



# Die Grüne Schule

Hamburger Akademie für Naturheilkunde

## Fachausbildung Akupunktur (TCM)



[www.hafn.de](http://www.hafn.de)

## Herzlich willkommen!

Wir freuen uns, dass Sie sich für die **Fachausbildung Akupunktur** an der Grünen Schule interessieren.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie einladen, unsere Schule und die Ausbildung kennen zu lernen.

Seit 1997 bilden wir erfolgreich Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker aus. Dabei ruhen wir uns nicht auf einem einmal festgelegten Schulkonzept aus, sondern arbeiten ständig an der Verbesserung und Optimierung der Ausbildung.

Ohne Engagement geht es nicht. So kontrollieren wir unseren Lehrplan z.B. halbjährig anhand der aktuellen Prüfungen auf Aktualität und Vollständigkeit.

Unser umfangreiches Seminarangebot wächst ebenso von Halbjahr zu Halbjahr.

Für unser Dozenten-Team ist es das Ziel, Ihnen sowohl unsere eigene Begeisterung für diesen Beruf zu vermitteln, als auch Ihnen solides Handwerkszeug mit auf den Weg zu geben, damit sie Ihren neuen Beruf möglichst mit Zufriedenheit, Kreativität und Erfolg ausüben können.

Dabei ist uns der persönliche Kontakt zu unseren Schülern und Schülerinnen wichtig. So steht nicht nur die pure Wissensvermittlung im Mittelpunkt, sondern auch eine angenehme, persönliche Atmosphäre.

Wir würden uns freuen, Sie in einem persönlichen Gespräch kennen zu lernen, und Sie ausführlich über die Ausbildung an der **Grünen Schule** zu informieren.



HP Florian Wittpahl  
Schulleiter



Die folgenden Seiten geben Ihnen erste Informationen zu unserem Ausbildungskonzept.

	Seite
<b>Ursprung und Entwicklung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der Akupunktur.....</b>	<b>-4-</b>
- Yin und Yang.....	-5-
- Die fünf Wandlungsphasen.....	-6-
- Leitbahnen und Funktionskreise.....	-7-
<b>Die Akupunktur aktuell.....</b>	<b>-8-</b>
<b>Fallbeispiel aus der Praxis.....</b>	<b>-9-</b>
- Akupunkturpunkte für die Behandlung.....	-10-
<b>Unser Ausbildungsangebot.....</b>	<b>-11-</b>
<b>Die Lerninhalte der Fachausbildung.....</b>	<b>-12-</b>
<b>Die Akupunktur-Ausbildung auf einen Blick.....</b>	<b>-12-</b>
<b>Die Dozentinnen.....</b>	<b>-13-</b>

## Ursprung und Entwicklung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der Akupunktur

Die chinesische Medizin, vor mehr als 2000 Jahren begründet, formte sich durch die philosophischen Hauptströmungen Taoismus und Konfuzianismus zu einem umfangreichen System der Diagnose und diverser Therapieformen.

Die Akupunktur ist, neben der chinesischen Arzneimitteltherapie, Tuina-Massage, Diätetik und Qigong, die bei uns im Westen am häufigsten angewandte Therapiemethode der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Das älteste Lehrbuch, das „Huang Di Nei Jing“ (Der Klassiker der Inneren Medizin des Gelben Kaisers) ist ca. 300 Jahre vor unserer Zeitrechnung geschrieben worden und gilt noch heute im Osten wie im Westen als Grundlage einer fundierten Ausbildung.

Von großer Bedeutung für die Entwicklung der chinesische Medizin war die Entstehung der Lehren von Yin und Yang und der Lebensenergie "Qi", sowie die Lehre von den fünf Elementen (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser), die bestimmten Wandlungsphasen unterliegen.

Wandel und Veränderung werden in der TCM traditionell als Ausdruck der inneren Gesetzmäßigkeiten der Natur, des Tao („das große Ganze“), gewertet. Das Tao erzeugt zwischen den beiden konträren Kräften Yin und Yang ein Spannungsfeld, das die Lebensenergie Qi hervorbringt. Diese durchfließt den Körper auf bestimmten Leitbahnen, den so genannten Meridianen.

In der chinesischen Medizin stehen lebendige Abläufe, Lebensfunktionen, biologisches und psychisches Geschehen im Mittelpunkt. Sie versteht den Menschen als energetisches Gefüge. Hiernach ist Krankheit nicht das Endprodukt einer Ursachenkette oder der Defekt eines einzelnen Organs oder Körperteils, sondern eine Störung oder Blockade der Lebensenergie.

