

 Beauty und Wellness

Mikrobiom – Die faszinierende Welt der Darmbakterien

In unserem Darm leben Billionen von Mikroorganismen, die zusammen das sogenannte Mikrobiom bilden. Diese kleinen Mitbewohner leisten weit mehr als nur Verdauungsarbeit: Sie stehen in enger Verbindung mit unserem Immunsystem, beeinflussen den Stoffwechsel, bilden wichtige Substanzen und spielen eine zentrale Rolle für unser allgemeines Wohlbefinden.

Gerät dieses empfindliche System aus dem Gleichgewicht, kann sich das auf verschiedene Bereiche des Körpers auswirken. Ernährung, Stress, Medikamente, Schlaf, Bewegung und Umweltfaktoren gehören zu den wichtigsten Einflussgrößen.

In diesem Seminar erhalten Sie einen verständlichen Einblick in die Welt des Mikrobioms. Sie erfahren, welche Aufgaben die Darmbakterien übernehmen, warum ihre Vielfalt so entscheidend ist und wie Sie durch einfache, alltagstaugliche Maßnahmen eine gesunde Darmflora unterstützen können.

Seminarinhalte:

- Das Mikrobiom: Aufbau und Funktion
- Aufgaben der Darmbakterien im Körper
- Zusammenhang mit Immunsystem, Stoffwechsel und Wohlbefinden
- Einfluss von Ernährung, Lebensstil und Medikamenten
- Förderung einer vielfältigen Darmflora im Alltag
- Praktische Tipps für eine darmfreundliche Lebensweise

Das Seminar vermittelt verständlich aufbereitetes Wissen und konkrete Anregungen, die sich direkt im Alltag umsetzen lassen. Medizinische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Es richtet sich an alle, die ihre Gesundheit bewusster gestalten, ihren Körper besser verstehen und aktiv zu einer stabilen Darmflora beitragen möchten.

Der Besuch des Seminars „Gesunder Darm, gesundes Leben – Ernährung für mehr Wohlbefinden“ kann eine hilfreiche Grundlage sein, ist jedoch keine Voraussetzung. Alle Inhalte werden so erklärt, dass auch Einsteiger problemlos folgen können.

Termin

So, 27.09.2026
09:00-12:00 Uhr

Preis

60,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Rosenheim
Münchener Str. 44
83022 Rosenheim
Tel. 08031-21 91 24

Seminarnummer

SSA10082260926

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 19.09.2026

Dozentin

Daniela Seerig

Jg. 1997, verheiratet. Ausbildung als Hotelfachfrau. Begeisterung für die Ernährungslehre und Naturheilkunde. Ausbildung zur Ernährungsberaterin 2019 und 2020 zur Heilpraktikerin.

Im Mai 2023 beendete ich dies erfolgreich und eröffnete im August meine eigene Praxis in Bad Aibling. Zusätzlich arbeite ich als stellvertretend Geschäftsleitung in der Ährensache Naturkost in Bad Aibling. Dadurch kenne ich mich sehr gut mit Lebensmitteln usw aus, was für meine Dozententätigkeit ebenfalls hilfreich ist. Zusätzlich habe ich Ausbildungen in den Bereichen Bachblütentherapie, Aromatherapie, Reflexzonentherapie, Ohrakupunktur, Gemmotherapie und verschiedenen Massagen.