



tätsverlustes in den virtuellen Welten bewusst. Es herrscht ja eine große Sehnsucht nach höheren Erkenntnissen, aber wie wird man in Rudolf Steiners Sinne reif für das wirkliche Erkennen einer Wahrheit? Oder leiden wir eher an geistiger Frühgeburtlichkeit und mangelndem Unterscheidungsvermögen? Wie kann man sicherer werden, dass einen helllichtige oder hellfühlige Wahrnehmungen – von denen heute immer mehr berichtet wird – nicht trügen? Die Dinge beginnen, zu uns zu sprechen und sich zu offenbaren, wenn wir uns ihnen immer wieder geduldig und vorurteilslos zuwenden. Die unmittelbaren Wahrnehmungen in der Natur, bei denen wir mit allen Sinnen – tastend, bewegend, riechend, schmeckend, sehend, hörend – beteiligt sind, führen uns zu vertieften Gedanken und Erkenntnissen. Wir müssten warten und reifen, bis das Urteil an uns herankomme – nach Goethe: Die Dinge selber urteilen lassen! „Das heißt sich in Einklang mit den Dingen setzen.“ Die Dinge selbst ihre Geheimnisse aussprechen lassen, könne man wunderbar bei Goethe lernen!

Das kann uns auf die Aufgabe und Bedeutung des *Goetheanums* und der Freien Hochschule für Geisteswissenschaft hinweisen: unermüdlich goetheanistische Forschung betreiben und die Welt zu sich sprechen lassen. In der Heilpflanzenerkenntnis ist diese Haltung und Methode beispielsweise unverzichtbar.

„*Staunen, Verehrung, weisheitsvoller Einklang mit den Welterscheinungen, Ergebung in den Weltenlauf, das sind die Stufen, die wir durchzumachen haben und die immer parallel gehen müssen dem Denken, die niemals das Denken verlassen dürfen – sonst kommt das Denken zum bloß Richtigen, nicht zum Wahrhaftigen.*“

(Rudolf Steiner: Die Welt der Sinne und die Welt des Geistes, GA 134, 1. Vortrag, S. 20)

Auf dem Weg zum gesunden Essen

Das Ernährungs- und Gesundheitsprogramm der Freien Waldorfschule Bonn

Text | Fotos: Cecilia Eyssartier / Luis Monterubianesi

Ziele des Programms

- **Lehrplan für Gesundheit und Ernährung** in der Schule für alle Altersgruppen.
- **Teamarbeit mit Lehrkräften.** Transdisziplinäre Ansätze zu Themen, die mit dem sozialen Aspekt des Programms verflochten sind.
- **Forschung** zu Gesundheit und Ernährung im Bildungskontext.
- Gesundheits- und Ernährungslehrplan für die **Lehrerbildung:** Entwicklung von **didaktischem Material** zur Unterstützung von Lernprozessen (für Lehrer, Kinder und Familien).
- Gestaltung des neuen **Lernbereichs: Die Lebendige Küche.**

Unter dem Namen **Sprossenschule** bezeichnen wir die Gesundheits- und Ernährungsepoche für die Klassen 1–3. Didaktisches Material: Sprossenschule Tagebuch (www.tessin-zentrum.de/projekte/sprossenschule)

Biologie-Epoche: Gesundheit und Ernährung mit den Klassen 7 und 8.

Gesundheits- und Ernährungs-Workshops mit der 5. Klasse: Wöchentliche Aktivität im Rahmen der Nachmittagsbetreuung im Schuljahr 2022/23.

Gesundheits- und Ernährungs-Workshops in der Oberstufe.

Sommerfest: Praxis und Produktion: Aktionen im Rahmen des Gesundheits- und Ernährungsprogramms beim Sommerfest 2023.

Wie können wir die Schulküche verbessern? NELA (<https://nexteconomy.de>), ein Projekt zur klimaneutralen Schule für zwei Jahre. Rezeptbuch (in process).

Outreach- und Forschungsaktivitäten: Eines der Ziele des Programms ist es, die Grenzen der Schule und der Waldorf-Umgebung zu überwinden. Unser Ziel ist es, ein Gesundheits- und Ernährungscurriculum zu verbreiten, das in Waldorf- und Nicht-Waldorfschulen umgesetzt werden kann. Es bestehen Verbindungen zu Schulen in anderen Ländern, zum Beispiel Südafrika (South Africa Forum NWR), Namibia (Pocket Garden Program) und Argentinien (Jardines de bolsillo).

