



2022-2024

# DIÄTETIK

Chinesische Ernährungstherapie

Wochenendkurse/Ausbildung

食療



INTERNATIONALE  
GESELLSCHAFT  
FÜR CHINESISCHE  
MEDIZIN E.V.



SMS  
SOCIETAS  
MEDICINAE  
SINENSIS

Kursbuchung  
direkt über  
[www.tcm.edu](http://www.tcm.edu)

/therapeuten-interessierte/

## Gebühren pro Kurs

### Theoretische Kurse

SMS-Mitglieder: 175 €, Nichtmitglieder: 225 €

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

SMS-Mitglieder: 270 €, Nichtmitglieder: 370 €

### Kurse Diätetisches Kochen (Kompakt-Kurse)

SMS-Mitglieder: 220 €, Nichtmitglieder: 280 €

### Pauschal für SMS-Mitglieder:

1.650 € für 10 Kurse (8 theoretische und 2 praktische Kurse)

Prüfungsgebühr: 60 €

SMS-Mitgliedsbeitrag: 180 € pro Jahr. Mitglieder erhalten dreimal jährlich die Zeitschrift „Chinesische Medizin“ als Online-Publikation.

## Kurszeiten und -ort

### Theoretische Kurse:

Sa. 10 – 13 Uhr sowie 14.30 – 17.30 Uhr, So. 10 – 13.30 Uhr

### Praktische Kurse:

Sa. u. So. 10 – 13 Uhr sowie 14.30 – 17.30 Uhr

### Praxisseminar:

Sa. u. So. 10-13 Uhr sowie 14.30-17.30 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, ggf. online.

## DIÄTETIK

### Empfohlene Literatur

Engelhardt/Hempfen

#### Chinesische Diätetik

3. Auflage 2006, 800 S., geb. € 73,-, 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. € 32,-, Elsevier Verlag  
ISBN: 978-3-437-57371-2

Rezepte zum Nachkochen mit therapeutischen Erläuterungen.

## Das Angebot der Offenen Schule

Die Kurse richten sich an Therapeuten und Interessierte

**QIGONG – Chinesische Bewegungstherapie**  
320 UE | mind. 24 Monate

**TAIJI – Chinesische Bewegungstherapie**  
320 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**

**ZERTIFIKAT LEBENSPFLEGE – YANGSHENG**  
mind. 750 UE

Weitere Informationen unter [www.tcm.edu](http://www.tcm.edu)

### 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 Qigong, 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 Qigong-, 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](http://www.tcm.edu) | ✉ [a.gruell@tcm.edu](mailto:a.gruell@tcm.edu)



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?

Die Ernährung hat in der Chinesischen Medizin seit Anbeginn einen wichtigen therapeutischen Stellenwert. 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 **Wirk-tendenz** 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 ermöglicht, ergänzend zur quantitativen Betrachtungsweise der westlichen Ernährungsmedizin (Kalorien, Nährstoffe etc.), ein genaues Abstimmen der Ernährung auf Konstitution, Alter, Geschlecht, Jahreszeit, klimatische Faktoren sowie individuelle Vorlieben. Bei der richtigen Anwendung können die Lebensmittel zur sanften und gleichmäßigen Stützung von Qi und Xue eingesetzt werden und gezielt auf energetische Disharmoniemuster einwirken.

Aufgrund des andersartigen Krankheitsverständnisses und der Möglichkeit der individuellen Anpassung bildet die chinesische Ernährungslehre eine wertvolle Ergänzung zur westlichen Ernährungsmedizin.

Durch die tägliche Nahrungsaufnahme ist die Ernährung eine sehr nachhaltige Therapie, die wesentlich zum Erreichen des Behandlungserfolges beiträgt und darüber hinaus im Sinne der Krankheitsprophylaxe eine erneute Erkrankung verhindern kann. In der klinischen Erfahrung zeigt sich die Kombination mit weiteren Therapieverfahren der Chinesischen Medizin als besonders wirksam.

## 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 dar.

Die Fortbildung umfasst mindestens 15 Wochenendkurse, die sich über 1,5 bis 2 Jahre erstrecken. Sie richtet sich vor allem an Ernährungswissenschaftler, Ökotrophologen, Ärzte, Diät-assistenten oder Gesundheitsberater sowie an TCM-Therapeu-ten, die sich diesem Thema ausführlicher widmen wollen. Ziel der Ausbildung ist es, die Absolventen in die Lage zu versetzen, eine umfassende Ernährungs-beratung nach den Prinzipien der Chinesischen Medizin zu geben und entsprechend beruflich einzusetzen.

### KURSLEITER/INNEN (AUSWAHL)

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

**Dr. Patricia Krinninger**, Ernährungswissenschaftlerin, spezialisiert auf chinesische Diätetik und Ernährungspsychologie.

**Dr. med. Yumiko von Hasselbach** ist niedergelassen als Allgemeinmedizinerin mit Ausrichtung Chinesische Medizin, Naturheilverfahren, Chiro-/Manuelle Therapie, Akupunktur in München.

**Dr. med. Rainer Nögel** ist niedergelassener Internist in einer Praxisgemeinschaft für Chinesische Medizin in München. Er ist Präsident der SMS sowie Dozent für Chinesische Medizin an der TU München

**Barbara Nosse** ist Gesundheitsberaterin und erfahrene Vollwertköchin.

## THEORETISCHE KURSE

### Grundlagen und Diagnostik der Chinesischen Medizin (20 UE)

21. – 23. Januar 2022 | 20. – 22. Januar 2023 |  
19. – 21. Januar 2024

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

### Diätetik I (12 UE)

05./06. Februar 2022 | 04./05. Februar 2023 |  
03./04. Februar 2024

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)

09./10. April 2022 | 22./23. April 2023 | 13./14. April 2024

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

### Klinische Diätetik I (=Diätetik III) (12 UE)

15./16. Oktober 2022 | 26./27. Oktober 2024

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

### Klinische Diätetik II (= Diätetik IV) (12 UE)

19./20. November 2022 | 23./24. November 2024

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

### Funktionskreise I (12 UE)

12./13. März 2022 | 11./12. März 2023 | 09./10. März 2024

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

### Funktionskreise II (12 UE)

07./08. Mai 2022 | 06./07. Mai 2023 | 04./05. Mai 2024

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

### Funktionskreise III (12 UE)

02./03. Juli 2022 | 01./02. Juli 2023 | 08./09. Juni 2024

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

### Lebensführung in der TCM (12 UE)

25./26. Juni 2022 | 22./23. Juni 2024

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

19./20. März 2022 | 04./05. März 2023 | 27./28. April 2024

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+II (18 UE)

21./22. Oktober 2023

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

### Diätetisches Kochen III+IV (18 UE)

28./29. September 2024

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

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

Teil 1: 22./23. Juli 2023

Teil 2: 23./24. Juli 2022 | 06./07. Juli 2024

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