
Thementreff Bäuerinnen: Essen neu denken – ohne Verbote

In unseren Lebensmitteln steckt so viel Wissen, Qualität und so viel Gutes – und doch herrscht oft Unsicherheit.

„16:8 Diäten“, „keine Kohlenhydrate am Abend“, „Low Carb“, „Milch ist verschleimend – besser Mandelmilch?“, „bloß kein rotes Fleisch“, ... derartige Aussagen rund ums Essen sorgen für Verunsicherung.

Schluss mit Verboten und ständig neuen Regeln. Dieser Vortrag lädt dazu ein, den Blick wieder auf das Gute im Essen zu richten.

- Ohne ständiges schlechtes Gewissen lebt es sich spürbar entspannter. 1
- Genuss darf wieder einfach sein – ohne Verzicht. 2
- Mit klarem Verständnis für die große Bedeutung unserer Ernährung für die körperliche und psychische Gesundheit. 3

Der Vortrag hilft, den eigenen Körper besser zu verstehen.

- Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette – wofür brauchen wir sie wirklich? 1
- Vitamine und Mineralstoffe – was ist entscheidend? 2
- Und - Wo steckt all das in unseren Lebensmitteln? 3

Aktuelle Erkenntnisse werden verständlich erklärt und greifbar gemacht. Zudem ist Raum für Fragen, persönliche Themen und Austausch.

Änderungen vorbehalten.

Information

Kursdauer:	2 Einheiten
Kursbeitrag:	22,00 €
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität
Zielgruppe:	Bäuerinnen, junge Bäuerinnen, Konsumentinnen

Verfügbare Termine

03.11.2026 09:00, St. Georgen im Attergau

Ort	St. Georgen im Attergau
Beginn	03.11.2026 09:00
Ende	03.11.2026 11:00
Örtlichkeit	Gh Kirchenwirt, Attergauerstraße 23, 4880 St. Georgen im Attergau
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	0216/1
Trainer:in	Mag. Gudrun Bertignoll
Termin 1	03.11.2026, 09:00 - 11:00 Uhr

08.03.2027 14:00, Kleinraming

Ort	Kleinraming
Beginn	08.03.2027 14:00
Ende	08.03.2027 16:00
Örtlichkeit	FS Kleinraming, Mühlenweg 6, 4442 Kleinraming
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	0216/2
Trainer:in	Mag. Gudrun Bertignoll
Termin 1	08.03.2027, 14:00 - 16:00 Uhr