

Inhaltsverzeichnis

Vorwort Petra Kühne	15
Geleitwort Karin Michael	17
Einführung Reinhard Kindt	19

Teil I Ernährung des gesunden erwachsenen Menschen

KAPITEL I

Matthias Girke, Ulrich Meyer

Das Menschenbild – Grundlagen für das Verständnis der Ernährung	23
1. Die vier Wesensglieder	23
1.1 Der physische Leib	23
1.2 Der ätherische Leib	24
1.3 Der astralische Leib	24
1.4 Das Ich	25
1.5 Das Wirken der Wesensglieder in der Krankheit	27
1.6 Tages- und Nachtwirksamkeit der Wesensglieder	29
1.7 Wesensglieder und Naturreiche	29
2. Die funktionelle Dreigliederung des Menschen	30
2.1 Das Nerven-Sinnes-System	31
2.2 Das Stoffwechsel-Gliedmaßen-System	32
2.3 Das Rhythmische System	34
2.4 Das polare Wirken der Wesensglieder im dreigliedrigen Organismus	36
2.5 Funktionsgesten des dreigliedrigen Organismus im Tag-Nacht-Rhythmus	36
2.6 Die Dreigliederung am Beispiel der Atmungsorganisation	37
2.7 Salutogenese und Dreigliederung – therapeutische Verfahren der Anthroposophischen Medizin	38
3. Krankheitstendenzen im menschlichen Organismus	39
Literatur	42

KAPITEL II

Harald Matthes

Physiologie der Ernährung – die Verdauung	43
1. Der Prozess der Verdauung (Digestion)	43
1.1 Dreigliederung	43
1.2 Viergliederung	44
1.3 Physiologisch-anatomische Abfolge der Digestion	47
2. Die Mikrobiota des Darmes	51
2.1 Die Bedeutung und Funktion der Darmmikrobiota für den Menschen	51
2.2 Ernährung und Mikrobiota	55
2.3 Fäkaler Mikrobiomtransfer (FMT)	56

2.4 Prä- und Probiotika	57
Literatur	62

KAPITEL III

Petra Kühne

Die Dreigliederung der Pflanze in der Ernährung	69
1. Dreigliederung der Pflanze	70
2. Die drei Bereiche der Pflanze	70
3. Die Beziehung der Dreigliederung der Pflanzen zum Menschen	72
4. Dreigliederung und Pflanzenfamilien – weitere Differenzierungen	73
Literatur	75

KAPITEL IV

Petra Kühne

Was ist Qualität in der Ernährung?	77
Literatur	84

KAPITEL V

Petra Kühne

Lebensmittelgruppen	87
1. Getreide	87
2. Obst und Gemüse	90
3. Milch und Milchprodukte	92
4. Fleisch und Fisch	94
5. Hülsenfrüchte	95
6. Süßungsmittel	96
6.1 Honig	98
7. Wasser und Salz	99
7.1 Wasser	99
7.2 Salz	99
8. Gewürze und Kräuter	101
9. Genussmittel	101
9.1 Kaffee	102
9.2 Tee	102
9.3 Kakao	103
9.4 Mate	104
9.5 Cola	104
9.6 Energydrinks (Energiegetränke)	104
9.7 Alkoholhaltige Getränke	105
Literatur	108

Verarbeitung von Lebensmitteln	111
1. Wärmeverfahren	112
1.1 Fermentieren und Säuern	113
2. Funktionelle Lebensmittel	113
3. Verarbeitung und Qualität	114
4. Zubereitung	116
4.1 Verarbeitung von Getreide zur Steigerung von Bekömmlichkeit und Aroma am Beispiel von Bulgur und Kornfix®	117
4.2 Essen in der Gemeinschaftsverpflegung	118
Literatur	120

