



Schule für Traditionelle
Chinesische Medizin

Ausbildung ErnährungsberaterIn nach Traditioneller Chinesischer Medizin

Tradition ganz modern
*Webseminare im Virtuellen Klassenzimmer, Praxisseminar und
persönliches Coaching zur Vertiefung und Festigung.*



Telefon: 03381-7 99 29 09

Email: info@viavita-institut.de

www.viavita-institut.de

Eure Nahrungsmittel sollen Heilmittel sein

Eure Heilmittel sollen Nahrungsmittel sein

Hippokrates



Herzlich willkommen und vielen Dank für Ihr Interesse an der Ernährung nach der Traditioneller Chinesischer Medizin!

Ernährungsberatung ist stets eine sehr sensible, sehr private Angelegenheit. Die Traditionelle Chinesische Medizin (kurz TCM) geht dabei auf jeden Menschen in seiner ganz persönlichen Situation ein. Es geht nicht um Verbote oder Dogmatik, sondern um eine wohlschmeckende, gesunde, effektive und individuelle Unterstützung für unsere Gesundheit.

In diesem Skript finden Sie umfassende Informationen über die Ausbildung, den Ablauf und Inhalt sowie die Termine und Kosten. Praktische Beispiele verdeutlichen Inhalt und Philosophie dieser Ausbildung.

Gerne stehe Ich Ihnen für Fragen und ein persönliches Gespräch zur Verfügung.

Bis Seite 9 finden Sie eine Einführung in die Sichtweise der TCM

Ab Seite 10 finden Sie die Inhalte der Ernährungsberater Ausbildung

Als Vorbereitung für die Ausbildung empfehle ich Ihnen entweder

- ***Mein Buch „Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin“ zu lesen***
- ***Oder den Videolehrgang „Ernährung nach der TCM – Grundlagen und Anwendung“***

Dies ist eine Empfehlung, keine Voraussetzung!



Einführung in die Sichtweise der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Die TCM ist über viele Jahrhunderte aus Beobachtung und Erfahrung entstanden. Die wichtigste Säule der TCM war stets die Ernährung. Dabei gibt es sehr viele Überschneidungen mit unserem westlichen Erfahrungswissen.

Eine „gesunde“ Ernährung sollte an unsere Veranlagung und an die Lebenssituation angepasst sein.



Ein altes Sprichwort sagt:
**Die Nahrung, die gut für den Schmied ist,
zerreißt den Schneider!**

Menschen sind sehr verschieden. Wer ständig friert wird andere Nahrung benötigen, als jemand der ständig schwitzt.

Wer schon von seiner Veranlagung her zu Einlagerungen und Übergewicht neigt, braucht andere Lebensmittel, als jemand der zu Trockenheit neigt.

Bestimmte Lebensabschnitte wie die Kindheit, Schwangerschaft, Klimakterium erfordern eine individuelle Ernährung. Auch viele Medikamente verändern unseren Wärme- und Säfezustand. Mittel wie Cortison, Blutdrucksenker, Thyroxin, Säureblocker usw. nehmen massiven Einfluss, nicht nur auf unsere Verdauung.

Wer die Wirkung der Lebensmittel kennt, kann hier heilend eingreifen. In der westlichen Ernährungslehre orientieren wir uns dabei vor allem an den Inhaltsstoffen. Die heilende Kraft der Nahrung hängt dabei nur teilweise von den Vitaminen, Mineralien usw. ab.



Der Mensch ist aus der Natur heraus entstanden. Deswegen sind harmonische Zyklen von fundamentaler Bedeutung für unsere Gesundheit!

Die Wirkweise der Nahrung nach der TCM

Die alten Meister kannten zwar die Inhaltsstoffe nicht. Dafür haben sie über Jahrhunderte die Wirkung auf unseren Organismus erforscht. Ihre Kriterien waren sehr unmittelbar und nachvollziehbar.

