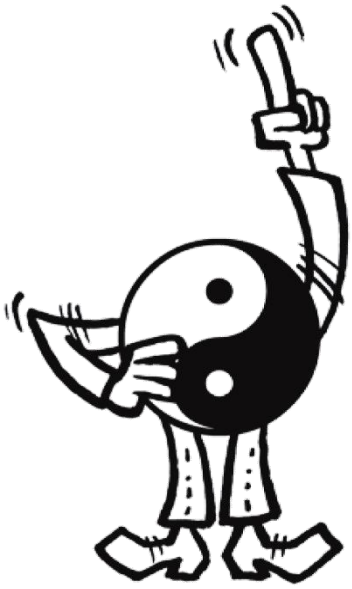
Schule für Traditionelle
Chinesische Medizin

Aus-/Fortbildung
Ernährungsberater/in nach
Traditioneller Chinesischer Medizin

Tradition ganz modern

Interaktive Online Seminare im Virtuellen Klassenzimmer,
Präsenzseminare und Einzelunterricht

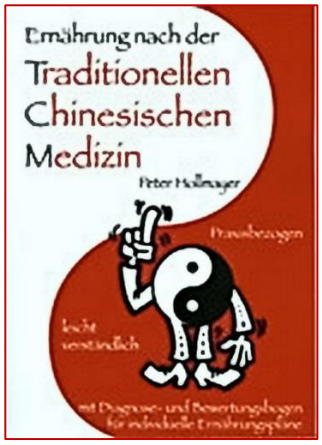
AUSBILDUNGEN
SEIT ÜBER
20 JAHREN

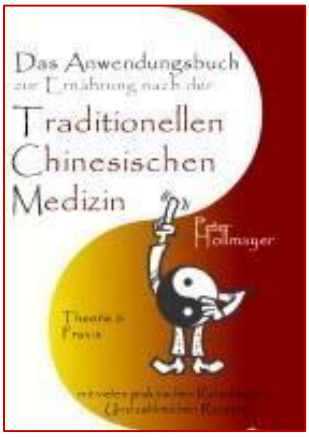


Ausbilder:
Peter Hollmayer, Heilpraktiker

Eure Nahrungsmittel sollen Heilmittel sein
Eure Heilmittel sollen Nahrungsmittel sein
Hippokrates

Zum Thema „Ernährung nach der Traditionellen Medizin“ hat Peter Hollmayer bereits 3 Bücher veröffentlich:





Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin

Lecker und wohlschmeckend

Einfach in der Anwendung

Effektiv in der Wirkung

www.viavita-institut.de

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 Dogmen sondern um eine wohlschmeckende, gesunde 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.

Wertvolles Wissen aus 25 Jahren Ausbildung und Erfahrung: Die Via Vita Schule bildet seit 1994 aus und ist zertifizierte Verbandsschule des BDH (Bund Deutscher Heilpraktiker).

Gerne stehen wir Ihnen für Fragen und ein persönliches Gespräch zur Verfügung.

Die Ausbildung gliedert sich in fünf Abschnitte. Zum besseren Verständnis wird der erste Abschnitt sehr ausführlich erklärt, da es hier um die Grundlagen der TCM geht.

BDH
Bund Deutscher Heilpraktiker e.V.
Zertifizierte Verbandschule

1. Abschnitt

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. Menschen sind sehr verschieden.

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

In der TCM würde man sagen:

Wer ständig friert wird andere Nahrung benötigen, als jemand der ständig schwitzt.

Wer 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 Säftezustand. 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. Chili oder Ingwer sind gute Beispiele.

☯ **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.

