



2019-2022

DIÄTETIK

Chinesische Ernährungstherapie

Wochenendkurse/Ausbildung

食療



Was ist die SMS – Societas Medicinae Sinensis?

Die SMS – Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin e.V. bildet seit 40 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.

Die Offene Schule der SMS

Neben der Ärztlichen Schule, die sich an Ärzte und Medizinstudenten richtet, hat die SMS außerdem die Offene Schule, die Ausbildungen in Qi Gong, Taiji, chinesischer Diätetik (chinesische Ernährungstherapie) und Tuina (chinesische manuelle Therapie) für alle Interessierten anbietet. Die SMS legt größten Wert auf individuelle Betreuung, weshalb die Zahl der Teilnehmer bei praktischen Qi Gong-, Taiji-, Diätetik- und Tuina-Kursen in der Regel auf 20 beschränkt ist.

SMS – SOCIETAS MEDICINAE SINENSIS

Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin e.V.
Franz-Joseph-Straße 38, 80801 München
Telefon 089 - 75 90 57 85 | Fax 089 - 75 90 57 86

• www.tcm.edu | ✉ a.gruell@tcm.edu

INTERNATIONALE
GESELLSCHAFT
FÜR CHINESISCHE
MEDIZIN E.V.



SMS
SOCIETAS
MEDICINAE
SINENSIS

DIÄTETIK

Kursleiter/innen (Auswahl)

Dr. Ute Engelhardt ist Sinologin mit Schwerpunkt auf Chinesischer Medizin und Diätetik sowie chinesischen Bewegungstherapien. Zahlreiche Veröffentlichungen.

Barbara Nosse ist Gesundheitsberaterin und erfahrene Vollwertköchin.

Dr. Patricia Krininger, Ernährungswissenschaftlerin, spezialisiert auf Chinesische Medizin, TCM-Diätetikberatung.

Empfohlene Literatur

Engelhardt/Hempfen

Chinesische Diätetik

3. Auflage 2006, 800 S., geb. € 79,95, Urban & Fischer Elsevier Verlag
ISBN: 978-3-437-56491-8

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

Engelhardt/Nögel

Rezepte der chinesischen Diätetik Studienausgabe

2018, 376 S., geb. € 31,-, Elsevier Verlag
ISBN: 978-3-437-57371-2

Rezepte zum Nachkochen mit therapeutischen Erläuterungen.

Beide Bücher zusammen im Schuber:

Chinesische Diätetik – Grundlagen, Anwendung, Rezepte

2012, 1176 S., geb. € 99,99, Elsevier Verlag
ISBN: 978-3-437-55084-3

Das Angebot der Offenen Schule

Die Kurse richten sich an Therapeuten und Interessierte

QIGONG – Chinesische Bewegungstherapie
300 UE | mind. 24 Monate

TAIJI – Chinesische Bewegungstherapie
300 UE | mind. 24 Monate

DIÄTETIK – Chinesische Ernährungstherapie
ca. 200 UE | ca. 24 Monate

TUINA – Chinesische manuelle Therapie
mind. 200 UE | ca. 24 Monate

SONDERSEMINARE – Ergänzung zu allen Themengebieten

Weitere Informationen unter www.tcm.edu

Kursbuchung
direkt über
www.tcm.edu

/therapeuten-interessierte/

Gebühren pro Kurs

Theoretische Kurse (Diätetik1-4, Funktionskreise 1-3)
SMS-Mitglieder: 175 €, Nichtmitglieder: 225 €

Kurs „Grundlagen und Diagnostik“ (3 Tage)
SMS-Mitglieder: 270 €, Nichtmitglieder: 370 €

Kurse Diätetisches Kochen
SMS-Mitglieder: 200 €, Nichtmitglieder: 250 €

Pauschal für SMS-Mitglieder:
1.650 € für 10 Kurse (6 theoretische und 4 praktische Kurse)

Prüfungsgebühr: 60 €
SMS-Mitgliedsbeitrag: 180 € pro Jahr. Mitglieder erhalten unberechnet viermal jährlich die Zeitschrift „Chinesische Medizin“ (Jahresabonnement regulär 102 €).

Kurszeiten und -ort

Theoretische Kurse:
Sa. 10-13 Uhr sowie 14.30-17.30 Uhr, So. 10-13.30 Uhr.

