

**TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN (TCM)
BLOCK 1**

Yin und Yang und die vitalen Substanzen



**DOZENTIN:
BIRGIT KRIENER, HEILPRAKTIKERIN**

Vorwort



Liebe TCM-Interessierte, liebe Kolleginnen!

Tja, eigentlich wollte ich mich nur noch auf meine Praxis konzentrieren, manchmal kommt es anders als man denkt.

Als ich im Januar 2014 eine Email von Isolde Richter in meinem Postfach fand, mit der Frage, ob ich evtl. Interesse hätte, im Herbst die TCM-online-Ausbildung bei Ihr zu übernehmen, habe ich mich auf der einen Seite sehr darüber gefreut und auf der anderen Seite gedacht „Oh Gott – wirst Du standhaft bleiben und nur noch Praxis machen!“

Ihr seht, standhaft geblieben bin ich nicht! Der Reiz nochmal was Neues zu beginnen und meine Leidenschaft für die Traditionelle Chinesische Medizin hat mich dann doch dazu getrieben – ja - zu sagen!

Jetzt ist das erste Lern-Skript für Block 1 der TCM – Ausbildung fertig und ich glaube, es ist gelungen!

Nun freue ich mich auf die Ausbildung mit Euch!

Herzlichst

Birgit Kriener

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung - Die Grundlagen der Chinesischen Medizin	5
2	Yin und Yang	6
2.1	Was bedeuten Yin und Yang?.....	6
2.2	Die Taiji- Monade – was bedeutet sie?	7
2.3	Yin und Yang in der Natur	9
2.5	Die Anwendung von Yin und Yang auf die Medizin	17
2.5.1	Nieren Yang – Leere.....	19
3	Die Vital - Substanzen (Säfte)	21
3.1	JING (dsching ausgesprochen).....	22
3.1.1	Der Begriff Essenz (Jing) kommt in der TCM in drei verschiedenen Bedeutungen vor	24
3.1.2	Funktionen der Essenz (Jing)	26
3.1.3	Pathologien des Jing	30
3.2	Qi	31
3.2.1	Die Arten des Qi im Körper und ihre Aufgaben	32
3.2.1.1	Yuan Qi	34
3.2.1.2	Zong Qi	37
3.2.1.3	Gu - Qi (Nahrungs -Qi)	39
3.2.1.4	Da - Qi (Kong – Qi, Atmungsenergie).....	40
3.2.1.5	Zhen Qi	40
3.2.1.6	Ying-Qi	41
3.2.1.7	Wei Qi	42
3.2.2	Die 5 Hauptfunktionen allen Qi`s sind	44
3.3	Blut (Xue).....	51
3.4	Die Herkunft des Blutes	51
3.4.1	Die Funktionen des Blutes (Xue)	53
3.4.2	Pathologien des Blutes	56
3.5	Die JinYe (die Körperflüssigkeiten)	58
3.5.1	Arten von Körperflüssigkeiten.....	58
3.5.2	Die Herkunft der Körperflüssigkeiten:	59
3.5.3	JinYe – Pathologien.....	63
3.6	Shen (Geist).....	67

1 Einleitung - Die Grundlagen der Chinesischen Medizin

Dieses Skript ist das Einführungsskript in die Physiologie der TCM! Damit Ihr die Traditionelle Chinesische Medizin verstehen könnt, müsst Ihr Euch zunächst einmal mit den verschiedenen Elementen wie

- Yin und Yang
- Fünf Wandlungsphasen oder die 5 Elemente
- Mit den Vitalen Substanzen wie
 - der Energie (Qi)
 - Blut (Xue)
 - den Körperflüssigkeiten (JingYe)
 - der Essenz (Jing)
 - und dem Geist (Shen)
- MingMen

beschäftigen, denn nur so könnt ihr ein tiefgreifendes Verständnis dieser Materie auch erreichen.

Dazu gehören dann auch die **Funktionskreise und ihre Beziehungen untereinander**

- die Meridiane oder Energieleitbahnen
- das Netzgefäß-System
- und die verschiedenen Meridian-Umläufe
- sowie die pathogenen Faktoren.

All dies und viele Ergänzungen aus meiner jetzt über 15jährigen Praxis, welche im Unterricht kommen werden, sind Inhalt der kommenden Ausbildung! Wenn Ihr zwischendurch mal Bahnhof versteht – macht Euch nichts draus – das gehört zu dieser Ausbildung dazu und ist normal! Wenn man denkt, man hat es verstanden, kommt wieder ein neuer Aspekt dazu – auch das ist normal! Das ging mir und vielen Anderen zu Anfang nicht anders! Lasst Euch nicht entmutigen, die TCM ist wie ich finde eine der spannendsten Therapien überhaupt!

Vieles von dem was Ihr in den nächsten Wochen und Monaten lernen werdet, könnt Ihr erst einmal für Euch selber nutzen! Ich wünsche Euch viel Spaß und Erfolg bei der folgenden Ausbildung!

Wir fangen mit den beiden wichtigsten Begriffen innerhalb der Chinesischen Medizin an!



2 Yin und Yang



Die Yin – und Yang Theorie ist eine der ältesten Lehren der chinesischen Kultur. Dieses Konzept ist die Grundlage für das Verständnis der chinesischen Medizin. Die Lehre von Yin und Yang entstammt der chinesischen Naturphilosophie, das philosophische Gebäude der beiden Polaritäten Yin und Yang hat seinen Hintergrund im Daoismus.

Die Daoisten hatten die Vorstellung, dass sich die Welt vor der Entstehung von Natur und Mensch in einem Urzustand des Chaos befand und aus schwerer und feinstofflicher Materie, sowie aus Gas. Mit der Weltentstehung begann eine Differenzierung dieses Urzustandes. Dabei stieg das Leichte und Klare nach oben, wurde Himmel und ist dem Yang zugeordnet. Das Schwere und Trübe, Materielle senkte sich ab, wurde Erde und ist dem Yin zugeordnet. Die Natur hat sich unter der Wirkung von Yin und Yang – Kräften herausgebildet, weiterentwickelt und gewandelt. Aus der Vereinigung von Yin und Yang ging der Mensch hervor.

Die ältesten schriftlichen Aufzeichnungen über Yin und Yang stammen aus dem 7. Jahrhundert v. Chr. im „Buch der Wandlungen“ (I Ging), doch gibt es Hinweise darauf, dass ein ähnliches Prinzip der Dualität bereits im 5. Jahrtausend v. Chr. bekannt war.

2.1 Was bedeuten Yin und Yang?

陰陽

Yin & Yang

Yin und Yang gehören zu den wenigen chinesischen Wörter, für die es keine Übersetzung gibt. Es ist mit keiner Idee vergleichbar, die unsere Kultur hervorgebracht hat. Es hat viele Jahrtausende praktisch unverändert überdauert und wird immer weiter verfeinert, unterschiedlich interpretiert und angewendet.

Die Natur hat sich unter der Wirkung von Yin und Yang – Kräften herausgebildet, weiterentwickelt und gewandelt. Aus der Vereinigung von Yin und Yang ging der Mensch hervor. Yin und Yang sind die beiden Kräfte am Ursprung aller Wesen und Dinge. In ihrem Wechselspiel erzeugen und verwandeln sie sich gegenseitig. Yin und Yang sind die Wurzel von Leben und Tod.

Das Gegensatzpaar Yin und Yang bildet die Grundlage des chinesischen Denkens. Sie wird zur Erklärung der organischen Struktur des Körpers herangezogen und beruht auf dem philosophischen Konzept von zwei polaren Gegensätzen!

In unserer Welt finden wir überall polare Gegensätze wie:

- Tag und Nacht,
- Sonne und Regen,
- Licht und Schatten,
- Wärme und Kälte,
- Mutter und Vater,
- Erde und Himmel,
- aber z.B. auch Freude und Leid

Phasen, in welchen wir uns wohlfühlen und solche, in denen es uns nicht so gut geht, wechseln sich ständig ab. Die schönen Momente in unserem Leben lernen wir besonders dann zu schätzen, wenn wir zuvor auch tiefes Leid erfahren haben.

