

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*