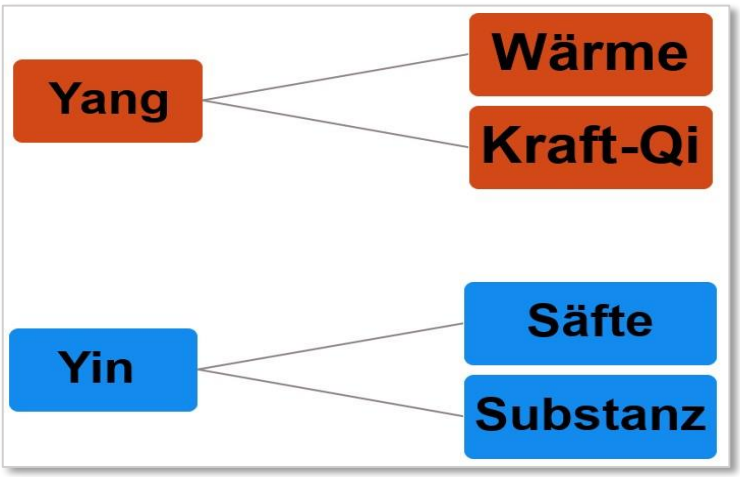
☯ **Salzig**
Salz hat in Bezug zu Wasser eine entscheidende Wirkung: Es zieht Wasser zu sich hin. Trinken wir Wasser, so befeuchtet es unseren Körper. Baden wir Salzwasser, so wirkt dieses entgiftend und trocknend.

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

Die vier Grundsubstanzen des Lebens

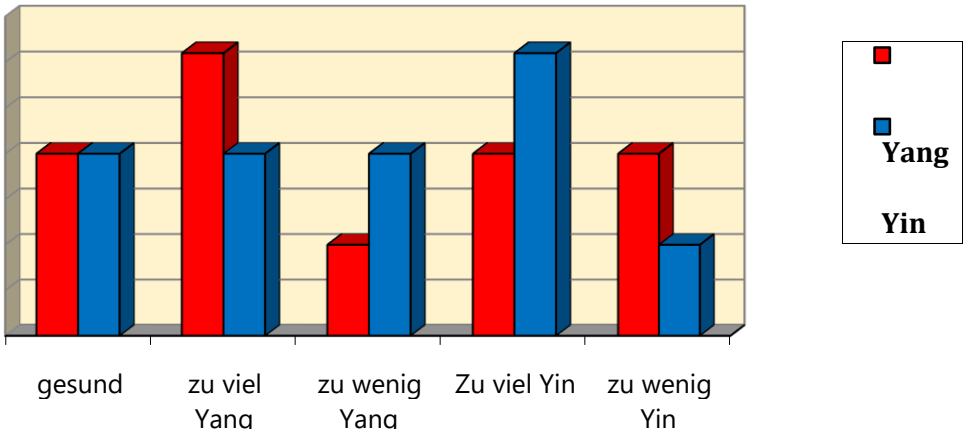
Nach der TCM besitzt unser Organismus vier übergeordnete Grundsubstanzen:

Körperwärme und Körperkraft
Körpersäfte und Körpersubstanz



Fülle- und Leere- Zustände

Diese Grundsubstanzen können in Fülle oder Leere geraten, sodass sich daraus kranke Zustände ergeben, die mit der Ernährung in Richtung der „natürlichen Ordnung", also Gesundheit, 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. Hierfür gibt es einen vorgefertigten Fragebogen.

Eine weitere Säule der Diagnostik ist die **Zungendiagnostik.**

Im ersten Abschnitt erfolgt eine Einführung und im 2. Abschnitt dann eine Vertiefung dieser Technik.

Hier noch einige praktische Beispiele zum Thema Zungendiagnostik:

Farbe, Belag und Struktur der Zunge zeigen den inneren Zustand an.
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.

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 Bananen

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 und auskühlen. Hier wird wärmende, leicht verdauliche Kraftnahrung benötigt.

Kraftsuppen, Eintöpfe
Wintergemüse, Saaten, evtl. Fleisch, lange kochen!

