



 Naturheilkunde

## Vegetarismus/Veganismus – was wirklich wichtig ist

Immer mehr Menschen stellen weltweit ihre Ernährung aus unterschiedlichen Gründen auf Vegetarismus um.

Ganz deutlich ist der Trend der Jugend zum Veganismus zu beobachten.

Als Folge beschäftigen sich nicht nur Vegetarier und Veganer mit folgenden Fragen:

- Wie kann die Proteinzufuhr gedeckt werden?
- Was muss ich beachten, wenn ich Sport treibe?
- Fehlen wichtige Vitamine oder Mineralstoffe?
- Was kann ich essen?
- Wo finde ich Informationen und die besten Rezepte?

Diese und weitere Fragen besprechen wir im Kurs, die durch wissenschaftliche Erkenntnisse belegt sind.

Ein Seminarangebot für Ernährungsberater/innen und alle interessierten Berufsgruppen.

### Termine

Mi, 04.02.2026

09:00–11:30 Uhr

Mi, 11.02.2026

09:00–11:30 Uhr

[und 1 mehr](#)

### Preis

145,00 €

### Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

### Seminarnummer

SSH111040226

### Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 31.01.2026

#### Dozentin

#### Marion Nowak

Jahrgang 1971, verheiratet und Mutter von drei Kindern. Frau Nowak absolvierte die Ausbildung zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin, Entspannungstrainerin und Massagepraktikerin an der Paracelsus-Schule. Dem Fachverband Wellness, Beauty und Gesundheit e. V. hat sie sich nach der Ausbildung zur Wellnesstrainerin angeschlossen. Einer ihrer Schwerpunkte liegt auf einer gesundheitsfördernden Ernährung. Sie ist heute in allen diesen Bereichen selbstständig tätig.