

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Rudolf Steiners Vorträge vor Arbeitern S. 11

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. 17

- Salz hängt mit dem *Denken* zusammen S. 17
- Kohlehydrate bauen die menschliche *Gestalt* auf und erzeugen die *Sprachkraft* S. 21
- Fette geben der *Gestalt* die Füllung – durch Schmieren und Ablagern S. 23
- Durch Eiweiß entsteht der Körper überhaupt – und wird am *Leben* erhalten S. 26
- Die *Kartoffel* wird zum Teil erst im Gehirn «verdaut» und zieht dem Menschen Denk- und Willenskräfte ab S. 28
- Wenn bei den Eltern zu viel Kartoffelgenuss auch die Fortpflanzungskräfte lähmt, bekommt das Kind einen Wasserkopf S. 33
- Die Wissenschaft redet von Materie ohne Geist, die Religion vom Geist jenseits der Materie. Geisteswissenschaft schildert, wie Geist und Materie ineinanderwirken S. 39
- Einen «Wasserkopf» erkennt man nicht nur an der Größe – wichtig ist das Kräftewirken S. 45

2. Vortrag

### **Wurzeln, Kräuter, Früchte. Rohkost und Vegetarismus**

S. 49

- Der grüne Pflanzensaft und das rote Blut sind füreinander da: Der Mensch gibt der Pflanze Kohlensäure, die Pflanze gibt dem Menschen Sauerstoff S. 49
- Die Wurzel der Pflanze enthält vor allem *Salze* und ist mit dem Menschenkopf verwandt – so zum Beispiel die gelbe Rübe (Möhre oder Karotte) S. 55
- Die Knolle der Kartoffel ist keine Wurzel, sie enthält viel *Kohlehydrate*, schwächt aber den Körper S. 59
- Gekochte Saat- und Feldfrüchte stärken mit ihren *Kohlehydraten* den Körper am meisten S. 62
- Bei den *Fetten* wird im Körper Materie vernichtet. Dies erzeugt die Kraft, sie neu zu bilden S. 66
- Das Krautartige enthält am meisten *Fette* und wirkt als Salat vorzugsweise auf Lunge und Herz S. 69
- Das *Eiweiß* vor allem der Blüten und Früchte wirkt auf die Ernährungsorgane, auf den Unterleib S. 71
- Pflanzenfette müssen im Körper ganz, Tierfette nicht ganz vernichtet werden. Vegetarische Kost setzt einen stärkeren Körper voraus, den nicht jeder hat S. 73
- Der Mensch braucht nicht allzu viel Eiweiß, sonst vernichtet er den Körper S. 76

### 3. Vortrag

## **Ernährung der Kinder, Abhärtung, Düngung**

*S. 81*

- Der Mensch zerlegt in sich das Eiweiß und behält davon nur den Kohlenstoff. Das Fett erzeugt er in sich neu *S. 81*
- Der *Dünger* macht den Boden nur dann lebendig, wenn er – im Gegensatz zum mineralischen Dünger – vom Tier stammt *S. 86*
- Nicht durch äußerliche *Abhärtung*, sondern durch ordentliche Verarbeitung der Nahrung wird der Mensch stark *S. 90*
- Arterienverkalkung und Heuschnupfen stellen einen Kräftegegensatz dar *S. 93*
- Aus dem Instinkt zu wissen, was einem gut bekommt – so wie es bei den Tieren ist –, ist sehr wichtig *S. 98*
- Kinder haben noch diesen Instinkt: Dem sollte man unbedingt folgen *S. 101*
- Der Journalist braucht Kaffee für das Denken; der Diplomat braucht Tee für die Unterhaltung *S. 103*

### 4. Vortrag

## **Was macht der Alkohol im Körper des Menschen?**

*S. 107*

- Der Alkohol wirkt auf das Blut und erhöht dessen Kreislauf. Der Kater zeigt die Abwehr des ganzen Körpers *S. 107*
- Manche verjagen den «Katzenjammer» durch erneutes Trinken. Der Körper kann viel vertragen, aber nur bis zu einer gewissen Grenze *S. 110*
- Beim Säuferwahnsinn (Delirium tremens) sieht sich der Mensch von Mäusen verfolgt *S. 112*
- Das Blut ist stark geschützt gegen den Alkohol – seine weißen und roten Blutkörperchen entstehen im Knochenmark *S. 114*
- Wenn die Mutter trinkt, wird das Kind zu schwerfällig, wenn der Vater trinkt, wird es zu zappelig *S. 117*
- Am Beispiel einer Zündwarenfabrik: Auch kleine Mengen von Stoffen können *von außen* den Körper untergraben *S. 123*
- Der Alkohol richtet mehr Menschen zugrunde als Wasser – durch das Vererben von immer schwächeren Körpern *S. 129*
- Alkoholverbot ist keine Lösung – viele würden zum Kokaingenuß greifen, was noch schlimmer ist. Was wirklich hilft, ist echte Aufklärung *S. 132*

Fachausdrücke der Geisteswissenschaft *S. 141*

Über die Vorträge Rudolf Steiners *S. 142*

Über Rudolf Steiner *S. 143*