

Zur Frage der menschlichen Ernährung

1. Teil

Die Ernährung des Menschen wirft Fragen auf für den, der tiefer in die Zusammenhänge eindringen möchte und sich nicht mit allgemeinen Begriffen wie gesund oder vollwertig zufrieden geben will.

Zwei Fragen mögen dies verdeutlichen: Erstens kann der Mensch durch die Ernährung sich selbst verändern - im Sinne des Wortes etwa „der Mensch ist, was er isst“? Eine andere Frage, die daran anknüpft: Wie hängen Ernährung und Entwicklung zusammen?

Welchen Einfluss die Ernährung auf den Menschen hat, belegen viele Untersuchungen aus dem pathologischen Bereich: der Zusammenhang zwischen hohem Schweinefleischkonsum und Gicht, zwischen phosphathaltigen Nahrungsmitteln und Hyperaktivität, zwischen Alkoholkonsum und Bewusstseinstrübung zum Beispiel. Die Reihe ließe sich noch fortsetzen. Für den nichtpathologischen Bereich werden immer wieder solche Zusammenhänge postuliert und oftmals auch verbunden mit Forderungen, dies oder jenes zu meiden oder ganz bestimmte Ernährungsformen anzuwenden.

Hier prallen sehr schnell die Meinungen aufeinander, und man kann erfahren, dass die politische Einstellung des anderen eher toleriert wird als seine Haltung zum Thema Müsli, Fleisch, Alkohol, Rohkost oder Zucker. Dass es bei der Ernährung nicht nur um die Frage der Inhaltsstoffe geht, wird sehr schnell klar; der Genuss, die Lust oder Askese spielen ebenso eine Rolle wie die soziale Situation, in der gegessen wird. Bis in den Bereich der Kunst und des religiösen Kultus aber auch bis ins Animalisch-Orgiastische reicht die Sphäre der Ernährung.

Die schwierige Ausgangssituation ist also zunächst einmal, den Standpunkt und den methodischen Weg zu finden, von dem aus man sich der Frage der Ernährung nähern kann.

Was deutlich werden kann, ist, dass es sich dabei nicht nur um die Erhaltung der physischen Körperlichkeit handelt. Ernährung betrifft den ganzen Menschen in seiner lebendigen Leiblichkeit ebenso wie in seinem seelischen Erleben und in seiner geistigen Tätigkeit. Ernährung betrifft aber auch das Verhältnis des Menschen zur Natur im weitesten Sinne, aus der er die Nahrung erhält, und es betrifft sein Verhältnis zum anderen Menschen, mit dem er sein Brot teilt oder um sein Brot streitet.

Ohne eine zumindest andeutungsweise Verständigung darüber, wie der Mensch im Naturzusammenhang steht, und was das soziale Verhältnis des Menschen zum anderen Menschen ist, wird man an die Frage der Ernährung nicht herankommen. Es soll hier versucht werden, auf den Ergebnissen goetheanistischer naturwissenschaftlicher Untersuchungen sowie geisteswissenschaftlicher Forschungen aufzubauen, ohne die Untersuchungen im Einzelnen zu referieren.

Rudolf Steiner beschreibt in seiner grundlegenden Einführung in die Geisteswissenschaft,¹ wie der Mensch Bürger dreier Welten ist: er ist Bürger einer Welt, die er vorfindet, und die er durch die Sinne seines Leibes wahrnehmen kann. Aus dieser Welt stammen Stoffe und Kräfte, die seinen lebendigen Leib aufbauen und erhalten. In seiner Seele schafft der Mensch zu dieser eine eigene Innenwelt hinzu; Empfindungen und Gefühle schließen an die Sinneswahrnehmungen an, Willensimpulse entstehen, die ihn wieder in die Natur handelnd zurückwirken lassen. Durch seinen erkennenden Geist verschafft sich der Mensch ein Bewusstsein seiner selbst und der Welt. In seiner seelischen Wesenheit erfährt der Mensch die Natur und sich selbst im Verhältnis

¹ Rudolf Steiner, Theosophie, GA 9, 1904

zu seinem Eigenwesen; durch den Geist erfährt der Mensch die Gesetzmäßigkeiten, Kräftewirkungen und Wesensäußerungen der Welt und seiner selbst in der diesen selbst angemessenen und innewohnenden Weise. Nicht hinter die Natur in ein theoretisches Gebiet der „Dinge an sich“ (Kant), sondern in das Wesen der Dinge selbst dringt der erkennende Geist.²

Mit seiner von Lebensprozessen durchpulsten Leiblichkeit ist der Mensch Teil der Natur, wie er sie vorfindet, und wie sie sich seinen Sinnen erschließt. In seinem Vorstellen, Fühlen und Wollen lebt sich das Seelische der Menschen als seine Eigenwelt dar, die über den vorgefundenen Kosmos hinausreicht. In seinem geistigen Erkennen dringt der Mensch ein in die geistige Sphäre der Welt, die in der physischen als wirkende Ursache tätig ist. Indem er aus geistiger Erkenntnis handelt, wirkt er hinein in diese Sphäre und schafft wirkende Ursachen für neue Entwicklungen, wird der Mensch Mitgestalter am Evolutionsgeschehen.

