

---

## Gesund & fit durch basisch-vegane Bioküche

Eine unangepasste Ernährung und Lebensweise kann sich im Körper mit einer Verschiebung des Säure-Basen-Gleichgewichts auswirken. Dieses Ungleichgewicht kann mitunter Ursache für diverse Erkrankungen sein. In diesem Seminar erklärt Gabi Ebner in der Einführung die wichtigsten Stoffwechselfunktionen und Basenlieferanten wie z. B. Fermentiertes, Öle, Kräuter und Gewürze. Anschließend werde eine Kraftsuppe, Vorspeise, zwei Hauptgerichte und ein Dessert zubereitet. Weitere wichtige Bestandteile dieses Kurses sind die richtige Verwendung von Ölen beim Kochen und die basische Zubereitung von Gemüse.

---

### Information

**Kursdauer:** 5 Einheiten

**Kursbeitrag:** 135,00 € TN-Beitrag

**Fachbereich:** Gesundheit und Ernährung, Dienstleistungen

**Zielgruppe:** interessierte Personen

### Verfügbare Termine