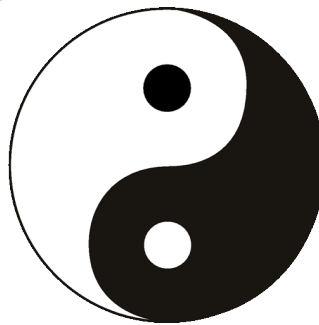
Es sind Polaritäten, die sich wechselseitig hervorbringen und gegenseitig bedingen. Das eine Prinzip kann ohne das andere nicht existieren - ohne Licht kann es bekanntlich keinen Schatten geben.

2.2 Die Taiji- Monade – was bedeutet sie?

Symbolisiert wird die unteilbare Einheit von Yin und Yang durch die Taiji - Monade (lat. Monas – Einheit, das Einfache). Das alte chinesische Zeichen, in dem das Dunkle (Yin) und das Helle (Yang) immerwährend kreisen, sich ergänzen und hervorbringen, symbolisiert das sich ständig verändernde Gleichgewicht von Yin und Yang. Dieses Gleichgewicht bestimmt den freien Fluss des Qi, der Lebensenergie.

Yang

Yin

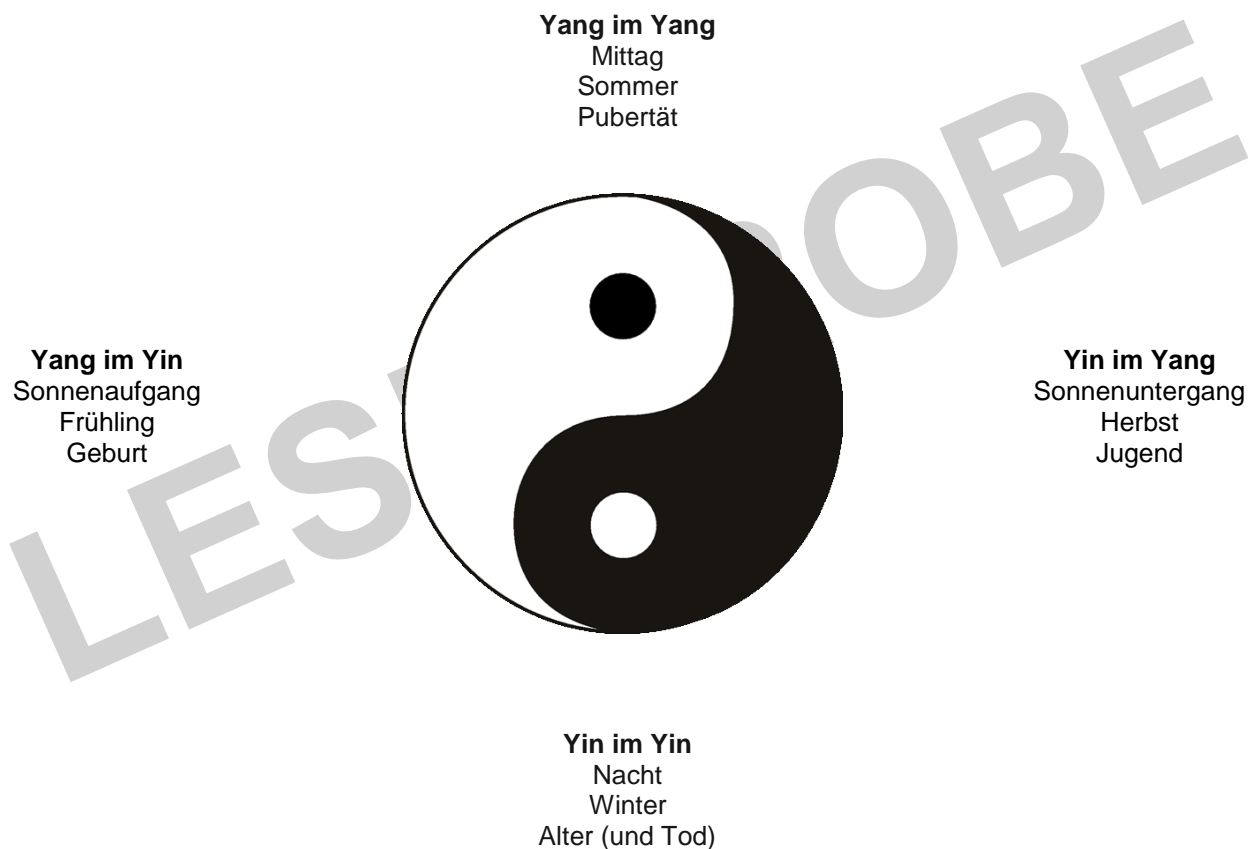


Sicher habt Ihr die Monade schon oft gesehen. Das Symbol für Yin und Yang ist außen durch einen Kreis begrenzt. Diese zufällig wirkende Linie ist von großer Bedeutung für die Darstellung des Verhältnisses der Beiden zueinander

Der Kreis repräsentiert das **Ganze!!!**

- Er teilt sich mittels einer geschwungenen – dynamischen Trennungslinie, in eine **weiße (Yang)** und eine **schwarze (Yin)** Fläche, die folgt man dem Kreisbogen – der jeweils mit einem kleinen Anteil beginnt und der auf Kosten der anderen Seite immer größer wird.
- Durch die gegebene Form des Kreises, wird es unmöglich, die Größe nur eines Teils zu ändern. **Nimmt Yin zu, muss unweigerlich Yang abnehmen und umgekehrt.** Die Zwei bedingen einander und sind voneinander abhängig.

- Ist eine Ausprägung in ihrer maximalen Intensität vorhanden, fängt die andere Ausprägung ganz klein wieder an.
 - Schauen wir uns mal den Tagesverlauf an, so entsteht aus der Nacht der Tag, auf den dann wieder die Nacht folgt (das gleiche gilt für die Jahreszeiten).
- Zu dem Zeitpunkt an dem „weiß“ am stärksten vertreten ist, befindet sich in der weißen Fläche ein schwarzer Punkt und umgekehrt genauso.
 - Dies bezeichnet man als das **Yang im Yin oder Yin im Yang**
- Die dynamische Trennungslinie verdeutlicht das fortwährende Ineinanderfließen von Yin und Yang
 - Jahreszeiten, Sommer und Winter machen ein Jahr
 - Hormonzyklus
 - Geburt – Pubertät – Jugend – Alter
 - Tag und Nacht ergeben einen ganzen Tag von 24 Stunden,
 - Einatmen und Ausatmen einen ganzen Atemzug.



- Immer treffen wir beide Farben an, selbst wenn eine Farbe in der maximalen Ausprägung vorhanden ist, beinhaltet sie auch das Gegenteil.
 - Es gibt also **keine absolute Reinheit**, immer beinhaltet Yin auch Yang und selbst das maximale Yang enthält auch Anteile des Yin.

Alles in der Natur unterliegt einem Wandel, der sich zwischen solchen Gegensätzen bewegt. Kein Zustand ist ohne die Existenz des Gegenteils denkbar. Bedeutsam für die Medizin ist neben den philosophischen Aspekten zum einen, dass auch der Körper mit seinen Funktionen sich in einem ständigen Wandel zwischen Polen befindet, z.B. :

- im Wach- und Schlafrhythmus, Ein- und Ausatmung, in den hormonellen Zyklen, usw.

2.3 Yin und Yang in der Natur

Ursprünglich bezogen sich die chinesischen Schriftzeichen für „Yin und Yang“ auf die **Schatten- bzw. die Sonnenseite eines Hügels**. Sie stellen einerseits Gegensätze dar, sind aber andererseits nichts anderes als zwei Seiten derselben Sache, in diesem Falle des Hügels.

Schaut Euch mal diese Tabelle an und stellt Euch vor, Ihr steht auf der Sonnenseite des Hügels- oder Berges!

