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

Fr, 14.05.2027
10:00-16:00 Uhr

Sa, 15.05.2027
10:00-16:00 Uhr

Preis

290,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSF111140527

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 25.11.2026

Dozentin

Gina Gurgul

Durch ihre Tätigkeit und Erfahrung als Fachberaterin für Ernährungsmedizin in hausärztlicher Praxis leitet Frau Gurgul ihre Seminare an der Paracelsus-Schule sehr praxisbezogen. Kenntnisse u.a. der Biochemie und Anatomie, die sie durch ihr Studium der Humanmedizin an der Charité Berlin erwerben konnten, runden die Inhalte der Seminare ab. Insbesondere der ernährungsmedizinische, ganzheitliche Ansatz ist aus ihrer Sicht besonders wichtig, um eine erfolgreiche Beratungspraxis zu führen, die sich mit den Fragestellungen unserer derzeitigen Ernährung beschäftigt. An der Paracelsus-Schule leitet Frau Gurgul u.a. die 'Ausbildung zur/zum Ganzheitlichen Ernährungsberater/in' in Berlin und gibt Webinare, wie z.B. 'Ernährungsbedingte Erkrankungen' oder 'Ernährungsberatung für Kinder und Jugendliche'.