

Peter Götz

## Das ist doch alles Käse!

Sommerliche Gedanken über unsere Ernährung

»Schon wieder Gedanken über unsere Ernährung? Ist uns doch alles längst bekannt. Hoffentlich kommt da nicht wieder einer mit Lob der Veggie-Kost, oder mit der Gesundheit dank vegetarischem Essen. Oder mit Apfelessig zum angeblichen Abnehmen, oder mit ...«. Gell, da fällt einem gleich mancherlei ein zu solcher Überschrift. Nun ist das Thema längst nichts Neues. Auch das nicht mit Tante Berta, die ihr Leben lang ihren Hackbraten genoss und trotzdem mit 82 noch fit und lebenslustig war – oder war sie damals nicht schon 85?

Einige Gedanken zu diesem altbekannten Thema möchte ich hier dennoch anbringen, und zwar angeregt durch einem Einkauf neulich im Stuttgarter ›Lebe Gesund‹-Laden in der Nadlerstrasse: Gleich dem Eingang gegenüber hing an einer Säule die Tafel »Schmalz ohne Schwein«. (Wenn das Tante Berta gesehen hätte!) Schmalz gibt's auch dort zu kaufen, doch nur eben aus pflanzlichen Quellen. Und soll dennoch wohlschmeckend sein.

Doch möchte ich nicht das zwanzigste Lob der vegetarischen oder gar veganen Kost schreiben. Sondern ich meine das – Fleisch. Jetzt gar ein Lob der Fleischkost? Noi, würde der Schwabe in seiner Mundart hier antworten. Wir Menschen haben, populär ausgedrückt, Fleisch im Körper. Und auch die Tiere, zumindest die Säugetiere, damit die sogenannten höheren Tiere. Nur greift der Fleischköstler nicht mit seinen Zähnen in den lebenden Tierkörper.

(Schließlich soll doch lebendige Nahrung empfehlenswert sein, oder etwa nicht?) Sondern das Tier muss vorher vom Leben in den Tod versetzt worden sein. Berufsmäßig, fachmännisch – freilich in der Regel verborgen vor dem Verbraucher. Doch was ist dann der Tierkörper, wenn er aus dem Schlachthaus zuerst in den Kühlwagen, dann zerlegt beim Metzger in die Auslage gelangt ist? Er ist ein Kadaver. So nennt man tote Tierkörper nun mal. Ist sich der Fleischköstler eigentlich bewusst, dass er Teile eines Kadavers verzehrt? Ein Kadaver, mit Stoffen wie Adrenalin versetzt, ausgeschüttet vom Tier in seiner Todesangst – schließlich war es ein empfindendes Lebewesen. Selbst das mit allerlei Gewürzen und gutem Bratöl zubereitete Stück »Fleisch« ist Teil eines Kadavers.

»Widerspruch!« höre ich da rufen: »Wir essen doch ganz wenig Fleisch, nur ein- oder zweimal in der Woche. Wir halten es dafür mit reichlich Käse. Und eine Riesenauswahl haben wir da!« Ach ja, eine Riesenauswahl. »Und dann die feine Milkschokolade!« Wer mir da widerspricht, das sind Erwachsene. Aber seit wann verzehren Erwachsene eigentlich Muttermilch? »Wieso Muttermilch? Wir reden vom Allgäuer Käse, vom Camembert, dem Geschenk aus der Normandie, vom ...« Halt: Käse wird aus Milch hergestellt, das stimmt. Gerade Vegetarier greifen gern zum (angeblich so gesunden) Fleischersatz, und naschen ohne Bedenken auch Milkschokolade. Doch was ist

die Drei 4/2024

denn Milch? Es ist Muttermilch. Bei uns Menschen unverzichtbar in den ersten Lebensmonaten – genauso beim neugeborenen Säugetier. Alle Säuglinge nuckeln an den prallen Warzen ihrer Mütter. Und wie bei der Menschenmutter nimmt bei der Tiermutter die Milchproduktion ab, wenn der Säugling herangewachsen ist und erste Festnahrung zu sich nehmen kann. Die Käse-Liebhaber – ganz gleich, ob Käse aus Kuh-, Schafs- oder Ziegenmilch – nehmen also Muttermilch zu sich. Immerhin ist die nahrhaft, enthält Eiweiße, weiße Blutkörperchen und noch manch anderes Kräftigendes ... Doch all das ist von der Schöpfungsordnung her bestimmt für das heranwachsende Kind.

