

5-Elemente-Ernährung
nach der Traditionellen Chinesischen Medizin
(kurz „TCM“ genannt)

Spezialthema: **Zur Heilung der Mitte**

Workshop für therapeutisches Kochen in Theorie & Praxis



wo: KOCHWERKSTATT 7 (ehemals CUSINA)
Kochstudio am Spittelberg, Sigmundsgasse 8, 1070 Wien
wer: TCM-WERKSTATT



Birgit Ofner & Ariane Broermann
Dipl.-Ernährungsberaterinnen nach der TCM
T: + 43 / 1 / 522 43 90
office@tcmwerkstatt.at
Praxis & Kochstudio: Sigmundsgasse 8, 1070 Wien
www.tcmwerkstatt.at

Inhalte

1.0. Allgemeiner Teil:

Die Traditionelle Chinesische Medizin (kurz „TCM“)

Die Traditionelle Chinesische Ernährungslehre (Ernährung nach den 5-Elementen)

Die zugrundeliegenden Prinzipien/Das Motto/Die Vorurteile

Das gesamte Workshop-Angebot in der Serie Traditionelle Chinesische Medizin

Die Protagonisten Birgit Ofner/Wolfgang Krivanec

2.0. Das Spezialthema:

Die Heilung der Mitte

Vorwort – „Basic Instinkt“

Zeitplan des Workshops

3.0. Therapeutisches Kochen nach der TCM zum Spezialthema „Die Heilung der Mitte“

Rezepte/Einstufung der Lebensmittel nach den 5-Elementen/Lebensmitteltabelle

4.0. Die TCM-WERKSTATT

Kompetenzzentrum für Traditionelle Chinesische Medizin

1.0. Allgemeiner Teil

Wenn unsere Instinkte funktionieren und wir sie wahrnehmen, dann halten wir unseren Körper „in der Mitte!“ Wenn Jemand zum Beispiel sehr leicht schwitzt und einen scharfen Schweißgeruch hat, wenn man also riechen kann, dass er schwitzt, ist das ein typisches Zeichen für „Hitze“ im Körper.

Letztens kommt eine Klientin zu mir in die Praxis und erzählt mir im Zuge des Anamnesegesprächs: „Bitte lachen Sie mich nicht aus, ich habe schon wiederholt mit Ärzten darüber gesprochen und sie wussten sich keinen Reim auf meine Beschwerde zu machen bzw. haben mich sogar beschmunzelt; die Tränenflüssigkeit meines linken Auges stinkt!“ Zur Erklärung: Die Klientin hatte Sand in der Galle und jede Menge entzündlicher Prozesse im Körper.

Nach ca. 14 Tagen einer stark „hitzeausleitenden“ Ernährungstherapie ruft mich die Klientin an und schildert mir ihr Befinden. Zum Schluss sagt sie: „Im Übrigen, meine Tränenflüssigkeit stinkt nicht mehr!“

Wenn jemand einen guten Instinkt hat, wird er auch „Hitze“ nicht mögen und alles, was „Hitze“ macht, vermeiden. Er wird sich intuitiv nicht den ganzen Tag in die Sonne legen und die Lebensmittel essen, die ihn kühlen, wie Rohkost und gleichzeitig Lebensmittel meiden, die starke „Hitze“ produzieren, wie z. B. scharf angebratenes Fleisch. Nimmt man seine Instinkte richtig wahr und lebt danach, wird die „Hitze“ in seinem Körper schwinden und der Schweißgeruch – ein signifikantes „Hitze“-Zeichen – aufhören. Ist jemandem ständig kalt und er hat ein gutes Gefühl für seine Instinkte, wird er sich gerne in die Sonne begeben und Lebensmittel essen, die von innen her wärmen, wie z. B. gekochte Speisen und auch Fleisch.