Yin

in der Natur

Yang



Bergschattenseite	Bergsonnenseite
Dunkelheit / Nacht / Abend	Helligkeit / Tag / Vormittag / Nachmittag
Herbst/ Winter	Frühling / Sommer
Kälte	Wärme
Feuchtigkeit	Trockenheit
Wasser	Feuer
Erde	Himmel
Tal/Unten	Berg/Oben
Mond	Sonne
Westen / Norden	Osten / Süden
Ruhe / Passivität	Bewegung / Aktivität
Leise	Laut
Materie / Substanz / produziert Form	Energie / produziert Energie

Zusammenfassung:

Yin => **steht für** **Dunkelheit, Kälte, Materie, Ruhe, Feuchtigkeit**

Yang => **steht für** **Helligkeit, Wärme, Energie, Aktivität, Trockenheit**

Beziehen wir diese Aspekte jetzt auf den Menschen:

Yin

Mensch

Yang



Bergschattenseite

Bergsonnenseite

Frau	Mann
Rechte Seite des Körpers	Linke Seite des Körpers
Untere Körperhälfte	Obere Körperhälfte
Körper	Kopf
Vorderseite des Körpers	Hinterseite des Körpers
Bauch / Thorax	Rücken
Innen	Außen
Körperinneres	Körperaußenseite
Innenseite der Extremitäten	Außenseite der Extremitäten
Innen (Knochen / Organe)	Außen (Haut / Muskeln)
Absteigend	Aufsteigend
Zusammenziehend	Ausdehnend
Speicherorgane (Zang-Organen)	Hohlorgane (Fu-Organen)
<ul style="list-style-type: none"> • Lunge • Milz • Herz • Leber • Niere • Perikard 	<ul style="list-style-type: none"> • Dickdarm • Magen • Dünndarm • Gallenblase • Blase • 3 Erwärmer
Speichern, aber scheiden nicht aus	Transformieren, verdauen, wandeln um, speichern aber nicht

In der chinesischen Medizin werden also auch die Organe des menschlichen Körpers nach

- Yin (Nährstoffe oder Energie speichernde Organe wie z.B. die Milz) und
- Yang (Hohlorgane, die eine Verbindung nach außen herstellen können wie z.B. der Magen) eingeteilt.

Auch hier arbeiten Yin und Yang eng zusammen:

- **Jedes Yin-Organ hat einen Yang-Partner!**

- Zu viel oder zu wenig Aktivität des einen Organs wirken sich entsprechend auf die Funktionen des Partners aus.

Yang Organe

- ⇒ **transformieren, verdauen, extrahieren „unreine“ Produkte aus Nahrung und Flüssigkeiten.**
- ⇒ Sechs Organe:

⇒	Dünndarm
⇒	Dickdarm
⇒	Harnblase
⇒	Magen
⇒	Gallenblase
⇒	3 Erwärmer
- ⇒ **Hohl – Fu Organe**
- ⇒ Sie werden fortlaufend gefüllt, entleert, sie transportieren und transformieren Nahrung und Flüssigkeiten.

Yin – Organe

- ⇒ **speichern die „reinen“ Essenzen** (nämlich Qi, Blut, Körperflüssigkeiten (Säfte) und Essenzen, die aus dem Umwandlungsprozess entstehen, den die Yang Organe vollziehen)
- ⇒ Fünf Organe:

⇒	Herz
⇒	Leber
⇒	Niere
⇒	Milz
⇒	Lunge
- ⇒ **Zang – Organe**
- ⇒ Jedes Zang Organ ist mit einem Fu – Organ (siehe oben) gekoppelt.

In der traditionellen chinesischen Medizin kann ein gesundes und langes Leben nur durch die Existenz einer Balance zwischen Mensch und Kosmos, Mensch und Natur und Mensch zu seinen eigenen Organen erreicht werden.

Gesundheit bedeutet, dass sich Yin und Yang im Gleichgewicht befinden

Yin

Yang



Ein Überschuss des einen, wie ein Mangel des anderen bedeutet ein energetisches Ungleichgewicht und damit Krankheit.

Dieses Ungleichgewicht (also, die Krankheit), wird oft durch eine Kombination verschiedener Faktoren verursacht, darunter fallen:

- Angeborene Konstitution
- Emotionaler und geistiger Zustand
- Ernährung
- Umweltfaktoren
- Traumata
- Drogen
- usw.

Die TCM- Prophylaxe beginnt eigentlich schon vor einer Erkrankung; wenn bereits eine Störung vorliegt, dann verhindert die TCM eine Verschlimmerung.

LESEPROBE

Somit werden dann auch Krankheitsprozesse in Yin und Yang eingeteilt:

Yin

Yang



Bergschattenseite

Bergsonnenseite

Yin-Überschuss

Yang - Überschuss

Mangel / Energieleere	Fülle / Energieüberschuss
Chronische Krankheiten	Akute Krankheiten
Langsam / schleichend	Schneller /akuter Beginn
Hypo-	Hyper -
Innere Erkrankungen	Äußere Erkrankungen
Kältegefühl	Hitzegefühl
Wärme bessert	Kälte bessert
Ruhe bessert	Bewegung bessert
Blasses Gesicht	Rotes Gesicht
Absteigende Symptome	Aufsteigende Symptome
Leise Stimme	Laute Stimme
- Patient mag nicht sprechen	- Patient redet viel
Wenig Durst / viel Urin	Viel Durst / wenig Urin
Weiche Stühle	Obstipation
Blasse Zunge	Rote Zunge
Schwacher Puls	Voller Puls

Das Prinzip von Yin und Yang finde ich beim Menschen in seinen Organen, seiner Ernährung, seinen Aktivitäten und seiner Beziehung zum Umfeld. Der Körper, die Anatomie und der Geist eines Menschen werden dementsprechend den jeweiligen Charakteristika von Yin und Yang zugeteilt.

In der Ernährung gilt dasselbe Prinzip. Es gibt Yin- und Yang-haltige Nahrungsmittel. Werden zu viele Nahrungsmittel aus der einen Kategorie verzehrt, dann wird in den Organen des Körpers ein Ungleichgewicht hervorgerufen, das sich wiederum negativ auf die Gesundheit ausübt.

Das Ziel eines jeden von uns sollte demzufolge letztendlich sein, Yin und Yang in einem Gleichgewicht zu behalten, dadurch Blockaden innerhalb der Energiebahnen zu verhindern und den Energiefluss der sogenannten Energie (Qi) zu gewährleisten, denn Qi heilt die Organe und reinigt den Körper.

Die fünf Prinzipien von Yin und Yang

1.) Alle Dinge haben einen Yin und Yang Aspekt

Alles in der Welt – alle Gegenstände, jede Zeit, alle Menschen und alles Natürliche – hat zwei Seiten!
Das heißt, nichts ist absolut Yin oder Yang!

Weil dem so ist, kann

- ⇒ die Zeit eingeteilt werden in **Tag und Nacht**
- ⇒ die Temperatur in **kalt und warm**
- ⇒ der Raum in Himmel und Erde oder in **Innen und Außen**
- ⇒ das Gewicht in **leicht und schwer**
- ⇒ das Glas ist **leer oder voll**
- ⇒ die Bewegung in **Passivität und Aktivität**
- ⇒ usw.

Diese Eigenschaften bilden **Gegensätze**, doch existieren sie nur in Relation zu einander.

- ⇒ Die Höhe definiert die Tiefe
 - ⇒ „Oben“ ist Yang und „Unten“ ist Yin (ohne oben gibt es kein unten und ohne unten gibt es kein oben)
- ⇒ Wärme braucht die Existenz von Kälte
 - ⇒ „Hitze / Wärme“ ist Yang und „Kälte“ ist Yin (Nur wenn ich weiß wie sich Hitze anfühlt, kann ich auch Kälte definieren und umgekehrt)
- ⇒ Heiterkeit macht nur Sinn, wenn es Trauer gibt
- ⇒ und Gesundheit können wir nur wahrnehmen, weil wir auch wissen, wie sich Krankheit anfühlt.

Yin und Yang sind Gegensätze, die eine Einheit bilden.

2.) Jeder Yin- oder Yang – Aspekt kann wiederum in Yin- und Yang unterteilt werden

Dies bedeutet, dass innerhalb einer jeden Yin – und Yang -Kategorie wiederum eine Yin und Yang Kategorie unterschieden werden kann.

- ⇒ So kann Temperatur in kalt (yin) und heiß (yang) unterteilt werden
 - ⇒ und kalt wiederum
 - ⇒ in eiskalt (yin) und mäßig kalt (yang).
- ⇒ Jede Frau (Yin in Bezug zum Mann, welcher Yang ist) hat natürlich **sowohl Yin- als auch Yang-Aspekte.**
 - ⇒ Die Körpervorderseite ist Yin, der Rücken ist Yang
 - ⇒ Der Körper produziert sowohl Östrogen (Yin) wie auch Testosteron (Yang)

- ⇒ Unsere Organe werden auch in Yin- und Yang-Organen eingeteilt.
- ⇒ Aber jedes Yin-Organ beinhaltet auch Yang-Funktionen und kann demzufolge auch Yin- oder Yang-Störungen aufweisen.

