

Videolehrgang

Masterkurs

Heilen mit pflanzlichen Lebensmitteln Mit dem Erfahrungswissen der TCM

Übersicht über die Inhalte und Unterlagen

Dieser Masterkurs bietet Dir:

- **28 Videos** (ca. 15 Stunden)

Auf der nächsten Seite findest Du einen Überblick über die Module und die Videos.

- **10 Unterlagen zum Seminar**

Alle Unterlagen findest Du als Download nach der Begrüßung!

Hier ein Überblick:

- **Zwei Skripte, die den Unterricht ergänzen**

"Ernährung nach Yin und Yang" (31 Seiten)

"Die Wirkung von Lebensmitteln" (20 Seiten)

- **Handzettel zu den Modulen 2 und 3** (48 Folien)

Hier findest Du wichtige PowerPoint Folien, die ich bei diesen Videos verwende.

Jeweils drei Folien befinden sich auf einer Seite. Hier findest Du die Zuordnung:

"Wie wirken Lebensmittel": Folien 1 bis 12

"Die Zubereitung von Lebensmittel": Folien 13 bis 25

"Lebensmittelgruppen": Folien 25 bis 48

- **76 Karteikarten zu den wichtigsten Lebensmitteln**

Hier findest Du die besprochenen Lebensmittel als Karteikarten im Format DIN A5.

- **Skript "Die Energetik von Lebensmitteln"**

(7 Seiten)

- **Übungsfragen mit Antworten**

(101 Übungsfragen)

- **Vegane Beratungspläne**

(19 Seiten)

- **Literaturliste**

Peter Hollmayer



Überblick über die Videos und Lehrinhalte

Insgesamt 28 Videos, davon 26 Lehrvideos

Herzlich willkommen!	
Begrüßungsvideo mit Hinweisen zum Lehrgang	19 Minuten
Unterlagen für den Kurs	
Hier findest Du alle Unterlagen zum Lehrgang zum Download	11 pdf Dateien
Modul 1 - Die Grundlagen der TCM	
1 Grundlagen der TCM, Teil, 1	28.19 Minuten
2 Grundlagen der TCM, Teil 2	33.45 Minuten
Modul 2 – Die Wirkung von Lebensmitteln, Lebensmittelgruppen	
3 Die Wirkung von Lebensmitteln, Einführung	18.36 Minuten
4 Die Wirkung von Lebensmitteln nach der TCM	25.12 Minuten
5 Beschreibung von Lebensmittelgruppen, Teil 1	34.24 Minuten
6 Beschreibung von Lebensmittelgruppen, Teil 2	21.01 Minuten
Modul 3 – Zubereitung der Lebensmittel & Ratschläge zur veganen Ernährung	
7 Die Bedeutung der Zubereitung	38.40 Minuten
8 Ratschläge für die vegane Ernährung	18.12 Minuten
Modul 4 – Lebensmittel, Getreide Körner	
9 Getreide, Körner, Teil 1, Einführung	40.18 Minuten
10 Getreide, Körner, Teil 2	41.12 Minuten
11 Getreide, Körner, Teil 3	47.46 Minuten
Modul 5 – Lebensmittel, Nüsse, Ölsaaten, Hülsenfrüchte	
12 Nüsse, Ölsaaten, Teil 1	34.42 Minuten
13 Nüsse, Ölsaaten, Teil 2	46.06 Minuten
14 Hülsenfrüchte	38.16 Minuten
Modul 6 – Lebensmittel, Gemüse	
15 Gemüse, Teil 1	38.12 Minuten
16 Gemüse, Teil 2	50.17 Minuten
17 Gemüse, Teil 3	36.41 Minuten
18 Gemüse, Teil 4	33.30
Modul 7 – Lebensmittel, Obst, Beeren, Gewürze	
19 Obst, Teil 1	36.39 Minuten
20 Obst, Teil 2	30.06 Minuten
21 Obst und Beeren	38.18 Minuten
22 Gewürze	31.01 Minuten
Modul 8 – Bonusteil, Energetik von Lebensmitteln, Beratungspläne	
23 Die energetische Wirkung von Lebensmitteln	24.36 Minuten
24 Beratungsplan „Zu wenig Yang“	24.17 Minuten
25 Beratungsplan „Zu wenig Yin“	14.04 Minuten
26 Beratungspläne „Zu viel Yang“ und „Zu wenig Yang“	25.54 Minuten
Modul 9 – Dankeschön!!	
Abschlussvideo	6.22 Minuten