Hat jemand „Feuchtigkeit“ im Körper - das Denken wird ihn vermutlich sehr anstrengen und er wird oft sehr müde sein - wird er intuitiv alles vermeiden, was diese „Feuchtigkeit“ mehrt. Sind seine Instinkte intakt, wird er trockene warme Räume bevorzugen, er wird sich für ein paar Tage ins Bett legen und sich vermehrt Ruhe gönnen, wenig nachdenken (Grübeln macht auch „Feuchtigkeit“) und vermutlich auch wenig essen. Diese Maßnahmen verhelfen der Milz „Feuchtigkeit“ abzubauen und sie kann sich wieder regenerieren.

Ignoriert dieser Jemand seine Instinkte, oder nimmt sie womöglich nicht mehr wahr, wird er sich weiterhin „Feuchtigkeit“ zuführen durch das Essen von beispielsweise Junkfood.

Sämtliche Bewegungs- sowie Denkprozesse verlangsamen sich weiter, weil die „Feuchtigkeit“ bremst, extrem langsam macht. Konzentration fällt schwer, keine körperliche Bewegung ist mehr möglich, auch alle Prozesse innerhalb des Körpers – Zufuhr und Aufnahme, Abtransport bzw. Verwertung, sowie überhaupt Bewegung der Substanzen - sind erschwert bzw. verhindert.

Hat ein Kind einen Infekt und dadurch viel „Hitze“ (also Fieber), „Feuchtigkeit“ und „Schleim“ im Körper, so wird das Kind einen dicken Zungenbelag haben, den es auch schmecken kann, v. a. wenn es etwas isst, weil die Geschmacksstoffe auf dem dicken Zungenbelag hängen bleiben. Die Folge ist, dass das Kind, welches oft seinen Instinkten näher steht als wir Erwachsenen, intuitiv nichts essen wird, was „Hitze“ und „Schleim“ verstärkt. Vielleicht wird es auch gar nichts essen, sondern sehr viel trinken, um die „Hitze“ zu kühlen und der Infekt wird verschwinden. **Das ist chinesische Medizin!** Nichts anderes als seine Instinkte wieder wahrzunehmen und entsprechend zu reagieren.

Die Instinkte sind bei uns allen vorhanden, mit unseren Sinnen - sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen - nehmen wir Außen-Innen, Fülle-Mangel, Hitze-Kälte, Yin-Yang wahr und unsere Instinkte leiten uns, auszugleichen und zu harmonisieren, sodass wir uns wieder in unserer Mitte fühlen.

Ernährung ist Medizin!

Birgit Ofner

Diplomierte Ernährungsberaterin nach der TCM

vergl. Dr. med. Weidinger, Georg: Die Heilung der Mitte. Die Kraft der Traditionellen Chinesischen Medizin, 2. akt. Auflage, Ennsthaler Verlag, Steyr 2011

Das gesamte Workshop-Programm gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Mit der 5-Elemente-Ernährung nach der TCM ...

1.0 ... „Zur Heilung der Mitte“!

2.0 ... Nahrungsmittel-Intoleranzen und Allergien begegnen!

3.0 ... gegen Schnupfen, laufende Nase, Mittelohrentzündung nonstop. Ihr Kind wird's Ihnen danken!

4.0 ... Schwanger!

Ernährung in Vorbereitung auf die Schwangerschaft und während/Blutabbau nach der Geburt, um wieder zu Kräften kommen/Die Stillmilch will nicht einschießen/Hilfe! Mein Baby hat Koliken!

5.0 ... Lukullische Genüsse der 5-Elemente-Küche

6.0 ... dem nächsten Sommer entspannt entgegen sehen! 5-Elemente-Ernährung ... dann klappt's auch mit der Bikinifigur!

7.0 ... gegen Kopfschmerz & Migräne ... Das Entgiftungs-/Entschlackungsprogramm des FK Leber/Galle der 5-Elemente-Ernährung!

8.0 ... gegen die Geißeln unserer Wohlstands- und Stressgesellschaft und lästige(s) Sodbrennen, Gastritis, Verdauungsstörungen loswerden!

