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-Mononukleotid), 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.

Termin

So, 24.01.2027
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

SSA66240127

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.