

ergriffen, verdichtet und strömte durch unsere Mitte, verwandelte sich dabei immer mehr in Leichte, um wieder in die dichtere Substanz verwandelt zu werden (Materie überwindende Formkraft). Diese rhythmische Verwandlung von Dichte und Leichte erinnert an das, was mit dem Blut im Herzen bei Systole und Diastole geschieht.

Wir haben mit M und L zwei Konsonanten bewegt. Im Vokalischen ließen wir diese Polarität des Dichtens und Weitens mit dem O und dem E erklären. Mit dem O ergriffen wir die Weite unseres Seelenraumes, mit dem E konzentrierten wir den Seelenraum in einem Punkt. Dieser wiederholte Wechsel zwischen Peripherie und Zentrum wurde dann nochmals mit einem M in der Mitte durchströmt.

### Meditation als Weg zum Herz-Raum

Ein weiterer Zugangsweg zum Herz-Raum kann durch Meditation eröffnet werden. Die Autorin dieses Artikels ist hierfür durch Übungen von Frau Studer-Senn inspiriert worden (3). Mit der Meditation können wir in die Nachtseite des Menschen im Sinne des Vortrags „Der unsichtbare Mensch in uns“ eintauchen (4). Die eurythmischen Bewegungen entstammen und arbeiten ebenfalls mit der Nachtseite des Menschen.

Als Vorbereitung für die Meditation leitete die Autorin eine Übung an, bei der wir mit unserem inneren Tastempfinden unsere Leiblichkeit durchströmen und diese von innen zu einem Äther-Ei weiteten. Bei der Übung sollen die Gedanken und Empfindungen, die im Tagesbewusstsein anwesend sind, in den Hintergrund treten. Wichtig ist jedoch, das Tagesbewusstsein nicht zu verlieren, weil man sonst in den Schlaf übergehen würde. In diesem Zustand sind wir mit unserer Geisteskraft voll präsent, das Tagesbewusstsein wird in einem gegenüber dem Nachtmenschen kleiner werdenden Punkt klar gehalten und wir nehmen die geweitete Hülle wahr. Wenn wir uns dem Herz-Raum zuwenden, können wir darin verweilen und Licht, Wärme und Liebe entstehen lassen. Wenn wir in unseren Herz-Raum einen Meditationsanspruch aufnehmen, kann sich die Kraft, die in einen solchen Spruch

hineingeheimnisst ist, von dem Wort lösen und sich in Willensimpulse verwandeln. Wir haben das am Grundstein-Spruch (5, S. 181–185) geübt und versucht, unsere Willensimpulse mit der Christus-Kraft zu verbinden.

Wenn wir durch Eurythmie und/oder Meditation unseren Herz-Raum erleben und darin unseren Willen zum Guten stärken, dann kann sich unsere Lebenshaltung verwandeln und eine neue Tiefe und Weite bekommen. So mag es gelingen, Schmerzsubstanz in Liebessubstanz, in Herzens-Gold umzuwandeln.

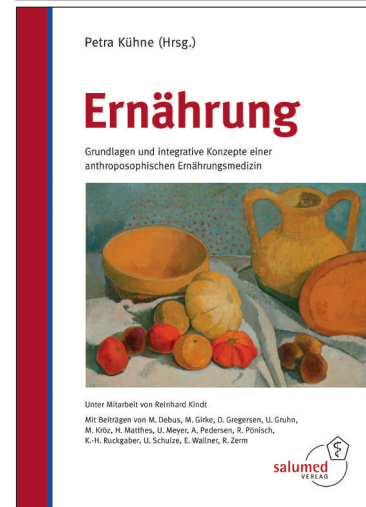
*Christiana Link*  
(korrespondierende Autorin)  
Heileurythmistin  
christiana.link@gmx.de

*Prof. Dr. med. Roman Huber*  
FA für Innere Medizin,  
Gastroenterologie,  
Anthroposophische Medizin (GAÄD)

