

# Mikronährstoffe im Sport

Modul der Ausbildung z. Sporthelpraktiker/in bzw.  
Fachberater/in für Training und Sporttherapie

## NATURHEILKUNDE



Breitensportler/innen und Leistungssportler/innen ganzheitlich beraten und mittels Naturheilkunde unterstützen – dafür soll der/die Sporthelpraktiker/in, Fachberater/in für Training und Sporttherapie eine theoretische und praxisorientierte Grundlage schaffen.

Modul Mikronährstoffe

Wer Sport treibt, verbraucht mehr Energie. Diese wird über einen erhöhten

Stoffwechselumsatz bereitgestellt. Dafür benötigt der Organismus nicht nur mehr Sauerstoff und Energielieferanten sondern auch mehr Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Eine ausreichende Zufuhr dieser Mikronährstoffe ist für Leistungsfähigkeit und Gesundheit der Sportler/innen essenziell. Die bedarfsgerechte Versorgung mit bestimmten Vitaminen, Mineralstoffen etc. erhöht zudem die Regenerationsfähigkeit des Körpers und vermindert die Verletzungsgefahr. Wissenschaftlich belegt ist auch, dass eine individuelle Supplementierung von Mikronährstoffen auch das Immunsystem von Sportlern stabilisiert und die mentale Leistungsfähigkeit verbessert. Im Kurs werden die für Sportler/innen wichtigsten Mikronährstoffe und ihre Wirkungen im Organismus besprochen.

Das Seminar ist Bestandteil der Ausbildung z. Sporthelpraktiker/in - Fachberaterin f. Training und Sporttherapie, kann jedoch auch einzeln gebucht werden.

Das Seminar richtet sich an Heilpraktiker/innen, Heilpraktikeranwärter/innen, Physiotherapeuten/innen, Sportlehrer/innen, Trainer/innen, Osteopathen/innen.

**Dozent/in Dr.rer.nat./THP Gabriele Lange:** Gabriele Lange hat in Chemie an der Universität zu Köln promoviert. Sie hat neben der Heilpraktikerausbildung eine Tierheilpraktikerausbildung genossen und Weiterbildungen zur Ernährungsberaterin, in Homöopathie und in Astrologie absolviert.

Termine:

**So. 01.11.2026**

**So. 15.11.2026**

**So. 13.12.2026**

jew. 09:00-18:00 Uhr

Preis:

**510,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Barbarossaplatz 4  
50674 Köln**

Tel. 0221 - 923 07 70

Seminarnummer:

**SSH500911238**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

