

Die Arbeitsgemeinschaft für Ernährung und Hauswirtschaft - Bund der Freien Waldorfschulen  
lädt ein zur Anthroposophischen Fachtagung für Gemeinschaftsverpflegung und Ernährung

## **Zusammenspiel von Ernährung und Gesundheit! Was stärkt uns?**

mit Dr. Petra Kühne, Monika Lorenz, Dr. Christoph Richter, Dr. Roland Böhm und weiteren  
Referent\*innen  
an der Freien Waldorfschule Leipzig, vom 13. bis 16. Mai 2021

Gesundheit und Ernährung gewinnen in der Gesellschaft langsam aber deutlich an Bedeutung. Was heißt das für unsere Schulen und die Gemeinschaftsverpflegung? Bewusste Ernährung mit gesunder Kost aus qualitativ hochwertigen Lebensmitteln ist unser Thema. Durch ein vielfältiges Programm, das neben theoretischen auch praktische Einheiten enthält, gehen wir mit Ärzten, Ernährungsexperten und Landwirten genauer auf die Frage ein:  
Was stärkt die Kinder, die Jugendlichen, uns alle?

Zudem freuen wir uns sehr, zum ersten Mal in der 35jährigen Geschichte dieser Tagung gen Osten zu fahren! In und um Leipzig zu sein, mit seiner Vielfalt an Geschichte, Pioniergeist, Frische und Zukunftsimpulsen, wird sicher aufbauend und inspirierend sein!

Zu dieser anthroposophischen Fachtagung für Waldorfschulen sind ganz besonders eingeladen die Hauswirtschafts-Lehrer\*innen / -Leiter\*innen und Mitarbeiter\*innen aus Kindergarten- und Schul-Küchen.

Mit großer Achtsamkeit für jede/en wird die Tagung gemäß den entsprechenden Vorschriften gestaltet. Mit Hoffnung und Zuversicht auf eine gesunde Zukunft laden wir Sie herzlich ein!

### **Tagungsort**

Freie Waldorfschule Leipzig  
Berthastraße 15, 04357 Leipzig

**Tagungsgebühr** (inkl. Verpflegung und Ausflüge) 200,- €

### **Anmeldung und Information**

Heidi Leonhard [tagung-aeH1986@web.de](mailto:tagung-aeH1986@web.de) oder [heidimarie62@t-online.de](mailto:heidimarie62@t-online.de)

Fachtagung für Hauswirtschaft und Ernährung von 13. bis 16.5.2021 an der FWS Leipzig

Zusammenspiel von Ernährung und Gesundheit! Was stärkt uns?

## **Informationen zu Vorträgen und Arbeitsgruppen**

Eröffnungsvortrag mit Frau Dr. Petra Kühne

### **Wie Gesundheit entsteht - Ernährung als Prävention**

Sonntagsvortrag mit Herr Dr. Roland Böhm

Kinderchirurg, Sportmediziner, Mitglied GAÄD, Schulpater und Schularzt

### **„Einfach Zuviel! - Wenn Kinder den Erwachsenen die Krankheiten abnehmen“**

- **Warum Bewegung immer wichtig ist**

## **Arbeitsgruppen**

Anmeldung beim Ankommen an der Tagung.

### **Donnerstag den 13.5. von 20 Uhr – 21:30 Uhr**

1. ‚Ferment-Brot backen‘ mit Gerhild Mögel, Jean-Paul-Schule Kassel
2. ‚Küchenpraktikum der 7. Klasse‘ mit Bettina Geiger, FWS Schwäbisch Hall
3. ‚Ernährung im Kindergarten‘ mit Katharina Ebner, Waldorf KiGa Ostfildern
4. ‚Kräuteranbau im Gespräch‘ mit Lindela Sommer vom Linke Hof
5. ‚Leitbildarbeit Schulküchen‘ mit Barbara Horwedel, FWS St. Georgen in Freiburg
6. ‚Nährende Kraft-Brühen‘ mit Ulrike Lang, FWS Schwäbisch Hall

### **Freitag den 14.5. von 14 Uhr – 15:30 Uhr**

1. ‚Blick ins Bienenvolk‘ – Fragen und Austausch zur Bienenhaltung an Schulen und der Einbindung in die päd. Arbeit an Waldorfschulen mit Thomas Hartung, FWS Leipzig
2. ‚Gemüsebrühe-Konzentrat mit Salz‘ mit Gerhild Mögel, Jean-Paul-Schule
3. ‚Das WESEN-tliche in der Ernährung / Die Welt hinter dem Geschmack, ganz persönlich erleben und gemeinsam erkunden‘: mit Helena Melchior, Heilpraktikerin, Real Food Foundation gGmbH [www.real-food-foundation.org](http://www.real-food-foundation.org)
4. ‚Primigenius, NaBu Köthen‘ mit Stefan Reinhard [www.primigenius.de](http://www.primigenius.de)
5. ‚Gemüse fermentieren‘ mit Heidi Leonhard

# Ringtausch vorgestellt

Der Ringtausch findet drei Mal statt,  
alle Teilnehmer\*innen nehmen automatisch an allen Ringtauscheinheiten teil!

