

Praxiswissen Ernährung: Nahrungsmittelintoleranzen & Haut

BEAUTY / WELLNESS

© ashore77/Fotolia.com



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 einzel zu buchen.

Dozent/in Marion Nowak: Jahrgang 1971, verheiratet und Mutter von drei Kindern. Frau Nowak absolvierte die Ausbildung zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin, Entspannungstrainerin und Massagepraktikerin an der Paracelsus-Schule. Dem Fachverband Wellness, Beauty und Gesundheit e. V. hat sie sich nach der Ausbildung zur Wellnesstrainerin angeschlossen. Einer ihrer Schwerpunkte liegt auf einer gesundheitsfördernden Ernährung. Sie ist heute in allen diesen Bereichen selbständig tätig.

Termine:

Di. 24.02.2026

Mi. 25.02.2026

jew. 18:00-21:00 Uhr

Preis:

140,- Euro *



**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Onlineunterricht**
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:

SSH111240226V1

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

