



Ernährung nach den Fünf Elementen

# Ausbildung in Ernährungsberatung

Schweiz 2011

Ganzheitliche Diätetik nach den klassischen Prinzipien  
der Chinesischen Medizin



**Christiane Seifert**

ERNÄHRUNG NACH DEN FÜNF ELEMENTEN

PRAXIS FÜR  
CHINESISCHE  
MEDIZIN

SCHULE FÜR  
ERNÄHRUNG  
BERATUNG



## Das Team in der Schweiz und unser Angebot

Ich freue mich, Sie im Kreise der InteressentInnen für die Ausbildung in Ernährungsberatung nach den Fünf Elementen begrüßen zu dürfen und hoffe, dass Ihnen mein Angebot gefällt. Sie finden in dieser Broschüre die ausführlichen Informationen zum Lehrgang 2011 in Sursee.

Bei der Durchführung der Seminare und Ausbildungen in der Schweiz unterstützt mich meine Kollegin **Marlise Minder**. Sie unterrichtet mit mir gemeinsam als Dozentin in der Ausbildung und verwaltet mein Büro in der Schweiz.

Ihre Ausbildung und langjährige Berufserfahrung als Hauswirtschaftslehrerin und Ernährungsberaterin macht sie zu einer Dozentin mit großer praktischer Erfahrung und Fachkompetenz. Das Organisationstalent,

das sie als Mutter von drei Kindern und einem Haus mit einer Vielzahl von Tieren jeden Tag aufs Neue beweist, macht sie als Organisatorin für alle Anfragen, Anmeldungen und die Planung der Kurse zur kompetenten Ansprechpartnerin für Sie.

Dass wir uns auf freundschaftliche Art verbunden fühlen, garantiert eine gute Zusammenarbeit, von der Sie als KursteilnehmerInnen profitieren.



## Mit wohlschmeckendem Essen, das wir genießen und das uns bekommt, können wir jeden Tag etwas für unsere Gesundheit tun.

Als ich mich Anfang der 90er Jahre zur Ausbildung in Ernährungsberatung bei Barbara Temelie anmeldete, ahnte ich nicht, wohin mich diese Entscheidung einmal führen würde. Damals war die Ernährung nach den Fünf Elementen eine Außenseitermethode, die nur wenige kannten. Heute blicke ich auf 13 Jahre eigene Unterrichtserfahrung zurück, jedes Jahr erscheinen mehrere Bücher zum Thema und hier in der Schweiz besteht die reelle Chance, dass die Ernährung nach den Fünf Elementen in der Komplementär-Therapie als Methode anerkannt wird.

Ich bin davon überzeugt, dass die Ernährung nach den Fünf Elementen, all denen ein schlüssiges Konzept liefert, die auf der Suche sind nach einer Ernährungsform, die schmeckt und bekommt, ein Maximum an Energie liefert und langfristig gesund hält. Angesichts der wachsenden Verunsicherung durch immer neue Ernährungsstudien, Lebensmittelskandale und der Forderung nach Gesundheitsprävention, brauchen wir traditionell begründete Ernährungsempfehlungen, die uns in die Lage versetzen, eigenverantwortlich zu handeln.

Mein Anliegen, die Ernährung nach den Fünf Elementen zu unterrichten und dieses Ernährungswissen weiter zu verbreiten, begründet sich in der Tatsache, dass es immer wieder verblüffend ist, was sich durch eine individuelle, fachlich korrekte Ernährungsberatung nach den Fünf Elementen alles bewirken lässt. Es ist beeindruckend, wie schnell, deutlich und nachhaltig sich die Symptome meiner Patienten verbessern, oder ganz verschwinden – und das nur, weil sie etwas anderes essen!

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit

Chr. Siefert



## Eigenständiger Beruf oder Zusatzausbildung

Die Teilnahme an diesem Lehrgang erfordert keine besonderen Vorkenntnisse und setzt keinen bestimmten Beruf voraus. Diese Ausbildung steht allen Menschen offen, die sich intensiv in die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin – TCM und in die Ernährung nach den Fünf Elementen einarbeiten wollen. Sie bietet alle erforderlichen Kenntnisse für die eigenständige Arbeit als ErnährungsberaterIn und schafft die Grundlage zur Durchführung von Kochkursen und Seminaren.

