

✓
gedruckt

... haben, was wir aber auch in den Pflanzen haben, Eiweiss, das wird sogleich in menschlichen Körper, noch im Magen und in den Gedärmen vernichtet, bleibt nicht Eiweiss. Aber jetzt hat der Mensch die Kraft aufgewendet, dieses Eiweiss zu vernichten. Und die Folge davon ist, dass er auch wieder die Kraft bekommt, weil er Eiweiss V o r t r a g t, Eiweiss wieder herzustellen. Und so macht er sich sein eigenes Eiweiss. Er würde es sich aber nicht gehalten vor den Arbeitern am Goetheanum zerstören würde.

Stellen Sie sich einmal ri von g vor, meine Herren, wie das beim Eiweiss ist. Denken Sie sich einmal, Sie sind ein ganz verständiger Mensch und Dr. R u d o l f S t e i n e r Geschicklichkeit zutrauen, eine Uhr zu machen. Sie haben aber nicht gesehen als eine Uhr, wie sie von aussen aussieht. Da werden Sie nicht gleich eine Uhr machen können. Aber Dornach, 2. August 1924

die Uhr zu zerlegen, sie ganz auseinanderzunehmen, in ihre einzelnen Stücke zu zerlegen, und sich dabei merken, wie die Ge-
Donnerstag auf die Frage von Herrn B. gesagt werden konnte. Ich habe also auseinandergesetzt, wie vier Dinge zur Ernährung für der Uhr, wie Sie sie wiederum zusammensetzen müssen. So macht's jeden Menschen notwendigesind: Salze; dasjenige, was man Kohlehydrate nennt, was also vorzugsweise in Kartoffeln enthalten ist, was aber auch ganz besonders enthalten ist in den Körnerfrüchten besteht nämlich aus Kohlenstoff, Stickstoff und Sauerstoff, das unserer Felder und auch in den Hülsenfrüchten; und dann, sagte ich, braucht der Mensch ausserdem Fette; und er braucht Eiweiss. Eiweiss. Und das Eiweiss wird nun ganz zerlegt, so dass der Mensch Aber ich habe Ihnen auseinandergesetzt, wie ganz verschieden die Ernährung ist beim Menschen in bezug auf Eiweiss zum Beispiel kommt, sondern Kohlenstoff, Stickstoff, Sauerstoff, Wasserstoff, und, sagen wir, Salz. Das Salz nimmt der Mensch in seinen Körper bis zum Kopfe hin so auf, dass es Salz bleibt, dass es sich eigentlich nicht anders verändert, als dass es aufgelöst wird; aber es einmal eine Uhr zerlegt, so kann man sich das ja merken, um weisere Uhren zu machen; und man braucht ja nur ein einziges Mal hinein. Dagegen das Eiweiss, also dasjenige, was wir im gewöhnlichen Eiweiss essen und kann dann immer wieder Eiweiss machen. Das ist

chen Hühnerei haben, was wir aber auch in den Pflanzen haben, dieses Eiweiss, das wird sogleich im menschlichen Körper, noch im Magen und in den Gedärmen vernichtet, bleibt nicht Eiweiss. Aber jetzt hat der Mensch die Kraft aufgewendet, dieses Eiweiss zu vernichten. Und die Folge davon ist, dass er auch wieder die Kraft bekommt, weil er Eiweiss vernichtet hat, Eiweiss wieder herzustellen. Und so macht er sich sein eigenes Eiweiss. Er würde es sich aber nicht machen, wenn er nicht erst anderes Eiweiss zerstören würde.

Stellen Sie sich einmal richtig vor, meine Herren, wie das beim Eiweiss ist. Denken Sie sich einmal, Sie sind ein ganz verständiger Mensch und sind so gescheit, dass Sie sich die Geschicklichkeit zutrauen, eine Uhr zu machen. Sie haben aber nicht gesehen als eine Uhr, wie sie von aussen aussieht. Da werden Sie nicht gleich eine Uhr machen können. Aber wenn Sie es nun riskieren, die Uhr zu zerlegen, sie ganz auseinanderzunehmen, in ihre einzelnen Stücke zu zerlegen, und sich dabei merken, wie die Geschichte zusammengesetzt war, dann lernen Sie aus dem Zerlegen der Uhr, wie Sie sie wiederum zusammensetzen müssen. So macht's der menschliche Körper mit dem Eiweiss. Er muss das Eiweiss in sich hinein bekommen. Er zerlegt ganz das Eiweiss. Das Eiweiss besteht nämlich aus Kohlenstoff, Stickstoff und Sauerstoff, Wasserstoff und Schwefel. Das sind die wichtigsten Bestandteile vom Eiweiss. Und das Eiweiss wird nun ganz zerlegt, so dass der Mensch in sich nun nicht Eiweiss hat, wenn die Sache in die Gedärme kommt, sondern Kohlenstoff, Stickstoff, Sauerstoff, Wasserstoff, Schwefel. Sehen Sie, jetzt hat der Mensch das Eiweiss zerlegt, wie man eine Uhr zerlegt. Sie werden sagen: Ja, aber wenn man einmal eine Uhr zerlegt, so kann man sich das ja merken, um weitere Uhren zu machen; und man braucht ja nur ein einziges Mal Eiweiss essen und kann dann immer wieder Eiweiss machen. Das ist

aber nicht wahr, weil der Mensch ein Gedächtnis hat als ganzer Mensch, aber der Körper als solcher, der hat nicht ein solches Gedächtnis, dass er sich etwas merken kann, sondern der Körper, der verwendet die Kräfte zum Aufbauen. Also wir müssen immer wieder von neuem Eiweiss zerstören, damit wir das Eiweiss herstellen können. Und Schwefel, den bekommen wir fortwährend aus der Luft.

