

# TCM-Ernährungspraxis zum Selbstgebrauch

3 Module, 9 Wochenenden

Start: 6. Oktober 2017



Lehrgangsleitung: Christina Schnitzler



Infoabend: 23. Juni 2017, 16:00 Uhr  
essen:z kochstudio, Brückengasse 4, 1060 Wien  
Anmeldung: [office@wstcm.at](mailto:office@wstcm.at)



# TCM-Ernährungspraxis zum Selbstgebrauch

**3 Module, 9 Wochenenden**

Lehrgangsleitung: Christina Schnitzler

## Lehrgangsbeschreibung

---

Dieser Lehrgang ist eine Koch- und Lebensschule basierend auf dem Erfahrungsschatz der Traditionellen Chinesischen Medizin. Wir vermitteln dieses wertvolle Wissen zur Gesunderhaltung und erfüllenden Lebensführung erstmals auch zugeschnitten für den Selbstgebrauch.

In der Gesundheitsprävention spielt die Ernährung eine große Rolle. Dieser Lehrgang beinhaltet sachlich fundierte Informationen über TCM (Diagnostik und Therapieprinzipien), Strategien zur Gesunderhaltung mittels einer individuell angepassten Ernährungspraxis. Besprochen wird die Wirkung von Lebensmitteln, Gewürzen und Küchenkräutern. Darauf aufbauend werden Zubereitungsmethoden gelernt und praktiziert.

In der Fülle der Angebote und Meinungen in Bezug auf Ernährung gibt der Lehrgang Orientierung und hilft, die Ernährung und das Kochen aus frischen Zutaten auf die eigenen Bedürfnisse abzustimmen.

### ■ Zielgruppe

Der Lehrgang ist ideal für Menschen jeden Alters, die ihre Ernährung auf eine solide Basis stellen und sich sowie ihre Familie und Freunde/innen optimal versorgen wollen. Spezielle Zielgruppen sind: Kindergärtner/innen, Lehrer/innen, Hortner/innen, pflegende Angehörige, Diplom-Krankenpflegepersonal, Gesundheitspädagogen/innen, Ernährungswissenschaftler/innen, Practitioners für Körpermethoden wie Shiatsu, Tuina, Masseur sowie Lebens- und Sozialberater/innen.

### ■ Lernergebnisse – Sie als Teilnehmer/in

- verstehen die Grundzüge der Traditionellen Chinesischen Medizin und Ernährungslehre
- erkennen, ob Ihnen Ernährung und Lebensführung gut tun und Ihre Gesundheit fördern
- sind in der Lage, Ihre persönliche Ernährung und Lebensweise zu optimieren
- können mit Hilfe des Wissens aus der TCM Ihre Energie steigern, das Gewicht regulieren und ihre Gesundheit optimal fördern
- können dieses Wissen auch für Ihre Familienmitglieder anwenden
- erkennen – wenn Sie selbst in der Pflege tätig sind oder Angehörige pflegen – deren Bedürfnisse und können die Pflegedementsprechend abstimmen
- lernen einfaches, gesundes Kochen auch für Berufstätige kennen

### ■ Aufbau des Lehrgangs

Der Lehrgang umfasst die Module 1 bis 3 des Lehrgangs „TCM-Ernährung nach den 5 Elementen“. Alle Ausbildungen, die den Inhalten der Module 1 und 2 entsprechen, können nach Rücksprache mit der Lehrgangsleitung angerechnet werden.

Als Abschluss erhalten Sie ein Diplom für „TCM-Ernährungspraxis zum Selbstgebrauch“.

