

Rudolf Steiner-Archiv
am Goetheanum

929

Manuskript.

Alle Rechte vorbehalten.

gedruckt

RELIGION, WISSENSCHAFT UND THEOSOPHIE.

=====

V o r t r a g

von

Dr. RUDOLF STEINER

gehalten in Mainz am 31. Januar 1908.

=====

Abschreiben
ganz oder teilweise
nicht gestattet.

Dasjenige, was heute als theosophische Bewegung, theosophische Weltanschauung bezeichnet wird, ist nicht wie so manche andere Bewegung in die neuere Kultur hinein gekommen. Die theosophische Bewegung entspringt nicht der Willkür eines einzelnen Agitators. Manchmal entsteht eine Bewegung durch einen Einzelnen, dadurch, dass er fähig ist, auf die Menschen zu wirken, durch seine Rede Herzen zu entflammen. Der theosophischen Bewegung als solcher müssen wir eine ganz andere Grundlage zuschreiben. Sie ist entsprungen aus der Erkenntnis heraus, dass die fortschreitende Menschheit eine solche Bewegung braucht, aus der Erkenntnis heraus, dass solche Seelengüter der Menschheit, die seit Urzeiten die Menschheit hoffnungsfreudig gemacht haben, in einer neuen Form an die Menschheit herangebracht werden müssen. Wenn wir hineinblicken in die Seele des Kindes, das heranwächst, das entgegenwachsen soll dem Leben, ausgerüstet werden soll mit den Kräften, die es zu einem gesunden Leben vorbereiten, dann werden wir sehen, wie die herbsten Zweifel schon vom frühesten Alter an unter den Eindrücken der heutigen Erziehung in seiner Seele Platz greifeⁿ

K

müssen. Wir sehen, wie das Kind hineingeführt wird in die Erkenntnisse einer übersinnlichen Welt, einer Welt, in der ihm Antwort gegeben werden soll auf die Fragen nach den Rätseln des Lebens, auf die Frage, wie verhält es sich mit dem Tode und andere ernste Fragen, auf alle grossen Rätselfragen des Daseins, die ein jeder Mensch nicht nur aus einem blossen Gefühl beantwortet haben muss. Allen diesen Fragen gegenüber, die den Menschen hinweisen auf ein Uebersinnliches, gerät der Mensch in bange Zweifel und herbe Enttäuschungen schon als Kind, wenn er das erfährt, was scheinbar so gewaltig die heutige Naturwissenschaft vor den Menschen hinstellt. Gerade die Menschen, die veranlasst sind, mit dem besten Wahrheitsgefühl, die kommen in der frühesten Jugend in die herbsten Zweifel durch das, was an sie herantritt in unserer Zeit. - Bei manchen herrscht oftmals eine grosse Bangigkeit; man möchte garnicht rühren an das, was über das Sichtbare hinausgeht. Gleichgültigkeit gegen diese Fragen ist das Eine, was man bei manchen Menschen findet; das andere ist jene bittere Spaltung der Seele zwischen dem, was scheinbar die Wissenschaft auf der einen Seite und auf der anderen Seite die religiösen Wahrheiten geben,

Man kann fragen, was das Bessere ist, wenn der Mensch stumpf durch das Leben geht, oder das tragische Geschick erlebt, woran er seelisch zerbrechen kann.

Man kann vielleicht sagen, es gibt ja immer auch noch solche, die nicht in solche Zweifel kommen. Aber, wer die Zeichen der Zeit versteht, der weiss, dass das, was da sich zeigt, nur ein Anfang ist dessen, was sich immer mehr verstärken wird. Es muss etwas geboten werden, damit die Menschen, die durch die Erkenntnisse der Naturwissenschaft glauben, nicht mehr festhalten zu können an dem Glauben an das Uebersinnliche, wieder einen Weg finden. Es muss ein Weg gefunden werden auch für die, welche glauben, brechen zu müssen mit den religiösen Traditionen. Wir sehen, wie gerade die Beste^M unserer Zeit in den religiösen Erkenntnissen etwas