Es ist nichts gänzlich Yin oder gänzlich Yang. **Alles enthält den Keim seines Gegensatzes** (siehe Monade)!

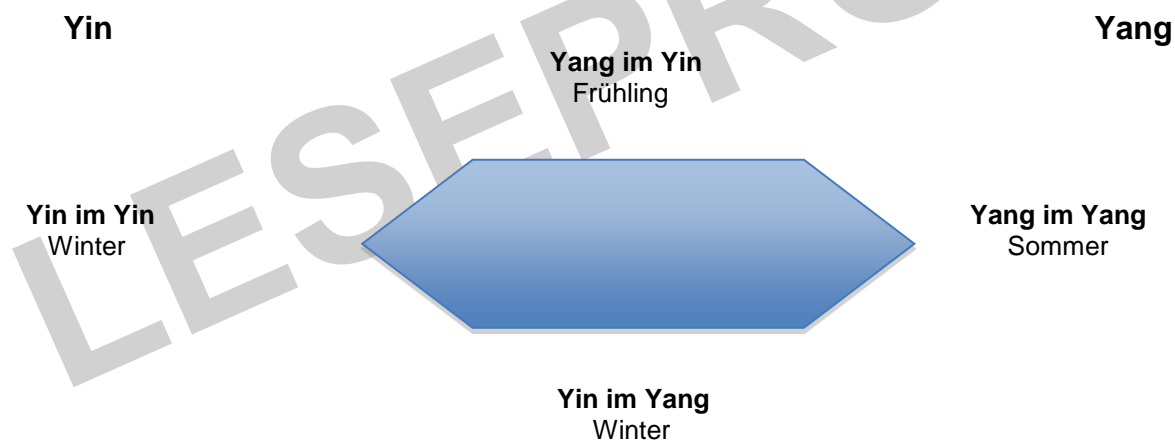
3.) Yin und Yang bringen sich gegenseitig hervor (sie schaffen einander)

Obwohl Yin und Yang gegensätzlich sind, sind sie auch **voneinander wechselseitig abhängig**, eines kann ohne das andere nicht existieren.

- ⇒ Yang hat seine Wurzel im Yin, und Yin hat seine Wurzel im Yang
- ⇒ Yin allein kann nicht entstehen; Yang kann alleine nicht wachsen
- ⇒ Yin und Yang sind teilbar, aber untrennbar;
 - ⇒ Aus dem Tag (Yang) wird die Nacht (Yin), aus der Nacht wird der Tag;
 - ⇒ Auf dem Winter (Yin) folgt irgendwann der Sommer (Yang)

Die Gegensätze können nur im Vergleich zueinander gemessen werden.

Beispiel: Jahreszyklus



4.) Yin und Yang kontrollieren sich gegenseitig

Yin und Yang stehen in einem dauernden dynamischen Gleichgewicht, das durch die kontinuierliche Abstimmung der relativen Pegel von Yin und Yang aufrechterhalten wird.

- ⇒ Wärme kontrolliert Kälte und führt zu einer ausgeglichenen Temperatur,
- ⇒ Feuer kann nur soweit brennen, wie es das Wasser erlaubt, das es löscht.

Geraten Yin oder Yang aus dem Gleichgewicht, so beeinflussen sie einander notwendigerweise und ändern ihre Verhältnisse zueinander, um ein neues Gleichgewicht zu erreichen.

- ⇒ **Wenn Yang in Fülle ist, liegt das Yin daneben und es gibt Hitze**
- ⇒ **Wenn Yin im Übermaß vorhanden ist, wird das Yang zu schwach sein und es gibt Kälte**

Das Ausmaß der Aktivität des einen hängt vom Ausmaß der Passivität des Anderen ab – und umgekehrt. Jeder Partner übt Kontrolle über den anderen aus.

Gesundheit entspricht der ausgewogenen Beziehung zwischen Yin und Yang, Krankheit ist das Vorwiegen einer der beiden Faktoren.

5.) Yin und Yang verwandeln sich ineinander

Da sich Yin und Yang sogar in den stabilsten Beziehungen gegenseitig hervorbringen, findet dauernd eine subtile Verwandlung von einem ins andere statt. Diese ständige Transformation ist die Quelle aller Veränderungen, ein Geben und Nehmen.

⇒ Yin wandelt sich zu Yang und umgekehrt.

Dieser Wechsel findet nicht zufällig statt, sondern nur in einem bestimmten Entwicklungsstadium:

1.) Veränderungen, die im natürlichen Verlauf der Ereignisse harmonisch von statten gehen

Dazu zählen zum Beispiel:

- ⇒ Tag- und Nachwechsel
- ⇒ Einatmung folgt auf Ausatmung
- ⇒ Zeiten der Aktivität und Verausgabung wechseln sich mit Perioden des Aufbaus und der Ruhe ab (Aktivität mit Schlaf)

Im normalen Leben laufen solche regelmäßigen Transformationen normalerweise auf sanfte Art und Weise ab und erhalten so die gesunde Balance zwischen Yin und Yang im Körper.

2.) Plötzliche Brüche und drastische Veränderungen, die für extrem disharmonische Situationen charakteristisch sind.

Sind Yin und Yang für längere Zeit auf extreme Weise aus dem Gleichgewicht geraten, können die daraus resultierenden Transformationen ziemlich drastisch sein.

- ⇒ Extreme Kälte (Yin) kann zu Hitze (Yang) führen und extreme Hitze kann Kälte bewirken.

Beispiel:

Hat ein Patient zum Beispiel hohes Fieber und schwitzt viel (was als Übermaß von Feuer und Yang gilt), besteht die Gefahr, dass er plötzlich in einen Schock verfällt (einen extremen Yin- oder Kältezustand) und zwar, weil Yang in solch einer extremen Relation zu Yin nicht existieren kann.

Entweder muss in diesem Zustand

- ein Wiederausgleich durch eine Therapie erfolgen
- oder eine radikale Veränderung wird eintreten (Schock)
- oder Yin- und Yang trennen sich voneinander und die Existenz gelangt zum Stillstand => TOD

2.4 Die Anwendung von Yin und Yang auf die Medizin

Wir können sagen, dass die ganze Chinesische Medizin, ihre Physiologie, Pathologie und ihre Diagnose-, und Behandlungsmethoden auf die zugrundeliegende, fundamentale Theorie von Yin und Yang zurückgeführt werden können.

Es gibt vier mögliche Formen des Ungleichgewichtes:

- ⇒ **Überwiegen des Yang**
 - ⇒ Überwiegt das Yang, führt es zu einer Abnahme des Yin, das heißt, **ein Yang-Überschuss verbraucht das Yin**




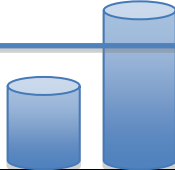

- ⇒ **Überwiegen des Yin**
 - ⇒ Überwiegt das Yin, so induziert es ein Abnehmen des Yang, das heißt, der **Yin-Überschuss verbraucht das Yang**

- ⇒ **Schwäche des Yang**
 - ⇒ Wenn das Yang schwach ist, so besteht ein **scheinbarer Yin-Überschuss** (und damit Kälte-Symptomatik)

- ⇒ **Schwäche des Yin**
 - ⇒ Wenn das Yin schwach ist, besteht ein **scheinbarer Yang-Überschuss** (Leere-Hitze, sowie in den Wechseljahren)

Jeder physiologische Vorgang, jedes Symptom und Krankheitszeichen kann im Licht der Yin / Yang Theorie analysiert werden. Letztlich zielt jede Behandlungsmaßnahme auf eine der vier folgenden Strategien ab:

- ⇒ Das Yang stärken
- ⇒ Das Yin stärken
- ⇒ Yang – Fülle beseitigen
- ⇒ Yin Fülle beseitigen