## Modulübersicht / Inhalte Details siehe Modulblätter

<b>MODUL 1</b> Start: 06. 10. 2017	<b>Basismodul Grundlagen der TCM</b> <i>Baustädter, Krassnig, Peroutka, Schnitzler</i>	Grundlagen der TCM, Geschichte, Sprache, Yin und Yang, 8 Prinzipien, 5 Substanzen, Organsysteme (Physiologie)   5 Elemente (Wandlungsphasen), pathogene Faktoren   Störungsmuster von Qi, Blut, Flüssigkeiten, Anamneseerhebung <b>60 UE   3 Wochenenden</b>	<b>06.–08. 10. 2017</b> <b>03.–05. 11. 2017</b> <b>01.–03. 12. 2017</b>
<b>MODUL 2</b> Start: 19. 01. 2018	<b>Fachmodul Grundlagen 5-Elemente-Kochen und Diagnostik</b> <i>Baustädter, Krassnig, Schnitzler</i>	5-Elemente-Kochen 1: Thermik und Geschmack der Nahrungsmittel, Kochen im Zyklus der Elemente, Lebensmittelgruppen   Einführung in die Puls- und Zungendiagnose, Übungen <b>40 UE   2 Wochenenden</b>	<b>19.–21. 01. 2018</b> <b>16.–18. 02. 2018</b>
<b>MODUL 3</b> Start: 07. 09. 2018	<b>Kombimodul 5-Elemente-Ernährungspraxis, ernährungswissenschaftliche und medizinische Grundlagen</b> <i>Lindenthal, Nichterl, Peroutka, Pilz, Schnitzler</i>	5-Elemente-Kochen 2: Basiskochmethoden, Umsetzung im Alltag, Kraftsuppen, gezielter Einsatz einzelner Lebensmittel   Küchenkräuter, Stärkung der Mitte, der Abwehrkräfte, der 5 Substanzen durch gezielten Einsatz   ernährungswissenschaftliche und medizinische Grundlagen   Stoffwechselltypen und ihr spezieller Ernährungsbedarf <b>80 UE   4 Wochenenden</b>	<b>16.–18. 03. 2018</b> <b>13.–15. 04. 2018</b> <b>04.–06. 05. 2018</b> <b>08.–10. 06. 2018</b>
	<b>Prüfung</b>	Schriftliche und mündliche Abschlussprüfung sowie Dokumentation einer Fallbeschreibung	<b>30. 06. 2018</b>

Details zu den Kosten, Orten und Zeiten finden Sie auf den einzelnen Modulblättern.  
Die Kosten der Prüfung belaufen sich auf € 120,00.

## Über uns

---

Die **Wiener Schule für Traditionelle Chinesische Medizin** (WSTCM) ist seit Dezember 2009 ein Verein, seit November 2016 wird der Schulbetrieb von der WSTCM GmbH durchgeführt. Die Geschäftsleitung haben Dr.<sup>in</sup> Verena Baustädter, Dr.<sup>in</sup> Katharina Krassnig und Manuela Burger, MAS inne.

Seit mehr als 20 Jahren beschäftigen wir uns in Theorie, Praxis und Lehre mit der TCM, insbesondere deren Arzneimitteltherapie und Ernährungslehre, sowie mit der Integration von Westlichen Arzneipflanzen und TCM auf traditioneller und wissenschaftlicher Basis.

Als zertifizierte Erwachsenenbildungseinrichtung legen wir Wert auf qualitätsvolle Information zu Gesundheitsthemen. Für uns und unser erfahrenes Expertenteam ist es wichtig, Information unabhängig von wirtschaftlichen Produktinteressen zu sammeln, zu bewerten und zu verbreiten.

### ■ Unsere Aus- und Weiterbildungsangebote

- TCM-Diagnostik und Arzneitherapie (Ärztchamber-Diplom, DFP)
- Westliche Arzneipflanzen und TCM – Tradition, Wissenschaft, Integration (DFP)
- Zertifizierte Phytoberatung
- Ernährungslehre nach den 5 Elementen
- TCM-Ernährungsberatung für Ärzte/innen (DFP)
- TCM-Weiterbildung für Apotheken-Mitarbeiter/innen
- Spezialseminare zur Vertiefung in unterschiedlichen Fachgebieten
- Kurzangebote für TCM-Interessierte

*Die Wiener Schule für TCM ist ärztlicher Fortbildungsanbieter im Diplomfortbildungsprogramm (DFP) der Österreichischen Ärztekammer und zertifizierter Qualitätsanbieter im Bereich der Erwachsenenbildung (Ö-Cert).*

Informationen zur Mitgliedschaft finden Sie auf [www.wstcm.at](http://www.wstcm.at).



## Referentinnen

---

### ■ Christina Schnitzler (Lehrgangsleitung)

Ausbildung zur Ernährungsberaterin an der Wiener Schule für Traditionelle Chinesische Medizin bei Susanne Peroutka 2001. Weiterbildungen u. a. bei Dr.<sup>in</sup> Verena Baustädter, Jeremy Ross und Claude Diolosa. Lehrtätigkeit seit 2006, Spezialgebiet: Ernährung für die Stoffwechseltypen in Verbindung mit TCM Ernährungslehre. Buchautorin: „Was den Einen nährt, macht den Anderen krank“ (Stalzer & Schnitzler, 2007).



