

 **Naturheilkunde**

## Ernährung nach den 5 Elementen der TCM – Eine Einführung

5-Elemente Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin im Hinblick auf Ernährung und Lebensweise

Und das ist das Ziel der Lebenspflege: die optimale Entwicklung der Lebensenergie, Vorbeugung von Krankheiten, Stärkung der Konstitution und Vermeidung von frühen Altersbeschwerden: ein möglichst langes Leben bei optimaler Lebensqualität.

Nach der „ganzheitlichen Sicht“ des „Buches des Gelben Kaisers“ werden der Mensch und die Natur als Einheit betrachtet. Sowohl die Vorbeugung als auch die Heilung von Krankheiten müssen, so heißt es dort, den Naturgesetzen folgen, nämlich an den Wechselwirkungen und den damit verbundenen

Veränderungen zwischen Yin und Yang ausgerichtet sein. Dabei müssen auch jegliche Umwelteinflüsse wie z.B. extreme Klimaveränderungen berücksichtigt werden.

Der Geist und der Körper sollten beide gepflegt werden. Denn ein kranker Körper kann nur dann genesen, wenn auch der Geist berücksichtigt wird.

Betont wird, dass man niemals – in welcher Hinsicht auch immer – übertreiben sollte. Einem geistig und körperlich ausgeglichenen Menschen wird das Essen – ob feine oder einfache Speisen – immer schmecken, seine Gedanken werden klar und unbeschwert sein.

In der chinesischen Ernährungslehre unterscheidet man die Nahrungsmittel sowohl nach ihrer Zugehörigkeit zu den einzelnen Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser als auch nach ihrer thermischen Wirkung auf den Körper.

Empfohlen ist die Lebensmittelzusammenstellung gemäß der fünf Elemente mit ihren Geschmacksrichtungen sauer, bitter, süß, scharf, salzig und ihren thermischen heiß- wärmend- neutral- erfrischend- kalt Eigenschaften. Damit wird die Zubereitung der Speisen mit der Herstellung eines Heilmittels gleichgesetzt.

In diesem Seminar werden wir Philosophie und Praxis der 5-Elemente Lehre besonders im Hinblick auf eine angemessene Ernährung und Lebensweise kennenlernen.

### Termine

Sa, 07.11.2026  
10:00-16:00 Uhr

So, 08.11.2026  
10:00-16:00 Uhr

### Preis

290,00 €

### Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

### Seminarnummer

SSG111071126

### Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 13.12.2025

#### Dozentin

### Stephanie Schaefer

Jg 1978, verheiratet, 2 Kinder. Langjährige Tätigkeit als exam. Krankenschwester in versch. Fachbereichen ( Notaufnahme, Chirurgie/Palliativ). Heilpraktiker Studium sowie Fachweiterbildung für die Traditionelle chinesische Medizin erfolgreich absolviert. Zahlreiche Fachweiterbildungen im Bereich TCM, Aromatherapie & Klangtherapie. Die Schwerpunktpraxis liegt im Bereich Naturheilkundliche Frauengesundheit, Kinderwunsch, Schwangerschaft und Geburt. Studium zur integr. Ernährungsberaterin mit dem Schwerpunkt TCM runden die ganzheitlich Beratungspraxis ab. Frau Schaefer führt seit einigen Jahren eine eigene Praxis sowie eine Kooperation mit einer Hebammenpraxis, in der Akupunktur und naturheilkundliche Begleitung von Frauen in der Schwangerschaft ein Schwerpunkt ihrer täglichen Arbeit bilden.