

# Praxiswissen Ernährung: Nahrungsmittelintoleranzen & Haut

## BEAUTY / WELLNESS



Teil1: Die Nahrungsmittelunverträglichkeiten scheinen auf dem Vormarsch zu sein. Unsere Ernährungsweise mit stark verarbeiteten Lebensmitteln, wenigen Ballaststoffen und Fertigprodukten, die unser Darmmikrobiom verändern, könnte dafür eine Ursache sein: denn wenn es unserer Darmflora schlecht geht, läuft auch die Verstoffwechslung an der Darmschleimhaut nicht mehr optimal. Bei einer Nahrungsmittelintoleranz ist der

Körper nicht fähig, bestimmte Nahrungsmittel zu verarbeiten oder überhaupt aufzunehmen und reagiert mit körperlichen Symptomen darauf, die sehr vielfältig sein können. Betroffene haben häufig einen langen Leidensweg hinter sich. Welche Unverträglichkeiten gibt es, wie werden sie diagnostiziert und wie muss die Ernährung aussehen, um Symptome zu vermeiden, darum soll es in diesem Seminar gehen.

Teil 2: Unsere Haut ist zahlreichen Umwelteinflüssen ausgesetzt. Als größtes Organ hat die Haut einen großen Bedarf an Nähr- und Mineralstoffen, um ihrer regelrechten Schutzfunktion nachzukommen. Unsere Ernährung hat somit wichtigen Einfluss auf unser Äußeres, aber auch auf bestehende Erkrankungen der Haut. Wie beeinflusst die Ernährung unsere Haut? Welche Nährstoffe sind besonders wichtig für die Haut und halten sie gesund und welche Lebensmittel sollten gemieden werden? Wie sollte die Ernährung bei bestimmten Hauterkrankungen aussehen?

Dieses Seminar ist Teil der Seminarreihe Praxiswissen Ernährung, die ca. alle 1-2 Monate stattfindet.

Es ist in sich geschlossen und einzeln zu buchen.

Termine:

**Di. 16.03.2027**

**Mi. 17.03.2027**

jew. 18:00-21:00 Uhr

Preis:

**140,- Euro \***



**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Onlineunterricht**

Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:

**SSH111160327V1**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