Nun ist es so, meine Herren, dass der Mensch etwas sehr, sehr Kompliziertes macht, wenn er sich sein Eiweiss fabriziert. Nämlich er zerlegt zuerst das Eiweiss, das er isst. Dadurch bekommt er Kohlenstoff überall in seinen Körper hinein. Nun wissen Sie, den Sauerstoff ziehen wir aber auch aus der Luft heran. Der vereinigt sich mit dem Kohlenstoff zu dem, was in unserm Atem ist. Diesen Kohlenstoff haben wir im Eiweiss und den andern Nahrungsmitteln. Wir atmen ja zunächst Kohlenstoff in der Kohlensäure wieder aus. Aber einen Teil behalten wir in uns zurück. Jetzt haben wir in unserem Körper Kohlenstoff und Sauerstoff miteinander drinnen, so dass wir nicht den Sauerstoff beibehalten, den wir gegessen haben mit dem Eiweiss, sondern wir vereinigen mit dem Kohlenstoff den Sauerstoff, den wir eingeatmet haben. Wir bauen also unser Eiweiss in unserem Innern nicht so auf, wie es sich die Materialisten vorstellen, dass wir recht viel Hühnerei essen, das Hühnerei verbreitet sich im ganzen Körper, und nachher hätten wir das Hühnerei, das wir gegessen haben, im ganzen Körper ausgebreitet. Das ist nicht wahr. Wir sind schon bewahrt durch die Organisation unseres Körpers, dass, wenn wir Hühnerei essen, wir alle verrückte Hühner werden würden. Nicht wahr, das werden wir nicht, alle verrückte Hühner, weil wir schon in den Gedärmen das Eiweiss vernichten. Statt dem Sauerstoffgehalt, den es gehabt hat, nehmen wir den Sauerstoff aus der Luft. Den hat man jetzt da. Sehen Sie, mit dem Sauerstoff atmen wir, weil in der Luft immer etwas Stickstoff auch ist, den Stickstoff. Und auch den Stickstoff verwenden wir

meine Herren, also dasjenige Eiweiss, das wir mit den Früchten der

4
nicht, den wir mit dem Hühnerei essen, sondern wiederum den Stickstoff, den wir aus der Luft einatmen. Den Wasserstoff, den wir mit dem Hühnerei essen, den verwenden wir schon gar nicht, sondern jenen Wasserstoff, den wir durch die Nase bekommen und durch die Ohren, gerade durch die Sinne. Das machen wir zu unserem eigenen Eiweiss. Und Schwefel, den bekommen wir fortwährend aus der Luft. Also Wasserstoff und Schwefel bekommen wir auch aus der Luft. Also von dem Eiweiss, das wir essen, von dem behalten wir überhaupt nur den Kohlenstoff. Das andere verwenden wir so, dass wir das nehmen, was wir aus der Luft bekommen.

Also, sehen Sie, so ist es mit dem Eiweiss. Und in einer ganz ähnlichen Weise ist es auch mit dem Fett. Unser eigenes Eiweiss machen wir uns selber, verwenden nur den Kohlenstoff vom fremden Eiweiss. Und unser eigenes Fett machen wir uns auch selber, verwenden auch dazu im Grunde genommen nur sehr wenig von dem Stickstoff, den wir aufnehmen durch die Nahrung, für die Fette. Eiweiss und Fett wird also auf eigene Weise erzeugt. Nur dasjenige, was wir in den Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Körnerfrüchten aufnehmen, das geht in den Körper über, und zwar dasjenige, was wir mit den Körnerfrüchten und mit den Kartoffeln aufnehmen, nicht vollständig, man möchte sagen, nur bis zu den unteren Partien des Kopfes. Was wir aufnehmen mit den Salzen, das geht in den ganzen Kopf über; und daraus bilden wir uns dann das, was wir für unsere Knochen brauchen.

Sehen Sie, meine Herren, deshalb, weil das so ist, müssen wir dafür sorgen, dass wir namentlich gesundes Pflanzeneiweiss in unseren Körper hineinbringen. Gesundes Pflanzeneiweiss, das ist dasjenige, wovon unser Körper sehr viel hat. Wenn wir Hühnereiweiss in unsern Körper hineinbringen, da kann unser Körper schon ziemlich faul sein, ein träger, fauler Körper sein; er wird es leicht zerstören können, weil das leicht zerstört ist. Das Pflanzeneiweiss, meine Herren, also dasjenige Eiweiss, das wir mit den Früchten der

