# Genussvolle Basenküche

Der Säure-Basen-Haushalt im Körper ist der Schlüssel für Wohlbefinden und kann Ursache für viele Beschwerden sein. Konzentrationsstörungen, Müdigkeit usw. sind oft Folgen von Übersäuerung.
Dieser Kochkurs bringt in einem theoretischen Teil viele Informationen rund um die moderne Basenküche, deren praktische Umsetzung im Alltag und wie man eine Basenkur gestaltet.
Anschließend wird ein 4-gängiges Menü gekocht, das der Übersäuerung entgegenwirkt.
Lassen Sie sich überraschen, wie lecker basische Gerichte sein können.
Inhalt:
- Informationen zu den Ursachen und Symptomen einer gestörten Säure-Basen-Bilanz
- Hilfe zur Selbsthilfe – Tipps zur Basenkur
- praktische Hinweise zur Gestaltung von basischen Gerichten
- Kochpraxis – basische Rezepte – leicht und schnell

## Information

| | |
|---|---|
| **Kursdauer:** | 4 Einheiten |
| **Kursbeitrag:** | 59,00 € TN-Beitrag |
| **Fachbereich:** | Gesundheit und Ernährung |
| **Zielgruppe:** | interessierte Personen |
| **Mitzubringen:** | Kochschürze |

## Verfügbare Termine

© 2026 - lfi.at