### Literatur

- 1 Steiner R. Geisteswissenschaft und Medizin (Erster Ärztekurs). GA 312. Vortrag vom 22.03.1920. 5. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 1976.
- 2 Steiner R. Makrokosmos und Mikrokosmos. Die große und die kleine Welt. Seelenfragen, Lebensfragen, Geistesfragen. GA 119. Vortrag vom 30.03.1910. 2. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 1962.
- 3 Studer-Senn K. Der unsichtbare Mensch in uns: Studien und Übungen. 7. Aufl. Dornach: Verlag am Goetheanum; 2020.
- 4 Steiner R. Erdenwissen und Himmelerkenntnis. GA 221. Vortrag vom 11.02.1923. 3. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 1982.
- 5 Steiner R. Die Weihnachtstagung zur Begründung der Allgemeinen Anthroposophischen Gesellschaft 1923/24. GA 260. Vortrag vom 25.12.1923. 3. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 1963.

## Rezensionen



### Ernährung Grundlagen und integrative Konzepte einer anthroposo- phischen Ernährungsmedizin

Herausgegeben von Petra Kühne.

Unter Mitarbeit von Reinhard Kindt.

Berlin: Salumed Verlag; 2022.

Gebunden, 689 Seiten. 98,00 €.

ISBN: 978-3-928914-47-5

Mit diesem Buch hat Petra Kühne, die in anthroposophischen Kreisen seit Udo Renzenbrink führende Ernährungswissenschaftlerin, unter Mitarbeit von Reinhard Kindt ein (mit 1,5 kg) nicht nur physisch gewichtiges Buch herausgegeben. Angeregt durch viele Aussagen Rudolf Steiners zu Ernährungsfragen und aufbauend auf Vorarbeiten von u. a. Rudolf Hauschka, Otto Wolff, Gerhard Schmidt und Udo Renzenbrink hat sie sich über Jahrzehnte, u. a. im Arbeitskreis für Ernährungsforschung, mit der Frage nach Qualitäten von Lebensmitteln beschäftigt. Dies kommt auch in der 2022 erschienenen 3. Auflage des Buches *Anthroposophische Ernährung* (1) zum Tragen.

Beim hier besprochenen Buch wird nun die Verbindung zur Medizin gesucht. Gerade vor dem Hintergrund der seit Jahrzehnten wahrnehmbaren dramatischen Zunahme ernährungsbedingter Erkrankungen wie des metabolischen Syndroms und Diabetes mellitus ist dies eine verdienstvolle und notwendige Arbeit, die eine schmerzlich empfundene Lücke schließt. Schließlich gibt es inzwischen bedeut-

same Standardwerke der Anthroposophischen Medizin auf den Gebieten der Inneren Medizin, Geriatrie, Pädiatrie, Gynäkologie, Psychiatrie, HNO und Zahnheilkunde.

Das Buch ist gegliedert in drei Teile: Ernährung des gesunden Menschen, Prävention und Ernährungsmedizin. In einem Anhang werden einige Mineral- und Heilwässer in ihrer Zusammenstellung angeführt, sodass auch diesbezüglich sinnvolle Empfehlungen gegeben werden können. Ein Abkürzungsverzeichnis und ein umfangreicher Index runden das Werk ab, das insgesamt in seiner schlichten, klaren Aufmachung sehr übersichtlich ist. Zu jedem Kapitel gibt es ein ausführliches Literaturverzeichnis.

Zu Beginn findet sich eine knappe und sehr klare Einführung in das anthroposophische Menschenbild von Matthias Girke und Ulrich Meyer. Es folgt von Harald Matthes eine ebenso beeindruckende, detailreiche und den aktuellen Stand der Wissenschaft einbeziehende Darstellung der Physiologie der Verdauung, einschließlich eines hochinteressanten Kapitels über die zunehmend an Bedeutung gewinnende Rolle der Mikrobiota. Wie an vielen Stellen des Buches wird auch hier die Weitsicht Steiners deutlich, der bereits 1920, für die meisten Zuhörer damals wohl eher unverständlich, auf die Bedeutung der Darmflora hingewiesen hatte.