Pflanzen kriegen - in den Pflanzen ist's hauptsächlich drinnen, wie ich Ihnen vorgestern sagte -, das ist für uns ganz besonders wertvoll. Daher ist es für einen Menschen, der sich gesund halten will, wirklich notwendig, dass er in gekochtem oder rohem Zustande Früchte zu seiner Nahrung hinzu hat. Früchte muss er haben. Wenn ein Mensch ganz vermeidet, Früchte zu essen, so ist das so, dass er eigentlich nach und nach übergeht zu einer ganz trägen inneren Verdauung seines Körpers. - Ja, die Feldfrüchte, die werden

Nun, sehen Sie, da handelt es sich aber auch wiederum darum, dass wir die Pflanzen selber richtig ernähren. Da müssen Sie bedenken, wenn wir die Pflanze in der richtigen Weise ernähren wollen, dass die Pflanzen etwas Lebendiges sind. Die Pflanzen sind keine Mineralien, die Pflanzen sind etwas Lebendiges. Und wenn wir eine Pflanze bekommen, so bekommen wir sie ja aus dem Samen, der in den Boden hineingegeben wird. Die Pflanze kann nicht ordentlich gedeihen, wenn sie nicht den Boden selber ein bisschen lebendig kriegt. Und wie macht man den Boden lebendig? Indem man ihn ordentlich düngt. Also das ordentliche Düngen, das ist dasjenige, was uns wirklich richtiges Pflanzeneiweiss liefert. bis in die

Und da wiederum, meine Herren, müssen Sie folgendes bedenken. Sehen Sie, durch lange Zeiten hindurch haben die Menschen gewusst: richtiger Dünger ist der, der aus den Ställen kommt, aus den Kuhställen und so weiter, richtiger Dünger, der aus der Wirtschaft selber herauskommt. Aber in der neueren Zeit, wo alles materialistisch geworden ist, haben die Leute gesagt: Ja, man kann die Sache so machen, dass man nachschaut, welche Stoffe in dem Dünger drinnen sind, und dann nehmen wir aus dem Mineralreich das, den mineralischen Dünger. Aber wenn man den mineralischen Dünger verwendet, so ist das gerade so, wie wenn man Salze in den Boden wirft: da wird bloss die Wurzel kräftig. Da kriegen wir dann also aus der Wurzel bloss dasjenige heraus, was in den menschlichen Knochenbau

geht. Wir kriegen aber aus der Pflanze nicht ein richtiges Eiweiss heraus. Daher leiden die Pflanzen, unsere Feldfrüchte, seit einiger Zeit alle an einem Eiweissmangel. Und der wird immer grösser und grösser werden, wenn die Leute nicht wiederum zu ordentlichem Düngen kommen.

Sehen Sie, es haben schon Versammlungen von Landwirten stattgefunden, da haben die Landwirte gesagt - aber sie wussten natürlich nicht, aus welchen Gründen - : Ja, die Feldfrüchte, die werden immer schlechter und schlechter. Und wahr ist es. Wer alt geworden ist, der weiss, dass, als er noch ein junger Kerl war, eigentlich alles besser gewesen ist, was die Fleder hervorgebracht haben. Man kann eben nicht so denken, dass man einfach den Dünger zusammensetzt aus den Stoffen, aus denen der Kuhmist besteht, sondern man muss sich klar sein: dadurch, dass der Kuhmist nicht aus dem Laboratorium vom Chemiker kommt, sondern aus dem viel, viel wissenschaftlicheren Laboratorium, das in der Kuh drinnen ist - das ist ein viel wissenschaftlicheres Laboratorium, meine Herren - dadurch kommt es, dass der Kuhdünger eben doch dasjenige ist, was nicht

bloss die Wurzeln der Pflanzen stark macht, sondern bis in die Früchte hinauf stark wirkt, dadurch auch ordentliches Eiweiss in den Pflanzen erzeugt, und der Mensch davon ganz kräftig wird.

Wenn man nur immer düngen würde mit mineralischem Dünger, wie man es in der neueren Zeit liebt, oder gar mit Stickstoff, der aus der Luft erzeugt wurde - ja, meine Herren, da werden Ihre Kinder haben, was das, dass sie keine Kartoffeln zu essen bekommen haben. und noch mehr Ihre Kindeskinde ganz bleiche Gesichter haben. Sie werden die Gesichter nicht mehr von den Händen, wenn sie weiss sind, unterscheiden können. Dass der Mensch eine lebhaftere Farbe haben kann, eine gesunde Farbe haben kann, hängt eben davon ab, dass die Aecker ordentlich gedüngt werden.

Also Sie sehen, man muss berücksichtigen, wenn man über die Ernährung spricht, wie man überhaupt die Nahrungsmittel gewinnt.

Das ist ausserordentlich wichtig. Dass der menschliche Körper selber die Notwendigkeit hat, selber zu begehren dasjenige, was er braucht, das können Sie aus verschiedenen Umständen sehen. Nehmen Sie zum Beispiel nur den Umstand: Gefangene, die verurteilt werden zu jahrelanger Strafe, die bekommen gewöhnlich nicht genug fettreiche Nahrung, Nahrung, die nicht fettreich genug ist, ja, die bekommen eine ungeheure Gier nach Fett. Und wenn da irgendwie von einem Licht, das der Gefängniswärter in die Zelle hineinträgt, etwas heruntertropft und auf dem Boden ist, dann bücken sie sich gleich und lecken dieses Fett auf aus dem Grunde, weil der Körper das so ungeheuer stark spürt, wenn er irgendein Nahrungsmittel, das er braucht, eigentlich stark vermisst. Das kommt nicht zum Ausdruck, wenn man immerfort, Tag für Tag ordentlich essen kann. Da kommt es nie dazu, weil der Körper das nicht entbehrt, was er braucht. Aber wenn etwas dauernd, durch Wochen hindurch fehlt in der Nahrung, dann wird der Körper ausserordentlich gierig darnach. Das ist dasjenige, was ich im besonderen zu dem noch hinzufügen muss.

