

GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN UND SPORT

Vegan – gesund, nachhaltig, alltagstauglich?

Immer mehr Menschen entscheiden sich für eine vegane Ernährung - sei es aus gesundheitlichen Gründen, aus Respekt vor Tieren oder wegen der Umwelt. Doch was bedeutet es eigentlich, sich rein pflanzlich zu ernähren? Ist Veganismus automatisch gesund - oder lauern auch Risiken? Ist der Griff zu Ersatzprodukten sinnvoll? Wie gelingt es, den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen, und welche Rolle spielen Proteine, Eisen, Vitamin B12 oder Omega-3-Fettsäuren?

In diesem interaktiven Vortrag gibt die zertifizierte Ernährungsberaterin Bettina Melahn einen sachlichen Überblick über Chancen und Herausforderungen der veganen Ernährung.

Sie erfahren, wie eine vollwertige pflanzliche Kost nach aktuellem wissenschaftlichem Stand aussehen kann, auf welche sog. kritischen Nährstoffe man unbedingt achten sollte und welche praktischen Tipps den Alltag erleichtern – vom Einkauf bis zur Umsetzung auf dem Teller.

Weitere Informationen

Kosten	19,00 €
---------------	---------

Termin/e

26.02.2026, 19:00 - 21:00 Uhr

Veranstaltungsort/e

Hofstr. 2, 65191 Wiesbaden

Wer führt das Angebot durch?

Volksbildungswerk Bierstadt

Hofstraße 2

65191

Wiesbaden, Deutschland

Ansprechperson

info@vbw-bierstadt.de

<https://www.vbw-bierstadt.de>

Rechtliche Hinweise

Das Impressum finden Sie im Anbieterprofil.