

Die Rhythmische Mitte des Organismus und ihre Ernährung¹

Im menschlichen Organismus sind Bereiche veranlagt, die grundverschieden in Struktur und Funktion auf einen Ausgleich angewiesen sind. Sie treten ständig miteinander in Wechselwirkung, damit die Existenz des menschlichen Leibes gewahrt bleibt.

Als derartige Gegensätze zeigen sich das Nerven-Sinnes-System, das vorwiegend im Haupt lokalisiert ist und das Stoffwechselsystem, dessen Organe sich im Bauchraum ausbreiten. Doch sind die Funktionskreise nicht streng voneinander getrennt: Nervenstränge durchziehen den gesamten Organismus, Stoffwechsel-tätigkeit ist auch im Haupt zu beobachten.

Die Nerven sind zarte, empfindsame Gebilde mit geringer Regenerationskraft, wenig vom Leben durchpulst. Auch das Gehirn ist leicht verletzlich und bedarf daher des sicheren Schutzes durch die feste Schädeldecke. Die Funktion des Gehirns dient auch der höchsten menschlichen Fähigkeit: dem Denken, der Bewusstseinsentfaltung. Diese gründet sich organisch auf einen Abbauprozess im Nervengewebe, der mit einer feinen Salzbildung einhergeht. Diese Ausfällung von Mineralischem hängt mit einer Abkühlung zusammen: Wir wissen den kühlen Kopf zu schätzen, wenn ein klares Denken vonnöten ist. Mit dieser Fähigkeit sind auch Formkräfte verbunden, die vom Haupt ausstrahlend, nicht nur im

Denkprozess, sondern im ganzen Organismus wirksam werden.

Anders im Stoffwechselbereich, wo Aufbau-prozesse vorherrschen: Der Abbau der Nahrung ist nur Anreiz zur Bildung körpereigener Substanz. Zum Stoffwechselsystem rechnen wir die Gliedmaßen. Sie dienen der Bewegung und nehmen damit eine entgegengesetzte Stellung zum ruhenden Haupt ein. Bewegung verursacht Wärme, wenn wir uns kräftig bewegen, erwärmt sich unser Körper. Diese Bewegungsabläufe verbinden uns mit der Außenwelt: In sie greifen wir mit unseren Willensimpulsen ein.

Auch die inneren Stoffwechselorgane sind in ständiger Tätigkeit. Die Verdauung der Speisen in Magen und Darm, die Verwandlung der Substanzen im inneren Stoffwechsel, die Ausscheidung setzen ja intensive Regsamkeit voraus. So vermitteln auch diese inneren Organe zwischen außen und innen: Mit ihrer Hilfe machen wir uns die Kräfte zu eigen, die aus den Nahrungsstoffen stammen. Wie sich in der Betätigung der Glieder ein bewusst zu ergreifen-

¹ aus Ernährungsrundbrief Nr. 41 (1982) gekürzt, Nachdruck RB 95 (1995)

des Willenselement kundtut, so gehören auch die Stoffwechselbewegungen zu den organischen Grundlagen einer Willensbildung, sie gehorchen einem Organwillen, einem inneren Lebenswillen.

Das Nerven-Sinnes-System und das Stoffwechselsystem treten miteinander in Wechselwirkung. Dabei muss jeder Bereich seine Eigenart bewahren. In der Hauptesregion darf der Raum der Bewusstseinsentfaltung nicht durch die Vitalprozesse des aufbauenden Stoffwechsels eingeengt werden; in den unteren Bezirken des Leibes dürfen sich die abbauenden Tätigkeiten des Nervensystems nicht in die Ernährungsprozesse über das Maß einschalten.

Das Wesen der rhythmischen Mitte

Für den Ausgleich ist ein dritter Organbereich eingefügt, der die Funktion einer Mitte zu erfüllen hat. Goethe ging in der Anschauung dieser Ordnung so weit, dass er die Teile seiner Urpflanze aus einer Mitte hervorgehen ließ. Am Anfang sah er das Blatthafte der Pflanze, das sich zu Blüte und Frucht steigerte und sich andererseits zur Wurzel verdichtete. Damit beschrieb er das Gesetz der Dreigliederung der Pflanze, das Rudolf Steiner auch im menschlichen Organismus entdeckte.

Dreigliederung des Menschen und der Pflanze



Im Organismus obliegt die Aufgabe der Mitte den Organen des Brustbereichs, also dem Herzen und den Lungen. Und wie das Nervensystem organische Grundlage für das Denken ist und sich das Wollen auf die Funktion des Stoffwechsels gründet, so verwirklicht sich das Fühlen durch die Tätigkeit des mittleren Menschen. Es ist mehr als ein schöner Vergleich, wenn wir die Liebesfähigkeit mit dem Herzen verbinden. Das Herz ist wahrhaft das Organ der Herzlichkeit.

Wie in der Stoffwechselregion herrscht auch in der Mitte stete Regsamkeit. Im Bauchraum ist die Bewegung jedoch auf die Substanzverwandlung gerichtet und der Rhythmus wesentlich von außen bestimmt. Im Herz- und Lungen-system verwirklicht sich ein individuelles, eigenständiges rhythmische Prinzip, so dass dieser Bereich als rhythmische Mitte bezeichnet wird. Damit ist auch die Aufgabe der Vermittlung angesprochen, denn Rhythmus schwingt

überall da, wo verschiedene Pole in Beziehung treten.