sehen, was ihrer Meinung nach für ein Kindheitszeitalter das Richtige war; diese müssen etwas haben, was ihr Bewusstsein befriedigt. Die theosophische Weltanschauung ist da, um auch für das modernste Bewusstsein einen Weg zu eröffnen nach den Urquellen des Daseins. Der einen solchen Weg sucht, darf sich vielleicht erinnern an einen der grossen Geister der neueren Zeit, der nie das Wort Theosophie ausgesprochen hat, aber dessen ganzes Denken, Fühlen und Empfinden den Geist der Theosophie aussprach. Er sagte: "Wer Wissenschaft und Kunst besitzt, der hat auch Religion; wer diese beiden nicht besitzt, der habe Religion". Wir dürfen uns erinnern an jenen Augenblick, als Goethe in Italien stand den grossen Kunstwerken gegenüber, nach denen er sich so sehr sehnte, ehe er nach Italien kam. "Da ist Notwendigkeit, da ist Gott" sagte er, als er von ihnen sprach. Als er erklären wollte, warum ihm aus der künstlerischen Form Notwendigkeit, Gott entgegenleuchtete, da sagte er: "Ich habe die Vermutung, dass die Griechen nach den Gesetzen verfahren, nach welchen die Natur selbst verfährt, und denen ich auf der Spur bin".

Fassen wir einmal zusammen, wie bei Goethe zusammenwirkte Naturanschauung, Weltanschauung und religiöses Empfinden. Goethe hatte etwas von dem, was wir als theosophische Grundempfindung erkennen lernen wollen. Als Kind besass er schon diese Empfindung. Er suchte sich allerlei Mineralien und Pflanzen, legte sie auf ein Musikpult, darauf stellte er ein Räucherkerzchen; das entzündete er mit einem Brennglas durch die ersten Strahlen der Sonne. So glaubte er, dem Gotte, der ihm entgegentrat aus allen Naturwerken, nahe zu sein durch dieses Opfer, was er ihm darbrachte. Dürfen wir uns verwundern, dass solches gewaltiges religiöses Gefühl auch später in seinen wissenschaftlichen Bestrebungen zum Vorschein kommt? Goethe versuchte, zu erkennen, wie die alten Künstler die göttliche Gesetzmässigkeit durchschauen lassen in ihren Kunstwerken. Da sah er in dem, was die alten Künstler schufen, Notwendigkeit, Gott. Für ihn war der echte Künstler der, der in seiner Seele das geisti-

ge Gotteslicht auffing, wie das Brennglas das physische Licht auffängt. Wenn Goethe in den Farben und Formen sah, dann erschien es ihm als echte Kunst. Wer in die Natur hineinblickt, der sehnt sich nach ihrer schaffenden Auslegerin, der Kunst. Goethe erkannte den engen Zusammenhang zwischen Natur und Kunst, wie in beiden dieselbe Gesetzmässigkeit herrsch^c und die Wissenschaft ist für ihn die rechte, wenn sie zu dieser Erkenntnis führt. "Wer Wissenschaft und Kunst besitzt, der hat auch Religion" sagt er deshalb. Für einen so hohen Geist konnte durch die Erkenntnis nur entstehen das Fühlen des Gottes in seiner die ganze Natur durchflutenden Gesetzmässigkeit.

Die menschliche Natur braucht Impulse, wodurch dies Fühlen in jede Seele dringt. - Blicken wir einmal in die Zeiten des viel verlästerten Mittelalters, als noch nicht durch tausend und abertausend Kanäle eine wissenschaftliche Tatsache hineingesenkt wurde in die schlichteste Menschenseele. Wir wollen uns versetzen in ein strebendes, schlichtes Menschenherz, wie es gegenüberstand seinen Lehrern und wollen uns hineinversetzen in den Gang der geschichtlichen Ereignisse, wie das damals alles nach und nach heraufkam, wie die neue Zeit begann und die kopernikanische Weltanschauung einen so grossen Umschwung in der Menschheitsentwicklung brachte. Wir wollen uns klar werden darüber, wie das, was man jetzt als Theosophie bezeichnet, für den Menschen der älteren Zeit garnicht notwendig war, wie der weitaus grösste Teil der Menschheit das damals erhielt aus Empfindungen heraus, die bei den meisten aus religiösen Ueberzeugungen hervorgingen. Gerade die Entwicklung in unsere Zeit hinein, die macht die Theosophie notwendig. Gäbe es nicht die moderne Wissenschaft mit ihren Zweifeln und Skrupeln, welche sie gerade erzeugt, so brauchte man keine Theosophie. Wer die Theosophie kennt, der weiss, dass in Wirklichkeit kein Widerspruch besteht zwischen den religiösen Ueberzeugungen und den wissenschaftlichen Wahrheiten. Seit die moderne Wissenschaft die Welt beeinflusst, seit jener Zeit braucht

