

## D3745 Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Thema Lebergesundheit

Beginn	Samstag, 07.03.2026, 11:00 - 14:00 Uhr
Kursgebühr	34,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Andrea Seiner
Kursort	UF, vhs, V0.07, Lehrküche, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

In der TCM sind alle Organe auf die 5 Elemente verteilt. Die Leber gehört zum Element Holz. Nach der TCM können wir unser Wohlbefinden mit Lebensmitteln stärken die einen Bezug zum jeweiligen Element haben. In diesem Kochkurs stärken wir unsere Leber mit zwei Gerichten: Rote Bete Suppe und Ofengemüse mit Joghurtsoße. Bitte Kochschürze, Einmalhandschuhe, Geschirrtücher, Vorratsdosen und Schreibmaterial mitbringen. Die Materialkosten von EUR 6,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.03.2026	11:00 - 14:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Lehrküche, V0.7

[zur Kursdetail-Seite](#)