



 Naturheilkunde

Ernährung für die Psyche – Grundlagen einer mental gesunden Ernährung

Die Ernährung beeinflusst nicht nur unseren Stoffwechsel, sondern auch die Funktion des Gehirns, die Bildung von Neurotransmittern und unser psychisches Wohlbefinden.

Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass Nährstoffversorgung, Darmgesundheit und mentale Gesundheit eng miteinander verbunden sind.

Dieses Seminar vermittelt die Grundlagen der Ernährungspsychologie und zeigt, welchen Einfluss Makro- und Mikronährstoffe, die Darm-Hirn-Achse sowie das Mikrobiom auf Stimmung, Konzentration und Stressresistenz haben. Sie lernen die Bedeutung wichtiger Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Omega-3-Fettsäuren für das Nervensystem kennen und erhalten einen Überblick über den Zusammenhang von Ernährung, Entzündungsprozessen und psychischer Gesundheit.

Praxisnah werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie eine ausgewogene Ernährung das seelische Wohlbefinden unterstützen und in Beratung und Therapie sinnvoll eingesetzt werden kann.

Das Seminar richtet sich an therapeutisch und beratend tätige Fachkräfte sowie alle Interessierten, die die Grundlagen einer psychisch gesundheitsfördernden Ernährung kennenlernen möchten.

Termine

Fr, 22.01.2027
10:00–17:00 Uhr

Sa, 23.01.2027
10:00–17:00 Uhr

Preis

275,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Köln
Barbarossaplatz 4
50674 Köln
Tel. 0221-923 07 70

Seminarnummer

SSH50220127

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 05.09.2026

Dozentin

Gabriele Lange

Gabriele Lange hat in Chemie an der Universität zu Köln promoviert. Sie hat neben der Heilpraktikerausbildung eine Tierheilpraktikerausbildung genossen und Weiterbildungen zur Ernährungsberaterin, in Homöopathie und in Astrologie absolviert.