



**Arbeitskreis für  
Ernährungsforschung**



### **AKE Fortbildung 2020**

**Anthroposophische Ernährung  
individuell, sozial, ganzheitlich**

### **AKE Fachmodule 2020**

**Ernährung der Kinder**

## **Liebe Leserin, lieber Leser,**

interessieren Sie sich für eine zeitgemäße anthroposophische Ernährung, die sowohl soziale als auch ökologische Aspekte einbezieht?

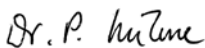
Dann ermöglicht Ihnen der AKE, mit seiner langjährigen Erfahrung im Bereich Fortbildung, eigene Ernährungskompetenz zu entwickeln oder zu erweitern.

Seit 2019 bieten wir – neu konzipiert – unsere berufsbegleitende Fortbildung mit Zertifikat an. Oder interessiert Sie besonders die Kinderernährung? Dann besuchen Sie unsere zwei Fachmodule mit Abschluss.

**Wir beraten Sie gerne telefonisch unter:  
06101 – 52 18 75**

Der Arbeitskreis für Ernährungsforschung ist ein gemeinnütziger Verein, der seit 1970 besteht. Wir befassen uns mit ganzheitlicher, ökologischer Ernährung unter anthroposophischer Ausrichtung. Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage, in der Fachzeitschrift Ernährungsrundbrief, in unseren Büchern und persönlich am Telefon.

Mit vielen Grüßen  
für das AKE-Team



Petra Kühne  
Dr. sc. agr., Leitung

# Fortbildung mit Zertifikat

## Anthroposophische Ernährung individuell, sozial, ganzheitlich

Berufsbegleitend an 6 Wochenenden

### Ziele

Die Fortbildung ermöglicht es Ihnen, Ernährung ganzheitlich zu verstehen und individuell zu gestalten. Vermittelt werden die Grundlagen der anthroposophischen Ernährung sowie aktuelle naturwissenschaftliche Erkenntnisse.

Das anthroposophische Welt- und Menschenbild ist Hintergrund der Arbeit. Im Laufe der Fortbildung erlangen Sie ein umfangreiches Übersichtswissen, das eine Umsetzung in Beratung und Praxis erleichtert.

### Teilnehmer

Das Angebot richtet sich an Ernährungsfachleute, HauswirtschafterInnen, KöchInnen, HeilpraktikerInnen, MedizinerInnen, Krankenschwestern und PädagogInnen, insbesondere in anthroposophischen Einrichtungen, sowie interessierte Privatpersonen. Ernährungskennnisse sind hilfreich, aber keine Voraussetzung. Die Größe der Gruppe ist begrenzt, um eine individuelle Begleitung zu ermöglichen.

Voraussetzung für das Zertifikat: Teilnahme an den 6 Modulen, regelmäßige Hausarbeiten, Abschlussarbeit mit Präsentation.

### Die anthroposophische Ernährung

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

## Methodik

- Seminaristische Arbeit und Vorträge
- Arbeit an Ernährungstexten Rudolf Steiners
- Vergleichende Verkostungen
- Wahrnehmungsübungen
- Praktische Übungen zur Vertiefung der Inhalte
- Kochen mit Getreide
- Besichtigung eines Demeter Hofes



## Die einzelnen Module

### Modul 1: Grundlagen der anthroposophischen Ernährung

20./21. März 2020

- Biographie Rudolf Steiners
- Frühere und heutige Ernährungslehren
- Einordnung der anthroposophischen Ernährung
- Der Mensch – ein viergliedriges Wesen
- Die Dreigliederung von Mensch und Pflanze
- Was ist Lebensmittelqualität?

