

## Koch-Workshops nach den Fünf Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin

### Das Element Erde (Milz / Magen)

Die Erde wird dem Spätsommer zugeordnet, der Zeit der Ernte von reifen süßen Früchten. Die nährnde Mutter, Fürsorglichkeit und Mitgefühl sind Qualitäten eines starken Erdelements.

Das Erdelement steht auch für unsere Mitte und sorgt für Stabilität. Eine starke Milz bedeutet Konzentrationsfähigkeit, wirklich im Hier und Jetzt sein.

Verdauungsstörungen wie Völlegefühl, Müdigkeit nach dem Essen und Heißhunger auf Süßigkeiten aber auch Sodbrennen oder Zahnfleischbluten lassen auf eine Disharmonie im Erdelement schließen. Viele Störungen in anderen Elementen haben ihren Ursprung in einer schwachen Milz.

Wie kann Ernährung das Erdelement in uns stärken? Wie können wir Kräuter und Teemischungen harmonisierend einsetzen?



Wir beginnen mit Kostproben von warmen Frühstücksgerichten.

In einem Theorieblock beschäftigen wir uns mit dem Erdelement in all seinen Facetten und gehen auf einige Disharmonie-Muster ein.

Dann geht es in die Küche: Gemeinsam kochen und genießen wir der Jahreszeit entsprechend ein leichtes Mittagmenü im Zyklus der Elemente.

Nach dem Essen gehen wir auf die Wirkungsweise der von uns verwendeten Lebensmittel, Gewürze und Kochmethoden ein. Bei Tee, Kaffee und Kuchen lassen wir den Tag ausklingen.

- Kursleitung:** Traude Geppel-Mikes, Dipl. Ernährungsberaterin  
nach Traditioneller Chinesischer Medizin
- Termin:** auf Anfrage
- Ort:** Waidhausenstraße 8/21, 1140 Wien
- Kosten:** € 120,- inklusive Skriptum/Rezeptmappe, Mahlzeiten und MwSt.
- Teilnehmerzahl:** Kleingruppen von 4 bis 8 Personen
- Anmeldung:** traude@geppel-mikes.at oder +43 699 192 40 581  
Bitte um Einzahlung der Kursgebühr auf u. a. Konto bis 1 Woche vor Kurs.
- Basiswissen zur Fünf Elemente Küche empfohlen!