

Ernährungsrundbrief 2-2026

Seite Inhalt



2 Die Vielfalt der Kohlenhydrate
AKE

7 Kohlenhydrate – Aufgaben im Menschen
Petra Kühne

11 Mikrobiom und Kohlenhydrate
Ela Wallner



15 Verwandlung der Kohlenhydrate beim Backen
Monika Lepold

19 Welche Kohlenhydrate in der Nahrung?

20 Kohlenhydrate als Gestaltgeber
Rudolf Steiner

21 Der Hype um Low Carb
Astrid Schmitt-Dossou

25 Sommerliche Rezepte



29 Hülsenfrüchte als Kohlenhydratquelle
Judith Schake

31 Kohlenhydrate und Getreide beim Demeter e.V.
Interview mit Diana Mühlnickel

35 Saisonales Gemüse: Die Gurke

38 Verein ein Tag in Bingenheim – lebendiger Austausch im
AKE-Kurs



40 Umschau Jedes Kind is(s)t einzigartig – neue Stillempfehlung
Schummeltage – Kohlenhydrat- und Ballaststoffgehalt –
Zuckersteuer ab 2028 – Zuviel Zucker schädigt das Gehirn–
Fehl-Information in sozialen Medien

47 Büchertipps

50 Ankündigung AKE-Vertiefungskurs im Herbst

46 Impressum