



# Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V.

## Ich möchte den Ernährungsrundbrief abonnieren

4 Hefte pro Jahr, zum Preis von € 22,- (inkl. Versandkosten), Ausland € 26,-

- ab sofort    ab \_\_\_\_\_    für ein Jahr    digital  
 digital und gedruckt (25,- / 29,-)

## Ich möchte den AKE unterstützen und werde Mitglied.

Damit erhalte ich die Zeitschrift "Ernährungsrundbrief". Mitgliedsbeiträge sind steuerlich absetzbar. Richtsatz 60,- Euro oder \_\_\_\_\_

### *Meine Anschrift:*

Name, Vorname:.....  
Straße:.....  
PLZ, Ort, Land.....  
Email: .....  
Beruf.....

### Zahlungsart (bitte ankreuzen):

- Ich ermächtige den AKE e.V. fällige Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. (Sepa Lastschriftmandat)  
IBAN .....  
BIC Nr. ....  
Geldinstitut:.....  
 Ich überweise jeweils Anfang des Jahres  
 Ich benötige jährlich eine Rechnung (bitte nur wenn erforderlich)

## Ich möchte ein Geschenkabonnement   für ein Jahr   unbefristet

für Name, Vorname: .....  
Straße:.....  
PLZ, Ort, Land: .....

Rechnungsadresse für Geschenkabonnement bitte oben eintragen.

**Datum, Unterschrift:**.....

Mir ist bekannt, dass ich diese Vereinbarung innerhalb von 14 Tagen beim Arbeitskreis für Ernährungsforschung widerrufen kann. Ihre Daten behandeln wir streng vertraulich. Mehr dazu in unserer Datenschutzerklärung, die Sie auf unserer Webseite finden oder in unserer Geschäftsstelle erhalten können. Eine Kündigung ist 6 Wochen zum Jahresende möglich, beim Jahresabo nach Ablauf.

an Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V.  
Niddastr. 14, D-61118 Bad Vilbel, Email: [info@ak-ernaehrung.de](mailto:info@ak-ernaehrung.de)

## Einzelhefte zum Bestellen

Artikel aus älteren Rundbriefen auf Anfrage

### 2018



**2-18** Kulturgut Kochkunst, eine Fortsetzung der Lebensprozesse - Laktose-Unverträglichkeit - Milchsäuregärung - Demeter Erdbeeranbau auf Gut Birkenmoor - *Rezepte* mit Kichererbsenmehl

**3-18** Einsatz von Keimlingen in der Ernährung – Hochsensibilität und Ernährung – Garen als Kochkunst – Gluten-Unverträglichkeit – *Rezepte* mit Hirse

**4-18** Übergewicht - ein gravierendes Problem - Umwandlung der Nahrung bis ins Geistige - Reizdarmsyndrom und low FODMAP Diät - Hinweise zur nachhaltigen Ernährung - glutenfreie *Rezepte*

### 2019

**1-19** Geistige Aspekte der Nahrung – Rapsöl - Ohne Nahrung leben ? - Quinoa, das neue Superfood - *Rezepte* mit Quinoa

**2-19** Ernährung und Entwicklung der Individualität - Das Geistige der Nährstoffe - Sonnenblumenöl - Zuckeraustauschstoffe - *Rezepte* mit Sonnenblumenkernen

**3-19** Was kann Bio leisten – kann ich mir Bio leisten? Ernährung ist Beziehung - Die Echte Mispel, wiederentdeckte Frucht - Kürbisse, Samen und Öl - *Rezepte*: leckere Getreidesalate

**4-19** Ernährung des älteren Menschen, Umgang mit Brot und Backwaren – Hormone und Ernährung: die Schilddrüsenhormone – Die Bedeutung der Honigbiene für die Ernährung – Lein, eine facettenreiche Pflanze – *Rezepte*: Wärmende Wintergericht