Ratschläge für den Zustand „Zu wenig Yang“

❖ *Grundlegendes:*

- Die Körperkraft ist geschwächt, es fehlt die Körperwärme
- Wer geschwächt ist, benötigt „Kraftnahrung“
- Leichtverdauliche, wärmende Kost ist angesagt
- Sehr gut ist ein warmes Frühstück
- Ungünstig sind (zu viel) schwerverdauliche Rohkost und Vollkornprodukte



Günstige Lebensmittel

Kraftnahrung, wärmende und kräftigende Lebensmittel

Je mehr Kraft und Energie in einem Lebensmittel stecken, desto größer ist die Lebenskraft und Körperwärme, die wir aus der Nahrung bekommen.

Saaten enthalten alle Stoffe für den Start in das neue Pflanzenleben. Ein Samenkorn ist also ein ganz natürliches Kraftpaket.

Getreide / Körner / Mais / Reis / Hirse usw.

Alle Kulturen haben ihren Lobgesang auf Brot und Getreide. Es stärkt den ganzen Organismus und gibt enorme Kraft. Besonders energiereiche Getreidesorten sind: **Hafer, Dinkel, Reis, Hirse, Quinoa, Amarant.**

Ölsaaten / Nüsse

Auch Ölsaaten sind Kraftpakete. Wegen ihres hohen Gehaltes an ungesättigten Fettsäuren wirken sie Yin aufbauend, aber auch entgiftend. **Mandeln, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Haselnüsse, Sesam, Weizenkeime.**

Hülsenfrüchte

Da Hülsenfrüchte besonders viele Eiweiße enthalten, gleichen diese viele Mangelerscheinungen aus. Sie wirken entgiftend, wodurch sie ganz nebenbei „Schlankmacherpowermittel“ sind. **Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen.**

Gemüse

Mehrfährige Gemüsearten speichern ihre eigene Lebenskraft. Dazu gehören vor allem **Wurzelgemüse, Knollen und Zwiebelarten. Zwiebeln, Lauch, Möhren, Rüben, Schwarzwurzeln, Kartoffeln, Süßkartoffeln, aber auch rote Beete oder Kohl** kräftigen und vitalisieren unseren Organismus. Da sie sehr viele Mineralien und Säfte enthalten, stabilisieren sie auch das Yin.



Ungünstige Lebensmittel

Ungünstig sind Lebensmittel, die sehr schwer verdaulich sind, weil diese den Organismus überfordern und noch mehr schwächen. Rohkost wirkt kühlend und absenkend. Sie sollte nur in geringen Mengen verwendet werden. Auch schwer verdauliches Vollkornbrot überfordert leicht die Verdauungsorgane. Vermeiden Sie ein schweres oder kaltes Frühstück!

Tagesplan mit Rezeptvorschlägen

Frühstück

Morgens und bis mittags werden die meisten Verdauungssäfte gebildet. Es macht also Sinn, morgens den Appetit anzuregen und abends deutlich weniger zu essen. Sehr empfehlenswert ist ein warmes Frühstück. Um die Verdauungsorgane „anzukurbeln“ und den Organismus zu wärmen sind Gewürztees wie Zimt, Ingwer oder Fenchel als „Vorspeise“ hervorragend geeignet.

Lecker Hirse, süß mit Mandeln, Kokosflocken und Agavensirup

✓ *Zutaten:* 1 Person

40g Hirse, 250ml Wasser, 1EL Mandelsplitter, 1EL Rosinen, 1EL Kokosflocken, Sirup, Zimt, Ingwer, eine kleine Prise Salz, etwas Sesamöl

✓ *Zubereitung:*

Hirse in Wasser 25 min kochen, Mandeln, Kokosflocken und Rosinen ca. 5 min vor Ende der Garzeit einheben, mit Sirup, Sesamöl und Gewürzen abschmecken.

