

# Gute Kost für Gesunde und Kranke

---

 [dasgoetheanum.com/gute-kost-fuer-gesunde-und-krankte](https://dasgoetheanum.com/gute-kost-fuer-gesunde-und-krankte)

1 Minute Lesedauer, Jasmin Peschke · 19. Oktober 2023 · 113 Ansichten

19. Oktober 2023

## **Der Untertitel verrät den Fokus des neuen Buches von Petra Kühne und Kolleginnen: «Grundlagen und integrative Konzepte einer anthroposophischen Ernährungsmedizin».**

---

Auf knapp 700 Seiten geht es um gesunde Ernährung im Allgemeinen und bei Krankheiten im Speziellen. Die 15 Autoren und Autorinnen sind ausgewiesene Fachleute in ihren jeweiligen Bereichen. Das Buch ist in drei Teile gegliedert, die jeweils fachlich abgegrenzte Kapitel enthalten. Im ersten Teil sind Grundlagen zum anthroposophischen Menschenbild, zur Dreigliederung der Pflanze, zu Ernährung im Allgemeinen und zur Ernährungsphysiologie im Speziellen beschrieben. Hier ist auch Hintergrundwissen zu Lebensmittelgruppen, Verarbeitung und Qualität nachzulesen. Ein zweiter Teil beschreibt Themen der Prävention durch Ernährung. Dazu gehören Beiträge u. a. über das Fasten und einen gesunden Ernährungsrhythmus. Der Krebsprävention ist ein Kapitel gewidmet. Weiterhin werden verschiedene Diätformen wie die mediterrane Ernährung, die ketogene Ernährung und andere vorgestellt. Ein ganzes Kapitel widmet sich der methodischen Beschreibung der Ernährungsberatung in der Praxis. Im dritten Teil zu Themen der Ernährungsmedizin schreiben die verschiedenen Expertinnen und Experten über die Ernährung in verschiedenen Lebensaltern bis hin zur Ernährung als Prävention für Zahnerkrankungen. Auf die Ernährung älterer Menschen wird dabei besonders eingegangen. Natürlich sind die wichtigsten Krankheitsbilder wie Krebs, das metabolische Syndrom, Diabetes, gastroenterologische Krankheiten, der rheumatoide Formenkreis und sogar Hautkrankheiten enthalten. Knapp 30 Seiten sind verschiedenen Nahrungsunverträglichkeiten gewidmet. Obwohl an einigen Stellen auf Adipositas eingegangen wird, wünschte sich sicher manche Ernährungstherapeutin ein eigenes Kapitel dazu.

Die Kapitel bestehen aus Hintergrundwissen, der aktuellen Studienlage und konkreten Empfehlungen sowie einer umfangreichen Literaturliste. Anthroposophische Aspekte sind in unterschiedlicher Tiefe beschrieben. Das Buch kann als Nachschlagewerk dienen. Es liefert Fakten und auch Handlungsanweisungen oder Präparatehinweise. Ein umfangreicher Index ist dabei hilfreich.

Ein Vorwort, ein Geleitwort und eine Einführung beschreiben jeweils die Bedeutung der Ernährung in der Anthroposophischen Medizin sowie auch für die Gesundheit der Menschen und der Erde, die eng verflochten sind. Dieser Aspekt und auch die Frage der Befähigung der Patienten und Patientinnen, positive Ansätze zu pflegen, werden im Buch angesprochen.

Hier ist ein Grundlagenwerk sozusagen als Lehrbuch in deutscher Sprache für Auszubildende, Studierende und Fachleute der Ernährungswissenschaft, Diätetik und Medizin entstanden.

---

**Buch** Petra Kühne (Hg.) Ernährung, Salumed-Verlag, 2022