man ein Instrument der Erkenntnis, welches tiefer geht als die Wissenschaft, die die Welt nur an der Oberfläche betrachtet. Theosophie steht durchaus im Einklang mit der Wissenschaft. Wenn wir uns tiefer einlassen auf Theosophie, werden wir finden, dass sie ganz im Einklange ist mit der Wissenschaft. Sie geht nur tiefer. Sie beschäftigt sich mit der übersinnlichen, mit der überphysischen Welt. Die Art, wie sie sich damit befasst, ist genau dieselbe, wie die, womit man forscht in der modernen Wissenschaft. Nur hat sie zu tun mit der übersinnlichen Welt. Dadurch, dass sie sich befasst mit der Welt, in welcher der Mensch selbst ein übersinnliches Wesen ist, wird sie zu einer Art religiöser Erkenntnis. Die Theosophie bezweifelt nicht die Wahrheit der wirklichen religiösen Erkenntnis. Dem Menschen, der nicht mehr im Stande ist, mit den alten Mitteln diese religiöse Ueberzeugung festzuhalten, dem will sie neue Mittel geben, um diese Ueberzeugung festzuhalten. Nachdem wir gesehen haben dass nicht nur einer Willkür die theosophische Weltanschauung entspricht wollen wir hindeuten auf die Orte, wo die Theosophie aufklärend und Licht verbreitend zu wirken hat. Die äussere Wissenschaft beschäftigt sich nur mit dem, was sich aus der äusseren Erfahrung heraus ergeben kann. Wer würde denn nicht mit dieser äusseren Wissenschaft übereinstimmen, seitdem was von Kopernikus, Galiläi, Kepller, bis zu Kirchhoff ^{Ermo? Bunsen?} und Brunn, bis zu all denen, die in unsern Tagen hineinleuchten in die Welt des Materiellen, der Menschheit gegeben worden ist? Wir könnten nennen eine lange Reihe von wunderbaren Ergebnissen moderner Wissenschaft. Der Theosoph hat keinen Grund, seine Bewunderung gegenüber dieser Tatsachenwelt zurückzuhalten. Die moderne Wissenschaft hat es aber gerade dadurch zu ihrer Höhe gebracht, dass sie sich beschränkte auf den Umkreis der äusseren Welt. Dubois-Reymond sprach auf der Naturforscherversammlung in Leipzig im Jahre 1872 in der Ignorabimusrede gegenüber der Erkenntnis des Menschen ein merkwürdiges Wort aus. Er sagt, der Naturforscher sei eigentlich nur im Stande, den schlafenden Menschen zu be-

greifen aber nicht den wachenden Menschen. Er sagt, dass der Naturforscher die stofflichen Grundlagen des Menschen zu erforschen habe, wie sich im menschlichen Gehirn die Kohlenstoff-, Wasserstoff-, Stickstoff-, Sauerstoff-Atome zusammenlegen, wenn irgend ein Impuls oder Gedanke zu Stande kommt. Er sagt, dass dadurch über die eigentliche Seelenhaftigkeit noch nichts begriffen ist. Er führt Leibniz an, der sagt: "Stellt euch einmal vor, das Gehirn sei so vergrößert, dass ihr darin spazieren gehen könntet wie in einer Fabrik, so würdet ihr doch nicht wissen, wie die Bewegungen entstehen, warum dadurch die Empfindungen entstehen: Ich sehe Rot, ich rieche Rosenduft, ich höre Orgelton". Dubois-Reymond wollte es der Naturwissenschaft nicht zugeben, dass sie die Möglichkeit habe herauszufinden die Brücke zwischen den physischen Bewegungen der Atome und den seelischen Empfindungen. Ganz recht sagte er: "Wenn wir einen schlafenden Menschen vor uns haben, dann können wir ihn erkennen, denn dann ist das nicht da, was wir die inneren Seelenerlebnisse nennen. Das ist hinunter entschwunden in ein unbestimmtes Dunkel, während der Mensch im Schläfe ist". Noch ein anderes ist hinunter entschwunden, wenn der Mensch schläft, das, was wir nennen können des Menschen Ich-Gefühl, das, was den Mittelpunkt seines Wesens ausmacht. Nichts fühlt der Mensch in seinem Ich während des Schlafes die Erlebnisse der Seele, Lust und Sehne Schmerz, Freude und Leid etc. Es wäre nun das Unsinnigste, was es gäbe, wenn man behaupten wollte, das, was zu sich "Ich" sagt, was Rosenduft riecht, Orgeltöne hört, Farben sieht, das entschwindet des Abends ganz und gar und wird jeden Morgen wieder neu. Keine auf äussere sinnliche Tatsachen gerichtete Erklärung ist im Stande, hier ein lösendes Wort zu sprechen. Deshalb durfte auch Dubois-Reymond sagen: "Den schlafenden Menschen kann der Naturforscher erkennen, den wachenden Menschen aber nicht". Es entschwindet der naturwissenschaftlichen Erklärung beim Einschlafen der wahre Mensch. Nur die Geisteswissenschaft kann über den wahren Vorgang Aufschluss geben. Der schlafende Mensch lässt des Abends