Als erstes spricht man von der Temperatur von Lebensmittel. Diese können wärmend oder kühlend sein. Die TCM unterscheidet fünf Grade der Temperatur.

Temperaturen

Heiß	z. B. Ingwer, Zimt, Meerrettich, Pfeffer
Warm	z. B. Hafer, Honig, Walnüsse, gekochtes Gemüse
Neutral	z. B. Reife Tomaten, Spargel, Weintrauben, Hirse
Kühl	z. B. Joghurt, Erdbeeren, Weizen, Bananen, Tofu
Kalt	z. B. Grüner Paprika, Grapefruit, Zitronen, Rhabarber



Die nächste wichtige Eigenschaft ist der Bezug unseren Flüssigkeiten im Körper. Menschen die zu Einlagerungen neigen benötigen ausleitende Lebensmittel. Diese würden Menschen schaden, bei denen die Säfte schon fehlen (z.B. im Klimakterium oder durch bestimmte Medikamente). Diese benötigen „befeuchtende“ Nahrung. Hier dazu einige Beispiele:

Befeuchtend - Trocknend

Befeuchtend	Ausleitend
Saftiges Obst oder Gemüse Birnen, Bananen, Melonen, Kürbisse, Tomaten, Gurken, Hafer, Weizen, Eier, Milch, Eier, Milch, Ölsaaten	Hülsenfrüchte Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Sojabohnen, Hirse, Mais, Kartoffeln, Kohl, Knäckebrot

Die Bedeutung der Geschmäcker

Von besonderer Bedeutung sind die Geschmäcker von Lebensmittel. Diese geben die Richtung vor, in welche ein Mittel wirkt. Hier zunächst einmal in der Übersicht:



	Temperatur	Säfte
Scharf	Heiß	Trocknend
süß	Warm	Befeuchtend
Sauer	Kühl	Festhaltend
Bitter	Kalt	Trocknend
salzig	Kühl	Befeuchtend

☯ **Der scharfe Geschmack**

Scharf wärmt, bewegt und trocknet. Scharf bringt den Stoffwechsel in Bewegung. Es aktiviert Reserven und regt deren Verbrennung an. Es treibt die Wärme von innen her an die Oberfläche.

☯ **Der süße Geschmack**

Süße Lebensmittel bauen alles gleichzeitig auf. Sie wärmen das Yang, geben Kraft, befeuchten und bauen das Blut auf und geben Körpersubstanz. Süß ist der einzige Geschmack, der wirklich aufbaut.

☯ **Der saure Geschmack**

Sauer hat vor allem eine zusammenziehende und damit festhaltende Wirkung. Denken sie bitte jetzt daran, in eine Zitrone zu beißen. Sauer ist energetisch kühl und senkt damit das Yang ab.

☯ **Der bittere Geschmack**

Bitterkalt ist es im Winter. Genauso kalt ist der bittere Geschmack. Bitter senkt alles nach unten und leitet aus. Bitter kühlt das Yang, es lenkt die Lebenskraft nach unten, es trocknet und entgiftet.

☯ **Salzig**

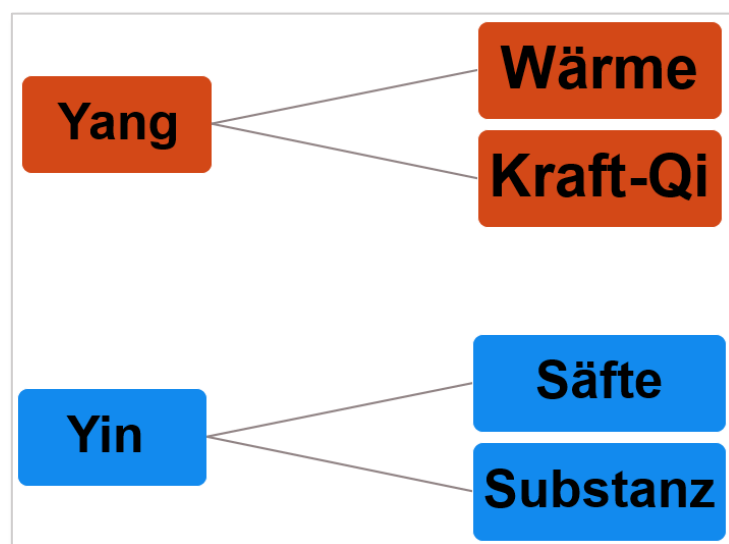
Salz hat in Bezug zu Wasser eine entscheidende Wirkung: Es zieht Wasser zu sich hin. Trinken wir Wasser, so befeuchtet es unseren Körper. Baden wir Salzwasser, so wirkt dieses entgiftend und trocknend.

