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

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 Lebensmittelverschwendung und gehört zu einer abwechslungsreichen und informativen Webinarreihe rund um "Werde zum Esserwisser" – wie ein achtsamer Umgang mit Essen uns gesünder und nachhaltiger leben lässt und dabei Umwelt, Tiere sowie Ressourcen schont.

Weitere Informationen zu allen Webinaren auf ["Werde zum Esserwisser"](#).

Ein Webinar ist ein Seminar, das über das Internet abgehalten wird und an dem Sie live von zu Hause aus teilnehmen können. Sie können die Präsentationen verfolgen und schriftlich Fragen stellen.

[Beachten Sie die technischen Hinweise.](#)

Änderungen vorbehalten.

Information

Kursdauer:	1 Einheiten
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Bäuerinnen, Direktvermarkter:innen, Interessierte, Konsumentinnen und Konsumenten, Meister:innen, Schule am Bauernhof - Betriebe, Seminarbäuerinnen, Urlaub am Bauernhof - Betriebe
Mitzubringen:	Benötigt: Computer/Laptop

Verfügbare Termine

20.01.2026 10:00, online

Ort	online
Beginn	20.01.2026 10:00
Ende	20.01.2026 11:00
Örtlichkeit	Online-Seminarraum, online
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3528/2
Trainer:in	Katrin Fischer, MSc
Termin 1	20.01.2026, 10:00 - 11:00 Uhr