TeilnehmerInnen, die bereits in einem Heilberuf arbeiten, können sie als Zusatzausbildung nutzen, um Ihre therapeutische Arbeit durch gezielte Ernährungsberatung zu unterstützen und somit langfristige Heilerfolge zu sichern.

Für die Ausübung einer Tätigkeit als ErnährungsberaterIn bedarf es in der Schweiz und in Deutschland zur Zeit keiner gesetzli-

chen Legitimation. Das Abschlusszertifikat, das Sie von uns erhalten, wird im Moment von offiziellen Institutionen nicht anerkannt. Das Berufsbild der Komplementärtherapeutin/des Komplementärtherapeuten befindet sich aktuell in der Diskussion und es ist durchaus möglich, dass zukünftig auch die Ernährungsberatung/Ernährungsbildung in diesem Bereich anerkannt wird.

Durch die Unterstützung des Verbandes VE5E bei der Definition einer Methodenidentifikation und Teilnahme an der Gleichwertigkeitsbeurteilung der Organisation der Arbeitswelt KomplementärTherapie (OdAKT) unternehmen wir alles, damit die zunehmende Anerkennung bei Vertretern der TCM, Schulmedizin und westlichen Ernährungslehren auch auf berufspolitischer Ebene ihre Fortsetzung findet.

Um als ErnährungsberaterIn Erfolg zu haben, ist es nötig, dass Sie gezielt für sich werben und nach Möglichkeit mit TherapeutInnen in Ihrer Nähe kooperieren.



## Einstieg und Vorbereitung

Der beste Platz für den Einstieg in die Ausbildung ist Ihre eigene Küche. Denn dort können Sie sich selbst davon überzeugen, dass eine Hühnersuppe mit erhaltenden Zutaten wie Lauch und Ingwer die kalten Füße aufwärmt oder wie wohltuend vegetarische, mit erfrischendem Gemüse gekochte Abendmahlzeiten für den guten Schlaf sind. Auch der ständige Austausch in der Ausbildungsgruppe über die Selbstversuche zu Hause ist eine enorme Bereicherung für die spätere Arbeit. Erst die praktischen Erfahrungen bringen Leben in eine Beratung. Und unsere Begeisterung ebenso wie unsere gute Gesundheit sind garantiert ansteckend.

In den bisherigen Ausbildungslehrgängen mit inzwischen mehreren Hundert TeilnehmerInnen haben wir die Erfahrung gemacht, dass das Lernen leichter fällt und mehr Sinn bekommt, wenn das Kochen nach den Fünf Elementen zu Beginn der Ausbildung bereits eine Gewohnheit ist.

Für die Vorbereitung empfehlen wir Ihnen unsere Basis-Seminare, Kochkurse, Vorträge oder eine Ernährungsberatung. Einen persönlichen Eindruck von unserer Ausbildung gewinnen Sie, wenn Sie einige Stunden oder einen Tag als ZuhörerIn an der laufenden Ausbildung teilnehmen. Bitte melden Sie sich dafür bei Marlise Minder an.

## Literatur zum Einstieg

**Christiane Seifert**

„Die Fünf-Elemente-Küche“  
TRIAS Verlag



**Gabriele Klinger /  
Christina Duve**

„Die 5-Elemente-Küche für  
jeden Tag – Das Rezeptbuch“  
BLV-Verlag

**Barbara Temelie**

„Ernährung nach den Fünf Elementen“  
Joy-Verlag

„Mit der 5-Elemente-Ernährung zur  
Wohlfühlfigur“

Droemer-Knaur-Verlag





## **Basis-Seminare, Vorträge und Kochkurse**

Nutzen Sie unsere Seminare, Vorträge und Kochkurse zur Orientierung, zum Kennenlernen oder als Einstieg in die Ausbildung. Mit vielen kreativen Anregungen werden hier die Grundlagen dafür geschaffen, dass Sie die Ernährung nach den Fünf Elementen im Alltag umsetzen und in Ihrer Küche bzw. am eigenen Leib praktische Erfahrungen sammeln können.