Die beiden Funktionskreise der Brustorgane Herz und Lunge, deren Bewegungen in Puls und Atmung in Erscheinung treten, sind rhythmisch aufeinander gestimmt. Wenn äußere Einflüsse schweigen, wie in der Ruhe der Nacht, ist das Verhältnis von Pulsschlag zu Atemzug 4:1. Bei bestimmten Störungen im Organismus sind Abweichungen davon bis 8:1 bzw. 3:1 zu beobachten. Auch die Ernährungsweise hat hierauf Einfluss.

Welche Nahrung regt den Aufbau der Brustorgane an?

Bekannt ist die Nahrungsbeziehung zwischen der dreigliedrigen Pflanze und dem dreigliedrigen Menschen. In diesem Sinn ist der Blattbereich den Brustorganen zuzuordnen. Hier atmet die Pflanze und hier strömt in einem dafür geschaffenen Gefäßsystem der Säftekreislauf. Der Farbstoff des Blattes, das Chlorophyll, ist dem Blutfarbstoff außerordentlich ähnlich. Schauen wir auf die pflanzliche Blattordnung, erleben wir einen Rhythmus wie auch bei der Gliederung des menschlichen Brustkorbs, die sich anatomisch auf die Wirbelsäule stützt.

Daher ist es zu verstehen, wenn Rudolf

Steiner darstellt, dass eine Nahrung aus dem Krautartigen der Pflanze auf die Atmungs- und Kreislauforgane wirkt: „Wenn wir Kraut essen, dann machen wir uns in Herz und Lunge stark, im mittleren Menschen, im Brustmenschen. Das ist, möchte ich sagen, das Geheimnis der menschlichen Ernährung: will ich auf Lunge und Herz wirken, mache ich mir Salat...“.²

Welche Substanz entfaltet in den Blättern diese Nährkraft? Es ist das Fett. Je grüner die Blätter, desto mehr geben sie fettige Substanz und diese wirkt vorzugsweise auf Herz und Blutgefäße. Wir sind überrascht: Kennen wir doch das Pflanzenfett nur in den Samen oder der Frucht wie der Olive. An der Oberfläche grüner Blätter entdecken wir wohl einen feinen Fettfilm, aber er ist doch kaum der Rede wert. Hier kommt es nicht auf eine quantitative Betrachtungsweise an, vielmehr ist das prozessuale Geschehen der Fettbildung von Bedeutung. Im Zustand der ersten stofflichen Bildung, im „status nascenti“, wie ihn die Pflanzenblätter uns bieten, kann Fett die ernährende, aufbauende Wirksamkeit in Herz und Lungen entfalten.

Die Stärkung von Herz und Lungen ist noch von einem anderen Gesichtspunkt aus anzustreben. Rudolf Steiner geht hierbei von den Kohlenhydraten aus und unterscheidet zwischen der

2 Rudolf Steiner: Vorträge vor Arbeitern am Goetheanumbau. Ernährungsfragen - Über das Verhältnis der Nahrungsmittel zum Menschen. Vortrag, vom 31.7. und 1.8.24

Kartoffel und dem Getreide. Er weist in einem Vortrag vor Arbeitern darauf hin, dass Kartoffeln einseitig die Denkfähigkeit im menschlichen Haupt anregen, so dass für die Formung und Strukturierung der Brustorgane zu wenig Kräfte übrigbleiben. Dagegen werden die aufbauenden Kräfte für Herz und Lungen durch Getreide angeregt.

Wir können die günstige Wirkung des Getreides auf Herz und Lungen noch von einer anderen Seite her verstehen. Die Zunahme von Herzstörungen wird teilweise auf einen Magnesiummangel zurückgeführt. Durch Ernährung mit dem vollen Korn und Salat aus grünen Blättern lässt er sich beheben. Ebenfalls

fehlt Eisen in der üblichen Kost. Diese Substanz gilt als „Atmer“ unter den Metallen und ist für die Blutbildung sowie für Herz- und Lungentätigkeit von Bedeutung. Getreide und grüne Pflanzenteile sind gleichfalls von Nutzen.

Den Menschen fehlt der freie Atem, das Organ der Herzlichkeit verkümmert mehr und mehr. Es mangelt an den eigentlich heilenden Kräften. Freilich ist das nur zum Teil ein Ernährungsproblem, aber von Seiten der Ernährung lässt sich eine gesunde Grundlage schaffen, auf der sich alles andere frei entfalten kann.



Autorennotiz: Udo Renzenbrink (1913-1994) Arzt und Ernährungsmediziner, Gründer des AKE.

EINLADUNG ZUR AKE-MITGLIEDERVERSAMMLUNG ONLINE

**DONNERSTAG, 25. JUNI 2026
19:00 - 20:30 UHR**

AGENDA

Unsere Arbeit in 2025

Finanzen 2025

Entlastung des Vorstands

Projekte und Ideen 2026

Gespräch und gemeinsamer Abschluss

**Die Teilnahme ist kostenlos. Gäste sind willkommen.
Nach Anmeldung schicken wir den Zugang für Zoom.**

Anmeldung: Tel: 06101-521875 E-Mail: info@ak-ernaehrung.de