Ziel der TCM – und somit auch der Akupunktur - ist daher die Anregung der körpereigenen Regulationsfähigkeit des Energiehaushaltes.

## Ying und Yang



Der ganze Kosmos und damit auch sämtliche Organe und physiologische Vorgänge unterliegen dem relativen Gleichgewicht von Yin und Yang. Die beiden polaren Kräfte, so zeigt das uralte Mandala, sind hier ausgewogen und tragen jeweils den anderen Pol in sich. Sie bilden das dynamische Gegensatzpaar, das allem Leben zugrunde liegt, wie Tag und Nacht, Ein- und Ausatmen, Aktivität und Ruhe.

Wenn das helle und heiße Yang aber überwiegt, zieht sich das dunkle und kalte Yin zurück. Ein Yang-Überschuss zeigt sich etwa durch ein rotes Gesicht, schnellen Puls und Unruhe.

Er sollte durch Unterstützung des Yin (z.B. Meditation) gekühlt werden. Ein Yin-Überschuss geht einher mit Symptomen wie Blässe, kalten Extremitäten und verlangsamtem Puls. Bei niedrigem Blutdruck und Antriebsschwäche beispielsweise helfen also Yang-Mittel (z.B. Bewegung und warme Nahrungsmittel).



Piktogramm für Qi

*Alles im Universum ist Qi.*

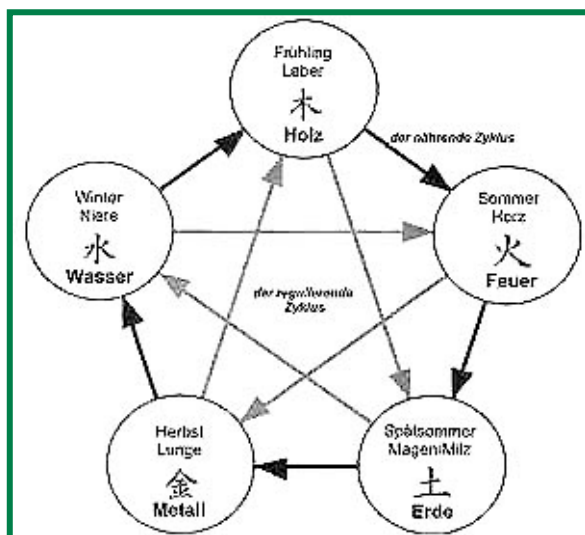
*Sichtbar und zugleich unsichtbar steckt es in allem, das existiert.*

*Qi formt den Menschen - der Mensch ist Qi.*

*Der Mensch (Qi) steht zwischen Himmel (Yang) und Erde (Yin)  
- beiden verdankt er seine Existenz.*

## Die fünf Wandlungsphasen (WU XING)

Ein weiteres theoretisches Grundmuster der TCM und der Akupunktur, bilden die fünf Wandlungsphasen, in westlicher Literatur oft als fünf Elemente benannt. Die fünf Wandlungsphasen - Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser - sind voneinander abhängig in Zyklen der Hervorbringung, der Steuerung und der Überwindung. Nur Letztere ist von vornherein pathologisch während die beiden anderen Zyklen physiologisch sind. Nehmen wir als Beispiel das Element Holz: Es ist charakterisiert durch biegsame, aufrichtende und aufstrebende Eigenschaften, der Jahreszeit Frühling, die Emotion Wut, die Anspannung, die Funktionen der Muskeln und Sehnen ebenso wie das Auge und seine Sehkraft. Der Drang zur Selbstverwirklichung und die Durchsetzungsfähigkeit werden ebenso dem Holz zugeordnet wie die Organe Leber und Gallenblase.



Das Verhältnis der einzelnen Wandlungsphasen zueinander kennzeichnet zahlreiche Interaktionen, deren Gesetzmäßigkeiten Diagnose und Behandlung der TCM ordnen. So werden die Energien der fünf Wandlungsphasen in Einklang mit der Natur gebracht und dem Menschen die Harmonie der Gesundheit vermittelt.

## Leitbahnen und Funktionskreise

Mit den fünf Wandlungsphasen beschreibt die TCM ebenso die so genannten Funktionskreise, die mit den Namen der inneren Organe: Leber, Herz, Milz, Lunge und Niere verbunden werden. Die Organe als solches haben aber in der chinesischen Medizin eine andere Bedeutung. Sie werden als funktionelle Einheiten betrachtet, welche die energetische Physiologie des Körpers ausmachen. Für das Verständnis der chinesischen Medizin ist somit ein Umdenkungsprozess notwendig.

