

Webinar: Supplemente: Was kann unterstützen – und was ist verzichtbar?

Faktencheck zu Nahrungsergänzungsmitteln, Lebensmitteln und der Bedeutung von Böden und Kreislaufwirtschaft
Erfahren Sie, wann Nahrungsergänzungsmittel wirklich sinnvoll sind und warum gesunde Böden und Kreislaufwirtschaft entscheidend für eine nährstoffreiche Ernährung sind. Nahrungsergänzungsmittel sind längst kein Nischenthema mehr: Empfehlungen zu Vitaminen, Mineralstoffen und „Superfoods“ begegnen uns überall. Oft heißt es: „Unsere Böden sind ausgelaugt – Lebensmittel enthalten kaum noch Nährstoffe.“ Der Vortrag deckt Mythen auf, zeigt, wann Supplemente sinnvoll sein können – etwa in Sport oder Schwangerschaft – und erklärt, warum gesunde Böden und Kreislaufwirtschaft für nährstoffreiche Ernährung zentral sind.

Dieses kostenlose Webinar wird gemeinsam mit "die Esserwisser" angeboten.

Es ist Teil einer Webinarreihe zu den Themen Kreislaufwirtschaft, Tierwohl und Lebensmittelverschwendungen und gehört zu einer abwechslungsreichen und informativen Webinarreihe rund um Food & Feelings – wie ein achtsamer Umgang mit Essen uns gesünder und nachhaltiger leben lässt und dabei Umwelt, Tiere sowie Ressourcen schont.

Ein Webinar ist ein über das Internet durchgeführtes Seminar. Sie können die Vorträge verfolgen und schriftlich Fragen stellen.

Sie benötigen für die Teilnahme am Webinar:

- Computer, Laptop oder Tablet
- Breitbandinternet
- Lautsprecher, Headset oder Kopfhörer

Änderungen vorbehalten

1 Unterrichtseinheit

kostenlos

Anmeldung und Info

LFI-Kundenservice, Telefon 050/6902-1500, info@lfi-ooe.at

Kursnummer: 3528