

Unsere Ziele

Wir leben in einer Zeit, in der viele neue Lebensmittel angeboten werden und Ernährungsgewohnheiten sich verändern. Hier möchten wir Fragen aufgreifen und Orientierung schaffen.

Gesundheitliche Aspekte

Die Wahl der Lebensmittel und Ernährungsweise beeinflussen nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch die psychischen und geistigen Fähigkeiten. Wir wollen helfen, die Nahrung bewusst auszuwählen, die eigene Ernährung individuell zu gestalten und mit Freude zu essen.

Ökologische und nachhaltige Aspekte

Eine gesunde Ernährung beinhaltet auch eine Verantwortung für Erde, Tiere und Pflanzen. Wir empfehlen ökologische Lebensmittel, besonders biologisch-dynamische Produkte und eine vollwertige Verarbeitung.

Soziale Aspekte

Essen verbindet uns mit anderen Menschen, der Familie, Kolleg:innen, aber auch global mit Menschen anderer Weltgegenden. Die Probleme der Welternährung hängen mit unseren Ernährungs- und Kaufgewohnheiten zusammen. Hier wollen wir Bewusstsein und Lösungsansätze schaffen.

Spirituelle Aspekte

Lebensmittel enthalten nicht nur Nährstoffe, sondern auch Kräfte des Lebendigen, welche Pflanzen und Tiere wachsen und reifen lassen. Wir berücksichtigen solche Aspekte, da sie unsere Ernährung mit beeinflussen.

Werden Sie Mitglied!

- ☐ Ich möchte Mitglied werden.
Mindestbeitrag 60,- oder _____ Euro
(Zeitschrift im Mitgliedsbeitrag enthalten)
- ☐ Ich möchte ausschließlich den Ernährungsrundbrief abonnieren (jährl. Inland 22,- Ausland 26,- Euro)

Weitere Informationen

- ☐ Bücherliste
- ☐ Probeheft „Ernährungsrundbrief“
- ☐ Information zu Ernährungskursen und Vorträgen

Name _____

Beruf (freiwillig) _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Tel/Fax _____

E-Mail _____

Unterschrift _____

Datum _____

Unsere Bankverbindung

Konto: **Frankfurter Volksbank**

IBAN DE26 5019 0000 4101 0100 88

BIC FFVBDEFF

Senden Sie an:

Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V.

Niddastr. 14, D-61118 Bad Vilbel

Telefon: +49 (0)6101-52 18 75

E-Mail: info@ak-ernaehrung.de

Bürozeiten: Mo. bis Do. 9.30-13.00 Uhr



Der AKE stellt sich vor

Ernährung

individuell, sozial
und ganzheitlich



Arbeitskreis für
Ernährungsforschung

Unsere Arbeit

Für uns ist Ernährung etwas Individuelles. Starre Regeln, Ver- oder Gebote sind fehl am Platz, eine bewusste Ernährung kommt aus innerer Einsicht. Dies setzt ein Verständnis des Menschen als entscheidungsfähiges, fühlendes und vitales Wesen voraus.

Wir bieten **Seminare** und Vorträge zu verschiedenen Themen anthroposophischer Ernährung an.

Wir geben die **Zeitschrift** "Ernährungsrundbrief" heraus, in der schwerpunktmäßig über Themen wie z.B. Getreide und Gemüsearten sowie über Nachhaltigkeit berichtet wird.

Wir erproben und veröffentlichen vegetarische und vegane **Rezepte** aus der Vollwertküche, die zum Nachkochen einladen.

Aktuell arbeiten wir zu Ernährungsthemen wie

- Kindgerechte Ernährung
- Die Kohlgewächse / Kreuzblütler
- Mikrobiom und Ernährungsqualität
- Getreide und Hülsenfrüchte schmackhaft und bekömmlich zubereiten
- Lebensmittel testen mit Sensorik und wahrnehmender Verkostung



Stand 8/26

Unsere Angebote

- Seminare und Vorträge – online
- Seminare auf einem Demeter-Hof
- jährliche Mitgliederversammlung
- Zeitschrift „Ernährungsrundbrief“ (*erscheint 4x jährlich*)
- Bücher und Broschüren zu Fachthemen (*siehe Bücherliste oder AKE Homepage*)
- Fachinfos über aktuelle Themen
- Infobriefe per Email für Interessierte
- Beiträge auf Instagram
- Vegetarische und vegane Rezepte
- regionale & überregionale Arbeitsgruppen
- Aktionsstände in der Region

Die Anthroposophische Ernährung

- beachtet die individuelle Verschiedenheit des Menschen
- lässt frei in der Nahrungswahl
- fördert eine eigenverantwortliche Umsetzung
- hat einen spirituellen Ansatz

Über uns

Der Arbeitskreis für Ernährungsforschung (AKE) ist ein gemeinnütziger Verein. Wir forschen und informieren zur ganzheitlichen, anthroposophischen Ernährung.

Der AKE hat seine Geschäftsstelle in Bad Vilbel bei Frankfurt a. M.

Aktivitäten finden Online, in Frankfurt sowie im Rhein-Main-Gebiet statt.

Auf Nachfrage finden Vorträge und Seminare mit Dr. Petra Kühne und Mitarbeiter:innen in verschiedenen Orten Deutschlands statt. Detaillierte Angaben erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Vorstand sind Dr. Petra Kühne, Judith Schake und Astrid Schmitt-Dossou. Ein Fachbeirat unterstützt die Arbeit.

Der AKE ist unabhängig und finanziert sich über Mitgliedsbeiträge, Spenden, Veranstaltungen und den Verkauf eigener Bücher.

Wollen Sie durch eine Mitgliedschaft den AKE unterstützen?

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage: www.ak-ernaehrung.de und auf Instagram unter https://www.instagram.com/ak_ernaehrung/

