

 Naturheilkunde

Beratung für vegane Ernährung

Pflanzliche bzw. vegane Ernährung ist in aller Munde. Was ist dran an dieser Ernährungsform? Ist es nur eine Moderscheinung oder gibt es gute Gründe dafür? Ja, die gibt es! Allen voran die positiven gesundheitlichen Aspekte, die mittlerweile durch zahlreiche Studien belegt sind.

Aber viele fragen sich: Was kann ich dann überhaupt noch essen? Bekomme ich davon Mangelerscheinungen?

Als Berater/in für pflanzliche Ernährung können Sie Menschen helfen, die sich gerne auf diese Weise ernähren möchten, jedoch Angst vor Mangelerscheinungen oder Genussverzicht haben und Tipps benötigen, wie die Umstellung auf eine gesunde,

Inhalte:

Allgemeines zum Veganismus

- Ursprung, Bedeutung und Motive des Veganismus

Nährstoffe

- Haupt- und Mikronährstoffe, ihre Besonderheiten und Bedeutung in der pflanzlichen Ernährung
- Faser-/Ballaststoffe
- sekundäre Pflanzenstoffe

Vegane Kost im Alltag

- Ersatzprodukte für tierische Lebensmittel
- Tageskost-Empfehlungen

Vegane Ernährung und Gesundheit

- Bedeutung der pflanzlichen Ernährung bei Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen usw.

Vegane Ernährung für besondere Personengruppen

- Schwangerschaft, Stillzeit
- Kinder, Sportler/innen, Senioren/innen, Frauen in der Menopause

Vegane Ernährung in der Beratungspraxis

- Anamnese
- Wie klappt die Umstellung?

Vegane Ernährung und Nachhaltigkeit

- Grundsätze eines nachhaltigen Lebensstils

Sonstiges

- Einkaufen für die pflanzliche Ernährung
- Bücher/Kochbücher
- Websites

Das Seminar ist interaktiv und wird mit viel Freude am gemeinsamen Thema gestaltet.

Es eignet sich als Fortbildung für Ernährungsberater/innen, Heilpraktiker/innen, Gesundheits- und Lebensberater/innen und Beschäftigte im Bereich Gesundheit-

Termine

Fr, 26.02.2027
17:00–19:30 Uhr

Fr, 05.03.2027
17:00–19:30 Uhr

[und 8 mehr](#)

Preis

510,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSH111260227

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 30.12.2025

Dozent

Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.