Nun habe ich Ihnen schon gesagt, dass mit solchem Düngen viel anderes noch zusammenhängt. Sehen Sie, unsere Vorfahren an in Europa im 12., 13. Jahrhundert oder noch früher, ja, die haben sich unterschieden von uns. Das berücksichtigt man gewöhnlich gar nicht. Und unter anderem, wodurch sie sich von uns unterschieden haben, war das, dass sie keine Kartoffeln zu essen bekommen haben. Die Kartoffeln sind erst später eingeführt worden. Die Kartoffelnahrung hat aber einen starken Einfluss ausgeübt auf den Menschen. Irgendwelche Körnerfrüchte, wenn man sie isst, machen Herz und Lunge stark. Das verstärkt Lunge und Herz. Der Mensch wird so, dass er einen gesunden Brustkorb hat, und es geht ihm gut. Er ist nicht so erpicht aufs Denken als wie aufs Atmen zum Beispiel. Er

kann auch etwas vertragen beim Atmen. Und da möchte ich Ihnen gleich sagen: Sie müssen sich nicht vorstellen, dass derjenige kräftig ist beim Atmen, der immer die Fenster aufmachen muss, der immer schreit: O, frische Luft! und so weiter, sondern derjenige ist kräftig im Atmen, der schliesslich so stark organisiert ist, dass er jede Luft verträgt; wie es überhaupt darauf ankommt, dass abgehärtet nicht derjenige ist, der nichts vertragen kann, sondern derjenige, der etwas vertragen kann. In unserer Zeit redet man viel von Abhärtung. Denken Sie nur, wie man die Kinder abhärtet. Jetzt schon werden die Kinder - namentlich von reichen Leuten, aber die anderen kommen auch schon und machen es nach - , jetzt werden die Kinder so angezogen, während wir in unserer Jugend ordentliche Strümpfe angehabt haben und ganz bedeckt waren, höchstens dass man blossfüssig gegangen ist, ist es jetzt so, dass die Anzüge nur bis an die Knie höchstens gehen oder noch weniger weit. Wenn die Leute wüssten, dass das die grösste Gefahr bedeutet für spätere Blinddarmrentzündungen, so würden sie sich besinnen. Aber die Mode, die wirkt ja so tyrannisch, dass solch eine Gesinnung gar nicht aufkommt. Nun ja, jetzt werden also die Kinder so angezogen, namentlich die Kinder der reichsten Leute, dass die Kinder nur bis an die Knie oder noch weniger weit bedeckt sind, und es wird noch dazu kommen, dass die Kleidchen später bloss bis an den Bauch gehen werden; das wird auch noch Mode werden. Also da wirkt die Mode ausserordentlich stark ein.

Aber dasjenige, worauf es eigentlich ankommt, das merken eben die Leute gar nicht. Es kommt eben durchaus darauf an, dass der Mensch in seiner ganzen Organisation sich darauf einstellt, dass er nun doch wirklich immer alles verarbeiten kann, was er als Nahrungsmittel in sich aufnimmt. Und da, meine ich, ist es ganz besonders wichtig, dass man weiss: der Mensch wird stark, wenn er die Dinge ordentlich verarbeitet, die er in sich aufnimmt. Und man

wird sich überzeugen: dadurch, dass man das macht mit den Kindern, was ich Ihnen erzählt habe, werden sie gar nicht abgehärtet, sondern ... sehen Sie sich sie einmal an: wenn sie später über einen erhitzten Platz gehen sollen, ja, da können sie es kaum, da tiefen sie gleich. Nicht der ist abgehärtet, der dazu kommt, nichts zu vertragen, sondern der ist abgehärtet, der alles mögliche vertragen kann. Also es ist ja auch so, dass die Leute früher wenig vom vielen Fleischgenuss kamen und dergleichen. Ich kenne eine "abgehärtet" waren; sie hatten eben gesunde Lungen, gesundes Herz bis zum 70. Jahre hin steif geworden, und man ist die Person 85, und so weiter. Ist heute viel rüstiger als in den 50er, 60er Jahren. Ist die Arterienverkalkung da wohl zurückgegangen? Ist dies möglich?