In einem umfangreichen Kapitel stellt Petra Kühne nach einer kurzen Erläuterung zur Dreigliederung der Pflanze umfassend und faktenreich die einzelnen Lebensmittelgruppen (einschließlich Genussmittel bis hin zu Energy-Drinks) dar. Es schließt sich eine ebenso faktenreiche Darstellung der Hauptnährstoffe, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Ballaststoffe, sekundären Pflanzenstoffe und Nahrungsergänzungsmittel an. Dabei zitiert die Autorin entsprechende Stellen aus Steiners recht umfangreichen Angaben zur Ernährungsfrage und stellt auch davon unabhängig den Zusammenhang mit der Dreigliederung und Wesensgliederaspekten her. Das ist an vielen Stellen für ein Verständnis sehr hilfreich. In der praktischen Empfehlung aber orientiert sie sich weitgehend an den Empfehlungen der Deut-

schen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und der WHO bzw. an Studienergebnissen.

In einem sehr überzeugenden Abschnitt geht sie gleichzeitig auf die großen methodischen Probleme von Ernährungsstudien ein. Hier sind relevante Ergebnisse meist erst nach langer Zeit zu erwarten und es müssen entsprechend viele „Störeinflüsse“ wie z. B. systematisches Under- und Overreporting der Befragten, oft komplexe und variable Nährstoffzusammensetzungen sowie heterogene Kollektive ohne Vergleichsgruppen berücksichtigt werden. Dies sollte man bei der allzu sicheren Bewertung von Studienergebnissen auf diesem Gebiet immer im Hinterkopf haben. An vielen Stellen im Buch wird das auch insofern berücksichtigt, als auf eine veränderte Wirkung eines nicht isolierten Wirkstoffs im Rahmen einer Nahrungsmittel-Matrix hingewiesen wird. Und dennoch ist natürlich eine differenzierte Darstellung von Vorkommen und Wirkweise einzelner Nahrungsbestandteile notwendig. Hinsichtlich der übersichtlichen Darstellung von Inhaltsstoffen einzelner Lebensmittel ist das Werk eine große Hilfe für die Beratung, wenn es darum geht, konkrete Empfehlungen z. B. für eisen-, jod- oder zinkhaltige Lebensmittel auszusprechen. Ein eigenes Kapitel zur Verarbeitung von Lebensmitteln hilft zur Orientierung bei der Zubereitung. Vermisst habe ich eine ausführlichere Erörterung der problematischen Aspekte der Milchverarbeitung hinsichtlich Homogenisieren, Pasteurisieren oder Ultrahocherhitzen. Auch hinsichtlich der Wasserzufuhr überzeugt aus anthroposophischer Sicht die Empfehlung nicht, lieber Leitungswasser als abgefülltes Mineralwasser zu trinken.

In einem weiteren interessanten Kapitel wird ein Überblick über einzelne Ernährungsformen gegeben, wie z. B. mediterrane Ernährung, vegetarische, vegane, ayurvedische, Low-Carb-, ketogene, Planetary-Health-Ernährung und auch zum Fasten. Der Ernährung in den verschiedenen Lebensaltern wird ebenso ein eigenes Kapitel gewidmet.

Schließlich werden auf sehr ausführliche und übersichtliche Weise Ernährungsaspekte in Bezug auf die wichtigsten internistischen, dermatolo-

gischen, psychiatrischen, perioperativen und zahnmedizinischen Erkrankungen dargestellt. Ein jeweils gesondertes Kapitel widmet sich der Sonnennahrung und den Essstörungen. Die Kapitel sind dabei von verschiedenen Autor:innen verfasst, die sowohl auf dem Gebiet der konventionellen als auch der anthroposophischen Medizin fundierte Kenntnisse haben. In allen Beiträgen erfolgt zunächst eine oft recht ausführliche Beschreibung der Erkrankung, der eine anthroposophische Darstellung hinsichtlich Dreigliederung und/oder Wesensgliederverschiebung zur Seite gestellt wird. Auch hier wird sorgfältig zusammengetragen, was durch Studien belegt ist.

Beim Durchlesen des Buches als Ganzes fällt auf, dass trotz der Vielfalt der Erkrankungen und Ernährungsformen die Empfehlung letztlich fast immer bei einer mehr oder minder modifizierten mediterranen Diät landet. Das ist insofern beruhigend, als man – mit gesundem Menschenverstand – sagen kann: Eine für fast alle Umstände gute Ernährung basiert auf Vollkorn, viel Obst und Gemüse, Milchprodukten und ggf. fettem Seefisch in Maßen und wenig oder keinem roten Fleisch. Für mich als internistisch vorgebildeten Rezensenten waren die Beiträge zur Dermatologie (U. Gregersen) und Zahnheilkunde (R. Poenisch) besonders erhellend und hilfreich, aber auch die Ausführungen von H. Matthes zur perioperativen enteralen Ernährung, die gegenüber dem Hergebrachten einen interessanten (studienbelegten) Paradigmenwechsel bedeuten.

