

gedruckt

Vortrag vor den Arbeitern

am Bau des Goetheanum

von

Dr. Rudolf Steiner

Dornach, 22. September 1923 (a)

(Dr. Steiner:) Nun, meine Herren, liegt heute etwas vor?

Frage: In bezug auf die Ernährung. Ich möchte fragen, ob eine Beziehung in der Ernährung durch die Kartoffel in anderen Ländern besteht, also ein Zusammenhang in anderer Beziehung als, sagen wir, für die Europäer.

Dr. Steiner: Wollen wir die ganze Frage von der Ernährung, von der Beziehung der Ernährung zur geistigen Welt, heute noch einmal besprechen. Sie wissen ja, dass die Kartoffel erst in der neueren Zeit eingeführt worden ist. Das hatte ich Ihnen gesagt, dass im früheren Europa die Kartoffelernährung nicht vorhanden war, sondern dass dazumal die Völker sich in einer anderen Weise, wesentlich von anderen Produkten ernährten. Nun können wir natürlich diese Frage nicht entscheiden, ohne dass wir die Beziehung der geistigen Welt zur Ernährung überhaupt betrachten.

Sie werden sich erinnern, ich habe ja diese Dinge schon einmal angedeutet, der Mensch lebt eigentlich von viererlei Produk-

ten: von Eiweiss, das er eigentlich mit allen seinen Nahrungsmitteln in sich aufnimmt, das in einer, ich möchte sagen, charakteristischen, in einer besonders bezeichnenden Form ja im Hühnerei enthalten ist, das aber in allen Nahrungsmitteln mit enthalten ist. Also das ist das Erste, das Eiweiss.

Dann nimmt der Mensch auch Fette auf, Fette nicht nur, indem er direkt tierisches Fett genießt, sondern Fett ist wiederum in allem enthalten. Sie wissen, es werden auch andere Produkte zu fetthaltigen Nahrungsmitteln umgestaltet, wie zum Beispiel die Milch zum Käse umgestaltet wird und so weiter.

Das dritte Nahrungsmittel, das sind diejenigen Produkte, die wir als Kohlehydrate bezeichnen, und das ist all dasjenige, was wir aus dem Pflanzenreiche aufnehmen, natürlich auch mit aufnehmen aus den anderen Nahrungsmitteln, aber was wesentlich enthalten ist eben in einem solchen Nahrungsmittel wie Weizen, Roggen, Linsen, Bohnen, aber auch in der Kartoffel, und in der Kartoffel in ganz vorherrschendem Masse.

Das Letzte, was der Mensch nötig hat zum Leben, das er gewöhnlich nur als einen Zusatz betrachtet, was aber zum Leben ganz besonders notwendig ist, das sind die Salze. Nun, wir nehmen ja unsere Salze zunächst in Form des Kochsalzes auf, aber wiederum enthalten alle Nahrungsmittel Salze. So dass wir also sagen können: Die menschliche Nahrung muss, damit der Mensch leben kann, aus Eiweiss, Fetten, Kohlehydraten und aus Salzen bestehen.

Nun will ich Ihnen beschreiben, was denn eigentlich diese verschiedenen Nahrungsmittel, die wir dadurch, dass wir gemischte Nahrung geniessen, eben in verschiedener Form bekommen, für den Menschen bedeuten. Nehmen wir da zu allererst die Salze.

Die Salze, die sind eigentlich für den Menschen, wenn sie auch nur in geringen Mengen aufgenommen werden, ein ausserordentlich wichtiges Nahrungsmittel, nicht bloss ein Genussmittel. Wir salzen

nicht bloss unsere Speisen deshalb, dass wir etwa, sagen wir, angenehme Säuerlichkeit haben im Geschmaacke, sondern wir salzen unsere Speisen aus dem Grunde, damit wir überhaupt denken können. Also die Salze müssen als Nahrungsmittel bis in das Gehirn kommen, damit wir überhaupt denken können. Die Salze hängen am meisten zusammen mit demjenigen, was unser Denken ist. Wenn jemand zum Beispiel so krank ist, sagen wir, dass er alles dasjenige, was in der Nahrung Salz ist, im Magen oder im Darm ablagert, nicht mit dem Blut ins Gehirn schiebt, dann wird er schwachsinnig, dumm; Das ist dasjenige, auf was man eben aufmerksam machen muss.

Nicht wahr, man muss sich klar sein darüber: Geist ist vorhanden, aber der Geist muss auf der Erde, damit er wirken kann, in den Stoffen wirken. Und man muss daher gerade, wenn man Geisteswissenschaft betreibt, die Wirkung des Geistes in dem Stoff kennen. Sonst wäre es ja so, wie wenn einer sagen würde: Maschinen machen, das ist etwas Materielles; wir aber sind geistige Leute, wir wollen nichts Materielles, wir wollen also nicht erst Eisen kaufen, Stahl, sondern wir wollen Maschinen erschaffen aus dem Geist heraus. - Das ist natürlich Unsinn. Man muss erst den Stoff dazu haben. So braucht der schaffende Geist in der Natur überall den Stoff. Und ist er gehindert, den Stoff zu verwenden, lagert sich also das Salz, statt dass es durch das Blut zum Gehirn dringt, im Magen und in den Gedärmen ab, dann wird der Mensch dumm.

Nun allerdings, so einfach ist wiederum die Sache nicht. Der Mensch kann das Salz nicht unmittelbar so brauchen, wie es draussen in der Natur ist. Wenn Sie also, man könnte das sogar, ein Löffelchen ins Gehirn machen würden und würden einem da Salze einträufeln ins Gehirn, so würde das nichts nützen, denn das Salz muss schon in den Magen hineinkommen, weil, wenn das Salz in den Magen und in die Därme kommt - betrachten Sie nur das einmal, dass das Salz ja schon auf der Zunge aufgelöst wird - es noch mehr, ganz fein aufgelöst wird, immer feiner und feiner wird. Es kommt durch das, was der Mensch mit dem Salz macht, das Salz überhaupt schon in einem vergeistigten Zustand ins

Gehirn. Also so einfach, dass wir das Salz direkt ins Gehirn bringen können, ist die Sache nicht. Aber wer nicht instande ist, die Wirkungen des Salzes im Gehirn zu haben, der wird dumm.

