

**Dr. med. Jürg Eichhorn**

Traditionelle Chinesische Medizin ASA  
Manuelle Medizin SAMM  
F.X. Mayr-Arzt (Diplom)

**Allgemeine Innere Medizin FMH**

Sportmedizin SGSM  
Ernährungsheilkunde SSAAMP  
Anti-Aging Medizin

**Praxis für Allgemeine und Erfahrungsmedizin**

Neuraltherapie SANTH & SRN  
Orthomolekularmedizin SSAAMP  
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A

---

# Diätetik

Version: 21. März 2017

## Diätetik

---

**FengMed**

---

Fon  
Adresse  
E-Mail

+41 (0)71-350 10 20  
Im Lindenhof  
[drje49@gmail.com](mailto:drje49@gmail.com)

Fax +41 (0)71-350 10 21  
Bahnhofstr. 23  
[www.ever.ch](http://www.ever.ch)

Mobil Praxis  
CH-9100 Herisau

+41 (0)79-412 34 26

Startseite	Akupunktur	Arznei-Preise	Rezepte	Arznei-Charakt.	Arznei-Info
Suchen	Sammelsurium	Organ-Pathol.	Leitkriterien	Grundlagen	Diätetik
Alle - Sortieren	Mein Sammels.			Zungenbilder	Diagnostik

Drucken



Schwarzweissdruck

Gruppe Nr.	Nahrungsmittel Gruppe	Nahrungsmittel Bezeichnung
4	Gemüse, Pilze, Algen	Zwiebel - Yangcong

**Geschmack - Sapor**

<input type="checkbox"/> salzig	<input type="checkbox"/> sauer	<input checked="" type="checkbox"/> süss
<input type="checkbox"/> bitter	<input type="checkbox"/> neutral	<input checked="" type="checkbox"/> scharf

**Leitbahnbezug****Wärmeverhalten****Indikation**

<input type="checkbox"/> Lunge	<input type="checkbox"/> kalt	<input type="checkbox"/> Nässe - Humor
<input type="checkbox"/> Dickdarm	<input type="checkbox"/> kühl - erfrischend	<input checked="" type="checkbox"/> Kälte - Algor
<input checked="" type="checkbox"/> Magen	<input type="checkbox"/> Tendenz kühl	<input type="checkbox"/> Hitze - Calor
<input type="checkbox"/> Milz	<input type="checkbox"/> neutral	<input type="checkbox"/> Sommerhitze - Aestus
<input type="checkbox"/> Herz	<input checked="" type="checkbox"/> Tendenz warm	<input type="checkbox"/> Wind - Ventus
<input type="checkbox"/> Dünndarm	<input type="checkbox"/> warm - erwärmend	<input type="checkbox"/> Wind aussen - Ventus ext
<input type="checkbox"/> Blase	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Wind innen - Ventus int.
<input type="checkbox"/> Niere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Trockenheit - Ariditas
<input type="checkbox"/> Herzbeutel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Hitze Nässe - Calor hum
<input type="checkbox"/> Dreierwärmer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Kälte Nässe - Algor hum
<input type="checkbox"/> Gallenblase	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Schleim Hitze - Calor pit.
<input type="checkbox"/> Leber	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Blut Hitze - Calor Xue
<input type="checkbox"/> neutral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Wirkung**

Kräftigt Magen, macht Mitte frei, reguliert Qi, fördert den Appetit. Zwiebeln klären die Sicht und stützen das Strukturpotential der Augen.

**Indikation**

Mittenschwäche, Appetitverlust, Diarrhoe, auch bei koronaren Herzerkrankungen, Hypertonie und Hyperlipämie.  
Bei Schwellungen und Entzündungen der Augen.

**Achtung**

Nicht bei Hitzeprozessen in Lunge und Magen oder bei Yin Schwäche (verschwommene Sicht u.a.). Zwiebeln nur dünsten. Sie sollten nicht durch zu langes Kochen an Schärfe verlieren.

**Nahrungsmittel Gruppen**

- 1 Getreide
- 2 Hülsenfrüchte
- 3 Nüsse, Samen, Kerne
- 4 Gemüse, Pilze, Algen
- 5 Früchte
- 6 Fleisch
- 7 Fisch
- 8 Meersfrüchte
- 9 Milch, Milchprod., Ei
- 10 Gewürze
- 11 Öle und Fette
- 12 Genussmittel
- 13 Getränke