Nährstoffe und Ernährung	121
1. Hauptnährstoffe	121
1.1 Eiweiß – Protein	121
1.2 Fette – Lipide	130
1.3 Kohlenhydrate	141
2. Wirksubstanzen	149
2.1 Vitamine	149
2.1.1 Die Bedeutung der Vitamine für die Gesundheit	151
2.1.2 Vitaminbedarf	153
2.1.3 Empfindlichkeit von Vitaminen	154
2.1.4 Die fettlöslichen Vitamine	154
2.1.5 Die wasserlöslichen Vitamine	166
2.1.6 Allgemeines zu Vitaminen	182
2.2 Mineralstoffe und Spurenelemente	185
2.2.1 Unterschied Mineralstoff und Spurenelement	185
2.2.2 Mineralstoffe aus ganzheitlicher Sicht	187
2.2.3 Die einzelnen Mineralstoffe	188
2.2.4 Die einzelnen Spurenelemente	198
2.2.5 Die essentiellen Spurenelemente	198
2.2.6 Die wahrscheinlich essentiellen Spurenelemente	208
2.3 Ballaststoffe	211
2.4 Sekundäre Pflanzenstoffe	216
2.5 Nahrungsergänzungsmittel	225
3. Zur Evidenz von Ernährungsstudien	231
Literatur	234

Teil II Prävention

KAPITEL VIII

Petra Kühne

Ernährungsrhythmus	245
Literatur	256

KAPITEL IX

Ela Wallner

Ernährungsberatung in der Praxis	257
1. Krankheiten und Menschen, für die eine Ernährungsberatung sinnvoll ist	258
2. Das erste Gespräch	259
3. Anamnese	260
4. Die Kommunikation mit den PatientInnen	263
5. Wie kann eine Empfehlung für einen Ernährungsplan aussehen?	265
Literatur	268

KAPITEL X

Petra Kühne · Marion Debus

Krebsprävention	269
1. Die wichtigsten Risikofaktoren	269
2. Präventive Ernährungsfaktoren	273
3. Fazit	276
Literatur	277

KAPITEL XI

Petra Kühne

Spezielle Ernährungsformen	279
1. Mediterrane Ernährung	279
2. Nordische Ernährung – Healthy Nordic Diet	283
3. Neue deutsche Ernährung – New German Diet	284
4. Vegetarische Ernährung	285
5. Vegane Ernährung	292
6. Vollwerternährung	293
7. Vitalstoffreiche Vollwertkost nach Bruker	295
8. Paleo-Diät	295
9. Low Carb-Ernährung	296
10. Ketogene Ernährung	297
11. Low-FODMAP-Diät	299
12. Ayurveda-Ernährung	302
13. DASH-Diät	303
14. Planetary Health Ernährung	304
Literatur	306

Fasten	309
Literatur.....	320

Teil III Ernährungsmedizin

Ernährung in verschiedenen Lebensaltern	323
1. Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit.....	323
1.1 In der Schwangerschaft.....	323
1.2 In der Stillzeit.....	332
2. Ernährung des Kindes.....	335
2.1 Ernährung des Säuglings.....	335
2.2 Familienkost – Ernährung im Kleinkindalter.....	348
2.3 Die Ernährung des Kindergarten- und Schulkindes.....	351
3. Ernährung des älteren Menschen.....	356
4. Der Alterungsprozess im Hinblick auf die Ernährung.....	357
Literatur.....	375

Der Stellenwert von Ernährung bei rheumatoider Arthritis und Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises	379
1. Leitgedanken anthroposophischer Ernährungsmedizin in der Rheumatologie.....	379
2. Der Einfluss der Ernährung auf die Entzündung bei rheumatoider Arthritis – Übersicht zur wissenschaftlichen Evidenz.....	380
3. Ernährungsmedizin in der anthroposophischen Rheumatologie und ihr Einsatz im Rahmen von multimodalen Therapiekonzepten.....	386
Literatur.....	387

Krebserkrankung und Rezidivprophylaxe	391
Literatur.....	403

Kardiovaskuläre Erkrankungen	405
1. Kardiovaskuläre Erkrankungen Uwe Schulze	405
1.1 Einführung – Das kardiovaskuläre Risiko	405
1.2 Das Herz als Stauorgan – die Herzinsuffizienz	410
1.3 Das Herz als Rhythmusorgan – Vorhofflimmern	413
1.4 Das Herz als Sinnesorgan – Koronare Herzerkrankung (KHK)	415
1.5 Der Kreislauf zwischen Zentrum und Peripherie – Arterielle Hypertonie	423
2. Ernährung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder: Man schmeckt nur mit dem Herzen gut Ute Gruhn	427
Literatur	433

