Gegebenheiten auch kosmische Einflüsse in seine Handlungsweise einzubeziehen. Je nach Planetenstellung gibt es günstige und ungünstige Tage für Anbau, Pflege und Ernte und durch spezielle Heilkräuterpräparate kann der Bauer harmonisierend ins Naturgeschehen eingreifen. All diese Maßnahmen wirken sich positiv auf die Qualität der Produkte aus.

Wie kann man sich im Alltag mit qualitativ hochwertigen Lebensmittel versorgen?

Ich empfehle Städtern, die keinen Keller haben, einen großen Kühlschrank anzuschaffen. Viele Gemüsearten kann man ohne weiteres längere Zeit lagern: Wurzelgemüse, Kartoffeln, Lauch, Zwiebeln usw. Frischgemüse wie Salate,



Getreide aus biologisch-dynamischem Anbau.

Spinat, Tomaten, Gurken, Radieschen usw. muss man allerdings frisch verwenden.

Einen Nahrungsrhythmus kann sich jeder auch in der modernen Zeit angewöhnen. Man muss ihn individuell so gestalten, dass er auf Dauer eingehalten werden kann.

Warum ist Getreide der Kartoffel vorzuziehen?

Das Getreide reift in Licht und Wärme an der Spitze eines bis zu 2 m langen Halmes. Bei der Reife stirbt die Getreidepflanze und die ganze Lebenskraft ist im Getreidekorn konzentriert. Es ernährt den ganzen Menschen. Die Nährstoffe darin sind harmonisch zusammengesetzt. Wir können abwechselnd alle sieben Getreidesorten in unsere tägliche Ernährung einbauen: Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Hirse, Reis und Mais, dazu den Buchweizen, der botanisch kein Getreide ist, aber ernährungsmäßig ganz ähnliche Qualitäten hat.

Getreide und Kartoffeln sind beide durch ihren hohen Stärkegehalt sehr nahrhaft, aber die Pflanzen an sich sind doch sehr unterschiedlich. In der heutigen Zeit hat die Kartoffel das Getreide in Europa stark

verdrängt. Die Kartoffelknolle wird unter der Erde ausgebildet, obwohl sie keine Wurzel ist. Sie ist ein verdickter Spross, ein Pflanzenteil, der normalerweise über der Erde wächst. Die Kartoffelpflanze gehört zu den Nachtschattengewächsen, einer Pflanzenfamilie mit einer enormen Vitalität, die aber ein ungeordnetes Wachstum aufweist und Giftstoffe bildet. Da die Kartoffel keine richtige Wurzel ist, ernährt sie das menschliche Gehirn unvollständig. Sie unterstützt nur den Teil des menschlichen Gehirns, der die Grundlage für unser intellektuelles Denken bildet.

Worauf sollte man beim Grundnahrungsmittel Brot achten?

Bei einem biologischen Vollkornbrot konnte das Getreide ohne Hilfe der Chemie wachsen und reifen. Darüber hinaus gibt es in der biologisch-dynamischen Wirtschaftsweise (Demeter) eigene Anbau- und Verarbeitungsrichtlinien, die einen sorgsam Umgang mit dem Getreide garantieren.

Wichtig für die Verträglichkeit eines Vollkornbrottes ist, dass der Teig gut versäuert wird und eine lange Teigruhe eingehalten wird.

Für die innere Qualität eines Brotes ist auch entscheidend, welche Art von Maschinen verwendet werden. Für die Herstellung von Demeter-Brot sind sowohl hochtourig arbeitende Maschinen, die den Teig stark erhitzen als auch Extruder, die das Getreide mit sehr hohem Druck behandeln, verboten, da diese Methoden auf die Lebenskräfte zerstörerisch wirken.

