

## D3402K Ernährungsformen im Überblick Was passt zu mir?

Beginn	Montag, 18.05.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	8,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Brigitte Hamp
Kursort	UF, vhs, V1.22, Kleiner Saal, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Vegetarisch, vegan, flexitarisch, mediterran, Low Carb oder doch lieber intuitiv essen? Die Vielfalt an Ernährungsformen ist heute größer denn je - und oft auch verwirrend. In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Überblick über die wichtigsten Ernährungsweisen, ihre Hintergründe und ihre Auswirkungen auf Gesundheit, Umwelt und Alltag. Gemeinsam beleuchten wir: Was steckt hinter den verschiedenen Ernährungsformen? Welche Vorteile und Herausforderungen bringen sie mit sich? Wie finde ich heraus, was zu mir und meinem Lebensstil passt? Der Vortrag richtet sich an alle, die sich bewusst mit ihrer Ernährung auseinandersetzen möchten - ganz ohne Dogma, dafür mit Offenheit und praktischen Impulsen für den Alltag.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.05.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Saal, V1.22

[zur Kursdetail-Seite](#)