

Name ..... Vorname .....

Straße ..... Hausnr. ....

PLZ ..... Ort .....

Telefon (für Rückfragen) ..... E-Mail .....

 Ich interessiere mich für die Mitgliedschaft in der SMS.

Datum ..... Unterschrift .....

SMS – Societas Medicinæ Sinensis  
 Internationale Gesellschaft für  
 Chinesische Medizin e.V.  
 Abteilung Tuina/Qigong/Diätetik  
 Franz-Joseph-Straße 38

80801 München

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich für folgende(n) Kurs(e) an:

Bitte senden Sie mir eine Anmeldebestätigung.

- Diätetisches Kochen III: 22./23. Sept. 2012 (12 UE)**  
 Zubereitung von einfachen Grundrezepten der chinesischen Diätetik; Schwerpunkte: spätsommerliche Gerichte, Salate und gedämpfte Teigtaschen in verschiedenen Abwandlungen.
- Diätetik III: 6./7. Okt. 2012 (12 UE)**  
 Klinische Anwendung der chinesischen Diätetik bei häufigen Erkrankungen (z. B. Atemwegs-, Magen-/Darm-erkrankungen).
- Diätetisches Kochen IV: 27./28. Okt. 2012 (12 UE)**  
 Zubereitung von weiteren klassischen Gerichten der chinesischen Diätetik; Schwerpunkte: Tees/Getränke und verschiedener Gerichte.
- Diätetik IV: 17./18. Nov. 2012 (12 UE)**  
 Klinische Anwendung der chinesischen Diätetik bei häufigen Erkrankungen (z. B. Hauterkrankungen, Wechseljahrsbeschwerden).
- Diätetik-Praxisseminar: 2./3. März 2013 (12 UE)**  
 Ernährungsberatung nach der chinesischen Medizin mit **Patientenvorstellungen** zu einem speziellen Thema (s. Faltblatt).
- Prüfungstermin: 2. März 2013**
- Die Bezahlung** erfolgt durch:
- Beiliegenden Scheck (wird zwei Wochen vor Kursbeginn eingelöst)
- Überweisung auf das Konto 35 95 16 10  
 HypoVereinsbank BLZ 700 202 70
- Eine Stornierung ist nur bis zwei Wochen vor Kursbeginn möglich. Danach können die Kosten nur erstattet werden, falls jemand von der Warteliste nachrückt.
- Grundlagen und Diagnostik der chinesischen Medizin: 20.-22. Jan. 2012 (20 UE)**  
 Einführung in die Grundlagen der chinesischen Medizin (Qi, Yin/Yang, Fünf Wandlungsphasen); Erstellung einer chinesischen Diagnose (Puls- und Zungendiagnostik).
- Diätetik I: 4./5. Feb. 2012 (12 UE)**  
 Theoretische Grundlagen und besondere Merkmale der chinesischen Diätetik; Übersicht über die Lebensmittelgruppen und ihre therapeutische Anwendung; Vorstellung und Vergleich wichtiger Einzelmittel.
- Funktionskreise I: 10./11. März 2012 (12 UE)**  
 Einführung in die Physiologie, Pathologie und Therapie der „Lungen“- und „Mittlen“-Funktionskreise mit klinischen Beispielen und Fallbesprechungen.
- Diätetik II: 17./18. März 2012 (12 UE)**  
 Weiterführung der theoretischen Grundlagen der chinesischen Diätetik; Vorstellung und Vergleich ausgewählter Einzelmittel; Empfehlungen für eine gesunde Ernährungsweise aus Sicht der chinesischen Medizin.
- Funktionskreise II: 28./29. April 2012 (12 UE)**  
 Einführung in die „Leber“- und „Herz“-Funktionskreise.
- Diätetisches Kochen I: 12./13. Mai 2012 (12 UE)**  
 Zubereitung von einfachen Grundrezepten der chinesischen Diätetik; Schwerpunkte: Gerichte mit Gemüse, Fleisch, Fisch und Tofu sowie Breie mit Abwandlungen.
- Diätetisches Kochen II: 16./17. Juni 2012 (12 UE)**  
 Zubereitung von einfachen Grundrezepten der chinesischen Diätetik; Schwerpunkte: Suppen und Getreidepfannen und ihre Abwandlungen.
- Lebensführung in der TCM: 23./24. Juni 2012 (12 UE)**  
 Grundlagen der chin. Lebensführung; historischer Überblick; Empfehlungen für die verschiedenen Jahreszeiten, Tageszeiten und Lebensalter; das Ineinandergreifen der verschiedenen Verfahren wie Qigong, Taiji, Diätetik und Tuina.
- Funktionskreise III: 30. Juni /1. Juli 2012 (12 UE)**  
 Einführung in den „Nieren“-Funktionskreis und in die wichtigsten Krankheitsagenzien.