Vor der Beratung steht eine Diagnose, in welcher Verfassung sich ein Mensch befindet. Die Ausbildung startet mit den Grundlagen. Hier nun **ein kleiner Einblick:**

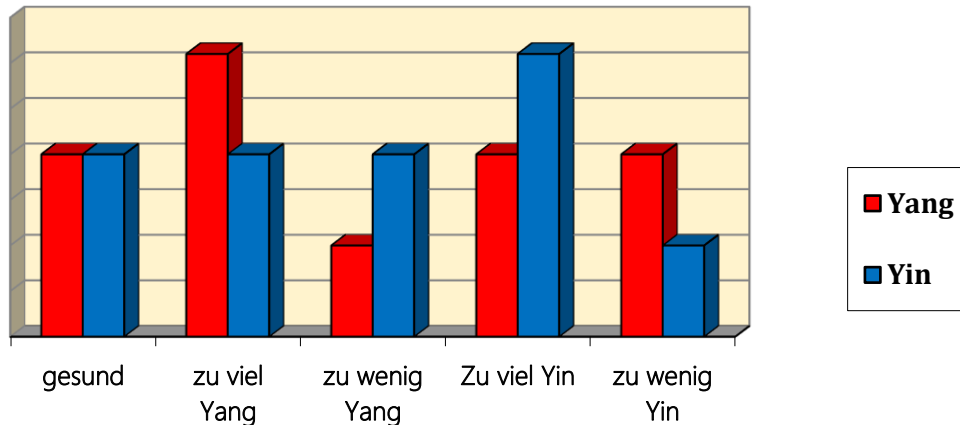
Die vier Grundsubstanzen des Lebens

Nach der TCM besitzt unser Organismus vier übergeordnete Grundsubstanzen:

Körperwärme und Körperkraft
Körpersäfte und Körpersubstanz



Diese Grundsubstanzen können in Fülle oder Leere geraten, sodass sich daraus kranke Zustände ergeben, die mit der Ernährung in Richtung der „natürlichen Ordnung“ unterstützt werden können.



Schauen wir uns diese vier Zustände etwas genauer an.

Die vier Grundzustände

Zu viel Yang

Bedeutet zu viel Hitze und Spannung im Körper.

Dies kann zu einer Reihe von Krankheiten führen. Besonders das Herz und der Magen sind davon betroffen.



Psyche:

Extrovertiert, sehr aktiv und neigt zu Übertreibung.

Symptome:

Wärmeintoleranz, roter Kopf, Heißhunger, schnelle Unterzuckerung, hoher Blutdruck, Krämpfe der Muskulatur (Magen!), Hyperthyreose

Zu wenig Yang

Bedeutet zu wenig Wärme und Kraft

Fehlen Wärme und Kraft, entstehen Probleme mit der Abwehrkraft, der Verdauungskraft sowie der allgemeinen Leistungsfähigkeit.



Psyche:

Defensiv, intuitiv, wenig selbstsicher, introvertiert

Symptome:

Frieren, wenig Appetit, wenig Durst, Blässe, Verdauungsschwäche, niedriger Blutdruck, Abwehrschwäche, Hypothyreose

Zu viel Yin

Bedeutet eine Stagnation von Säften und zu viel Masse

Das „festhaltende Prinzip“ ist zu stark. Dies führt zu einer schlechten Entgiftung und Übergewicht.



