



## Zucker und Salz – zwei Polaritäten

Wer kennt nicht die Kinder, die sich ein Brot mit Kräutersalz wünschen und andere, die lieber ein solches mit Marmelade essen? Süß oder salzig – zwei unterschiedliche Geschmacksarten, die auch verschieden wirken.

In der heutigen Ernährung wird sowohl zu viel Zucker als auch Salz verzehrt, beides ist ungesund. Salz und Zucker wirken jedoch unterschiedlich auf den Menschen, körperlich, seelisch und geistig.

Salz ist ein mineralisches Kristall, geformt und unlebendig. Im Organismus hat es mit seinen Komponenten Natrium und Chlorid verschiedene Aufgaben. So wirkt Natrium zusammen mit Kalium auf die Muskelspannung. Im Gehirn stellt es einen Neurotransmitter, hat also Einfluss auf die Impulse der Nerven, im eher „kühlen“ Nervenbereich. Auch Chlorid hat Aufgaben im Gehirn, neben seiner Beteiligung an der Magensäure. So wirkt Kochsalz stark auf das formende Prinzip des Nerven-Sinnes-Systems und der Muskeln. Einem Kind, das Schwierigkeiten hat, sich



konzentriert einer Sache zuzuwenden und leicht von einem Eindruck zum anderen springt, fehlt vielleicht etwas von dem formenden Salz.

Ganz anders wirkt der Zucker. Er stammt von Pflanzen, also dem lebendigen Bereich, tritt aber in Lebensmitteln oftmals als isolierter weißer oder brauner Kristallzucker auf. Durch diese Verarbeitung nähert er sich dem mineralischen Kristallbereich an. Zucker liefert dem Bewegungs- und Stoffwechsel-System die Energie und Wärme.

Muskeln und der Stoffwechselbereich der Nerven brauchen Zucker

zum Antrieb. Zudem stärkt das Süße ein behagliches Gefühl.

Rudolf Steiner wies bereits die Lehrer der ersten Waldorfschule auf die Wirkung von Zucker und Salz als Polarität hin, als er zwei Kindertypen charakterisierte. Ein Kind denkt analytisch, erfasst Einzelheiten genau, bleibt aber teilweise bei den Details hängen und neigt zum Festlegen, Formen. Dies ist das Bild des „Salzes“. Oft bevorzugen diese Kinder auch das Salzige, weil es ihnen entspricht.

Das gegenteilige Kind denkt synthetisch, erfasst den Zusammenhang, oft in künstlerischer Art, nicht jedoch die Einzelheiten. Es ist außen orientiert bis zur Flüchtigkeit und Unkonzentriertheit. Das ist das Bild des „Zuckers“, des Antriebsmittels der Muskeln.

Die Vorliebe der Kinder bezieht sich oft darauf, was ihrer Art des Wahrnehmens und Denkens entspricht. Daher kann es hilfreich sein, beide Varianten wechselweise anzubieten. Rudolf Steiner empfahl, bei starker einseitiger Prägung einmal das Gegenteil süß oder salzig auszuprobieren.

Süße Nahrungsmittel sind Obst, Trockenfrüchte, süße Gerichte wie Milchreis mit (Vollrohr)-Zucker und Zimt. Pikante Speisen sind viele Gemüsegerichte, kräftige Brotaufstriche, kerniges Brot etc. Kräutersalz enthält einen Anteil Kräuter, ist daher nicht ganz so konzentriert salzig wie pures Salz.

Sowohl bei Salz als auch bei Zucker kommt es nicht auf große Mengen an. Manchmal schafft auch die Prise Salz im Kuchen oder eine Prise Zucker im Gemüsegericht einen Ausgleich. Auf jeden Fall kann es hilfreich sein, die Ernährungsgewohnheiten der Kinder (und die eigenen) wahrzunehmen und evtl. auszugleichen.

Literatur: Rudolf Steiner: Konferenzen mit den Lehrern der Freien Waldorfschule in Stuttgart 1919-1924. GA 300b. Dornach 1975. S. 259 und 267