



Güte in den Worten, erzeugt
Vertrauen.
Güte beim Denken erzeugt
Tiefe.
Güte beim Verschenken
erzeugt Liebe. Laotse

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

CH-9100 Herisau
drje49@gmail.com
www.ever.ch

Alle Bildquellen: unbekannt

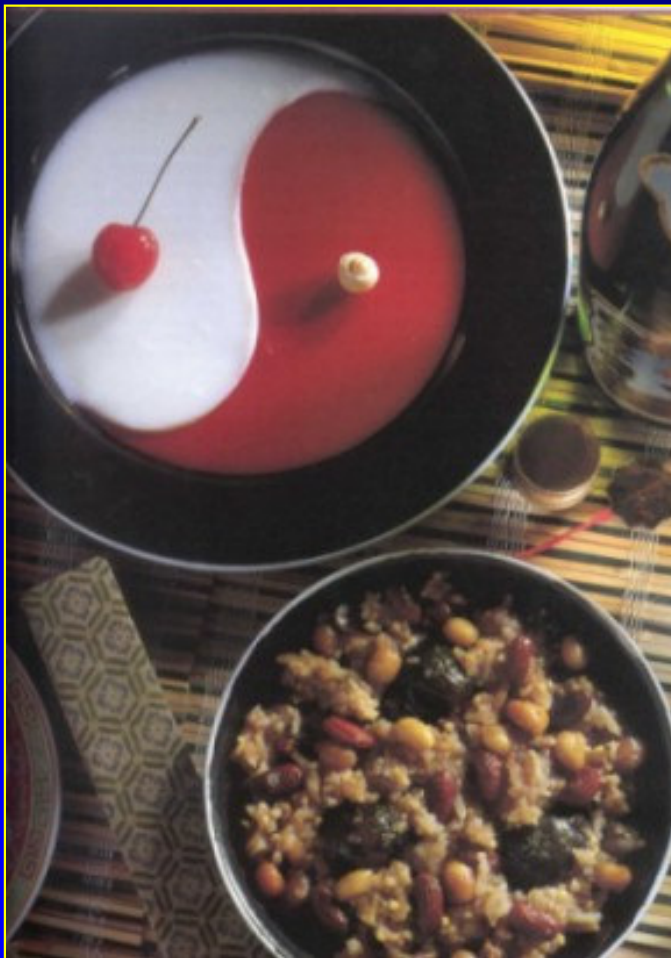
Die Medizin der Chinesen

Medizin in China

3. Jahrh. v.C Innerer Klassiker des „Gelben Fürsten“: Huangdi, 3. Jt.v.C.)
3. Jahrh. v.C Klassiker der Akupunktur und Moxibustionsbehandlung
8. Jahrh. n.C Umfangreiche Erweiterung: 1720 Krankheitsbilder
- 1078** **Gründung des „Grossen Medizinamtes“**
Niedergang der traditionellen chinesischen Medizin
Rapider Verfall der TCM in den folgenden Jahrhunderten
- ca. 1900 Auflösung des „Grossen Medizinamtes“
- 1914 Versuch der Regierung, die TCM rigoros zu verbieten
- 1929 Tiefpunkt in der Geschichte der TCM = Irrlehre!
- 1940** **Mao: Die neue demokratische Kultur ist wissenschaftlich**
TCM = Jahrtausendealter Misthaufen!
- 1954 Westliche Medizin = Bourgeoises Gedankentum
- 1958** **Mao: Die Chinesische Medizin = grosses Schatzhaus**
Westliche Medizin + TCM = Gleichberechtigung

Das Wertepaar Yin und Yang

**Das FUSHI Zeichen:
2 rivalisierende Aspekte, die doch zusammengehören**



FUSHI-Zeichen:

Erste Erwähnung

im „Buch der Lieder“

im 5. Jahrhundert

vor unserer Zeitrechnung

Yin und Yang

Yin

Kälte
Kaltes, trübes Wetter
Wolkenbedeckter Himmel
Nacht
Die weibliche Erscheinung
Das Innere
In sich Ruhendes
Kühle, dunkle Kammer
Frieden

Yang

Wärme
Sonnenlicht
Helligkeit
Tag
Die männliche Erscheinung
Das Äussere
Die Dynamik
Der Tänzer
Krieg

Der Energiebegriff: Qi und Xue

„Der Mensch lebt inmitten von Qi, und Qi erfüllt den Menschen.

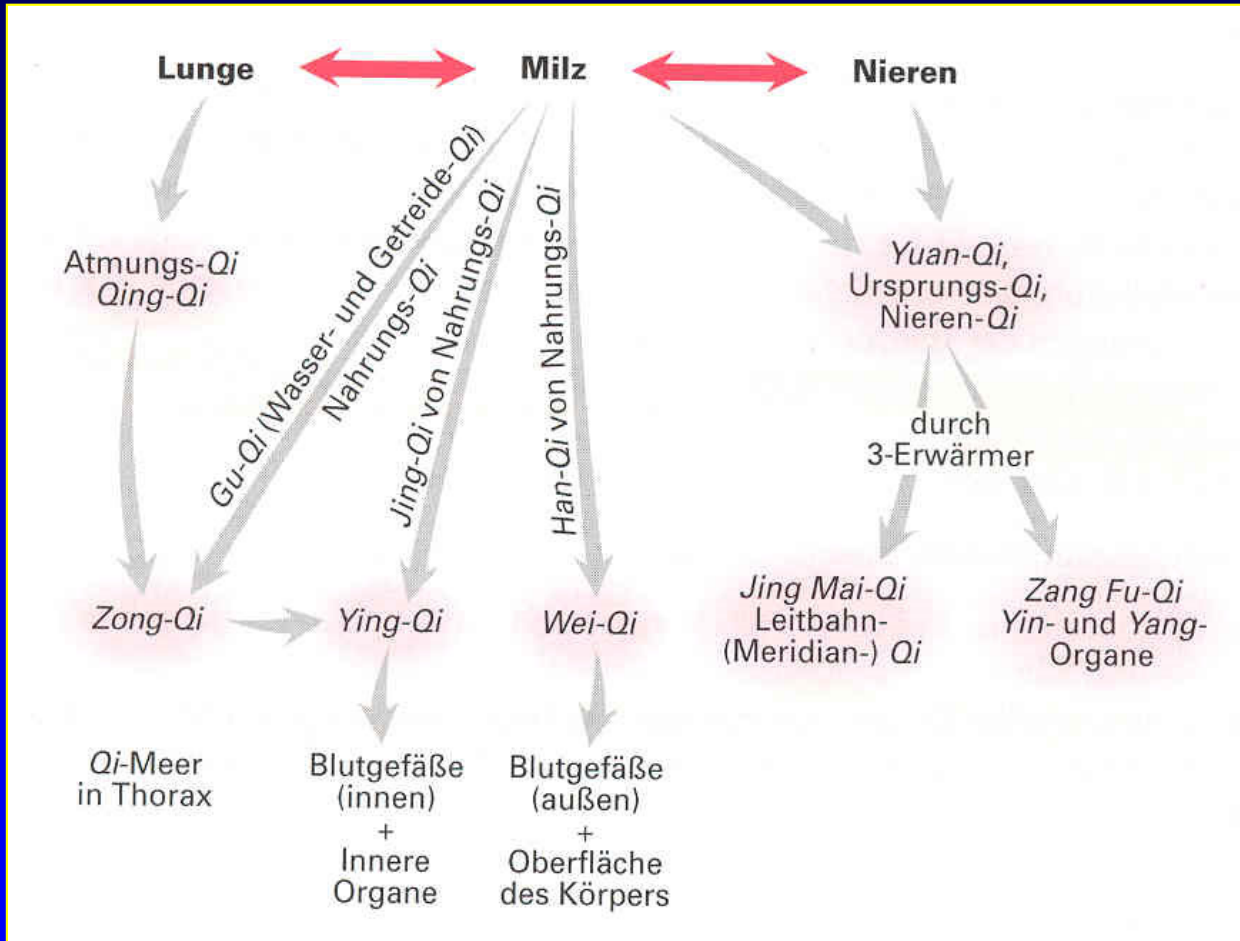
Angefangen bei Himmel und Erde bis zu den 10`000 Wesen,
Alles bedarf des Qi, um zu leben.

