



## Traditionelle Europäische Ernährungslehre

Ein TEM-Lehrgang in 13 Modulen (Sa/So), davon 7 Module mit Kochpraxis  
Beginn: 04. – 06.11.2022

# Traditionelle Europäische Ernährungslehre

---

## *Ausbildung zur TEM-Ernährungsexpertin bzw. zum TEM-Ernährungsexperten*

Die Traditionelle Europäische Medizin umfasst ein umfangreiches Heilsystem, das sich über Jahrtausende im Großraum Europa entwickelt hat. Dabei spielte die Ernährung immer eine zentrale Rolle und war untrennbar mit allen anderen Bereichen der Medizin verbunden.

Die TEM ist eine personalisierte Medizin, daher für jeden Menschen das passende Ernährungskonzept! Dabei werden Konstitution, Temperament, Lebenssituation, Umwelt, Jahreszeit, Tageszeit und die momentane Gesundheitslage des Einzelnen berücksichtigt. Ebenso werden die Charakteristika der Lebensmittel genau betrachtet, um den Bedürfnissen des Organismus gerecht zu werden.

*»Lasst eure Nahrungsmittel eure Heilmittel sein!«*

HIPPOKRATES (400 v. CHR.), EINER DER URGRÜNDER DER TEM



---

**Shambhala – Zentrum für ganzheitliche Gesundheitsbildung und persönliche Entfaltung**

1080 Wien, Josefstädterstr. 5 | T. 01/408 47 86 | Büro: MO & DO, 15–18 Uhr | [info@shambhala.at](mailto:info@shambhala.at)

Herausgeberin: TEM-Akademie/Erna Janisch, 1080 Wien, Gestaltung: Gert Lanser; Fotos: pexels

---

Die Ausbildung zum/r TEM-Ernährungs-  
experten/in vermittelt sowohl Wissen wie  
auch Praxis der Diätetik der TEM. Mit diesen  
Erkenntnissen kann entschieden werden, ob  
Nahrungsmittel und deren Zubereitungen  
für die Individuelle Lebenssituation eines  
Menschen sinnvoll sind und die Gesundheit  
unterstützen. Nach einer exakten Konstituti-  
onsanalyse werden sehr genaue diätetische  
Empfehlungen gegeben, mit deren Hilfe der  
Organismus gestärkt wird, mögliche Dysba-  
lancen ausgeglichen werden und somit sinn-  
volle Präventivmaßnahmen zum Erhalt der  
Gesundheit und des Wohlbefindens gesetzt  
werden können.

TEM-ErnährungsexpertInnen können  
selbständig (unter Berücksichtigung  
des Ausbildungsvobehaltgesetzes) oder  
in Zusammenarbeit mit ÄrztInnen und  
Gesundheitsinstitutionen arbeiten. Eine  
Optimierung der Gesundheit und der Erhalt  
von Vitalität und Lebensfreude sind durch  
individuell angepasste Ernährung und  
Lebensführung das angestrebte Ziel.



# Termine

---

**04. – 06.11.2022**

*Arnold Mayer, Michaela Hauptmann*  
Bedeutung der Ernährung in der TEM  
Speisenzubereitung – Speisenfolge,  
Pharmakologie des Geschmacks 1  
Kochpraxis

**02. – 04.12.2022**

*Arnold Mayer, Michaela Hauptmann*  
Pharmakologie des Geschmacks 2  
Kochpraxis

**10. – 12.02.2023**

*Mag.<sup>a</sup> pharm. Dr. Gabriele Kerber-Baumgartner,  
Mag.<sup>a</sup> pharm. Dr. Angelika Riffel*  
Verdauungssystem & Lebensmittel  
Heilkräuter & Gewürze für die Organ-  
systeme, Signaturen, Archetypen

**03. – 05.03.2023**

*Arnold Mayer, Mag.<sup>a</sup> pharm. Dr. Angelika Riffel*  
Säftelehre/Wärmeprinzip  
Grade der Qualitäten und Krankheiten,  
Archetypen, Heilpflanzen

**21. – 23.04.2023**

*Arnold Mayer, Mag.<sup>a</sup> pharm. Dr. Angelika Riffel*  
Säftelehre/Feuchtigkeitsprinzip  
Grade der Qualitäten und Krankheiten,  
Archetypen, Heilpflanzen,

**12. – 14.05.2023**

*Arnold Mayer, Michaela Hauptmann*  
Jahreszeitenkost: Frühling-Sommer  
Kochpraxis

**30.06. – 02.07.2023**

*Arnold Mayer, Mag.<sup>a</sup> pharm. Dr. Angelika Riffel*  
Fasten, Entschlacken, Entgiften  
Reinigungspflanzen

