

Ernährungsrundbrief 2-2024

Seite Inhalt



2 **Wie alles begann**

Petra Kühne

4 **Die Ernährung durch die Sinne**

Ulrike von Schoultz

9 **Aus dem Geiste heraus Kräfte holen**

Petra Kühne

12 **Ergänzung zur Zitronenmelisse**

13 **Hat unsere Nahrung heute weniger Inhaltsstoffe?**

Sönke Knop

16 **Notwendigkeit einer neuen Landwirtschaft**

Rudolf Steiner

17 **Die Brennnessel**

Marianne Nitsche

21 **Kosmische Ernährung in ihrer Bedeutung für den Menschen**

Anita Pedersen

25 **Der Bio-Dynamische Impuls in der Praxis**

Interview mit Annerose Gansloser vom Kalmenhof

27 **Rezepte mit Mais**

32 **Meine Einstellung zur Ernährung**

Ute Rönnebeck

34 **Berichte** Einblick in die Welt der Bio-Dynamik

37 **Mangold** – saisonales Gemüse

39 **Verein** Rückblick: Basiskurs Anthroposophische Ernährung

40 **Umschau** Bürgerrat – bio-dynamische Wirtschaftsweise in

Zahlen – neue DGE Empfehlungen – schwarzer Holunder

47 **Büchertipps**

54 **AKE-Herbstkurs** (Aufbaukurs)

8 Impressum

