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.

© 2026 - lfi.at

Ländliches Fortbildungs Institut

Oberösterreich

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

Dieser Termin ist storniert und findet nicht statt.

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