

Sigrid Königseder

Kochen als Kunst die Lebenskräfte zu stärken

Grundlagen, Übungen und Rezepte
zu seelischer und physischer Resilienz



Sigrid Königseder

Kochen als Kunst die Lebenskräfte zu stärken

Sigrid Königseder

Kochen als Kunst die Lebenskräfte zu stärken

Grundlagen, Übungen und Rezepte
zu seelischer und physischer Resilienz

Sigrid Königseder
Pasturana 22
15060 Basaluzzo (AL)
Italien

Tel: +39 348 4098803
e-mail: sigrid.k@libero.it
Internet: www.heilsame-ernaehrung.de
YouTube: @Sigrid_Ernährungs-Kultur

Alle Rechte vorbehalten

Bildnachweise

Alle Quellenangaben befinden sich in der Liste im Anhang

Erschienen im Eigenverlag durch die Autorin
Gestaltung, Layout und Satz ebenso
© 2026 by Sigrid Königseder

ISBN 9788898612406

Inhaltsverzeichnis

9 Vorwort

11 Wie wirken die Lebenskräfte in Pflanze und Mensch

- 11 Die Lebenskräfte zwischen Kosmos und Welt - früher und heute
- 15 Lebenskräfte verbinden
- 18 Lebenskräfte schenken dem Leben Leichtigkeit
- 22 Lebenskräfte weiten das seelische Fühlen
- 25 Lebenskräfte bilden harmonische Formen

27 Das fragile Gleichgewicht der Lebenskräfte in den Pflanzen

32 Übungen zum Wahrnehmen der Lebenskräfte

- 32 Eine Grundübung
- 34 Übungen direkt zu den Lebenskräften

39 Lebenskräfte fordern die Verdauung heilsam heraus

42 Waschen, Schneiden, Erhitzen harmonisieren die Lebenskräfte

45 Ein besonderes Potential liegt im harmonischen Würzen

48 Kochen als Lebenskräfte erschaffende Kunst

- 49 Vom Menschen können neue Lebenskräfte geschaffen werden
- 49 Verhältnis der Inhaltsstoffe zu den Lebenskräften
- 49 Schöpferische Kraft und Fähigkeit des Denkens
- 50 Ätherische Wärmekräfte und die Harmonie in den Speisen
- 51 Lichtäther im Verhältnis zu klaren Gedanken und Vorstellungen

54 Rezeptideen (alle Mengenangaben für 2 Personen)

Hauptgerichte

- 54 Hirse mit Zucchini-Gemüse
- 56 Reis-Buchweizen-Pfannkuchen mit buntem Gemüse
- 58 Reis mit Tofu-Dreiecken
- 60 Nudeln mit würziger Tomatensoße
- 62 Einkorn mit Stangensellerie und Mozzarella
- 64 Pfannkuchen-Pizza

- 66 Hafer-Risotto "al Radicchio"
- 68 Haferflocken-Bratlinge mit Rote Bete Salat
- 70 Teigtaschen mit Karotten
- 72 Buchweizen-Bratlinge mit Zwiebelquark

Gemüse und Leguminosen

- 74 Rote Bete Salat
- 76 Bunter Weißkrautsalat
- 78 Kichererbsen-Pfannkuchen
- 80 Karottengemüse zart-würzig
- 82 Kichererbsen ayurvedische Art
- 84 Azukibohnen cremig-pikant

Suppen

- 86 Karotten-Creme-Suppe
- 88 Haferflockensuppe sehr fein

Nachspeisen

- 90 Orangen-Joghurt-Dessert
- 92 Buchweizen-Pudding
- 94 Hirse-Kirsch-Kuchen
- 96 Hirse-Pudding mit Dattelpudding

Spezialitäten

- 98 Belebender Zwiebelteller
- 102 Englisch Volksheilmittel: "Barley-Water"

105 Die Kunst des Kochens als Beitrag zum Frieden in der Welt

108 Anhang

- 108 Anmerkungen
- 111 Quellen zu den Zitaten - Literaturverzeichnis
- 113 Bildnachweise

Vorwort

Speisen zubereiten und dabei die Lebenskräfte fördern, ist eine in die Zukunft weisende Kunst des Kochens. Gemeint sind nicht nur die Lebenskräfte, die uns Gemüse, Obst und Getreide zur Verfügung stellen, sondern neu entstehende Lebenskräfte, die beim Zubereiten der Speisen durch den Mensch zur Nahrung hinzukommen.

Viele Personen sind heute erschöpft und oft müde und es erscheint natürlich, sich eine Stärkung aus den Kräften der Natur in möglichst gesunder Nahrung zu suchen. Selbst fähig zu sein, Lebenskräfte in den Speisen zu stärken, ist deshalb schwer vorstellbar. Dennoch zeigt sich in der Realität das Bild, dass gerade diese Aktivität außerordentlich regenerierend und stabilisierend auf den Menschen wirkt.

