

Vorschau

Herbst 2006

Degenerative Erkrankungen und Ernährung eintägiges Fachseminar

Welche Rolle spielt die Ernährung? - Rheuma - Gicht
Arthrose - Gelenkerkrankungen - vorzeitiges Altern?
Ernährungshinweise - Bewegung als Hilfe

Winter

Grundnahrungsmittel der Welt stärkereiche Knollen

Verkosten, Zubereiten, gemeinsam Genießen

Alternative zur Kartoffel? Dioscorea batatas, die
chinesische Yamswurzel Tropische Yamswurzel -
Maniok - Taro - Batate - Topinambur



Zur Jodversorgung:

„Vortragende und Buchautoren ziehen häufig
aus den Verzehrsstatistiken gravierende Fehl-
schlüsse. Entsprechende Tabellen geben nämlich
immer die Versorgungssituation ohne die Auf-
nahme aus Jodsalz an, die sich quantitativ prak-
tisch nicht ermitteln lässt. Damit kalkuliert man
ein scheinbares Defizit von 50%, wohingegen die
wirkliche Versorgungslücke inzwischen dank
der Jod-Prophylaxe wesentlich geringer ist.“
Prof. Erbersdobler "Ernährungsumschau" 11/2004,
S. 437

Vorschau

Fortbildung mit Zertifikat

Ernährung aus anthroposophischer Anschauung individuell, sozial und ganzheitlich

Berufsbegleitend in 10 Modulen

Ziel: Qualifizierung für „Alternative ökologische
Ernährung“ Schwerpunkt: anthroposophische Ernäh-
rungsanschauung und biologisch-dynamische Qualität,
Erweiterung des Fachwissens, Konzepte für die Praxis,
Wahrnehmungsübungen an Lebensmitteln, genussvolle
Mahlzeiten

Zielgruppe: Berufs-Wiedereinsteiger, Diätassistenten, Oe-
kotrophologen, Ernährungsfachleute, verwandte Berufe,
Mitarbeiter im Ernährungsbereich anthroposophischer
Einrichtungen, Köche, Heilpraktiker, Mediziner und
interessierte Verbraucher

Zeit: Freitag ab 16.30 bis Samstag 18.00 Uhr ,
1x monatlich **Beginn:** Anfang 2007 **Ort:** Frankfurt

Gern senden wir Ihnen einen ausführlichen Prospekt zu.

Wollen Sie uns kennen lernen?

AKE Tagung „Zukunftsimpulse in der Ernährung“
8.7.06 14 - 17 Uhr

Zur Wirkung der vegetarischen Ernährung:

Das weiß ich von mir selber, dass ich die Anstren-
gungen, die ich seit langer Zeit, die ich in den
letzten vierundzwanzig Jahren habe durchma-
chen müssen, dass ich die anders (als vegetarisch
lebend) nicht hätte durchmachen können! Denn,
nicht wahr, es wird einem das, was man sich sel-
ber bereiten muss, wenn man Vegetarier ist, ab-
genommen, wenn man sich durch das Tier zuerst
diese Arbeit verrichten lässt.“

Rudolf Steiner „Die Schöpfung der Welt und des
Menschen“. 31.12.1924, S. 109)



Fachseminare zu aktuellen Themen

2006/07



Arbeitskreis für
Ernährungsforschung e.V.
Niddastr. 14
D-61118 Bad Vilbel

Jod in der Nahrung – Risiko oder Nutzen?

25.4.2006 10-16.30 Uhr
und Januar 2007 10-16.30 Uhr

Seit etwa 1990 wird in Deutschland verstärkt Jodsalz verwendet. Dies hat zu einer Anreicherung in den Lebensmitteln geführt, die der Kropfvermeidung dienen soll. Aber nicht für jeden ist Jod verträglich. Wie ist diese reaktive Spurenelement, das Licht „schlucken“ kann, in der Ernährung zu bewerten?

Die Teilnehmer erhalten Seminarunterlagen und eine Teilnahmebescheinigung.

Inhalt des Seminars

10.00 Beginn

Die Jodversorgung in Deutschland - Zuviel oder Zuwenig? Jod – Spurenelement aus ganzheitlicher Sicht Umgang mit Jod – was braucht man, was ist zuviel? – Das Problem der Anreicherung -
ökologische Lebensmittel und natürliche Jodquellen - Umgang für den Alltag für Berater, Ärzte, Köche und Verarbeiter

16.30 Ende

Seminarleiterinnen:

Dr. sc. agr. Petra Kühne, Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin des AKE

Dipl. oec.troph. (FH) Claudia Arnold, hat ihre Diplomarbeit über Jod, Fluor und Folsäure geschrieben, tätig in Verbraucherzentrale NRW

inkl. ökologischem, vegetarischem Mittagessen



Seminarkosten

75,- Euro

70,- Euro für AKE Mitglieder

Vegetarische Ernährung - Zukunft oder Einseitigkeit ?

20.6. 2006 10-16.30 Uhr

Die vegetarische Kost wird immer beliebter. Nicht nur dass Massentierhaltung, BSE und Vogelgrippe zu einem Verzicht auf tierische Produkte führen, auch aus ethischen und spirituellen Gründen wird mehr Pflanzliches gegessen. In diesem Fachkurs wird die Versorgung mit Nährstoffen - auch bei Kindern dargestellt, ferner die Wirkung auf das Nervensystem sowie seelisch-geistige Einflüsse auf den Menschen.

Die Teilnehmer erhalten Seminarunterlagen und eine Teilnahmebescheinigung.

Inhalt des Seminars

10.00 Beginn

Historisches – Heutige Situation – Welche Vegetarier gibt es? Gesundheitliche Wirkung von vegetarischer Kost - Nährstoffversorgung von Vegetariern und Veganern - Vegetarische Ernährung für Kinder? Spirituelle Wirkung von vegetarischer Kost
Spezielle Lebensmittel von vegetarischen Würstchen bis Brotaufstrichen mit Verkostung
16.30 Ende

Seminarleiterinnen:

Dr. sc. agr. Petra Kühne, Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin des AKE

Dipl. oec.troph. Astrid Schmitt-Dossou, Demeter-Gärtnerin und Dozentin

inkl. ökologischem, vegetarischem Mittagessen



Seminarkosten

75,- Euro

70,- Euro für AKE Mitglieder

Weitere Informationen



Seminarort:

60439 Frankfurt am Main,
Freie Bildungsstätte der Hof Niederursel,

Anmeldung:

- o Fachkurs „Jod in der Nahrung“
Dienstag 25.4.2006
- o 2. Termin Januar 2007

- o Fachkurs „Vegetarische Ernährung“
Dienstag, 20.6.2006

- o Prospekt Fortbildung

Name _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Tel/Fax _____

Email _____

Unterschrift, Datum _____

Die Seminarkosten bitte nach Erhalt der Anmeldebestätigung überweisen.



Senden oder faxen Sie an:

Arbeitskreis für
Ernährungsforschung e.V.
Niddastr. 14, D-61118 Bad Vilbel
Tel.: 06101-52 18 75
Fax: 06101-52 18 86
Email: info@ak-ernaehrung.de
www.ak-ernaehrung.de