

## Mit integrativer Ernährungstherapie zum Wunschgewicht

12. -19.02.2025

20 UE

TCM Ernährung

Spezial-Seminar

Mit integrativer Ernährungstherapie zum  
Wunschgewicht € 440,00

Zahlung online, auf Raten und auf Rechnung möglich. [Mitglieder des Vereins WSTCM](#) erhalten 10% Rabatt auf Bildungsangebote.



**Leitung** Susanne Lindenthal

Im Denkmodell der Chinesischen Medizin ist Ernährung ein Zentralpfeiler und eine wohltuende und bekömmliche Ernährung die Basis für ein gesundes und langes Leben. Allerdings reicht eine bekömmliche und wohltuende Ernährung in der Regel nicht aus, um dem Syndrombild des Übergewichts bzw. der Adipositas beizukommen. Die Ernährung kann noch so bekömmlich und abgestimmt auf den Einzelnen sein, wenn wir eine unausgewogene Kalorienbilanz haben, wird ein Abnehmvorhaben nicht von Erfolg gekrönt sein.

In diesem Spezialseminar gehen wir auf die Besonderheiten in der Ernährung bei übergewichtigen Personen ein, erlernen einfache Methoden, wie wir Klientinnen und Klienten dabei unterstützen können, die für sie passenden Lebensmittel in den richtigen Mengen aufzunehmen, um ihr Wunschgewicht zu erreichen. Im Fokus stehen dabei kalorienschonende Alternativen, eine ausgewogene Nährstoffbilanz und das richtige Verhältnis der Makronährstoffe. Es werden die wichtigsten Ernährungsempfehlungen aus der Ernährungswissenschaft kombiniert mit den Erkenntnissen der Traditionellen Chinesischen Medizin unterrichtet.

**Zielgruppe**

---

WSTCM GmbH

Gutenbrunnerstraße 1/2, 2500 Baden  
Hasnerstraße 29/7+9, 1160 Wien

Tel: +43-(0)2252-206999  
[office@wstcm.at](mailto:office@wstcm.at)

# Mit integrativer Ernährungstherapie zum Wunschgewicht

- Alle in Gesundheitsberufen Tätigen, die ihr Wissen im Hinblick auf die Integrative Ernährungstherapie, im Besonderen im Bereich der Adipositas vertiefen wollen
- Ärzt\*innen, Ernährungsberater\*innen, Diätolog\*innen, Ernährungswissenschaftler\*innen
- Alle Fachpersonen, die das Wissen im Hinblick auf die Integrative Ernährungstherapie, im Besonderen im Bereich der Adipositas in ihre Beratung einbeziehen wollen
- Alle Interessierten, die selbst an dieser Problematik leiden und bereits Grundkenntnisse der TCM haben

## Lehrziele

Die Teilnehmer\*innen

- lernen die besonderen Herausforderungen beim Syndrombild Übergewicht und Adipositas kennen
- erlernen die Grundlagen der Energie- und Kalorienbilanz und die daraus abgeleiteten Ernährungsempfehlungen für Übergewichtige und Adipöse
- lernen die wichtigsten Grundlagen in Bezug auf Makro- und Mikronährstoffe und in welchen Mengenverhältnissen Makronährstoffe zugeführt werden sollten
- erarbeiten den Umgang mit Ernährungspyramiden und Tellermodellen
- lernen einfache Methoden zur Unterstützung von Klientinnen und Klienten
- erstellen individualisierte Rezeptadaption, die auf dieses Syndrombild zugeschnitten sind

## Durchführung

Dieses Spezialseminar umfasst zwei Webinare zu je 2 UE und 2 Präsenzseminartage.

---

WSTCM GmbH

Gutenbrunnerstraße 1/2, 2500 Baden  
Hasnerstraße 29/7+9, 1160 Wien

Tel: +43-(0)2252-206999  
[office@wstcm.at](mailto:office@wstcm.at)

# Mit integrativer Ernährungstherapie zum Wunschgewicht

## 1. Mit integrativer Ernährungstherapie zum Wunschgewicht

Lerntyp	UE
Webinar	4
Präsenz	16

KN 1086

### 1.1. Mit integrativer Ernährungstherapie zum Wunschgewicht

**Vortragende** Susanne Lindenthal

#### Verfügbare Termine

2 UE	Webinar / Webinar	12. Febr. 2025, 18:00 - 19:30 <a href="#">Susanne Lindenthal</a> <a href="#">Online - zoom</a>
16 UE	Präsenz / Präsenzseminar	15. Febr. 2025, 09:00 - 17:30 <a href="#">Susanne Lindenthal</a> <a href="#">Räumlichkeiten der WSTCM,</a> <a href="#">Baden</a> 16. Febr. 2025, 09:00 - 13:00 <a href="#">Susanne Lindenthal</a> <a href="#">Räumlichkeiten der WSTCM,</a> <a href="#">Baden</a>

WSTCM GmbH

Gutenbrunnerstraße 1/2, 2500 Baden  
Hasnerstraße 29/7+9, 1160 Wien

Tel: +43-(0)2252-206999  
[office@wstcm.at](mailto:office@wstcm.at)

# Mit integrativer Ernährungstherapie zum Wunschgewicht

## Verfügbare Termine

2 UE

Webinar / Webinar

19. Febr. 2025, 18:00 - 19:30

[Susanne Lindenthal](#)

[Online - zoom](#)