Alternativ: für einige Teilnehmer\*innen ist es möglich, während der 2. oder 3. Ringtausch-Einheit mit zu kochen (siehe Stundenplan). Für alle die am Kochen teilnehmen wird daher eine Ringtauscheinheit ausfallen.

## I. mit Dr. Petra Kühne:

### **Brauchen wir Nahrungsergänzungsmittel für die Gesundheit?**

Durch die Pandemie werden Zusammenhänge zwischen Immunsystem und Gesundheit stärker beachtet. Was kann Ernährung beitragen? Wie steht es um sogenannte Nahrungsergänzungsmittel wie z.B. Vitamin D?

Dr. sc. agr. Petra Kühne, Dipl. Ernährungswissenschaftlerin, drei erwachsene Kinder. Leiterin, Geschäftsführung und Vorstand im Arbeitskreis für Ernährungsforschung, Redaktion des „Ernährungsrundbriefes“, Beiträge in Zeitschriften, Buchautorin, Vortrags- und Kurstätigkeit.  
[www.ak-ernaehrung.de](http://www.ak-ernaehrung.de)

## II. mit Monika Lorenz:

### **Wie kann Ernährung die Ätherkräfte stärken...**

...in einer Zeit, da eine Fülle von Reizen von außen auf eine zunehmende Sensibilität der Kinder trifft?

Wir sind aufgefordert, die Konstitution der Kinder und entstandene Unverträglichkeiten zu berücksichtigen. In besonderer Weise auf Verdaubarkeit zu achten und dabei über die Nahrung das an Substanzen und Lebenskräften vermitteln, was fördernd und stärkend für die Wesensglieder der Kinder sein kann.

Ernährungs- und Gesundheitsberaterin auf anthroposophischer Grundlage, Heilpraktikerin  
[www.MonikaLorenz.de](http://www.MonikaLorenz.de)

## III. mit Dr. Christoph Richter:

### **Not macht erfinderisch – anthroposophische Ernährung und Demeter Landbau im Schatten des Eisernen Vorhangs und danach**

Praktischer Arzt, Facharzt HNO, Ernährungstherapie bei chronischen Erkrankungen, Mitgründer des ‚Linke-Hof‘, langjährig aktiv im ökologischen Landbau und im ökologischen Stadtumbau.

## Hotel Information

Liebe Teilnehmer\*innen,

wir haben Ihnen/Euch verschiedene Übernachtungsmöglichkeiten zusammengestellt. Es gibt insgesamt 100 vorgebuchte Zimmer, davon 40 im **Motel One** an der Nikolai Kirche, 30 im **Best Western Hotel** am Hauptbahnhof und 30 im **City Inn Hotel** näher an der Schule gelegen (Fußläufig 20 min, zu empfehlen bei Anreise mit dem PKW). Best Western und Motel One sind unmittelbar im Stadtzentrum. Die Freie Waldorfschule ist von hier mit S-Bahn und Straßenbahn ohne Umsteigen zu erreichen.

### 1. Motel One an der Nikolaikirche, [leipzig-nikolaikirche@motel-one.com](mailto:leipzig-nikolaikirche@motel-one.com)

40 Zimmer (Nichtraucher) als Abrufkontingent // Stichwort „Waldorfschule“.

Buchbar bis 01.4.21.

69 € pro Nacht/Einzelzimmer / 84 € pro Nacht/Doppelzimmer

Die oben genannten Preise verstehen sich exklusive Frühstück in Höhe von 11,50 € pro Person und Tag.

### 2. Best Western Hotel Leipzig City Center, Kurt-Schumacher-Straße 3

Tel.: 0341 / 1251 131 [a.berbig@bestwestern-leipzig.de](mailto:a.berbig@bestwestern-leipzig.de)

[www.bestwestern-leipzig.de](http://www.bestwestern-leipzig.de)

30 Zimmer als Abrufkontingent // Stichwort: „Waldorfschule Leipzig“

Buchbar bis 01.4.21.

Einzelzimmer EUR 81,00 pro Zimmer / pro Nacht Doppel- bzw. Zweibettzimmer EUR 91,00 pro Zimmer / pro Nacht Frühstück: inklusive

### 3. CITY INN HOTEL Leipzig, [www.grandcitymanagement.com](http://www.grandcitymanagement.com)

Gräfestr. 15, Tel.: 0351 21777 450, [hildegard-anne.haese@gchhotelgroup.com](mailto:hildegard-anne.haese@gchhotelgroup.com)

30 Zimmer als Abrufkontingent // Stichwort „Ernährungstagung“.

Buchbar bis 15.4.21.

Standard Einzelzimmer 46,00 EUR pro Zimmer / Nacht Standard Doppelzimmer 63,50 EUR pro Zimmer / Nacht. Der angegebene Preis beinhaltet einen Frühstücksanteil (Business-Package) von 7,50 EUR pro Person.

Mit der Straßenbahn Nr.16 erreichen Sie den Hauptbahnhof im 10 Minuten Takt.