

Gesund bleiben am Bauernhof - Ernährung und Gesundheit im bäuerlichen Alltag

Körper und Geist haben im bäuerlichen Alltag viel zu leisten. In diesem dreistündigen Seminar wird aufgezeigt, wie wir den Körper mit der richtigen Ernährung gezielt unterstützen können.

Die Ernährungswissenschaftlerin und Projektleiterin von DieEsserwisser, Katrin Fischer, erklärt, wie Darm, Stress und Ernährung zusammenhängen und wie kleine Veränderungen große Wirkung haben können. Ernährung verstehen – einfach und klar.

Ernährungstrends, Supplementierung und Superfoods: was tut uns im Alltag wirklich gut? Die erfahrene Ernährungswissenschaftlerin vermittelt ihr Wissen über bäuerliche Lebensmittel und räumt mit vielen Mythen über Milch, Fleisch und Eier auf. Einfach erklärt und praktisch umgesetzt. Das Seminar richtet sich an Bäuerinnen und Bauern sowie interessierte Personen am Thema Gesundheit und Ernährung.

Termin: 17.06.2026, 08:30-11:30 Uhr

Ort: St. Pölten

Teilnahmebeitrag: € 15,00 p.P. gefördert, € 30,00 p.P. ungefördert

Buchungsnummer: 3-0095461

Anmeldung: [LQB-Seminar: Gesund am Bauernhof | LFI Niederösterreich](#)