

# ONLINE REIHE GESUNDHEIT STÄRKEN

## “Proteinreiche Ernährung ist Trend – Wie viel brauchen wir wirklich?”

Vortrag von Annegret Hager

Diplom-Ökotrophologin und Ernährungstherapeutin,  
VerbraucherService Bayern, Würzburg

Keine Frage: ausreichend Protein (Eiweiß) ist unbedingt notwendig, damit unser Körper funktionieren kann. Doch wie viel Eiweiß ist gesund und brauche ich im Alter oder bei Sport mehr davon? Vegetarier\*innen oder Veganer\*innen: Ist pflanzliches Eiweiß vollwertig? Eiweiß-angereicherte Produkte aus dem Supermarkt vermitteln den Anschein, besonders gesund und ausgewogen zu sein. Wir besprechen, worauf es beim täglichen Speiseplan ankommt, schauen uns die biologische Wertigkeit verschiedener Eiweißquellen an und decken Mythen auf.



**Am Mittwoch, den 25. Februar 2026 um 18:00 bis 19:30 Uhr  
kostenfrei und online**

Anmeldungen bis 24.02.2026 per Mail an

**[selbsthilfe@aschaffenburg.de](mailto:selbsthilfe@aschaffenburg.de)**

Den Link versenden wir kurz vor der Veranstaltung

Jetzt spenden!



**Selbsthilfekontaktstelle  
Aschaffenburg Aktiv!**