Nun kam die Kartoffelnahrung. Die Kartoffel versorgt weniger Herz und Lunge. Die Kartoffel geht in den Kopf hinauf - allerdings, wie ich Ihnen gesagt habe, in den Unterkopf, nicht in den Oberkopf - , aber sie geht eben in den Unterkopf hinein, wo man besonders kritisch wird, denkt. Daher, sehen Sie, hat es in früheren Zeiten weniger Zeitungsschreiber gegeben. Die Buchdruckerkunst war ja noch nicht da. Bedenken Sie nur, was heute täglich gedacht wird auf der Welt, nur um die Zeitungen zustande zu bringen. Ja, dieses viele Denken, das ja gar nicht notwendig ist - es ist viel zu viel -, dieses viele Denken, das verdanken wir der Kartoffelnahrung. Denn der Mensch, der Kartoffeln isst, der fühlt sich fortwährend angeregt zu denken. Der kann gar nicht anders als denken. Dadurch wird seine Lunge und sein Herz schwach, und die Tuberkulose, die Lungentuberkulose, die kam überhaupt erst, als die Kartoffelnahrung eingeführt wurde. Und die schwächsten Gegenden sind diejenigen, wo fast nichts mehr gebaut wird als Kartoffeln

Da handelt es sich darum, dass man erst genau feststellen würde und die Leute von Kartoffeln leben.

Gerade die Geisteswissenschaft - ich habe Ihnen das öfter gesagt - hat Gelegenheit, diese materiellen Dinge zu durchschauen. Die materialistische Wissenschaft weiss nichts von der Ernährung, weiss nicht, was dem Menschen gesund ist. Das ist gerade das Eigentümliche vom Materialismus, dass er nur immer denkt, denkt, beharrt; der Körper wird steif. Nehmen wir aber an, jemand

denkt und nichts weiss. Es kommt darauf an: wenn man eben im Leben richtig stehen will, muss man durchaus etwas wissen. Das sind also die Dinge, die ich Ihnen wegen der Ernährung noch sagen wollte.

Jetzt können Sie vielleicht, wenn Sie noch Wünsche haben, der eine oder andere noch eine Frage stellen.

Frage: Herr Doktor hat das letztmal etwas von Arterienverkalkung gesprochen. Diese Arterienverkalkung soll ja, wie man sagt, vom vielen Fleischgenuss kommen und dergleichen. Ich kenne eine Person, die hat mit 50 Jahren Arterienverkalkung bekommen, ist bis zum 70. Jahre hin steif geworden, und nun ist die Person 85, 86 Jahre alt, ist heute viel rüstiger als in den 50er, 60er Jahren. Ist die Arterienverkalkung da wohl zurückgegangen? Ist dies möglich, oder was kann da schuld sein? Nebenbei bemerkt, hat diese Person niemals Tabak geraucht, auch wenig Alkohol getrunken, ziemlich solid gelebt. Nur hat er in seinen jüngeren Jahren ziemlich viel Fleisch gegessen, mit 70 Jahren nur noch wenig arbeiten können; heute aber, mit 85, 86 Jahren, ist er dauernd noch tätig, lebt noch.

Nicht wahr, Sie sagen, das war eine Persönlichkeit, die mit 60 Jahren, 50 Jahren etwa Arterienverkalkung bekommen hat, steif geworden ist, wenig arbeitsfähig war. Ich weiss nicht, ob auch das Gedächtnis zurückging? Das werden Sie nicht bemerkt haben. Dieser Zustand dauerte bis zu den 70er Jahren; dann wurde die Persönlichkeit wieder rüstig, lebt heute noch.

Was auf Arterienverkalkung deuten könnte, wäre, wenn er nicht sehr beweglich mehr ist. Oder ist er so, dass er sehr rüstig und beweglich ist?

Fragesteller: Er ist heute beweglicher, vollständig rüstig und beweglicher als mit 65 Jahren, 70 Jahren; es ist mein Vater.

Da handelt es sich darum, dass man erst genau feststellen würde wie die Arterienverkalkung war. Denn, sehen Sie, die Sache ist diese. Meistens tritt die Arterienverkalkung so ein, dass der Mensch im ganzen seine Arterien verkalkt bekommt. Nun, wenn der Mensch im ganzen seine Arterien verkalkt bekommt, dann wird er natürlich unfähig, von der Seele, vom Geiste aus den Körper zu beherrschen; der Körper wird steif. Nehmen wir aber an, jemand

bekommt Arterienverkalkung nicht im ganzen Körper, die Arterienverkalkung verschont zum Beispiel das Gehirn; dann ist folgendes der Fall. Sehen Sie, ich kenne ja auch etwas Ihren Gesundheitszustand. Ihren Vater kenne ich nicht. Aber vielleicht darf man von Ihrem Gesundheitszustand etwas auf den Ihres Vaters schliessen. Sie leiden zum Beispiel, oder haben gelitten, das wird ja hoffentlich absolut gut werden, etwas an Heuschnupfen. Das bezeugt, dass Sie in sich tragen etwas, was der Körper nur dann ausbilden kann, wenn er für die Sklerose, für die Arterienverkalkung, nicht im Kopf, sondern nur ausser dem Kopf veranlagt ist. Keiner, der im ganzen Leib von vornherein für die Arterienverkalkung veranlagt ist, kann gut Heuschnupfen bekommen. Denn der Heuschnupfen ist gerade das Gegenteil von Arterienverkalkung. Nun leiden Sie an Heuschnupfen. Das bezeugt, dass Ihr Heuschnupfen - es ist ja nicht gut, wenn man Heuschnupfen hat; er wird kuriert, dann ist es besser; aber es kommt dabei auf die Anlage an - , also Ihr Heuschnupfen, der ist so etwas wie ein Ventil gegen die Sklerose, gegen die Arterienverkalkung. Nun, Arterienverkalkung in geringerem Zustande kriegt aber jeder Mensch. Man kann nicht alt werden, ohne Arterienverkalkung zu bekommen. Nun, ja, sehen Sie, bekommt man aber die Arterienverkalkung im ganzen Körper, so kann man sich nicht mehr helfen; da wird man steif im ganzen Körper. Bekommt man aber die Arterienverkalkung - ausgenommen den übrigen Körper - im Kopf, dann tritt ja das ein: wenn man nur recht alt wird, da wird der Aetherleib, von dem ich Ihnen gesprochen habe, wieder stärker, immer stärker und stärker. Und dann braucht der Aetherleib nicht mehr so stark das Gehirn. Das kann nun alt und steif werden. Der Aetherleib kann aber doch nun anfangen, diese geringfügige Arterienverkalkung, die ihn früher alt und steif gemacht hat, so zu beherrschen, dass man sie geschickt beherrschen kann; die Arterienverkalkung ist dann nicht so stark eingetreten. Ihr