im Bette liegen seine äusseren Hülle und bezieht diesen Leib des Morgens wieder. Er selbst entschwindet des Abends in eine andere Welt. Ihn zu erforschen ist die Aufgabe der Theosophie oder Geisteswissenschaft. Es gibt die Möglichkeit, diesem Menschen zu folgen, nur ist es dem gegenwärtigen Menschen nicht leicht, zu dem Glauben an diese Möglichkeit zu kommen. Die theosophische Weltanschauung führt den Menschen in eine andere Welt ein. Sie redet von übersinnlichen und überphysischen Welten, nicht in einem zauberhaften oder abergläubischen Sinne, sondern in ganz natürlichem Sinne, in dem Sinne, wie Johann Gottlieb Fichte davon gesprochen hat. Er sagte im Herbst 1813 zu seinen Zuhörern: "Denke man eine Welt von Blindgeborenen, denen darum allein die Dinge und ihre Verhältnisse bekannt sind, die durch den Sinn der Betastung existieren. Tretet unter diese, und redet ihnen von Farben und den anderen Verhältnissen, die nur durch das Licht und für das Sehen vorhanden sind. Entweder ihr redet ihnen von Nichts, und dies ist das Glücklichere, wenn sie es sagen; denn auf diese Weise werdet ihr bald den Fehler merken und, falls ihr ihnen nicht die Augen zu öffnen vermögt, das vergebliche Reden einstellen".

Für den Blindgeborenen existiert diese Welt von Farben und Licht nicht. Wir denken uns nun, ein Blindgeborener würde in diesem Raume operiert, so würde ihm eine ganz neue Welt auftreten, die vorher auch da war, aber für die ihm das Organ fehlt. Eine Welt, die vorher für ihn nicht da war, die wird nun sein Besitz, dadurch, dass er ein neues Organ erhält. Soviele Welten gibt es für uns, als wir Organe haben, sie wahrzunehmen.

Es gehört die schlimmste Unlogik dazu, wenn der Mensch das Dasein beschränken will auf das, was ihm erreichbar ist. - Nicht jeden Blindgeborenen können wir operieren; aber jeder Mensch hat in seiner Seele schlummernde Kräfte und Fähigkeiten, die erweckt werden können, das, was Goethe das geistige Auge nennt. Dann gibt es einen Augenblick, wo eine neue Welt für den Menschen aufgeht. Solche Erweckte oder Eingeweihte hat es zu allen Zeiten gegeben. Wenn die geistigen Organe erweckt werden, so nimmt der

der Mensch eine neue Welt wahr; was er dann wahrnimmt, das erklärt ihm die Welt des Uebersinnlichen. Wie um den Blindgeborenen immer Licht und Farbe sind, so sind um die Menschen geistige Welten, in denen geistige Wesenheiten sind. Die Religionen haben von diesen Welten immer in der Form gesprochen, wie sie die Menschen verstehen konnten. Die Theosophie spricht davon in der Form, wie sie für die heutige Zeit die richtige ist.