Metabolisches Syndrom, Diabetes mellitus Typ 2 und assoziierte Erkrankungen	439
1. Das metabolische Syndrom und Diabetes mellitus Typ 2 Roland Zerm	439
1.1 Einleitung	439
1.2 Energiebilanz und Körpergewicht	442
1.3 Anthroposophische Ernährungsmedizin	443
1.4 Menschenkundliche Gesichtspunkte zum metabolischen Syndrom	444
1.5 Naturbelassene Matrix versus verarbeitete Lebensmittel	445
2. Ernährung bei metabolischem Syndrom und Diabetes mellitus Typ 2	446
2.1 Besonderheiten bei Diabetes mellitus Typ 2	447
2.2 Weitere Aspekte	448
2.2.1 Bitterstoffe	448
2.2.2 Milchprodukte	449
2.2.3 Honig bei metabolischem Syndrom und Diabetes mellitus	450
2.2.4 Weitere antidiabetische Nahrungsmittel bzw. Nahrungsbestandteile	452
2.2.5 Zusammenfassung	452
2.3 Ernährungsmedizinische Interventionen	453
2.3.1 Hafer in der Behandlung von Diabetes mellitus Typ 2	453
2.3.2 Kalorienrestriktion und therapeutisches Fasten	458
2.3.3 Zusammenfassung	460
2.4 Bariatrische Chirurgie	461
3. Hyperlipoproteinämien	463
3.1 Menschenkundliche Gesichtspunkte	463
3.2 Bedeutung der Hypercholesterinämie für die Arteriosklerose	464
3.3 Hypertriglyceridämie	465
3.4 Einfluss der Ernährung auf Hyperlipoproteinämien	466
3.4.1 Gesättigte Fettsäuren	466
3.4.2 Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren	467
3.4.3 Transfette	468
3.4.4 Nahrungscholesterol	468

3.4.5	Phytosterole	469
3.4.6	Ballaststoffe	469
3.5	Zusammenfassung	470
4.	Gicht	470
4.1	Assoziation mit dem metabolischen Syndrom	471
4.2	Menschenkundliche Gesichtspunkte	472
4.3	Ernährung bei Gicht	473
5.	Die Havelhöher Gewichtsklasse: Ein Weg der Willensbildung. Erfahrungsbericht Ute Gruhn	476
	Literatur	481

KAPITEL XIV.5

Petra Kühne

Gastroenterologische Erkrankungen	497
1. Gastroösophageale Refluxkrankheit	497
2. Gastritis	499
3. Funktionelle Dyspepsie / Reizmagen	501
4. Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen	502
5. Obstipation	505
6. Diarrhoe	506
7. Divertikulose und Divertikulitis	507
8. Pankreatitis	510
9. Erkrankungen der Leber	512
10. Erkrankungen der Galle	515
Literatur	517

KAPITEL XIV.6

Petra Kühne

Nahrungsunverträglichkeiten	519
1. Vielfalt der Unverträglichkeiten	519
2. Nahrungsmittelallergien	521
3. Immunologisch vermittelte Unverträglichkeiten auf Getreide	527
3.1 Zöliakie	528
3.2 Glutensensitivität	531
4. Nickelallergie	533
5. Allergieprävention	533
6. Nicht immunologisch vermittelte Unverträglichkeiten	534
6.1 Pseudoallergien	534
6.2 Histaminintoleranz	535
6.3 Unverträglichkeiten auf Kohlenhydrate	537
6.3.1 Laktoseintoleranz	537
6.3.2 Fruktose-Malabsorption	542
Literatur	546