Ein Beispiel:

Die Milz hat in der chinesischen Medizin unter anderem die Aufgabe der Transformation und des Transportes. Deshalb wird sie behandelt, wenn die Aufschließung der Nahrungsmittel nicht ordnungsgemäß funktioniert. Nur der Magen als Yang-Anteil des Funktionskreises der Milz hat in der westlichen Medizin auch diese Aufgabe - hier sind Parallelen zu sehen.

Weiter heißt es, dass die Milz unsere Fähigkeit zu denken und zu lernen sowie unsere Merkfähigkeit beeinflusst. Mit einer „starken“ Milz, denken wir scharf und können uns gut konzentrieren. Andererseits schwächt wiederum übermäßiges Lernen und geistige Arbeit - vor allem nachts - über einen längeren Zeitraum die Milz. Dieses kann wiederum Verdauungsschwäche, Übergewicht oder schwache Gliedmaßen beeinflussen. Hier zeigt sich die wertvolle Tatsache, dass eine TCM-Diagnose gleichzeitig eine Erkenntnis beinhalten kann, wie die Lebensführung die Gesundheit konkret beeinflusst.

Zu jedem Funktionskreis gehört ein ganzes System von Leitbahnen, auf denen sich Öffnungen befinden, über welche die entsprechenden Funktionskreise erreicht werden können. Und genau diese sind die Akupunkturpunkte.

Die Akupunktur beeinflusst tiefgehend den Heilungsprozess des Menschen. Diagnose und Therapie der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gründen auf dem Wissen um Qi – der Lebensenergie, die in einem Netz von Leitbahnen durch den Körper fließt. Ist der harmonische Fluss von Qi zum Beispiel durch unterdrückte Wut oder von außen eindringende Kälte gestört, verändert sich der Zustand der energetischen Leitbahnen.

Eine Stagnation des Qi nimmt der Körper z.B. durch Schmerz wahr. Bei der Akupunktur werden sehr feine Nadeln in bestimmte Punkte der Meridiane gesetzt, um das Qi zu befreien und so die Schmerz verursachende Stagnation zu lösen.

## Die Akupunktur aktuell

Das umfassende Diagnosesystem der TCM, mit der Puls- und Zungendiagnose ermöglicht eine differenzierte Behandlung von unterschiedlichsten Beschwerden und Erkrankungen.

Bekannt geworden ist die Akupunktur im Westen zur Behandlung von funktionellen und psychosomatischen Störungen. Darunter versteht man Krankheiten, welche mit den Diagnostiktechniken der Schulmedizin gar nicht erfasst werden können, oder wo sich nur das Resultat einer pathologischen Entwicklung darstellen lässt, während die Ursachen dieser Entwicklung im Dunkeln bleiben. Weniger bekannt ist, dass die TCM auch bei sehr vielen Krankheiten angewendet werden kann, die von der Schulmedizin als "organisch" klassifiziert werden.

Ihre Effizienz hat die Akupunktur unter anderem in der Immunologie erwiesen, bei Allergien, chronischen Entzündungen und bei Immunstörungen oder -defekten. Sehr gute Resultate werden auch bei Lähmungen, z.B. nach Schlaganfall und bei chronischen Schmerzzuständen erzielt. Auch bei typischen Frauen- und Männerleiden – bei Unfruchtbarkeit, Menstruationsbeschwerden, Prostata-Erkrankungen – gelangt die TCM erfolgreich zum Einsatz.

Konfuzius ließ einst Ärzte dafür bezahlen, den Menschen bei Gesundheit zu halten und nicht dafür, dass er ihn kuriert. Ein Gedanke, heute aktueller denn je. Prävention predigen nicht nur die Krankenkassen. Bewusst und gesund leben ist der Leitgedanke unserer Zeit. Die Traditionelle Chinesische Medizin greift auf einen großen Erfahrungsschatz zur Krankheitsvorbeugung zurück.

Durch das Erkennen von Veränderungen im harmonischen Gleichgewicht eines Menschen in einem Stadium, in dem keine Erkrankung manifestiert ist, qualifiziert sich die TCM und die Akupunktur herausragend in der Gesundheitsvorsorge.