Für wen ist das Buch geeignet? In seinem Duktus, sowohl medizinische Grundlagen zu einzelnen Krankheiten zu bieten als auch eine gründliche Beschreibung von Nahrungsmitteln und Ernährungsweisen, kann es einerseits den ärztlich Tätigen sehr ans Herz gelegt werden, die zwar die Krankheiten gut kennen, ihren Patient:innen aber eine fundierte und der Krankheits-situation angemessene Diätempfehlung geben möchten. Für Ernährungsberater:innen ist das Buch wiederum interessant, da es deren Wissen über Ernährungsaspekte durch die Beschreibung der Krankheiten deutlich erweitern kann. Aber auch für interessierte Laien ist das Buch über weite Strecken gut lesbar. Durch die Verbin-

derung von wissenschaftlichen Forschungsergebnissen mit Hinweisen zu Aussagen Steiners und Betrachtungen zur Menschenkunde ist das Werk nicht zuletzt sehr schön geeignet, Brücken zu bauen. Konventionelle Mediziner:innen können sich von der Wissenschaftsorientierung der Anthroposophischen Medizin überzeugen, anthroposophische Ärztinnen und Ärzte bekommen wichtige aktuelle Forschungsergebnisse vermittelt.

Es ist hiermit ein weiteres Standardwerk erarbeitet worden, dem eine große Verbreitung zu wünschen ist.

*Dr. med. Markus Karutz  
Arzt für Innere Medizin  
Pantaleonswall 33, 50676 Köln*

#### Literatur

1 Kühne P. Anthroposophische Ernährung. Lebensmittel und ihre Qualität. 3. Aufl. Bad Vilbel: Arbeitskreis für Ernährungsforschung; 2022.

### Markus Sommer: Metalle und Mineralien als Heilmittel

2., erweiterte Aufl. Stuttgart:  
Aethera Verlag; 2021.  
Gebunden, 656 Seiten, 42,00 €. ISBN: 978-3-8251-8002-7

Das Buch *Metalle und Mineralien als Heilmittel* von Markus Sommer erschien im Jahr 2021 in 2., erheblich erweiterter Auflage. Es zeichnet sich durch eine ausführliche und lebendige Schilderung der Metalle aus, von der Evolution über die Mineralogie, bis hin zur kulturellen und medizinischen Bedeutung. Nach einer Einführung in die Welt der Metalle werden Fragen wie „Was ist ein Metall?“, „Welcher Zusammenhang besteht zwischen den Metallen auf der Erde und im Kosmos?“, „Welche Rolle spielten Metalle in der Menschheitsentwicklung?“ und „Welche Bedeutung spielen Metalle in der Medizin?“ beantwortet. Danach folgen Abhandlungen über Silber, Kupfer, Eisen, Meteoreisen, Blei, Quecksilber, Zinn, Gold, Antimon, Aluminium, Zink, Lithium, Magnesium und Kalzium. Es schließt sich ein Abschnitt über Schwefel, Phosphor, Fluor und Quarz an.

Das Buch mit stabilem Hardcover-Einband umfasst über 600 Seiten, es ist hochwertig gebunden und ausgestattet. Auf fast jeder Seite finden sich sehr gute und schöne Farbfotografien

von Metallen und Erzen, Querschnitten und Anschliffen von Mineralien, Abbildungen von Kunst- und Gebrauchsgegenständen mit Bezug zu Metallen, sowie Illustrationen von chemischen Experimenten mit Metallen. Ein großer Teil der Abbildungen wurde vom Autor selbst und seiner Frau beigesteuert.

