

# Berater/in für vegane Ernährung

## Online Seminar

### NATURHEILKUNDE



Pflanzliche bzw. vegane Ernährung ist in aller Munde. Was ist dran an dieser Ernährungsform? Ist es nur eine Modeerscheinung oder gibt es gute Gründe dafür? Ja, die gibt es! Allen voran die positiven gesundheitlichen Aspekte, die mittlerweile zahlreiche Studien belegen. Aber Viele fragen sich: Was kann ich dann überhaupt noch essen - und: Bekomme ich davon Mangelerscheinungen?

Ausbildung und Wirkungsbereiche:

Als Berater für pflanzliche Ernährung können Sie Menschen helfen, die sich gern auf diese Weise ernähren möchten, jedoch Angst vor Mangelerscheinungen oder Genussverzicht haben und Tipps benötigen, wie die Umstellung auf eine gesunde, pflanzliche Ernährung gelingt.

Schulungsinhalte:

- Allgemeines zum Veganismus: Ursprung, Bedeutung und Motive des Veganismus
- Nährstoffe: Haupt- und Mikronährstoffe, ihre Besonderheiten und Bedeutung in der pflanzlichen Ernährung; Faser-/Ballaststoffe; Sekundäre Pflanzenstoffe; Superfoods, Anti-Aging
- Vegane Kost im Alltag: Ersatzprodukte für tierische Lebensmittel; Tageskost-Empfehlungen
- Vegane Ernährung und Gesundheit: Bedeutung der pflanzlichen Ernährung bei Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen usw.
- Vegane Ernährung für besondere Personengruppen: Schwangerschaft, Stillzeit; Kinder, Sportler, Senioren, Frauen in der Menopause
- Vegane Ernährung in der Beratungspraxis: Anamnese; Wie klappt die Umstellung? Lösungsvorschläge und Zielvereinbarungen
- Vegane Ernährung und Nachhaltigkeit: Grundsätze eines nachhaltigen Lebensstils
- Sonstiges: Einkaufen für die pflanzliche Ernährung; Bücher/Kochbücher; Websites; Restaurants

Das Seminar ist interaktiv und mit viel Freude am gemeinsamen Thema gestaltet

Das Bildungsangebot der Paracelsus Schule ist eine Zusatzausbildung für Ernährungsberater, Heilpraktiker, Gesundheits- und Lebensberater, Beschäftigte im Bereich Gesundheits- und Wellnessprävention; aber auch für interessierte Laien, die ihre Ernährungsweise auf pflanzliche Kost ausrichten möchten.

Bei Interesse findet ein veganes Koch-Event statt.

**Dozent/in 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.

Termine:

**Mi. 30.04.2025**

**Mi. 07.05.2025**

**Mi. 14.05.2025**

**Mi. 21.05.2025**

**Mi. 28.05.2025**

**Mi. 04.06.2025**

jew. 08:30-12:30 Uhr

Preis:

**450,- Euro \***



**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Onlineunterricht**  
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:  
**SSG111300425**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:



**ONLINE**

**PARACELSUS**  
die Gesundheitsakademien