Nun betrachten wir die Kohlehydrate. Das ist alles, sagen wir, in Erbsen, Bohnen, Weizen, Roggen oder in der Kartoffel vorzugsweise. Da geniessen wir die Kohlehydrate mit. Die tragen insbesondere dazu bei, dass wir als Mensch die menschliche Gestalt haben. Wenn wir keine Kohlehydrate essen würden, so würden wir alle möglichen Verzerrungen der menschlichen Gestalt haben. Wir würden meinetwillen so sein, dass sich die Nase nicht ordentlich ausbilden würde, die Ohren nicht ordentlich ausbilden würden. Wir hätten nicht diese menschliche Gestalt, die wir haben. Die Kohlehydrate, die wirken dazu, dass wir gewissermassen äusserlich als Mensch gezeichnet werden. Ueberallhin wirken sie, dass wir überall gezeichnet werden als Mensch. Und wenn der Mensch so organisiert ist, dass er die Kohlehydrate nicht ins Gehirn hineinbringt, sondern wenn sie sich wiederum ablagern in den Gedärmen und im Magen, dann verfällt der Mensch. Dann sieht man, wie der Mensch zusammenfällt, wie er in sich zusammensinkt, wie er schwach wird, wie er gewissermassen seine Gestalt nicht mehr aufrecht erhalten kann. Also die Kohlehydrate tragen, das ihrige dazu bei, dass wir überhaupt die richtige menschliche Gestalt haben.

Sie sehen also, wir müssen eigentlich überall die richtigen Nahrungsmittel hineinbringen. Die Salze, die wirken vorzugsweise da vorn auf das Gehirn. Die Kohlehydrate, die wirken mehr da rückwärts auf das Gehirn, auf diese Schichte da (es wird gezeichnet). Und namentlich würde bei dem Menschen, der zu wenig Kohlehydrate verdauen kann, der sie nicht in diese Schichte des Gehirnes hineinbringen kann, sich sehr bald auch das herausstellen, dass er immerfort heiser ist, dass er nicht rein und klar sprechen kann. So dass, wenn Sie einen Menschen vor sich haben, der früher ganz ordentlich hat reden können, aber nun plötzlich eine heisere Sprache kriegt, Sie sich sagen können: bei dem ist in der Verdauung etwas nicht richtig. Er kann nicht

in der richtigen Weise Kohlehydrate verdauen. Sie kommen nicht an die richtige Stelle des Gehirns. Dadurch ist seine Atmung nicht mehr in Ordnung, und auch seine Sprache nicht. So dass wir sagen können: Die Salze wirken vorsehungsweise auf das Denken. Die Kohlehydrate wirken zum Beispiel auf die Sprache und alles, was damit zusammenhängt. Es ist also notwendig, dass wir diese Kohlehydrate haben. - Nun sehen Sie, die Kohlehydrate, die wirken für unsere Gestalt. Aber sie haben eigentlich so die Absicht, uns zu einer blossen Gestalt zu machen. Sie polstern uns nicht aus. Wir müssen auch ausgepolstert werden. Und das machen die Fette. Die Fette bewirken also, dass da, wo die Kohlehydrate die Gestalt aufbauen, gleichsam den Plan in die Luft hineinzeichnen, dass da auch wiederum das Material hineinkommt von Fett. Also das Fett dient dazu, dass wir in der richtigen Weise Material in uns haben. Nur kommt das beim Fett in einer ganz besonderen Weise zum Ausdruck.

Sehen Sie, ich habe Ihnen früher gesagt, dass der Mensch ein Ich hat, einen Astralleib, einen Aetherleib und einen physischen Leib. Natürlich, das Fett lagert sich ab im physischen Leibe, aber das Allerwichtigste, dass sich das Fett ablagern kann und lebendig bleibt - denn wir müssen ja lebendiges Fett in uns haben - für dieses Allerwichtigste ist der Aetherleib da. Das ist das Wichtigste für die Fettablagern. Aber der Astralleib wiederum, der ist das Wichtigste für die Empfindung.

Jetzt denken Sie einmal, meine Herren, wenn einer wach ist, da ist sein astralisches Leib in ihm drinnen, wenn einer schläft, ist der astralische Leib draussen. Wenn nun der Mensch wach ist und der Astralleib in den Aetherleib drinnen arbeitet, da wird das Fett fortwährend verarbeitet. Es wird alles durch das Fett im Körper geschmiert. Wenn der Mensch schläft, also der Astralleib draussen ist, wird das Fett nicht verarbeitet, sondern es lagert sich ab. Beim Wachen wird das Fett fortwährend aus Schmierer benützt, beim Schlafen abgelagert. Wir brauchen beides, abgelagertes Fett und solches Fett, das den Körper einschmiert.

Wenn einer nun aber fortwährend schläft - früher war das mehr der Fall, jetzt wird das immer seltener: ein Rentier zum Beispiel, nicht wahr, der tut ja gar nichts - da lagert sich das Fett auch an Tage ab, beim sogenannten Wachen, das aber eigentlich ein Schlafen ist: es kommt der Schmerbauch und es kommt eben überall viel abgelagertes Fett. Also wie sehen, diese Ablagerung von Fett beim Menschen in der richtigen Weise, die hängt davon ab, dass der Mensch tatsächlich sein Fett auch lebendig verbraucht, denn es wird ja immer erzeugt. Wer nun gerade so viel isst, als er verbraucht, bei dem geschieht das Richtige. Wenn einer aber fortwährend isst und nichts verbraucht, so kommt eben der Schmerbauch.

