

Dr. med. Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

Allgemeine Innere Medizin FMH

Praxis für Allgemeine und Komplementärmedizin

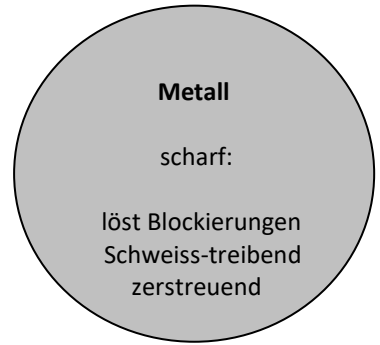
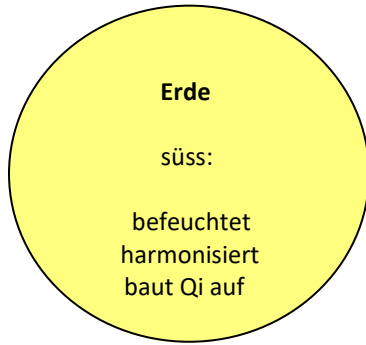
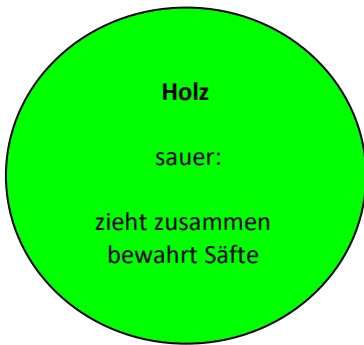
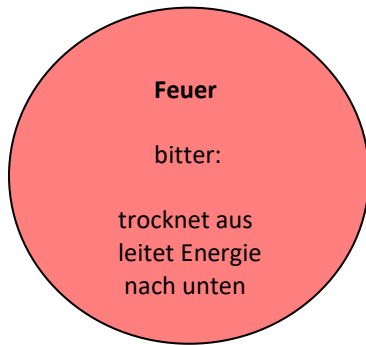
Traditionelle Chinesische Medizin ASA
Manuelle Medizin SAMM
F.X. Mayr-Arzt (Diplom)
CAS - Genomisch-klinische Medizin
Wissenschaftliches Doktoratsstudium (UFL)

Sportmedizin SGSM
Ernährungsheilkunde SSAAMP
Anti-Aging Medizin SSAAMP
Thermographie (ThermoMed-ISTT)

Neuraltherapie SANTH & SRN
Orthomolekularmedizin SSAAMP
Applied Kinesiology ICAK-D & ICAK-A

Version: 24. Mai 2026

TCM - Diätetik - Temperaturverhalten



TCM - Nahrungsmittel - Kurzübersicht

Temperatur

Heiss: Pfeffer, Curry, Zimt, Nelken, Knoblauch, Lamm, Huhn, Gebratenes

Warm: Süsskartoffeln, Aprikosen, viele Fleischsorten, Butter, Gekochtes

Neutral: Milch, Nüsse, Ei, Kartoffeln, Kohlgemüse, Karotten

Kühl: Die meisten Obstsorten wie Äpfel, Birnen etc., die meisten Gemüsesorten, viele Getreide, Salat

Kalt: Bananen, Wassermelonen, Tomaten, bittere Salate, Zitrusfrüchte

Geschmack

Süss: Baut auf, nährt und befeuchtet

Bitter: Leitet Hitze über Darm oder Harntrakt aus, stimuliert Darmdrüsen, entgiftet, trocknet aus

Scharf: Bewegt gestaute Energie, thermisch heiss, schweisstreibend

Salzig: Bindet Flüssigkeit, auf lange Sicht austrocknend

Chinesische Begriffe

Quelle: Schweizerische Zeitschrift für Ernährungsmedizin Nr. 1 2/06

Blut (xue)

Der chinesische Begriff Blut (xue) entspricht nicht genau dem westlichen Begriff, obwohl er manchmal die rote Flüssigkeit meint. Xue umfasst die Gesamtheit der struktiven Säfte des menschlichen Körpers, darunter auch das Blut.

Element (Wandlungsphase)

Die fünf Elemente (Wandlungsphasen) sind Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Dabei handelt es sich um ein Konzept, welches in der chinesischen Medizin zur Beschreibung von zyklischen Prozessen verwendet wird und auch in der gesamten chinesischen Kultur eine wichtige Rolle spielt.

Leitbahn

In den Leitbahnen fließen die aktiven, energetischen Ressourcen (verschiedene Qi-Arten, die Bauenergie) und das struktive, stoffliche Blut. Die Leitbahnen sind örtlich definiert durch die funktionalen Verbindungen zwischen den Akupunktur Punkten.