Ich

Empfindungsleib

Lebensleib

Physischer Leib

### Modul 2: Kohlenhydrate und Licht – Lebenskräfte erhalten & verändern

24. – 26. April 2020

- Kohlenhydrate und Licht
- Die Getreidearten
- Samen, Knollen, Kartoffeln
- Zucker, Honig und Süßungsmittel
- Ätherkräfte – Kosmos und Lebewesen
- Kräuter und Gewürze
- Verdauung und Unverträglichkeiten
- Die Garverfahren



Weizen Graziaro/ Forschung & Züchtung Dottenfelderhof

## **Modul 3: Pflanzliche und tierische Nahrung – Fette und Eiweiße**

08. – 10. Mai 2020

- Nahrungssubstanzen, Grundlage des Lebens
- Fette als Nährstoffe
- Nüsse, Öle, Ölsaaten
- Vitamine und Mineralstoffe
- Eiweiß als Nährstoff
- Fleisch, Fisch und Eier
- Hülsenfrüchte und Pilze
- Milch, Milchprodukte, Milchersatz



## **Modul 4: Qualität – vom Saatgut bis zur nachhaltigen Ernährung**

26. – 28. Juni 2020

- Dreigliederung des sozialen Organismus
- Biodynamischer Landbau
- Besichtigung Demeter Hof
- Züchtung, Saatguterzeugung
- Rhythmen in der Ernährung
- Verarbeitung von Bio-Produkten
- Nachhaltige Ernährung



## Modul 5: Ernährung im Lebenslauf

18.– 20. September 2020

- Ernährung im Lebenslauf – Kinder, Erwachsene und speziell im Alter
- Ernährung und Diätetik
- Die 12 Sinne in der Ernährung
- Die Lebensprozesse – ihr Bezug zur Ernährung
- Aufgaben der Gemeinschaftsverpflegung
- Anwendungen der individuellen Ernährung
- Kosmische Ernährung



## Modul 6: Abschluss mit Zertifikat

20./21. November 2020

- Die Teilnehmer stellen ihre Arbeiten vor

### Zeitlicher Ablauf der Module:

2-tägig: Freitag ab 14.00 bis Samstag 17.30 Uhr

3-tägig: Freitag ab 14.00 bis Sonntag 12.00 Uhr

### Gebühren

Gesamtpreis Fortbildung: 1.890,- Euro

(Mitglieder 1.870,- Euro)

inkl. Verpflegung, Unterlagen, Zertifikat

Die Module können auch einzeln gebucht werden:

Modul 1, 6 (2-tägig) je 240,- Euro

Modul 2, 3, 4, 5 (3-tägig) je 375,- Euro

Es bestehen Fördermöglichkeiten.

# Fachmodule mit Abschluss

## Ernährung der Kinder

2 Module an je 3 Tagen

### Ziele

Vermittelt wird die Kinderernährung aus anthroposophischer Sicht. Sie erlangen Kenntnisse zur Entwicklung der Kinder, zu Grundlagen der Ernährung und über spezielle Bedürfnisse vom Baby- bis zum Schulalter. Dies erleichtert eine Umsetzung in Beratung und Praxis.

### Teilnehmer

Das Angebot richtet sich v.a. an PädagogInnen, KöchInnen, HauswirtschafterInnen, Ernährungsfachleute, Menschen in medizinischen Berufen, insbesondere in anthroposophischen Einrichtungen, sowie an interessierte Privatpersonen. Die Größe der Gruppe ist begrenzt, um eine individuelle Begleitung zu ermöglichen.



### Methodik

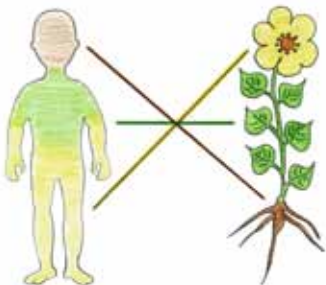
- Seminaristische Arbeit und Vorträge
- Arbeit an Ernährungstexten Rudolf Steiners
- Vergleichende Verkostungen
- Praktische Übungen zur Vertiefung der Inhalte
- Kochen von Kindergerichten