Grundsätzlich kann man sagen, dass in der Demeter-Bäckerei die Bearbeitungs-methode auf das Getreide abgestimmt wird. Man bekommt immer andere Getreidequalitäten, abhängig von der Region und den Witterungsbedingungen, also muss der Bäcker ständig die Verarbeitung an das Produkt anpassen. Die Brotqualität liegt somit in den Händen des Bäckers. Ein guter Bäcker kann aus fast jeder Getreidequalität ohne chemische Hilfsmittel ein gutes Brot erzeugen.

Dipl. Ing. Birgit Leitinger, Ernährungsberaterin

1987 Geschäftsführerin des Österreichischen Demeter-Bundes. 1997–2000 Ausbildung zum anthroposophisch orientierten Ernährungs- und Diätberater am IFS (Initiative freies Seminar für Ernährung) in Deutschland. Derzeit Mitarbeit in der Bäckerei Kaschik im Bereich Marketing und Ernährungsberatung.

Demeter-Bäckerei Kaschik, Rosensteingasse 43, 1170 Wien, Telefon 01-480 18 78. www.kaschik.at



Möchten Sie mehr über Weleda Präparate, die Arbeit der Weleda wissen und regelmäßig über Neuheiten informiert werden?

Gerne senden wir Ihnen folgende Informationen kostenlos zu:

- Broschüre WELEDA Naturkosmetik
- Broschüre WELEDA Hausapotheke
- Broschüre »Erkältung?«
- Broschüre »Wärme-Hülle« (WELEDA Calendula-Kinderpflege)
- WELEDA NACHRICHTEN
- WELEDA KINDERWELT

Ruhe und Harmonie mit Lavendel und Wildrose



VON NATURSUBSTANZEN verinnerlichte Kräfte können dem Menschen über das Wasser auf besondere Weise zugänglich gemacht werden. Die Qualität der WELEDA Bade-Essenzen entfaltet sich beim Baden vorwiegend über die Haut als Sinnesorgan und über den Geruchssinn. Deshalb enthalten alle WELEDA Bade-Essenzen echte ätherische Öle. Diese bringen das Wesen einer Pflanze duftend zum Ausdruck.

LAVENDEL verinnerlicht die Qualitäten des Lichtes. Natürliches ätherisches Lavendelöl hilft bei Überreizungen der Sinne, die innere Balance wieder zu finden. Das WELEDA *Lavendel-Entspannungsbad* fördert den gesunden Schlaf und wirkt wohltuend bei Verspannungen.

Das WELEDA *Wildrosen-Cremebad* ist ein sahnig-mildes, sanft verwöhnendes und zart duftendes Pflegebad. Natürliche ätherische Öle entfalten den weichen, harmonisierenden Duft von ROSENBLÜTEN.

WELEDA Lavendel-Entspannungsbad

- entspannend, harmonisierend
- lindert Verspannungen und Verkrampfungen
- enthält keine Tenside und schäumt nicht

Inhaltsstoffe (Volldeklaration): Wasser, Lavendelöl, Grundseife aus Olivenöl.
Packungsgrößen: 200 ml, 100 ml, 20 ml

WELEDA Wildrosen-Cremebad

- verwöhnt die Haut
- wirkt harmonisierend auf den ganzen Menschen
- verleiht ein samtiges Hautgefühl

Inhaltsstoffe (Volldeklaration): Wasser, Jojobaöl, Olivenöl, Glycerin, Alkohol, Hagebuttenkernöl (Rosa Mosqueta-Öl), Fettsäureglyzerid, Mischung natürlicher ätherischer Öle, Bienenwachsseife, Xanthan (natürlicher Quellstoff).
Packungsgrößen: 100 ml, 20 ml



Absender

Name	
Adresse	
Telefon	Fax

Bitte senden Sie diesen Abschnitt an: **WELEDA Ges.m.b.H & Co KG, Hosnedlgasse 27, 1220 Wien**
So erreichen Sie uns: Telefon 01-256 60 60, Fax 01-259 42 04, dialog@weleda.at, www.weleda.at. Geschäftszeiten: Montag–Donnerstag 8–16.30 Uhr, Freitag 8–16 Uhr