

# Ernährung ist Leben

TCM-Ernährung, Westliche Grundlagen,  
Stoffwechseltypen

Lehrgang 11 Wochenenden | Kursnr. 321

Start: 14. September 2019



Foto: Vera Prissmann/1074279785/b Shutterstock.com

**Ernährungswissen interdisziplinär:**  
TCM | Westliche Ernährungslehre(n) |  
Stoffwechseltypen

# Ernährung ist Leben

TCM-Ernährung, Westliche Grundlagen, Stoffwechseltypen

Lehrgang 11 Wochenenden

Leitung: Vera Prissmann und Christina Schnitzler

## Lehrgangsbeschreibung

---

Unser tägliches Essen ist die Basis für unsere körperliche und geistige Gesundheit. Diese Ausbildung vereint westliche Ernährungsgrundlagen mit dem Ernährungswissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der Stoffwechseltypen: das Beste von drei Methoden für die Gesundheit.

**Stoffwechseltypen:** Immer mehr Studien zeigen, dass wir Nahrung unterschiedlich verwerten und dass diese Unterschiede angeboren sind. Das Wissen um die Stoffwechseltypen hilft bei der Zusammenstellung der Mahlzeiten. Sobald der richtige „Treibstoff“ in den Zellen ankommt, ist man zufrieden, authentisch und kann sein Potenzial entfalten.

**Ernährung nach TCM:** Die Traditionelle Chinesische Medizin vereint Körper, Geist und Seele durch ihre ganzheitliche Sichtweise. Das große Wissen über die unterschiedliche Wirkung von Nahrung auf unseren Körper hilft Ungleichgewichte auszugleichen. Durch die richtige Auswahl der Speisen und Zubereitungsarten tut das Essen Körper, Geist und Seele gut.

**Westliche Ernährungsgrundlagen:** Wunderwerk Mensch – es ist unbeschreiblich, was die Verdauung bzw. die Chemie im Körper alles leistet, was bei den Verdauungsprozessen alles passiert. Vieles davon völlig unbewusst und unbemerkt. Dennoch wird es immer wichtiger, sich mit dem Thema „Nährstoffe und Verarbeitung“ zu beschäftigen.

### ■ Zielgruppe

Gesundheitsberufe, gesundheitsbewusste Personen und alle Interessierten

### ■ Lernergebnisse – Sie als TeilnehmerIn

- erwerben ein fundiertes und integriertes Basiswissen in den bewährtesten Ernährungsformen sowie deren innovative und hochwirksame Kombination,
- können in puncto richtige Ernährung mit Klarheit individualisieren,
- entwickeln einen routinierten Umgang mit der Wirkung der natürlichen Lebensmittel auf den Organismus als Basis der Gesunderhaltung und als einzigartiger Energielieferant.

### ■ Vorkenntnisse

Vorkenntnisse in TCM-Basiswissen sind empfohlen. Wenn Sie keine Vorkenntnisse in TCM haben, empfehlen wir Ihnen unser Modul „Basiswissen TCM“, inkl. E-Learning, Beginn 26. April 2019

## Lehrgangsübersicht / Inhalte

<b>WE 1</b> 14. bis 15. 09. 2019	<b>Westliche Ernährungsgrundlagen 1</b> Körperzusammensetzung: Körperfett, Fettverteilung, BMI, Waist-Hip-Ratio, Körperwasser, anthropometrische Messmethoden, Bioelektrische Impedanz-Analyse Anatomie und Physiologie des Verdauungstraktes, Geschmackswahrnehmung, Verdauungsenzyme, Mikrobiom (Darmflora)	<i>Lindenthal</i>
<b>WE 2</b> 12. bis 13. 10. 2019	<b>Stoffwechselformen 1: Basiswissen</b> Stoffwechselformen und ihr spezieller Nährstoffbedarf, insbesondere die Unterschiede bei der Nahrungsverwertung, viel Hintergrundwissen als Basis für die Umsetzung	<i>Schnitzler</i>
<b>WE 3</b> 16. bis 17. 11. 2019	<b>TCM 1: Nahrungsmittelkunde Grundlagen</b> Grundlagen Nahrungsmittelkunde nach TCM: Wirkspektrum (Temperaturverhalten, Organbezug, Geschmack), Verarbeitungsmöglichkeiten und Auswirkungen, Anwendung und Kochpraxis	<i>Prissmann</i>
<b>WE 4</b> 30. 11. bis 01. 12. 2019	<b>TCM 2: Differenzialdiagnose, Puls und Zunge</b> In diesem Seminar werden punktgenau Probleme der Differenzialdiagnostik diskutiert, Lösungen für den Umgang damit erarbeitet und praktisch anhand von Praxisbeispielen geübt. Damit werden die differenzialdiagnostischen Fähigkeiten für die eigene Praxis vertieft und erweitert. Praktische Übungen zur Puls und Zungendiagnose sind ebenfalls ein wichtiger Teil dieses Seminars. Vorkenntnisse erforderlich!	<i>Baustädter, Krassnig</i>
<b>WE 5</b> 11. bis 12. 01. 2020	<b>TCM 3: Syndrom-Lehre</b> Die wichtigsten TCM Syndrome (Ungleichgewichte) erkennen können, Ursachen erfahren und mit Ernährung wieder eine Ausgewogenheit herstellen.	<i>Peroutka</i>
<b>WE 6</b> 01. bis 02. 02. 2020	<b>Westliche Ernährungsgrundlagen 2</b> Nährstoffkunde (Makronährstoffe, Mikronährstoffe, Energiegehalt von Nährstoffen), Energie- und Nährstoffbedarf (Grundumsatz, Leistungsumsatz, Nährstoffdichte, Energiedichte)	<i>Lindenthal</i>