Funktionskreis

Ein Funktionskreis bezeichnet einen Komplex verschiedener Funktionen.

Diese liegen, im Gegensatz zu den Leitbahnen, im Körperinnern. Man nennt sie Funktionskreise und nicht Organe, weil die Funktionen als delokalisierte Prozesse im Vordergrund stehen und weil sie räumlich nicht auf das Organ zu beschränkt sind. Die Beschreibung eines Funktionskreises unterscheidet sich in Form und Inhalt völlig von den entsprechenden anatomischen Darstellungen der Schulmedizin.

Yang

Yang steht im Rahmen der chinesischen Medizin für alles *Aktive*, sich in Entfaltung Befindliche. Darunter fällt auch alles Äussere, Obere, Bewegte, Warme, Helle, alle aktiven energetischen Lebensprozesse, Emotionen und Gedankliches.

Yin

Yin wird im Rahmen der chinesischen Medizin im Zusammenhang mit *Körperstruktur* verwendet. Darunter fällt auch alles Innere, Untere, Ruhende, Kühle und Bewahrende.

Feuer

Feuer bezieht sich meist auf einen inneren bösartigen Einfluss und führt zu Hitzeempfindungen im ganzen Körper oder einzelnen Körperteilen.

Wind

Wind im Körper gleicht Wind in der Natur. Beides ist Bewegung sowie das, was Bewegung in dem erzeugt, was sonst still wäre. Der innere Wind geht mit einer chronischen Krankheit, gewöhnlich der Leber Funktion, einher.

Jing - Essenz

Jing, am besten mit Essenz übersetzt, ist die Substanz, die allem organischen Leben zu Grunde liegt. Als Strukturpotenzial bildet Jing das energetische Fundament des Lebens. Es hat eine unterstützende und nährnde Funktion und bildet die Basis für Reproduktion und Entwicklung. Das vorgeburtliche Jing wird von den Eltern vererbt, das nachgeburtliche Jing wird aus der aufgenommenen Nahrung gewonnen.

Herzfunktion

Die Herzfunktion regiert das Blut, kontrolliert die Blutgefäße, manifestiert sich im Gesicht, beherbergt den Geist (shen), öffnet sich in der Zunge und kontrolliert das Schwitzen.

Leberfunktion

Die Leberfunktion speichert das Blut, gewährleistet den geschmeidigen Qi-Fluss, kontrolliert die Sehnen, manifestiert sich in den Nägeln, öffnet sich in den Augen und beherbergt die Wanderseele.

Lungenfunktion

Die Lungenfunktion herrscht über das Qi und die Atmung, kontrolliert Leitbahnen und Blutgefäße, kontrolliert Auf- und Absteigen, reguliert die Wasserwege, kontrolliert Haut und Haar, öffnet sich in der Nase und beherbergt die Körperseele.

Magenfunktion

Die Magenfunktion kontrolliert das Fermentieren und Reifen der Nahrung, kontrolliert den Transport der Nahrungssensenzen und das Absteigen des Qi und ist Ursprung der Flüssigkeiten.

Milzfunktion

Die Milzfunktion herrscht über Umwandlung und Transport, kontrolliert das Blut, die Muskeln und die vier Extremitäten, öffnet sich im Mund, manifestiert sich in den Lippen, kontrolliert aufsteigendes Qi und beherbergt das Denken.

Nierenfunktion

Die Nierenfunktion speichert die Essenz und regiert Geburt, Fortpflanzung und Entwicklung, produziert das Mark, füllt das Gehirn und die Knochen, regiert das Wasser, kontrolliert das Aufnehmen von Qi, öffnet sich in den Ohren, manifestiert sich im Kopfhaar, kontrolliert untere Öffnungen und beherbergt die Willenskraft.

Qi

Qi kann als eine Art Energie bezeichnet werden, die sich auf der physischen und der psychischen Ebene manifestiert. Qi ist in einem konstanten Zustand des Flusses oder in veränderlichen Zuständen der Aggregation und kann dabei eine physische Form annehmen.

Es gibt viele verschiedene Arten von Qi und es ändert seine Form in Abhängigkeit von Lokalisation und Funktion. Qi ist die Quelle aller Bewegungen und stofflicher Transformationen im Körper, es wärmt und schützt den Körper und regelt die Bewahrung von Körpersubstanzen und Organen. Schmerz = blockiertes Qi.