Beauty und Wellness

Praxiswissen Ernährung: Nahrungsmittelintoleranzen & Haut

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 Nahrungmittelintoleranz 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 statfindet.

Es ist in sich geschlossen und einzel zu buchen.

Termin

Fr, 29.10.2027
09:00-16:00 Uhr

Preis

140,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSH111280827V1

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'.