Von Bedeutung ist dabei, dass die anderen Wesen der Natur passiv im Evolutionsprozess stehen, Evolution sich durch sie vollzieht, indem neue Formen entstehen, andere aussterben. In hohem Grad gilt das auch für den Menschen. Hier erreicht man einen sensiblen Punkt der Betrachtung, auf den man aufmerksam machen muss, und auf den später noch eingegangen werden soll.

Wenn wir nun im Folgenden auf das Thema Ernährung eingehen wollen, so wird immer auch nötig sein, zugleich die Aufmerksamkeit auf die Intimitäten des Erkenntnisprozesses hinzuwenden. Fasst man nur den ersten Bereich ins Auge, so kann man bei der Betrachtung stehen bleiben, welche Pflanzen und Tiere die Stoffe liefern, die für den Aufbau und die Erhaltung der menschlichen Leiblichkeit nötig sind. Diese Betrachtung führt zu der Anschauung, dass wir unseren Leib aus eben diesen Stoffen aufbauen, und dass eine möglichst breite Vielfalt, dass Frische und Unverdorbenheit die für die Ernährung wesentlichen Faktoren sind, dass es wichtigere und unwichtigere Stoffe gibt, essentielle und bereichernde, überflüssige und schädliche. Man kann dann noch zu ökologischen Gesichtspunkten gelangen etwa der Art, wieviel von welchen Nahrungsmitteln dürfen wie erzeugt werden, um das Ganze der Natur so harmonisch und ungestört wie möglich zu erhalten.

Diese Sichtweise ist durch und durch berechtigt und vernünftig, und doch reicht sie nur an die sinnliche Außenseite des Problems heran. Wo muss man ansetzen, um tiefer in die Wirklichkeit einzudringen?

Im Landwirtschaftlichen Kurs³ beschreibt Rudolf Steiner, dass durch die Nahrung nicht in erster Linie die Stoffe für den Aufbau der Leiblichkeit geliefert werden, sondern die Kräfte, mit denen er der Mensch seinen Willen betätigen kann. An anderer Stelle⁴ heißt es dazu, dass die Nahrung dem Menschen einen Widerstand entgegen setzt, den er im Verdauungsprozess überwindet. Nahrungsmittel sind Dinge, die durch einen lebendigen, beim Tier sogar beseelten Wachstums- und Gestaltungsprozess hindurch gegangen sind. Aus dem Zusammenwirken irdischer Gegebenheiten und kosmischer Kräftewirkungen bildet sich die Pflanze. (Das Tier wird der besseren Überschaubarkeit wegen zunächst ausgeklammert.) In ihrer Gestalt ist dieses Zusammenspiel der Kräfte in die sinnlich wahrnehmbare Form geronnen.

Wichtig für das Verständnis der Verdauung ist nun, dass wir die aufgenommene Nahrung völlig zerstören müssen. Das beginnt im Mund mit dem mechanischen Zerkleinern beim Kauen und mit dem ersten Auflösen durch den Speichelsaft. Eigentlich kann man den Koch- und Zubereitungsprozess in gewissem Sinne dazurechnen. Das Angleichen an die Körpertemperatur gehört eben-

² Rudolf Steiner, Philosophie der Freiheit, GA 4, 1894

³ Rudolf Steiner, Geisteswissenschaftliche Grundlagen zum Gedeihen der Landwirtschaft, GA 327, Koberwitz 1924

⁴ Rudolf Steiner, Okkulte Physiologie, GA 128, Prag 1911

falls dazu. Alles wird in ein flüssiges Medium aufgenommen. Stufe für Stufe wird die Nahrung durch die verschiedenen Verdauungssäfte in Magen und Dünndarm zersetzt bis die ursprünglichen Substanzen völlig in ihrem Eigencharakter zerstört sind und eine Flüssigkeit entstanden ist, die angereichert ist mit den Grundbausteinen, die Träger von Kräften sind. Diese wird dann über die Darmzotten in die Lymphe eingesondert, dort noch einmal „überprüft“ und dann genau dosiert in das Blut eingelassen.

Diese Arbeit muss jeder Mensch individuell leisten. Wo sie nur unvollständig gelingt, entstehen die Lebensmittelallergien bis hin zu Vergiftungen. Wie eine Kraft immer eine Gegenkraft hervorruft, so auch beim Verdauungsvorgang. Der Widerstand, den die Nahrung bietet dem Auflösungs- und Zerstörungsprozess, ruft im Menschen die entsprechenden Kräfte zu seiner Überwindung auf.

Die eingesonderten Substanzen werden als Energieträger zunächst zwischengelagert, vor allem in der Leber. Sind mehr aufgenommen worden als Lagerkapazität vorhanden ist, werden sie in Form von Fetten ins Bindegewebe eingebettet. Das bildet nun die Grundlage für alle Willensbetätigungen. Der Muskel hauptsächlich, aber auch jede andere Stelle, wo wir unseren Willen betätigen, verbraucht, „verbrennt“ den im Blut angelieferten Zucker.

