

# Live Online Hybrid-Kurs: Fit durch Food | Vegane Kostformen | 15 FP



Aktuell ernähren sich zwischen 1,3 bis 2,6 Millionen Menschen in Deutschland rein pflanzlich. 2008 waren es nur 80.000. Die Tendenz zur veganen Lebensweise ist stark wachsend!

Lerne in dem Seminar die Geschichte, die Motive und Hintergründe der veganen Kost kennen.

## **Themen des Kurses:**

- Aspekte und Motive für einen veganen Lebensstil
- Physiologie der veganen Ernährung, ist der Mensch ein Pflanzenesser?
- Grundlagen einer veganen Ernährung
- Vor- und Nachteile
- Nährstoffzusammensetzung
- Geschickter Austausch von tierischen Lebensmitteln durch pflanzliche
- Kritische Nährstoffe und wie diese mit veganen Lebensmitteln aufgenommen werden können
- Nahrungsergänzung für Veganer, Mänglerscheinungen
- Marktcheck veganer Produkte (Sinn und Unsinn), Lebensmittelauswahl
- Umsetzung in die Praxis und Therapie
- Praktische Umsetzung als Einzelberatung, Kurs und Vortrag

## **Technische Voraussetzungen für die Teilnahme:**

- Laptop oder PC mit einem gängigen Internetbrowser
- Kopfhörer, Mikrofon und Kamera
- stabile Internetverbindung

Die Zugangsdaten zum Online Seminar erhalten Sie per eMail.

<b>Leitung</b>	Daniela Kircher   Oecotrophologin
<b>Kursgebühr</b>	0,00 € inkl. Skript
<b>Beginn</b>	06.12.2025
<b>Ende</b>	07.12.2025
<b>Kurszeiten</b>	Sa. 06.12., 09:45 - 18:00 Uhr So. 07.12., 09:00 - 16:00 Uhr
<b>Kursort</b>	Internet, <a href="http://www.acadia-ecampus.de">www.acadia-ecampus.de</a>
<b>Zielgruppe</b>	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Osteopathen
<b>Fortbildungspunkte</b>	15