

 Naturheilkunde

Vegetarisch oder Vegan – Schlüssel zu einer verträglichen Ernährung

Bildet die fleischlose Ernährungsweise die Grundlage für ein optimales körperliches Wohlbefinden? Was passiert eigentlich mit unserer Haut, unseren Haaren und unserer Figur bei der Umstellung auf eine rein pflanzliche Ernährung? Wie wirkt sich Pflanzennahrung auf unsere körperliche Leistung und unseren Hormonhaushalt aus? Kann diese Form der Ernährung zu einem Evolutionssprung beitragen?

Aufgrund unzureichender Informationsbeschaffung und lückenhafter Aufklärung wird Veganismus unberechtigt als krankmachende Mangelernährung abgestempelt und rückt diese, für uns in Wahrheit artgerechte, Lebensweise in ein schlechtes Licht.

Dabei ist es so einfach, den Körper ein Leben lang mit pflanzlichen Nährstoffen optimal zu versorgen und nicht nur, weil es gerade Trend ist. Die Molekularbiologie soll darüber Aufschluss geben und diese Lücke der Unwissenheit schließen.

Es werden Erfahrungen, basierend auf einer jahrelangen fleischlosen Ernährung, angefangen beim Karnismus, Vegetarismus bis hin zum Veganismus, aus persönlicher sowie wissenschaftlicher Perspektive geteilt. Das Forschungsinteresse konzentriert sich dabei auf ernährungswissenschaftlichen Studien der letzten 20 Jahre.

Themen im Seminar:

- Evolutionsgeschichtliche Betrachtung der verschiedenen Ernährungsformen
- Entwicklungsbiologischer Anatomievergleich
- Objektive Betrachtung der Essgewohnheiten und kulinarischen Vorlieben
- Gesundheitliche Auswirkungen des Fleischkonsums auf das endokrine System
- Biologisch-chemische Zusammensetzung von pflanzlicher und tierischer Nahrung im Vergleich
- Ursache von Zivilisationskrankheiten
- Krankheit als Chance
- Säure-Basen-Haushalt
- Körperreinigung/Entschlackung/Entgiftung
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Verjüngung und Regeneration durch Pflanzenkraft

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine

Fr, 23.01.2026
18:00–21:15 Uhr

Fr, 30.01.2026
18:00–21:15 Uhr

[und 2 mehr](#)

Preis

250,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSA111230126

Anmeldemöglichkeiten

- ☑ Bei jeder Akademie
- ☑ Per Fax: 0261-952 52 33
- ☑ Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 12.12.2025

Dozentin

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.