Psyche:

„das kann man noch gebrauchen“, konservativ, treu

Symptome:

Neigung zu Übergewicht, Einlagerungen, schlechte Entgiftung, Schlackenstoffe, Ödeme, morgens kein Appetit und ein müder Darm

Zu wenig Yin

Bedeutet zu wenig Säfte und Substanz

Trinkt man z.B. Wasser, wird es schnell wieder ausgeschieden. Dies führt zu allgemeiner Trockenheit.



Psyche:

Unruhig, „kein Sitzfleisch“, „trocken“

Symptome:

Trockenheit, trockene Haut und Schleimhaut, harter Stuhl, Neigung zu Untergewicht, schlechter Schlaf, Mineralstoffmangel

Vor jeder Beratung...

Vor jeder Beratung steht eine genaue Diagnose nach diesen Grundregeln.
Die Befragung des Patienten ist eine wichtige der Säulen der Beratung.
Eine weitere Säule der Diagnostik ist die Zungendiagnostik.

Hier noch einige praktische Beispiele zum Thema Zungendiagnostik:

Die Farbe der Zunge zeigt den inneren Zustand an.

Die Zungendiagnostik ist online sehr gut erlernbar und wird eine wichtige Rolle spielen.

Eine rote Zunge zeigt einen hohen Stoffwechsel bzw. Hitze im Körper.

Eine blasse Zunge deutet auf Kälte hin.

Eine geschwollene, dick belegte Zunge deutet auf Einlagerungen und eine schlechte Entgiftung.

Eine rissige Zunge ohne Belag zeigt auf das Fehlen von Körpersäften.

Grundzüge einer Ernährungsberatung nach der TCM

Entsprechend der Diagnose kommen individuelle Ernährungspläne zum Einsatz. Für die entsprechende Diagnose gibt es wichtige Aspekte der Beratung:

- ☉ **Grundsätzliche Ratschläge**
- ☉ **Lebensmittelgruppen**
- ☉ **Spezielle Lebensmittel**
- ☉ **Zubereitungsformen**
- ☉ **Ratschläge für den Tagesplan**
- ☉ **Rezepte**

Hier finden Sie einige grundlegende Ratschläge für die vier wichtigsten diagnostischen Zustände:

Zu viel Yang

Der hohe Stoffwechsel führt zu einer ständigen Unterzuckerung und zu Hitze. Hier werden hochwertige Kohlenhydrate und Lebensmittel benötigt.

Langsam verdauliche Kohlenhydrate

Vollkornbrot, Vollreis, Kartoffeln, nicht reife Banane

Kühlende, absenkende Lebensmittel

Salate, Rohes Obst und Gemüse, Südfrüchte

Besonders wichtig ist ein reichhaltiges Frühstück für den Start in den Tag.

Zu wenig Yang

Die oben genannten Lebensmittel würden einen geschwächten Menschen noch mehr schwächen. Hier wird wärmende, leicht verdauliche Kost benötigt.

Kraftsuppen, Eintöpfe

Wintergemüse, Saaten, evtl. Fleisch, lange kochen!

Leichtverdauliche Nahrung

Hafer, Hirse, reifes Obst, Kompotte. Besonders empfehlenswert ist hier ein warmes Frühstück.

Zu viel Yin

Bei Einlagerungen und Schlackenstoffen wird entlastende und ausleitende Kost benötigt.

Entlastend/ausleitend

Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst, Hirse, Mais

„trockene“ Lebensmittel

Knäckebrot, getrocknete Lebensmittel.

Besonders wichtig ist hier ein leichtes Abendessen, damit nachts die Leber ihre entgiftende Funktion erfüllen kann.