Vater braucht zum Beispiel nicht selber den Heuschnupfen gehabt zu haben, das ist gar nicht notwendig; aber die Anlage kann er gehabt haben. Und die Anlage dazu, sehen Sie, die kann ihm gerade zugute kommen. Man kann sogar, was einem natürlich ein bisschen gegen den Strich gehen wird, man kann sogar dieses sagen: es kann ein Mensch da sein, der kann eine Anlage zum Heuschnupfen haben; er kann in dem Zustand sein, dass er sagt: Gottseidank, dass ich diesen Heuschnupfen habe; der Heuschnupfen kommt zwar bei mir nicht heraus, aber ich habe immerhin die Anlage - und das schützt ^{nicht} ihn vor der Arterienverkalkung. Wenn nun der betreffende Mensch einen Sohn hat, so schützt ihn das gerade vor der Arterienverkalkung. Er kann gerade das haben: was beim Vater nach innen schiesst, das kann er nach aussen haben. Das hängt beim Sohn mit irgendeiner Erkrankung nach aussen zusammen. Das sind ja überhaupt die Geheimnisse der Vererbung, dass manches bei den Nachkommen krank wird, was bei den Vorfahren gesund war. Man teilt die Krankheiten ein, spricht von Arterienverkalkung, Lungentuberkulose, Leberverhärtung, Magenverstimmung und so weiter. Das kann man nun hübsch inne haben im Buch hintereinander schreiben, kann beschreiben, wie diese Krankheiten sind, hat aber nicht viel davon aus dem einfachen Grunde, weil Arterienverkalkung bei jedem Menschen etwas anderes ist. Es sind gar nicht zwei Menschen gleich, die Arterienverkalkung haben; jeder Mensch kriegt die Arterienverkalkung auf andere Weise. Das ist schon so, meine Herren. Sehen Sie, das ist gar kein Wunder.

Es gab zwei Professoren, Dozenten, die wirkten beide an der Berliner Universität. Der eine war 70 Jahre alt, der andere 92. Derjenige, der 70 Jahre alt war, der war ein ganz berühmter Mensch. Er hat viele Bücher geschrieben; aber er war ein Mensch, der mit seiner Philosophie ganz im Materialismus drinnen gelebt hat, der nur Gedanken gehabt hat, die im Materialismus drinnen stecken. Solche Gedanken wirken nun auch auf die Arterienverkalkung mit.

Und der bekam Arterienverkalkung. Er konnte nicht anders, als, wie er 70 Jahre alt war, sich pensionieren zu lassen. Derjenige, der 90 Jahre alt war, sein Kollege (Karl Ludwig Michelet), war nicht Materialist, war ein Kind geblieben fast sein ganzes Leben hindurch, hat mit ungeheurer Lebhaftigkeit noch doziert. Der hat gesagt: Ja, ich begreife meinen Kollegen nicht, den jungen Knaben! Ich will mich jetzt noch nicht pensionieren lassen; ich fühle mich noch furchtbar jung. Der andere war abgetakelt, der "Knabe", konnte nicht mehr weiter dozieren. Natürlich war der, als er 92 Jahre alt war, auch verkalkt. Er hatte ganz verkalkte Arterien, aber er konnte durch die Beweglichkeit seiner Seele mit seinen Arterien noch etwas anfangen. Der andere hatte keine Möglichkeit mehr dazu.

Nun noch etwas zu der Frage von Herrn B. über die gelbe Rübe. Herr B. sagte:

"Der menschliche Körper verlangt durch seinen eigenen Instinkt nach dem, was er braucht. Kinder und Grosse zwingt man manchmal zu einer Speise, trotzdem sie einem nicht gut tut. Ich glaube, dass man das nicht sollte, wenn jemand einen Speiseabscheu hat. Ich habe einen Knaben, der mag die Kartoffel nicht essen."