Wer das Qi zu führen weiss, nährt im Inneren seinen Körper
und wehrt nach aussen hin schädigende Einflüsse ab“

Qi = Aktive, energetische Prozesse = Yang

Xue = Stoffliche Energie = Yin = Säfte (Körpersäfte, Blut)

Qi



Lunge: Regiert Qi

Milz: Transportiert Qi

Leber: Speichert Qi

Die fünf Wandlungsphasen

Meister des Xue
Der herrschende König.
Dynamik, Lebendigkeit,
Satte Lebensfreude.

Feuer
Herz
Süden
Sommer
Mittag

Holz
Leber
Osten
Frühling
Morgen

Viel Xue.
Der Befehlshabers.
Verteilt die Energie
nach oben und in die
Welt hinaus

Erde
Mitte-Milz
Zentrum
Spätsommer
Nachmittag

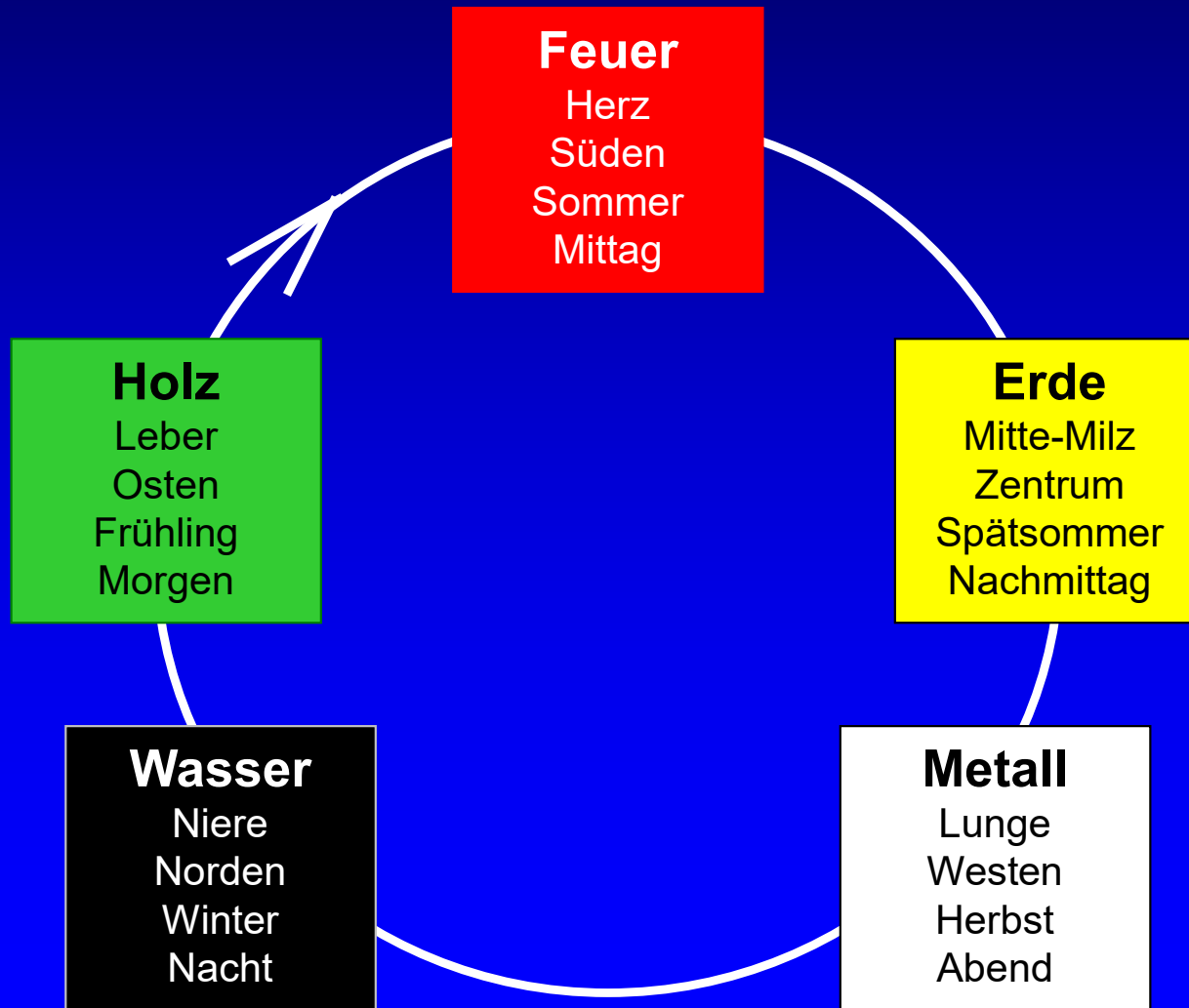
Entstehungsort
von Nähr-Qi und
Xue.
Trübes von
Klarem trennen

Wasser
Niere
Norden
Winter
Nacht

Reich an Qi.
Energiespeicher.
Speichert alles,
Erfahrung, Erkenntnis

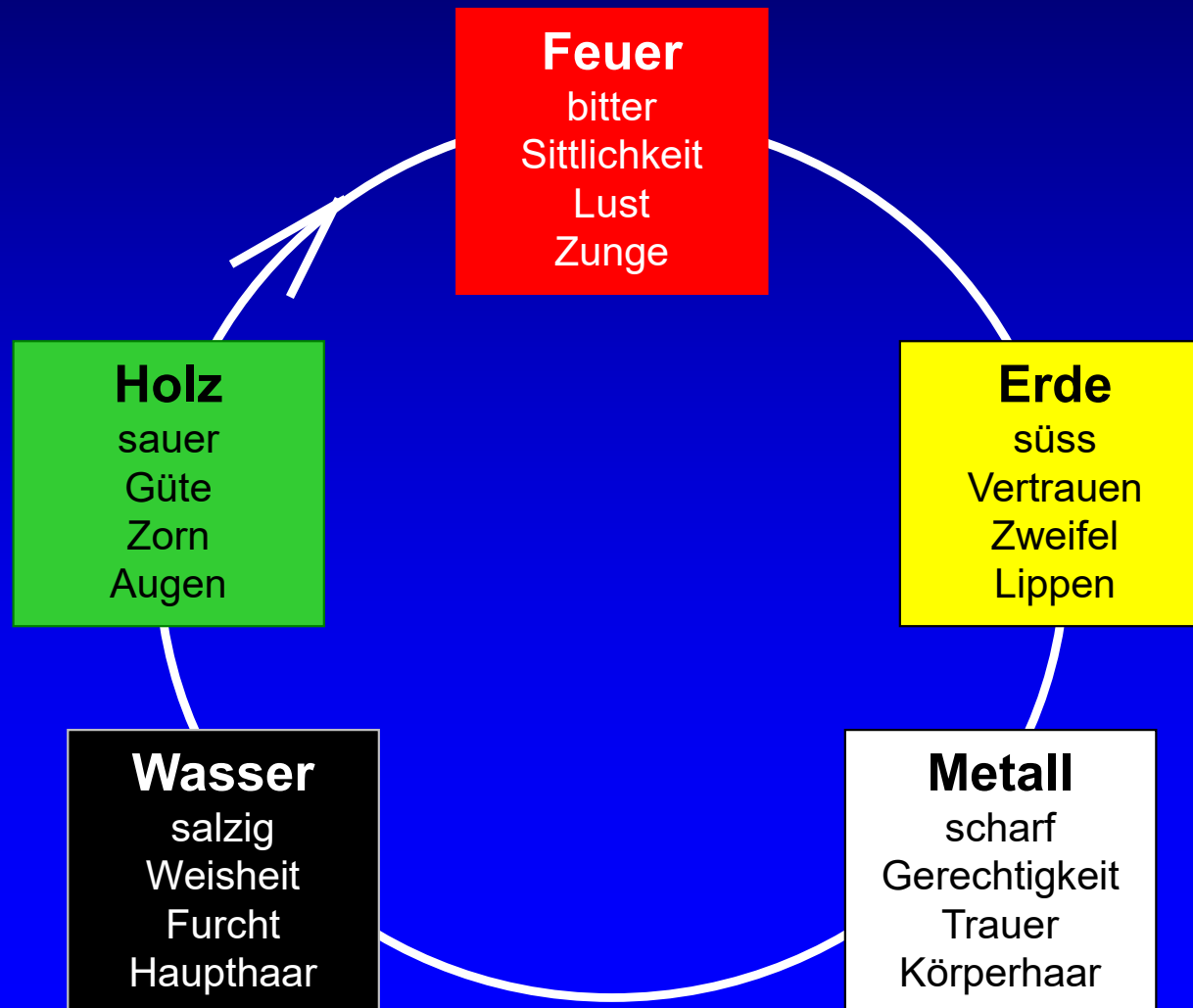
Metall
Lunge
Westen
Herbst
Abend

Der Minister.
Meister des Qi.
Rhythmische
Verteilung des Qi.



