

 Beauty und Wellness

## Gesunde Ernährung im Alltag – Wissen, das schmeckt

Ernährungswissen kompakt und praxisnah

Gesunde Ernährung ist mehr als Kalorien und Tabellen: Sie ist eine tragende Säule unseres Wohlbefindens – körperlich, seelisch, gemeinschaftlich. Dieser Kurs verbindet wissenschaftlich fundierte Empfehlungen mit einer ganzheitlichen, alltagstauglichen Sicht: genussvoll, bodenständig, mitteleuropäisch gedacht und orientiert an DGE und UGB – ohne Dogmen, ohne Trenddiäten. Ziel ist Einschätzungskompetenz: Sie erhalten praktisches Handwerkszeug, um Informationen selbst zu prüfen und Ihre Familie motivierend mitzunehmen.

Inhalte:

- Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung
- Einkauf & Etiketten lesen: versteckte Zucker, Fette, Zusatzstoffe erkennen
- Umgang mit ernährungsbedingten Beschwerden und Unverträglichkeiten
- Orientierung im Informationsdschungel
- Kritische Betrachtung von Ernährungstrends und Konzepten – was ist sinnvoll, was ist Mode?
- Alltagsstrategien: schnelle, gesunde Mahlzeiten, Vorräte, Achtsamkeit, Genuss – Familie mitnehmen
- Praxisabend: einfache, gesunde Gerichte in der Lehrküche (Zubereitung & Verkostung)

Für wen: Alle, die ihre Ernährung fundiert, ganzheitlich und praxistauglich verbessern möchten – ohne Verzichtsrhetorik, aber mit Genuss.

### Termine

Do, 24.09.2026

18:00–21:00 Uhr

Do, 01.10.2026

18:00–21:00 Uhr

[und 3 mehr](#)

### Preis

340,00 €

### Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule

Lindau/Bregenz

Zeppelinstr. 2

88131 Lindau

Tel. 08382-94 42 02

### Seminarnummer

SSH10088240926

### Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 26.06.2026

Dozentin

### Erika Amon

Jg.1962. Sieht die Motivation zu einer gesünderen Lebensweise als wichtigen Aspekt einer ganzheitlichen Behandlung. In ihren Seminaren verbindet sie die inhaltlichen Themen unter Berücksichtigung aktueller pädagogischer Erkenntnisse mit praktischer Erlebbarkeit für Teilnehmer und Klienten. Sie sieht Beziehungen als Quelle für Gesundheit bzw. Krankheit und bringt ihre eigenen Erfahrungen als ausgebildete Gesundheitspädagogin, Tierheilpraktikerin, Ernährungsberaterin, Gordon-Familientrainerin, Trauerrednerin und Mutter zweier Kinder mit ein. Achtsame Kommunikation ist die Basis ihrer Unterrichte.