Sie brauchen ja nur das eine zu bedenken, meine Herren. Wenn nämlich die Tiere keinen Instinkt hätten für dasjenige, was ihnen gut tut und nicht gut tut, so würden sie alle längst krepirt sein. Denn die Tiere kommen ja alle auf der Wiese auch an Giftpflanzen; aber sie gehen da immer vorbei, fressen sie nicht. Wenn sie sie fressen würden, so würden sie ihnen nicht gut bekommen. Aber es ist noch vieles andere. Die Tiere wählen sich ja auch mit Bedacht dasjenige aus, was ihnen gut bekommt. Haben Sie schon jemals Gänse genudelt oder geschoppt? Also die Gänse genudelt? Glauben Sie, dass das der Gänserich von selber machen würde? Da zwingen ja nur die Menschen die Gänse dazu, so viel zu fressen. Natürlich, beim Schwein ist es schon etwas anderes; aber was glauben Sie, was wir für magere Schweine hätten, wenn man sie nicht zwingen würde, so

viel zu fressen! Aber beim Schwein ist es deshalb schon etwas anderes, weil man schon die Schweinevorfahren gewöhnt hat an alle die Dinge, die fett machen; die wurden schon früher in die Nahrung aufgenommen. Aber die Urschweine, die musste man dazu zwingen. Von selber nimmt kein Tier auf, was ihm nicht passt. - Aber, meine Herren, was hat nun der Materialismus gemacht? Der glaubt doch nicht mehr an solche Instinkte.

Sehen Sie, ich hatte einen Jugendfreund. Und als wir zusammen waren in der Jugendzeit, da waren wir ganz leidlich vernünftig mit dem Essen. Wir hatten sehr häufig als junge Leute zusammen gegessen. Wir haben uns halt dasjenige geben lassen, was man so isst, und von dem man glaubt, wie man sagt, dass es anschlägt. Nun, wie das Leben es so fügt, wir sind auseinandergekommen, und ich kam später nach Jahren wiederum in die Stadt, wo er war, wurde eingeladen beim ihm zu Mittag. Und siehe da: er hatte neben sich eine Waage neben seinem Teller. Da sagte ich zu ihm: Was machst du denn mit der Waage da? Ich wusste es natürlich, wollte aber hören, was er sagen würde. Er erwiderte: Das Fleisch, das mir gerade dient, das wäge ich mir zu, dass es richtig ist für mich, und den Salat. Das wog er sich auf der Waage alles zu. Alles, was er auf den Teller nahm, wurde abgewogen, weil das die Wissenschaft vorgeschrieben hat. Was hat er aber damit getan? Er hat sich allen Instinkt abgewöhnt, wusste zuletzt überhaupt nicht mehr, was er essen sollte. Sehen Sie, was einst im Buche gestanden hat: an Eiweiss braucht der Mensch 120 oder 150 Gramm - heute ist es so, dass es heisst: nur 50 Gramm - , das hat er brav sich abgewogen. Das war gerade falsch!

Natürlich, meine Herren, wenn der Mensch zuckerkrank ist, das ist ganz selbstverständlich, dass es dann etwas anderes ist. Denn die Zuckerkrankheit, die Diabetes, die beweist immer, dass der Mensch den Instinkt für die Nahrung eigentlich verloren hat.

Also darum handelt es sich, dass, wenn ein Kind die Anlage hat, nur die geringfügigste Anlage hat, Würmer zu bekommen zum Beispiel, dann tut es manchmal alles mögliche; Sie können erstaunt sein darüber, wie solch ein Kind zum Beispiel ein Feld aufsucht, wo gelbe Rüben sind, und dann werden Sie es finden gelbe Rüben essend. Und wenn das Feld weit weg ist, das Kind läuft hin und sucht sich die gelben Rüben, weil das Kind, das Anlage hat zu Würmern, unbedingt diese gelben Rüben braucht und isst. Und so ist es eigentlich das Allernützlichste, was man tun kann, meine Herren: achtgeben, wie ein Kind anfängt, das oder jenes gern zu essen oder nicht gern zu essen, wenn es entwöhnt ist, wenn es nicht mehr die Milch hat. Sobald das Kind die äussere Nahrung aufnimmt, an die äussere Nahrung herankommt, kann man an dem Kinde lernen, was man dem Menschen geben soll. Wenn man erst das Kind zwingt, das zu essen, was man glaubt, dass es essen soll, wird der Instinkt verdorben. Also man sollte sich nach dem richten, wonach das Kind Instinkt hat. Sie können ganz sicher sein - natürlich, man muss gleich manches, was zur Unsitte ausschlägt, etwas eindämmen - , aber da, wo man es eindämmt, muss man beobachten. Nehmen Sie zum Beispiel ein Kind, von dem Sie bemerken, dass es, trotzdem Sie ihm alles schön geben nach Ihrer Meinung, gar nicht anders kann, als, wenn es zum erstenmal zum Tisch kommt, da steigt es auf einen Stuhl, beugt sich ein bisschen hinüber über den Tisch und stibitzt ein Stückl Zucker. Ja, sehen Sie, solch eine Sache muss man in der richtigen Weise auffassen. Denn ein solches Kind, das auf einen Stuhl steigt und sich ein bisschen Zucker stibitzt, ein solches Kind hat ganz gewiss etwas in seiner Leber nicht in Ordnung. Einfach das, dass das Kind sich etwas Zucker stibitzt, das beweist, dass irgend etwas in der Leber nicht in Ordnung ist. Nur Kinder, die etwas in der Leber nicht in Ordnung haben - was sogar dann durch den Zucker kuriert wird - , die stibitzen Zucker; die

