



Naturheilkunde

Chinesische Ernährungslehre – Grundlagen und Rezepte

Nahrungsmittel oder Arznei?

Die Beschäftigung mit der Ernährung zur Vorbeugung und Heilung von Erkrankungen hat in China eine lange Tradition und ist nur bedingt mit westlichen Diät- und Ernährungsempfehlungen zu vergleichen.

Die Chinesische Medizin betont die Kombination von Kräutermedizin und Diättherapie; es ist manchmal schwierig zu unterscheiden, ob bestimmte Bestandteile als Arzneien oder als Nahrungsmittel verwendet werden. Nahrungsmittel werden in der chinesischen Medizin auf dieselbe Weise klassifiziert wie Heilkräuter - nach Geschmack, Geruch, Temperaturverhalten, Farbe und Konsistenz. Ferner hat die Zubereitungsform (Kochen, Dämpfen, Backen) einen Einfluss auf die Nahrungsenergie.

Im Grundlagenseminar werden alt erprobte Erfahrungswerte der Chinesischen Medizin vermittelt und Informationen über die Art und Weise gegeben, wie Nahrung den Körper nährt. Verdeutlicht werden soll auch, dass eine unangemessene Ernährung eine der Hauptursachen für Erkrankungen ist. Sowohl akute als auch chronische Erkrankungen können daher mit Ernährungs- und Kräutermedizin behandelt werden und sprechen - je nach Schwere und bereits bestehender Dauer - gut auf die Kombinationstherapie an.

Für Heilpraktiker/innen, -Anwärter/innen und weitere interessierte Berufsgruppen.

Termine

Mo, 22.02.2027

18:00–21:00 Uhr

Mo, 01.03.2027

18:00–21:00 Uhr

[und 2 mehr](#)

Preis

280,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSH111220227

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 07.02.2026

Dozentin

Yvonne Leisten

Jahrgang 1970. Sie ist Heilpraktikerin seit Dezember 2007, arbeitet seitdem in eigener Praxis in Köln mit den Schwerpunkten Traditionelle Chinesische Medizin, Reiki und Ernährungsberatung. Sie gibt Seminare zur Frauengesundheit und veranstaltet Kochabende im Rahmen der Ernährungsberatung. Sie absolvierte Ausbildungen in TCM und Reiki in Bielefeld. Regelmäßige Fortbildungen zu verschiedenen Themen der TCM sind für sie als Mitglied der AGTCM e.V., Berlin verpflichtend.