Was passiert an unserer Schule?

Das Programm „Auf dem Weg zu gesunden Gewohnheiten“ mit der jetzigen 3. Klasse wird von David Martin und Silke Schwarz, Fakultät für Gesundheit, Universität Witten-Herdecke, wissenschaftlich begleitet. Mit dem Zentrum für Entwicklungsforschung an der Universität Bonn (ZEF), „One Health“ arbeiten wir am Forschungsdesign und an der Verbreitung, um das bisher entwickelte didaktische Material zu veröffentlichen.

Im Einzelnen:

Ackerbau-Epoche (in Zusammenarbeit mit der Klassenlehrerin).

Sprossenstation (ganzjährige Aktivität, von 7:45 bis 8:15 Uhr) Förderung gesunder Gewohnheiten, Peer-to-Peer-Lernen, unabhängiges, autonomes Lernen. Die Sprossenstation besteht aus einem kleinen, leicht zu transportierenden Wagen, der die notwendigen Elemente für die Keimung der Samen enthält. Zwei Kinder werden aus der Klasse ausgewählt, um mit ihnen während der Woche das

Keimtraining zu beginnen. Ihr Wissen und ihre Erfahrungen geben sie an zwei andere Kinder in der Klasse weiter, um einen gegenseitigen Lernprozess zu fördern. Auf diese Weise hat jedes Kind in der Klasse die Möglichkeit, Experte auf diesem Gebiet zu werden. Die produzierten Sprossen werden beim Klassenfrühstück geteilt, und die Kinder machen auch Sprossen für andere Klassen in der Schule.

„Was ist in deiner Frühstücksbox?“ (ganzjährige Aktivität, einen Freitag im Monat von 9:00 bis 9:40 Uhr): Der Vorschlag besteht darin, den Inhalt des Frühstücks für den Tag zu zeichnen und aufzuschreiben. Wir frühstücken gemeinsam mit den Kindern und machen eine rhythmische Aktivität.

Übstunden (ganzjährige Aktivität nach der Ackerbau-Epoche, freitags von 10:00 bis 10.45 Uhr): Wir arbeiten in kleinen Gruppen, um mehr über Gesundheit und Ernährung auf Erlebnisbasis zu erfahren. Jede Kleingruppe hat eine oder zwei Lebensmittelgruppen ausgewählt, die sie interessieren: Obst, Gemüse, Pilze, Kräuter, Milchprodukte, Hefe, Nüsse, Getreide, Hülsenfrüchte, Süßstoffe usw. Der Vorschlag lautet, ein oder mehrere Rezepte auszuarbeiten, in denen wir eine Hauptzutat erkennen können. Wir werden uns mit dieser Zutat näher befassen und uns fragen, woher sie kommt, wo und wie sie produziert wird, zu welcher Jahreszeit wir sie finden, welchen Weg dieses Lebensmittel zurücklegt, bevor es auf unseren Tisch kommt, welche Vorteile es für unsere Gesundheit hat, welche Rezepte wir ausarbeiten können usw. Am Ende des Jahres wollen wir alle Rezepte in einem Rezeptbuch zusammenstellen und mit der Schulgemeinschaft teilen.

Didaktisches Material

Sprossenschule für die Unterstufe; **Arbeitsbuch** für die Mittelstufe; **Kinderbuch**: „Die Abenteuer der drei kleinen Bohnen“ (Kin-

dergarten und Unterstufe) mit Five Leaves Publishing; Arbeitsblätter (7. und 8. Klasse). **Familien-Kit**: Sprossenschule / Tagebuch, Kinderbuch, Rezepte und Info-Material.

Lehrplan

Wir werden ein Gesundheits- und Ernährungscurriculum entwickeln, das aktiv in den bestehenden Lehrplan integriert wird und altersgerecht (in Bezug auf die Entwicklung der Kinder) ist. Das bedeutet, nicht immer eine neue Epoche hinzuzufügen, sondern die bestehenden Themen im Lehrplan zu überprüfen und zu evaluieren, in welchem Unterricht relevante Aspekte der Gesundheit und Ernährung hinzugefügt und betont werden können. Zum Beispiel die Ackerbau-Epoche in der 3. Klasse, die bestehende Ernährungsepoche in der 7. Klasse, die Chemie-Epoche in Bezug auf Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß in der 8. Klasse, vielfältige Themen der Biologie und Chemie in der Oberstufe usw.