## **Basis-Seminare in der Schweiz mit Christiane Seifert**

**in Sursee:**

25. Juni 2011

**Anmeldung und Information:**

Email: [buero@tcm-seifert.ch](mailto:buero@tcm-seifert.ch) oder Tel. (0041) 0848 00 08 80

## Kochkurse mit Marlise Minder

### **Ernährung nach den Fünf Elementen**

28./29. Mai 2011 in Langenthal

26./27. November 2011 in Zürich

8. Oktober 2011 in Lenzburg

### **Schnelle Küche aus dem Glas**

27. August 2011 in Zürich

## **Asiatische Küche – lecker, leicht und voll im Trend**

**mit Christiane Seifert und Marlise Minder**

7. Mai 2011 in Lenzburg

siehe auch [www.kochburg.de](http://www.kochburg.de)



## Inhalte und Ablauf

Die Ausbildung umfasst 32 Unterrichtstage mit etwa 200 Unterrichtsstunden. Der Unterricht verteilt sich auf zehn Dreitage-Blöcke und einen zweitägigen Abschlussblock mit Prüfung. Die Dozentinnen Christiane Seifert und Marlise Minder werden Sie unterrichten.

Diagnostik und Pathologie (Krankheitslehre) der TCM nehmen den größten Teil des Unterrichts in Anspruch. Sie sind die Basis für den gründlichen Befund, der unser besonderes Qualitätsmerkmal ist, und uns von nahezu allen anderen Ernährungslehren unterscheidet.

Zu allen Themen erhalten Sie ausführliche schriftliche Unterlagen. Die Inhalte bauen aufeinander auf und erfordern, dass die vorangegangenen gelernt worden sind. Vom zweiten Block an ermöglichen schriftliche Tests Ihnen und uns, Ihre Fortschritte zu überprüfen. Damit Sie von der Ausbildung möglichst viel profitieren, Spaß am Unterricht haben und den Lehrgang erfolgreich abschließen können, sollten Sie zwischen den Ausbildungsblöcken jeweils einige Tage Zeit zum Lernen und Lesen einplanen.

Am Samstag des letzten, zweitägigen Blocks haben Sie die Möglichkeit an einer mehrstündigen Prüfung teilzunehmen, bei der eine schriftliche Ernährungsberatung zu erstellen ist. Bei ausreichenden Leistungen erhalten die TeilnehmerInnen ein Zertifikat über die Befähigung, Ernährungsberatungen und Seminare durchführen zu können.

Nach der Prüfung werden wir am Samstagabend den Abschluss zusammen feiern. Am Sonntag nach der Prüfung gestalten wir gemeinsam einen Brunch und lassen die Ausbildung mit einigen Bildern zur Zungendiagnose ausklingen.



# Theorie und Praxis

## Alle großen Themen im Überblick

- **Physiologie und Pathologie:**  
Die Organe und Syndrome in der TCM
- **Einführung in Puls- und Zungendiagnose**

- **Prinzipien der Ernährung:**  
Die thermische Wirkung  
Die fünf Geschmacksrichtungen  
Die Praxis der Bekömmlichkeit  
Nahrungsqualität
- **Themen zur Vorbeugung:**  
Kochen nach Jahreszeit und Lebensalter  
Gesundheitsfördernde Empfehlungen zum Lebensstil
- **Ernährungspläne zu Syndrom-Gruppen**
- **Ernährungsberatung:**  
Struktur und Ablauf  
Praktische Übungen in Diagnostik und Beratung  
Anleitung im therapeutischen Umgang
- **Psychische und geistige Aspekte der Fünf Elemente**
- **Struktur von Seminaren und Vorträgen**



# Ort und Termine

## Veranstaltungsadresse:

### **BBZN Berufsbildungszentrum Natur und Ernährung**

Centralstrasse 21

6210 Sursee

Internet: [www.bbzn.lu.ch](http://www.bbzn.lu.ch)

Vom Bahnhof Sursee sind es 5 Minuten zu Fuß zum Kurslokal.