Das, was ich Ihnen da sage, das wissen instinktiv die Landwirte sehr gut, denn die brauchen das bei den Schweinen. Wenn sie Fettschweine erzeugen, da muss das herbeigeführt werden, dass diese Tiere eigentlich ihren inneren Körper gar nicht mehr schmieren, sondern alles, was sie gefressen, ablagern. Und so muss die Lebensweise dieser Tiere eingerichtet werden.

Es kann natürlich auch sein, dass der Mensch nicht imstande ist, ordentlich Fett abzula gern, dass er also krank ist. Rentiers sind in dieser Beziehung gesund, die lagern das Fett ab. Aber es kann auch daran fehlen, dass man die Kohlenhydrate nicht ablagert und die Sprache heiser wird. So kann es auch sein, dass die Fette nicht richtig abgelagert werden, einfach mit dem Darmkot weggehen, und dann haben wir zu wenig Fett, können zu wenig schmieren. Oder wenn wir überhaupt zu wenig Nahrungsmittel haben, hungern müssen, können wir zu wenig schmieren. Das Fett ist ja das eigentliche Material, das wir in den Körper hineinlegen. Was geschieht denn mit einem Menschen, der entweder hungern muss oder durch seine Verdauung so eingerichtet ist, dass er das Fett nicht ablagern kann, sondern es mit dem Darmkot fortgeht? Ein solcher Mensch, der kein Material in seinem Körper hat, der wird immer geistiger. Aber auf die Weise geistiger zu werden, verträgt der Mensch nicht. Da verbrennt der Geist. Er wird also nicht

nur immer dürrer und dürrer, sondern es bilden sich Gase in ihm, was zu dem treibt, was man Wahndecken nennt und dergleichen, und es tritt der Zustand auf, der beim Hunger da ist: Hungerwahnsinn. Immer ist es eine Zerstörung des Geistes, wenn der Mensch krank ist.

So dass also, wenn der Mensch zu wenig Fette bekommt, dasjenige auftritt, was man Auszehrung nennen kann; Schwindsucht kann man auch sagen, er schwindet hin.

Nun das Eiweiss, sehen Sie, das muss ja sozusagen von allem Anfang da sein. Das Eiweiss ist ja schon vorhanden als Ei, bevor das Wesen entsteht, das menschliche, auch das tierische Wesen. So dass wir sagen können: das Eiweiss, das ist dasjenige, was den Menschen eigentlich bildet, entwickelt. Es ist das Ursprüngliche, das zugrunde liegt. Aus dem Eiweiss muss sich alles Uebrige im Körper erst herausbilden. Das kann man doch verstehen? So dass man also folgendes sagen kann: Das Eiweiss muss überhaupt vom Anfang an da sein, damit der Mensch entstehen kann. Die Mutter bildet das Eiweiss in der Gebärmutter aus in Form eines kleinen Klümpchens. Das Ei wird befruchtet, und durch die Befruchtung wird dann dieses Eiweiss fähig, durch die Dinge, die ich Ihnen geschildert habe, zum Menschen gestaltet zu werden. Aber der Mensch braucht natürlich fortwährend Eiweiss. Daher muss in seiner Nahrung fortwährend Eiweiss enthalten sein. Wenn er zu wenig Eiweiss hat, oder wenn er das Eiweiss nicht ordentlich verdauen kann, dann muss er am Eiweissmangel nun nicht nur ausgezehrt werden, was ihn ja auch allmählich tötet, aber würde der Mensch in einem Augenblicke seines Lebens überhaupt kein richtiges Eiweiss haben, so müsste er gleich sterben. Gerade so wie das Eiweiss zum Entstehen notwendig ist, so ist das Eiweiss auch notwendig, dass der Mensch überhaupt lebt. So dass wir sagen können: derjenige, der Eiweiss überhaupt nicht verdauen kann, bei dem würde der Tod eintreten.

Jetzt schauen wir uns einmal die einzelnen Nahrungsmittel an. Wenn wir die Salze anschauen, so werden wir vorzugsweise an den

Vorderteil des Kopfes gewiesen. Da drinnen lagern sich die Salze ab. Etwas weiter hinten, da lagern sich die Kohlehydrate ab, und die bewirken, dass wir die menschliche Gestalt haben. Dann lagern sich noch weiter hinten die Fette ab, füllen von da aus den Körper aus. Denn die Fette gehen nicht etwa unmittelbar in den Körper, sondern gehen vom Blut in den Kopf, und da werden sie erst für den Körper ausgeschlachtet. Alles geht durch den Kopf, auch das Eiweiss.

Nun ist aber ein grosser Unterschied in bezug auf die Kohlehydrate. Wenn Sie sich so etwas wie Linsen, Bohnen, Erbsen, Roggen, Korn anschauen, so können Sie sagen: dabei werden die Kohlehydrate aus den Früchten gewonnen. Denn das, was wir im Weizen haben aus der Erde, das ist ja die Frucht. Wenn wir Linsen haben, das ist auch die Frucht. Sehen Sie, Früchte haben das Eigentümliche, dass sie schon im Magen und in den Därmen verarbeitet werden und nur die Kräfte nach dem Kopf schicken. So dass, wenn wir Korn, Weizen, Linsen, Bohnen esse, dass Linsen, Bohnen im Gedärm verarbeitet werden, das wissen ja alle aus den eigentümlichen Zuständen, die gerade beim Genuss von Linsen und Bohnen kommen können, da alles in den Gedärmen verarbeitet wird. Also die Früchte haben hauptsächlich die Eigentümlichkeit, dass sie schon in den Gedärmen ordentlich verarbeitet werden.