Zu wenig Yin

Hier fehlen Säfte und Substanz. Daher werden aufbauende und befeuchtende Lebensmittel und Kost benötigt.

Saftige Nahrungsmittel

Tomaten, Melone, Kürbisse, saftiges Obst und Gemüse

Hochwertige Fette

Ölsaaten, Oliven, Avocados, Nüsse, Sesam, Butter

Empfehlenswert ist hier das Trinken von verdünnten Säften zu den Mahlzeiten.

Die Ausbildung „ErnährungsberaterIn nach der TCM“

Wir beginnen mit einer Vertiefung und Wiederholung der Grundlagen.

Am Anfang steht eine möglichst genaue Diagnose nach den Regeln der TCM. Da jeder Mensch verschieden ist, benötigt er auch andere Lebensmittel, Zubereitungsformen und eine Anpassung an den Tagesplan.

Hier geht es um komplexere Zustände. Yin und Yang können sich gleichzeitig verändern. Hier finden Sie ein praktisches Beispiel zum Thema Gewicht und Körpertemperatur (Stoffwechsel).

- ☉ Es gibt Menschen, die frieren, dabei Übergewicht haben.
- ☉ Es gibt aber Menschen die frieren und Untergewicht haben.
- ☉ Man kann zu viel Yang, also Hitze haben und dabei zu Übergewicht neigen.
- ☉ Hitze kann aber auch zu Gewichtsverlust führen.

Hier ist es wichtig, dass erst eine individuelle Diagnose erfolgt.

Aus der Diagnose leitet sich die individuelle Beratung ab. Bestimmte Muster treten immer wieder auf. Für diese Ungleichgewichte gibt es vorgefertigte Beratungspläne, die dann weiter angepasst werden.

Zungendiagnostik

Eine große Rolle spielt die Diagnose der Zunge. Dies kann online sehr gut dargestellt und erlernt werden. Hier sehen Sie eine Tabelle mit den Veränderungen je nach Zustand.

• Krankheitssymptome der Zunge

➤ Zungenkörper

	<i>Zu viel Yang</i>	<i>Zu wenig Yang</i>	<i>Zuviel Yin</i>	<i>Zuwenig Yin</i>
Farbe	Rot	Blass	violett	Hellrot / blass
Struktur	„verspannt“, verzogen	Zahneindrücke, schlaff	Geschwollen, groß, feucht	Rissig, trocken, dünn

➤ Zungenbelag

	<i>Zu viel Yang</i>	<i>Zu wenig Yang</i>	<i>Zuviel Yin</i>	<i>Zuwenig Yin</i>
Farbe	Gelb	Weiß	Siehe Yin	Siehe Yin
Menge	Siehe Yin	Siehe Yin	Viel, dick, schmierig	Fehlt, trocken

Arbeit mit Beratungsplänen

Hier zeigt man den Patienten anhand von individuellen Beratungsplänen, welche Ernährung am besten zu ihm passt. Diese Pläne sind sehr umfangreich, weswegen hier nur auf die Struktur eingegangen wird.

Die Pläne umfassen dabei

- ☉ allgemeine Ratschläge,
- ☉ geeignete Lebensmittelgruppen und Lebensmittel
- ☉ geeignete Zubereitungen,
- ☉ Rezepte,
- ☉ Vorschläge für den Tagesplan,
- ☉ Warnhinweise,
- ☉ Übersichtstabellen und vieles mehr.

Sie finden einen **beispielhaften Beratungsplan** als kostenlosen Download auf meiner Homepage (www.viavita-institut.de).

Lebensmittelkunde

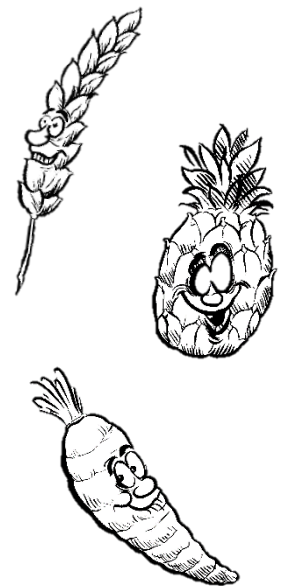
Hier geht es um die genaue Kenntnis der Lebensmittel und ihre Wirkung.

