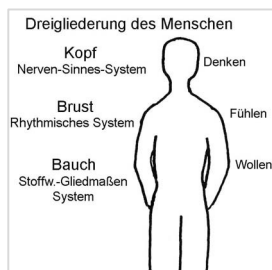


Ernährungsrundbrief 1-2026



Seite	Inhalt
2	Rhythmische Mitte des Organismus und ihre Ernährung Udo Renzenbrink †
5	Einladung zur AKE-Mitgliederversammlung 2026
6	Rhythmen stärken und verbinden Marianne Nitsche
10	Essen und Fasten im Rhythmus Petra Kühne
14	Der Rhythmus der Nahrungsaufnahme Rudolf Steiner
15	Rhythmen und Gesundungskräfte in den Jahreszeiten Karin Mecozzi
19	Rhythmische Ernährung im Tageslauf Isabel Jimenz Caballero
23	Meine Einstellung zur Ernährung Michael Fleck
25	Jahresinhaltsverzeichnis 2025
29	Frühlingsrezepte
33	Ernährung und Gesundheitsprävention Interview mit Dr. med. Bettina Assmann-Sauerbrey
37	Saisonales Gemüse: Kohlrabi
39	Verein Vertiefungskurs zur ganzheitlichen Ernährung Umschau Wirkung von Hafer- und Gerstenflocken – Wie verbreitet sind Flexitarier? – Was sind Edamame? – Ingwer, Arzneipflanze 2026 – Planetary Health Ernährung
47	Büchertipps
49	Ankündigung Kurs Kinderernährung Juni 2026
24	Impressum