

SECHZEHNTER VORTRAG

Dornach, 22. September 1923

Nun, meine Herren, <sup>\*</sup>liegt heute etwas vor?

*Fragesteller:* In bezug auf Ernährung. Ich möchte fragen, ob in der Ernährung durch die Kartoffel in andern Ländern eine Beziehung 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 habe 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 Produkten: 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, 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 solchen Nahrungsmitteln 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, was er gewöhnlich nur als einen Zusatz betrachtet, was aber zum

Leben ganz besonders auch 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 zuallererst 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 Geschmacke, sondern wir salzen unsere Speisen aus dem Grunde, damit wir überhaupt denken können. Die Salze müssen als Nahrungsmittel bis in das Gehirn kommen, damit wir überhaupt denken können. Also die Salze hängen am meisten zusammen mit demjenigen, was unser Denken ist. Wenn jemand zum Beispiel so krank ist – denn das ist schon eine Krankheit –, daß er alles dasjenige, was in der Nahrung Salz ist, im Magen oder im Darm ablagert und nicht mit dem Blut ins Gehirn schickt, dann wird er schwachsinnig, dumm. Das ist dasjenige, auf das 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.

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 – beachten Sie nur 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 könnten, ist die Sache nicht. Aber wer nicht imstande ist, die Wirkungen des Salzes im Gehirn zu haben, der wird dumm.

Nun betrachten wir die Kohlehydrate. Das ist also das, was wir in Erbsen, Bohnen, Weizen, Roggen oder in Kartoffeln vorzugsweise da genießen. Die Kohlehydrate 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. Überallhin 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 allmählich zusammenfällt, wie er in sich zusammensinkt, wie er schwach wird, wie er gewissermaßen seine Gestalt nicht mehr aufrechterhalten 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 Gehirns hineinbringen würde, sich sehr bald auch das herausstellen, daß er immerfort heiser ist, daß er nicht rein und klar sprechen kann. Wenn Sie einen Menschen hören, der früher ganz ordentlich hat reden können, aber nun plötzlich eine heisere Sprache kriegt, da können Sie sich sagen: 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 vorzugsweise 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, die Fette. Ja, sehen Sie, meine Herren, 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 vom 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 Ätherleib und einen physischen Leib. Natürlich, das Fett lagert sich ab im physischen Leibe, aber das Allerwichtigste, damit sich das Fett ablagern kann und lebendig bleibt – denn wir müssen ja lebendiges Fett in uns haben –, das ist der Ätherleib. Dieser Ätherleib, der ist das Wichtigste für die Fettablagerung. Aber der Astralleib wiederum, der ist das Wichtigste für die Empfindung.

Jetzt denken Sie einmal, wenn einer wach ist, da ist sein astralischer Leib in ihm drinnen, wenn er schläft, ist der astralische Leib draußen. Wenn nun der Mensch wach ist und der Astralleib in dem Ätherleib drinnen arbeitet, da wird das Fett fortwährend verarbeitet, und es wird durch das Fett alles im Körper geschmiert. Wenn der Mensch schläft, der Astralleib also draußen ist, wird das Fett nicht verarbeitet, sondern es lagert sich ab. Beim Wachen wird das Fett fortwährend zum Schmie-

ren 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 häufiger, jetzt<sup>\*</sup> wird es immer seltener; ein Rentier zum Beispiel, nicht wahr, der tut gar nichts –, da lagert sich das Fett auch am Tage ab, beim sogenannten Wachen, das aber eigentlich ein Schlafen ist: es kommt der Schmerbauch und es kommt eben überall viel abgelagertes Fett! Also Sie sehen, die richtige Ablagerung von Fett hängt davon ab, daß der Mensch tatsächlich sein Fett auch lebendig verbraucht, denn es wird ja immer erzeugt. Wenn einer nun gerade so viel ißt, als er verbraucht, so ist das 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 die Fetteschweine erzeugen, da muß das herbeigeführt werden, daß diese Tiere eigentlich ihren inneren Körper gar nicht mehr schmieren, sondern alles, was sie genießen, ablagern. Und so muß die Lebensweise dieser Tiere entsprechend eingerichtet werden.

Es kann natürlich auch sein, daß der Mensch nicht imstande ist, ordentlich Fett abzulagern, 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 Kohlehydrate nicht ablagert und die Sprache heiser wird. So kann es auch sein, daß die Fette nicht richtig abgelagert werden, einfach mit dem Darmkot weggehen. 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 daß es mit dem Darmkot fortgeht? Ein solcher Mensch, der kein Material in seinem Körper hat, der wird immer geistiger. Aber auf diese Weise geistig 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 Wahnideen nennt und dergleichen, und es tritt der Zu-

stand auf, der beim Hunger da ist: Hungerwahnsinn. Das zerstört immer, das ist immer eine Zerstörung des Leibes. So daß also, wenn der Mensch zu wenig Fette bekommt, dasjenige auftritt, was man Auszehrung nennen kann, Schwindsucht kann man auch sagen; er schwindet dahin.

Nun das Eiweiß. Sehen Sie, das muß ja sozusagen von allem Anfang an 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 übrige 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 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. Geradeso wie das Eiweiß zum Entstehen notwendig ist, so ist das Eiweiß auch notwendig, daß der Mensch überhaupt lebt. So daß wir sagen könnten: 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 und füllen von da aus den Körper aus, denn die Fette gehen nicht etwa unmittelbar herein 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, Weizen 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. Und Früchte haben das Eigentümliche, daß sie schon im Magen und in den Därmen verarbeitet werden und nur die Kräfte nach dem Kopf schicken. 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. Das alles, Korn, Weizen, Linsen, Bohnen, wird in den Gedärmen verarbeitet. 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 und so weiter oder die Feldfrüchte, Roggen, Weizen. Nun, was genießen wir denn bei der Kartoffel? Ja, das, was unten ist: die Knolle. Und die Knollen, die sind 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. Man ißt die Knolle; die ist nicht eine richtige Wurzel, sondern ein verdickter Stengel. 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 des Gehirns kommt, sie da schon so fein kommen würde wie Roggen und Weizen und gleich hinuntergeschickt werden 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 Verbreitung 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 genießt – 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 immer mehr und mehr für das eigentliche Denken ausgeschaltet wird, 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 bloß 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 Kartoffelnahrung 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 den 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 Wischiwaschi, 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 genügend Mittel haben, auf die Kartoffel angewiesen sind, weil die Kartoffel eine Zeitlang billig war, und diejenigen, welche wohlhabend sind, die können sich mehr 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 diese Gliederung des Menschen betrachten, so müssen wir sagen: Der physische Leib des Menschen nimmt zunächst seinen Ursprung aus dem Eiweiß. Dieses Eiweiß hängt mit Geburt und Tod des physischen Menschen zusammen. Der Ätherleib hat sein hauptsächlichstes Feld in den Fetten. Der Astralleib, der hat sein hauptsächlichstes Feld in den Kohlehydraten, und erst das Ich hat sein Feld 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 astralischen Leib 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, Verstandesmensch wird, es 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, nicht bloß da, 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~~