✓ *Varianten:*

Sie können statt Wasser auch Reis- oder Hafermilch nehmen.

Statt Hirse	Rosinen	Sesamöl	Mandeln	Zimt
Hafer, Quinoa, Amarant, Reis, Dinkel	(Trockene) Äpfel, Bananen, Kirschen	Walnussöl, Leinöl Sojaöl	Walnüsse, Nüsse, Sonnenblumenkerne	Fenchel, Ingwer, Vanille, Kardamom

Versuchen Sie auch mal ein herzhaftes Frühstück

Exquisites Quinoa, herzhaft mit Paprika und Fenchel

✓ *Zutaten: 1 Person:*

40g Quinoa, 250ml Wasser, 80g rote Paprika, 80g Fenchel, 50 g Zwiebel, Leinöl, Salz, Pfeffer, 1TL Gemüsebrühe, Schnittlauch, 1EL vegane Crème fraiche

Vollkornbrot

Vollkornbrot als Frühstück ist nicht optimal, da es eher schwer verdaulich ist. Wenn Sie dennoch Vollkornbrot wählen, ziehen Sie leicht verdauliche Brote aus Hafer oder Dinkel vor. Toasten Sie das Brot und essen Sie es am besten mit einem herzhaften, ölig-fettigen Aufstrich oder mit süßen Aufstrichen wie etwa Mandelmuss mit Sirup.

Müsli

Müsli ist in Ordnung, wenn es nicht zu sehr überzuckert ist. Günstig ist es auch, die Zutaten anzurösten oder zu kochen. Also geben Sie auch gerne Nüsse dazu, die hier gut passen. Auch scharfe Gewürze wie Zimt und Ingwer bringen Wärme in den Körper und machen die Zutaten leichter verdaulich.

Mittagessen

Als Vor- oder Hauptspeise rate ich sehr zu einer Kraftbrühe oder einen Eintopf. Allerdings sollte man wirkliche „Kraftnahrung“ wählen und diese lange kochen! Dazu passen Wintergemüse, Saaten sowie z.B. Tofu oder Seitan. Gemüse und Getreidesuppen wirken noch besser, wenn man diese scharf würzt!

Seitankraftpaket mit Champignons und rotem Paprika

✓ *Zutaten: 2 Personen*

Seitan (Menge nach Wunsch), 100g Zwiebeln, Suppengrün (Sellerie, Möhren, Petersilie), 1 kleines Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, 80g Champignons, 100g rote Paprika, frischer Schnittlauch.

✓ *Zubereitung:*

Seitan zusammen mit den Zwiebeln und dem Suppengrün und dem Lorbeer in einem größeren Topf mit Wasser bedecken und ca. 1 Stunden köcheln lassen. Die geschnittenen Champignons und roten Paprika hineingeben und ca. 5 – 10 Minuten nochmals köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem geschnittenen Schnittlauch garnieren und servieren.

Versuchen Sie auch mal, Getreide mit zu kochen. Günstig sind Hafer, Hirse, Dinkel oder Reis. Auch Hülsenfrüchte wie Bohnen oder Erbsen schmecken darin sehr lecker. Denken Sie daran, Hülsenfrüchte wenigstens über Nacht einzuweichen.

Variationen:

Statt Seitan	Zwiebeln	Sellerie	Gemüse	Gewürze
Tofu, Tempeh, Jackfruit	Lauch, Knoblauch	Fenchel, Kohl, Rettich	Zucchini, Pilze, Brokkoli, Blumenkohl	Meerrettich, Nelken, Senf, Kümmel

Zwiebelsuppe mit Tempeh, altbackenem Brot und veganem Käse

- ✓ *Zutaten: 1 Person:*
- ✓ 120g Zwiebeln, ½ Gemüsebrühwürfel, 250ml Wasser, Salz, Tempeh nach Wunsch, Olivenöl, 1 Msp Pfeffer, Salz, 2EL Weißwein, 2 Brotscheiben, 2EL geriebener Käse, Schnittlauch
- ✓ *Zubereitung*