Leichtverdauliche Nahrung
Hafer, Hirse, gekochte, warme Speisen mit scharfen Gewürzen, 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
Gemüse, Obst, Hirse, Mais, Hülsenfrüchte

„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. Entwässernde Lebensmittel können hier schaden! Daher werden aufbauende und befeuchtende Lebensmittel und Kost benötigt.

Saftige Nahrungsmittel
Tomaten, Melonen, Kürbisse, saftiges Obst und Gemüse

Hochwertige Fette
Ölsaaten, Oliven, Avocados, Nüsse, Sesam, Butter
Empfehlenswert ist hier das Trinken von verdünnten Säften zu den Mahlzeiten.

2. Abschnitt – Diagnostik und Vertiefung

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

- ☯ Es gibt Menschen, die frieren, dabei Übergewicht haben.
- ☯ Es gibt 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 genaue Diagnose erfolgt. Umso erfolgreicher wird eine individuelle Beratung sein.

Im 2. Abschnitt wird die bereits im ersten Abschnitt dargestellte Zungendiagnose ausgeweitet. Wonach die Beratung angepasst werden muss. Dies erfolgt besonders im 3. Abschnitt.

3. Abschnitt - Arbeit mit Beratungsplänen und Lebensmittelkunde

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.

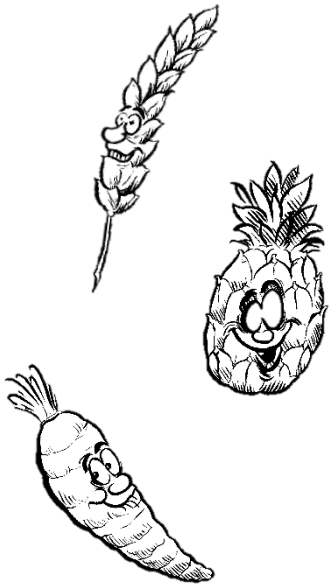
Die Pläne umfassen dabei

- 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-instituit.de).

Im 4. Abschnitt wird das Wissen weiter vertieft und spezialisiert.

Lebensmittelkunde



Hier geht es um die genaue Kenntnis der Lebensmittel und ihrer 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 Lebensmittel 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!

Es werden über 100 Lebensmittel und Gewürze besprochen. Dabri gibt es einige besonders bedeutende Mittel, auf die genauer eingegangen wird. 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 Rezepten

Mit der Kombination von Lebensmitteln kann man deren 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.

4. Abschnitt – Praxisseminar

Im vierten Abschnitt 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. Im Unterricht sind Klienten eingeladen. Wir erstellen dann eine Diagnose und einen individuellen Beratungsplan.

.

Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit des **Einzelunterrichtes.** Bitte sprechen Sie uns an (siehe unten!)

Ernährung nach der TCM wohlschmeckend

und gesund

Tradition...
...ganz modern

Struktur und Inhalte der Ausbildung

Alle Abschnitte sind separat buchbar.
Allerdings empfehlen wir die Abschnitte nacheinander zu belegen.

Erfahrungswissen in moderner Form

Unterricht als Web-Seminar

Der Unterricht findet online im Virtuellen Klassenzimmer statt. Sie können von überall her am Unterricht teilnehmen. Die Teilnehmer nehmen aktiv am Unterricht teil, sie können direkt ihre Fragen stellen. Der Unterricht wird zudem aufgezeichnet, sodass sie den Stoff auch später nachholen können. Die Aufzeichnungen stehen ca. 6 Wochen lang zur Verfügung.

Umfangreiches Material

Den Teilnehmern werden umfangreiches Kursmaterial und Ernährungspläne ausgehändigt, die eine Teilnahme am Unterricht aber auch spätere Tätigkeit ermöglichen.

Praxisseminar, Präsenzseminare und Einzelunterricht

Das Präsenzseminar ist wichtig für die praktische Umsetzung und um das Erlernte noch einmal zu vertiefen. Außerdem besteht die Möglichkeit des persönlichen Einzelunterrichtes.

