

Inhalt

Vorwort	7
I. Warum brauchen wir eine anthroposophische Ernährungskunde?	9
1. Die Grenzen der konventionellen Nahrungsmittelkunde	9
2. Was die naturwissenschaftlich orientierte Menschenkunde nicht beachtet	10
3. «Ich esse, was mir schmeckt»	10
4. Die Kehrseite der Hygiene	11
5. Mangel- und Fehlernährung	11
II. Die Wissenschaft von den Bildekräften des Lebendigen	13
1. Goethes Metamorphosenlehre	13
2. Die ätherischen Bildekräfte – die vier Ätherarten	13
3. Vom Wesen des Getreides	18
III. Der biologisch-dynamische Landbau	23
1. Warum neue Alternativen der Bodenbearbeitung?	23
2. Zwei Kräfteströme	24
3. Was ist Demeter-Qualität?	25
IV. Menschenkundliche Einführung	28
Die vier Wesensglieder des Menschen	28
V. Der Abbau der Nahrung und der Aufbau menschengemässer individueller Substanz	32
1. Der Abbau der Nahrung	32
2. Der stufenweise Aufbau körpereigener Substanz	33
3. Die Ernährung aus dem kosmischen Umkreis	35
4. Der Aufbau des Nervensystems	38
VI. Von verschiedenen Substanzprozessen	39
1. Das Eiweiss	39
2. Das Eisen	44

3. Das Fett	49
4. Der Zucker	53
5. Der Kiesel	59
VII. Die dreigliedrige Pflanze und der dreigliedrige Mensch	64
1. Blatt – Herz und Lunge	64
2. Wurzel – Nerven und Sinne	65
3. Blüte und Frucht – Fortpflanzung und Stoffwechsel	66
VIII. Die Wirkung des Getreides auf den Menschen	68
1. Der Nerven-Sinnes-Bereich.	68
2. Herz und Lungen	69
3. Stoffwechsel-Gliedmassen-System	70
IX. Ernährung und Erziehung	71
1. Das erste Jahrsiebt	73
2. Das zweite Jahrsiebt	75
3. Das dritte Jahrsiebt	78
X. Ernährung des alten Menschen	81
1. Wärme	81
2. Das Eiweiss	82
3. Zubereitung und Qualität der Nahrung	82
4. Zucker	83
5. Abbau und Aufbau	84
XI. Ernährung und geistig-seelische Entwicklung	85
1. Enthaltbarkeit durch Vorschriften – der asketische Weg früherer Zeiten.	85
2. Enthaltbarkeit durch Erkenntnis – der Weg des modernen Menschen	86
3. Wirkung der Fleischkost	87
4. Problematik der Kartoffel	89
5. Alkohol	90
6. Bedeutung der Nahrungsqualität	90
XII. Brot und Wein.	92
Anmerkungen.	97