Presse-Info Bad Tölz

9. April 2018

**Bad Tölz bringt „Licht in den Ernährungsdschungel“**

**Mit einem neuen Angebot klärt die Kurstadt über allgemeine Ernährungstrends auf.**

**Ziel ist es, individuelle Wohlfühl-Wege und einen gesunden Lebensstil aufzuzeigen**

**High Carb? Low Carb? Oder doch vegetarisch? Die aktuellen Ernährungsempfehlungen sind vielfältig und teilweise verwirrend. Um die Wahl von wirklich gesunden Genussmitteln und das Verständnis dafür zu erleichtern, startet Bad Tölz vom 14. bis 18. Mai das neue Angebot „Licht im Ernährungsdschungel.” Gemeinsam mit einer Oecotrophologin erforschen Teilnehmer, welcher Lebensstil für sie am verträglichsten ist. Fachreferate über Ernährungsschemata, Portionsgrößen oder mögliche Darmerkrankungen vermitteln das Basiswissen, das für eine bewusste Speiseplanung nötig ist. Dazu gibt es praktische Tipps und Anregungen für den Alltag, die direkt im Einkaufstraining und in Kochworkshops erörtert werden, um bestehende Mythen zu entlarven und allgemeine Fitmacher vorzustellen. Vier Nächte mit Frühstück und komplettem „Aufklärungs-Programm“ gibt es ab 450 Euro in der Ferienwohnung bzw. 605 Euro im Doppelzimmer eines 4-Sterne-Hotels. Ein weiterer Termin ist vom 25. bis 29. Juni.** [**www.bad-toelz.de**](http://www.bad-toelz.de)

„Ob durch Überzeugung oder Unverträglichkeiten veranlasst, das Thema gesunde Ernährung gewinnt immer mehr an Bedeutung“, sagt Cornelia Hüfner, verantwortlich für die Gesundheitsangebote in Bad Tölz. Damit steigt auch die Anzahl der Trends, die jeweils als Nonplusultra in Sachen verträgliche Kost verkauft werden. Um auch Laien einen Durchblick zu verschaffen, hat die Gesundheitsexpertin jetzt das Programm „Licht im Ernährungsdschungel“ aufgelegt, das jedem Teilnehmer seinen individuellen Wohlfühl-Weg weisen soll.

Egal, ob vegan, clean oder low fat: „Kein Ernährungsstil ist pauschal für jeden Menschen zu empfehlen“, so die Fachfrau. In Bad Tölz wird deshalb viel Wert auf Informationen gelegt, die eine fundierte Einschätzung einzelner Aussagen ermöglichen. Grundlage ist das Verstehen der Ernährungspyramide. Aber was tun, wenn Allergien oder Empfindlichkeiten zu Abweichungen veranlassen, ethische Bedenken zum Ausschluss bestimmter Lebensmittelgruppen führen oder der neue Trendreport konträr zum alten argumentiert?

Das neue Angebot „Licht im Ernährungsdschungel“ bietet die Chance, eingefahrene Essgewohnheiten zu überdenken und mögliche Effekte von Veränderungen zu erforschen. „Wir wollen vermitteln, dass ein gesunder Speiseplan ausgewogen, regelmäßig und weitgehend regional ist“, sagt Hüfner. Gemeinsame Einkaufs- und Kochtrainings sollen diesen Fokus für den Alltag festigen. Der Heilklimaort am Fuße der oberbayerischen Voralpen erweitert seine Expertise für einen gesunden Lebensstil stetig und erklärt in seinen Programmen den richtigen Mix aus Ernährung, Bewegung und Entspannung für obligatorisch.

**Weitere Infos zu Bad Tölz** Tourist-Information Bad Tölz, Max-Höfler-Platz 1, 83646 Bad Tölz,

Tel.: +49 (0)8041 / 78 67-17, [info@bad-toelz.de](mailto:peters@bad-toelz.de), [www.bad-toelz.de](http://www.bad-toelz.de)