Übersicht der einzelnen Aus-/Fortbildungsabschnitte:

1. Abschnitt

Der erste Abschnitt umfasst eine ausführliche Einführung in die Grundlagen der Ernährung nach der TCM. Damit sind Sie in der Lage erste Diagnosen zu erstellen und eine allgemeine (aber wichtige!) Beratung durchzuführen. Der Abschnitt ist separat buchbar und ideal um das Thema kennenzulernen.

Inhalte/Struktur des 1. Abschnitts:

Erlernen der Grundlagen der TCM

- Das Wesen von Yin und Yang
- Entsprechungen zur westlichen Schulmedizin
- das vegetative Nervensystem Was ist Gesundheit/Krankheit?

Die vier wichtigsten krankhaften Veränderungen

- Zu viel Yang
- Zu wenig Yang
- Zu viel Yin
- Zu wenig Yin

Diagnostik

- Symptomatik
- Psyche / Erscheinung
- Zungendiagnose (Einführung)
- Fragebogen

Ernährungsberatung nach der TCM

(für die vier Zustände)

Die Energetik von Lebensmitteln

- Die Temperatur
- Die Geschmäcker
- Bewegung,
- Kontraindikationen

Individuelle Beratung der verschiedenen Zustände

- Grundsätzliche Ratschläge
- Geeignete Lebensmittelgruppen
- Einführung in die Lebensmittelkunde
- Die passende Zubereitungsform
- Ratschläge für den Tagesplan

Abschlusstest

- Übungsfragen zur Vertiefung des Wissens

2. Abschnitt

Hier erfolgt die Diagnosestellung und eine deutliche Vertiefung der Inhalte.
Es werden die komplexeren, erweiterten Zustände ausführlich in Diagnose und Therapie besprochen.

Inhalte/Struktur des 2. Abschnitts:

Diagnostik

- Zu viel Yang, zu viel Yin
- Zu wenig Yang, zu wenig Yin
- Zu viel Yang, zu wenig Yin
- Zu wenig Yang, zu viel Yin

Erweiterte Diagnostik

- Symptomatik
- Psyche / Erscheinung
- Zungendiagnose (Erweiterung, praktische Beispiele)
- Fragebogen, Besonderheiten, Beispiele

Ernährungsberatung nach der TCM

(für alle acht Zustände)

Individuelle Beratung der verschiedenen Zustände

- Welche Lebensmittel eignen sich ganz besonders für bestimmte Zustände.
- Grundsätzliche Ratschläge
- Geeignete Lebensmittelgruppen
- Einführung in die Lebensmittelkunde
- Die passende Zubereitungsform
- Ratschläge für den Tagesplan
- Individuelle Ratschläge
- Ratschläge für die psychologische Veranlagung
- Ratschläge für Bewegung und Sport

Abschlusstest

- Übungsfragen zur Vertiefung des Wissens

3. Abschnitt

Arbeit mit den Beratungsplänen und Lebensmittelkunde

Eine erfolgreiche Ernährungsberatung setzt voraus, dass der Klient seinen Zustand versteht und die Ratschläge dauerhaft umsetzen kann. Die Beratung ist durch die Pläne strukturiert und erleichtert die Umsetzung. Sie sind sowohl für den Berater als auch für den Klienten eine dauerhafte Hilfe bei der „Arbeit".

Arbeit mit den Beratungsplänen

Zu jedem Zustand gibt es einen bewährten, umfassenden Ernährungsplan. Diese werden ausführlich besprochen und deren Anwendung eingeübt. Der jeweilige Plan enthält u. A. geeignete Lebensmittel, Ratschläge für die Zubereitung, Rezeptvorschläge für jede Tageszeit usw. Auf unserer Homepage finden Sie dazu einen beispielhaften Beratungsplan als kostenfreien Download.

Die acht Beratungspläne

- Die vier einfachen Zustände, nur eine Seite (Yin oder Yang) ist verändert,
- Die vier erweiterten Zustände (sowohl Yin als auch Yang) sind verändert.