Erzählen, Mitteilen, Forschen in Bezug auf diese geistigen Welten können nur die, welche in diese geistigen Welten hineingeschaut haben, oder welche es von denen wissen, die hineingeschaut haben. Zum Forschen ist das Hineinschauen notwendig, aber zum Verstehen gehört der gewöhnliche logische Menschenverstand. Fabelhaft, fantastisch mag Vieles den Menschen erscheinen, was sie über diese geistigen Welten mitgeteilt bekommen. Aber man nehme es als eine Erzählung, Wenn man sich hineinfindet, wird man sehen, dass zum Begreifen der gesunde Menschenverstand, die gewöhnliche Menschenlogik genügt. - Auch die Berichte der Wissenschaft werden zum grossen Teil angenommen, ohne dass die Menschen selbst den Weg des Forschers nachgegangen sind und alles geprüft haben. Wieviele von denjenigen Menschen, die Haeckels Schöpfungsgeschichte für ein Evangelium halten, haben sich selbst überzeugt von dem, was darin steht? Es ist ausserordentlich schwer, solche Prüfungen vorzunehmen, z.B. die Erfahrung der Entwicklung des Menschenkeimes von Stufe zu Stufe ist etwas so Schwieriges, dass man sehr selten dazu Gelegenheit findet. Es nimmt sich das alles ganz anders aus, wenn man es in einem fertigen, populären Werke liest. Wenn man das aber auch nicht alles selbst prüfen kann, kann man doch sagen, dass man es versteht und glaubt.

Es gibt ebenso wie die naturwissenschaftlichen Methoden zur Erforschung der sinnlichen Welt, höhere geistige Methoden, wodurch wir eindringen können in eine übersinnliche Welt. Dann, wenn wir diese anwenden, zeigt sich, dass im Schlafe der wahre Mensch heraus sich hebt aus dem Menschen, den unsere Augen sehen. Der physische Mensch kann das nicht

sehen mit seinen physischen Sinnesorganen. Aber das erweckte Auge des Sehers sieht das Ich, sieht den Träger der Begierden und Leidenschaften. Der Mensch ist da, auch im Schlaf; sein Bewusstsein allerdings kann nur aufspriessen in ihm, wenn er wieder hineintaucht in das, was seine Augen sehen von der physischen Körperlichkeit. In der theosophischen Weltanschauung wird uns gezeigt, wie es den wahren Menschen gibt, der im Schlafe herausgeht aus den äusseren Hüllen und wie dieser besteht aus zwei Teilen, aus dem eigentlichen Ich und dem astralen Leibe, dem Träger von Begierden und Leidenschaften. Zwei Glieder am Menschen sind geistiger Art. Sie sind vom Abend bis zum Morgen während des Schlafes in einer anderen Welt. Die treten am Morgen wieder in den physischen Leib ein. - Ist denn der physische Leib selbst etwas so Einfaches? Auch ihm gegenüber kommen wir nicht mit einer gewöhnlichen Erklärung aus. Dieselbe Wesenheit, die abends beim Einschlafen in die Bewusstlosigkeit versunken ist, die sagt wieder zu sich "Ich" am Morgen. Der denkende Weltbetrachter muss es begreiflich finden, wenn der Geistesforscher ihm sagt; wenn wir den Menschen betrachten von der Geburt an bis zum Tode, so sehen wir sein Wesen keineswegs im Physischen erschöpft. Nur, wenn wir uns dem kurzsinnigsten Urteil hingeben, können wir Vorurteil hingeben, können wir stehen bleiben bei dem, was uns wirklich aus der sinnlich-physischen Welt heraus als der Mensch erscheint. - Betrachten wir den Menschen von seiner Geburt an, so sehen wir die sich entfaltenden Eigenschaften des Kindes als etwas, was sich nicht im Physischen erschöpft; wir erkennen, wie etwas Geistiges da arbeitet. Auch beim heranwachsenden Menschen sehen wir, wie etwas aus seinem Innern sich herausarbeitet, was da war, bevor die physischen Formen da waren. In der Familie Bach lebten innerhalb von 250 Jahren etwa 29 mehr oder weniger bedeutende Musiker. Man könnte sagen: da kann man sehen, wie sich die Anlage von Vater und Mutter vererbt. Das steht aber garnicht im Widerspruch zu dem, dass hinter dem physischen Vorgang ein geistiger Vorgang tätig ist. Das