Die hier vorgestellte Art des Zubereitens ist eine sehr einfühlsame und schöpferische Tätigkeit. Sie verbindet gute Kenntnisse über die Nahrungssubstanzen mit ganzheitlichen Gedanken zu den Lebenskräften. Dadurch erweitert sich der Blick auch darauf, wie die Handlungen des Menschen auf die Lebenskräfte wirken und wie sich diese zwischen Kosmos und Welt bewegen.

Weil Lebenskräfte allem Leben und der Natur zugrunde liegen, kann diese Art des Kochens in allen Ernährungsarten und sogar in speziellen Diätformen angewendet werden. Die Rezepte sind möglichst einfach gehalten, da die verwandelnde Tätigkeit und die feinen Lebenskräfte dadurch sogar besser erfahrbar sind. Auch wenn sie vegetarisch-vollwertig sind, steht dem nichts entgegen sie mit hellerem Mehl zu ergänzen und auch weitere tierische Produkte zu integrieren. In jedem Rezept finden Sie unterschiedliche Hinweise zum harmonischen Kombinieren sowie jeweils einen Aspekt rund um die Lebenskräfte. So ist es nicht notwendig alle einführenden Kapitel vorher zu lesen. Es ist sogar besser sich ihnen nach und nach in Ruhe zu widmen und die beschriebenen Wechselwirkungen selbst im Alltag zu entdecken.

Mit den Lebenskräften beschäftige ich mich seit mehr als 30 Jahren und jedes Kochen ist für mich eine willkommene Möglichkeit sie weiter zu erforschen. Da ich diese Art des Zubereitens auch für große Gruppen im Tagungs- und Fortbildungsbereich anwende, konnte ich an recht vielen Menschen die Wirksamkeit der Speisen studieren und viele erstaunte und freudige Reaktionen von Personen erleben. Auf diesen feinen Ebenen werden die kurativen Möglichkeiten größere, als sie über die physischen Nahrungsstoffe alleine gegeben sein können. Nach Erfahrungen, die ich auch in der allgemeinen Gastronomie gesammelt habe, könnte diese Art des heilkräftigen Kochens auch hier manche erfrischende Impulse setzen.

Neu entstehende Lebenskräfte sind immer erbauend und strahlen über die Grenzen einer Speise und der eigenen Küche hinaus, sie wirken friedvoll in die Welt.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude mit den Anregungen und Gedanken und natürlich beim Erproben zu Hause.

Sigrid Königseder

Wie wirken die Lebenskräfte in Pflanzen und Menschen?

Was sind eigentlich Lebenskräfte? Würde es leicht fallen, auf diese Frage spontan zu antworten? Vermutlich existieren recht unterschiedliche Ahnungen und Vorstellungen dazu oder auch Zweifel, ob es sie überhaupt gibt. Der Einfachheit halber könnte man sie als eine Art Energie definieren, aber wie viel mehr Klarheit würde man dadurch gewinnen? Es soll deshalb hier nicht der Versuch einer Definition erfolgen, sondern Beispiele, Beobachtungen, einfache Übungen und Beschreibungen können den Begriff langsam in die eigene Erfahrung führen. Verglichen mit einer Definition erweitern sich dabei die eigenen Fähigkeiten des Wahrnehmens und Beurteilens mit ihren unmittelbar stärkenden Wirkungen.

Lebenskräfte in Kosmos und Welt – früher und heute

Seit der Antike und bis heute beschäftigt die Frage, woher das Leben und damit auch die Lebenskräfte kommen, die Gelehrten und Forscher und die Antworten sind unterschiedlicher als sie nicht sein könnten. In der modernen Naturwissenschaft gibt es die Hypothese, dass Leben vor Jahrmillionen durch einen gewaltigen Blitzschlag entstanden sein könnten. Alle diesbezüglichen Experimente konnten jedoch nur leblose Eiweißbausteine hervorbringen aber keine Organismen, in denen Leben pulsiert. Deshalb spricht das Max-Planck-Institut von einem der größten Rätsel der Menschheit, wie Leben entstanden ist. Gleichzeitig existieren viele ganzheitliche Schriften, in denen der Ursprung des Lebens in einer geistig-kosmischen Welt beschrieben wird. Die Wissenschaft hat keine Antwort und die ganzheitlichen Darstellungen beschreiben Zusammenhänge, die aus einer geistigen Welt stammen und mit den physischen Augen nicht sichtbar sind.