Besonderheiten in der individuellen Beratung

- Allgemeine Einführung des Klienten in seinen Zustand
- Geeignete Lebensmittelgruppen
- Individuelle Lebensmittelkunde
- Die passende Zubereitungsform
- Rezepte die leicht zu verändern sind
- Individuelle Ratschläge für den Tagesplan

Abschlusstest

- Übungsfragen zur Vertiefung des Wissens

Lebensmittelkunde

Jedes Lebensmittel hat eine ganz eigene Wirkweise. Deren Kenntnis erlaubt ein sehr genaues Vorgehen in der Beratung. Auch die Zubereitung von Lebensmitteln hat hier eine große Bedeutung. Auf unsere Homepage finden Sie dazu ausführliche Informationen als Download.

Wesentliche Inhalte der Lebensmittelkunde

- Es werden alle Lebensmittelgruppen besprochen
  (Saaten, Gemüse, Obst, Fette, Milchprodukte usw.)

Einzelne Lebensmittel

- Temperatur, Geschmack, Säfte
- Wirkrichtung bzw. Organbezug
- Symptombezug
- Kontraindikationen
- Der besondere Tipp
- Zubereitungsbeispiele
- Inhaltsstoffe
- Schulmedizinischer Bezug

Rezepte erstellen

Die Kenntnis der Lebensmittel erlaubt das Erstellen von Rezepten, die genau auf den Patienten abgestimmt sind. Mit der Kombination geeigneter Mittel kann man die Wirkung verstärken oder korrigieren.

Möglichkeit des persönlichen Einzelunterrichtes

Für spezielle Fragen und die Vertiefung des praktischen Wissens gibt es die Möglichkeit des Einzelunterrichtes. Bitte sprechen Sie uns an!

4. Abschnitt

Praxisseminar

Dieses Praxisseminar ermöglicht die Umsetzung der gelernten Inhalte. Dazu gehört auch die Zungendiagnose. Die Inhalte der Ausbildung werden hier zusammengefasst und angewandt. Dies gibt die erforderliche Sicherheit für die tägliche Arbeit. Zum Unterricht werden Klienten eingeladen. Auch die Teilnehmer selbst können sich vorstellen.
Wir werden Diagnosen stellen und hierfür eine individuelle Beratung erarbeiten.
Daneben gibt es viel Zeit für Fragen.
Das Praxisseminar findet nach dem 3. Abschnitt statt.

Zertifikat

Für jeden Abschnitt gibt es eine Teilnahmebescheinigung.
Zu jedem Abschnitt gibt es eine Abschlussübung. Daraus setzt sich ein Abschlusstest zusammen, der am Ende der Ausbildung stattfindet.
Am Schluss der Ausbildung wird dann das Zertifikat überreicht.
(Sollten Sie am Praxiskurs nicht teilnehmen können, gibt es die Möglichkeit eines persönlichen Coachings. Dieses umfasst 3 Stunden und ist für die Zertifizierung nötig. Bitte sprechen Sie uns an!)

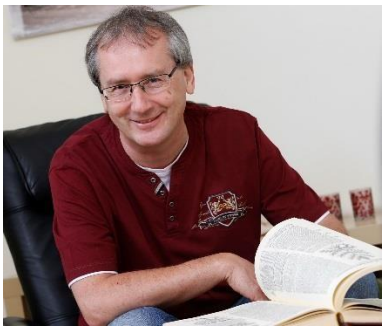
Sie haben noch Fragen?

Möchten Sie an einem kostenlosen Online Infoabend teilnehmen?