9.0 ... Wenn die Haut schreit! Ernährung bei Neurodermitis, Psoriasis, Akne!

10.0 ... „Feuchte Hitze“ ausleiten und Candida, Herpes, Herpes Zoster gehören der Vergangenheit an.

11.0 ... Hilfestellung bei Diabetes! Gesunde Kohlehydrate anstatt industriell gefertigter Erzeugnisse und Zuckerersatz ... Die 5-Elemente-Ernährung zeigt wie!

12.0 ... durchs Klimakterium! Wallungen, Stimmungsschwankungen und sonstigen Wechselbeschwerden mit der richtigen Ernährung begegnen!

13.0 ... endlich wieder richtig Schlafen! Wenn unser YIN Alarm schlägt! Gesunder Schlaf, die erste Prävention gegen Burnout!

14.0 ... Schmerzen lindern bzw. präventiv meiden. 5-Elemente-Ernährung nach der TCM als fixer Bestandteil in der ENDOMETRIOSE-Therapie!

Das gesamte Workshop-Angebot inklusive aller aktuellen Termine so auch die Teilnahmebedingungen finden Sie auf der Homepage

www.nuchefs.com

Die Heilung der Mitte!



Was versteht die TCM unter „Schwacher Mitte“?

Die Beschwerdebilder gem. Westlicher Medizin!

Die Prinzipien der Ernährung der Mitte!

Zeitlicher Ablauf

Workshop: Zur Heilung der Mitte

1. Tag

08.00 Uhr	Beginn	
08.30 – 09.30 Uhr	Die Rolle der Mitte gem. TCM	Theorie I
09.30 – 12.00 Uhr	Mittagessen und Abendessen - Therapeutisch Kochen nach den 5 Elementen der TCM	
12.00 – 13.30. Uhr	Gemeinsames Mittagessen Lebensmittelkunde	Theorie II
13.30 – 14.30 Uhr	Vorbereitungen für das Frühstück	
ca. 15.00 Uhr	Ende	

2. Tag

08.00 – 09.00 Uhr	Frühstück – Therapeutisch Kochen nach 5-Elementen der TCM	
09.00 – 10.00 Uhr	Gemeinsames Frühstück	
10.00 – 12.00 Uhr	Lebensmittelkunde Die Prinzipien der Mitte-Ernährung - Zusammenfassung Allfällige Fragen	Theorie III

4.0. Die TCM-WERKSTATT



Die TCM-WERKSTATT setzt auf einen integrativen Behandlungsansatz, bei dem modernes analytisches Wissen mit dem Erfahrungsschatz der Traditionellen Chinesischen Medizin in Einklang gebracht wird.

Die TCM-WERKSTATT Wien erstellt individuelle ganzheitliche Beratungskonzepte mit Schwerpunkt "Ernährungsberatung", welche auf einer ausführlichen Anamnese unter Einbeziehung von Zungen- und Pulsdiagnose basieren. Ausgehend von den aktuellen Beschwerdebildern sucht die TCM-WERKSTATT den zugrundeliegenden (organischen) Ursachen bzw. Zusammenhängen auf den Grund zu gehen.

Da der Anteil der Energien bei jedem Menschen individuell ist, kann die für ihn richtige Ernährung nach den 5 Elementen nur nach einer vorherigen Feststellung der jeweiligen Konstitution festgelegt werden, um keine unerwünschten Wirkungen hervorzurufen.

Weiterführende Informationen über die TCM-WERKSTATT finden Sie auf der Homepage www.tcmwerkstatt.at.

Für ein persönliches (Ernährungsberatungs-)Gespräch freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme per E-Mail an office@tcmwerkstatt.at.

„Wir verstehen unsere Arbeit in der Erstellung ganzheitlicher Konzepte, präventiv als auch reaktiv, zur Vermeidung oder zur Korrektur körperlicher Disharmonien und Symptome,“ Birgit Ofner, Gründerin der TCM-WERKSTATT.