*„Man muss wirken auf das, was noch nicht da ist,  
man muss ordnen, was noch nicht in Verwirrung ist.  
Ein Baum von einem Klafter Umfang entsteht aus  
einem haarfeinen Härchen.  
Eine tausend Meilen weite Reise beginnt vor deinen Füßen.“  
(Tao Te King)*

## Ein Praxisbeispiel

Mann, 44 Jahre leidet seit langer Zeit unter Kopfschmerzen, beidseits temporal lokalisiert. Der Schmerz ist intensiv und stechend, gelegentlich einhergehend mit Erbrechen, Parästhesien des rechten Arms und Durst. Der Patient leidet auch seit drei Jahren an einem niederfrequenten Tinnitus des linken Ohres und an Durchschlafstörungen, er wacht oft auf und kann dann nicht wieder einschlafen.

**Pulsbefund:** Der Puls ist *saitenförmig*, vor allem links

**Zungenbefund:** Farbe des Zungenkörpers ist normal, die Ränder etwas blass.

**Die TCM-Diagnose lautet hier:** Leber-Blut-Mangel mit aufsteigendem Leber Yang

Die Symptome des Leber-Blut-Mangels sind die Parästhesien des rechten Arms, die blassen Zungenränder und die Schlafstörungen. Die Symptome des aufsteigenden Leber-Yang bestehen im intensiven Schläfenkopfschmerz, dem Erbrechen, dem Tinnitus und dem saitenförmigen Puls.



Die häufigsten Ursachen für aufsteigendes Leber-Yang sind emotionale Probleme, vor allem Wut, Frustration und Groll, die über lange Zeit bestehen.

## Folgende Akupunkturpunkte können für die Behandlung gewählt werden

### **Punkt 3 der Leber-Leitbahn (TAICHONG):**

leitet das aufsteigende Leber-Yang ab.

### **Punkt 43 der Gallenblasen-Leitbahn (JIAXI):**

leitet ebenso das aufsteigende Leber-Yang ab und wird besonders bei Schläfenkopfschmerz eingesetzt, da der Gallenblasen-meridian sich in eben diesem Areal des Kopfes befindet.

### **Punkt 38 der Gallenblasen-Leitbahn (YANGFU):**

wird bei chronischer und hartnäckiger Migräne eingesetzt.

### **Punkt 8 der Leber-Leitbahn (QUQUAN):**

stärkt das Leber-Blut.

### **Punkt 6 der Milz-Leitbahn (SANYINJIAO) und**

### **Punkt 3 der Niere-Leitbahn (TAIXI):**

stärken ebenso das Leber-Blut über die Tonisierung des Nieren-Yin.



Neben der Akupunktur wird dem Patienten als diätetische Verordnung empfohlen speziell auf Kaffee, Rotwein und scharf-heiße Nahrungsmittel wie z.B. Chili, Knoblauch und getrocknetem Ingwer zu verzichten, da sie das Leber-Blut austrocknen und das Aufsteigen des Leber-Yang verstärken. Roter Traubensaft, Pfefferminze, bittere Salate, Sprossen und Gerste können dem indes entgegen wirken.

## Unser Ausbildungsangebot Akupunktur

Wir bieten Ihnen eine gebündelte, praxisorientierte Ausbildung in den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin mit dem Schwerpunkt Akupunktur.

Einstieg in die TCM bildet die Vermittlung und Erarbeitung der TCM Grundlagen (das „Chinesische Denken“, energetische Anatomie, TCM-Physiologie und TCM-Pathologie). Sie bilden die Basis für die Diagnose und Behandlung von Krankheit und Gesundheit.

Im Verlauf der 1,5 jährigen Studienzeit erwerben Sie sich ein umfangreiches Wissen über die wichtigsten Akupunkturpunkte und deren Anwendungsbereiche.

Sie lernen anhand von praxisorientierten Übungen konstitutionelles Erkennen und Behandeln, Meridianverläufe, Akupressur und verschiedene Nadeltechniken. Auch die Theorie von Qi, Yin und Yang, sowie den fünf Elementen erschließt sich durch praktische Anwendungen. Die Behandlungstechniken werden von Beginn an schrittweise erlernt und gegenseitig geübt.

Um dem großen Stellenwert der Gesundheitsvorsorge und der Therapie durch gesunde Lebensführung in der chinesischen Medizin gerecht zu werden, sind neben den Akupunkturverschreibungen auch die entsprechenden diätetischen Indikationen Unterrichtsinhalt. Dem Patienten wird so die Möglichkeit gegeben, aktiv auf den Prozess der Gesundung Einfluss zu nehmen.

