

ZERTIFIKAT

zum

ETHNO HEALTH COACH

ausgestellt für

Astrid Mack-Gram

Die Zertifizierung des **ETHNO HEALTH COACH** erfolgt durch die EthnoMed-Akademie. Das Wissen zu folgenden Themenfeldern wurde im Rahmen der Coaching-Module Basiswissen, 5-Elemente-Lehre, 5-Elemente-Ernährung und TCM vermittelt und mit Hilfe einer Lernerfolgskontrolle überprüft:

Die Grundlagen der Selbstheilung
Die Ursachen von Krankheiten
Heilkraft aus der Natur
Das Beste aus der TCM
Das Beste aus Tibet
Gesundheit natürlich Fördern
Vorbeugung ist besser als Heilen

Die Ursprünge der 5 Elemente
Der Schöpfungs- und Kontrollzyklus
Die 5 Elemente im Innen & Außen
Körperliche Ebenen der Elemente
Emotionale Ebenen der Elemente
Die 5-Elemente-Meditation
Beschwerden der fünf Elemente
Yin/Yang- & 5-Elemente-Typenlehre

Was ist 5-Elemente-Ernährung?
Grundregeln der 5-Elemente-Ernährung
Nahrungsmittel und ihre Elemente
Die 5 Geschmacksrichtungen
Die Thermik der Nahrungsmittel
Ernährung nach den Jahreszeiten
Ernährung für jedes Lebensalter
8 verbreitete Ernährungsirrtümer
Die Nahrungsmittelgruppen

Die 5 Säulen der TCM
Ying & Yang auf körperlicher Ebene
Das Qi im menschlichen Körper
Die Organe und ihre Bedeutung
Die Meridiane und ihre Bedeutung
Diagnoseverfahren in der TCM
Die 5-Elemente-Organuhr
Ursachen für Erkrankungen
Typische Pathologien aus der TCM



Steinhude, 14.07.2025

Ort, Datum

Dr. Ingfried Hobert

Dr. med. Ingfried Hobert

(EthnoMed Akademie)