Mit dem Auto: Der gebührenpflichtige Parkplatz der Schule steht zur Verfügung.

Der Schule ist ein Internat angegliedert, das sehr schöne Zimmer direkt vor Ort bietet. Übernachtung mit Frühstück, das wir uns selbst zubereiten:

Doppelzimmer: 43,- CHF,

Einzelzimmer (nur wenige verfügbar): 53,- CHF.

Weitere Informationen:

Sursee Tourismus Tel.: (0041) 041 921 19 77

Internet: [www.sursee-tourismus.ch](http://www.sursee-tourismus.ch)

Bei weiteren Fragen ist Ihnen Marlise Minder gerne behilflich.

## Block

- 1. 09. – 11.09.2011**
- 2. 14. – 16.10.2011**
- 3. 11. – 13.11.2011**
- 4. 09. – 11.12.2011**
- 5. 13. – 15.01.2012**
- 6. 17. – 19.02.2012**
- 7. 30.03. – 01.04.2012**
- 8. 27. – 29.04.2012**
- 9. 01. – 03.06.2012**
- 10. 22. – 24.06.2012**
- 11. 25./26.08.2012**

## Blöcke 1 bis 10 (3 Tage)

**Fr. 12.00 – 18.00 Uhr**

**Sa. 9.30 – 18.00 Uhr**

**So. 9.30 – 14.00 Uhr**

## Block 11 (2 Tage)

**Sa. 10.00 – 16.00 Uhr Prüfung,**

**So. 10.00 – 14.00 Uhr Abschluss**

# Weitere Ausbildungen und Verbände

## Weitere Ausbildungen

### In München und Hamburg:

- **Barbara Temelie**

Information und Anmeldung:

Tel.: 0700 / 53 53 63 68

Fax: 0700 / 53 53 63 88

Email: buero@barbaratemelie.de

### In Frankfurt:

- **Gabriele Klinger und**

- **Christiane Seifert**

Information und Anmeldung:

Tel.: (0049) 069 75 28 99

Email: info@tcm-5-elemente-ernaehrung.de

---

## Verbände

### In der Schweiz 2004 gegründet:

#### Verband Ernährung nach den 5 Elementen VE5E

Ansprechpartnerinnen:

- Antje Styskal (Präsidentin)

Tel.: (0041) 044 430 39 32

- Claudia Zwicky (Sekretariat)

Tel.: (0041) 071 912 30 2577 70

www.ernaehrung5elemente.ch

### In Deutschland 2005 gegründet:

#### Ernährung nach den Fünf Elementen e.V.

Ansprechpartnerinnen:

- Barbara Ellermann (1. Vorstand)

Tel.: (0049) 030 365 3508

- Alexandra Jungblut (2. Vorstand)

Tel.: (0049) 02473 938 343

www.fuenf-elemente-ernaehrung-ev.de

## Anmeldung und Kosten

### Die Ausbildungsgebühr

beträgt 4.900,- CHF. Sie beinhaltet die Teilnahme am Unterricht und die schriftlichen Unterlagen.

### Der Vertrag

Wenn Sie Interesse an der Ausbildung haben, übersenden Sie uns bitte das Anmeldeformular. Sie erhalten dann von uns umgehend den Ausbildungsvertrag und die Einzahlungsscheine mit der Bitte, die erste Rate zu leisten. Den Vertrag senden Sie bitte unterschrieben an uns zurück.

### Zahlungen

Nachdem Sie die Einzahlungsscheine von uns erhalten haben, überweisen Sie die erste Rate in Höhe von 1.700,- CHF bitte auf das Konto von Christiane Seifert:  
Raiffeisenbank in Suretal-Wiggertal  
Konto-Nr. 17662.61  
IBAN CH75 8121 4000 0017 66261

Ihr Ausbildungsplatz ist verbindlich für Sie reserviert, sobald wir den von Ihnen unterschriebenen Vertrag vorliegen haben und die erste Rate gutgeschrieben ist. Danach erhalten Sie innerhalb von drei Wochen Ihre Teilnahmebestätigung.