Bleibt also nur, das eine oder das andere zu glauben oder kann sich der Einzelne zutrauen eigenständig dieser Frage nachzugehen? Genau hierzu möchte ich Sie gerne einladen, denn sicher ist, dass es Leben gibt, und dass man dieses Leben in seinen äußeren Erscheinungen, also an den Pflanzen oder am Menschen beobachten und wahrnehmen kann. Wohl jeder hat bereits die Erfahrung, dass dieses Leben oder die Lebendigkeit einmal kräftig und voller Energie ist und in man-



Aristoteles

chen Phasen geschwächt oder gar erschöpft ist. So scheint es recht existentiell zu sein, wie dieses Lebendige gestärkt werden kann.

Wie kann es nun praktisch aussehen, sich der Idee von kosmischen Lebenskräften anzunähern, wenn man sie mit den Augen nicht sehen kann? Nach meiner Erfahrung eignen sich Aussagen von Personen sehr gut, die fundierte Kenntnisse dazu erworben haben. In der Antike lebten die Menschen noch stärker eingebunden in alle Naturvorgänge und konnten deshalb intuitiv bestimmte Erscheinungen wahrnehmen, die sich dem Menschen heute vollständig entziehen. So beschäftigte schon den Philosophen und Naturgelehrten Aristoteles (384 – 322 v. Chr.) im antiken Griechenland das Verhältnis zwischen der Welt und den Lebenskräften, die er mit dem Begriff Äther benannte. Er kam zu folgendem Ergebnis:

„Er ist das, was etwas anderes ist als Erde, Wasser, Luft und Feuer, und ewig ist und ewig umläuft.“¹

Nun kann es nicht darum gehen, diesen Satz einfach nur zu glauben, weil Aristoteles einer der bedeutendsten Gelehrten seiner Zeit war, oder ihn zu verwerfen, weil sie damals noch keine Ahnung von moderner Naturwissenschaft hatten, sondern diesen Gedanken zu bewegen und mit ihm in die Natur zu blicken. Erde, Wasser, Luft und Feuer sind die vier Elemente, sie tragen kein Leben in sich - und es gibt die lebensvollen Vorgängen, die er als Äther bezeichnete und als ewig wirkend wahrnahm.



Aus diesem Gedanken kann eine einfache meditative Übung kreiert werden. Was ist der Unterschied zwischen einem Stein und einer Pflanze? Für eine Betrachtung genügen fünf Minuten. Wie sieht der Stein aus, welche Farbe und Form hat er? Wie sieht das Pflänzchen aus, nach Form und Farbe? Beide bestehen aus materiellen Stoffen, aber das Pflänzchen wird schon am nächsten Tag etwas größer sein. Welche Empfindung entsteht aus der vergleichenden Betrachtung?

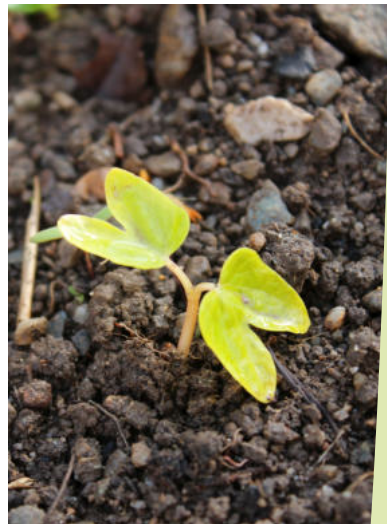
Im östlichen Kulturkreis gibt es viele Aussagen zu den Lebenskräften. Vor allem im Ayurveda, im Yoga und in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) bilden die Lebenskräfte den Ausgangspunkt des Lebens.

Hinter jeder dieser Disziplinen stehen umfangreiche philosophische Schriften, in de-

nen die Lebenskräfte in spirituellen und naturheilkundlichen Zusammenhängen beschrieben werden. Sie sind vor mehreren tausend Jahren entstanden, in denen die Menschen ein ganz anderes Bewusstsein hatten als der heutige Mensch. Nachfolgende Zitate sind nur ein winziger Anklang dieser alten Schriften.

In der TCM werden die Lebenskräfte als Qi bezeichnet. Es bildet den Ursprung von Geist und Materie, verbindet diese und bei einer Störung von Qi treten Krankheiten ein. Qi ist unsichtbar, bewirkt jedoch zum Beispiel, dass der sichtbare Körper leben kann.

