

**Ernährungsrundbrief 4-2008**

**Editorial** ..... 1

**Übergewicht – ein gravierendes Problem**  
Ela Wallner ..... 2

**Aktualität und Umsetzung der anthroposophischen Ernährung V – Umwandlung der Nahrung bis ins Geistige**  
Petra Kühne ..... 8

**Herzbrot, Immenblatt, Nervennessel – die echte Melisse**  
Karin Mecozzi ..... 13

**Sesam – kleine Samen mit großer Bedeutung**  
Marianne Nitsche ..... 18

**Meine Einstellung zur Ernährung – Thomas Bischoff**..... 21

**Reizdarmsyndrom und die low FODMAP Diät** ..... 23

**Vegane Ernährung bei Pollenallergie**  
Gerhild Mögel ..... 29

**Vegane, glutenfreie Rezepte** ..... 31

Hilfe zur Küchenplanung – trockene Garverfahren ..... 35

**Hinweise zu einer nachhaltigen Ernährung** ..... 37

**Verein** Abschluss der Fortbildung 2017/18 – Sektionskreis Ernährung im Tessin ..... 41

**Berichte** Besuch auf der Demeter Farm in Juchowo ..... 44

**Umschau** ..... 46

**Büchertipps** ..... 49

**Silben-Rätsel** ..... 56

**AKE Fachseminar für Kinderernährung 2019** ..... 57

Impressum ..... 22

Der AKE e.V. ist als gemeinnützig anerkannt. Spenden und Mitgliedsbeiträge sind abzugsfähig. Zur Überweisung von Mitgliedsbeiträgen, Abo-Gebühren und Spenden sind die Konten, auch für Auslands-Überweisungen im Impressum, S. 22  
Umschlagbild: Wintergemüse Foto: AKE