Die fünf Wandlungsphasen

=Zeitliche Abläufe, die sich gegenseitig ablösen und wieder ein Ganzes bilden



Der Leber-Typ

- Kommt türknallend rein, macht viel Wind,
- sitzt breit da und räkelt sich. Ein Verkäufertyp!
- Steht positionierend da mit breiten Ellbogen.
- Sagt von sich, er sei der Beste und Schönste.
- Sein Weg nach oben ist gepflastert mit Kranken und Leiden.
- Er ist ein Macher: zuerst handeln, dann denken.
- Einer, der alles lieber alleine macht und viel erzählt.
- Trägt eine dicke Uhr und eine auffällige Hornbrille.
- Hotel: Macht sich an der Reception breit: Zimmer passt nicht.

- Grosse Reizbarkeit: Ein Choleriker, ein zorniger Mensch.
- Alle Erkrankungen der Muskeln und Sehnen.
- Unzahl von Augen- und Sehstörungen.

Holz
Aktivität
ungestüm
aggressiv
nach aussen

Typisch für die Moderne:

Angesammelte Wünsche, Vorstellungen und Kreativität, die nicht entfaltet werden können, lassen Reizbarkeit, Aggression, Frustration und Hypertonus zurück.

Der Magen-Typ

Der Analysierer! Kein Verkäufertyp.
Kann keine Entscheidungen treffen,
zweifelt alles an.

Erde

süß
Vertrauen
Zweifel
Lippen

Ernährungsfehler: Fehl- Unterernährung,
lange Diätkuren, einseitige Ernährung.

Bauch:

Unbestimmte, unangenehme Oberbauchbeschwerden
(**Magen Qi am Absteigen gehindert**), Völlegefühl,
Appetitlosigkeit, Inappetenz, weiche bis breiige Stühle,
Aufstossen, Verdauungsschwäche.

Allgemein:

Beinschwäche (Magen Qi kann Essenz nicht zu den
Extremitäten transportieren),
verminderte Geschmacksempfindung,
Müdigkeit morgens - **morgendlicher Spätstarter**

Der Nieren-Typ

- Schleicht leise rein und setzt sich im Wartezimmer in die hinterste Ecke und wartet und wartet und....
- Er spricht leise, seine Hände und Füße sind kalt und er klagt über Lendenschmerzen und daselbst über eine Kälteempfindlichkeit.
- Im Stehen hält er seine Hände stützend auf die Lenden.
- Der Nieren-Typ ist ein Opfertyp, immer geben bis man selbst in ein Defizit gerät (Tinnitus!!).
- Der Nierenschwächling trägt gerne schwarze Kleider.

Nierenschwächling:

Geht gebeugt durch das Leben. Seine Standfestigkeit ist ihm genommen. Astheniker, leicht erschöpfbar.

Schwaches Immunsystem. Angst, Furcht.

Schwächung:

Chronische Angstsituation, Kindheitstraumen (Schockzustände), Existenzangst: Energie wird weggepustet. Angst lähmt.

Wasser

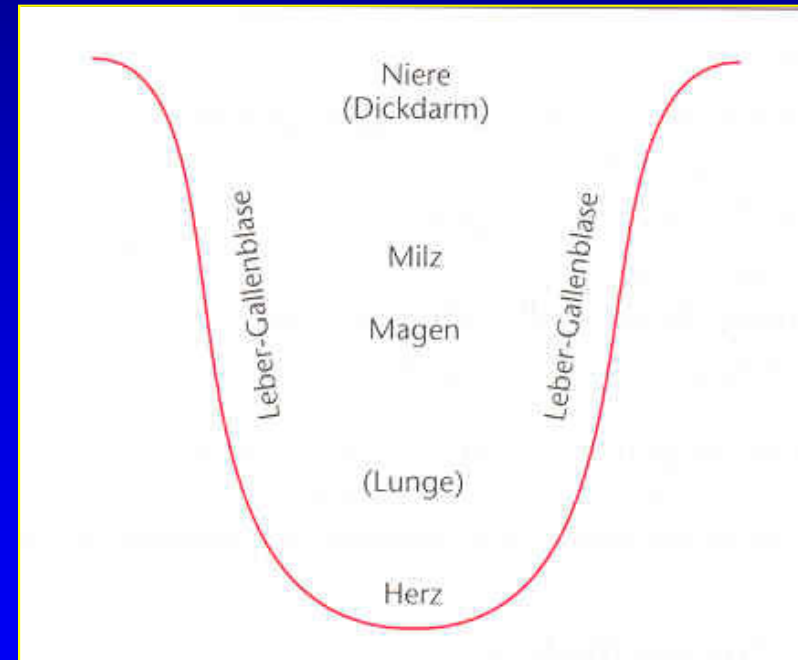
salzig
Weisheit
Furcht
Haupthaar

Die chinesische Diagnostik: ca. 650 Kriterien

Betrachtung:	Vitalität Gesichtsfarbe (rot, weiss, Wangenröte) Äusseres Erscheinungsbild Beobachtung der Sinnesorgane Beurteilung der Exkreme
Hören:	Sprache/Stimme (laut, leise) Atmung (kräftig, schwach, Seufzen) Husten (laut, leise, trocken, feucht)
Riechen:	Körpergeruch und Exkreme
Tasten:	Bauch (hart, weich, Plätschern, harte Massen) Akupunkturpunkte (Schmerz auf Druck)
Pulstastung:	34 verschiedene Pulsqualitäten)
Zungendiagnostik:	115 verschiedene Kriterien

Zungendiagnostik

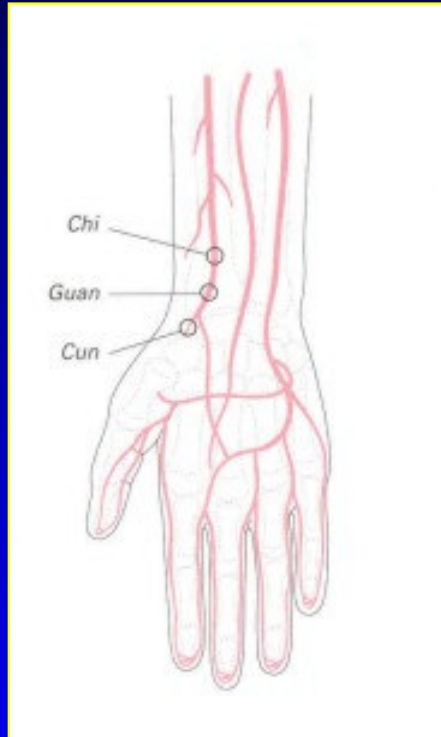
Zungenkörper: Form, Oberfläche, Bewegung, Farbe
Zungenbelag: Art, Farbe



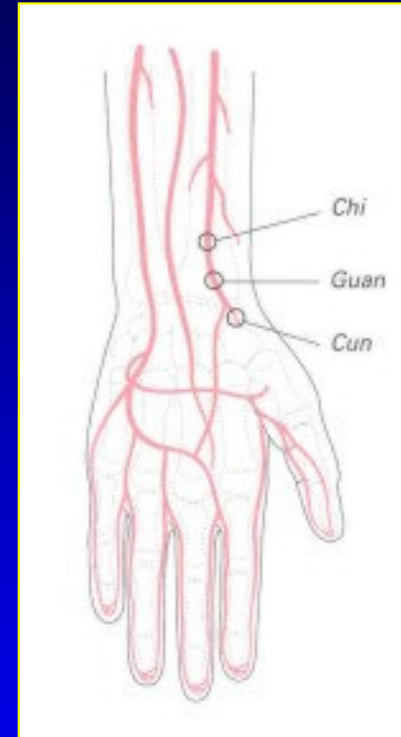
Pulsdiagnostik

34 verschiedene Pulsarten

rechts



links

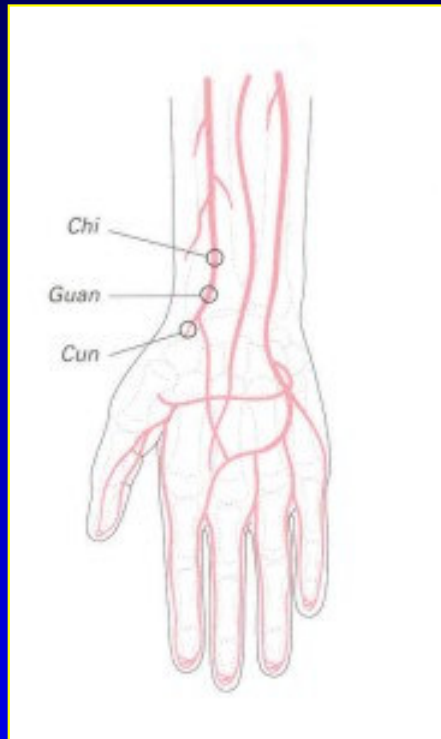


Chi	Nieren- <i>Yang</i> und unteres Abdomen
Guan	Milz und Magen
Cun	Lunge und Thorax