Gesundheit	Überwiegen des Yin	Yang- Mangel	Überwiegen des Yang	Yin-Mangel
				
Yin Yang	Yin Yang	Yin Yang	Yin Yang	Yin Yang
Gleichgewicht	Yin Fülle/ Überschuss	Yang-Mangel	Yang-Fülle / Überschuss	Yin Mangel
	Fülle + Kälte	Leere + Kälte	Fülle + Hitze	Leere + Hitze
	Verbraucht das Yang (vor allem das Milz- Yang)	Es fehlt Yang und deshalb zeigen sich Yin-Symptomatiken	Verbraucht das Yin (Körpersäfte)	Es fehlt Yin und es zeigen sich Yang- Symptomatiken
	Selten	Häufig		
	Sediere Yin und stütze Yang	Yang-Tonisieren	Sediere Yang und Stütze Yin	Yin-Tonisieren
	Gut zu therapieren			Schwierig zu therapieren
Patient ist gesund	Mausekalt Kälte bei Malaria Evtl. Schüttelfrost Starke Schmerzen im Epigastrium, Blähungen, Völlegefühl Neigung zu Durchfall Neigung zu Depressionen Schweregefühl in Armen und Beinen Wasseransammlungen im Körper Bewegungen, Denken und Sprache sind langsam Dicker, weißer, feuchter Zungenbelag Langsamer, kraftvoller, voller Puls	Allgemeine Kälteempfindlichkeit Häufig kalte Hände und Füße, kalter Rücken Müdigkeit/Antriebs- Armut, Kraftlosigkeit, Auffällige Blässe Bewegungen, Sprache und Denken sind langsam Blasse Zunge Schwacher, kraftloser, tiefer, langsamer Puls	Fieberanfall (hohes Fieber) Heißer, roter Körper Rotes Gesicht Heftiger lauter Husten mit viel zähem, gelblichen Auswurf Heftiger, brennender Brustschmerz, Laute Atemgeräusche Erbrechen bei einer Gastroenteritis Ödeme und Schwellungen bei entzündeten Gelenken Durst, mit dem Wunsch nach kalten Getränken, Laute Stimme Wenig, dunkler Urin, evtl. Obstipation Unruhe Bewegungen, Sprache und Denken sind schnell Roter Zungenkörper Dicker, gelber Zungenbelag Voller, kräftiger, schneller Puls	Wechseljahrhitze Hitzeempfindlich- keit Hitzewallungen Nervosität und Unruhe Nachtschweiß Schlafstörungen Rote, rissige Bewegungen, Sprache und Denken sind schnell und fahrig, Rote Zunge Belaglos und trocken Dünnere, manch- mal schneller, fahrigere, kraftloser Puls
	Kältezufuhr verschlechtert, Wärme bessert	Kältezufuhr verschlechtert, Wärme bessert	Wärmezufuhr verschlechtert, Kälte bessert	Wärmezufuhr verschlechtert, Kälte bessert

Cave:

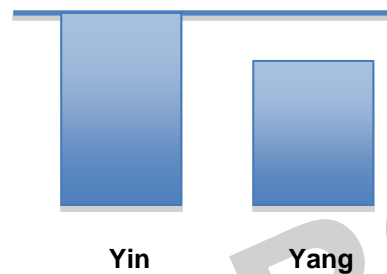
Yin-Leere und Yang Fülle sind sich ähnlich

und

Yang Leere und Yin-Fülle sind sich ähnlich

Schauen wir uns jetzt einmal die Diagnostik und Therapie anhand des Nieren Yang-Mangels an!

2.4.1 Nieren Yang – Leere (eine Schwäche der Funktion)



Typische Symptome die ich bei meinem Patienten finde sind:

- Kältegefühl, Abneigung gegen Kälte, kalte Hände und Füße
- Chronische leichte, bis mäßig starke Schmerzen in der LWS-Region mit Verschlimmerung im Liegen und durch Kälte
- Schwache Knie
- Blasses Gesicht
- Breiiger Stuhl
- Viel klarer und heller Urin
- Unfruchtbarkeit
- Wärme bessert
- Zunge:
 - Blass, wenig Spannung
 - Dünner, weißer, feuchter Belag
- Puls:
 - Tief
 - Schwach, langsam

Einige Ursachen:

- Schwache Konstitution
- Chronische Krankheiten
- Entbindungen
- Chronischer Schlafmangel
- Stress
- Zuviel Sport / Leistungssport
- Chronische Milz Qi – Schwäche
- Alter
- Fehlernährung

Therapie:

- **Tonisieren und Wärmen mittels:**
 - Akupunktur und Moxatherapie (mittels Moxazigarre oder Moxakästchen)
 - Chinesische Kräuterrezeptur
 - Chinesische Diätetik (Süß/warme Nahrungsmittel, gebackene Speisen)
 - Hier sollte man besonders auf die thermische Wirkung der einzelnen Nahrungsmittel achten!!!
 - Der Stoffwechsel ist zu niedrig und geschwächt, wer geschwächt ist, benötigt Kraftnahrung.
 - Je mehr Kraft und Energie in einem Nahrungsmittel steckt, desto größer ist die Lebenskraft und Körperwärme, die wir aus der Nahrung bekommen.
 - 3 x täglich warm essen
 - maximal 10 % Rohkost, eher gedünstet
 - keine kalten Getränke, Eis,
- Hier mal ein paar wenige Ernährungstips (alles weitere in TCM- Block 3):
 - Getreide:
 - Hirse, Reis (zuvor anrösten), Süßreis, Reis nur gebraten mit erwärmenden Gewürzen, Quinoa, Amaranth,
 - Gemüse:
 - Süßkartoffel, Karotte, Kürbis (Hokaido), Fenchel, schwarze Sojabohnen, Schwarzwurzeln, rote Beete, Kohl mit wärmenden Gewürzen, Lauch, Meerrettich, Zwiebeln, Rettich, Paprika,
 - Nüsse:
 - Walnüsse, Esskastanien, *Mandeln*, *Haselnüsse*, Sesam, angerösteter schwarzer Sesam, Pinienkerne, Pistazien
 - Gewürze:
 - Fenchel, Petersilie, Kümmel, Ingwer, Zimt, Nelke, Kardamom, Vanille, Sternanis, Muskat, Schnittlauch, Majoran, Basilikum, Oregano, Rosmarin, Ginseng, Thymian, Curry, Chili, Galgant, Safran, Blutwurzeln, Wacholder
 - Getränke:
 - Alkohol in kleinen Mengen
 - Gewürztee, Yogitee (nicht bei Krämpfen)
 - Kokosmilch
 - Traubensaft, Kirschsäfte
 - Getreidekaffee
 - Kräutertee:
 - Fenchelsamen mit Sternanis, Thymian, Rosmarin, Zimt und Süßholz

Rezepte:

- Kraftbrühen, Rindfleischsuppen, Eintöpfe, scharfe Fischsuppen
- Hähnchen aus dem Backofen
- Lammeintopf mit Zucchini
- Hirschragoutbraten mit Rotkraut und Karotten

Meiden:

- Kühle und kalte Nahrungsmittel, kein Eis, keine kalten Getränke
- Sauere und bittere Nahrungsmittel, zuviel Salz, Rohkost, Blattsalate, Tomaten, Gurken, Südfrüchte, Obstsäfte, Milchprodukte (Buttermilch, Joghurt, Milch), Süßigkeiten,
- Kalte Kräutertees wie Pfefferminze, Brennnessel und Löwenzahn und auch Früchtetee
- Bier
- Keine Sauna (besser Infrarotkabine)
- **Gut sind:**
 - Bewegung in Maßen, Sonnenbad, Solarium, Qi Gong, Tai Qi,

