

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Rudolf Steiners Vorträge vor Arbeitern S. 9

Vier Vorträge gehalten in Dornach/Schweiz
am 22. September 1923, 31. Juli 1924,
2. August 1924 und 8. Januar 1923

1. Vortrag

Eiweiß, Fette, Kohlehydrate und Salze

S. 15

- Salz hängt mit dem *Denken* zusammen S. 15
- Kohlehydrate bauen die menschliche *Gestalt* auf und erzeugen die *Sprachkraft* S. 19
- Fette geben der *Gestalt* die Füllung – durch Schmieren und Ablagern S. 21
- Durch Eiweiß entsteht der Körper überhaupt – und wird am *Leben* erhalten S. 24
- Die *Kartoffel* wird zum Teil erst im Gehirn «verdaut» und zieht dem Menschen Denk- und Willenskräfte ab S. 26
- Wenn bei den Eltern zu viel Kartoffelgenuss auch die Fortpflanzungskräfte lähmt, bekommt das Kind einen Wasserkopf S. 31
- Die Wissenschaft redet von Materie ohne Geist, die Religion vom Geist jenseits der Materie. Geisteswissenschaft schildert, wie Geist und Materie ineinanderwirken S. 37
- Einen «Wasserkopf» erkennt man nicht nur an der Größe – wichtig ist das Kräftewirken S. 43

2. Vortrag

Wurzeln, Kräuter, Früchte. Rohkost und Vegetarismus

S. 47

- Der grüne Pflanzensaft und das rote Blut sind füreinander da: Der Mensch gibt der Pflanze Kohlensäure, die Pflanze gibt dem Menschen Sauerstoff S. 47
- Die Wurzel der Pflanze enthält vor allem *Salze* und ist mit dem Menschenkopf verwandt – so zum Beispiel die gelbe Rübe (Möhre oder Karotte) S. 53
- Die Knolle der Kartoffel ist keine Wurzel, sie enthält viel *Kohlehydrate*, schwächt aber den Körper S. 57
- Gekochte Saat- und Feldfrüchte stärken mit ihren *Kohlehydraten* den Körper am meisten S. 60
- Bei den *Fetten* wird im Körper Materie vernichtet. Dabei entsteht die Kraft, sie neu zu bilden S. 64
- Das Krautartige enthält am meisten *Fette* und wirkt als Salat insbesondere auf Lunge und Herz S. 71
- Das *Eiweiß* vor allem der Blüten und Früchte wirkt auf die Ernährungs- und Verdauungsorgane S. 73
- Pflanzenfette müssen im Körper ganz, Tierfette nur teilweise vernichtet werden. Vegetarische Kost setzt einen stärkeren Körper voraus, den nicht jeder hat S. 75
- Der Mensch braucht nur wenig Eiweiß, sonst vernichtet er seinen Körper S. 78

3. Vortrag

Ernährung der Kinder, Abhärtung, Düngung

S. 83

- Der Mensch zerlegt in sich das Eiweiß und behält davon nur den Kohlenstoff. Das Fett erzeugt er in sich vollkommen neu S. 83
- Der *Dünger* macht den Boden nur dann lebendig, wenn er – im Gegensatz zum mineralischen Dünger – vom Tier stammt S. 88
- Nicht durch äußerliche *Abhärtung*, sondern durch ordentliche Verarbeitung der Nahrung wird der Mensch stark S. 92
- Arterienverkalkung und Heuschnupfen stellen einen Kräftegegensatz dar S. 95
- Aus dem Instinkt zu wissen, was einem gut bekommt – so wie es bei den Tieren ist –, ist sehr wichtig S. 101
- Kinder haben noch diesen Instinkt: Dem sollte man unbedingt folgen S. 103
- Der Journalist braucht Kaffee für das Denken; der Diplomat braucht Tee für die Unterhaltung S. 105

4. Vortrag

Was macht der Alkohol im Körper des Menschen?

S. 109

- Der Alkohol wirkt auf das Blut und erhöht dessen Kreislauf. Der Kater ist die Abwehr des ganzen Körpers *S. 109*
- Manche verjagen den «Katzenjammer» durch erneutes Trinken. Der Körper kann viel vertragen, aber nur bis zu einer gewissen Grenze *S. 112*
- Beim Säuferwahnsinn (Delirium tremens) sieht sich der Mensch von Mäusen verfolgt *S. 114*
- Das Blut ist geschützt gegen den Alkohol – weiße und rote Blutkörperchen entstehen im Knochenmark *S. 116*
- Wenn die Mutter trinkt, wird das Kind schwerfällig, wenn der Vater trinkt, wird es zappelig *S. 119*
- Am Beispiel einer Zündwarenfabrik: Auch kleine Stoffmengen können *von außen* den Körper untergraben *S. 125*
- Der Alkohol bringt mehr Menschen um als Wasser – durch das Vererben von immer schwächeren Körpern *S. 131*
- Alkoholverbot ist keine Lösung – viele würden zum Kokain greifen, was noch schlimmer ist. Was wirklich hilft, ist echte Aufklärung *S. 134*

Tafelzeichnungen faksimiliert *S. 65*

Zu dieser Ausgabe *S. 141*

Die Vorträge Rudolf Steiners *S. 143*

Fachausdrücke der Geisteswissenschaft *S. 145*

Über Rudolf Steiner *S. 147*