

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 zu den Ursachen und Symptomen einer gestörten Säure-Basen-Bilanz, die praktische Umsetzung der modernen Basenküche mit leichten und schnellen Rezepten im Alltag und wie man eine Basenkur gestaltet. Anschließend wird ein 4-gängiges Menü gekocht, das der Übersäuerung entgegenwirkt. Lassen Sie sich überraschen, wie genussvoll basische Gerichte sein können.

Information

| | |
|----------------------|---------------------------|
| Kursdauer: | 4 Einheiten |
| Kursbeitrag: | 66,00 € TN-Beitrag |
| Fachbereich: | Gesundheit und Ernährung |
| Zielgruppe: | interessierte Personen |
| Mitzubringen: | Kochschürze, Leerbehälter |

Verfügbare Termine

14.04.2026 17:00, Graz

| | |
|--------------|---|
| Ort | Graz |
| Beginn | 14.04.2026 17:00 |
| Ende | 14.04.2026 21:00 |
| Örtlichkeit | Steiermarkhof Betriebs GmbH & Co KG, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz |
| Information | Elisabeth Pucher-Lanz, Tel +43 316 8050 1420, elisabeth.pucher-lanz@lk-stmk.at |
| Kursnummer | 6-0020208 |
| Trainer:in | Mag. Anita Winkler |
| Veranstalter | LFI Steiermark |