Praktische Kurse:
Sa. 10-17 Uhr, So. 10-13.30 Uhr.

Grundlagen und Diagnostik:
Fr. 14-18 Uhr, Sa. 9-13 Uhr sowie 14.30-17.30 Uhr,
So. 9-13 Uhr.

Alle Kurse finden in München statt.



SMS-Ausbildung DIÄTETIK
Ausbildungsumfang ca. 200 UE
Dauer ca. 24 Monate

Am Ende der Ausbildung wird eine Prüfung abgelegt. Bei erfolgreicher Teilnahme erhält man das Zertifikat „Chinesische Diätetik“ der SMS.

Was ist chinesische Diätetik?

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 lässt. 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 **Wirktenndenz** 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.

Inhalt der Diätetik-Ausbildung

Der Ausbildungszweig zur chinesischen Diätetik ist nach dem Baukastenprinzip gegliedert. 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. Eine Besonderheit stellen praktische Kochkurse (in kleinen Gruppen zu etwa 18 Personen) dar.

Die Fortbildung umfasst mindestens 15 Wochenendkurse, die sich über 1,5 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.

THEORETISCHE KURSE

Grundlagen und Diagnostik der Chinesischen Medizin

18.-20. Januar 2019 (20 UE) | 24.-26. Januar 2020 (20 UE)
 22.-24. Januar 2021 (20 UE) | 21.-23. Januar 2022 (20 UE)

Einführung in die Grundlagen der Chinesischen Medizin (Qi, Yin/Yang, Fünf Wandlungsphasen); Erstellung einer chinesischen Diagnose (Puls- und Zungendiagnostik).

Diätetik I (12 UE)

02./03. Februar 2019 | 01./02. Februar 2020
 06./07. Februar 2021 | 05./06. Februar 2022

Theoretische Grundlagen und besondere Merkmale der chinesischen Diätetik; Übersicht über die Lebensmittelgruppen und ihre therapeutische Anwendung; Vorstellung und Vergleich wichtiger Einzelmittel.

Diätetik II (12 UE)

18./19. Mai 2019 | 28./29. März 2020
 17./18. April 2021 | 02./03. April 2022

Weiterführung der theoretischen Grundlagen der chinesischen Diätetik; Vorstellung und Vergleich ausgewählter Einzelmittel; Empfehlungen für eine gesunde Ernährungsweise aus Sicht der Chinesischen Medizin.

Diätetik III (12 UE)

24./25. Oktober 2020 & 15./16. Oktober 2022

Klinische Anwendung der chinesischen Diätetik bei häufigen Erkrankungen (z. B. Atemwegs-, Magen-/Darmerkrankungen).

Diätetik IV (12 UE)

21./22. November 2020 & 19./20. Novembmer 2022

Klinische Anwendung der chinesischen Diätetik bei häufigen Erkrankungen (z. B. Hauterkrankungen, Wechseljahrsbeschwerden).

Funktionskreise I (12 UE)

16./17. März 2019 | 14./15. März 2020
 06./07. März 2021 | 12./13. März 2022

Einführung in die Physiologie, Pathologie und Therapie der „Lungen“- und „Mitten“-Funktionskreise mit klinischen Beispielen und Fallbesprechungen.

Funktionskreise II (12 UE)

11./12. Mai 2019 | 09./10. Mai 2020
 08./09. Mai 2021 | 07./08. Mai 2022

Einführung in die „Leber“- und „Herz“-Funktionskreise.

Funktionskreise III (12 UE)

29./30. Juni 2019 | 04./05. Juli 2020
 03./04. Juli 2021 | 02./03. Juli 2022

Einführung in den „Nieren“-Funktionskreis und in die wichtigsten Krankheitsagenzien.

Lebensführung in der TCM (12 UE)

20./21. Juni 2020 & 25./26. Juni 2022

Grundlagen der chinesischen Lebensführung; historischer Überblick; Empfehlungen für die verschiedenen Jahreszeiten, Tageszeiten und Lebensalter; das Ineinandergreifen der verschiedenen Verfahren wie Qigong, Taiji, Diätetik und Tuina.