musikalische Ohr ist nur eine bestimmte Physiognomie des inneren Ohres. Das Physische ererbt man von seinen Vorfahren. Aber das, wofür das Physische das Instrument ist, das Geistige, das erbt man nicht von seinen Vorfahren. Die geistigen Anlagen sind an das Individuum gebunden. Wenn der Mensch das erkennt, dann sieht er etwas Aehnliches in der werdenden Menschenindividualität wie beim aufwachenden Menschen am Morgen. Er sagt sich, dass der geistige Mensch im werdenden Menschen wächst, sich entfaltet. Er sieht nicht bloss einen physischen Zusammenhang, sondern, wie er bei dem aufwachenden Menschen nicht bloss einen physischen Prozess sieht, ebenso sieht er in dem heranwachsenden Menschen auch etwas Geistiges sich entfalten. Dieses andere Geistige, was sich im werdenden Menschen entfaltet, bleibt beim schlafenden, physischen Menschen. Im Bette liegen bleibt beim schlafenden Menschen der physische Leib, aber auch noch mit einem Geistigen verbunden. Dieses Geistige, was wir nach und nach sich entfalten sehen, von der Kindheit an, was da war vor der Geburt, was da war vor der Empfängnis, das nennen wir des Menschen Aetherleib. Wie wir den Träger der Gefühle, Leidenschaften und Begierden im Astralleib sehen, nennen wir das, was wir im Menschen heranwachsen sehen, den Aether-oder Lebensleib. Keine Pflanze ist ohne den Aether-oder Lebensleib. Er ist bei der Pflanze noch beschränkt darauf, dass er die Kräfte des Wachstums und der Fortpflanzung regelt. Aber bei dem Menschen ist er der Träger aller geistigen Anlagen, der Gewohnheiten, des Gedächtnisses. Er wird beim Menschen immer mehr Träger eines höheren Geistigen, wird immer mehr Lebensgeist. - So wie, wenn der Schlaf eintritt, das Ich mit dem Astralleib den Menschen verlässt, so verlässt im Tode den physischen Leib der Aether-oder Lebensleib, und der physische Leib zerfällt. - So führt uns die Theosophie hinter jene Rätsel des Daseins, sie zeigt uns diejenige Wirklichkeit, die dann noch da ist, wenn der Mensch durch die Pforte des Todes geht. Die theosophische Weltanschauung gibt uns eine Anschauung von jenen Gefilden, die der Mensch durch-

9 wandelt, wenn er durch die Pforte des Schlafes, durch die Pforten des Todes geht. Durch Wissen, durch Erkenntnis werden wir eingeführt in jene Welten, die auch in den Religionen gesucht werden. Die moderne Menschheit braucht diese Harmonisierung, diesen Ausgleich. Deshalb ist diese Weltanschauung der Welt gebracht worden. Von solchen Impulsen, wie sie der junge Goethe suchte zu fühlen vor seinem Altar, wie sie im alten Goethe lebendig waren, als er durch die Werke der Kunst begeistert wurde, kann die Menschheit jetzt nur ergriffen werden, wenn sie durch das Wissen der theosophischen Weltanschauung wieder vermag in die höheren, geistigen Welten einzudringen. Die theosophische Weltanschauung zeigt dem Menschen der Gegenwart wieder seinen Zusammenhang mit der übersinnlichen Welt. Ohne diesen Zusammenhang kann der Mensch nicht gesund bleiben.

Der Theosoph ist sich klar, dass den Menschen nicht nur eine Welt des Sinnlichen umgibt, sondern auch eine Welt des Übersinnlichen. Wer diese Welt nur sinnlich kennt, dem entschwindet der Sinn für diese Welt, es entschwindet ihm die Hoffnung, welche ihm die physische Welt bringen soll.

Theosophie will dem Menschen wieder bringen eine richtige, eine kräftige Anschauung der übersinnlichen Welt, die nicht nur neugierig oder müde Erkenntnis befriedigt, sondern die den Menschen gerade in dieser Welt arbeitstüchtig, hoffnungsfreudig, gesund macht, weil er weiss, der Sinn dieser physischen Welt ist ein ewiger, und weil er weiss, alles, was ich tue in diesem Sinn, hat eine ewige Bedeutung. Dies gibt den Menschen Freude fürs Leben, Tüchtigkeit für die Arbeit und das ist, was den Menschen gesund macht für das ganze Leben.