



Ganzheitliche Ernährung des Menschen

Wie ernährt sich der Mensch? Besonders wichtig ist hierbei, wie der Mensch mit seinem Wesen gesehen wird. Der anthroposophischen Menschenkunde liegt das viergliedrige Menschenbild zugrunde. Hierbei geht es um den (physischen) Körper, das Lebendige, das Seelische und die Individualität. Alle vier Wesensglieder sollen ernährt werden.

a) Körper oder physischer Leib

Er stellt die materielle Grundlage unserer Existenz dar. Es ist der Körper, der aus verschiedenen Stoffen aufgebaut ist. Er wird durch die Zufuhr der Nährstoffe: Eiweiß, Fette und Kohlenhydrate sowie der „Wirkstoffe“ Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe ernährt. Diesen Aspekt hat die Ernährungswissenschaft sehr gut und umfassend erforscht.

Das Wesen Mensch	Erscheinungsform	Lebensmittel
Körper (physischer Leib)	Substanzen	Mineralstoffe, Nährstoffe
Lebensprozesse (Ätherleib)	Kräfte, Formen	Pflanzliche und tierische Lebensmittel
Seelisches (Astralleib)	Bewusstsein, Bewegung	Tierische Lebensmittel
Individualität (Ich)	Selbstbewusstsein	menschliche Aktivität mit Lebensmitteln

b) das Lebendige

Der lebendige Körper, auch als Ätherleib bezeichnet, umfasst die Wachstums- und Stoffwechselprozesse, die durch Kräfte bestimmt sind. Ätherkräfte sieht man genauso wenig wie physische Kräfte (z.B. Schwerkraft), aber ihre Wirksamkeit. Sie finden sich vor allem im Pflanzenreich. Die Pflanzen verfügen wie die Tiere und der Mensch über einen eigenen Ätherleib. Die ätherischen Kräfte einer pflanzenbetonten Nahrung verwertet der Mensch jedoch nicht direkt, sondern baut sie in den Verdauungsprozessen ab. Dadurch stärkt sich der Ätherleib des Menschen. Rohkost verfügt über viele ätherische Kräfte, aber nicht jeder verträgt sie. In gegarten Speisen sind sie geringer, aber verträglicher, so dass die „Kochkunst“ eine wichtige Grundlage der Ernährung darstellt.

c) das Seelische

Das Seelische oder der Astralleib (von Astra = Stern) umfasst die Gefühle, Empfindungen und drückt sich durch Bewegung und Töne aus. Durch den Astralleib entstehen im Tier und Menschen die Organsysteme der Muskeln und Nerven. Beim Schlachten des Tieres zieht sich der Astralleib zurück, es bleibt die durch ihn geschaffene Struktur, die die Empfindungen, Haltung, Lebensweise der Tiere geprägt haben und die der Mensch aufnimmt. Milch und Ei sind davon weniger beeinflusst, da sie nur kurz im Tierkörper verbleiben und andere Strukturen aufweisen.

d) Individualität

Die Individualität des Menschen drückt sich im Selbstbewusstsein, dem Persönlichen bis zur Prägung im individuellen Eiweiß aus. In der Ernährung spielt hier der Einfluss des Menschen bei der Lebensmittelherstellung von der Züchtung über den Anbau, Verarbeitung bis zur Zubereitung eine Rolle. Dieser Einfluss bestimmt die Qualität der Speisen mit.

Eine menschengemäße Ernährung berücksichtigt die vier Wesensglieder über die Auswahl und Qualität der Lebensmittel. Daher sind Faktoren wie Frische, Ausreifung, bio-dynamischer Anbau, Tierhaltung und Zubereitung eine wichtige Grundlage für die Qualität der Nahrung.

Petra Kühne: *Anthroposophische Ernährung – Lebensmittel und ihre Qualität*. 3. Aufl. Bad Vilbel 2022