Aber bei den Kartoffeln können wir ja nicht die Früchte geniessen. Wenn wir das, was bei der Kartoffel die Früchte sind, essen würden, so würden wir ja sogar einen Giftstoff bekommen, einen verderblichen Giftstoff. Also bei der Kartoffel ist das so, dass sie uns nicht gestattet, in derselben Weise aufgegessen zu werden wie Linsen, Bohnen, Erbsen usw. oder die Feldfrüchte, Roggen, Weizen. Nun, was geniessen wir denn bei der Kartoffel? Ja, das, was unten ist, den Knollen. Und der Knollen, der ist nun dasjenige bei allen Pflanzen, Wurzeln und so weiter, was in den Gedärmen am allerwenigsten verarbeitet wird. Die Früchte werden in den Gedärmen verarbeitet. Das kann man aber bei der Kartoffel nicht essen, was dort die

Früchte sind, und der Knollen, der ist nicht eine richtige Wurzel, ein Wurzelstock. Nun wird die Kartoffel also gegessen, kommt in den Magen, in die Gedärme. Da kann sie nicht gleich verarbeitet werden, sondern sie geht jetzt durch das Blut unverarbeitet herauf. Statt dass nun, wenn sie hier in ihre Schichte vom Gehirn kommt, sie schon so fein kommen würde wie Roggen und Weizen und gleich hinuntergeschickt würde in den Körper, muss erst hier im Gehirn die Verarbeitung geschehen. So dass also, wenn wir richtiges Roggen- oder Weizenbrot essen, wir das im Magen und in den Gedärmen ordentlich verdauen, und wir unserem Kopf nicht mehr zumuten, dass der nun erst die Verdauung besorgen soll, sondern der kann schon die Verarbeitung im Körper bewirken. Wenn wir dagegen Kartoffelbrot oder Kartoffeln überhaupt geniessen, dann stellt sich das heraus, dass der Kopf erst zu der Verdauung der Kartoffel dienen muss. Wenn aber der Kopf erst zur Verdauung der Kartoffel verwendet werden muss, dann kann er nicht mehr denken, denn zum Denken muss er die Kräfte frei haben. Da muss ihm der Unterleib die Kräfte der Verdauung abnehmen. So dass also, wenn der Mensch die Kartoffel zu viel geniessst - was also immer mehr und mehr von dem Zeitpunkte an der Fall war, als die Kartoffel eingeführt wurde und in Europa eine Bedeutung erlangte - der Kopf wird immer mehr und mehr für das eigentliche Denken ausgeschaltet, und der Mensch verliert immer mehr und mehr die Fähigkeit, mit seinem Mittelkopf zu denken. Er denkt dann nur mehr mit dem Vorderkopf. Aber dieser Vorderkopf, der von den Salzen abhängt, der führt immer mehr und mehr dazu, dass man eigentlich ein materialistischer Verstandesmensch wird. Das richtige Geistige kann ja der Vorderkopf gar nicht denken. Gerade durch den Vorderkopf wird man ein richtiger Verstandesmensch.

Die Sache ist daher diese, dass in der Tat das innere Denken in Europa zurückgegangen ist von dem Moment an, wo die Kartoffelnehrung Platz griff. Nun müssen wir uns klar sein darüber, dass der Mensch nicht nur aus den Kräften, die auf der Erde sind, aufgebaut

wird; das habe ich Ihnen ja fortwährend gesagt, dass der Mensch aus der ganzen Umgebung aufgebaut wird, dass der Mensch ein Geschöpf von Sonne, Mond und Sternen ist. Wenn der Mensch nun Kartoffeln isst, dann verwendet er seinen Mittelkopf nur dazu, um diese Kartoffeln zu verdauen. Da schliesst er sich ab von der Umwelt. Da erkennt er die Umwelt nicht mehr an. Da erklärt er: das ist alles Wischewasche, was da gesagt wird von der Welt, dass da eine Geistigkeit von der Welt herunterkommt. Und so kann man sagen: Es ist eigentlich der übermässige Kartoffelgenuss zum grossen Teil auch wiederum das, was in der neueren Zeit zum Materialismus getrieben hat.

Natürlich ist die Sache ja so, dass vorzugsweise diejenigen, die nun nicht Mittel haben, auf die Kartoffel angewiesen sind, weil die Kartoffel eine Zeitlang billig war, und diejenigen, welche wohlhabend sind, die können sich nachher dasjenige, was auf den Vorderkopf wirkt, kaufen, können also mehr die Speisen würzen und salzen. Die Würzen wirken ebenso auf den Vorderkopf wie die Salze. Und die Folge davon ist, dass das nur Verstandesmenschen werden, und die anderen sich leicht von den Verstandesmenschen alles vormachen lassen, weil sie ja ihren Kopf nicht mehr zum Denken benützen können. So hat schon die Kartoffel einen ganz besonderen Bezug zum Geist überhaupt. Sie hat also eigentlich den Geist materialistisch gemacht.

Wenn wir nun die Gliederung des Menschen betrachten, so müssen wir sagen: der physische Leib nimmt zunächst seinen Ursprung aus dem Eiweiss. Dieses Eiweiss hängt mit Geburt und Tod des physischen Menschen zusammen. Der Aetherleib hat sein hauptsächlichstes Feld in den Fetten. Der Astralleib, der hat sein hauptsächlichstes Feld in den Kohlehydraten, und erst das Ich in den Salzen.