3 Die Vital - Substanzen (Säfte)

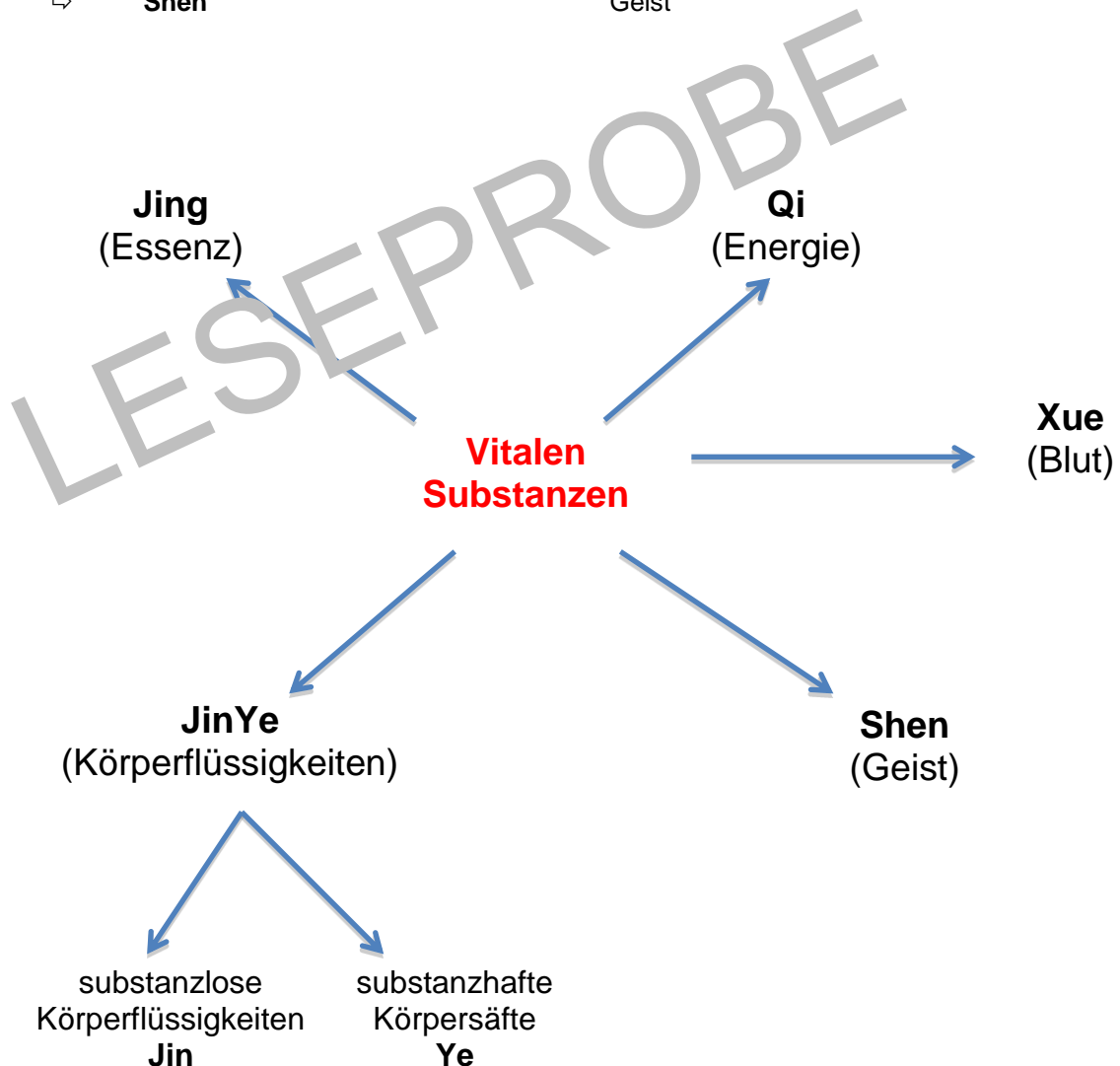
Die Zellen bilden die Grundstruktur des menschlichen Körpers, heißt es in der westlichen Medizin, und die Physiologie ist die Wissenschaft von den „normalen“ Funktionen und Lebensvorgängen des Organismus.

Die Vitalsubstanzen sind ihre Entsprechung in der Chinesischen Medizin.

Sie beschreiben die Hauptbestandteile eines Menschen, und ihr Zusammenwirken könnte als „chinesische Physiologie“ bezeichnet werden.

Zu den Vital – Substanzen zählen:

⇒	Jing	(Lebens)Essenz
⇒	Qi	Energie
⇒	Xue	Blut
⇒	JinYe	Körperflüssigkeiten
		• substanzhafte
		• substanzlose
⇒	Shen	Geist



3.1 JING (dsching ausgesprochen)

Andere Begriffe:

- ⇒ Essenz (Lebensessenz)
- ⇒ Ursprungs-Energie

Im Klassiker „Su Wen“ heißt es: **„Das Jing ist der Ursprung des Körpers“.**

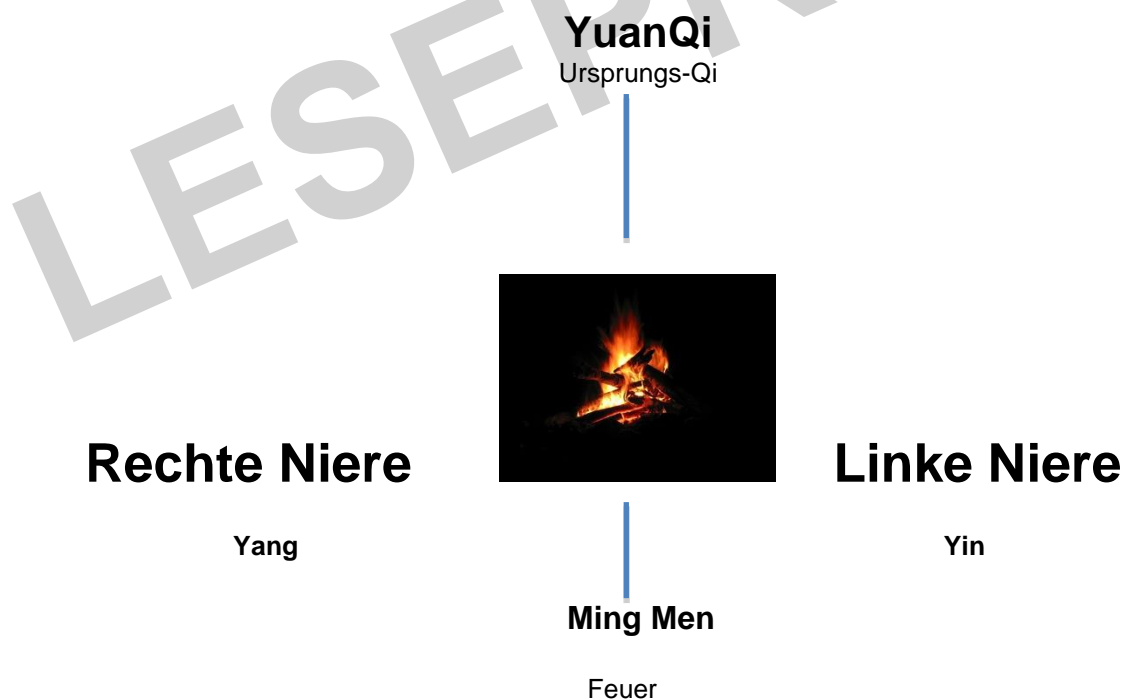
Aus Sicht der TCM bildet diese kostbare Substanz, welche es zu **schützen** und zu **bewahren** gilt, die Grundlage aller körperlichen und geistigen Entwicklungen.

Man sagt, Jing ist die **gespeicherte Form der Lebensenergie**. Der Speicherort von Jing ist die Niere. Jing hat einen sehr starken Bezug zu Ming Men, auch „Lebenstor“ oder „Gate of life“ genannt.

Ming Men – das Lebenstor (Gate of life):

Ming Men sitzt zwischen den Nieren (manche Autoren lokalisieren es auch in der rechten Niere) und bildet gleichsam einem „Brennofen“ die Grundlage und Wärmequelle für alle weiteren physiologischen Vorgänge im Körper.

Das Feuer des Lebenstors (Ming Men) fungiert als Wärmespender für die Umwandlung des Qi (Energie). Diese Triebkraft zwischen den Nieren wird mit dem Ursprungs-Qi (**Yuan Qi**) gleichgesetzt (Dazu später mehr)!



Was bedeutet nun Ming Men?

Ming: ist der Wille des Himmels, eine Verfügung, Schicksal, Bestimmung und bezeichnet die festgelegte Lebensspanne.

Men: Tor, Tür, Eingang, Öffnung, Ventil;

Men = das Tor kommt in vielen Punktenamen vor und bezeichnet immer einen ungehinderten Ein- und Ausgang für Qi, Blut, Shen, Hun, etc..

