Naturheilkunde

Longevity: Ernährung, Stoffwechsel- und Blutzuckermanagement Seminar zu Modul 2 - Zertifizierte/r Longevity Experte/in

Gesund und vital bis ins hohe Alter: Eine bewusste Ernährung spielt eine zentrale Rolle für mehr Lebensqualität und Leistungsfähigkeit. Sie ist ein wichtiger Faktor, um das allgemeine Wohlbefinden aktiv zu unterstützen und einen gesundheitsbewussten Lebensstil zu fördern.

Dieses Seminar beleuchtet die Longevity-relevanten Ernährungsformen, die gezielte Nährstoffauswahl sowie die wissenschaftlichen Hintergründe des Energiestoffwechsels und Blutzuckerspiegels. Sie erfahren, wie diese Faktoren im Körper zusammenhängen und welche Rolle sie laut aktueller Forschung beim Schutz der Zellen vor oxidativem Stress sowie im Rahmen von Alterungsprozessen spielen.

Außerdem erfahren Sie, wie Sie altersgerechte Empfehlungen zur Proteinversorgung erstellen, ein Glukosemanagement als zentrales Longevity-Instrument einsetzen und Ernährungs-Mythen von evidenzbasiertem Wissen unterscheiden.

Inhalt:

- Proteintiming und mTOR-Modulation
- Longevity-relevante Ernährungsformen im Vergleich: Mittelmeer-Kost, MIND, DASH, Blue-Zone-Ernährung
- Evidenzbasierte Longevity-Ernährungsprinzipien
- Kalorienrestriktion und Longevity
- Alkohol und Longevity: Was sagt die aktuelle Forschung?
- Insulinresistenz, Prädiabetes, metabolisches Syndrom und Früherkennung
- Kontinuierliches Glukose-Monitoring (CGM)
- Fallarbeit: Ernährungsbezogene Longevity-Anamnese (Ernährungsscreening)

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:

Mit diesem Seminar erwerben Sie fundiertes Praxiswissen für Ihre persönliche Longevity-Expertise, um fachlich stets up-to-date zu bleiben. Zusätzlich bietet es die ideale Grundlage für eine anschließende Weiterqualifikation zum/zur zertifizierten Longevity Experten/in (Modul 1-3).

Das Seminar kann einzeln gebucht werden, unabhängig vom Besuch der vollständigen Fachausbildung zum/zur zertifizierten Longevity Experten/in.

Termin

Sa, 23.01.2027
09:00-14:00 Uhr

Preis

300,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule Saarbrücken
Bahnhofstr. 31, 2.OG über Modehaus Zara
66111 Saarbrücken
Tel. 0681-3 22 62

Seminarnummer

SSA66230127

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 02.11.2026

Dozentin

Michèle Quint

Jg. 1980, verheiratet, 1 Kind. Nach 17 Jahren Dozententätigkeit im Bereich Körperpflege entwickelte Frau Quint ein wachsendes Interesse an Naturheilkunde und ganzheitlicher Medizin. Sie absolvierte eine zweijährige Ausbildung zur Heilpraktikerin an der Paracelsus Schule und legte 2024 erfolgreich die staatliche Prüfung vor dem Gesundheitsamt ab. Anschließend spezialisierte sie sich durch Fachfortbildungen auf Injektions- und Infusionskonzepte, integrative Medizin, Blutegeltherapie sowie Schmerztherapie. Seit 2025 ist Frau Quint als Heilpraktikerin niedergelassen. Ab 2026 ist sie als Dozentin an den Paracelsus Schulen tätig und vermittelt Injektions- und Infusionstechniken praxisnah und ganzheitlich.