Folgende Aspekte werden für jedes Lebensmittel besprochen:

- ☉ Geschmack, Energie, Säftewirkung
- ☉ Organbezüge, Wirkrichtung
- ☉ Zubereitung
- ☉ Warnhinweise
- ☉ Inhaltsstoffe, moderne Erkenntnisse
- ☉ Der besondere Tipp

Ebenfalls werden verschiedene Lebensmittel miteinander verglichen.

Diese Kenntnis wird im Weiteren bei der Zusammenstellung von individuellen Rezepturen angewandt. Hier ein Beispiel für die Darstellung eines Lebensmittels:



Die Hirse

Beschreibung

Die Hirse gehört zu den großen Grundnahrungsmitteln der Welt. Sie ist wie der Hafer bei uns von Weizen, Reis und Kartoffeln verdrängt worden.

Heute ist sie besonders bekannt durch ihren sehr hohen Gehalt an Kieselerde. Diese ist essentiell für das Bindegewebe. Hirse gehört zu den besten Lebensmitteln für den Aufbau von Zellwänden, von Bindegewebe, von Haaren und Hautgewebe.

Hirse zieht Schlackenstoffe aus dem Blut und dem Gewebe und scheidet es vor allem über den Urin aus. So zieht die Hirse ziemlich viel Wasser aus dem Körper, was hervorragend ist für Menschen, die zu Einlagerungen neigen.

Kaum ein Mensch reagiert allergisch auf die Hirse. Deswegen eignet sie sich hervorragend für Menschen, die viele Unverträglichkeiten haben. Gerade auch, weil es kein Gluten enthält.

Geschmack, Energie

- Süß, neutral
- entwässernd

Wirkrichtung

- Kräftigt sehr stark die Verdauungsorgane
- Belebt verlorenen Appetit und Durst
- Leicht verdaulich, als Aufbaukost
- Blutbildend
- Stärkt das Bindegewebe
- Bei Durchfall, wirkt stopfend
- Steigert die Abwehrkraft
- Hervorragendes Mittel bei Diabetes

Zubereitung

Der Hirsebrei muss nicht langweilig sein. Die Hirse hat recht wenig Eigengeschmack, was aber den Vorteil hat, dass man sie mit allen möglichen Lebensmitteln kombinieren kann. Gerade zu Süßspeisen mit Hirse als Grundlage werden Kinder nicht nein sagen.

Der Hirseauflauf ist ein neuer Renner der „modernen“ Küche. Es gibt heute in jedem Kochbuch gute Rezepte zur Verwendung der Hirse. Man sollte beachten, dass Hirse recht viel Wasser zieht.

Vorsicht

Was gerne unterschätzt wird, ist die trocknende Wirkung der Hirse. Hirse ist ein Schlankheitsmittel, was dann gerne und viel verzehrt wird. Die Folge können schnell eine sehr trockene Haut und trockene Schleimhäute sein. Es ist für trockene Menschen daher enorm wichtig, genügend befeuchtende Lebensmittel wie etwa hochwertige Fette hinzuzufügen. Dies gilt auch für Kinder!

Hirse kann sehr schnell zu Verstopfung führen, weil es die Säfte über den Urin ausleitet.

Hinweis für Diabetiker: Hirse kann unter Umständen die Insulinproduktion deutlich wiederbeleben. Dies kann dazu führen, dass Diabetiker in den Unterzucker fallen!