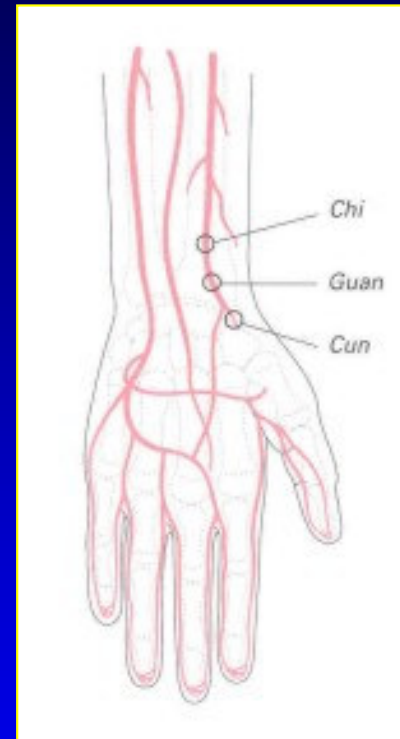
Chi	Nieren- <i>Yin</i> und unteres Abdomen
Guan	Leber, Gallenblase und Zwerchfell
Cun	Herz und Thorax

Der oberflächliche Puls

rechts



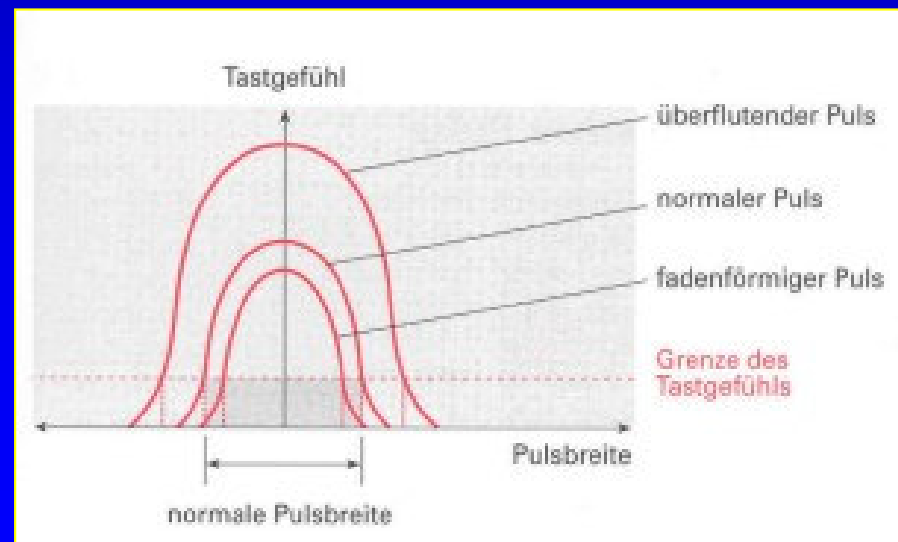
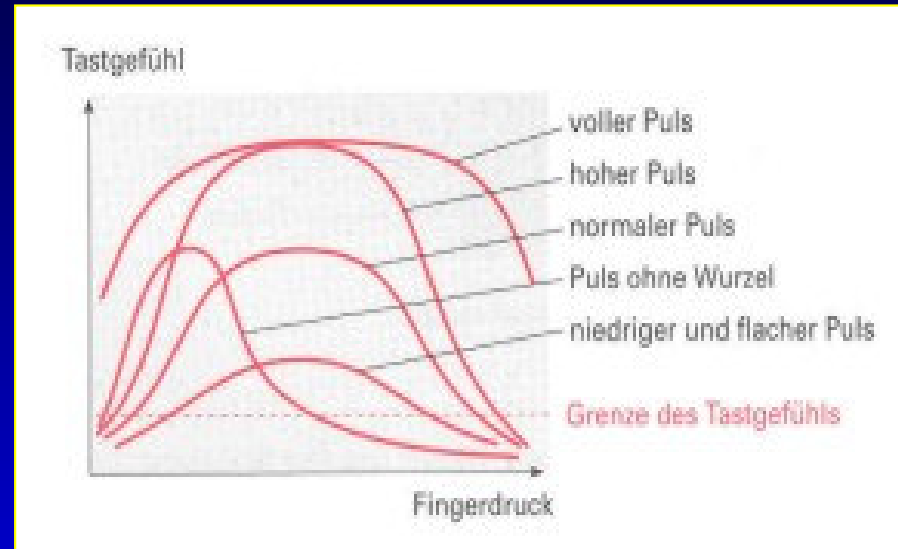
links



Chi	blutiger Urin, trüber Urin, Schmerzen und Schwellungen in den Gelenken, Hitze im unteren 3-Erwärmer (Unterbauch)
Guan	Völlegefühl im Magen, Blähungen, Appetitlosigkeit, Magenschmerzen, Sodbrennen
Cun	Erkältung wird schlimmer, Entzündung der Atemwege, Husten, vermehrter Schleim, Brustbeklemmung, Kurzatmigkeit

Chi	Blasenentzündung, brauner Urin, Brennen und Schmerzen beim Wasserlassen, Schwellung der unteren Extremitäten, Schmerzen in den unteren Extremitäten
Guan	Völlegefühl im Magen, Übelkeit, Unruhe, Appetitlosigkeit
Cun	Erkältung, Fieber, Kopfschmerzen, Schwindel

Pulsqualitäten



TCM:

Ziel = Ausgleich zwischen Yin und Yang

Arzneimittel	60%
Ernährung:	5%
Tuina Massage:	5%
Qi Gong:	5%
Akupunktur:	25%

a) **Klassische
Körperakupunktur**

b) **Reflektorische Akupunktur:**

**Ohr
Schädel
Hand
Mund**

Chinesische Diätetik

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

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

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

Kühl: Meiste Obstsorten wie Äpfel, Birnen etc., meiste Gemüsesorten, viele Getreide, Salat