anderen interessieren sich nicht für den Zucker, die lassen ihn stehen. Natürlich darf das nicht zur Unsitte ausarten; aber man muss dafür Verständnis haben. Und man kann da in zweifacher Weise Verständnis haben. Sehen Sie, wenn ein Kind ganz fest immer nur daran denkt: wann guckt der Vater oder die Mutter nicht hin, dass ich den Zucker nehmen kann - dann stibitzt das Kind später auch andere Sachen. Wenn man aber das Kind befriedigt, weil man ihm gibt, was es braucht, dann wird es kein Dieb. Also es hat auch in moralischer Beziehung eine grosse Bedeutung, ob man solche Dinge beobachtet oder nicht. Das ist sehr wichtig, meine Herren. Und so muss man die Frage, die Sie jetzt gestellt haben, so beantworten: Man soll gerade achtgeben, was das Kind will oder verabscheut, und es nicht zu dem zwingen, was es nicht will. Denn wenn es zum Beispiel geschieht, was bei sehr vielen Kindern der Fall ist, dass es kein Fleisch essen will, so ist es so, dass es durch das Fleisch Darmgifte bekommt, und die will es vermeiden. Dieser Instinkt ist da. Ein Kind, das an einem Tisch sitzt, wo alle andern Fleisch essen, und es selbst verweigert das Fleisch, das hat gerade die Anlage, Darmgifte zu entwickeln durch das Fleisch. Das muss man alles berücksichtigen.

Daraus sehen Sie, dass die Wissenschaft überhaupt noch viel feiner werden muss; die ist heute noch viel zu grob mit der Waage und allem, was man im Laboratorium treibt. Man kann eigentlich nicht bloss Wissenschaft treiben.

Die Ernährung, die Sie jetzt so interessiert, die ist schon so, dass man richtig verstehen muss, wie diese Ernährung mit dem Geist zusammenhängt. Da führe ich oft, wenn die Leute um so etwas fragen oder so etwas wissen wollen, gern zwei Beispiele an. Denken Sie sich, meine Herren, einen Journalisten, der muss ja so viel denken - allerdings unnötig meistens - , aber er muss so viel denken, dass ja der Mensch so viele Gedanken, die logisch sind,

gar nicht haben kann. Daher werden Sie finden, dass der Journalist oder überhaupt ein Mensch, der berufsmässig schreiben soll, den Kaffee liebt, ganz instinktmässig. Er setzt sich ins Kaffeehaus, trinkt eine Tasse Kaffee nach der andern und nagt an der Feder, damit etwas herauskommt, dass er schreiben kann. Das Federnagen hilft ihm nichts, aber der Kaffee hilft ihm dazu, dass ein Gedanke aus dem andern hervorgeht, denn es muss sich ja ein Gedanke an den andern anknüpfen. Dinge; aber gerade daran sieht man, dass

Aber sehen Sie, das ist sehr schädlich, wenn sich einer an den andern anknüpft, oft sehr schädlich, wenigstens bei Diplomaten. Wenn Diplomaten logisch sind, findet man sie langweilig; sie müssen recht unterhaltsam sein. In Gesellschaften, da liebt man es nicht, dass erstens, zweitens, drittens, "und wenn das erst' und zweit' nicht wär', das dritt' und viert' wär' nimmermehr" ... wenn einer so logisch ist. Man darf nicht andere Dinge zum Beispiel in einem Finanzartikel behandeln als Journalist. Aber als Diplomat kann man reden von Tanzbars oder sonstigem zugleich, oder nachher von den Staatsfinanzen des Landes X. und nachher von den Schnecken der Frau Soundso, und nachher kann man gleich übergehen und reden von der Fruchtbarkeit der Kolonien; und nachher, wo das beste Pferd steht, und so weiter. Da muss ein Gedanke in den andern überspringen. Ja, da bekommt man, will man in dieser Weise gesellschaftsfähig werden, den Instinkt, viel Tee zu trinken. Der Tee, der zerstreut die Gedanken; da springt man in Gedanken. Und der Kaffee, der setzt einen Gedanken an den andern an. Will man also einen logischen Stil entwickeln, weil man als Journalist einen Leitartikel schreiben will: Kaffee! Will man jetzt als Diplomat sprechen vom Staatsminister usw., usw., wenn man also von einem Gedanken zum andern überspringen will, sprühend sprechen will, also bald von dem, bald von jenem, da muss man Tee trinken! Der

Journalist sitzt im Kaffeehaus

Ja, sehen Sie, es ist so: beim diplomatischen Tee - man sagt sogar schon "diplomatischer Tee" - , da wird eben Tee getrunken. Der Journalist sitzt im Kaffeehaus, trinkt halt eine Tasse Kaffee nach der andern aus, um damit zu seinen logischen Gedanken zu kommen. Da sehen Sie schon, welchen Einfluss ein Nahrungs- oder Genussmittel haben kann, und zwar auf das ganze Denken. Und so ist es natürlich auch mit anderem. Diese Dinge, Kaffee und Tee, die sind nur radikale Dinge; aber gerade daran sieht man, dass man darauf achten muss, wie diese Dinge zueinander stehen. Das ist sehr wichtig, meine Herren.

Wir werden dann den nächsten Vortrag wiederum am Mittwoch um 9 Uhr haben.

(Abschrift aus "Die Menschengeschichte" 1951, 25. Jahrgang, Heft 8)