Naturheilkunde

Ernährung für Hochsensible – entspannt und gut versorgt durch den Alltag

Wir alle sind jeden Tag mit zahlreichen Herausforderungen konfrontiert, mit denen wir uns auseinandersetzen. Vieles können wir wenig oder gar nicht beeinflussen. Doch unsere Ernährung haben wir in der Hand. Wenn wir es wollen.

In der heutigen Zeit wird eine Ernährung mit natürlichen Lebensmitten immer schwieriger. Die Lebensmittelindustrie lockt mit zahlreichen Angeboten, auf die gerne zurückgegriffen wird. Diesen Versuchungen zu widerstehen, ist nicht immer ganz leicht und erfordert auch etwas Ernährungswissen.

Für viele Menschen wird die Ernährung täglich schwieriger, nicht nur für hochsensible Personen.

Erfahren Sie, worauf gerade hochsensible Menschen in der Ernährung achten sollten, damit täglich ausreichend gute Nährstoffe vorhanden sind, die den Körper unterstützen und nicht schaden.

Was Sie in diesem Seminar erwartet:

Ein kurzer Einblick in die Hochsensibilität

Wieso verbrauchen HSP mehr Nährstoffe und warum?

Worauf sollten HSP bei der Lebensmittelauswahl achten?

Welche Lebensmittel insbesondere für HSP gut sind

Das Seminar ist geeignet für alle Berufsgruppen aus dem therapeutischen Kontext.

Termin

Sa, 05.12.2026
14:00-19:00 Uhr

Preis

130,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSA1111011226

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 25.11.2026

Dozentin

Gina Gurgul

Durch ihre Tätigkeit und Erfahrung als Fachberaterin für Ernährungsmedizin in hausärztlicher Praxis leitet Frau Gurgul ihre Seminare an der Paracelsus-Schule sehr praxisbezogen. Kenntnisse u.a. der Biochemie und Anatomie, die sie durch ihr Studium der Humanmedizin an der Charité Berlin erwerben konnten, runden die Inhalte der Seminare ab. Insbesondere der ernährungsmedizinische, ganzheitliche Ansatz ist aus ihrer Sicht besonders wichtig, um eine erfolgreiche Beratungspraxis zu führen, die sich mit den Fragestellungen unserer derzeitigen Ernährung beschäftigt. An der Paracelsus-Schule leitet Frau Gurgul u.a. die 'Ausbildung zur/zum Ganzheitlichen Ernährungsberater/in' in Berlin und gibt Webinare, wie z.B. 'Ernährungsbedingte Erkrankungen' oder 'Ernährungsberatung für Kinder und Jugendliche'.