

# Inhoud

## Menswaardige voeding

### Inleidende gezichtspunten

#### Voeding, spiritueel belicht

Berlijn 17 december 1908 — 13

Omstreden uitspraak van Feuerbach: 'De mens is wat hij eet.' Antroposofen en het voedingsvraagstuk. Geestelijke realiteit achter de voeding. Geesteswetenschap geen dwang, maar beschrijving van de feiten. Materialistische opvatting van de mens als reageerbuis. Onderscheid tussen de werking van plantaardige en dierlijke voeding. Invloed van vleesvoeding op het bloed. Melk. Alcohol. Geesteswetenschap als ideaal voor de menselijke toekomst.

#### Voeding en geneeswijzen

Berlijn 22 oktober 1906 — 28

Vakgebieden moeten een plaats vinden binnen de geesteswetenschappelijke beweging. Betekenis van 'gif' en 'natuur', het doordringen van de stof met geest. Specialistische en alomvattende beschouwing. Paracelsus en Hahnemann. Spijverteringen denkbaarheid, werking van koffie en thee. Hart en bloeden wils- en begeerteven. Genezen van waanvoorstellingen door concentratie en meditatie. Noodzaak van een bewuste voedingswijze, de natuur voortzetten. Gemengde voeding. Voedingafstemmen op de ontwikkelingsweg. Suiker. Denken en vleeseten. Eiwitgebruik. De toekomst: werken in harmonie met de natuur in wording, niet met de geworden natuur.

## Concrete voeding aspecten

### Het proces van de voeding

Dornach 16 september 1922 — 43

Ptyaline, pepsine, trypsine. Proef van in de mond en in de maag. Melkvoeding. Voelen van de lever, nier, gal, lymfe, bloed. Zetmeel, eiwit, vetten, zouten. Vorming van suiker, vorming van alcohol bij de spijsvertering. Beschadiging van lever en hart. Glycerine en vetten. Paracelsus. Migraine. Hersenen en zouten. Zoutprocessen en denkproces, fosforprocessen en wilsproces. Ziel en geest zijn het levende, werkzame in ons. Verruiming van de echte wetenschap.

### De werking van eiwit, vetten, koolhydraten en zouten

Dornach 22 september 1923 — 59

Verhouding van de voeding tot de geestelijke wereld. Werking van de geest in de stof. Zonder de werking van zout in de hersenen wordt de mens zwakzinnig, dom. Koolhydraten dienen vooral voor de menselijke gestalte. Het dient als materiaal om te verbruiken. Eiwit is noodzakelijk voor het leven. Gevolg van aardappelvoeding. Gevaar van overmatig aardappelgebruik. Eiwit hangt samen met geboorte en dood van de fysieke mens, het etherlichaam heeft zijn aangrijpingspunt vooral in vet, het astrale lichaam in koolhydraten en het ik in zouten. Bloemen en vruchten worden vooral in de darmen verwerkt, wortelen in het hoofd. Aardappel- en graanvoeding. Waterhoofden. Wetenschappelijke en theologische weerstanden tegen de antroposofie.

### De relatie van de voedingsmiddelen tot de mens — rauwkost en vegetarisme

Dornach 31 juli 1924 — 73

Voedingsmiddelen die de mens absoluut nodig heeft: eiwit, vetten, koolhydraten (die zich omvormen tot zetmeel en suiker) en zouten. Ademen van planten en van mensen en dieren als een wederzijds proces. Het zout in de wortel werkt vooral op het hoofd. Versterken van hoofdkrachten door het eten van wortels. Versterking van de mens door de krachten die bij de omvorming van koolhydraten in zetmeel en suiker worden gebruikt. De aardappel als voedingsmiddel. Graanvoeding als de allergezondste voeding. Betekenis van het koken van voeding. Rauwkostmanie. Bladgewassen leveren vooral plantenvetten. Gekookte voeding werkt tot in het hoofd, salade-achtige voeding werkt op longen en hart. Eiwit, vet en suiker. De wortel voedt het hoofd, het blad de borst en vruchten en zaden

het onderlichaam. De waarde van vegetarische voeding. Overmatig eiwitgebruik vergiftigt het lichaam, leidt vaak tot aderverkalking.

## Voeding en spirituele ontwikkeling

### Eerste voordracht

Den Haag 20 maart 1913 — 93

De organen van het fysieke lichaam worden onafhankelijker van elkaar door de innerlijke scholing. Sterkere beleving van het fysieke lichaam. Invloeden van voedingsmiddelen. Dierlijke voeding. Afkeer van vlees. Natuurlijke alcoholvorming. Alcohol als opponent van het ik. Verzelfstandiging van ruggenmerg en zenuwstelsel. Beeldend tegenover abstract denken.

### Tweede voordracht

Den Haag 21 maart 1913 — 106

Melk, planten en dieren als voedingsmiddelen. Het verband met de planeten van ons zonnestelsel. Vegetarisme. Eiwit. Vet. Zetmeel, suiker. Het innerlijk ervaren van genotmiddelen. Koffie, thee, chocolademelk. Bloedsomloop en hartslag enerzijds en hersenprocessen anderzijds als spiegelbeelden van kosmische werkingen. Vertering hoort bij de aarde.

## Kosmische aspecten van de voeding

### Eerste voordracht

Dornach 9 november 1923 — 127

De mens als resultaat van een lange kosmische ontwikkeling, geen samenvloeiing van chemische processen. Het opnemen van het minerale, het plantaardige en het dierlijke. Omvormen tot warmte-ether, het waterige en het luchtvormige. Zuurstof en kooldioxide. Stofwisselingsprocessen en circulatiestelsels. Ziekten en genezingsprocessen. Pedagogische kunst en therapie.

## Tweede voordracht

Dornach 10 november 1923 — 146

Het minerale in de mens en zijn omvorming in warmte-ether. De krachten die vanuit de mens opgaan naar de hogere hiërarchieën. Onverwerkte bezinkels in de mens werken als vergif. De plantenwereld als uiterlijke spiegel van het menselijk geweten en als levende herinnering aan de evolutie. De vergeestelijking van het plantaardige bij de opname in het menselijk organisme. De verwerking van planten voeding in het dier. De waarde van melk voor het kind, van honing voor de oudere mens.

## Na woord en aantekeningen

Nawoord. Bij gezonde voeding draait alles om evenwicht  
(Petra Essink) — 165

Aantekeningen bij *Menswaardige voeding* — 191

Aantekeningen bij het nawoord — 205

Aanvullende literatuur — 209

Levensoverzicht — 213

Rudolf Steiner / Werken en voordrachten — 217