

GAPS Ernährung

Gesundheit für den Darm und die Psyche

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



GAPS – Darm und Psyche im Gleichgewicht
Die Fachfortbildung GAPS-Ernährung für
Therapeut:innen, Gesundheitsfachpersonen und
Interessierte.

Das GAPS-Konzept – kurz für Gut and
Psychology Syndrome (aus dem englischen

übersetzt `Darm und Psychologie Syndrom`) – wurde von der Ärztin Dr. Natasha Campbell-McBride entwickelt und stellt die enge Verbindung zwischen Darm und Gehirn in den Mittelpunkt. Die GAPS-Ernährung richtet sich in erster Linie an Menschen mit psychischen oder neurologischen Beschwerden wie Autismus, ADHS, Depressionen oder Essstörungen. Aber auch Patient:innen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen oder Leaky-Gut-Syndrom können von dieser therapeutischen Ernährung profitieren.

Dabei handelt es sich nicht um eine klassische „Diät“ zum Abnehmen, sondern um eine ganzheitlich ausgerichtete, darmheilende Ernährungstherapie, die über mehrere Monate bis Jahre hinweg gezielt aufgebaut wird.

Was erwartest du im Seminar?

In diesem praxisorientierten Seminar erhältst du einen fundierten Überblick über das GAPS-Konzept und lernst, wie du dieses Wissen in deiner naturheilkundlichen oder therapeutischen Arbeit einsetzen kannst.

Inhalte im Überblick:

- Entstehung und Grundlagen des GAPS-Konzepts
- Die drei Phasen der GAPS-Ernährung: Einführungsphase – Aufbauphase – Auslaufphase
- Welche Lebensmittel sind erlaubt? Was sollte gemieden werden?
- Wie wirken Brühen, fermentierte Lebensmittel, Probiotika und Nahrungsergänzungen?
- Ernährung individuell anpassen: Tipps aus der Praxis
- Fallbeispiele und Erfahrungswerte
- Möglichkeiten und Grenzen der GAPS-Anwendung

Das Seminar schafft Raum für Austausch, Fragen und Diskussion – praxisnah und verständlich erklärt.

Für wen ist das Seminar geeignet? Dieses Seminar richtet sich an:
Naturheilpraktiker:innen, Komplementärtherapeut:innen, Ernährungsberater:innen, Gesundheitsberater:innen und -fachpersonen sowie Interessierte, die ihr Wissen im Bereich Darmgesundheit und Ernährung erweitern möchten.

Dozent/in Mehmet Polat:

Termine:

Sa. 25.10.2025

So. 26.10.2025

Sa. 01.11.2025

So. 02.11.2025

jew. 09:00-17:30 Uhr

Preis:

790,- CHF *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Grünhaldenstrasse 6
8050 Zürich**

Tel. 043 9602000

Seminarnummer:

SSA7092251025

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 043 96 09 015
- Web: paracelsus-schulen.ch
- per QR:

