

## **Die geistige Wirkung von Zucker**

Zuckergenuss steigert das Ich-Gefühl des Menschen, fördert aber dadurch auch den Egoismus:

"Direkt in das Blut aufgenommen werden ja nur Zucker und zuckerbildende Substanzen... Nun wissen Sie, dass das Blut der äußere materielle Ausdruck ist des Ich, dass das Ich sozusagen lebt und pulsiert im Blute. Wenn das Blut durch den Körper rinnt, ist es nicht nur die Materie, sondern auch das Ich, das durch alle Teile des Körpers hindurchrinnt...

Das Ich, wie es in unserer Zeit sich auslebt, ist der Träger der reinen Kombinationskraft, des Egoismus, da sie zunächst in unserer europäischen Kultur nur auf den Nutzen ausgeht. Wer das Leben beobachten kann, wird daraus entnehmen können die große Rolle, die der Zucker im Leben des Menschen spielt. Gerade dort, wo der Egoismus am meisten waltet, namentlich in seinen raffinierten Formen, da, wo er auftritt als wissenschaftliche Kritik, wo diese rein verstandesmäßig auftritt, da sehen Sie auch überall im geheimnisvollen Zusammenhänge die Zuckerkrankheit! Dabei dürfen Sie aber nicht denken, dass der Einzelne, der davon befallen wird, unter diesem Gesichtspunkte betrachtet werden soll. ...Man muss berücksichtigen, dass der Mensch in seiner Umgebung lebt. ...Erst wenn die Menschen sich mehr und mehr entschließen werden, ihr Streben der ganzen Menschheit zu widmen, erst dann wird eine Atmosphäre sein, in der der Einzelne befreit sein wird. ...

Müssen wir, einem Menschen anempfehlen, wenig Zucker zu essen, damit er selbstlos werde? – So bequem liegt die Wahrheit nicht. ... Es gibt Menschen, die neigen durch ihre seelische und geistige Konstitution dazu, sich selbst leicht zu verlieren in eine fromme Form der Hingebung. Das ist etwas Gutes, das hilft ihnen zu den höchsten Seligkeiten der Erkenntnis. Aber das muss einen Gegenpol haben: solche müssen viel Zucker essen. Damit sie auf der Erde auch fest stehen, muss man ihnen viel Zucker geben. Andere dagegen sind überall darauf aus, ihr Selbst geltend zu machen, sie sind das Gegenteil von einer devotionalen Natur. Denen kann man Askese im Zuckergenuss anraten. So sehen wir, dass wir aus der [geistigen Wissenschaft] heraus uns die Fähigkeit aneignen müssen, allseitig zu werden, nicht aus der Abstraktion heraus rasch mit dem Urteil bereit zu sein." [1]

„Wenn die Seele eine Entwicklung durchmacht, dann erlebt sie alles das, was sie an Zuckersubstanz aufnimmt oder in sich hat wie etwas, was ihr innerliche Festigkeit gibt, was sie innerlich stützt, was sie gewissermaßen mit einer Art natürlicher Egoität durchzieht. ...Die Seele wird von selber selbstloser durch eine ordentliche [spirituelle] Entwicklung. Damit nun der Mensch, der ja vermöge seiner physischen Hülle schon einmal eine Erdenmission hat, nicht sozusagen den Zusammenhang seines Ich-Organismus mit der Erde verliere, ist es geradezu gut, ein Gegengewicht im Physischen zu schaffen, wo ja die Egoität nicht eine so große Bedeutung hat wie im Moralischen. ...Es würde sonst doch zu leicht die Versuchung da sein, dass der Mensch nicht nur selbstlos würde, sondern dass er auch träumerisch würde, phantastisch würde, den Zusammenhang verlieren würde mit einer gesunden Beurteilungsfähigkeit der irdischen Verhältnisse. Dazu trägt ein gewisser Zusatz von Zucker zu der Nahrung bei, einem die Möglichkeit zu geben, trotz allen Hinaufsteigens in die geistigen Welten mit beiden Beinen auf der Erde stehenzubleiben, eine gewisse gesunde Erdenansicht sich mit heranzukultivieren.

...Im Ganzen kann man sagen, dass der Zuckergenuss physisch den Persönlichkeitscharakter des Menschen erhöht. Man kann das so stark behaupten, dass man wird sagen können, dass die Menschen — selbstverständlich darf das alles nur in gesunden Grenzen gehalten werden —, dass die Menschen, welche in einer gewissen Weise dem Zuckergenuss huldigen, es leichter haben, schon in ihrem physischen Leib ihren Persönlichkeitscharakter auszuprägen, als diejenigen, die es nicht tun." [2]

## DIE GEISTIGE WIRKUNG VON ZUCKER

Der Mensch muss alle äußeren Stoffe während der Verdauung umwandeln in etwas Geistiges (könnte man Prana nennen). Wenn dem Menschen das nicht gelingt, lagern sich die Stoffe als Fremdkörper ab.

Daraus ergibt sich wiederum, wie individuell die Wirkung eines Stoffes ist, dass man keinen Stoff (wie z. B. Industriezucker) pauschal völlig verdammen kann.

"Jede solche Ablagerung im Menschen, die dann unverarbeitet bleibt wie diejenige, die bei Diabetes eintritt, bedeutet, dass der Mensch in sich nicht für die in ihm vorhandenen Stoffe den Anschluss an das Geistige des Kosmos findet. Das ist nur, ich möchte sagen, eine Einzelanwendung des allgemeinen Satzes, dass dasjenige, was äußerlich an den Menschen herantritt, im Inneren vom Menschen ganz durchgearbeitet werden muss. Man muss, wenn man für die Gesundheit eines Menschen sorgen will, vor allem dafür sorgen, dass nichts in den Menschen hineinkommt, was so bleibt, wie es ist, was nicht bis in das geringste Atom hinein vom menschlichen Organismus umgearbeitet werden kann.

...Sie sehen, alles das, was draußen in der Welt ist, ist Gift für den Menschen, richtiges Gift, und wird erst dadurch etwas für den Menschen Brauchbares, dass der Mensch Besitz von ihm ergreift durch seine eigenen Kräfte." [3]

*1]Rudolf Steiner, Natur- und Geistwesen. Ihr Wirken in unserer sichtbaren Welt., GA 98, Stuttgart, 11. Februar 1908*

*[2]Rudolf Steiner, Welche Bedeutung hat die geistige Entwicklung des Menschen für seine Hüllen und sein Selbst?, GA 145, Zweiter Vortrag, Den Haag, 21. März 1913*

*[3]Rudolf Steiner, Der Mensch als Zusammenklang des schaffenden, bildenden und gestaltenden Weltenwortes, GA 230*