



# Basische Ernährung – Was kann ich (noch) essen? 07.10.2024

**17.30 Uhr praktische Lehrküche mit Esther Bieling**

(Anmeldung bei Esther per Mail [e.bieling@gmail.com](mailto:e.bieling@gmail.com) oder Telefon 07821/24751)

**19.30 Uhr Gesundheitsvortrag mit Rebecca Heibutzki**

Veranstalter: Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten

Ort: Geroldsecker Vorstadt 10, 77933 Lahr



Livestream: [www.adventgemeinde-lahr.de](http://www.adventgemeinde-lahr.de)

Low Carb, High Fat, Rohkost, Vegan, Paleo, Keto, Mittelmeer Diät, Ayurveda usw. Die Liste der verschiedenen Ernährungsformen könnte weit länger ausfallen. Durch verschiedene Medien, stoßen wir auf immer mehr Ernährungsformen und so fragt man sich: „Was kann ich denn überhaupt noch essen?“

Ist es tatsächlich so kompliziert, wie uns oft suggeriert wird?

In meinem Vortrag wollen wir dieser Frage auf den Grund gehen und schauen, auf welche Ernährungsform unser Körper tatsächlich ausgerichtet ist.

Was ist eine basenüberschüssige Ernährung und wie können wir diese Ernährungsform unkompliziert in unseren Alltag einbauen?

Rebecca Heibutzki hat an der Akademie der Naturheilkunde ein Fernstudium zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin absolviert und betreibt einen Instagram-Account, wo sie u.a. leckere, pflanzliche Rezepte teilt (@newstartconcept)