Der besondere Tipp

Hirse ist bei den Models zunehmend beliebt. Es gilt zurecht als „Schönheitsmittel“ für Haut und Haare. Damit der Effekt nicht nach hinten los geht (wie erwähnt trocknet Hirse), kann man die Hirse mit hochwertigen „Schönheitsfetten“ genießen. Hierzu gehört Kokosmilch oder Kokosfett, Leinöl, auch Olivenöl. Mit gehackten Nüssen und etwas gedünsteten Obst vermeidet die trocknende Wirkung und wird sicher die Schönste im ganzen Lande...

Wichtige Inhaltsstoffe

Ca. Kohlenhydrate 70%, 10% Eiweiß, 3 % Fett,

Vitamine B1, B2, B5, B6, Kieselsäure, Fluor, Eisen, Kalzium, Magnesium, Phosphor

Glutenfrei!

Die genaue Kenntnis der Lebensmittel erlaubt einen zielgerichteten Einsatz. Hier beispielhaft ein Vergleich von drei Körnerarten:

	Hafer	Hirse	Weizen
Geschmack	Süß	Süß	Süß, sauer
Temperatur	Warm	Neutral	kühl
Säfte	Befeuchtend	Trocknend	befeuchtend
Wirkung	Stärkt die Lebenskraft	Stärkt die Verdauungskraft	Beruhigt Nerven und Herz



Hafer eignet sich also bei Menschen, die geschwächt sind und dabei unter Säftemangel/Trockenheit leiden. Hafer passt nicht, wenn man schon „zu viel Feuchtigkeit“ hat.

Hirse eignet sich bei geschwächten Menschen, die zu Einlagerungen neigen. Es ist jedoch bedenklich bei Menschen, die zu Trockenheit neigen.

Weizen ist unter anderem ein gutes Mittel in den Wechseljahren. Er kühlt und befeuchtet. Das ist gut bei die Hitzewallungen und trockenen Schleimhäuten.

Die Erstellung von Rezepturen

Mit der Kombination von Lebensmitteln kann man dessen Wirkung anpassen.

Man kann die Wirkung verstärken.

Eine erwärmende Wirkung wird verstärkt durch Hafer und Zimt.

Eine trocknende Wirkung wird verstärkt durch Hirse und Ingwer.

Weizen und Butter verstärken eine befeuchtende Wirkung.

Man kann die Wirkung anpassen/ausgleichen.

Die trocknende Wirkung von Hirse kann man mit Butter und saftigen Lebensmitteln ausgleichen.

Die schleimende Wirkung von Hafer kann man mit scharfen oder bitteren Gewürzen ausgleichen.

Die kühlende Wirkung von Weizen kann man mit Zimt oder Ingwer ausgleichen.

Am Ende eines jeden Abschnitts gibt es eine **Abschlussübung**.

Diese ermöglicht eine Lernkontrolle und eine Vertiefung der bereits erlernten Inhalte.

Praxisseminar (Tagesseminar, Online)

Hier geht es um die praktische Vertiefung und Festigung des bereits Erlernten. Im Praxisseminar gehen wir vor allem auf den Umgang mit Klienten, Beratungsplänen und Zungendiagnostik ein. Das Praxisseminar findet dabei an einem Samstag statt. Der Unterricht wird aufgezeichnet.

Sie haben noch Fragen?

Besuchen Sie meinen You Tube Kanal!

Hier finden Sie weitere Videos zum Thema der TCM.

Besuchen Sie meine Homepage!

Hier finden Sie viele kostenlose Downloads zu diesem Thema, z.B. eine Liste mit der Wirkung der Lebensmittel.

Abonnieren Sie den Newsletter!

In unregelmäßigen Abständen bekommen Sie Informationen zum Thema der TCM.

Nehmen Sie direkt Kontakt mit uns auf!

Nutzen sie die Email- Adresse und das Telefon

Telefon: 03381-7 99 29 09

Email: info@viavita-institut.de

www.viavita-institut.de



**Zum Thema „Ernährung nach der Traditionellen Medizin“
hat Peter Hollmayer bereits drei Bücher veröffentlicht:**