- **Kurszeiten:** Samstag und Sonntag jeweils von 9:00 bis 12:30 und 13:30 bis 17:30 Uhr
- **Kursort:** Unik – Humanisierte Arbeitsstätte, Pfeilgasse 35/TOP 1, 1080 Wien

Fortsetzung nächste Seite

## Lehrgangsübersicht / Inhalte

<b>WE 7</b> 15. bis 16. 02. 2020	<b>TCM 4: Emotionen und ihre Auswirkungen</b> Emotionen als krankmachende Faktoren aus Sicht der TCM: Entstehung und Auswirkung auf Organebene	<i>Prissmann</i>
<b>WE 8</b> 14. bis 15. 03. 2020	<b>Stoffwechselltypen 2: Vertiefung</b> Stoffwechselltypen bestimmen lernen, allgemeine Regeln für die Umsetzung in Kombination mit TCM und Ernährungswissenschaft	<i>Schnitzler</i>
<b>WE 9</b> 18. bis 19. 04. 2020	<b>TCM 5: Küchenkräuter und ihre Wirkungen</b> Küchenkräuter als natürliche Notfall-Apotheke kennen lernen; welche Eigenschaften sie haben und bei welchen Beschwerden sie schnelle Linderung bringen	<i>Peroutka</i>
<b>WE 10</b> 16. bis 17. 05. 2020	<b>TCM 6: Psychosomatik aus Sicht der TCM</b> Psychosomatik aus Sicht der TCM, welche Störungen entstehen in Bezug auf die Wandlungsphasen bzw. Organe und wie können Beschwerden zugeordnet werden. Beispiele und Lösungsansätze als Kombination aus allen Modulen.	<i>Prissmann</i>
<b>WE 11</b> 13. bis 14. 06. 2020	<b>Stoffwechselltypen 3: Vertiefung und Praxis</b> Stoffwechselltypen bestimmen üben, sowie Umsetzung & Kochen anpassen an eine Person, Umsetzung in Familien mit verschiedenen Stoffwechselltypen anhand von Praxisbeispielen	<i>Schnitzler</i>

- **Kurszeiten:** Samstag und Sonntag jeweils von 9:00 bis 12:30 und 13:30 bis 17:30 Uhr
- **Kursort:** Unik – Humanisierte Arbeitsstätte, Pfeilgasse 35/TOP 1, 1080 Wien
- **220 Unterrichtseinheiten** (à 45 Minuten)

## Kosten

Preise   Kursnr. 321	Mitglieder WSTCM-Verein	Nicht-Mitglieder
	€ 3.861,00	€ 4.290,00

- **Einzahlung der Kurskosten:** WSTCM GmbH, Volksbank Wien; IBAN: AT77 4300 0423 9899 6001  
*Ratenzahlung mit Abbucher ohne Zusatzkosten möglich*
- **Detaillierte Informationen und Anmeldung:** E-Mail: office@wstcm.at | Website: www.wstcm.at

## Referentinnen

### ■ Vera Prissmann (Lehrgangsführung)

Ausbildung zur Ernährungsberaterin an der Wiener Schule für Traditionelle Chinesische Medizin bei Susanne Peroutka 2010. Studium an der Donau Universität Krems zur „Akademischen Expertin der TCG Trad. Chin. Gesundheitspflege, seit 2010 eigene Praxis in Innsbruck; Lehrtätigkeiten in Österreich u. a. Referentin an der Donau Universität seit 2016, TCM-Ernährungsberatung Lehrgangsführung 2017/18 in Innsbruck, Vorstandsmitglied der g5e – Gesellschaft für Ernährung nach den fünf Elementen seit 2018. Lebens- und Sozialberaterin i. A. u. S., Schwerpunkte: Emotionen und ihre Auswirkungen auf den menschlichen Körper, westliche Kräuter.