### Geistige Gesichtspunkte

Nun gibt es zu diesem Thema von Rudolf Steiner eine ganze Reihe von Aussagen, verstreut in seinem Vortragswerk. In einem öffentlichen Vortrag über ›Ernährungsfragen im Lichte der Geisteswissenschaft‹ sagte er am 17. Dezember 1908: »Nehmen wir jetzt das Verhältnis des Menschen zur Pflanze, wenn es so real wird, daß der Mensch seine Nahrungsstoffe aus der Pflanze aufnimmt. [...] Was durch das Sonnenlicht aufgebaut wird, das zerstört der astralische Leib zwar immer wieder, aber er gliedert dadurch dem Menschen das Nervensystem ein und erhebt dadurch das Leben zu einem bewußten. [...] Das Geistige des Lichtes arbeitet in uns innerlich am Aufbau unseres Nervensystems. So wunderbar wirken zusammen das pflanzliche und das menschliche Leben.«<sup>1</sup>

Anders bei tierischer Ernährung: »In dem Wesen, dem er dann seine Nahrungsmittel entnimmt, ist in gewisser Weise der Prozeß schon vollzogen. Was er sonst jungfräulich und frisch von der Pflanze entnimmt, das ist im Tiere schon teilweise umgewandelt, schon vorbereitet. [...] Sie werden in einer weitverbreiteten Literatur lesen, daß dem Menschen dadurch eben die Arbeit erleichtert würde, daß er etwas aufnimmt, an dem schon vorgearbeitet ist. Aber der Mensch wird gerade dadurch ein beweglicheres, selbständigeres Wesen, daß er das Ursprüngliche aufnimmt.«<sup>2</sup>

Er fasst zusammen: »Überall, wo der Mensch frei und unbekümmert aus den großen Gesichtspunkten heraus Leben und Denken regelt, da verdankt er diesen raschen Überblick seiner Nahrungsbeziehung zur Pflanzenwelt. Da, wo der Mensch durch Zorn, Antipathie, durch Vorurteile sich hinreißen läßt, da verdankt er das seiner Nahrung aus der Tierwelt.«<sup>3</sup>

Im zweiten Ärztekurs erklärte Steiner, dass man »scharf betonen muß, daß doch eine Entlastung in bezug auf die Ermüdung durch die vegetarische Diät ganz wesentlich eintritt, daß der Mensch arbeitsfähiger wird dadurch, weil er gewöhnt ist, Kräfte aus seinem Inneren heraufzuholen, die er nicht heraufholt, sondern die er geradezu als die Störungskräfte des Organismus anwendet, wenn er Fleisch ißt. Aber wie gesagt, ich agitiere nicht.«<sup>4</sup>

Zur Frage der ethischen Haltung fällt mir ein anderer Name ein, den langjährigen Lesern dieser Zeitschrift wohlbekannt: Manfred Kyber. Wie wenige zu seiner Zeit beschrieb er eindringlich die menschliche Verpflichtung gegenüber der Tierwelt: »Können wir erwarten, daß es uns gut geht, wenn wir selbst tagtäglich an anderen Geschöpfen die schrecklichsten Barbareien verüben oder doch gleichgültig zulassen?«<sup>5</sup> Das Schlachten hilfloser Tiere ist und bleibt nun mal eine Barbarei.

Doch Sie bleiben weiter bei ihrer Fleischkost, beim Milchtrinken, beim Käse? Da kann ich allerdings nicht mehr uneingeschränkt Guten Appetit wünschen, sondern: Achtsamkeit, Nachdenken – und vor allem ein Studium der einschlägigen Aussagen Rudolf Steiners.

**Peter Götz**, \*1945, begegnete 1970 der Anthroposophie und war die letzten 31 Berufsjahre Mitarbeiter in einer Universitätsverwaltung.

1 Rudolf Steiner: ›Wo und wie findet man den Geist?‹ (GA 57), Dornach 1984, S. 177f.

2 A.a.O., S. 178f.

3 A.a.O., S. 180.

4 Ders.: ›Geisteswissenschaft und Medizin‹ (GA 312), Dornach 1999, S. 197.

5 Manfred Kyber: ›Tierschutz und Kultur‹, Hopferau 1982, S. 288.