



 **Naturheilkunde**

Vegetarismus/Veganismus – was wirklich wichtig ist

Immer mehr Menschen stellen weltweit ihre Ernährung aus unterschiedlichen Gründen auf Vegetarismus um.

Ganz deutlich ist der Trend der Jugend zum Veganismus zu beobachten.

Als Folge beschäftigen sich nicht nur Vegetarier und Veganer mit folgenden Fragen:

- Wie kann die Proteinzufuhr gedeckt werden?
- Was muss ich beachten, wenn ich Sport treibe?
- Fehlen wichtige Vitamine oder Mineralstoffe?
- Was kann ich essen?
- Wo finde ich Informationen und die besten Rezepte?

Diese und weitere Fragen besprechen wir im Kurs, die durch wissenschaftliche Erkenntnisse belegt sind.

Das gemeinsame Kochen per Zoom (beim 2. und 3. Termin) wird viel Spaß und Erkenntnisse bringen.

Ein Seminarangebot für Ernährungsberater/innen.

Termine

Di, 18.05.2027

18:00-20:30 Uhr

Di, 25.05.2027

18:00-20:30 Uhr

[und 1 mehr](#)

Preis

145,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSA111180527

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 12.12.2025

Dozent

Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.