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie eine email an uns!

www.viavita-institut.de
info@viavita-institut.de
02303-237610

Zur Person Peter Hollmayer:



Vielen Dank, dass Sie sich für die Traditionelle Chinesische Medizin und hier im Speziellen für die Ernährungslehre der TCM interessieren. Mein Name ist Peter Hollmayer und die TCM ist meine Leidenschaft.
Wer eine längere Ausbildung macht, möchte wahrscheinlich gerne wissen, welchen Hintergrund der Lehrer mitbringt.
Deshalb finden Sie hier ein paar Informationen über meinen Werdegang:

Schon in frühen Jahren hat mich die Naturheilkunde sehr fasziniert. Und so habe ich 1990 meine TCM-Ausbildung und Heilpraktikerausbildung bei Peter Weinfurt begonnen.
Die Begeisterung für diese Methode lässt mich seitdem nicht mehr los. Es war eine Zeit, in der die TCM in Deutschland ganz am Anfang stand. Wir arbeiteten teilweise mit Kopien englischer Bücher
(z.B. Maciocia, Dan Bensky), da es zu dieser Zeit so gut wie keine deutschsprachige Literatur gab. Im Sommer 1993 bestand ich meine Heilpraktikerprüfung, zog ins Ruhrgebiet und eröffnete meine eigene Heilpraktikerpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin in Unna. Seither absolviere ich regelmäßig TCM-Fortbildungen (G. Macciocia, J. Ross u.a.).

1995 gab ich, in Zusammenarbeit mit zwei KollegInnen, meine erste 2-Jahresausbildung in TCM.
Im Jahr 1997 gründete ich meine eigene Heilpraktikerschule, die 2003 den Namen "Via VitaInstitut" bekam. Hier habe ich neben der Tätigkeit als Schulleiter stets die TCM mit großer Freude unterrichtet. Im März 2018 habe ich nach langer Abwägung die Heilpraktikerschule abgegeben, um mich meinem Schwerpunktgebiet, der TCM, ganz widmen zu können.

Mein Schwerpunktthema innerhalb der TCM ist die Ernährungslehre.
Durch eigene gesundheitliche Probleme entdeckte ich die Heilkraft der Ernährung im Rahmen der TCM. Durch die Verknüpfung dieser Erfahrungen und meinem Wissen von der TCM entstand eine verständliche Ernährungstherapie nach der TCM. Hierzu habe ich auch drei Bücher geschrieben, die sich mit den Grundlagen der TCM im Kontext zur Ernährung beschäftigen. Im Laufe meiner Berufsjahre lernte ich am meisten aus der Arbeit mit meinen Patienten. Aber auch durch die vielen klugen Fragen meiner TCM-SchülerInnen haben mich ständig weitergebildet. Aus diesen Erfahrungen und Entwicklungen geht jetzt die vorliegende Ausbildung „TCM-Ernährungsberatung" hervor. Hier vereinen sich die Moderne und die Tradition der TCM in ganz hohem Maße. Die Verknüpfung von Praxiseinheiten und Onlineschulungen bietet ein Höchstmaß an theoretischem Ausbildungsniveau und praktischem Erfahrungswissen für das Erlernen der TCM-Ernährungslehre.

Gesundheit durch individuelle Ernährung

Die heilende Kraft unserer Lebensmittel

Einfach in der Anwendung – Effektiv in der Wirkung Erfahrungswissen in moderner Form

18 Abende als Web Seminar
Präsenzseminar
Persönliches Coaching

Aktive Teilnahme im virtuellen Klassenzimmer
Aufzeichnung des Unterrichtes
Teilnahme von überall her möglich
Umfangreiches Kursmaterial/Ernährungspläne

Schule für Traditionelle Chinesische Medizin

Ernährungsberater/In nach der Traditionellen Chinesischen Medizin
Ausbilder: Peter Hollmayer (HP)

Kostenloser Online-Infoabend

www.viavita-institut.de info@viavita-institut.de

Via Vita-Schule für Trad. Chin. Medizin
Schulleiter: Peter Hollmayer Seminarort:
Bergische Straße 7 59423 Unna Tel: 02303-237610

Sitz:
Am Gördenwald 1 e 14772 Brandenburg – Havel
Tel: 03381-7992909