



**Arbeitskreis für  
Ernährungsforschung**



## **AKE Fortbildung 2022**

**Anthroposophische Ernährung  
individuell, sozial, ganzheitlich**

## **AKE Online-Vorträge 2022**

**mit Dr. Petra Kühne**

## **Liebe Leserin und Leser,**

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

Dann ermöglicht Ihnen der AKE durch seine langjährige Erfahrung im Bereich Fortbildung und Seminare, eigene Ernährungskompetenz zu entwickeln oder zu erweitern.

Auf den nächsten Seiten informieren wir Sie über unsere inzwischen 11. Fortbildung.

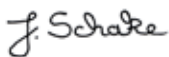
Zudem bieten wir 2022 erstmalig eine Online-Vortragsreihe mit Dr. Petra Kühne zu verschiedenen Ernährungsthemen an (s. Seite 8).

**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, unserem Instagram-Profil, in der Fachzeitschrift Ernährungsrundbrief, in unseren Büchern und persönlich am Telefon.

Mit vielen Grüßen  
für das AKE-Team



Judith Schake  
Dipl. oec. troph. (FH), Vorstand

# 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\*innen

Das Angebot richtet sich an Fachkräfte aus dem Bereich Ernährung, Hauswirtschaft und Kochen, Pädagogik sowie Medizin und Pflege, 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

18./19. März 2022

- 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

06. – 08. Mai 2022

- Kohlenhydrate und Licht
- Getreidearten und ihre Zubereitung
- Stärkereiche Knollen und Samen
- Zucker, Honig und Süßungsmittel
- Ätherkräfte – Kosmos und Lebewesen
- Kräuter und Gewürze
- Verdauung und Unverträglichkeiten
- Garverfahren und Konservierung



Weizen Graziaro/ Forschung & Züchtung Dottenfelderhof

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

24. – 26. Juni 2022

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



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

26. – 28. August 2022

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



## Modul 5: Ernährung im Lebenslauf

23.– 25. September 2022

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



## Modul 6: Abschluss mit Zertifikat

04./05. November 2022

- Die Teilnehmer\*innen 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 11.30 Uhr

### Gebühren

Gesamtpreis Fortbildung: 1.940,- Euro

(Mitglieder 1.920,- Euro)

inkl. Verpflegung, Unterlagen, Zertifikat

Die Module können auch einzeln gebucht werden:

Modul 1, 6 (2-tägig) je 260,-Euro

Modul 2, 3, 4, 5 (3-tägig) je 395,- Euro

Es bestehen Fördermöglichkeiten.

# Online-Vorträge

mit **Dr. Petra Kühne**

jeweils donnerstags

Wir bieten Ihnen 2022 erstmals Online-Vorträge zu aktuellen Themen mit anschließendem Gespräch an. An den Übertragungen können Sie bequem von zu Hause aus teilnehmen.

## **Ernährung und Immunsystem**

**27. Januar 2022, 19.30 - 21.00 Uhr**

### **Vortrag und Gespräch**

Unser Organismus schützt sich durch sein Immunsystem. Stress, Umweltbedingungen, Viren und Bakterien belasten es. Wie arbeitet das Immunsystem und wie lässt es sich durch Ernährung positiv stützen?

In diesem Vortrag werden Wirkzusammenhänge vorgestellt und Tipps für den Umgang damit im Alltag gegeben.

*Wir bitten um Anmeldung bis zum 21.01.*

## **Fasten - der freiwillige Nahrungsverzicht**

**24. Februar 2022, 19.30 - 21.00 Uhr**

### **Vortrag und Gespräch**

Kennen Sie 16:8 oder 5:2? Dies sind moderne Arten des Intervallfastens zur Entlastung des Körpers. Aber auch klassische Formen wie das Saftfasten dienen der Gesunderhaltung ebenso wie das Weglassen einzelner Lebensmittel wie Zucker oder Kaffee in der Fastenzeit.

In diesem Vortrag werden die einzelnen Formen vorgestellt, ihre Wirkung auf den Organismus und der Umgang damit im Alltag.

*Wir bitten um Anmeldung bis zum 18.02.*



# Umgang mit Unverträglichkeiten

31. März 2022, 19.30 - 21.00 Uhr

## Vortrag und Gespräch

4-6 % der Menschen leiden in Deutschland an einer Nahrungsmittelallergie. Dazu kommen Unverträglichkeiten. Was sind die Unterschiede. Wie geht man damit um? Gibt es stärkende Maßnahmen?

In diesem Vortrag geht es um verschiedene Unverträglichkeiten, ihre Auswirkungen und (Be-)Handlungsmöglichkeiten durch Ernährung.

*Wir bitten um Anmeldung bis zum 25.03.*

## Gebühren

je Vortrag 10,- Euro  
(Mitglieder 8,- Euro)

## Anmeldung per Email oder Telefon unter:

Email: [info@ak-ernaehrung.de](mailto:info@ak-ernaehrung.de)  
Tel. 06101-52 18 75

Die Vorträge finden als **Live-Übertragung via Zoom** statt. Eine Einladung mit den Zugangsdaten und Nutzungshinweisen wird im Vorfeld per Mail versendet.



**Dr. sc. agr. Petra Kühne** ist Dipl. Ernährungswissenschaftlerin und Leiterin des AKE. Die Mutter von 3 erwachsenen Söhnen ist Autorin verschiedener Ernährungsbücher und -artikel, Redakteurin des Ernährungsrundbriefs sowie erfahrene Referentin für Seminare, Vorträge und Fortbildungen.

# Allgemeines zu Fortbildung und Fachmodulen

## Dozententeam

- Dr. sc. agr. Petra Kühne, Ernährungswissenschaftlerin
- Marianne Nitsche, Volkswirtin, lange Jahre als Erzieherin tätig
- Judith Schake, Dipl. Oecotrophologin
- Astrid Schmitt-Dossou, Dipl. Oecotrophologin
- Heidi Leonhard, Referentin für nachhaltiges Kochen

## 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 Bildungsschecks verschiedener Bundesländer.

Änderungen vorbehalten.

## Anmeldung Fortbildung 2022

Fortbildungsort:

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

### Anmeldung für:

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

\_\_\_\_\_  
Name des Teilnehmenden

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

[www.instagram.com/ak\\_ernaehrung/](https://www.instagram.com/ak_ernaehrung/)