Betrachtung von Themen im Bildungskontext aus der Perspektive der **Salutogenese** nach Aaron Antonovsky: Entwicklung eines Kohärenzgefühls unter den Aspekten: Sinnstiftung (Begeisterung), Entwicklung von Widerstandskraft (Resilienz), Entwicklung der Selbstregulierung (Selbstorganisation).

Es ist wichtig zu erwähnen, dass wir uns auf die Arbeit von Petra Kühne (www.ak-ernaehrung.de) stützen, um bei der Gestaltung eines angemessenen Schullehrplans entsprechend der Entwicklung der Schülerinnen und Schüler (je nach Alter und Kontext) voranzukommen. (Ein Beispiel für ihre Arbeit findet sich in E. Hübner und A. Stelzer: *Gesunder Lebensraum Schule. Anregungen und Entwicklungsmöglichkeiten*. Paderborn 2006). Wir berücksichtigen auch, was im Lehrplan für Waldorfschulen, herausgegeben von Tobias Richter (*Hauswirtschaft und Ernährung*, S. 534–540), bereits enthalten ist.

Auf der Grundlage unserer Erfahrungen schlagen wir vor:

Unterstufe (und Kindergarten):

Sprossenschule (1./2. Klasse): Erlebnisorientierte, spielerische und rhythmische Aktivitäten. Naturphänomene, Beobachtung der natürlichen Prozesse und ihrer Rhythmen. Lebensmittel durch praktische Erfahrungen und die Einbeziehung der Sinne kennenlernen. Integration von Wissenschaft, Kunst und Ernährung.

Ackerbau-Epoche (3. Klasse) mit konkreten Aktionen, um die Herkunft von Lebensmitteln zu erforschen und mehr praktische Aktionen bei der Lebensmittelzubereitung durchzuführen.

Mittelstufe:

6. / 7. Klasse: Wir halten es für notwendig und sinnvoll, zusätzlich zur bekannten Ernährungsepoche in der 7. Klasse ein Fach (Werkstattmodus zwischen 6. und 7. Klasse in der Lebendige Küche – Lernraum) anzubieten, in dem die Schülerinnen und Schüler Gesundheit und Ernährung praktisch erleben können, ohne dabei die altersgemäßen theoretischen Themen aus den Augen zu verlieren. Die Schülerinnen und Schüler können praktische Tätigkeiten wie den Bau von Wurzelkästen (Bockemühl) erforschen und durchführen. Dies ebnet den Weg in die Oberstufe, in der Gesundheits- und Ernährungsthemen kritisch angegangen werden können, ergänzt durch aktuelle praktische und konkrete wissenschaftliche Ansätze entsprechend der globalen Situation.

8. Klasse: Chemie-Epoche – Kohlenhydrate, Lipide und Proteine einschließlich Gesundheits- und Ernährungsthemen.

Oberstufe:

Einbeziehung dieser Themen in den Biologie- und Chemieunterricht in sehr viel konkreterer Form und unter dem Aspekt der angewandten Wissenschaft. Entwicklung von experimentel-

len Ansätzen (goetheanistische Wissenschaft, Steigbildmethode usw.). Transdisziplinärer Ansatz zu Fragen der Nachhaltigkeit, der Ökologie, der Geschichte, der Politik und der Wirtschaft sowie Konsolidierung des Selbstmanagements der Gesundheit.

Forschung im Bildungskontext

Forschungsschwerpunkte mit der Universität Witten/Herdecke: Einbringung von lebendigen Lebensmitteln in die Schule: Sonderfall der fermentierten Lebensmittel. Einbeziehung von Milchkefir und Wasserkefir, die zur Gesundheit des Darmmikrobioms beitragen (mit D. Martin, S. Schwarz, T. Baars, T. Hardtmuth). Im April 2024 startete ein Pilotversuch über drei Monate mit einem idealen Tagesverbrauch von 100 ml. (Möglichkeit der Einbeziehung von Lehrern, die dies wünschen.)

Mit der 3. Klasse auf dem Weg zu gesunden Essgewohnheiten