Neben der Abhandlung der Metalle enthält das Buch Ausflüge in die Arzneimittelherstellung, ein Kapitel zu den sogenannten vegetabilisierten Metallen und viele Hinweise zur Beziehung bestimmter Heilpflanzen zu den Metallen. Neben den 658 Anmerkungen des Autors – im Wesentlichen Verweise auf Literaturstellen – enthält das Buch ein ausführliches Literaturverzeichnis. Die wissenschaftliche Gründlichkeit verblüfft ebenso, wie das immense Fachwissen des Autors. Dennoch ist das Lesen durch die vielen praktischen Beispiele, die bildreiche Sprache und die geschickte Didaktik ein Genuss. Beispielhaft sei hier auf das Kapitel über Fluor hingewiesen. Hier erfährt man nicht nur, dass Euro-Banknoten die seltene Erde Europium – und nicht Fluor – als Fluoreszenzmarker enthalten, sondern auch, warum Teflon so resistent gegen Chemikalien ist und dass der Zusatz von Fluor in chemischen Arzneimitteln deren Wirkstärke und Halbwertszeit erhöht, aber auch deren Nebenwirkungspotenzial. Demgegenüber zeigt Fluor in der richtigen Dosierung, nämlich homöopathisiert, heilsame Wirkungen bei schulmedizinisch schwer zu behandelnden Erkrankungen, wie beispielsweise der polymorphen Lichtdermatose.

Das Buch *Metalle und Mineralien als Heilmittel* ist eine wertvolle Bereicherung für Geolog:innen, Liebhaber:innen von Metallen und Mineralien, für therapeutisch tätige Menschen und Wissenschaftler:innen. Es sollte auch in Handbibliotheken und Bibliotheken von pharmazeutischen Firmen und Universitäten nicht fehlen.

*Prof. Dr. med. Dipl.-Biol.  
Christoph M. Schempp  
Forschungszentrum skinitial  
Klinik für Dermatologie  
und Venerologie,  
Universitätsklinikum Freiburg  
Hauptstraße 7, 79104 Freiburg  
christoph.schempp@uniklinik-  
freiburg.de*

### Markus Sommer: Heilpflanzen – ihr Wesen, ihre Wirkung, ihre Anwendung

4., vollständig überarbeitete  
und erweiterte Aufl. Stuttgart:  
Aethera Verlag; 2022.  
Gebunden, 496 Seiten, 42,00 €. ISBN: 978-3-8251-8001-0

Das bekannte Heilpflanzen-Buch von Markus Sommer erscheint nun bereits in der 4. Auflage. Allein diese Tatsache belegt, wie beliebt und geschätzt dieses einzigartige Buch über Heilpflanzen ist. Sehr treffend heißt es im Vorspann (S. 2): „Spannend und unterhaltsam begegnet man hier den wichtigsten Heilpflanzen. Wer sich beruflich mit ihnen beschäftigt, wird seine Kenntnisse ebenso erweitern können, wie derjenige, der sie im Alltag einsetzen möchte – als Heilmittel oder in Küche und Garten.“ Damit sind zugleich die Adressat:innen des Buches charakterisiert. Es sind pharmazeutisch und ärztlich tätige Menschen, Heilpraktiker:innen, Naturliebhaber:innen, Gärtner:innen oder auch einfach nur Menschen, die gerne gute Naturbücher lesen. Mit den zwei neu hinzugekommenen Kapiteln über den Weißdorn und die Weiden werden nun 50 Heilpflanzen beschrieben. Mit zusätzlichen Kapiteln über die Bienen und das Gold wird verdeutlicht, dass die Naturreiche zusammen ein Ganzes bilden, und Heilmittel für den Menschen nicht nur aus der Welt der Pflanzen, sondern auch aus dem Tierreich und der Welt der Mineralien und Metalle entnommen werden können.

Wie alle Publikationen von Markus Sommer zeichnet sich auch die 4. Auflage des Buches *Heilpflanzen* durch gründliche Recherche und Einbezug der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zu den einzelnen Heilpflanzen aus. Der größte Teil der hervorragenden Farbfotografien stammt von der Frau des Autors, Anne Sommer-Solheim, und vom Autor selbst. Die einzelnen Pflanzenporträts sind mit Empfehlungen zur Selbstmedikation und mit Hinweisen auf Fertigarzneimittel versehen. Zusätzlich werden viele praktische Hinweise, z. B. zur sachgemäßen Anwendung eines Leberwickels, gege-