

Weiterbildung

Gesunde Ernährung im Fakten-Check

Eine ausgewogene Ernährung steigert das Wohlbefinden, die Abwehrkräfte und Leistungsfähigkeit. Auch die Psyche spielt dabei eine grosse Rolle. Obwohl wir Tag täglich viel zum Thema Ernährung lesen und hören, ist es nicht immer ganz einfach Fakten von Mythen zu unterscheiden. Auch die Umsetzung im Alltag ist nicht immer ganz einfach.

An drei Nachmittagen können sie ihre Fragen zum Thema Ernährung und Essverhalten klären und viel neue Aspekte dazu lernen. Frau Brigitte Christen-Hess, BSc. Ernährungsberaterin SVDE führt sie kompetent durch den Ernährungs-Dschungel, klärt auf und gibt Antworten auf ihre Fragen rund um das Thema Ernährung und Essverhalten.

Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Ausgewogen und gesund Essen – Alltagstipps ohne Verzicht und Verbote
- Mythen und Fakten rund um das Thema Ernährung – professionell und einfach verständlich erklärt
- Strategien, wie ich mein Wissen im Alltag auch umsetzen kann
- Frust mit der Esslust
- Weg von Verzicht und Chaos – hin zu einem entspannten und freien Essverhalten
- Situativ bedingte Essmuster verstehen und einen guten Umgang damit finden

Kursziele

- Klären von Mythen und Fakten – Gelesenem und Gehörtem
- Lernen wie ein einfaches umsetzbares Mahlzeitenmanagement aufgebaut werden
- Wissen, wie ich schnell und einfach ausgewogene Mahlzeiten zusammenstellen und geniessen kann
- Kennenlernen von einfach umsetzbaren und alltagstauglichen Strategien für ein ausgewogenes Essverhalten
- Entwickeln von Kompetenzen im Umgang mit der Esslust und situativen Essmomenten

Zielgruppe

- Alle die motiviert sind ihr Ernährungswissen auf den aktuellsten Stand zu bringen und ihr Essverhalten in die richtige Richtung zu lenken

Rahmenbedingungen Kurs 18_2026

Daten	Di 20.10.2026	14:00 – 16:30 Uhr
	Di 27.10.2026	14:00 – 16:30 Uhr
	Di 03.11.2026	14:00 – 16:30 Uhr
Dauer	3 Kursmodule à 2 ½ Stunden (inklusive Pause).	
Gruppengrösse	Maximal 7 Teilnehmende Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt. Bei mehr als 7 InteressentInnen werden Wartelisten geführt.	
Ort	IG Arbeit Sitzungszimmer U9 / UG Mitte - Beamer Unterlachenstrasse 9, 6002 Luzern	
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der KL Kontakt aufgenommen werden.	
Kursleitung	Brigitte Christen-Hess, BSc. Ernährungsberaterin SVDE MAS in Adult and Professional Education christen-hess@diets-hin.ch	
Anmeldung	bis zum 18.9.2026 mit Anmeldetalon	
Kursbestätigung	Für Teilnehmende mit max einer Kursabsenz.	

Anmeldetalon

Kurstitel

Gesunde Ernährung im Fakten-Check

KursteilnehmerIn

Name / Vorname

.....

Adresse

.....

Postleitzahl / Ort

.....

Telefon

.....

Geburtsdatum

.....

Relevante Einschränkungen bezüglich Kursbesuch:

Eingeschränkte Sprachkompetenz ☐ Ja

☐ Nein

Lernbehinderung ☐ Ja

☐ Nein

Andere (z.B. Epilepsie, Rollstuhl) ☐ Ja

☐ Nein

Welche Information hat den Ausschlag für die Anmeldung gegeben

Ausschreibung direkt

☐

Website / Print

☐

Infoveranstaltung

☐

Andere

☐

.....

Finanzierung und Kontakt

IV-Rente ☐ Ja

☐ Nein

IV-Leistungen(z.B. Unterstützungsmittel etc.) ☐ Ja

☐ Nein

Eingliederungsmassnahmen IV ☐ Ja

☐ Nein

Wenn ja, Kontakt IV:

Geschütztes soziales Unternehmen ☐ Ja

☐ Nein

Wenn ja, Kontakt:

Wirtschaftliche Sozialhilfe ☐ Ja

☐ Nein

Wenn ja, Kontakt:

Andere ☐ Ja

☐ Nein

Wenn ja, welche:

Talon ausfüllen, bis 18.9.2026 senden an

IG Arbeit, BüroService, Kathrin Geiges, Unterlachenstrasse 9, Postfach, 6002 Luzern