

Ernährung und Ernährungsmedizin

Rudolf Steiner selbst hat nie ein Buch über Ernährung veröffentlicht. Seine Hinweise finden sich in etlichen Vorträgen. Für Interessierte an Ernährungsfragen galt viele Jahre die 1975 von Gerhard Schmidt veröffentlichte „Dynamische Ernährungslehre“ und die 1979 erschienene „Ernährungskunde aus anthroposophischer Sicht“ von Udo Renzenbrink als Grundlage. Seine Nachfolgerin die Ernährungswissenschaftlerin Petra Kühne vermittelt seit den 1980er Jahren in Artikeln, Vorträgen, Seminaren und Büchern das Wissen und die praktische Umsetzung in zeitgemäßer Form. In diesem fast 700seitigem Buch zum Thema „Ernährung“ wird das gesammelte Zeitwissen der anthroposophischen Ernährungserkenntnis und -praxis in umfangreicher, vielfältiger und nachvollziehbarer Art und Weise dargestellt. Die Autor:innen lassen teilhaben an ihrem Erkenntnis- und Erfahrungsreichtum. Die modern lektorierten Texte und Abbildungen werden durch farbig hervorgehobene komprimierte Zusammenfassungen und Übersichtstabellen anschaulich und vermitteln bereits beim Durchblättern Kernaussagen.

Das systematisch gegliederte Wissen verteilt sich über 17 Kapitel in drei Hauptabschnitte: Ernährung des gesunden Menschen, Prävention und Ernährungsmedizin. Jedem Kapitel wurden die Literaturhinweise angefügt. Im Anhang finden sich Angaben zu Mineral- und Heilwässern, ein Abkürzungsverzeichnis, ein Index zur Suche nach Stichworten und die Angaben zu den 15 Autor/innen. Diese sind die Herausgeberin Dr. Petra Kühne, die Leiterin des Arbeitskreises für Ernährungsforschung e. V. (AKE), Bad Vilbel, die den Hauptteil der Kapitel verfasst hat. Die Mitarbeit erfolgte von Dr. med. Reinhard Kindt und Beiträgen weiterer Autor/innen diverser Fachrichtungen.

Die Ernährung des Menschen über das Essen und Trinken physischer Nahrung, die Atmung und die Sinneswahrnehmungen wird verständlich durch das anthroposophische Menschenbild. M. Girke und U. Meyer stellen die Grundlagen über die vier Wesensglieder des Menschen und seinen dreigliedrigen Organismus in seiner Funktion und seinem polaren Wirken in Gesundheit und Krankheit lebendig dar. H. Matthes schaut im Kapitel „Physiologie der Ernährung - die Verdauung“ auf die daraus verständlichen Prozesse. Neu sind hier die Betrachtung und Bedeutung der Mikrobiota des Darmes für den Menschen. Diese werden in weiteren Kapiteln aufgegriffen. Petra Kühne weist mit der Frage „Was ist Qualität in der Ernährung?“ darauf hin, dass nicht nur die einzeln dargestellten Nährstoffe wichtig für die Entscheidungsfindung bei Ernährungsempfehlungen sind, sondern ihre Qualität. Sie zeigt zudem im Vorwort „die Gesundheit des Menschen lässt sich nicht mehr getrennt von der unseres Planeten sehen. Daher gehört einer nachhaltigen, ökologischen Ernährung die Zukunft.“ Auch die hier dargelegte anthroposophische Ernährungstherapie kann zur Gesundung von Mensch und Umwelt beitragen. Mit diesem Hintergrund werden die Verwendung der Lebensmittelgruppen, die Verarbeitungs- und Zubereitungsverfahren bedeutsam. Allerdings wurde der Bereich der Pilze und „Heilpilze“ ausgespart. Es wird auch ein kritischer Blick auf die Evidenz von Ernährungsstudien geworfen; davon werden die offiziellen Ernährungsempfehlungen abgeleitet.

Das Kapitel „Prävention“ berücksichtigt Aspekte des Ernährungsrhythmus. Ela Wallner gibt einen Einblick in die Abläufe der praktischen Ernährungsberatung. Die Krebsprävention umfasst die wichtigsten Risikofaktoren genauso wie präventive Ernährungsfaktoren. Diese werden über die speziellen Ernährungsformen von mediterran, vegetarisch, vegan, Vollwert und die neueren Formen wie Ketogene, Low-FODMAP- oder DASH-Diät bis zur Planetary health Ernährung vorgestellt.

Teil III „Ernährungsmedizin“ füllt die Hälfte des Buches. Kühne beschreibt die Ernährung in den verschiedenen Lebensaltern und schaut auf den Alterungsprozess. Zusammen mit M. Debus werden praktische Ernährungshinweise bei Krebserkrankungen und der Rezidivprophylaxe gegeben.

Die Ernährungsmedizin behandelt weitreichende Aspekte der häufig vorkommenden Erkrankungsformen wie rheumatoider Arthritis und rheumatischen Formenkreis, kardiovaskuläre und gastroenterologische. Ausführlich wird auf das metabolische Syndrom, Diabetes mellitus Typ2 und assoziierte Erkrankungen auch unter menschenkundlichen Aspekten eingegangen. Die Intervention der Haferkur wird vorgestellt.

In Europa nehmen etwa 25–40 % der Erwachsenen an, unter einer Nahrungsmittelunverträglichkeit zu leiden. Kühne stellt Allergien und Unverträglichkeiten deshalb in aller Differenziertheit vor.

Chronisch-entzündliche Hauterkrankungen nehmen zu und D. Gregersen erklärt den Behandlungsansatz unter anthroposophischen Aspekten. Interessant sind auch die folgenden Kapitel zu lesen über die Ernährung zur Prävention von Zahnerkrankungen (Pönisch) und U. Meyer weist auf die aktuelle Forschung zur Verbindung von Ernährung und Depression hin.

Grenzgebiete der Ernährung bei Chirurgischen Operationen, künstlicher Ernährung und Essstörungen werden ganzheitlich und mit wertvollen Hinweisen vermittelt.

Fazit: Die vierjährige Arbeit an diesem Buch zeigt sich in der modernen und ansprechenden Form, den kompakten Inhalten und vor allen Dingen der Fähigkeit der Autor/innen sowohl die modernsten naturwissenschaftlichen Aspekte als auch die erweiterten geisteswissenschaftlichen Aspekte nachvollziehbar dazustellen und miteinander sinnhaft zu verbinden. So empfiehlt sich die Lektüre für Beratungskräfte ebenso wie für interessierte Laien.

Astrid Schmitt-Dossou

*Petra Kühne (Hrsg.): **Ernährung. Grundlagen und integrative Konzepte einer anthroposophischen Ernährungsmedizin.** 689 S. Salumed-Verlag Berlin 2022. 98,- Euro*

Aus dem Ernährungsrundbrief 1-23