### ■ Christina Schnitzler (Lehrgangsführung)

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 Stoffwechsellagen in Verbindung mit TCM Ernährungslehre. Buchautorin: „Was den Einen nährt, macht den Anderen krank“ (Stalzer & Schnitzler, 2007), E-Book: „QIBOLI – Iss dich gesund & glücklich“ (2018), Gründerin der Marke QIBOLI und Erfinderin der QIBOLI Kochgruppen, Ernährungsberaterin seit 2001, Schwerpunkt Wohlfühlernährung dauerhaft in den Alltag integrieren.



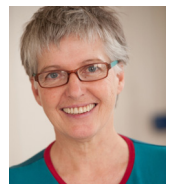
### ■ Dr.<sup>in</sup> Verena Baustädter, MSc

Ärztin für Allgemeinmedizin, Studium der TCM in Oakland, Kalifornien. Seit 1994 TCM-Praxis in Wien mit den Schwerpunkten Gynäkologie und Innere Medizin. Therapieangebote: Chinesische Arzneimittel, Akupunktur, Ernährungsberatung, Westliche Kräuter nach TCM. Lehrtätigkeit seit 1994. Spezialgebiete seit 15 Jahren: Differentialdiagnostik, Pulsdiagnose. Gründerin der Wiener Schule für TCM (1996). Berufliche Weiterentwicklung u. a. durch Dr.<sup>in</sup> Yuning Wu (Gyn), Jeremy Ross, Dan Bensky, Michael McIntyre, Prof. Wolfgang Kubelka, Prof. Johannes Saukel, durch den Austausch mit Kollegen/innen und durch alle Patienten/innen.



### ■ 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 WSTCM, ständige Fortbildung in den „Europäischen Arzneipflanzen“ bei Jeremy Ross, Prof. Kubelka und Prof. Saukel. Leitung des Projekts „Europäische Arzneipflanzen und TCM“ in der WSTCM, Lehrtätigkeit an der Donau-Universität Krems; seit 2016 Vorstandsmitglied der ÖGPhyt (Österreichische Gesellschaft für Phytotherapie).



### ■ 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 ist Referentin auf Fachkongressen. Als Mitglied im Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs leitet sie den Arbeitskreis „Recht“ und ist Vorstandsmitglied in der g5e – Gesellschaft für Ernährung nach den fünf Elementen. Lebt und arbeitet 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. Von 1999 bis 2012 Ausbildungsleiterin für TCM-Ernährung und seit 1999 Referentin bei der WSTCM. Von 2001 bis 2004 TCM-Ernährungsberaterin am AKH Wien für Krebspatienten. Seit 2004 Lehrbeauftragte an der Donau Universität Krems. Gründungsmitglied des Dachverbandes für TCM und verwandte Berufe. 2005 und 2009 Berufung in den TAM-Beirat, Gesundheitsministerium Wien.





## Über uns

---

Wir sind die **Wiener Schule für Traditionelle Chinesische Medizin (WSTCM)**. Unser Ziel ist es zu vermitteln, wie man chinesische und westliche Arzneipflanzen, Ernährung und Tuina Anmo auf Basis der TCM fundiert, integriert und mit Freude anwenden kann. Wir bieten Weiter- und Gesundheitsbildung im ganzheitlichen Sinn und speziell auf Basis der TCM an.

### **Ganzheitlich**

Wir arbeiten in und an einer Top-Ausbildungsinstitution und verstehen uns als Wissensdrehscheibe für TCM. Eine ganzheitliche Herangehensweise und der Mensch stehen bei uns im Mittelpunkt.

### **Vernetzt**

Wir vermitteln praxisnahes Wissen und bauen Brücken zwischen der über 2.000 Jahre alten Erfahrungsmedizin des Ostens und Westens sowie der modernen, wissenschaftlichen Medizin. Unsere ReferentInnen zeichnen sich durch fundiertes theoretisches Wissen und langjährige Praxiserfahrung aus.

### **Mit Freude**

Wir geben mit Begeisterung wertvolles Wissen weiter. In allem, was wir tun, erfüllen wir höchste Qualitätsansprüche und behalten gleichzeitig die Menschlichkeit und Freude im Blick.

### **■ Unsere Aus- und Weiterbildungsangebote:**

- TCM-Diagnostik und Arzneitherapie (Ärztchamber-Diplom, DFP)
- Westliche Arzneipflanzen und TCM – Tradition, Wissenschaft, Integration (DFP)
- Phytoberatung für Gesundheitsberufe
- Ernährungslehre nach den 5 Elementen
- TCM-Ernährungsberatung für ÄrztInnen
- Tuina Anmo
- TCM-Weiterbildung für Apotheken-MitarbeiterInnen
- 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).*

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