

## Superfoods – heiße Luft und wahre Helden

Superfoods versprechen durch ihre Fülle an Inhaltsstoffen fantastische Wirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden. Vor allem exotische Vertreter wie Chiasamen oder Gojibeeren sind derzeit in aller Munde. Doch halten diese Superhelden auch tatsächlich was sie versprechen? Dieser Vortrag liefert einen Streifzug durch exotische und heimische Superfoods, der neben den Inhaltsstoffen, auch Produktionsbedingungen und ökologische Aspekte beleuchtet.

---

---

**Information**

**Verfügbare Termine**

**Kursdauer:** 2 Einheiten

---

**Kursbeitrag:** 15,00 € TN-Beitrag

---

**Fachbereich:** Gesundheit und Ernährung

---