Mit der Ausbildung zum Akupunktur Therapeut/in bekommen Sie einen Einblick in das Denken eines mehrere tausend Jahre alten Medizinsystems, in dem die Zuordnungen wichtiger sind, als modern wissenschaftliche Erkenntnisse. Das Umdenken in nicht "wissenschaftliche" Kategorien, die Erweiterung des Blickwinkels auf Dinge, die ein rein wissenschaftsorientierter Mensch nicht sehen und begreifen oder gar akzeptieren kann, wird zu einem wichtigen Anliegen.

Die Akupunkturausbildung ist ein in sich abgeschlossener Ausbildungsbereich, mit dem Ziel, am Ende eigenständig Behandlungen durchführen zu können.

**Wir laden sie ein, mit uns in die faszinierende Welt der Chinesischen Medizin einzutauchen.**

## Die Ausbildungsinhalte im kurzen Überblick

- Geschichte und Philosophie der TCM  
Einführung in die Grundlagen und Denkweisen der TCM
- Die Theorie von YIN und YANG
- Die Substanzen des Lebens:  
Essenz, Blut und Qi
- Die fünf Wandlungsphasen: Holz, Feuer Erde, Metall und Wasser mit ihren psychologischen und physiologischen Aspekten
- Physiologie und Pathologie der inneren Organe (ZANG FU)
- Leitbahnsystem und Punkte Kategorien
- Diagnostik:  
Das Lied der 10 Fragen  
Puls- und Zungendiagnose
- Akupunkturmethoden und Nadeltechniken
- Moxibustion, Schröpfen, und Gua Sha (Schabetechnik)
- Fallbesprechungen im Kurs

Wir empfehlen regelmäßige praktische Übungstreffen außerhalb der Unterrichtszeit. Das Üben an Freunden, Bekannten, Patienten außerhalb der Kurse wird ebenfalls selbst organisiert. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sollten bis zum Ende der Ausbildung eine Dokumentation von zehn Fällen nachweisen können.

## Die Akupunkturausbildung auf einen Blick

<b>Ausbildungsdauer:</b>	1,5 Jahre
<b>Unterrichtszeit:</b>	montags 17.30 – 20.30 Uhr
<b>Unterrichtsstunden:</b>	insgesamt ca. 260 Unterrichtsstunden, inklusive 3 Intensivwochenenden
<b>Kursbeginn:</b>	ab Oktober 2011 1. Unterrichtstag: 17.10.2011
<b>Kosten:</b>	120,- € im Monat (SchülerInnen der Grünen Schule in 2,5-jähriger Ausbildung 105,-€ im Monat)
<b>Kursstärke:</b>	kleine Gruppe mit max. 20 TeilnehmerInnen
<b>Schulferien:</b>	während der Hamburger Schulferien ist unterrichtsfreie Zeit
<b>Hausaufgaben:</b>	werden als Lernkontrollen angeboten
<b>Prüfungen:</b>	je eine schulinterne Zwischen- und Abschlussprüfung
<b>Abschlussarbeit:</b>	zu einem frei gewählten Thema aus dem Bereich TCM Schwerpunkt Akupunktur
<b>Kündigungsmöglichkeit:</b>	mit sechsmonatiger Frist zum Ende eines jeden Monats möglich

## Die Dozentinnen

### Irmhild Kaiser

Heilpraktikerin seit 1989  
Praxis im Gesundheitszentrum All-  
mende,  
Mitglied der AGTCM (Arbeitsgemein-  
schaft für klassische Akupunktur und Tradi-  
tionelle Chinesische Medizin e.V.)

E-Mail: [irmhild@heilpraxis-kaiser.de](mailto:irmhild@heilpraxis-kaiser.de)

Web: [www.heilpraxis-kaiser.de](http://www.heilpraxis-kaiser.de)



### Birgitt Schnorrenberg

Heilpraktikerin seit 1997  
Praxis in Hamburg-Eimsbüttel  
Mitglied der AGTCM  
(Arbeitsgemeinschaft für klassische Aku-  
punktur und Traditionelle Chinesische Medi-  
zin e.V.)

E-Mail: [info@heilkunde-praxis.de](mailto:info@heilkunde-praxis.de)

Web: [www.heilkunde-praxis.de](http://www.heilkunde-praxis.de)

