

Was stimmt wirklich? Mythen und Fakten rund ums Essen

Ein Vortrag mit Praxis, Austausch & wissenschaftlich fundierten Ernährungsempfehlungen

Ernährung ist allgegenwärtig – in Medien, auf Social Media und im Alltag. Doch viele Informationen widersprechen sich. Was stimmt wirklich? Und woran erkennt man verlässliche Aussagen?

In diesem interaktiven Vortrag gehen wir Fragen nach, wie:

- 🍌 Sind Kohlenhydrate und Zucker wirklich „böse“?
- 🕒 Ist Intervallfasten für alle sinnvoll?
- 🍷 Ist Rotwein gut für die Herzgesundheit?



Katrin Sattler

Wir schauen gemeinsam, was wissenschaftlich belegt ist, wie solche Erkenntnisse entstehen und wie Ernährungsempfehlungen im Alltag praktisch umgesetzt werden können.

- ✓ Einfach erklärt – für alle verständlich
- ✓ Raum für Fragen, Austausch & eigene Erfahrungen
- ✓ Praktisches Wissen, das im Alltag wirklich weiterhilft

Referentin: Katrin Sattler, BSc. (Diätologin)

Termin: Donnerstag, 10.07.2025; von 17:30 - 20:30 Uhr

Ort: Bildungs- und Begegnungszentrum Voitsberg, Hauptplatz 3/1

Kosten: Aufgrund der Förderung ist der Vortrag kostenfrei

Gleich hier
anmelden!



Oder hier:

akzente

Hauptplatz 3/1

8570 Voitsberg

03142/930_30

office@akzente.or.at

www.akzente.or.at

[f /akzente.Verein/](https://www.facebook.com/akzente.Verein/)