Die Brotscheiben würfeln und mit Olivenöl in einer Pfanne anrösten. Die Zwiebeln in Ringe schneiden, Zwiebeln ca. 2 min in Olivenöl glasig anbraten. Die Zwiebeln mit Brühe übergießen und 15 Minuten kochen lassen, Tempeh würfeln und in die Zwiebelsuppe eingeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Weißwein einrühren. Die Suppe in den Teller füllen, dabei das Brot auf die Suppe legen, Käse und Schnittlauch aufstreuen.

Erbseneintopf mit Paprika, Reis und Sesam

- ✓ *Zutaten: 1 Person:*
- 30g grüne Erbsen, 250ml Wasser, 1TL Brühe, 50g Zwiebeln, 30g Langkornvollreis, 70g rote Paprika, 1EL gerösteter Sesam, 1 Scheibe Sellerie, 40g vegane Feta, Petersilie, Salz, Pfeffer

✓ *Zubereitung:*

Erbsen über Nacht einweichen, abgießen, mit dem Reis und dem Sellerie zusammen in der Brühe ca. 40 Minuten kochen. Paprika in grobe und die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, mit dem Sesam in einer Pfanne in Olivenöl andünsten, mit dem gewürfelten Schafskäse zusammen in den Eintopf einfüllen, gut umrühren und nochmals 3.- Minuten ziehen lassen. Mit Petersilie und noch etwas Sesam garnieren und servieren.

Apfelkompott mit Zimt, Honig und Pistazien

✓ *Zutaten: 1 Person*

Ein Apfel oder fertiges Kompott, Zimt, Nüsse, Sirup.

✓ *Zubereitung:*

Apfel in Stücke schneiden, 5-10 min kochen, mit Zimt und Sirup würzen, mit gehackten Pistazien überstreuen.

✓ *Varianten:*

Statt Apfel	Zwiebeln	Zimt	Sirup
Birnen, Pfirsiche, Kirschen, Aprikosen	Vanille, Anis, Muskat	Walnüsse, Sesam, Kürbiskerne	Ahornsirup, Agavensaft, Rübensaft

Abendessen:

Bevorzugen Sie ein leicht verdauliches Abendessen, essen Sie kleine Mengen. Das Abendessen kann dem Frühstück oder Mittagessen ähnlich sein, nur eben nicht so umfangreich. Essen Sie nicht zu spät!

Warme Getränke verhindern ein Auskühlen, was Sie nur schwächen wird.

Tomatensaft mit Salz und (Chili)pfeffer.

Statt Tomaten können Sie auch Karottensaft, rote Beete, Gemüsesaft nehmen.

Warmer Traubensaft mit Ingwer oder Zimt.

Statt Traubensaft können Sie auch Holundersaft, Apfelsaft, Birnensaft, Bananensaft oder andere Frucht- oder Obstsaft nehmen.

Warme Hafermilch, mit Salz und Pfeffer oder mit Zimt / Ingwer

Sehr günstig ist eine kleine warme Mahlzeit:

Kartoffelpüree mit Möhren und Sesam

✓ *Zutaten: 1 Personen*

100g Möhren, 200 g Kartoffeln, 40 g Lauch, 1EL Sesamöl, 1TL Agavensaft, 1 EL Sesam, geschrotet und geröstet, 70 ml Mandel-Milch, etwas Muskatnuss, Kräutersalz.

✓ *Zubereitung*

Kartoffeln schälen und in Salzwasser 20 min kochen, abschließend grob stampfen, Butter und Mandel-Milch dazugeben, mit Muskat und Kräutersalz abschmecken. Möhren säubern, evtl. schälen, und mit dem geschnittenen Lauch in einen Topf geben, in den Sie Sesamöl geschmolzen haben, ca. 10 min andünsten. Mit Agavensaft, Salz und Pfeffer würzen, nochmals mit etwas Gemüsebrühe 10 min ziehen lassen. Den gerösteten Sesam darüber streuen.