### ■ Dr.<sup>in</sup> Verena Baustädter, MSc

Ärztin für Allgemeinmedizin, Studium der TCM in Oakland, Kalifornien, seit 1994 TCM-Praxis in Wien. Gründerin der Wiener Schule für TCM (1996). Ich danke für meine Ausbildung und berufliche Weiterentwicklung: dem Lehrkörper des TCM-Colleges in Oakland (USA), Anju Gurnani, LAc. (San Francisco, USA), Dan Bensky (Oregon, USA), Prof. Yuning Wu (Beijing, China), Michael McIntyre (Oxford, GB), Jeremy Ross (Bristol, GB), Prof. Wolfgang Kubelka, Prof. Johannes Saukel (Wien), meinen Kollegen/innen für den guten fachlichen Austausch und allen meinen Patienten/innen. Seit 2016 Vorstandsmitglied des CTCA (Centrum für Therapiesicherheit der Chinesischen Arzneitherapie).



## Referentinnen

### ■ Dr.<sup>in</sup> Ch. Katharina Krassnig

Ärztin für Allgemeinmedizin, seit 1990 Praxis in Graz, seit 2006 Zweitpraxis in Baden. Zusatzausbildungen in Systemischer Psychotherapie, Traumatherapie, Re-teaming-Coaching und diversen Körpertherapien. ÖÄK-Diplome in Homöopathie und Phytotherapie. Studium der TCM an der Wiener Schule, ständige Fortbildung in den „Westlichen Arzneipflanzen“ bei Jeremy Ross, Prof. Kubelka und Prof. Saukel. Leitung des Projekts „Westliche Arzneipflanzen und TCM“ in der Wiener Schule, Lehrtätigkeit an der Donau-Universität Krems; seit 2016 Vorstandsmitglied der ÖGPhyt (Österreichische Gesellschaft für Phytotherapie).



### ■ Dr.<sup>in</sup> Claudia Nichterl

Ernährungswissenschaftlerin und renommierte Ernährungsberaterin nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (Ausbildung bei Temelie/Klinger/Seifert). Neben ihrer Beratungstätigkeit hält sie Kochkurse, Seminare, Vorträge und veröffentlichte bereits zahlreiche Kochbücher. Die begeisterte Hobbyköchin ist Spezialistin für einfache, schnelle Gerichte und eine Umsetzung der 5-Elemente-Küche mit heimischen Zutaten. Zu ihren Stärken zählen Improvisation, Phantasie und die Liebe zu frischen, saisonalen Zutaten. Präsidentin des Dachverbandes der Ausbildungsinstitutionen für chinesische Ernährungslehre und Vorstandsmitglied des österreichischen Dachverbandes für TCM.



### ■ Mag.<sup>a</sup> Susanne Lindenthal

Ernährungsexpertin und Vertriebsprofi. Nach dem Studium der Ernährungswissenschaften an der Universität Wien rundete die Mutter zweier Kinder ihr Profil mit einer vertiefenden TCM-Ausbildung ab. Ihr Hang zum Genuss und ihre Leidenschaft zum Kochen beflügelten sie, 2013 ihr eigenes Unternehmen *essenbelebt* zu gründen. Sie veröffentlichte zahlreiche Artikel in der Fachpresse und gibt ihr Wissen als Referentin auf Fachkongressen weiter. Als aktives Mitglied im Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs leitet sie den Arbeitskreis „Recht“ und ist Vorstandsmitglied in der g5e – Gesellschaft für Ernährung nach den fünf Elementen. Heute lebt und arbeitet sie in Baden bei Wien.



### ■ Susanne Peroutka

Ausbildung zur Ernährungsberaterin nach den 5 Elementen bei Barbara Temelie und TCM-Ausbildung bei Claude Diolosa. Mehrere längere Studienaufenthalte in China an der Universität für TCM in Chengdu. Schwerpunkte: Kräuterheilkunde, therapeutisches Kochen mit Kräutern, Prävention und Therapie durch Ernährung. Spezielle Weiterbildungen und eigene Studien zum Einsatz von Westlichen Kräutern im Sinne der TCM. Seit 1994 Praxis in Wien. Lehrtätigkeit in Österreich und Deutschland. 2004 Lehrbeauftragte an der Donau-Uni Krems. Gründungsmitglied des Dachverbandes für TCM und verwandte Berufe. 2005 und 2009 Berufung in den TAM-Beirat, Gesundheitsministerium Wien.



### ■ Dr.<sup>in</sup> Eva Pilz

Ärztin für Allgemeinmedizin, Akupunktur-Diplom der österreichischen Ärztekammer, Ausbildung an der TCM-Akademie Grinzing, am Hua-Tuo-Institut Dr. Rongjiang Sa sowie an der Wiener Schule für TCM. Studienaufenthalt an der Tongji-Klinik, Wuhan, China. Seit 2005 eigene Praxis in Wien.