So können wir sagen: Dasjenige, was im Menschen das Empfindungsvermögen ist - es ist ja nicht der physische Leib, wenn ich auf meine Hand schlage und dann empfinde, denn sonst müsste alles, was physisch ist, empfinden - es ist der astralische Leib. Ich schiebe das Fleisch zurück, den Muskel zurück, dadurch wird das Fleisch im

Muskel aus dem Astralleib herausgeschoben und ich empfinde im astralischen Leib. Alles, was innerlich Empfindung ist, ist im astralischen Leib, der astralische Leib ist aber angewiesen darauf, dass er richtig arbeiten kann. Ich habe Ihnen gesagt: Wenn der astralische Leib auch bei Tag schläft und nicht richtig arbeiten kann, dann lagert sich der Schmerbauch ab, das Fett. Oder, das ist auch der Fall, wenn der Mensch bloss intellektualistisch mit dem Kopf arbeitet, Verstandsmensch wird, lagert sich sogar auch das Fett ab. Aber der astralische Leib, der ja zum Beispiel auch in der Sprache wirkt, der braucht die Kohlehydrate nicht bloss im Kopfe oben, er braucht die Kohlehydrate im ganzen Körper. Der astralische Leib muss die Beine bewegen, der astralische Leib muss die Hände bewegen. Er braucht die Kohlehydrate im ganzen Körper. Wenn ich ihm Roggen oder Weizen als Kohlehydrate gebe, da gehen die Kräfte in den ganzen Körper; wenn ich ihm bloss Kartoffeln gebe, bleiben die Kräfte da oben im Kopf sitzen und der Mensch wird ausgemergelt, schwach, und sein astralischer Leib kann nicht ordentlich arbeiten. So dass gerade das, was im Menschen geistig ist, matt und immer schläfriger wird, wenn er nicht in der Lage ist, Kohlehydrate, die ihn durchdringen, in sich hineinzubringen. Bei der reinen Kartoffelnahrung ist das eben nicht möglich, weil die reine Kartoffelnahrung im Kopfe so viel zu tun macht, dass der Körper nichts mehr übrig behält.

Man kann schon sagen: Was tut die Wissenschaft? Nun, die Wissenschaft, die untersucht, wieviel im Eiweiss drinnen enthalten ist von Kohlenstoff, Sauerstoff, Stickstoff, Wasserstoff, Schwefel und ähnlichen Dingen noch, aber das sind die hauptsächlichsten. Nun kriegt die Wissenschaft heraus: im Eiweiss ist so und so viel Kohlenstoff, so und so viel Wasserstoff drinnen an Prozenten. Im Fett sind andere Prozente drinnen, in den Kohlehydraten andere Prozente. Aber die Wissenschaft hat gar keine Idee davon, was diese Stoffe als solche für eine Bedeutung haben. Sie kennt nur die Prozente der Bestandteile. Aber damit kann man gar nichts ausmachen. Es sind eben

einfach die Bestandteile in der Kartoffel ganz anders drinnen als im Roggen und Weizen, und man muss wissen, dass, wenn man eine Blüte oder eine Frucht isst, dass die in den Gedärmen verarbeitet werden, während wenn man eine Wurzel isst, dass die im Kopf verarbeitet wird. Anders kann man die Sache auch nicht in der Medizin anwenden.

Derjenige, der richtig medizinisch denken kann, der weiss, dass, wenn er einen Tee aus den Blüten oder Samen, aus den Früchten macht, dieses als Tee vorzugsweise in den Gedärmen wirkt. Wenn er aber eine Abkochung aus der Wurzel macht und sie teeartig präsentiert, kann man auf den Kopf heilend wirken. Wenn wir Wurzeln essen, wirkt das eben auf den Kopf, und zwar wirkt es so auf den Kopf, dass es materiell auf den Kopf wirkt. Das ist das ganz besonders Wichtige.

Wir können nun aber weitergehen, können sagen: Ja, aber wenn nun der Mensch nicht nur durch die Kartoffelnahrung gewissermassen angemergelt wird, dass er nicht mehr seine Hände und Füsse bewegen kann, sondern wenn er so angemergelt wird, dass auch diejenigen Dinge nicht mehr regsam sind, die zu der Fortpflanzung beitragen, ja, dann wird die Sache noch schlimmer. Nehmen wir also an, die Kartoffelnahrung nimmt so überhand, dass das in die weiblichen Fortpflanzungsorgane hineinwirkt, dass die matt werden und abgelähmt werden. Der Mensch kommt eben nicht bloss von seinen Vorfahren her, sondern er kommt aus der geistigen Welt mit dem geistig-seelischen Teil seines Wesens her, und das verbindet sich mit demjenigen, was aus den Vorfahren kommt. Nun betrachten wir einmal, wie die Sache ist. Ich will es recht gross, etwas vergrössert aufzeichnen.

Wir können sagen: Der Mensch entsteht aus der weiblichen Eizelle (das ist also sehr vergrössert gezeichnet). Da dherein dringt der männliche Same. Dann bilden sich allerhand sternförmige Figuren da drinnen. Zellen spalten sich ab, die bilden nach und nach den menschlichen Körper. Aber kein menschlicher Körper kann gebildet werden, wenn sich nicht verbindet mit dem, was da geschieht, das Geistig-Seelische, das aus der geistigen Welt herkommt.

Wenn nun die Sache so liegt, dass die Mutter oder der Vater zu viel Kartoffelnahrung genossen haben, dann bildet sich schon ein solcher Menschenkeim aus, der darauf veranlagt ist, dass der Kopf viel arbeiten muss. Wenn Sie daher einen Menschenkeim anschauen von jemand, der ordentlich mit Roggenbrot und so weiter genährt ist, wo Vater und Mutter eine richtige Nahrung genießen, da ist dieser Menschenkeim etwa so (es wird gezeichnet). Wenn Sie aber einen Menschenkeim ansehen, wo bei den Eltern zu viel Kartoffelnahrung war, ja, da geschieht folgendes. Das andere ist ja im Menschenkeim sehr wenig ausgebildet, vorzugsweise ist die runde Kugel des Kopfes ausgebildet. Das ist im Embryo, im Menschenkeim die Hauptsache, ist also vorzugsweise ausgebildet. Nun, da muss das Geistig-Seelische nun hereinkommen in den Kopf. Und wenn das Geistig-Seelische in den Kopf hereinkommt, dann muss es mit dem Kopf arbeiten. Noch im Leibe der Mutter arbeitet das Geistig-Seelische vom Menschen vorzugsweise am Kopfe.