Ohne eine Zwischenlagerung des „Heizmaterials“ könnten wir nur so viel an Bewegung ausführen, wie wir aktuell durch die Nahrung an Kräften freisetzen können, etwa wie ein Vogel, der ständig Futter picken muss. Eine freie Willensbetätigung wäre nicht möglich. Wird der Wille schwächer betätigt, als „Angebot“ da ist, so findet wie gesagt Ablagerung statt, hauptsächlich als Fett im Bindegewebe. In der Regel erfordert eine geistige Arbeit eine höhere Willenskonzentration, verbraucht also mehr Kräfte. Auf den Zusammenhang seelischer und geistiger Betätigung mit den Lebensvorgängen soll an anderer Stelle noch ausführlicher eingegangen werden. Von der Intensität des Willens hängt es ab, wieviel Kräfte verbraucht werden, wieviel „verbrannt“ wird. Die Frage der Qualität der Willensbetätigung bleibt dabei unberücksichtigt, ebenso der Erfolg einer Handlung oder das moralisch Niveau. Auch hyperaktive Menschen verbrauchen viele Kräfte.

Wie stark seelische Faktoren eine Rolle spielen, mag das Beispiel der Trauer verdeutlichen: der eine Mensch kann durch den Schmerz innerlich gelähmt werden und setzt vielleicht „Kummer-speck“ an, ein anderer verzehrt sich in seiner Trauer und magert ab. Erwähnen muss man noch, dass für den Verdauungsvorgang selbst Willensbetätigung nötig ist. Auch dieser Prozess kann gestört sein und krankhafte Erscheinungen hervorrufen.

Den Vorgang der Verdauung, der das Heizmaterial für unsere Willensbetätigung liefert, muss man trennen vom eigentlichen Aufbau des Körpers, der gestaltbildenden Substanz, etwa der Knochenbildung, der Blutbildung usw. Diese geschehen in der Hauptsache durch die Atmung und die mit dem Atemstrom aufgenommenen feinsten Materieteilchen, sowie durch das Licht, das über die Sinne, die Augen, aber auch die Haut, aufgenommen wird.

Am besten bekannt ist dies für den Knochenaufbau, aber auch für den Muskelaufbau. Kinder in Raucherfamilien wachsen langsamer und werden insgesamt kleiner und von schwächerer Konstitution (zusätzlich zu den Nachteilen, die sie in der Embryonalentwicklung zeigen); die gefürchtete Lichtmangelkrankheit Rachitis belegt deutlich den Zusammenhang zwischen Sonnenwirkung und Knochen- bzw. Muskelaufbau. Eine ältere, inzwischen wohlbeleibte Gärtnerin erzählte, als junges Mädchen hätte sie sich immer vor Feld- und Gartenarbeit gedrückt und lieber in Haus und Stall gearbeitet, um nicht zu dick zu werden.

Dieser Hinweis mag hier genügen, um den Leibbildungsprozess über Atmung und Sinne von dem eigentlichen Verdauungsvorgang als Kräftelieferant für den Willen zu unterscheiden.

Wir sind als Menschen mit unserem ganzen komplizierten Wesen an dem Verdauungsvorgang beteiligt. Riechen wir den Duft von Äpfeln oder frischem Brot, sehen wir ein schönes Praliné oder einen appetitlich angerichteten Salat, läuft uns buchstäblich das Wasser im Munde zusammen, die Speichelzusammensetzung ändert sich, die Verdauungssäfte werden in differenzierter und genau angepasster Weise bereitgestellt. Schon die lebhafteste Vorstellung einer Speise kann das bewirken.

Das Seelische des Menschen und seine hier tief in den unterbewussten Funktionen wirkende Individualität wirken polar zusammen. Die seelische Empfindung, die Vorstellung oder Wahrnehmung lässt uns die Nahrung begehren und aufnehmen, die Individualität weist sie als das Wesensfremde ab und beginnt sofort ihr Zerstörungswerk.

Die Prozesse, die sich abspielen, sind Funktionen unserer Lebensorganisation, sind Lebensvorgänge. Aber sie werden gesteuert durch unsere seelische Gestimmtheit und durch unsere individuelle Persönlichkeit. Letztere wird immer aktiv gegen Einflüsse, die als wesensfremde auf uns eindringen, z.B. als Krankheitserreger. Über Blut und Lymphe wirkt der individuelle Mensch dem Fremden entgegen und versucht, es entweder zu eigenem zu machen oder auszuscheiden. Die Abwehrlage, die Immunsituation des Menschen ist der Ausdruck für diese Betätigung des individuellen Ich im Organischen. - In einem geistigen Erkenntnisvorgang wird es uns als unser Ich bewusst.

Elisabeth Heyden (Beringer)

Mitteilungen Keyserlingk-Institut Nr.8, 1992