**08. – 10.09.2023**

*Arnold Mayer, Michaela Hauptmann*  
Temperamentekost:  
Sanguiniker – Choleriker  
Kochpraxis

**13. – 15.10.2023**

*Arnold Mayer, Michaela Hauptmann*  
Jahreszeitenkost: Herbst-Winter  
Kochpraxis

**24. – 26.11.2023**

*Mag.<sup>a</sup> pharm. Dr. Gabriele Kerber-Baumgartner,  
Michaela Hauptmann*  
Ernährung: nachhaltige, wirtschaftliche  
und soziale Aspekte  
Kochpraxis

**26. – 28.01.2024**

*Arnold Mayer, Michaela Hauptmann*  
Temperamentekost:  
Phlegmatiker – Melancholiker  
Kochpraxis

**23. – 25.02.2024**

*Arnold Mayer,  
Mag.<sup>a</sup> pharm. Dr. Gabriele Kerber-Baumgartner*  
Diätetik der Lebensphasen  
Schwangerschaft – Stillen – Kindheit –  
Bewegung

**08. – 10.03.2024**

*Arnold Mayer,  
Mag.<sup>a</sup> pharm. Dr. Gabriele Kerber-Baumgartner*  
Diätetik der Lebensphasen  
Alterung – Bewegung – Muskulatur – Atem

**12. – 14.04.2024**

Diplomprüfung

---



## Traditionelle Europäische Ernährungslehre

### Umfang

Beginn: 04. – 06.11.2022  
13 Module jeweils Fr bis So  
7 Module mit Kochpraxis  
2 ReferentInnen pro Modul  
Diplomprüfung

### Seminarzeiten

Freitag 16–19 Uhr  
Samstag 9–18 Uhr  
Sonntag 9–13 Uhr

### Kosten

Gesamtzahlung: € 4.550.–  
Ratenzahlung 3x: zu je € 1.600.–  
Monatliche Überweisung: € 325.–  
Preise exkl. MwSt.  
Hotel extra

### Ort

Seminarhotel Sperlhof  
Windischgarsten, OÖ

### Seminarorganisation

Eva Staffel  
T. 0699/108 700 82  
eva.staffel@tem-akademie.com

### Anmeldung

www.tem-akademie.com

### Information

Erna Janisch  
Leitung der TEM-Akademie  
erna.janisch@tem-akademie.com  
T. 0699/1408 1404

### Das Ausbildungsteam



**Arnold Mayer**

Heilpraktiker seit  
30 Jahren,  
TEM-Experte, Referent  
& Autor zur TEM



**Ing. Michaela Hauptmann**

TEM-Ernährungsexpertin,  
Kochkursleiterin,  
Referentin & Autorin



**Mag.ª pharm. Dr.  
Angelika Riffel**

Pharmazeutin,  
Heilpflanzenexpertin,  
Referentin & Autorin



**Mag.ª pharm. Dr. Gabriele  
Kerber-Baumgartner**

Pharmazeutin,  
Dipl. TEM-Praktikerin,  
Referentin

**ANMELDUNG: WWW.TEM-AKADEMIE.COM & WWW.SHAMBHALA.AT**

1080 Wien, Josefstädterstr. 5 | T. 01/408 47 86 | Büro: MO & DO, 15–18 Uhr | info@tem-akademie.com



## Traditionelle Europäische Ernährungslehre

### Ein TEM-Lehrgang in 13 Modulen

#### Inhalte des Lehrganges

- Ernährung in der TEM & viel Kochpraxis
- Physiologie des Menschen aus der Sicht der TEM
- Verdauungssystem, Coctio, Fermentatio
- Humorallehre: Qualitätenlehre, Temperamente, Konstitutionstypen
- Lebensmittelkunde: Signaturen, Wirkungen, Qualitäten
- Zubereitungsarten und Speisenfolge
- Pharmakologie des Geschmacks
- Ernährung nach den Jahreszeiten
- Ernährung für die Konstitutionstypen
- Ernährung in den verschiedenen Lebensphasen
- Ernährung bei Krankheiten
- Nachhaltige Ernährung, Umwelt, wirtschaftliche und soziale Betrachtung
- Lebensmittel und Kräuter
- Heilkräuter und Gewürze für die Organsysteme
- Heilpflanzen zum Fasten, Entschlacken, Entgiften
- Heilpflanzen: Signaturen und Archetypen



**ANMELDUNG: [WWW.TEM-AKADEMIE.COM](http://WWW.TEM-AKADEMIE.COM) & [WWW.SHAMBHALA.AT](http://WWW.SHAMBHALA.AT)**

1080 Wien, Josefstädterstr. 5 | T. 01/408 47 86 | Büro: MO & DO, 15-18 Uhr | [info@tem-akademie.com](mailto:info@tem-akademie.com)