

Y0307106 Ernährungsmythen im Faktencheck

Beginn Samstag, 18.04.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

Kursgebühr 25,00 €

Dauer 1-mal

Kursleitung Maren Altenbäumer

Informationen Essen und Trinken für den eigenen Bedarf

Kursort , ,

„Eine Kalorie ist eine Kalorie, egal wann man sie isst“ oder „Kohlenhydrate machen dick“ Von diesen und anderen Ernährungsmythen haben wir alle schon gehört. Sie kursieren durch die Medien und halten sich hartnäckig auch im privaten Kreis, einige bereits seit Generationen. Über kaum einen anderen Bereich unseres Lebens gibt es so viele Irrtümer. Ernährung ist die Grundlage unseres Lebens, sie hat wesentlichen Einfluss auf unsere Gesundheit und das Wohlbefinden. Grund genug einmal nachzufragen, welche „Ernährungsglaubenssätze“ stimmen und von welchen wir uns getrost verabschieden dürfen. Wir machen den Faktencheck.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
-------	---------	-----

18.04.2026	10:00 - 13:00 Uhr	Hofheim, vhs, 1.05.2
------------	-------------------	----------------------

[zur Kursdetail-Seite](#)