### 2020

**1-20** Die Hormone der Bauchspeicheldrüse - Ernährung bei Typ-2-Diabetes - Hanf – eine Kulturpflanze in der Diskussion - Ernährungsaspekte für den Kindergarten - die Morosche Karottensuppe - *Rezepte*: Brötchen – schnelle Zubereitung

**2-20** Den Anderen sehen - Hormone und Ernährung – Cortisol - Die unterstützende Kraft der Kräuter zur Beruhigung und Entspannung - Rosmarin - der balsamhaltige Strauch - *Rezepte* mit Gerste

**3-20** *Schwerpunkt: Ernährungsberatung* – Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin - Die Berberitze - Avocadofrüchte - *Rezepte* aus der Karl-Schubert-Schulküche Leipzig

**4-20** *Schwerpunkt: Tiere in der Landwirtschaft und Ernährung* - Wirkung tierischer und pflanzlicher Lebensmittel - Tiere auf einem Demeter Bauernhof – Leindotteröl, eine alte Kulturpflanze - *Rezepte*: Brötchen und Knäckebrot

### 2021

**2-21** *Schwerpunkt: Beerenfrüchte* - Vielfalt in Farben und Formen - Von Brombeere, Felsenbirne bis zur Weinbeere - Interview mit der Firma Voelkel - Die Hormone des Darms - *Rezepte* mit Beeren

**3-21 Schwerpunkt: Vom Anbau zur nachhaltigen Ernährung** - Biodynamische Landwirtschaft und Salutogenese - Was uns ernährt - Was sagen Güte- und Handelsklassen aus? - Melatonin - das Schlafhormon - *Rezepte*: Getreide und Gemüse

**4-21 Schwerpunkt: Gewürze in der Ernährung** - Wie Gewürze die Verdauung unterstützen- Medizin und Landwirtschaft – Wie ein Gärtnerhof in Leipzig entstand, Interview - Histamin, Gewebshormon der Abwehr - *Rezepte* mit Gewürzen

## 2022

**1-22 Schwerpunkt: Kräuter – ein gesunder Genuss** - Die wärmenden Lippenblütler-Beifuß – Heil- und Gewürzkraut - Kräutergesundheit - das Weidenröschen - *Rezepte*: Kochen mit Kräutern

**2-22 Schwerpunkt: Buchweizen und glutenfreie Ernährung** - Buchweizen, heil- kundlich - Glutenfreie Getreide und Samen - Glutenfreiheit in der Ernährungsberatung - Östrogene: die weiblichen Hormone - *Rezepte* mit Buchweizen, glutenfreies Brot

**3-22 Schwerpunkt: Wirtschaft und Verbraucher** - Ideen zur sozialen Dreigliederung Ernährungsalltag und Krisen - Gegen Lebensmittelverschwendung - Hafer als Heil- pflanze - *Rezepte*: Brotaufstriche

**4-22 Schwerpunkt: Ernährung des älteren Menschen** - Bedürfnisse im Alter - Hor- mone im Alter - Gesundes Altern mit Heilkräutertees - *Rezepte*: Gemüsepürees

## 2023

**1-23 Schwerpunkt: Sinne und Sinneswahrnehmung** - Tasten und Schmecken in der Ernährung - Mit Kindern die Welt der Kräuter entdecken - das innere Schmecken - Die Natur, die Pflanzen und die Sinne - *Rezepte*: Sinnesfrohe Frühlingsrezepte

**2-23 Schwerpunkt: Hirse** - Körner mit Vergangenheit und Zukunft – nährstoffreich und heilsam - Interviews zu Hirseanbau und -verarbeitung - Hirse im Kindergarten - Pilze und Algen in der Nahrung - *Rezepte* mit Hirse

**3-23 Schwerpunkt: Vegane Ersatzprodukte** – Alternativen zu tierischer Nahrung? Mit veganer Ernährung das Klima retten? Vom Lebendigen der Nahrung - Alternativen für Milch, Eier, Honig, Fisch - Ersatzprodukte – was bleibt? - Saisonales Gemüse: China- kohl - Herbstliche *Rezepte*

