



 **Beauty und Wellness**

## **Praxiswissen Ernährung: Rheuma & Co.; Hildegard v. Bingen**

Teil 1: Schmerzende, entzündete Gelenke bei rheumatischen Erkrankungen und Arthrose können im Alltag eine echte Herausforderung darstellen. Auch wenn sich Knorpelverschleiß nicht rückgängig machen lässt, kann eine Umstellung der Ernährung viel bewirken: Hemmung der Entzündung und Entlastung der Gelenke bewirken oft ein Rückgang der Schmerzen. Vor allem die richtigen Mikronährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe aus der Nahrung können dabei helfen. Themen in diesem Seminar sind:

Welche Ursachen gibt es für schmerzende Gelenke, welchen Einfluss hat Ernährung darauf und wie muss diese aussehen, um eine Verbesserung der Beschwerden zu bewirken?

Teil 2: Hildegard von Bingen war Ihrer Zeit wahrlich voraus: Ihr Ziel war es, einen ganzheitlichen - Körper, Geist und Seele umfassenden - Zustand des Wohlbefindens zu erreichen. Dieser ganzheitliche Ansatz ist fast tausend Jahre alt und doch auch heute hochaktuell. Erfahren Sie mehr über ihre Grundprinzipien: einen gesunden Lebensstil, gesunde Ernährung, Pflege des eigenen Körpers durch ausleitende Verfahren, emotionale Stabilität, Berücksichtigung des Biorhythmus, Leben im Einklang mit der Natur und dem Rhythmus der Jahreszeiten.

Dieses Seminar ist Teil der Seminarreihe Praxiswissen Ernährung, die ca. alle 1-2 Monate stattfindet.

Es ist in sich geschlossen und einzeln zu buchen.

### **Termine**

Di, 30.03.2027

18:00-21:00 Uhr

Mi, 31.03.2027

18:00-21:00 Uhr

### **Preis**

140,00 €

### **Online-Seminar**

Dieses Seminar findet online statt.

### **Seminarnummer**

SSH111160327V2

### **Anmeldemöglichkeiten**

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 31.01.2026

#### **Dozentin**

#### **Yvonne Leisten**

Jahrgang 1970. Sie ist Heilpraktikerin seit Dezember 2007, arbeitet seitdem in eigener Praxis in Köln mit den Schwerpunkten Traditionelle Chinesische Medizin, Reiki und Ernährungsberatung. Sie gibt Seminare zur Frauengesundheit und veranstaltet Kochabende im Rahmen der Ernährungsberatung. Sie absolvierte Ausbildungen in TCM und Reiki in Bielefeld. Regelmäßige Fortbildungen zu verschiedenen Themen der TCM sind für sie als Mitglied der AGTCM e.V., Berlin verpflichtend.