

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 einzel
buchbar.

Dozent/in Dr. rer. nat. Ines Lind: Jg. 1963, Diplom-Biologin, Sportwissenschaftlerin,
Pädagogin, Dozentin an Hochschulen und langjährige DPS-Dozentin, Promotion auf dem
Gebiet der Immunologie (Asthma-Forschung).

Termine:
So. 25.01.2026
10:00-17:00 Uhr

Preis:
140,- Euro *

Paracelsus
Gesundheitsakademie
Calwer Str. 28
70173 Stuttgart
Tel. 0711 - 615 91 91

Seminarnummer:
SSH70180126V1

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