Bei Maciocia steht geschrieben:

Das Feuer des Lebenstores (wird auch Ministerfeuer genannt) ist

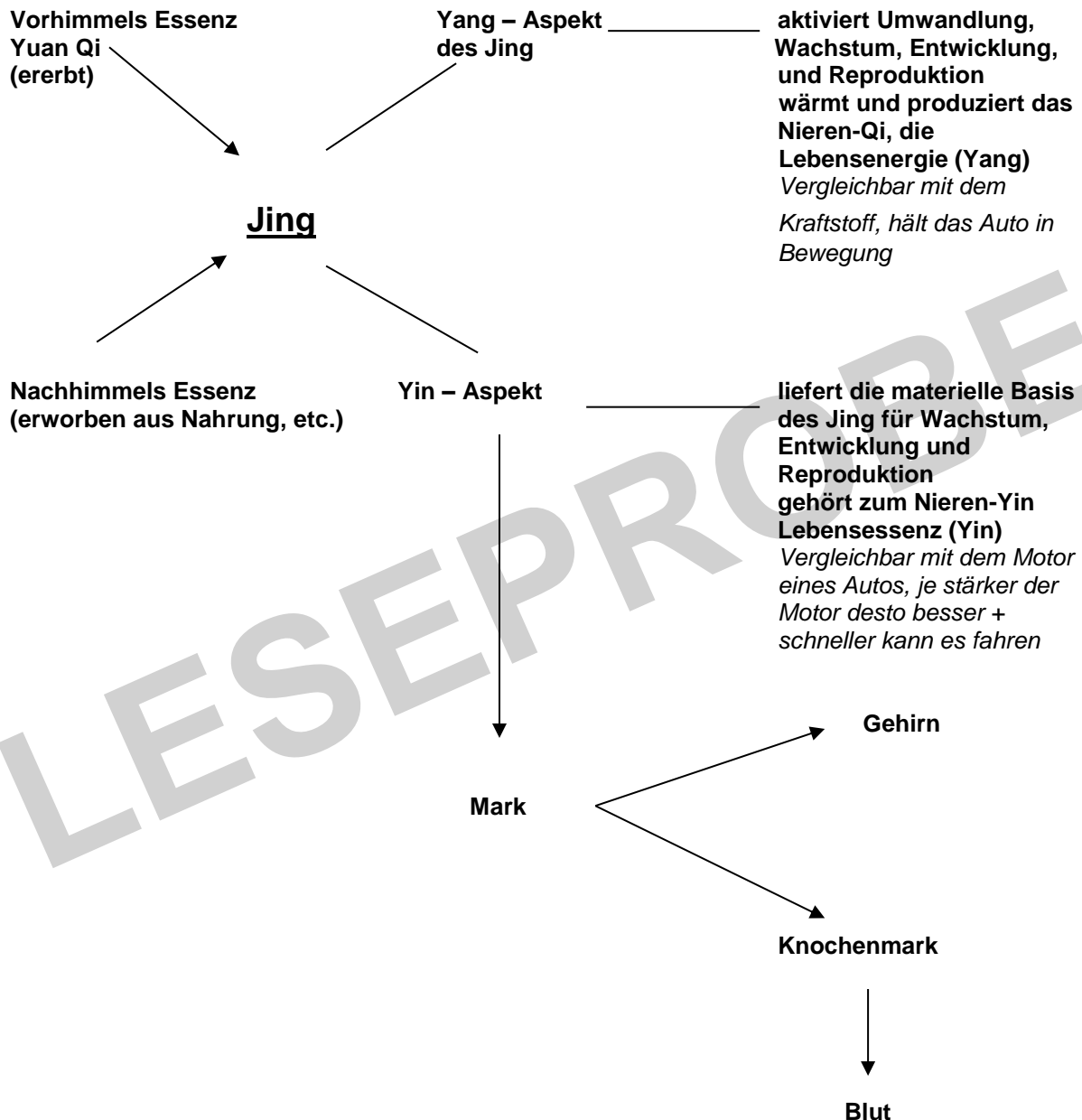
- die Wurzel des Vor-Himmels-Qi,
- die Quelle des Nachhimmels-Qi und
- die Grundlage für das Ursprungs-Qi (YuanQi).

Am Anfang, bevor sich ein Körper manifestiert, zu der Zeit, wo Vater und Mutter sich gerade vereinigen, verlässt der männliche Samen dieses Tor (beim Mann) und die weibliche Eizelle empfängt durch dieses Tor (bei der Frau). Wenn der Fetus vollständig ist, wird er ebenfalls durch die Aktivität von Ming Men geboren.

LESEPROBE

3.1.1 Der Begriff Essenz (Jing) kommt in der TCM in drei verschiedenen Bedeutungen vor:

- ⇄ die angeborene (vorhimmliche) Essenz (Xian tian zhi qi) = Yuan Qi
- ⇄ die erworbene (nachhimmliche) Essenz (Hou tian zhi qi)
- ⇄ das Nieren – Jing (oder Nieren – Essenz)



Physiologisch gesehen ist Jing (Essenz) der Form nach flüssig und gehört zur Yin-Wurzel, kann somit als Teil des Nieren-Yin betrachtet werden. Der Yang-Aspekt des Jing wärmt und produziert das Nieren-Qi.

Die angeborene (vorhimmlische) Essenz (Xian tian zhi qi)

Yuan Qi

Dieses Jing (Ursprungs-Qi) wird beim Zeugungsakt gebildet und stammt zu beiden Teilen jeweils von der Mutter und vom Vater. Es wird gebildet bei der Empfängnis durch die Mischung der sexuellen Energien von Mann und Frau.

Es bildet die erbliche Grundlage und bestimmt unsere Konstitution, unsere Vitalität und Stärke. Daher spielt aus Sicht der TCM auch eine große Rolle, in welchem physischen und psychischen Zustand die Eltern sich bei der Zeugung des Kindes befanden. Mit zunehmendem Altern wird Jing mehr und mehr aufgebraucht, verbraucht. Daher spielt auch das Alter der Eltern zum Zeitpunkt der Zeugung eine erhebliche Rolle.

Ist dieses bereits relativ fortgeschritten, wird demzufolge dem Lebewesen zu wenig oder zu wenig kräftiges Jing mitgegeben, was sich negativ auf die spätere Konstitution des Ungeborenen auswirken kann.

Es nährt den Embryo und Fötus während der Schwangerschaft und wird genährt vom Jing der Mutter.

Nach der Geburt kann nur noch vorgeburtliche Essenz verlorengehen und nicht mehr aufgefüllt werden! Die Menge des Jing bestimmt somit die Qualität und die Lebenserwartung eines Menschen. Ist diese innere „Energie – Uhr“ abgelaufen, stirbt der Mensch.

Wir kommen also mit einem bestimmten Potential, einer bestimmten „Menge“ Jing auf die Welt und es gilt, dieses sorgsam zu bewahren.

Folgende Faktoren im Leben können das Jing vorzeitig leeren oder nachhaltig schädigen:

⇒ **Größere Verluste:**

- Männer
 - verlieren Essenz – Jing vor allem beim Samenerguss
- Frauen
 - bei einer Geburt
 - viele Schwangerschaften
 - schwere Geburten
 - durch Aborte
- Aber auch Lebensführung, wie z.B.
 - Überarbeitung oder Stress
 - Sexuelle Hyperaktivität
 - Harte Drogen
 - unregelmäßige Tagesabläufe
 - Ausschweifender, exzessiver Lebenswandel
 - Extreme Belastungssituationen wie Schock, Trauer, Verluste („etwas geht einem an die Nieren“)
 - fehlendes Gleichgewicht zwischen Ruhe und Aktivität
 - und vor allem natürlich auch schlechte Ernährung über einen längeren Zeitraum hinweg.
 - aber auch das Fasten und Zehren schwächt das Jing und führt zu einem vorzeitigen Verbrauch.

⇒ **Die Erhaltung kann erfolgen durch:**

- ⇒ Das Streben nach Gleichgewicht in den Aktivitäten des Lebens
 - ⇒ Arbeit und Ruhe
 - ⇒ Sex
 - ⇒ Ausgeglichene Ernährung
 - ⇒ Atemübungen
 - ⇒ Tai Qi Chuan
 - ⇒ Qi Gong

Da diese Energie nicht mehr zu ergänzen ist, empfiehlt sich aus Sicht der TCM ein behutsamer Umgang mit diesem Potenzial, das nur einen minimalen Anteil in der täglichen Energiebereitstellung ausmache sollte.

