

Praxiswissen Ernährung: Rheuma & Co.; Hildegard v. Bingen

BEAUTY / WELLNESS



Teil 1: Schmerzende, entzündete Gelenke bei rheumatischen Erkrankungen und Arthrose können im Alltag eine echte Herausforderung darstellen. Auch wenn sich Knorpelverschleiß nicht rückgängig machen lässt, kann eine Umstellung der Ernährung viel bewirken: Hemmung der Entzündung und Entlastung der Gelenke bewirken oft ein Rückgang der Schmerzen. Vor allem die richtigen Mikronährstoffe und sekundäre

Pflanzenstoffe aus der Nahrung können dabei helfen. Themen in diesem Seminar sind: Welche Ursachen gibt es für schmerzende Gelenke, welchen Einfluss hat Ernährung darauf und wie muss diese aussehen, um eine Verbesserung der Beschwerden zu bewirken?

Teil 2: Hildegard von Bingen war Ihrer Zeit wahrlich voraus: Ihr Ziel war es, einen ganzheitlichen - Körper, Geist und Seele umfassenden - Zustand des Wohlbefindens zu erreichen. Dieser ganzheitliche Ansatz ist fast tausend Jahre alt und doch auch heute hochaktuell. Erfahren Sie mehr über ihre Grundprinzipien: einen gesunden Lebensstil, gesunde Ernährung, Pflege des eigenen Körpers durch ausleitende Verfahren, emotionale Stabilität, Berücksichtigung des Biorhythmus, Leben im Einklang mit der Natur und dem Rhythmus der Jahreszeiten.

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. 03.03.2026

Mi. 04.03.2026

jew. 18:00-21:00 Uhr

Preis:

140,- Euro *



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

Seminarnummer:

SSH111240226V2

Anmeldemöglichkeiten:

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