Wir bitten Sie, die Restsumme in Höhe von 3.200,- CHF in zwei Raten von je 1.600,- CHF jeweils bis zum ersten und zweiten Ausbildungsblock auf das oben genannte Konto zu überweisen. Die Quittungen erhalten Sie nach Eingang der Überweisung am darauf folgenden Ausbildungsblock. Um den Postverkehr zu reduzieren, erlauben wir uns, Ihnen alle Rechnungen bereits bei Vertragsabschluss zu übersenden.

### TeilnehmerInnen aus dem Ausland

Um Überweisungsgebühren zu sparen, haben Sie die Möglichkeit, die zweite und dritte Rate an den jeweiligen Ausbildungsblöcken in bar zu zahlen.

12



## Anmeldeformular

Name \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Beruf \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon/Mobil \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Haben Sie Ausbildungen oder Erfahrungen in einem gesundheitlichen oder pädagogischen Bereich? Wenn ja, welche?  
(Dies ist keine Vorbedingung für die Teilnahme an der Ausbildung!)

Warum möchten Sie an der Ausbildung in Ernährungsberatung teilnehmen? Wie und in welchem Rahmen möchten Sie die Ernährung nach den Fünf Elementen in die Praxis umsetzen?

Foto



13

---

Datum, Unterschrift

Anmeldeformular bitte einsenden an:

**Büro und Praxis für Ernährungsberatung**  
**Marlise Minder**

Hintergasse 163, CH-4938 Rohrbach

Tel.: (0041) 0848 00 08 80, E-Mail: buero@tcm-seifert.ch







**Christiane Seifert**

**Praxis für TCM  
und Ernährungsberatung  
nach den Fünf Elementen**

Am Rheinhessenblick 7

D-55296 Harxheim

Tel.: (0049) 06138 77 98

E-Mail: chr.seifert@tcm-seifert.de

Internet: www.tcm-seifert.ch

- Heilpraktikerin, Lehrerin für Biologie und Chemie
- Ausbildung in Ernährungsberatung bei Barbara Temelie
- Ausbildung in Chinesischer Pharmakologie (Kräutertherapie)
- Ausbildung in klassischer Akupunktur und Traditioneller Chinesischer Medizin
- Klinikpraktika in China an der Universität für TCM in Chengdu
- Seit 1995 Praxis für TCM und Ernährungsberatung
- Seit 1997 Dozentin für Ernährung nach den Fünf Elementen in Seminaren, Kochkursen und Ausbildungen
- Autorin bei TRIAS: „Die Fünf-Elemente-Küche“



**Marlise Minder  
Organisatorin**

**Praxis für Ernährungsberatung  
nach den Fünf Elementen**

Hintergasse 163

CH-4938 Rohrbach

Tel.: (0041) 0848 00 08 80

E-Mail: buero@tcm-seifert.ch

Internet: www.marliseminder.ch

- Familienfrau mit drei Kindern im Alter von 12, 9 und 8 Jahren
- Hauswirtschaftslehrerin
- Ausbildung zur Berufsschullehrerin am Schweizerischen Institut für Berufspädagogik
- 14 Jahre Unterrichtstätigkeit auf Fachschulstufe
- Ausbildung in Ernährungsberatung bei Barbara Temelie und Christiane Seifert
- Seit 2001 Praxis für Ernährungsberatung nach den Fünf Elementen: Beratungen, Vorträge und Seminare
- Seit 2005 Dozentin für die Ausbildungen in Ernährungsberatung nach den Fünf Elementen bei Christiane Seifert
- 2010 Ausbildung: Westliche Kräuter in der TCM



Praxis für TCM und Ernährungsberatung nach den Fünf Elementen

Am Rheinhessenblick 7 | D-55296 Harxheim | Tel.: (0049) 06138 77 98 | E-Mail: [chr.seifert@tcm-seifert.de](mailto:chr.seifert@tcm-seifert.de) | Internet: [www.tcm-seifert.de](http://www.tcm-seifert.de)