Notgroschen => einmalige Pauschale, die nicht vermehrt werden kann, wenn sie aufgebraucht ist, ist man pleite

Die erworbene (nachhimmlische oder nachgeburtliche) Essenz (Hou tian zhi qi)

⇨ **Kommt aus der Nahrung**

- ⇨ **wird aus der Nahrung** und Getränken, die durch **Magen und Milz** nach der Geburt extrahiert und verfeinert werden, gewonnen.
- ⇨ Nach der Geburt fängt das Kind an zu essen, zu trinken und zu atmen.
- ⇨ Seine Lunge, sein Magen und seine Milz beginnen zu arbeiten, um Qi aus Nahrung und Getränken herzustellen.
- ⇨ Aus ihr entsteht das sogenannte Gu Qi (= „Nahrungs-Qi“), welches die Grundlage bildet für sämtliche weiteren Qi-Arten.



Nieren – Essenz

=

Nieren - Jing

Ist eine spezifische Art von Energie (spielt wichtige Rolle in der menschlichen Physiologie)! Diese Energiesubstanz bildet sich aus der Vor- und der Nachhimmelsessenz. Sie ist daher auf der einen Seite wie die Vorhimmelsessenz ererbt, hat aber engeren Bezug zur Nachhimmelsessenz und ist daher auffällbar. Auch sie hat ihren Sitz in der Niere. In der TCM werden den Flüssigkeiten Yin-Aspekte zugeordnet. Da es sich bei der Nierenessenz um eine flüssigkeitsähnliche Substanz handelt, ist sie demnach eher Yin als Yang und somit die Grundlage für das Nieren-Yin. Dieses bildet zusammen mit dem Yang-Aspekt der Niere und Ming Men das Nieren-Qi.

Wie die Vorhimmelsessenz ist die Nierenessenz stark an Wachstum, Reifung, Entwicklung und Alterungsprozess beteiligt. Sie bildet das Mark. In der westlichen Medizin versteht man hierunter in erster Linie das Knochenmark. Das Verständnis der TCM von Mark ist eine andere. Aus ihrer Sicht ist Mark nicht gleich Knochenmark, sondern bildet es und füllt Rückenmark und Gehirn auf. Daher wird Mark auch als „gemeinsame Matrix“ von Gehirn, Rücken- und Knochenmark“ oder auch „Meer des Marks“ genannt.

3.1.2 Funktionen der Essenz (Jing)

- ⇨ **Fortpflanzung, Wachstum, Entwicklung, Konstitution**
- ⇨ **Materielle Grundlage des Nieren Qi**
- ⇨ **Erzeugt das Mark**
- ⇨ **Grundlage der Substanz**
- ⇨ **Konstitution**

1.) Zuständig für Fortpflanzung, Wachstum und Entwicklung

- ⇒ Basis für Wachstum, Fortpflanzung und Entwicklung
- ⇒ kontrolliert das kindliche Wachstum der Knochen, Zähne und Haare
- ⇒ gewährleistet eine normale Hirnentwicklung
- ⇒ sexuelle Reifung
- ⇒ nach der Pubertät kontrolliert es die Fortpflanzung und Fruchtbarkeit
- ⇒ bildet Grundlage für Empfängnis und normale Schwangerschaft
- ⇒ natürliche Abnahme je älter man wird

Das Jing baut sich, im Gegensatz zum Qi, in sehr langen Zyklen auf und ab. Die Essenz der Frau verändert sich in Siebenjahreszyklen, während die des Mannes einem Zyklus von acht Jahren folgt.

Mädchen

mit 7 Jahre	=>	ist das Nieren-Qi in Fülle (Schule, 2ten Zähne, Haarwuchs)
Mit 14 Jahre	=>	trifft der Tau des Lebens (Menstruation) ein (Ren und Chong Mai sind ausgereift)
Mit 21 Jahren	=>	erreicht das Nieren – Jing seinen Höhepunkt (Schule wird beendet, Wachstum ist abgeschlossen und die Weisheitszähne kommen)
Mit 28 Jahren	=>	sind die Sehnen und Knochen stark
Mit 35 Jahren	=>	werden die Magen / Dickdarmleitbahnen (Yangming - Leitbahnen schwächer (Gesicht beginnt zu welken und die Haare fallen aus)
Mit 42 Jahren	=>	sind alle 3 Yang-Leitbahn - Paare schwach (Gesicht wird dunkler und die Haare ergrauen)
Mit 49 Jahren	=>	das Konzeptionsgefäß ist leer und der Chong Mai erschöpft (der Tau des Himmels trocknet aus und der Uterus kann nicht mehr empfangen)

Jungen

mit 8 Jahren	=>	ist das Nieren-Qi in Fülle (Haare wachsen, 2 ten Zähne)
mit 16 Jahre	=>	ist die Nierenenergie noch stärker, der Tau des Himmels (Sperma) trifft ein und das Jing ist üppig und in Fluss = Yin und Yang in Harmonie
Mit 24 Jahre	=>	das Nieren – Qi ist in Fülle und auf dem Höhepunkt (Sehnen und Knochen werden stärker und die Weisheitszähne kommen)
Mit 32 Jahren	=>	die Sehnen und Knochen sind am stärksten (die Muskulatur ist ausgebildet und kräftig)
Mit 40 Jahren	=>	Nierenschwäche - die Nieren sind leer (Haare fallen aus und die Zähne werden locker)
Mit 48 Jahren	=>	ist das Yang – Qi erschöpft (Haare ergraut und das Gesicht wird Dunkler)
Mit 56 Jahren	=>	ist die Lebensenergie geschwächt (Himmelstau trocknet aus, Sehnen steif und gebrechlich, Niere wird schwach und der Körper wird alt)
Mit 64 Jahre	=>	sind Haare und Zähne verschwunden

Webinare mit Birgit Kriener an unserer Heilpraktikerschule

- TCM/Akupunktur-Ausbildung
- TCM Aus der Praxis für die Praxis
- Akupressur (für Praxis und Familie)
- Akupunktur in der Schmerztherapie
- TCM Gynäkologie
- Chinesische Phytotherapie
- TCM Ohrakupunktur

Impressum

Herausgeber: Isolde Richter Heilpraktiker- und Therapeutenschule

Üsenbergerstraße 11-13, 79341 Kenzingen

Tel: 07644/927883-0 / www.Isolde-Richter.de

Verantwortlich für den Inhalt: Birgit Kriener

Benutzerhinweis: Medizinische Erkenntnisse und medizinische Produkte unterliegen einem steten Wandel, Herausgeber und Autor dieses Werkes bemühen sich intensiv dem aktuellen Wissensstand zu entsprechen, dies entbindet den Benutzer nicht von seiner Sorgfaltspflicht sich anhand der Angaben der Beipackzettel der verordneten Präparate in Eigenverantwortung der Richtigkeit der Angaben zu vergewissern.

Rechte: Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.



Isolde Richter

Heilpraktiker- und Therapeutenschule

Onlineschule



Birgit Kriener

Heilpraktikerin

Weg zum Poethen 248
58313 Herdecke
Tel. 02330/891206

Email: [Birgitkriener@aol.com](mailto:birgitkriener@aol.com)
Web: www.Birgitkriener.de



Birgit Kriener

Ihre berufliche Laufbahn begann 1975 mit ihrer Ausbildung zur Arzthelferin und drei Jahre später zur MTR (medizinisch technischen Radiologieassistentin).

Von 1995 - 1998 besuchte sie die Paracelsus-Heilpraktikerschule in Dortmund. Seit März 1999 ist sie in eigener Praxis in Herdecke tätig.

Ihr Praxisschwerpunkt war von Anfang an die Traditionelle Chinesische Medizin. Sie absolvierte von 1998 – 2004 eine mehrjährige Ausbildung bei der Arbeitsgemeinschaft für Traditionelle Chinesische Medizin (AgTCM) in Akupunktur, Chinesischer Phytotherapie (Barbara Kirschbaum) und Diätetik, sowie in TuiNa-Massagen (Annette Jonas). Seit vielen Jahren ist sie Vollmitglied der AgTCM.

Ihre Behandlungsschwerpunkte mittels TCM sind vor allem Patienten mit Krebs- und Autoimmunerkrankungen, gastrointestinalen und gynäkologischen Erkrankungen, Allergien, Asthma und Schmerzpatienten.

Seit dem Jahr 2000 ist sie als Dozentin, erst im Bereich der Heilpraktiker-Ausbildung und seit 2004 auch als Dozentin für TCM tätig! Regelmäßig dürfen Schüler bei ihr in der Praxis hospitieren und ihr über die Schulter schauen!

Seit September 2014 hat sie die TCM-Ausbildung an unserer Schule übernommen.