Wenn nun dieses Geistig-Seelische im Kopfe dasjenige findet, was bei der Ernährung der Mutter von Roggen und Weizen kommt, dann kann das Geistig-Seelische ordentlich arbeiten. Denn sehen Sie, die Blüten, in denen ja der Roggen und Weizen und so weiter entstehen, die werden ja auch aus der Erde herausgestreckt, und da geht das Geistige schon bei der Pflanze heran. Da ist das Geistige verwandt. Daher, wenn das Geistige-Seelische im Mutterleibe auf dasjenige auftrifft, was von Früchten kommt, so kann es leicht arbeiten. Trifft aber das Geistige im Mutterleib auf einen Kindeskopf, der vorzugsweise durch die Kartoffelnahrung gebildet wird - nicht wahr, die Kartoffel geht hinunter in die Erde, ist sogar heute von der Erde bedeckt, man gräbt sie aus der Erde aus, sie wächst in der Finsternis, sie hat keine Verwandtschaft zum Geistigen. Der Mensch kommt herunter aus der geistigen Welt, findet einen Kopf vor, der eigentlich aus der Finsternis ausgebildet ist; da kann er nicht heran, der Geist; und die Folge davon ist, dass der Embryo nachher so aussieht (es wird gezeichnet) - ich zeichne es etwas karikiert: ein riesiger Wasserkopf

wird geboren. Denn wenn das Physische wächst, wenn der Geist nicht herankommt, dann wächst das Physische, der Wasserkopf bildet sich aus. Wenn der Geist herankommen kann, dann dampft er das Wasser, dann breitet der Geist in der Materie und der Kopf wird ordentlich ausgefüllt. So dass Sie sagen können: diese riesigen Wasserköpfe, die oftmals bei den Kriegen bemerkbar sind, die kommen aus der mangelhaften Ernährung, vorzugsweise wieder durch die Kartoffel, entsteht. Und so haben Sie das, dass nicht nur der Mensch selber eingewirgelt wird, sondern dass der Mensch so begreifen wird, dass sein Geistes-Geistliche gar nicht richtig in physisches Leib drinnen ist.

Aber sehen Sie, die Sache ist so: Der Mensch besteht allerdings aus physischen Leib, Astralleib, Astralleib und Ich. Die sind aber nicht in jedem Lebensalter gleich geartet. Beim Kind die nun die letzten vier, da ist der Astralleib, Astralleib und Ich so, dass sie erst wieder recht untereinander müssen, die müssen erst ganz hinein in den physischen Leib. Wenn der Astralleib ganz hineinkommt in den physischen Leib, dann kommen die zweiten Dinge. Wenn der astralischen Leib ganz hineinkommt in den physischen Leib, dann kommt die Geschlechterstufe. Wenn daher ein solcher Kopf vorhanden ist, wenn also das Geistes-Geistliche durch die Kartoffelernährung nicht ordentlich in den physischen Menschen hineinkommt in den Mutterleib, dann wird auch dasjenige gestört, was in vierzehnten, fünfzehnten Lebensjahre mit dem Menschen geschehen soll. Der Mensch geht dann überhaupt durch sein ganzes Leben so, als wenn er seinen Körper gar nicht hätte, als wenn der schlag an ihn wäre. So dass also die Menschen unter dem Einfluss der Kartoffelernährung schon nicht stark genug ihre Leben gebären werden sind.

Das sind ungeheuer wichtige Dinge! Sie müssen sich nur sagen: Ja, wirklich, die sozialen Verhältnisse müssen auch davon ab, dass man die Völker ordentlich bestraft, dass man also die Kartoffel nicht mehr anbaut, als die Menschen zu ihrem Starkwerden vertragen. Man muss also auch wirkliche, richtige Naturwissenschaft treiben

können, wenn man Sozialwissenschaft treibt. Das ist durchaus nötig. Bloss davon zu reden <sup>vom</sup> Mehrwert, Kapital und so weiter, das nützt allein nichts. Denn nehmen Sie einmal, <sup>da</sup> dem Kommunismus gelänge es, alles Kapital auszurotten, er würde alles selber verwalten - ja, wenn er von den Bürgerlichen nur eine Wissenschaft gelernt hat, die nicht in der richtigen Weise die Felder zu verwerten weiss, wenn er nicht weiss, dass es schädlicher ist, den Magen mit Kartoffeln anzufüllen als mit Roggen und Weizen, dann hilft alles nichts. Das ist das, was man bedenken muss. So dass wir nicht das fortwährende Herumreden von dem oder jenem brauchen, sondern eine wirkliche Wissenschaft, die einsieht, wie der Geist wirken kann in der Materie.