## Chinesische Diätetik

Wochenendkurse / Fortbildung  
 2012

食療



## Diätetik-Ausbildung im Rahmen der SMS

In China war man sich schon sehr früh bewusst, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung für das allgemeine Wohlbefinden ist, und sah Nahrungsmittel als milde Therapeutika an, mit deren Qi-Kraft sich auf das Qi im menschlichen Organismus korrigierend einwirken ließ.

Lebensmittel werden in der chinesischen Diätetik entsprechend ihrer Wirkung auf den Menschen nach dem gleichen Ordnungsschema wie die Arzneimittel beschrieben:

Ihr **Temperaturverhalten** (kalt bis heiß) gibt Aufschluss über ihre energetische Dynamik und zeigt an, ob ein Lebensmittel das Qi stark oder nur leicht bewegt (zum Beispiel bewirken Chilis eine Beschleunigung der physiologischen Prozesse, Wassermelonen eine Verlangsamung).

Die **Geschmacksrichtung** (salzig bis scharf) gibt an, in welcher Schicht ein Lebensmittel wirksam ist. Die energetische **Wirkendenz** besagt, ob ein Lebensmittel emporhebt, absenkt, an der Oberfläche oder in der Tiefe wirkt (Frühlingszwiebeln wirken emporhebend, Spinat absenkend, Zimt wirkt an der Oberfläche, Tomate in der Tiefe).

Der **Funktionskreisbezug** gibt an, in welchem Funktionskreis bzw. in welcher Leitbahn das Lebensmittel seine Wirkung entfaltet.

Die Aussagen über die **Wirkrichtung** der Nahrungsmittel ermöglichen ein genaues Abstimmen auf andere Therapieverfahren der chinesischen Medizin (wie Akupunktur, Arzneimitteltherapie) und auch ihre vorbeugende Anwendung. Diese qualitative Betrachtungsweise eines Nahrungsmittels ist neu für uns im Westen, wo wir die Lebensmittel eher unter quantitativen Gesichtspunkten (Kalorien, Nährstoffe) betrachten.

## Fortbildung

Die SMS bietet seit Jahren einen Ausbildungszweig zur chinesischen Diätetik an, der nach dem Baukastenprinzip gegliedert ist. Außerdem können die Kurse auch einzeln belegt werden. Es empfiehlt sich, zunächst am Kurs Grundlagen und Diagnostik der chinesischen Medizin sowie an den beiden grundlegenden Kursen Diätetik I und II teilzunehmen. Hinzu kommen weiterführende theoretische und klinische Seminare. Eine Besonderheit stellen praktische Kochkurse (in kleinen Gruppen zu etwa 18 Personen) dar, in denen die Teilnehmer lernen, einfache, aber kulinarisch ansprechende Grundrezepte der chinesischen Diätetik zuzubereiten und je nach der gewünschten Wirkung abzuwandeln. Die Fortbildung umfasst mindestens 14 Wochenendkurse (à 12 Unterrichtseinheiten), die sich über 1 1/2 bis 2 Jahre erstrecken. Sie richtet sich vor allem an TCM-Therapeuten, die sich diesem Thema ausführlicher widmen wollen, sowie an Ernährungswissenschaftler, Diätassistenten oder Gesundheitsberater. Ziel der Ausbildung ist es, die Absolventen in die Lage zu versetzen, eine umfassende Ernährungsberatung nach den Prinzipien der chinesischen Medizin zu geben und entsprechend beruflich einzusetzen. Am Ende der Ausbildung wird eine Prüfung abgelegt, bei erfolgreicher Teilnahme erhält man das Zertifikat „**Chinesische Diätetik**“ der SMS.