PRAKTISCHE KURSE

Diätetik-Praxisseminar (12 UE) 2x

30./31. März 2019 | 07./08. März 2020
 13./14. März 2021 | 19./20. März 2022

Ernährungsberatung nach der Chinesischen Medizin mit Patientenvorstellungen zu einem speziellen Thema. Genaues Thema und Informationen im separaten Flyer und im Internet. Prüfung.

Diätetisches Kochen I (12 UE)

27./28. Juni 2020

Zubereitung von einfachen Grundrezepten der chinesischen Diätetik; Schwerpunkte: Gerichte mit Gemüse, Fleisch, Fisch und Tofu sowie Breie mit Abwandlungen.

Diätetisches Kochen II (12 UE)

16./17. Februar 2019 & 12./13. Juni 2021

Zubereitung von einfachen Grundrezepten der chinesischen Diätetik; Schwerpunkte: Suppen und Getreidepfannen und ihre Abwandlungen.

Diätetisches Kochen III (12 UE)

20./21. Juli 2019 & 23./24. Oktober 2021

Zubereitung von einfachen Grundrezepten der chinesischen Diätetik; Schwerpunkte: sommerliche Gerichte, Salate und gedämpfte Teigtaschen in verschiedenen Abwandlungen.

Diätetisches Kochen IV (12 UE)

12./13. Oktober 2019 & 21./22. Mai 2022

Zubereitung von weiteren klassischen Gerichten der chinesischen Diätetik; Schwerpunkte: Tees/Getränke und verschiedene Gerichte.

Chinesische Diätetik – Von der Theorie zur Praxis (12 UE)

Teil 1: 04./05. Mai 2019 & 10./11. Juli 2021
 Teil 2: 16./17. Mai 2020 & 23./24. Juli 2022

Umsetzung der Chinesischen Diätetik in die Praxis mit dem Hintergrund wichtiger ernährungswissenschaftlicher Grundkenntnisse: Aufbau eines Ernährungsberatungsgespräches; praktisches Üben anhand von Fallbeispielen; Einführung häufiger Krankheitsbilder aus Sicht der westlichen Ernährungsmedizin.

| DIE TERMINE IM ÜBERBLICK | | |
|---|------------------------|----------------|
| Diätetik I | | 02./03.02.2019 |
| | | 01./02.02.2020 |
| | | 06./07.02.2021 |
| | | 05./06.02.2022 |
| Diätetik II | | 18./19.05.2019 |
| | | 28./29.03.2020 |
| | | 17./18.04.2021 |
| | | 02./03.04.2022 |
| Diätetik III | | 24./25.10.2020 |
| | | 15./16.10.2022 |
| Diätetik IV | | 21./22.11.2020 |
| | | 19./20.11.2022 |
| Grundlagen und Diagnostik der TCM | | 18.-20.01.2019 |
| | | 24.-26.01.2020 |
| | | 22.-24.01.2021 |
| | | 21.-23.01.2022 |
| Diätetisches Kochen I | | 27./28.06.2020 |
| | Diätetisches Kochen II | |
| | | 12./13.06.2021 |
| Diätetisches Kochen III | | 20./21.07.2019 |
| | | 23./24.10.2021 |
| Diätetisches Kochen IV | | 12./13.10.2019 |
| | | 21./22.05.2022 |
| Lebensführung in der TCM | | 20./21.06.2020 |
| | | 25./26.06.2022 |
| Funktionskreise I | | 16./17.03.2019 |
| | | 14./15.03.2020 |
| | | 06./07.03.2021 |
| | | 12./13.03.2022 |
| Funktionskreise II | | 11./12.05.2019 |
| | | 09./10.05.2020 |
| | | 08./09.05.2021 |
| | | 07./08.05.2022 |
| Funktionskreise III | | 29./30.06.2019 |
| | | 04./05.07.2020 |
| | | 03./04.07.2021 |
| | | 02./03.07.2022 |
| Diätetik Praxisseminar | | 30./31.03.2019 |
| | | 07./08.03.2020 |
| | | 13./14.03.2021 |
| | | 19./20.03.2022 |
| Chinesische Diätetik Von der Theorie zur Praxis | Teil 1 | 04./05.05.2019 |
| | | 10./11.07.2021 |
| | Teil 2 | 16./17.05.2020 |
| | | 23./24.07.2022 |
| Prüfungstermine | | 30.03.2019 |
| | | 07.03.2020 |
| | | 13.03.2021 |
| | | 19.03.2022 |