



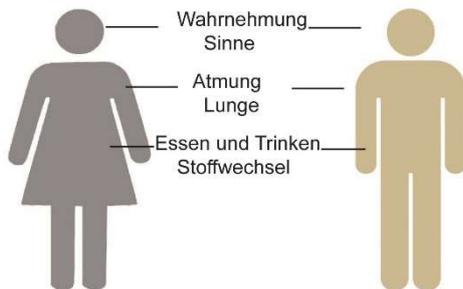
Die drei Arten der Ernährung

Schlägt man ein Buch über Ernährung auf, so findet man sehr viel über Nährstoffe, Lebensmittel und ihre Wirkung auf den Menschen. Dies stellt auch einen wichtigen Bereich der Ernährung dar, denn täglich isst man Lebensmittel, um satt und gesund zu bleiben. Sind die Lebensmittel guter Qualität, so wirken sie gesundheitsförderlich. Auch negative Einflüsse sind denkbar, wenn eine schlechte Qualität vorliegt oder z.B. die Lebensmittel mit Pestizidrückständen belastet sind. Die Lebensmittel, ihre Stoffe und Kräfte stärken im Wesentlichen den Bauch des Menschen, den Stoffwechsel mit seinen Organen. Mit der Beschäftigung mit diesen Nährstoffen vergisst man leicht, dass es noch weitere Formen der Ernährung gibt.

Ein weiterer wichtiger Aspekt des Essens ist der Appetit (von appetere = verlangen). Man verlangt nach einer Speise, weil sie einen anreizt, die Sinne anregt. Die Sinneseindrücke des Aussehens, Riechens, Schmeckens, der Konsistenz und sogar der Geräusche regen zum Essen an. Sind die Sinneseindrücke ungünstig, weil z.B. ein Essen versalzen ist oder schlecht riecht, so schwindet der Appetit. Die positiven Sinneseindrücke sättigen auf ihre Weise, machen zufrieden. In der anthroposophischen Ernährung spricht man auch von der Ernährung über die Sinne, die sogar aufbauend auf den Organismus wirkt. Fehlt der Appetit aufgrund einer Erkrankung, so gibt es kaum Verlangen nach Essen. So

stellt der Appetit eine wichtige Beziehung zur Nahrung her und damit zwischen Mensch und Umwelt.

3 Formen der Ernährung



Die dritte Form der Ernährung betrifft die Beziehung zwischen den Menschen, mit denen man gemeinsam isst, aber auch mit denen, die an der Bereitung des Essens beteiligt waren. Direkter wirkt die Tischgemeinschaft der Familie, der Kollegen oder der Festtagsgesellschaft. Auch die Kommunikation der Essensteilnehmer wirkt ernährend auf den Menschen. Wie bei den beiden anderen Formen der Ernährung können unerfreuliche Bedingungen wie Streit am Tisch oder schwierige Tischgäste die Wirkung

dieser Ernährung auch schwächen oder sogar vermindern. Ebenfalls vermissen Alleinlebende oftmals die Gesellschaft beim Essen. Bei einer Studie wurden Familien aufgefordert, sich bewusst positiv zum Essen zu äußern. Es sollten aber wahre Aussagen sein, also wenn es schmeckte, dies zu sagen. Nach mehreren Wochen ergab sich eine größere Zufriedenheit und Zusammenhalt in diesen Familien. Die positive Kommunikation wirkte sich auf verschiedene Lebensbereiche aus.

Die drei Arten der Ernährung entsprechen der Dreigliederung des Menschen in das Nerven-Sinnes-System (Kopf mit den Sinnen), das Stoffwechsel-Gliedmaßen-System (Bauch mit seinen Organen) und das Rhythmische System (Herz, Lunge mit der Begegnung).

Ernährung über den Stoffwechsel → Lebensmittel, Nährstoffe

Ernährung über die Sinne → Aussehen, Geruch, Geschmack, Konsistenz der Lebensmittel

Ernährung über das Herz → Tischgemeinschaft, gemeinsame Mahlzeiten, Festessen

Richtig ernährt ist daher der Mensch, wenn alle drei Arten der Ernährung zusammenstimmen, denn erst dadurch wird der Mensch ganzheitlich ernährt. Dabei missen die Menschen den drei Arten durchaus verschiedene Prioritäten bei: einer legt großen Wert auf die Gemeinschaft, während anderen vor allem die Sinneseindrücke oder die Portionsgröße und Zusammensetzung der Speisen wichtig sind. Darin drückt sich dann die individuelle Konstitution aus.