

 Naturheilkunde

## Wie der Lebensstil unsere Gene steuert

Unsere Gene bestimmen vieles – doch längst nicht alles. Die moderne Forschung zeigt: Wir können unsere Genaktivität und damit unsere Gesundheit durchaus selbst beeinflussen.

Epigenetik – das Bindeglied zwischen Genetik und Umwelt – erklärt, wie Umwelt, Verhalten, Stress oder auch Beziehungserfahrungen unsere Genaktivität regulieren, ohne dabei die DNA-Sequenz selbst zu verändern. Das hat Auswirkungen auf Gesundheit, Lernfähigkeit und Wohlbefinden und kann sogar weitervererbt werden.

Im Seminar lernen Sie die Grundlagen der Epigenetik kennen und erhalten fundiertes Wissen darüber, wie Gene durch Umwelteinflüsse moduliert, transgenerational weitgegeben und therapeutisch beeinflusst werden können. Darüber hinaus erwerben Sie Kompetenzen zur sicheren Auswertung epigenetischer Tests und zur Entwicklung individueller Strategien im Bereich Ernährung, Bewegung und Lebensstil für Ihre Klientinnen und Klienten.

**Inhalt:**

- Einführung in die Epigenetik
- Epigenetische Mechanismen
- Ernährung und Epigenetik: Auswirkungen verschiedener Nahrungsmittel und Ernährungsweisen auf epigenetische Prozesse
- Lebensstil und Epigenetik: Schlaf, Stressmanagement, soziales Umfeld, Hormone
- Transgenerationale Epigenetik
- Praktische Anwendungen und Übungen

Epigenetisches Wissen fördert eine ganzheitliche Gesundheitsbetrachtung, die Lebensgewohnheiten, Ernährungsverhalten und Umwelteinflüsse mit einbezieht. So können Sie Ihren Klientinnen und Klienten professionell helfen, die eigene Gesundheit besser zu verstehen und durch aktive Lebensstiländerungen positiv zu verbessern.

Das Seminar richtet sich an Heilpraktiker/innen (-anwärter/innen), Ärzt/innen, Ernährungsberater/innen sowie Fachkräfte aus dem Gesundheitsbereich.

Nutzen Sie die Chance, Ihr Wissen im Bereich Epigenetik zu vertiefen und damit einen konkreten Mehrwert für Ihre Klientinnen und Klienten zu schaffen.

**Dozent****Ingo Weihrauch**

Jg. 1966. Er absolvierte die Ausbildung zum Heilpraktiker an der Paracelsus Schule und studierte Human- und Zahnmedizin. Schwerpunkte liegen im Bereich der Paartherapie, systemische Aufstellungsarbeit, provokative Therapie, Persönlichkeitsanalyse, Coaching und Behandlung von Angstpatienten. Er verfügt über mehrjährige Erfahrung in der Geronto- und Akutpsychiatrie. Seit 2008 hat Herr Weihrauch viele Weiterbildungen im Bereich der ästhetischen Faltenunterspritzung absolviert, sowie eine Spezialisierung im Bereich Zahnimplantate.

**Termine**

Fr, 20.08.2027  
10:00-19:00 Uhr  
Sa, 21.08.2027  
10:00-19:00 Uhr  
[und 10 mehr](#)

**Preis**

3.800,00 €

**Schule**

Paracelsus Heilpraktikerschule  
Osnabrück  
Goethering 22-24  
49074 Osnabrück  
Tel. 0541-20 20 552

**Seminarnummer**

SSH27200827

**Anmeldemöglichkeiten**

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 02.02.2026