

# Inhaltsverzeichnis

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

## 1. Vortrag (22.9.1923)

### **Eiweiß, Fette, Kohlehydrate, Salze**

#### *S. 11*

- Das Salz hängt mit dem *Denken* zusammen *S. 11*
- Kohlehydrate bauen die menschliche *Gestalt* auf und erzeugen die *Sprachkraft* *S. 14*
- Fette geben der *Gestalt* die Füllung – durch Schmieren und Ablagern *S. 16*
- Durch Eiweiß entsteht der Körper überhaupt – und wird am *Leben* erhalten *S. 19*
- Die *Kartoffel* wird zum Teil erst im Gehirn «verdaut» und zieht dem Menschen Denk- und Willenskräfte ab *S. 21*
- Wenn bei den Eltern zu viel Kartoffelgenuss auch die Fortpflanzungskräfte lähmt, bekommt das Kind einen Wasserkopf *S. 26*
- Die Wissenschaft redet von Materie ohne Geist, die Religion vom Geist jenseits der Materie. Geisteswissenschaft schildert, wie Geist und Materie zusammenwirken *S. 32*
- Einen «Wasserkopf» erkennt man nicht nur an der Größe – wichtig ist das Kräftewirken *S. 36*

2. Vortrag (31.7.1924)

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

*S. 43*

- Der grüne Pflanzensaft und das rote Blut sind füreinander da: Der Mensch gibt der Pflanze Kohlensäure, die Pflanze gibt dem Menschen Sauerstoff *S. 43*
- Die Wurzel der Pflanze enthält vor allem *Salze* und ist mit dem Menschenkopf verwandt – so zum Beispiel die gelbe Rübe (Möhre oder Karotte) *S. 49*
- Die Knolle der Kartoffel ist keine Wurzel: Sie enthält viele *Kohlehydrate*, aber sie schwächt den Körper *S. 52*
- Gekochte Saat- und Feldfrüchte stärken mit ihren *Kohlehydraten* den Körper am meisten *S. 55*
- Bei den *Fetten* wird im Körper Materie vernichtet. Dabei entsteht die Kraft, sie neu zu bilden *S. 59*
- Das Krautartige enthält am meisten *Fette* und wirkt als Salat insbesondere auf Lunge und Herz *S. 61*
- Das *Eiweiß*, vor allem der Blüten und Früchte, wirkt auf die Ernährungs- und Verdauungsorgane *S. 63*
- Pflanzenfette müssen im Körper ganz, Tierfette nur teilweise vernichtet werden. Vegetarische Kost setzt einen stärkeren Körper voraus, den nicht jeder hat *S. 65*
- Der Mensch braucht nur wenig Eiweiß, sonst vernichtet er seinen Körper *S. 68*

3. Vortrag (2.8.1924)  
**Ernährung der Kinder**  
**Abhärtung, Düngung**

S. 73

- Der Mensch zerlegt in sich das Eiweiß und behält davon nur den Kohlenstoff. Das Eiweiß und das Fett erzeugt er in sich vollkommen neu S. 73
- Der *Dünger* macht den Boden nur dann lebendig, wenn er – im Gegensatz zum mineralischen Dünger – vom Tier stammt S. 78
- Nicht durch äußerliche *Abhärtung*, sondern durch ordentliche Verarbeitung der Nahrung wird der Mensch stark S. 81
- Arterienverkalkung und Heuschnupfen stellen einen Kräftegegensatz dar S. 84
- Aus dem Instinkt zu wissen, was einem gut bekommt – so wie es bei den Tieren ist –, ist sehr wichtig S. 89
- Kinder haben noch diesen Instinkt: Dem sollte man unbedingt folgen S. 91
- Der Journalist braucht Kaffee für das Denken; der Diplomat braucht Tee für die Unterhaltung S. 94

#### 4. Vortrag (8.1.1923)

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

*S. 97*

- Der Alkohol wirkt auf das Blut und erhöht dessen Kreislauf. Der Kater ist die Abwehr des ganzen Körpers *S. 97*
- Manche verjagen den «Katzenjammer» durch erneutes Trinken. Der Körper kann viel vertragen, aber nur bis zu einer gewissen Grenze *S. 100*
- Beim Säuferwahnsinn (Delirium tremens) sieht sich der Mensch von Mäusen verfolgt *S. 101*
- Das Blut ist geschützt gegen den Alkohol – weiße und rote Blutkörperchen entstehen im Knochenmark *S. 104*
- Wenn die Mutter trinkt, wird das Kind schwerfällig, wenn der Vater trinkt, wird es zappelig *S. 106*
- Am Beispiel einer Zündwarenfabrik: Auch kleine Stoffmengen können *von außen* den Körper zerstören *S. 112*
- Der Alkohol bringt mehr Menschen um als das Wasser – durch das Vererben von immer schwächeren Körpern *S. 117*
- Alkoholverbot ist keine Lösung – viele würden zum Kokain greifen, was noch viel schlimmer ist. Was wirklich hilft, ist echte Aufklärung *S. 120*

**Tafelzeichnungen** *S. 137-140* und *S. 96*

**Vorwort** zur 1. Auflage *S. 127*

**Zu dieser Ausgabe** *S. 133*

Fachausdrücke der Geisteswissenschaft *S. 135*

Über Rudolf Steiner *S. 136*