## Fachmodul 1

2. – 4. April 2020

- Der viergliedrige Mensch
- Die Dreigliederung von Mensch und Pflanze
- Ernährung im Säuglingsalter und Familienkost
- Grundlagen der Kinderernährung
- Milch und Getreide
- Die Konstitutionstypen des Menschen
- Kinderernährung: Konstitution und Nährstoffe



*Dreigliederung von Mensch und Pflanze*

## Fachmodul 2

27. – 29. August 2020

- Ernährungserziehung im 1. Jahrsiebt
- Vegetarische, vegane, gemischte Kost?
- Die Temperamente des Kindes
- Bedeutung der Lebensmittelqualität
- Ernährungserziehung ab dem 2. Jahrsiebt
- Gemeinschaftsverpflegung

### **Zeitlicher Ablauf der Fachmodule:**

Donnerstag ab 18.00 bis Samstag 17.00 Uhr

### **Gebühren**

Gesamtpreis Fachmodule: 675,- Euro

(Mitglieder 660,- Euro)

inkl. Verpflegung, Unterlagen, Abschluss

Es bestehen Fördermöglichkeiten.

# Allgemeines zu Fortbildung und Fachmodulen

## Dozententeam

### Fortbildung und Fachmodule:

- Dr. sc. agr. Petra Kühne, Ernährungswissenschaftlerin
- Marianne Nitsche, Volkswirtin, lange Jahre als Erzieherin tätig

### Fortbildung:

- Judith Schake, Dipl. Oecotrophologin
- Astrid Schmitt-Dossou, Dipl. Oecotrophologin
- und andere

## Verpflegung

Vegetarische, biologische Mittags-, Abend- und Pausenverpflegung

## Übernachtung

Am Veranstaltungsort „der hof“ möglich.  
Bitte dort buchen:  
Tel: 069 / 95 775 639  
u.vondertann@der-hof.de  
Weitere Unterkünfte auf Anfrage.



## Rücktritt

Bei Rücktritt bis 14 Tage vor Beginn der Fortbildung oder des Moduls wird eine Bearbeitungsgebühr von 20% fällig. Nach diesem Termin ist ein Ersatzteilnehmer zu stellen oder es sind 50% der Kosten zu tragen.

## Förderung

Es bestehen Fördermöglichkeiten durch den Prämiegutschein des Bundes sowie Bildungsschecks verschiedener Bundesländer.

Änderungen vorbehalten.

## Anmeldung 2020

Fortbildungsort:

60439 Frankfurt am Main, Alt Niederursel 51  
Freie Bildungsstätte „der hof“

### Anmeldung für:

- Fortbildung mit Zertifikat, 6 Module
- Einzelne Module Nr. \_\_\_\_\_
- Fachmodule Kinderernährung
- Ich bin AKE Mitglied

-----  
Name

-----  
Beruf/ Arbeitgeber (freiwillig)

-----  
Straße

-----  
PLZ, Ort

-----  
Tel.

-----  
Email

-----  
Unterschrift / Datum

Falls Rechnungsadresse abweicht, bitte angeben:

-----  
Institution/ Firma

-----  
Straße

-----  
PLZ, Ort

-----  
Ansprechpartner (ggf.)

Die Rücktrittsbedingungen sind mir bekannt.

### Bitte senden an:

Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V.

Niddastraße 14, D-61118 Bad Vilbel

Tel: 06101 - 52 18 75

Email: [info@ak-ernaehrung.de](mailto:info@ak-ernaehrung.de)

[www.ak-ernaehrung.de](http://www.ak-ernaehrung.de)





**Arbeitskreis für  
Ernährungsforschung**

Niddastraße 14, D-61118 Bad Vilbel  
Tel: 06101 - 52 18 75  
Email: [info@ak-ernaehrung.de](mailto:info@ak-ernaehrung.de)  
[www.ak-ernaehrung.de](http://www.ak-ernaehrung.de)