Sehen Sie, daher kommt es ja, dass sozusagen die Anthroposophie fortwährend, ohne dass sie es will, einen Krieg gegen zwei Fronten führen muss. Warum? Nun, da sind die Wissenschaftler von heute, die beschäftigen sich nur mit der Materie, aber nur mit den Prozenten von der Materie, wieviel Kohlenstoff, Sauerstoff, Stickstoff im Eiweiss und so weiter enthalten sind. Dadurch lernt man aber gar nichts über die Materie. Die materielle Wissenschaft kennt gerade die Materie nicht, weil man die Materie erst kennenlernt, wenn man weiss, wie der Geist drinnen arbeitet. Hilft es denn, wenn einer sagt: Ich will eine Uhr kennenlernen; gut, ich will mir die Uhr klarzumachen versuchen. Die Uhr ist aus Silber. Das Silber, das in meiner Uhr ist, das ist in dem Silberwerk <sup>Berg</sup> von da und da gewonnen worden. Dieses Silber ist dann mit den Zügen nach der und der Stadt geführt worden. Da ist es abgeliefert worden an die und die Kaufleute und so weiter. Weiter ist in der Uhr ein Porzellan-zifferblatt. Porzellan ist dort oder dort gewonnen worden, in die und die Stadt gekommen und so weiter und so weiter. - Er weiss gar nichts von der Uhr. Man weiss erst etwas von der Uhr, wenn man weiss, was der Uhrmacher daran getan hat. Und es ist gar nicht einmal wichtig, um zu verstehen, warum eine Uhr geht, dass man weiss, wie das Silber gewonnen wird in den Bergwerken. Aber wichtig ist, dass man weiss, wie

die Uhr geht, wie der Uhrmacher daran gearbeitet hat, die Räder zurecht gemacht hat und so weiter.

So ist es eigentlich im Grunde genommen höchst gleichgültig für die Gesundheit und Krankheit des Menschen, abstrakt zu wissen, aus wieviel Kohlenstoff, Sauerstoff, Stickstoff, Fett und so weiter, Eiweiss, Kohlehydraten die Nahrungsmittel bestehen, sondern für die Gesundheit und Krankheit des Menschen ist es im Grunde genommen wichtig, zu wissen, wie es speziell mit der Kartoffel ist: sie nährt zum Beispiel die Menschen geistig ebensowenig, wie sie sie physisch ernährt. Im Grunde ist das ganz unnötig, was darüber geschrieben wird. Man muss die anderen Zwecke wissen. Für die anderen Zwecke kann man ja wissen, wie es mit den Silberminen ist; aber zum Verständnis des gesunden und kranken Menschen ist diese Wissenschaft unwichtig. Doch sie merkt gar nicht, was ihr fehlt. Wenn also Anthroposophie kommt und hinzufügen will, was ihr fehlt, dann bekämpft man sie. Und so entstand die eine Kampffront nach dem Materialismus hin. Dort wird gesagt: Nun, diese Anthroposophie will alles phantastisch erklären. Die Wissenschaft wirft der Anthroposophie ihren Geist vor. Das ist die eine Front.

Die andere Front, die kommt von der Theologie, von den Vertretern der Religion und so weiter. Auf der Seite redet man dem Menschen viel davon, wie die Seele in den Himmel kommt. Und man redet ja allerdings davon, dass man durch Beten und Sakramente und so weiter in den Himmel kommt. Nun, schön. Aber wenn einer in der physischen Welt so drinnen steht, dass er überhaupt seinen Körper gar nicht hat, also in der physischen Welt gar nicht in die richtige Beziehung zum irdischen Leben kommt, dann findet er sich nach dem Tode ausserordentlich schwer zurecht. Das sagen ihm die Leute nicht. Es ist durchaus notwendig, dass man ein lebenspraktischer Mensch wird und weiss, wie man die Materie ergreifen muss. So dass man sagen kann: Ja, Religion, Theologie reden heute den Leuten von allerlei, aber das alles reicht nicht hin, um den Menschen im irdischen Leben wirklich so stark zu machen, dass er dann auch durch solche Vorbereitung - denn durch alles das, was kenntnisloses Beten ist zum Beispiel, wird

ja der Mensch gerade abgelenkt von dem, was er wissen soll für sein  
gesundes Leben - sich später zurechtfindet. Sie werden kaum von der  
Kanzel jemals verkündigen gehört haben, wie man es halten muss, da -  
mit der Mensch stark wird mit der Kartoffel- + oder mit der Weizen-  
nahrung. Wenigstens werden Sie nicht gefunden haben, dass die meisten  
Pastoren und Priester einen grossen Wert darauf legen, von der Kanzel  
herunter dem Menschen zu verkündigen, wie es sich mit der Roggen- und  
Weizennahrung in bezug auf seine Gesundheit verhält. Das betrachten  
sie als eine Nebensache, weil sie sagen: Das ist etwas Unheiliges,  
heilig ist nur, wenn man betet oder über das Evangelium und ähnliche  
Dinge redet. - Aber das göttliche Wirken ist nicht nur da, wo man Ge-  
bete gesprochen hat oder wo über das Evangelium geredet wird, sondern  
in der ganzen Natur; das Geistige wirkt auch da drinnen. Wenn der  
Mensch die Geistigkeit nicht einlässt in seinen Kopf, weil er ihn  
durch die Kartoffel zu stark in Anspruch nimmt, so ist es so, dass  
der Mensch beten kann: sehr schön! Wenn er aber zuviel Kartoffeln  
isst, so hat sein Gebet keinen Zweck mehr, denn er wird wiederum ab-  
geleitet vom Geistigen. Aber das merken die Leute wiederum nicht.  
Ebenso ist es, dass Gott die Erde nicht als einen Kloss gefunden und  
aus ihr die Dinge gemacht hat, sondern dass tatsächlich bis ins in-  
zelne hinein das göttliche Wirken überall drinnen ist und gesucht  
werden muss. Aber wenn man das tut, nennen einen die Theologen und  
Religionsleute materialistisch! Und so wird man von denjenigen, die  
Wissenschaftler sind, phantastische Spiritualisten genannt, - von  
denjenigen, die Theologen sind, wird man Materialisten genannt. An  
dieser Art kann sich ja schon zeigen, wie wertvoll die Dinge sind.  
Gerade so wertvoll wie es 1908 war, als die Anthroposophie bekämpft  
worden ist, indem man gesagt hat: die Anthroposophie ist jesuitisch.  
Dazumal hat man behauptet, die Anthroposophen werden eigentlich von  
ihren Führern dem Jesuitismus ausgeliefert. Mittlerweile hat sich das  
Blatt gewendet. Heute sagen die Jesuiten, die Anthroposophen würden  
an die Freimaurer ausgeliefert. Sehen Sie, so kommt das immer zustande.

aber um das handelt es sich nicht, sondern darum, dass man wirklich eine Wissenschaft gewinnt, die ebensogut sagen kann, warum im Mutterleibe ein Wasserkopf entsteht, statt eines richtig ausgebildeten Kopfes.