„Nach überlieferter Vorstellung entstand die Welt aus dem ursprünglichen Qi (Yuanqi), in dem Yin und Yang noch vermischt waren. Himmel und Erde bildeten sich erst durch Trennung „des Einen“: Was Yangqi empfang, stieg hell und klar empor und wurde Himmel, was Yinqi erhielt, wurde dunkel und schwer und sank zur Erde.“²*
„Qi ist das, was uns lebendig macht und lebendig erhält. Krankheit entsteht, wenn der Qi-Fluss im Körper stagniert oder eine Qi-Leere vorherrscht.“³

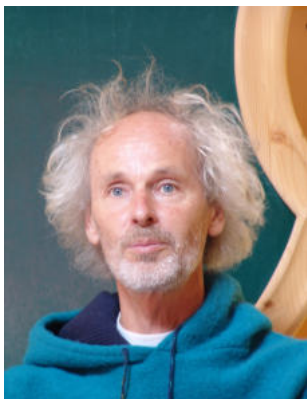


Ayurveda und Yoga besitzen gemeinsame Wurzeln in den vedischen Schriften. Die Lebensenergie wird hier mit Prana oder Ojas benannt und als diejenige Kraft angesehen, die uns körperlich, mental und spirituell gesund und stabil erhält.

„Im Ayurveda gilt Ojas (man spricht es Odschas aus) als die feinste Essenz unserer Nahrung, unserer Erlebnisse und unserer Lebensweise. Übersetzt heißt es so viel wie „Strahlen“ und steht für die natürliche Ausstrahlung, die durch körperliche, geistige und seelische Gesundheit erreicht wird. Es ist die Lebensenergie hinter unserem Immunsystem, unserer Zellgesundheit, mentalen Klarheit und spirituellen Stabilität. [...] Ist Ojas stark, sind wir widerstandsfähig, leuchtend, ruhig und voller Lebensfreude. Es ist der Schlüssel zu natürlicher Langlebigkeit – ein biologischer Schutzschild gegen Stress, Alterungsprozesse und Degeneration.“⁴

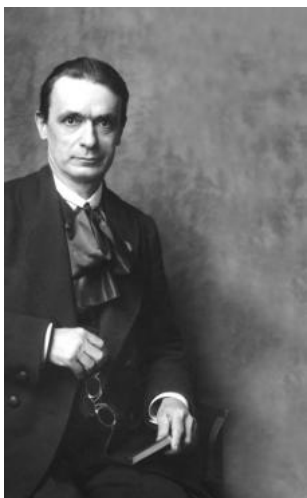
In der heutigen Zeit wurden die Lebenskräfte vor allem von Rudolf Steiner und Heinz Grill aus geisteswissenschaftlicher Sicht erforscht. Rudolf Steiner benannte sie mit dem Begriff Ätherkräfte. Als Beispiel nennt er den menschlichen Körper, bei dessen Tod die Lebenskräfte aus ihm heraustreten und dadurch die körperlichen Substanzen ihre Verbindung untereinander verlieren. Sie zerfallen in ihre Einzelteile und folgen wieder alleine den physischen Gesetzen, wie der Schwerkraft. Durch das Ätherwirken waren sie diesen Gesetzen enthoben und zu einem menschlichen Körper verbunden, der sich beispielsweise mit Leichtigkeit entgegen der Schwerkraft aufrichten konnte.

Bei Heinz Grill finden sich viele weitere anschauliche Beschreibungen zu den Eigenschaften und Gesetzmäßigkeiten der Ätherkräfte. Viele von ihm angeregte Zeichnungen zu den unterschiedlichen Bewegungsarten der Ätherkräfte erleichtern es, einen Sinn für sie zu entwickeln. Zusammen mit den von ihm vorgeschlagenen Übungen laden sie sehr zum eigenen Forschen ein. Hier ein Zitat über den Ursprung der Lebenskräfte:



Heinz Grill
*1960

„Der Äther besitzt tatsächlich seinen Ursprung in der Sonne und ist dadurch nicht von der irdischen Welt abhängig. Während die Erde durch das Feste und Mineralische gekennzeichnet ist, bildet der Äther jenes feinere Element, das auf kosmischer Ebene das lebenskräftige oder verbindende Wesen für ein gesamtes, universales Gefüge zur Verfügung stellt.“⁴⁵



Rudolf Steiner
*1861 - 1925

Es würde ganz dem Anliegen von Rudolf Steiner und Heinz Grill widersprechen, ihre Gedanken einfach nur zu glauben. Sie wollen dazu inspirieren aus einer größeren Weite auf die verschiedenen Bereiche des Lebens zu schauen und anregen, den Blick dabei über das gewohnheitsmäßige Wahrnehmen hinaus zu lenken. Beim Waldspaziergang, einer Bergwanderung oder in der Mittagspause auf einer Parkbank können solche Gedanken mehr meditativ die Beobachtungen begleiten. Mit der Zeit stellen sich feine Empfindungen ein und das Vertrauen in die eigene Fähigkeit Zusammenhänge zu erkennen, wächst.

* yin und yang siehe Anhang