

Wirksensorik von Lichtyam

Erkenntnisse aus dem Empathic Food Test



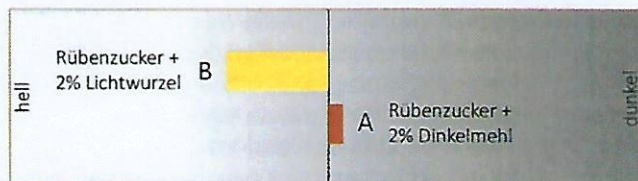
Lichtwurzelanbau wurde von Demeter-Gärtnerinnen in Deutschland eingeführt.

Johanna von Keyserlingk soll durch Rudolf Steiner den Hinweis erhalten haben, sich um die Kultivierung von *Dioscorea batata* (Brotwurzel) als Alternative zur Kartoffel zu bemühen. Im 20. Jahrhundert gab es eine Reihe erfolgloser Bemühungen, die aus China stammende Pflanze in Deutschland und der Schweiz in Kultur zu nehmen. Erst seit etwa Ende der Neunzigerjahre hat sich ein Anbau etabliert. Der Aufwand

seelisches und leibliches Befinden geübt. In der Vergangenheit habe ich dabei gerne als eine der Proben Lichtyam® verwendet. Durch geringen Zusatz (z. B. zu Mehl, Salz oder Kaffee) können ohne sichtbare Veränderungen der Proben von Teilnehmern oft deutliche Wirkungsunterschiede erlebt werden. In einem Seminar mit elf geübten Personen wollte ich versuchen, mögliche Effekte der Lichtwurzel mithilfe eines

zufälliger Reihenfolge zwei Zuckerproben, eine mit 2 % Lichtyam®-Zusatz und eine mit 2% Dinkelmehl-Zusatz. Das Dinkelmehl wurde in die Vergleichsprobegemisch, um beide Proben hinsichtlich Mundgefühl, Aussehen und Geschmack möglichst ähnlich sein zu lassen. Beim Zucker handelte es sich um weißen, kristallinen Bio-Rübenzucker.

viele Teilnehmer eine positive Wirkung des Lichtyam®-Zusatzes erleben. Erstaunt war ich allerdings, dass in dem Experiment Ungeübte tatsächlich in erster Linie eine aufhellende Wirkung beschrieben. Dies wirkt selbstverständlich ein Licht auf die überlieferten Aussagen über die besondere Qualität dieses Lebensmittel.



Mit Yamspulver heller: Wirksensorischer Vergleich mit Rübenzucker mit 2% Lichtyam®-Zusatz oder 2% Mehl-Zusatz durch 11 ungeübte Beobachter. Buchstabenunterschiede kennzeichnen signifikante Effekte (t-test, $p = 5\%$)

für die Erzeugung im Vergleich mit der Kartoffel ist allerdings sehr hoch, so dass *Dioscorea batata* eher Verwendung wie ein diätetisches Nahrungsmittel findet. Die von Rudolf Steiner nach Keyserlingk erwähnte besondere Eigenschaft der Pflanze, Lichtäther in der Wurzel zu speichern, führte zur Namensgebung „Lichtwurzel“ oder „Lichtyam®“.

In meinen Seminaren über Wirksensorik wird die Wahrnehmung von Lebensmitteln auf unser eigenes

Fragebogens festzuhalten, und zwar mit dem Empathic Food Test (Geier et al. 2016).

Lichtwurzeleffekte

Zu Beginn des Seminars wurden die Teilnehmer mit einer Achtsamkeitsübung von wenigen Minuten eingestimmt. Dann folgte das Üben der Wahrnehmung anhand zweier eher konträrer Proben, nämlich Möhre und Kartoffel. Anschließend erhielten die Teilnehmer kodiert und in

Die Auswertung des Fragebogens führte zu einigen signifikanten Unterschieden. Von den zwölf Einzelmerkmalen unterschieden sich zwei deutlich. Nach dem Verzehr des Zuckers mit Lichtyam®-Zusatz fühlten sich die Probanden heller und die Wirkung war insgesamt nachhaltiger.

Je fünf der zwölf Einzelmerkmale werden im Empathic Food Test zu sogenannten Skalen zusammengefasst. In Skala 1 fließen die Ergebnisse der fünf eher seelischen Merkmale zusammen, in Skala 2 werden fünf eher leibliche (z. B. erfrischt/matt) und mentale (z. B. wach/müde) Eigenschaften zusammengefasst. In beiden Skalen wurde der Zucker mit Lichtyam®-Zusatz von den Probanden signifikant positiver bewertet als der Zucker mit Mehl-Zusatz.

Die Ergebnisse dieses kleinen Experiments bestätigen meine Erfahrungen aus den Seminaren, in denen

Und die Kartoffel?

Einen direkten Vergleich von Kartoffel und *Dioscorea batata* mittels Wirksensorik haben wir noch nicht vorgenommen. Allerdings liegen Ergebnisse über Kartoffeln vor. In einem Experiment mit 60 Ungeschulten wurden Kartoffel, Möhre und Tomate einander gegenübergestellt. Vergleichsweise wurde die Kartoffelwirkung als signifikant schwerer, müder und weniger aufrecht beschrieben (Geier et al. 2012). Es gibt auch Hinweise auf eine beruhigende Wirkung der Kartoffel.

Auch ohne direkten Vergleich lassen die bisherigen Ergebnisse auf einen sehr unterschiedlichen Wirkcharakter von Kartoffel und *Dioscorea batata* schließen. ●

Dr. Uwe Geier,
Forschungsring e.V.
und Geschäftsführer WirkSensorik
GmbH, www.wirksensorik.de

Quellen

- GEIER, U., HERMANN, I., MITTAG, K., BÜCHERER, K. (2012): First steps in the development of a psychological test on the effects of food on mental well-being. *J Sci Food Agric*. 92 (14):2753–6. • GEIER, U., BÜSSING, A., KRUISE, P., GREINER, R., BÜCHERER, K. (2016a): Development and Application of a Test for Food Induced Emotions. *Plos One* 11(11): e0165991. doi:10.1371/journal.pone.0165991