Chronisch-entzündliche Hautkrankheiten	549
1. Einleitung	549
2. Die Haut und (ihre) Ernährung	550
2.1 Epidermis	550
2.2 Dermis	551
2.3 Subkutis	553
2.4 Hautversorgung	554
2.5 Nährstoffmängel und pathologische Syntheseleistungen der Haut	555
2.6 Die Haut-Verdauungsmikrobiom-Achse	559
2.7 Hautalterung und Ernährung	560
3. Grundsätzliche anthroposophische Aspekte zu Haut und Ernährung	561
3.1 Ernährung für Haut und Organismus	564
4. Atopische Dermatitis	566
4.1 Ernährung bei Atopischer Dermatitis	566
4.2 Anthroposophische Aspekte zur Atopischen Dermatitis	568
5. Psoriasis vulgaris	569
5.1 Ernährung bei Psoriasis	570
5.2 Anthroposophische Aspekte zur Psoriasis	571
6. Papulopustulöse Erkrankungen	572
6.1 Akne vulgaris	572
6.1.1 Ernährung bei Akne vulgaris	574
6.1.2 Anthroposophische Aspekte zur Akne vulgaris	575
6.2 Rosazea	576
6.2.1 Ernährung bei Rosazea	578
6.2.2 Anthroposophische Aspekte zur Rosazea	578
Literatur	580

Ernährung zur Prävention von Zahnerkrankungen	587
1. Zahnbildungsprozess und Kariesentstehung	587
1.1 Therapie der Karies kurz umrissen	591
1.2 Karies als Erkrankung des Gesamtorganismus	592
1.3 Kariesprävention durch Ernährung	593
2. Ernährung zur Prävention von Parodontose/Parodontitis	595
2.1 Entstehung der Parodontitis	595
2.2 Systemische Zusammenhänge bei Parodontitis	598
2.3 Integrierte Parodontaltherapie	599
2.4 Parodontitis als Erkrankung des Gesamtorganismus	600
2.5 Prävention der Parodontitis durch Ernährung	602
3. Zahnabnutzungen und Erosionen	604
Literatur	607

Depression	611
Literatur	613

Ernährung bei chirurgischen Operationen	615
1. Perioperatives Ernährungsmanagement	615
1.1 Grundsätze der perioperativen Ernährung	615
1.2 Präoperative Evaluation einer Mangelernährung	616
1.3 Peri- und postoperatives Ernährungsmanagement	617
1.3.1 Praktische Durchführung des Fast-Track-Kostaufbaus	619
1.3.2 Postoperatives Nahrungsmanagement nach Eingriffen am oberen GI-Trakt	619
1.3.3 Postoperatives Nahrungsmanagement nach Eingriffen an der Bauchspeicheldrüse ...	621
1.3.4 Postoperatives Nahrungsmanagement nach Eingriffen an Galle, Dünn- und Dickdarm	622
2. Kurzdarmsyndrom	624
3. Ernährung bei immunsupprimierten PatientInnen	625
Literatur	627

Künstliche Ernährung	629
1. Begriffsklärungen	629
2. Was ist Sondennahrung?	629
2.1 Parenterale Ernährung	629
2.2 Enterale Ernährung (EE) oder „Sondennahrung“	630
2.2.1 Sondennahrung in der Altersmedizin	632
2.2.2 Sondennahrung bei Menschen mit Assistenzbedarf	633
2.3 Verschiedene Arten von Sondennahrung	634
2.3.1 Sondennahrung selbst herstellen?	635
3. Praktische Implikationen	636
3.1 Anlage einer PEG-Sonde	636
3.2 Risiken einer PEG-Sonde	636
3.3 Verabreichung der Sondennahrung	637
3.3.1 Prinzipien der Verabreichung	637
4. Kann man Grundsätze anthroposophischer Ernährung mit Sondennahrung umsetzen?	637
4.1 Grundsätze anthroposophischer Ernährung	637
4.2 Maltison	638
4.2.1 Entwicklungsgeschichte	639
4.2.2 Zusammensetzung, Verwendungsformen, Erstattungsfähigkeit	640
5. Ausblick	641
Literatur	642

Essstörungen	645
1. Einleitung	645
2. Allgemeine Gesichtspunkte zur Menschenkunde	648
3. Zur Körperschemastörung	649
4. Zur Therapie	649
5. Therapie der Körperschemastörung	651
6. Medikamentöse Therapie und äußere Anwendungen	654
Literatur.....	657

Anhang

Mineral- und Heilwässer	661
Abkürzungsverzeichnis	667
Index	671
Über die Herausgeberin und die AutorInnen	683