



ERNÄHRUNG FÜR KÖRPER, SEELE UND GEIST

## *Essen als bewusste Begegnung*

Wie sieht gesunde Ernährung aus? Wenn man als Laie eher beiläufig verfolgt, welche Empfehlungen dazu kursieren, kann man den Eindruck haben, dass diese alle paar Monate geradezu willkürlich wechseln. Hinzu kommt: Gerade beim engstirnigen Kalorienzählen bleibt der Blick auf qualitative Aspekte unserer Nahrung außen vor. Einen wohltuenden Ausgleich schaffen da die Betrachtungen von Heinz Grill in seinem *Buch Ernährung und die gebende Kraft des Menschen*, das in einer aktualisierten Neuauflage vorliegt.

Was bedeutet denn eigentlich der Vorgang des Essens für Körper, Seele und Geist? „Essen ist ein Mysterium und es ist ein sogenanntes Geben. Eine höchste Aktivität von unbewussten Kräften und Kräftewirkungen lebt in der Tätigkeit des Essens“, schreibt Grill und begibt sich auf die Spur der „kosmisch-geistigen Bildekräfte“ in unseren Lebensmitteln. Nicht nur deren Qualität, sondern auch ihre Weiterverarbeitung spielen eine Rolle – auf praktischer Ebene, aber auch bei der inneren Haltung. Heinz Grill betrachtet nämlich den Akt des Essens als Möglichkeit der bewussten Begegnung nicht nur mit der Natur, aus der das Essen stammt, sondern auch mit den Menschen, die an der Herstellung und Zubereitung der Nahrung beteiligt waren.

Im Anschluss an solche allgemeinen Betrachtungen geht Grill in einzelnen Kapiteln auf qualitative Unterschiede etwa von Rohkost, Getreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen ein und arbeitet überzeugend Besonderheiten heraus. So bietet er Anregungen für einen erweiterten Blick auf unsere Ernährung und die individuellen Entwicklungsmöglichkeiten für die Köchin oder den Koch selbst.

*Laura Krautkrämer*

- Heinz Grill: **Ernährung und die gebende Kraft des Menschen**. Stephan Wunderlich Verlag, 8., bearb. Aufl. 2013. Broschiert, 202 Seiten, € 22,00