**4-23 Schwerpunkt: Wintergemüse** - Rote Bete, Gemüse des Jahres 2023 - Mit der Pastinake durch die Wintermonate - Haferwurzel, ein fast vergessenes Gemüse *Re- zepte* mit Wintergemüse

## 2024

**1-24 Schwerpunkt: Ernährungsbildung** - Ernährungserziehung, der Weg in die Selbstständigkeit - Mehr Ernährungsbildung in die Schulen - Insekten in Lebensmitteln – Trend oder Zukunft? *Rezepte*: Frühlingsideen

**2-24 Schwerpunkt: 100 Jahre Landwirtschaftlicher Kurs und Ernährung** - Wie alles begann - aus dem Geiste heraus Kräfte holen - Die Ernährung durch die Sinne - Die Brennnessel - *Rezepte* mit Mais

**4-24 Schwerpunkt: Wintersalate** - Rohkost in der kalten Winterzeit - Zichorienarten – Vitalität für den Winter - Bittertees in der Ernährung - Postelein, Rucola, Feldsalat - *Rezepte*: glutenfreie Gerichte und Gebäc

## 2025



**1-25 Schwerpunkt: Kinder und Ernährung** - Ernährungsbedürfnisse und Essgewohnheiten - Lebensprozesse fördern - Zum Wärmeorganismus des Kleinkindes Die Kindergartenküche in Heilbronn - Rezepte für Kinder

**2-25 Schwerpunkt: Nachschattengewächse** - Eine vielfältige Familie - Essbare Nachtschattenpflanzen - Nachtschattenobst und -gewürze - Tomaten in der Züchtung und Schulküche - Aubergine - Rezepte mit Aubergine, Tomate und Paprika

**3-25 Schwerpunkt: Ernährung und Gesundheit** - Ernährung für eine gute Gesundheit - ganzheitlich betrachtet - Ernährungs-

medizin in der Arztpraxis - Ernährung im Mutter/Vater & Kind Kurheim - Pak Choi - **Rezepte:**Herbstliche Gemüse und Obst

**4-25 Schwerpunkt: Süßes in der Ernährung** - Zucker – das weiße Gold - Wo Zucker ist, da ist Ich-Organisation Zucker und Süßes Die süßen Gewürze - Saisonales Gemüse: Rotkohl - Winterliche Rezepte

## 2026



**1-26 Schwerpunkt: Rhythmus und Ernährung** - Die rhythmische Mitte des Organismus und ihre Ernährung - Essen und Fasten im Rhythmus Rhythmen stärken und verbinden - Rhythmische Ernährung im Tageslauf - Kohlrabi - Frühlingsrezepte

**2-26 Schwerpunkt: Gute und schlechte Kohlenhydrate?** - Die Vielfalt der Kohlenhydrate - Kohlenhydrate: Aufgabe im Menschen - Mikrobiom und Kohlenhydrate - Der Hype um Low Carb - Hülsenfrüchte als Kohlenhydratquelle - Saisonales Gemüse: Die Gurke - Sommerliche Rezepte

**Sonderangebot: Paket 2022-2024 12 Hefte 24,00 + Porto**

**Sonderangebot: Paket 2019-2021 10 vorrätige Hefte 10,00 + Porto**

**Bestellung** Hefte Nr. \_\_\_\_\_

2017-2023 je 2,00 €  2024 je 3,00 €

2025 je 4,00 € (Ausland 5,00)  2026 je 5,50 € (Ausland 6,50)

**ab 5 Hefte einer Ausgabe 10 % Rabatt, ab 10 Hefte 20 %**

Preise inkl. MwSt. zuzügl. Porto

**Inhaltsverzeichnisse Ernährungsrundbrief** 1997-2009, 2010-21, 2022-25

als Datei ..... 5,00 Euro

als Papierausdruck ..... 8,00 Euro

An: Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V. Niddastr. 14, D-61118 Bad Vilbel,  
Tel. 06101/ 52 18 75 Email: info@ak-ernaehrung.de