

# Ernährung und westliche Arzneipflanzen nach TCM- Sichtweise

15. -18.11.2025

18 UE

TCM & westliche Arzneipflanzen / Phytotherapie

Chinesische Diagnostik & Arzneimitteltherapie

TCM Ernährung

Präsenz

Webinar(e)

Spezial-Seminar



Ernährung und westliche Arzneipflanzen nach TCM-Sichtweise	€ 360,00
---	----------

Zahlung online, auf Raten und auf Rechnung möglich.

**Leitung** Lois Hacksteiner

„Die besten TherapeutInnen behandeln mit den mildesten Pflanzen/Arzneien“ – ein Zitat aus der chinesischen Medizingeschichte.

Die mildesten Pflanzen sind unsere Nahrungsmittel; wir können sie in großen Mengen zu uns nehmen, ohne schädigende Wechselwirkungen zu befürchten. Damit diese „milden Arzneien“ ihre Wirkung entfalten können, ist ein **vorbeugender/prophylaktischer Einsatz** notwendig.

Somit ergibt sich ein fließender Übergang zwischen Ernährung und Kräuterheilkunde.

Lebensmittel und Arzneipflanzen werden in der TCM nach den gleichen 4 Kriterien betrachtet: Thermik, Geschmack, Zuordnung zu einem Organ/Funktionskreis und spezielle Wirkrichtung.

# Ernährung und westliche Arzneipflanzen nach TCM- Sichtweise

TCM-Ernährung und Kräuterheilkunde bieten individuelle Ernährungsempfehlungen und Arzneipflanzen-Rezepturen - abhängig von Konstitution, Jahreszeit, Klima und momentanem Gesundheits- oder Krankheitszustand.

Bei uns bekannte und gebräuchliche Pflanzen, Gewürze und Nahrungsmittel werden mit dem System der Chinesischen Medizin kombiniert; damit erhält man ein weiteres „Werkzeug“, das in die eigene TCM-Praxis integriert werden kann.

## Inhalte:

- Allgemeiner Überblick über Energetik von Nahrungsmitteln und Kräutern mit: Wirkungsbeschreibung, die 5 Geschmacksrichtungen, Thermik, Wirkrichtung und Leitbahn-bzw. Funktionskreis-Bezug.
- Darreichungsformen der Kräuter: Tees, Dekokte, Abkochungen von gemahlene Kräutern, Kräuter-Tinkturen, Kraftsuppen.
- Westliche Arzneipflanzen und Rezepturen sowie Ernährungsempfehlungen v.a. zum Thema Qi- und Blut-Aufbau werden erarbeitet.
- Diverse Kraftsuppenzubereitungen als wirksame Hausmittel zu folgenden Themen: Jahreszeiten, Schwangerschaft und Stillzeit, Vorbeugung bei Infektanfälligkeit.
- Einfache Rezepte zur Begleitung bei Schmerzbehandlungen (z.B. Traumaöl).

## Zielgruppe

Dieses Angebot richtet sich an Therapeut:innen, Ernährungsberater:innen, TCM-Studierende sowie alle, die tiefer in die Welt der chinesischen Ernährung und Kräuterheilkunde eintauchen wollen – mit praktischem Bezug zu westlichen Pflanzen und unserem Alltag.

## Lehrziele

Die Teilnehmenden erhalten

# Ernährung und westliche Arzneipflanzen nach TCM- Sichtweise

- ein grundlegendes Verständnis für die energetische Wirkung von Nahrungsmitteln und westlichen Kräutern im System der TCM entwickelt.
- einen Überblick über zentrale TCM-Konzepte wie Thermik, Geschmack, Wirkrichtung und Funktionskreis-Zuordnung erhalten.
- verschiedene Zubereitungsformen (z. B. Dekokte, Tinkturen, Kraftsuppen) kennengelernt und wissen, wie diese grundsätzlich angewendet werden.
- Ansätze für den Einsatz westlicher Kräuter nach TCM-Systematik erarbeitet – insbesondere in Bezug auf Qi- und Blut-Aufbau.
- inspirierende Rezeptideen und Hausmittel für typische Anwendungssituationen (z. B. Infektanfälligkeit, Schwangerschaft, Schmerzbegleitung) mitgenommen.
- Impulse zur Integration der Inhalte in die eigene Praxis oder den Alltag erhalten – als Grundlage für weiteres vertiefendes Lernen.

# Ernährung und westliche Arzneipflanzen nach TCM- Sichtweise

## Präsenzwochenende & Webinar

Lerntyp	UE
Webinar	3
Präsenz	15

KN 1216

## Ernährung und westliche Arzneipflanzen nach TCM-Sichtweise

**Vortragende** Lois Hacksteiner

Anzahl	Lerntyp	Verfügbare Termine
15 UE	Präsenz / Praxiswochenende mit Lois Hacksteiner	15. Nov. 2025, 10:00 - 18:00 <a href="#">Lois Hacksteiner</a> <a href="#">Verein LOK - Kandlgasse,</a> <a href="#">Wien</a>
		16. Nov. 2025, 09:30 - 17:00 <a href="#">Lois Hacksteiner</a> <a href="#">Verein LOK - Kandlgasse,</a> <a href="#">Wien</a>
3 UE	Webinar / Webinar mit Lois Hacksteiner	18. Nov. 2025, 18:00 - 20:30 <a href="#">Lois Hacksteiner</a> <a href="#">Online - zoom</a>