

# Ernährung nach den 5 Elementen der TCM

## NATURHEILKUNDE

5-Elemente Lehre der chinesischen TCM im Hinblick auf Ernährung und Lebensweise

Und das ist das Ziel der Lebenspflege: die optimale Entwicklung der Lebensenergie, Vorbeugung von Krankheiten, Stärkung der

Konstitution und Vermeidung von frühen Altersbeschwerden: ein möglichst langes Leben bei optimaler Lebensqualität.

Nach der „ganzheitlichen Sicht“ des „Buches des Gelben Kaisers“ werden der Mensch und die Natur als Einheit betrachtet. Sowohl die Vorbeugung als auch die Heilung von Krankheiten müssen, so heißt es dort, den Naturgesetzen folgen, nämlich an den Wechselwirkungen und den damit verbundenen Veränderungen zwischen Yin und Yang ausgerichtet sein. Dabei müssen auch jegliche Umwelteinflüsse wie z.B. extreme Klimaveränderungen berücksichtigt werden.

Der Geist und der Körper sollten beide gepflegt werden. Denn ein kranker Körper kann nur dann genesen, wenn auch der Geist berücksichtigt wird. Betont wird, dass man niemals - in welcher Hinsicht auch immer - übertreiben sollte. Einem geistig und körperlich ausgeglichenen Menschen wird das Essen - ob feine oder einfache Speisen - immer schmecken, seine Gedanken werden klar und unbeschwert sein.

In der chinesischen Ernährungslehre unterscheidet man die Nahrungsmittel sowohl nach ihrer Zugehörigkeit zu den einzelnen Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser als auch nach ihrer thermischen Wirkung auf den Körper. Empfohlen ist die Lebensmittelzusammenstellung gemäß der fünf Elemente mit ihren Geschmacksrichtungen sauer, bitter, süß, scharf, salzig und ihren thermischen heiß- wärmend- neutral- erfrischend- kalt Eigenschaften. Damit wird die Zubereitung der Speisen mit der Herstellung eines Heilmittels gleichgesetzt. In diesem Seminar werden wir Philosophie und Praxis der 5-Elemente Lehre besonders im Hinblick auf eine angemessene Ernährung und Lebensweise kennenlernen.

**Dozent/in Roland Rau:** Roland Rau, geb. 1953, hat bereits im 18. Lebensjahr seine Ausbildung zum Ernährungsberater mit Auszeichnung abgeschlossen. Seitdem folgte eine Fort- und Weiterbildung auf die andere. Er ist Pionier in der Adaption der Ayurveda Lehre auf europäische Gegebenheiten, bewandert in der Lehre der Hildegard von Bingen und begeistert von der Anthroposophie Rudolf Steiners. 1990 gründete er die Ayananda Academy. Er ist Mitglied im Verband für Ernährung und Diätetik (VFED). Neben seiner selbständigen Lehrtätigkeit ist er seit 1997 Dozent an verschiedenen Bildungseinrichtungen. So bildete er ganzheitliche Ernährungsberater an den Deutschen Paracelsus Schulen aus und lehrt an Volkshochschulen.

Termine:

**Sa. 07.06.2025**

**Sa. 14.06.2025**

jew. 10:00-16:00 Uhr

Preis:

**290,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Derendinger Str. 40 /2  
72072 Tübingen  
Tel. 07071 - 97 38 38**

Seminarnummer:

**SSC74070625**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