Nun werden Sie aber sagen: Es gehen doch nicht alle Leute mit einem Wasserkopf herum. Gewiss nicht, denn natürlich wirken da wieder die anderen Kräfte dagegen, und der Kopf ist dann, wenn er geboren wird, nicht mehr so gross wie im Embryo. Er kann sogar klein werden dabei und kann doch ein Wasserkopf sein. Aber das Wesentliche ist, dass seit der Einführung der Kartoffelnahrung die Köpfe im Mutterleib immer viel zu gross sind. Nachher werden sie zusammengeschoben, aber gerade das Zusammenschieben vor der Geburt, das wirkt auf sie dann schädigend, weil sie nicht imstande sind, dann Richtiges aufzunehmen, sondern einzig und allein das Wasser. Beim geborenen Menschen sieht man den Wasserkopf nicht mehr bloss an der Grösse. Gewiss, der eigentliche Wasserkopf ist von der Grösse abhängig. Aber es handelt sich vorzugsweise darum, ob in der richtigen Weise Wasser wirkt oder etwas anderes Wirken kann. Und das ist ebenso wichtig zu wissen, wie alles übrige, was auf der einen Seite durch Wissenschaft oder auf der anderen Seite durch Theologie und Religion in die Menschheit kommt. Aber es ist schon notwendig, dass man gerade ordentlich auf die Sache hinschaut.

Sehen Sie, wie wird denn eigentlich die Anthroposophie behandelt? Da ist vor einiger Zeit in Berlin eine Art Kongress derjenigen Leute abgehalten worden, die sich "nichtanthroposophische Kenner der Anthroposophie" nennen. Sie behaupten, sie seien keine Anthroposophen, aber sie würden die Anthroposophie kennen. Nun, da hat besonders ein Mensch geredet, der einmal hier war, aber abgefallen ist, ein gewisser Dr. G. Dieser Dr. G. hat vor Pastoren, Lizentiaten, Professoren geredet. Und jetzt, nicht wahr, jetzt machen die Leute überall Vorträge gegen Anthroposophie von dem, was da dieser Dr. G. den Leuten erzählt hat. Sie werden nun sagen: Da

haben eben diese Leute, Lizentiaten, Professoren aus dem, was ihnen der Dr.G. gesagt hat, die Ueberzeugung gewonnen, dass die Anthroposophie sehr schädlich ist. - Aber bitte, meine Herren, beachten Sie folgendes. Was ist ungefähr im Gehirne eines heutigen Pastoren, Professors, Lizentiaten drinnen, und hören Sie dann, was der Dr.G. den Leuten gesagt hat. Der hat gesagt: Die Anthroposophie, die ist deshalb besonders schädlich, weil die Anthroposophen betrogen werden, - denn Frau Dr. Steiner und Dr. Steiner, die haben eigentlich vor, von der Erde ein Stück abzuspalten, es von der Erde abzutrennen und einen eigenen Planeten zu bilden, und mit all den Anthroposophen zusammen im Weltenall also eine solche Planetenwelten-Kolonie zu begründen! - Das hat dieser Dr.G. den erleuchteten Leuten vorgeredet. Nun können Sie sich denken, dass keiner von denen an das ja wirklich glaubt, aber er tut so, als ob er durch diese Rede überzeugt worden wäre, von der Schädlichkeit der Anthroposophie.

Nun denken Sie, was für eine Verrücktheit darinnen steckt! Aber dieselben erleuchteten Leute, die sitzen ja nicht nur bei dieser Versammlung, sondern am nächsten oder folgenden Tag, da sitzen sie bei allerlei Versammlungen, wo über allerlei Schicksale entschieden wird. Da sind sie natürlich nicht gescheiter als bei den anderen Versammlungen. Das muss man bedenken: was für Leute eigentlich heute die Welt regieren. Also seien Sie sich klar darüber, dass die Gegnerschaft gegen Anthroposophie eine wirkliche Gegnerschaft gegen die Wahrheit ist. Man will es nicht an den Tag kommen lassen, was in diesen Dingen eigentlich steckt, was alles herauskommt an Dingen über den Menschen. Man sagt: die Anthroposophie, die ist etwas Geheimnisvolles. Ja, meine Herren, wie soll sie denn etwas anderes sein als etwas Geheimnisvolles? Selbstverständlich ist sie etwas Geheimnisvolles, aber sie ist nichts Geheimnisvolleres als es etwas Geheimnisvolles ist, wenn einem einer etwas gestohlen und versteckt hat. Da ist das, bis man es aufgefunden hat, geheimnisvoll. So ist auch die Anthroposophie geheimnisvoll, weil die Wissenschaft und das andere

geistige Leben diese Dinge versteckt hat; deshalb ist natürlich die Anthroposophie etwas so Geheimnisvolles. Aber es hört ja auf, geheimnisvoll zu sein in dem Moment, wo man es gefunden hat! Sie will gar nichts Geheimnistuerisches sein, aber dasjenige, was die anderen versteckt haben, will sie gerade ans Licht bringen.

Ich muss jetzt nach Wien fahren und werde es Ihnen dann sagen lassen, wenn wir fortsetzen können.

- - - - -

(Abschrift aus "Die Menschenschule", Basel 1945, 19. Jahrgang, Heft 8)