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

Süss: Baut auf, nährt und befeuchtet

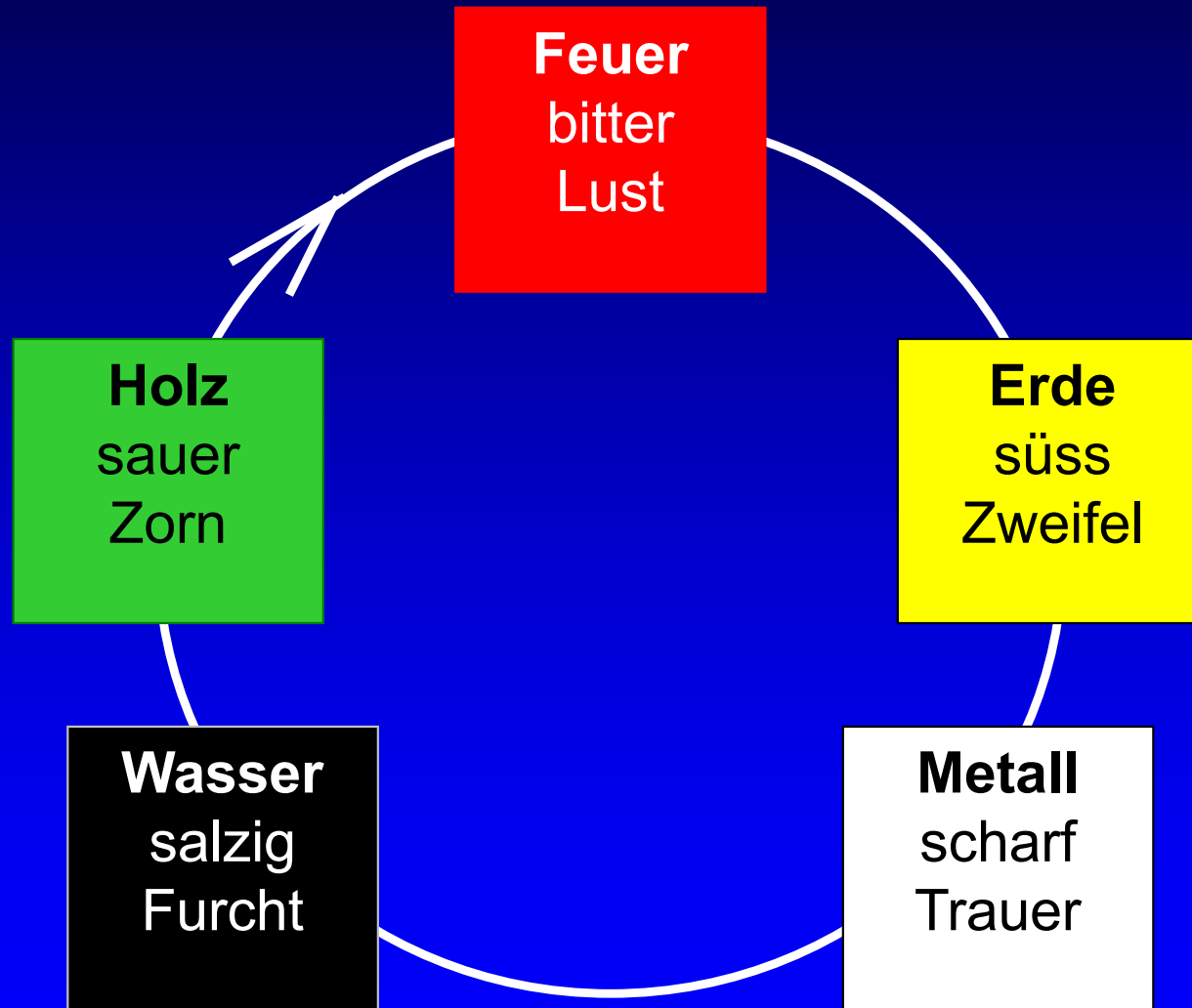
Bitter: Leitet Hitze über Darm oder Harntrakt aus, stimuliert Darmdrüsen, entgiftet, trocknet

Scharf: Bewegt gestaute Energie, thermisch heiss, schweisstreibend

Salzig: Bindet Flüssigkeit, auf lange Sicht austrocknend



Der Kreislauf schliesst sich



Ärger und Kummer

Bei Ärger: Schlucken leicht, Verdauung schwer

Bei Kummer: Schlucken schwer, Verdauung leicht

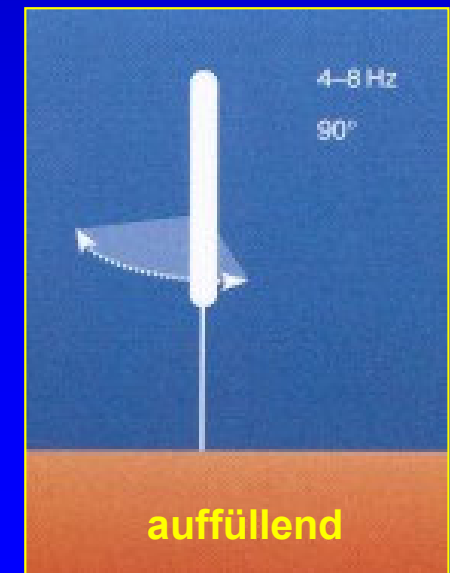
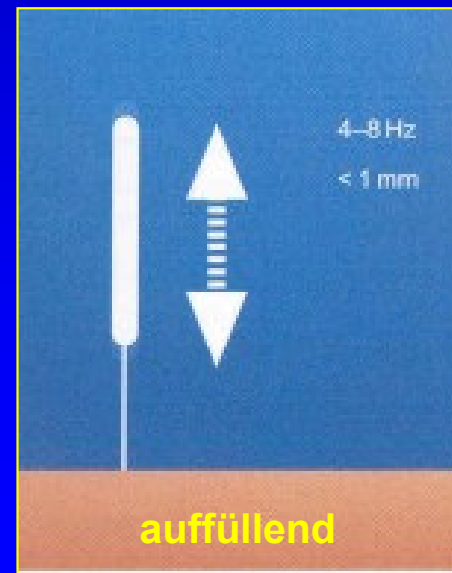
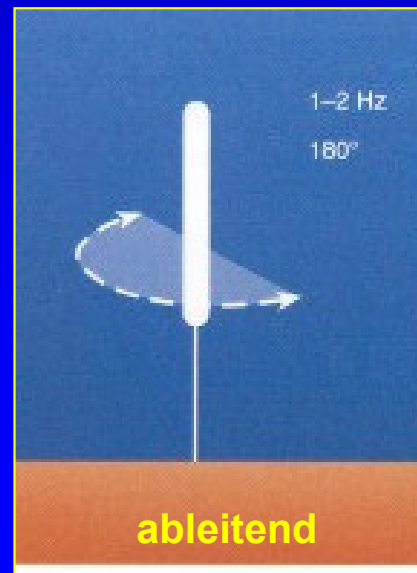
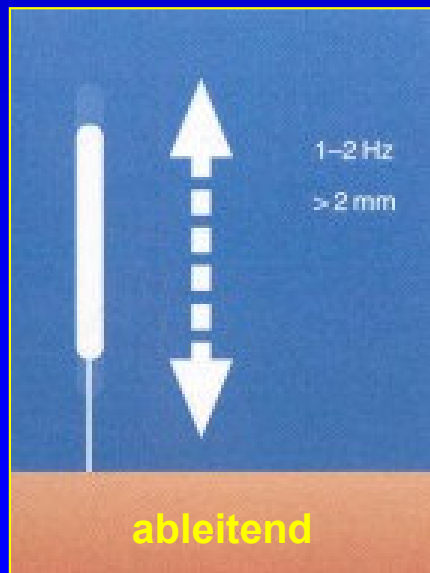
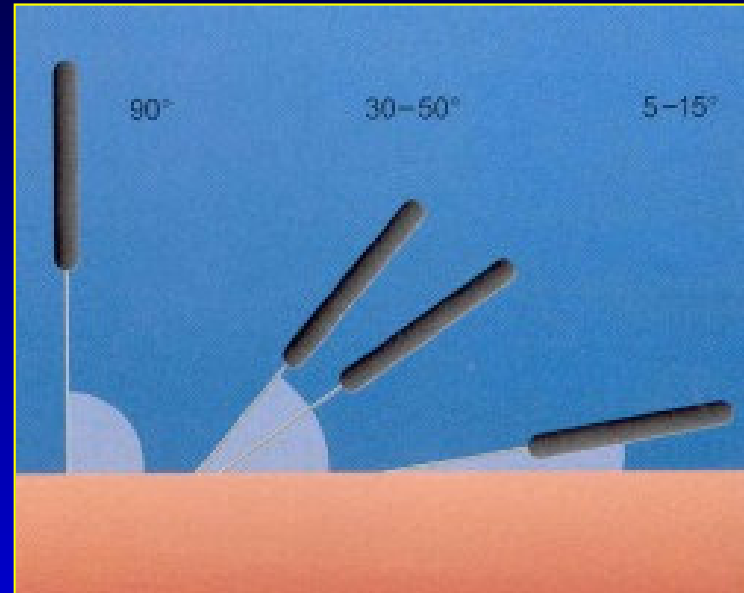
Bei Gemütsbewegungen: Mit Essen zuwarten

Erregung = Feuer. Rote Nahrungsmittel schüren das Feuer und sind bei hoch wallenden Emotionen zu meiden!