**Kursleiter/-innen** *Dr. Ute Engelhardt* ist Sinologin mit Schwerpunkt auf chinesischer Medizin und Diätetik sowie chinesischen Bewegungstherapien. Diverse Veröffentlichungen.

*Dr. med. Rainer Nögel*, Internist, beschäftigt sich seit 1985 mit chinesischer Medizin und ist seit 1996 Mitarbeiter der Praxis Dr. Hempen, wo er außer mit Akupunktur und Arzneimitteltherapie auch mit chinesischer Diätetik behandelt.

*Barbara Nosse* ist Gesundheitsberaterin und erfahrene Vollwerköchin.

**Ausbildungsort** Alle Kurse finden in München statt. Der genaue Kursort wird den Teilnehmern rechtzeitig vor Kursbeginn mitgeteilt.

**Was ist die SMS?** Die Societas Medicinae Sinensis (SMS, Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin e.V.) bildet seit 30 Jahren Ärzte in chinesischer Medizin aus. Sie ist eine der ältesten deutschsprachigen Ärztesellschaften für traditionelle chinesische Medizin und eine der führenden Kräfte bei deren Integration in das deutsche Gesundheitswesen.

Neben dieser ärztlichen Schule hat die SMS auch eine Schule, die für alle Interessierten offen ist und Ausbildungen in *Qigong*, *Taiji*, *Chinesischer Diätetik* und *Tuina* (chinesische manuelle Therapie) anbietet. Die SMS legt größten Wert auf individuelle Betreuung, weshalb die Zahl der Teilnehmer bei praktischen Qigong-, Taiji-, Diätetik- und Tuina-Kursen in der Regel auf 20 beschränkt ist.

## Empfohlene Literatur

Engelhardt/Hempen  
**Chinesische Diätetik**  
3. Auflage 2006, 800 S., 172 farbige Abb., 65 Tabellen  
geb. € 79,95 Urban & Fischer Elsevier Verlag

In diesem Werk finden Sie Beschreibungen zur Wirkweise von über 150 Lebensmitteln und praktische Anleitungen zur diätetischen Behandlung.

Engelhardt/Nögel  
**Rezepte der chinesischen Diätetik**  
2009, 376 S., 66 farbige Abb.  
geb. € 75,95 Elsevier Verlag  
Rezepte zum Nachkochen mit therapeutischen Erläuterungen.

**Anmeldungen oder Anfragen** auch zu Tuina, Taiji und Qigong bitte schriftlich, telefonisch oder per Internet an:

SMS – Societas Medicinae Sinensis  
Internationale Gesellschaft für  
Chinesische Medizin e.V.

Franz-Joseph-Straße 38 80801 München

Tel (089) 75 90 57 85 Fax (089) 75 90 57 86

mhartmann@tcm.edu

www.tcm.edu

## Dauer der Wochenendseminare

### Theoretische Kurse

Samstag	10.00-13.00 Uhr, 14.30-17.30 Uhr
Sonntag	10.00-13.30 Uhr

### Kurs „Grundlagen und Diagnostik“ (3 Tage)

Freitag/Samstag	9.00-12.30 Uhr, 14.30-17.00 Uhr
Sonntag	9.00-12.30 Uhr

### Kurse Diätetisches Kochen

Samstag	10.00-17.00 Uhr
Sonntag	10.00-13.30 Uhr

## Gebühren

### Theoretische Kurse

SMS-Mitglieder	155 €
Nichtmitglieder	205 €

### Kurs „Grundlagen und Diagnostik“ (3 Tage)

SMS-Mitglieder	250 €
Nichtmitglieder	350 €

### Kurse Diätetisches Kochen

SMS-Mitglieder	180 €
Nichtmitglieder	230 €

**Pauschal** 1.480 € für 10 Kurse (*Theoretische Kurse* für SMS-Mitglieder und *Diätetische Kochkurse*).

*Prüfungsgebühr* 50 €

## Mitgliedsbeitrag

Der SMS-Mitgliedsbeitrag beträgt 180 € pro Jahr. Mitglieder erhalten unberechnet viermal jährlich die im Verlag Urban & Vogel erscheinende Zeitschrift „Chinesische Medizin“ (Jahresabonnement regulär 102 €).