

 Naturheilkunde

Longevity und Supplementierung: Mikronährstoffe für gesundes Altern

Seminar zu Modul 2 – Zertifizierte/r Longevity Experte/in

Mikronährstoffe Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und ausgewählte Pflanzenextrakte spielen eine tragende Rolle bei allen biochemischen Vorgängen in unserem Körper. Sie unterstützen z.B. den zellulären Energiestoffwechsel, tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei und fördern die physiologische Regulation des Körpers im Alterungsprozess.

In diesem Seminar erlernen Sie die wichtigsten Longevity-relevanten Mikronährstoffe sowie Kriterien für eine evidenzbasierte und bedarfsgerechte Dosierung, um Ihre Klienten/innen fundiert und verantwortungsvoll zu begleiten.

Sie erwerben die Fähigkeit, Qualitätsunterschiede bei Nahrungsergänzungsmitteln fachkundig zu beurteilen und diese im Beratungsgespräch verständlich zu kommunizieren. Zudem vertiefen Sie Ihr Wissen über die physiologischen Grenzen der Supplementierung, um in Ihrem Praxisalltag professionell, sicher und gesetzeskonform zu informieren.

Inhalt:

- Mikronährstoffe im Longevity-Kontext
- Die häufigsten Mikronährstoff-Defizite im Alter und ihre Longevity-Folgen

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme und die wichtigsten Bausteine – von Vitamin D bis NMN (Nicotinamid-Mononucleotid), von Spermidin bis Kreatin: Messung, Bewertung, Supplementierung

-Probiotika & Präbiotika

- Metformin, Rapamycin: Off-Label-Diskurs im Longevity-Kontext
- Qualitätskriterien für Nahrungsergänzungsmittel
- Rechtlicher Rahmen: Was darf ich empfehlen?

Das Seminar richtet sich an Heilpraktiker/innen und -anwärter/innen, sektorale Heilpraktiker/innen, Physiotherapeuten/innen, Therapeuten/innen, Ernährungs- und Gesundheitsberater/innen, Ärztinnen/Ärzte, Personalverantwortliche, Fachkräfte im betrieblichen Gesundheitsmanagement sowie an Longevity-interessierte Personen oder Quereinsteiger/innen mit Kenntnissen im Gesundheitsbereich.

Ihr Weg zum/zur Longevity Experten/in bei Paracelsus:

Erweitern und aktualisieren Sie mit diesem Seminar gezielt Ihr Fachwissen zu Longevity! Die Teilnahme ist eine hervorragende Möglichkeit, sich im wachsenden Gesundheits- und Lifestyle-Markt weiterzubilden. Gleichzeitig ist das Seminar der ideale erste Schritt, falls Sie sich im Anschluss für die umfassende und zertifizierte Ausbildung zum/zur Longevity Experten/in (Modul 1-3) entscheiden möchten.

Termine

So, 01.11.2026
13:30–15:00 Uhr
Mi, 04.11.2026
16:00–19:00 Uhr

Preis

300,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSA111120926V9

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 19.06.2026

Dozent

Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.