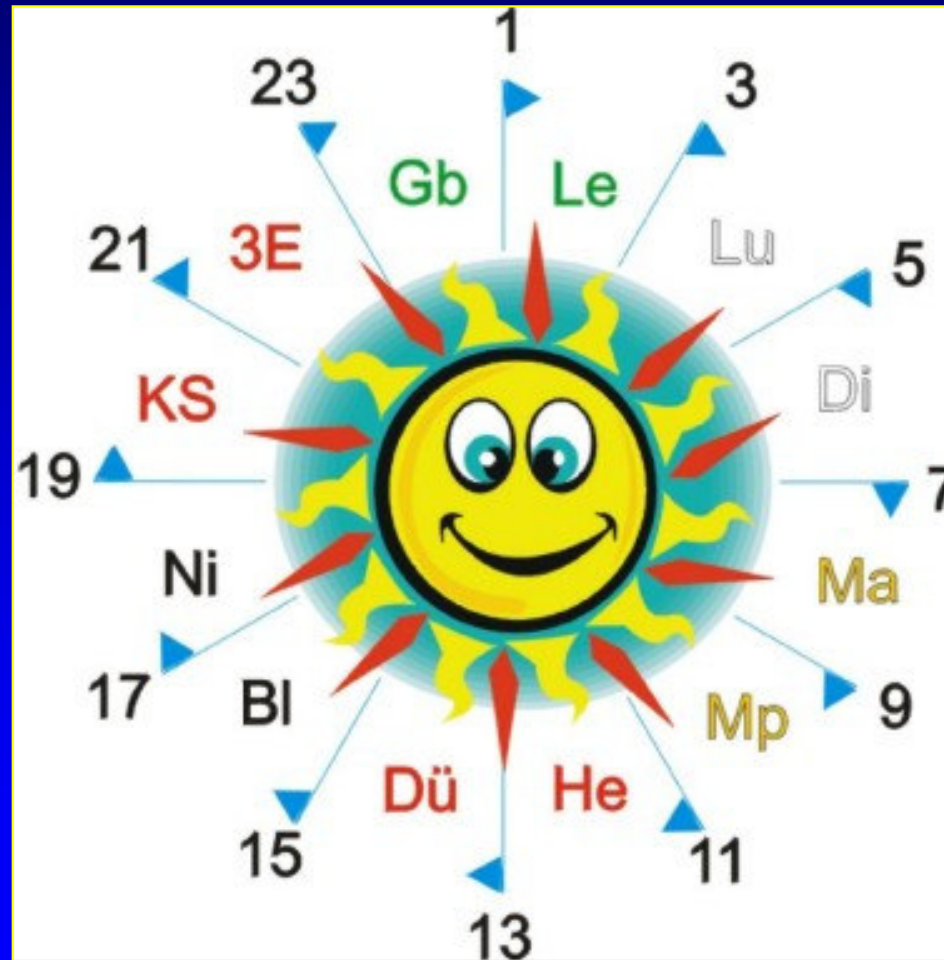
Holz ist grün und Holz nährt Feuer, darum sind bei Emotionen auch grüne Nahrungsmittel zu meiden.

Metall - weiss - entzieht dem Feuer die Energie, Wasser - schwarz - löscht es und Erde - gelb - beruhigt.

Nadeltechnik



Organuhr: 24 Stunden-Rhythmus

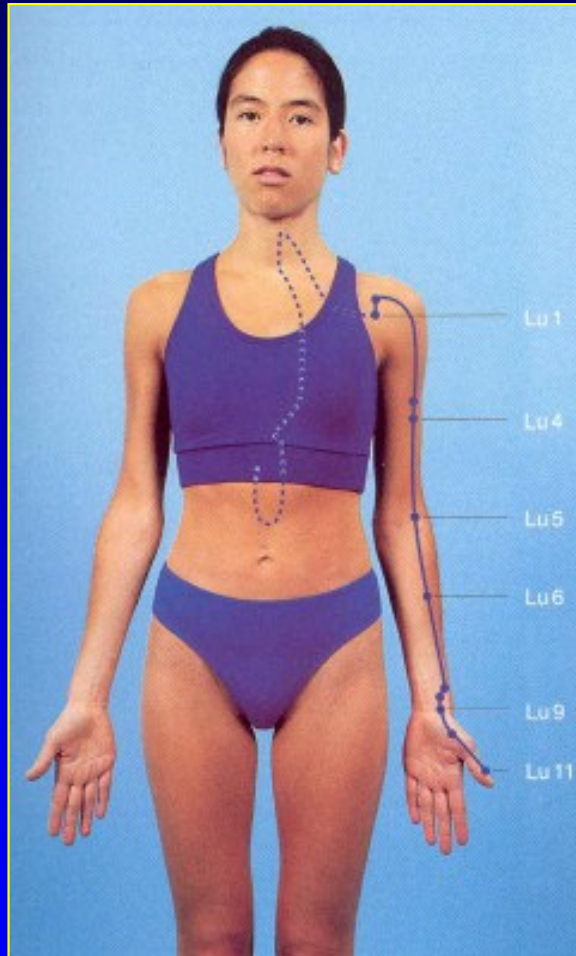


Von der Quelle bis zur Mündung



- | | | | |
|----|---------|----------------------------------|--------|
| B: | Herz 9: | Brunnenpunkt | Holz |
| A: | Herz 8: | Ausgiesspunkt | Feuer |
| E: | Herz 7: | Punkt des Ur-Qi
Einflusspunkt | Erde |
| P: | Herz 4: | Durchgangspunkt | Metall |
| V: | Herz 3: | Vereinigungspunkt | Wasser |
-
- B: Stellen Energie bereit. Das Wasser steigt aus der Tiefe empor: Hohes Fieber
- A: Ableitung von Qi Kräften nach aussen: Fieber
- E: Bewegung von Energie: Gelenkschmerzen
- P: Qi Fluss wird zum breiten Strom: Kälteprozesse
- V: Mündung des Stroms,
der sich in die Tiefe ergiesst: Durchfall

Leitbahn Lunge

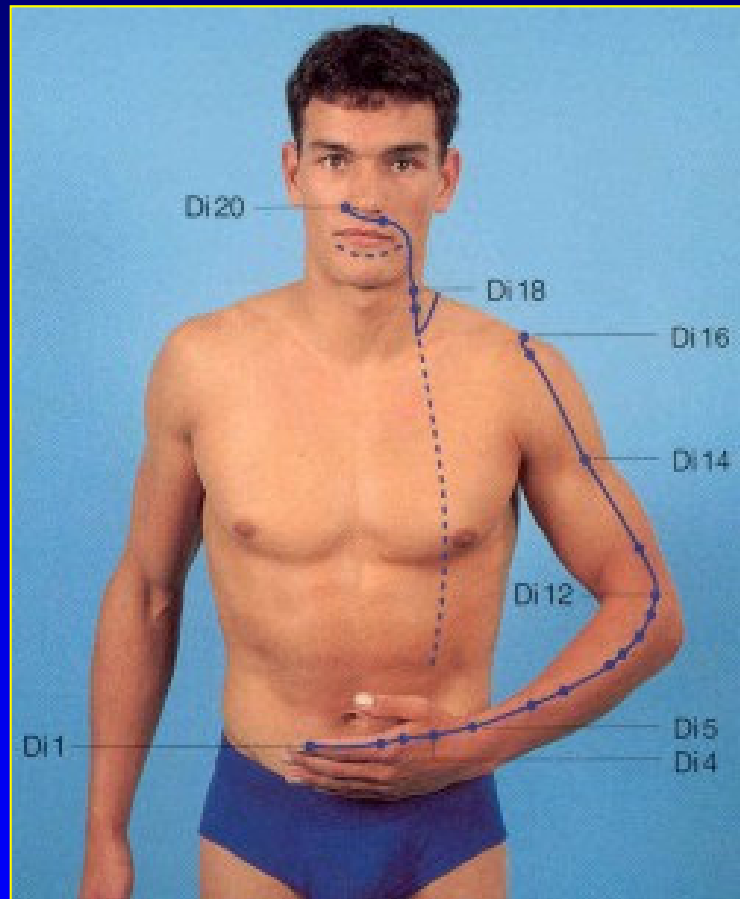


Das Gewebe zwischen Haut und Muskeln wird von der Lunge kontrolliert:

Abwehr-Qi, Verteilung der Körperflüssigkeiten

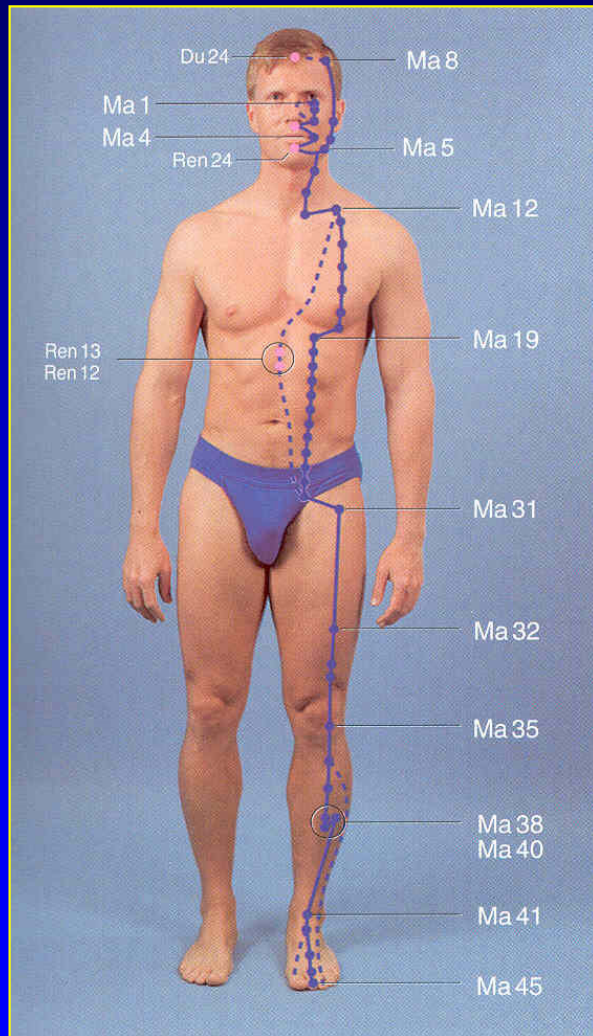
1. Herrscht über das Qi und die Atmung
2. Kontrolliert Leitbahnen und Blutgefäße
3. Kontrolliert Verteilen und Absteigen
4. Reguliert die Wasserwege
5. Kontrolliert Haut und Haar
6. Öffnet sich in die Nase
7. Beherbergt die **Körperseele – Po**

Leitbahn Dickdarm



Bei **Lungen-Qi Mangel** gibt es nicht genug Qi für den Dickdarm zur Darmentleerung, es kommt zu **Verstopfung**.
Häufig bei älteren Menschen mit zunehmender Lungen-Qi Schwäche.

Leitbahn Magen



1. Kontrolliert „Reifen“ der Nahrung
2. Kontrolliert Transport der Nahrungssenzen zu allen Organen, v.a. Extremitäten
4. Kontrolliert das Absteigen des Qi.
5. Ist Ursprung der Flüssigkeiten

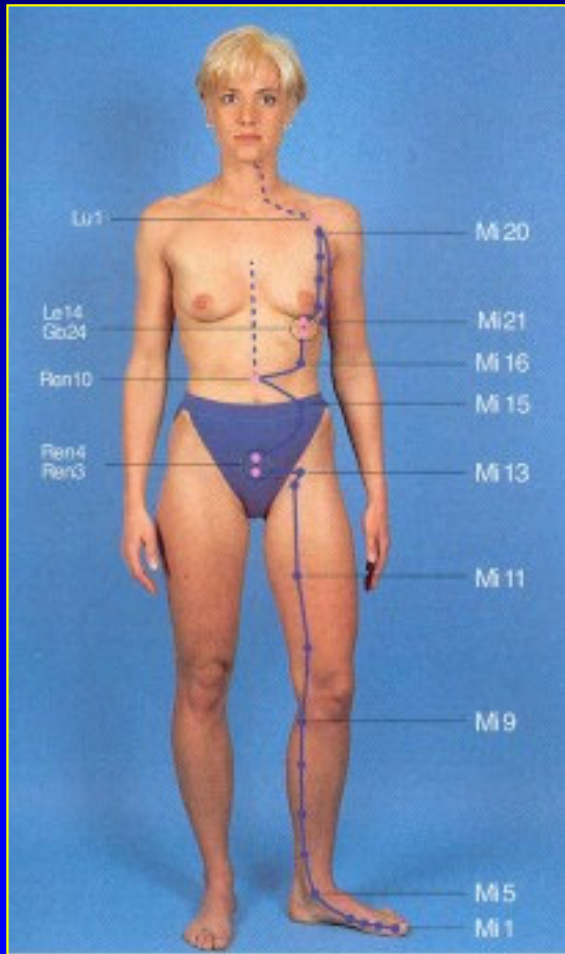
Häufig Yin Mangel (chronische Ernährungsfehler):

Appetitlosigkeit, Hitzegefühl und Mundtrockenheit nachmittags ohne Durstgefühl, Völlegefühl nach dem Essen

Magen = Yang Organ, leidet schnell unter Fülle, Fülle produziert Hitze/Feuer. Feuer beunruhigt den Geist: Manisches Verhalten.

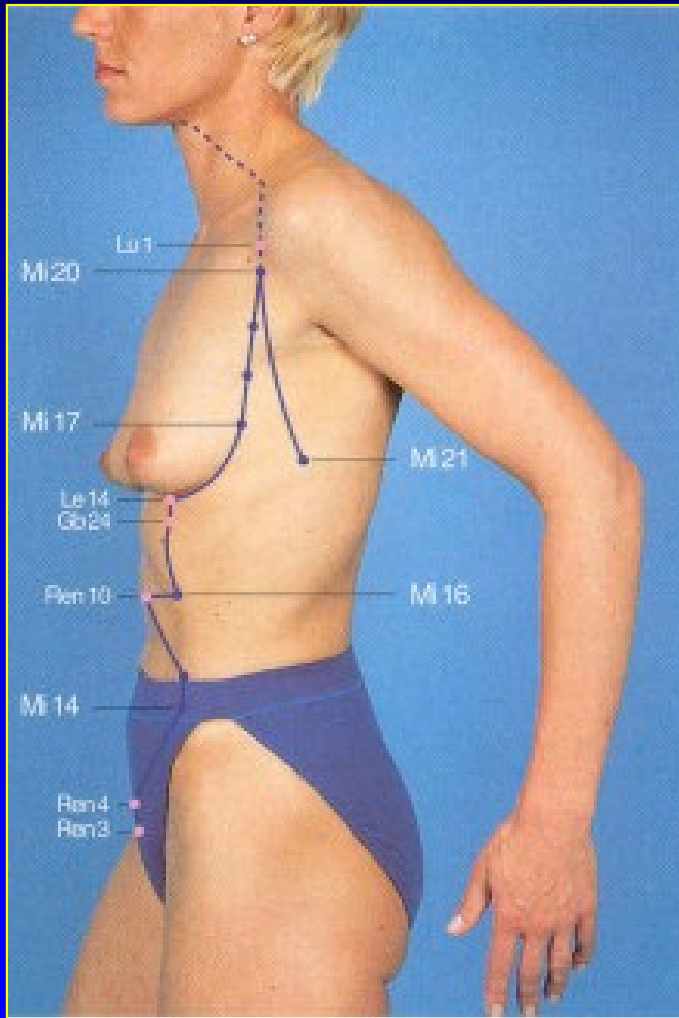
Die Milz

Das Yin Organ der „Erde“



Die „Milz“ bestimmt
die äusseren Formen
des Individuums,
seine Fülligkeit oder Magerkeit,
die Härte oder Weichheit des Körpers

Leitbahn Milz



Häufig: Yang Mangel:

"Kalte" Rohkost, proteinarme Ernährung,
unregelmässiges Essen.

Übermässige geistige Belastung

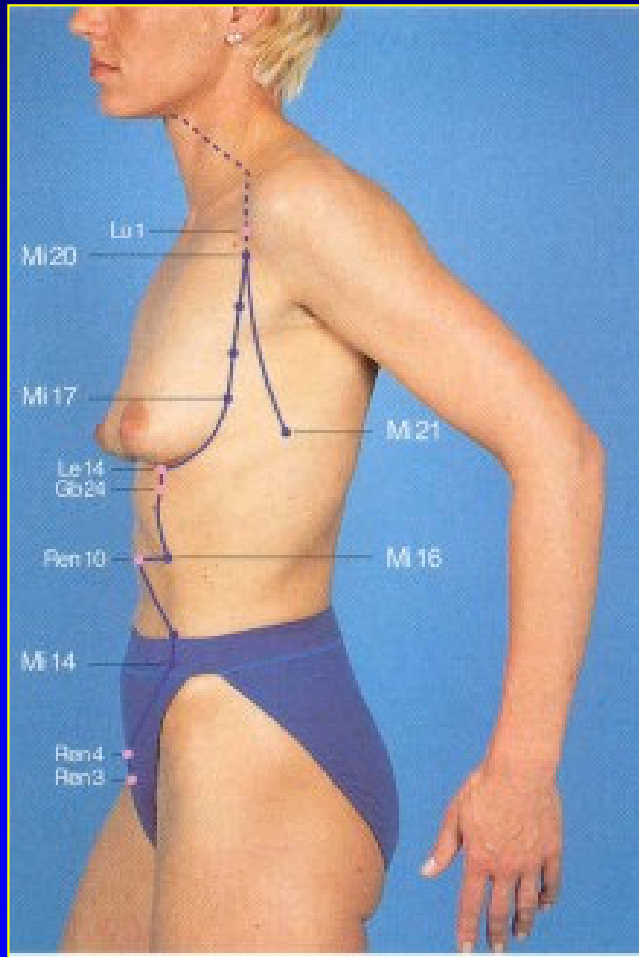
Kalte Nässe (Wetter),
chronische Krankheit:

Müdigkeit (besonders nach dem Essen,
breiige bis durchfallartige Stühle,
kalte Extremitäten

Zahneindrücke: Typisch „Milz“



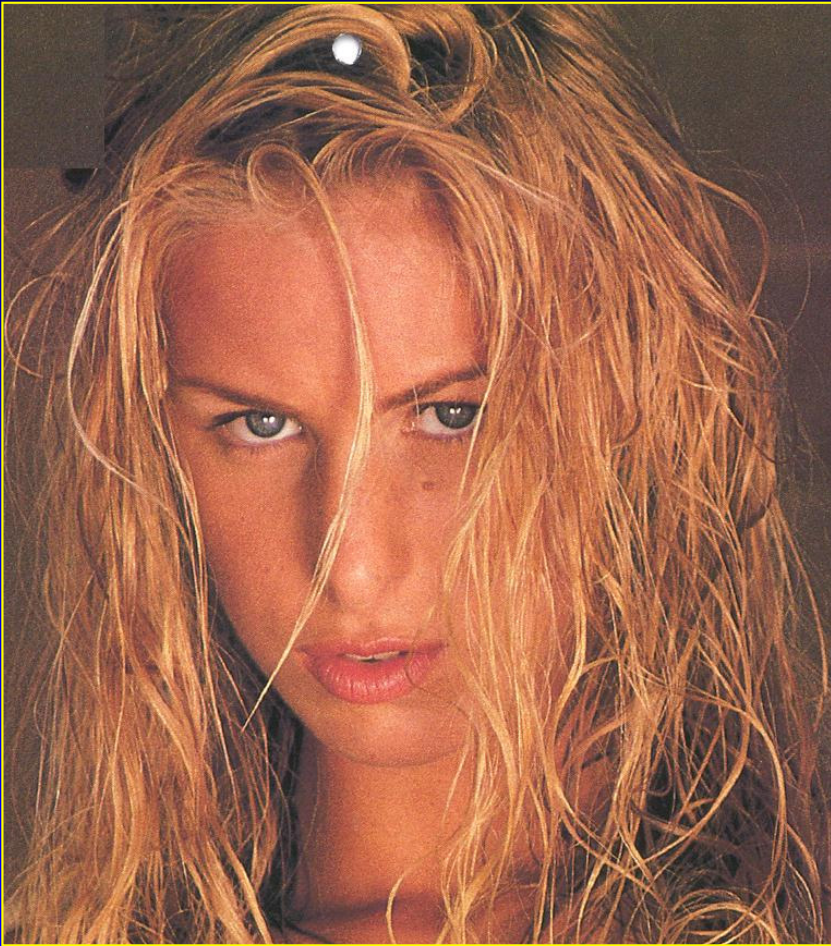
Die Milz bestimmt die Körperform



Eine kräftige „Milz“ wird sich in einem gut mit „Fleisch“ bedecktem Körper mit sanften aber niemals weichlichen oder schwammigen Rundungen äussern.

Umgekehrt lässt ein abgemagerter Körper ebenso wie ein fettiger, schwammiger, gedunsener deutlich auf eine „Schwäche“ oder „Überlastung“ der „Milz“ schliessen.

Die Milz erkennt man an den Lippen



Die äussere Darstellung der „Milz“ sieht man in den Lippen, in welchen sich gewissermassen die Elastizität und Fülle des „Fleisches“ eines Individuums konzentriert zeigt.

Die „Milz“ wird geschwächt durch falsche Essgewohnheiten ebenso wie durch seelische Belastungen, zu intensive Denkarbeit und die monatlichen Periodenblutungen der Frau.

Wir sind alle Milzschwächlinge



Ein „Milzschwächling“ ist stets versucht, den Energiemangel mit Essen auszugleichen. Dieser „Energieschoss“ ist aber nur von sehr kurzer Dauer, führt zu Übergewicht und ist Ursache der Müdigkeit nach dem Essen.

Die chinesische Medizin zielt ganz auf eine Stärkung der „Mitte“ ab.

Die Libido hängt von der Nieren-Energie ab

Zur „Niere“ gehören: Knochen, Zähne, Haupthaar, Ohren, Angst



Übermäßige sexuelle Aktivität
(Ejakulation, Orgasmus)
erschöpft die Nieren-Essenz:

Schwindelgefühle
Unklares Sehen
Kreuzschmerzen
Schwache Knie
Häufiges Wasserlösen

Libido Mangel



Nieren-Yang Schwäche führt zu gestörter Libido, beziehungsweise Orgasmusunfähigkeit und:

Kopf

Schmerz, Haarverlust, Benommenheit, blasses Gesicht, Tinnitus

Bauch

Appetitlosigkeit, breiige Stühle, Müdigkeit (Yang Mangel), Enuresis

Mann

Ejaculatio praecox, Impotenz

Frau

PMS, Uterusprolaps, Blutungen, Ausfluss, Unfruchtbarkeit

Psyche

Unlust, Apathie, mangelnde Unternehmungslust

Allgemein

Schwitzen, Beinödeme. Kältegefühle, Abneigung gegen Kälte, Kältegefühl Lenden/Knie.
Kraftloses Nieren Yang: Rückenschmerzen

Libido Mangel: Therapie



Stärkung des Nieren-Yang:
Warme bis heisse, scharfe Nahrungsmittel:

Chinesischer Lauch, Fenchel.

Huhn, Leber, Lamm - Schaf – Ziegenfleisch, Hirschfleisch, Rindfleisch,
Mohrenhirse, Baumnuss, Esskastanie – Maroni, Garnelen
Gewürze: Gewürznelken, Sternanis, Zimt, wenig Alkohol.

Sparsam: salzig, absenkend: Kolbenhirse, Schweineniere.

Verbote: Kühle Getränke, Mineralwasser, Yoghurt, Quark

Übersteigertes Sexualtrieb - Ursachen



Wenn das Nieren-Yin ernstlich erschöpft ist und zu Leere-Feuer führt, so kann es zu einem übersteigerten Sexualtrieb kommen, der überhaupt nicht mehr befriedigt werden kann:

- Chronischer Stress, jahrelange Überarbeitung
- übermäßige sexuelle Aktivität, besonders in jungen Jahren
- Chronische lang dauernde Erkrankungen
- Hitzeprozesse, die die Säfte konsumieren
- Blutverluste, Menorrhagie:

Nachtschweiss, rote Zunge ohne Belag, allgemeine Trockenheit, Tinnitus, Schwindel, Vergesslichkeit, Lendenschmerzen

Übersteigertes Sexualtrieb - Therapie

Ziel: Leber Entspannung, Nieren Stärkung:

Kühle, salzige, leicht bittere, Säfte spendende Nahrungsmittel:

Kolbenhirse, Weizen, Hülsenfrüchte, schwarze Sojabohne, Sesam, Baumnüsse, Yams Knolle, Entenfleisch, Niere von Schwein und Rind, Meeresfrüchte, Salz.

Verboten:

Warme - heisse, trocknende Nahrungsmittel, z.B. Ingwer, Kardamon

„Klassiker eines einfachen Mädchens“ Shui Dynastie (581-618)

Alter	Guter Gesundheitszustand	Durchschnittlicher Gesundheitszustand	Mindestfrequenz
15	2x/Tag	1x/Tag	
20	2x/Tag	1x/Tag	alle 4 Tage
30	1x/Tag	jeden 2. Tag	alle 8 Tage
40	alle 3 Tage	alle 4 Tage	alle 16 Tage
50	alle 5 Tage	alle 10 Tage	alle 21 Tage
60	alle 10 Tage	alle 20 Tage	alle 30 Tage
70	alle 30 Tage	keine Ejakulation zu empfehlen!	

Herzlichen Dank

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

CH-9100 Herisau

drje49@gmail.com

www.ever.ch