

Einführung in das Diagnose- und Behandlungssystem nach Jeremy Ross

(Autoren: Priska Breitenmoser, Maja Sutter, Dr. Urs Müller)

Das integrative System von Jeremy Ross verbindet westliche Kräuterheilkunde, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und moderne phytopharmakologische Forschung zu einem innovativen, praxisnahen Ansatz für Diagnose und Therapie. Ziel ist es, die tiefgründige Systematik der chinesischen Medizin auf westliche Heilpflanzen anzuwenden und gleichzeitig die Sicherheit und Wirksamkeit durch moderne Forschung zu untermauern.

Die Herausforderung westlicher Kräuterheilkunde

In der westlichen Kräutertradition fehlte es lange an einem klaren, systematischen Zugang zur Differenzierung der Kräuterwirkungen. Pflanzen wie *Rosmarinus*, *Lavandula* oder *Thymus* wurden häufig für ähnliche Beschwerden wie Kopfschmerzen empfohlen, ohne präzise Kriterien für die Auswahl einer bestimmten Pflanze. Jeremy Ross, ursprünglich ausgebildeter Biologe und Pflanzenbiochemiker, sah hierin ein zentrales Defizit. Seine wissenschaftliche Präzision und sein Bedürfnis nach Klarheit führten ihn dazu, ein eigenes System zu entwickeln, das über 45 Jahre hinweg gewachsen ist.

Die Grundlage: Vier Imbalancen und fünf Organsysteme
Im Zentrum von Ross' System steht die Diagnostik mittels der „vier Imbalancen“

- 1. Mangel:** Energiemangel, Erschöpfung
- 2. Stagnation:** blockierte Energieflüsse
- 3. Störung:** fehlgeleitete Energie, z. B. Unruhe, Palpitationen

4. Fülle:

z. B. Hitze, Reizbarkeit, Entzündungen
Diese vier Imbalancen werden für jeden Patienten oder jede Heilpflanze den **fünf Hauptorganen** der TCM (Herz, Milz, Lunge, Niere, Leber) zugeordnet. Dadurch entsteht eine Matrix, die sowohl eine **übersichtliche Gesamtdiagnose** als auch eine **detaillierte organbezogene Analyse** ermöglicht.

Mit Hilfe der App «ICM Master» lassen sich schnell die passenden Rezepturen, Einzelkräuter, Paare oder Trios finden, welche die gewünschte Wirkung aufweisen. Die Rezepturen sind nummeriert und nach dem Kaiserkraut benannt (z.B. Astragalus 13).

Integration von moderner Forschung
Ein Alleinstellungsmerkmal von Jeremy Ross' System ist die **Integration moderner pharmakologischer Forschung**. Für viele seiner über 300 entwickelten Rezepturen existieren Tabellen mit den bekannten Wirkstoffen und deren pharmakologischen Eigenschaften. Diese sind – sofern möglich – mit PubMed-Studien verlinkt. So können Behandlungen zugleich **traditionell begründet und wissenschaftlich gestützt** werden.

Ein Beispiel: *Berberis* wurde bereits 1679 von Lonicerus zur Stärkung des Herzens beschrieben. Moderne Studien belegen heute, dass **Berberin** – ein Inhaltsstoff der Pflanze – herzschrützende Eigenschaften besitzt.

Praktische Anwendung
Die Therapie erfolgt meist mit Tinkturen, Flüssigextrakten oder Rohdrogen. Die meisten, nach den Vorgaben von Jeremy Ross hergestellten ICM-Tinkturen, weisen eine Konzentration von 1:3 auf, einzelne auch 1:1, 1:2 oder 1:5. Für die Herstellung werden getrocknete Pflanzenteile verwendet. Die ICM-Tinkturen verfügen dadurch über einen sehr hohen Wirkstoffgehalt und unterscheiden sich somit von Urtinkturen nach HAB.

Mit Hilfe der App «ICM Master» ist die Auswahl einer passenden Rezeptur entweder via Chinesische Syndrome, Krankheitssymptome oder Aktionsgruppen möglich. Hinweise zu Modifikationen, Sicherheit und Dosierung sind ebenfalls enthalten.

Fazit: Ein integratives, praxistaugliches System
Das System von Jeremy Ross stellt eine **einzigartige Synthese aus westlicher Pflanzenkunde, chinesischer Medizin und moderner Forschung** dar. Es ermöglicht differenzierte Diagnosen, gezielte Rezepturerstellung und erhöht die Sicherheit und Wirksamkeit von Kräuterbehandlungen. Die Verwendung der App «ICM Master» eignet sich sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Therapeuten.

Ross' Vision ist es, das System in alle medizinischen Fachgebiete zu integrieren – von Pädiatrie bis Geriatrie – und gemeinsam mit Spezialisten weiterzuentwickeln. Sein Appell: **Wer mit diesem System gute Erfahrungen macht, soll es weiterempfehlen – für eine sichere, wirksame und moderne Kräutertherapie.**

Behandlung von Post-Covid-Erkrankungen mit westlichen Kräutern
(Jeremy Ross/Übersetzung: Dr. Urs Müller)
Diese Abhandlung befasst sich mit der Behandlung von Post-Covid-Erkrankungen mit westlichen Kräuterkombinationen, die von mir, **Jeremy Ross**, entwickelt wurden. Grundlage ist mein System zur Kombination westlicher Kräuter mit der chinesischen Musteridentifikation und moderner phytopharmakologischer Forschung. Dieses System schliesst auch einige chinesische Kräuter ein, die in der westlichen Phytotherapie gebräuchlich sind, wie z. B. *Angelica sinensis*, *Astragalus*, *Panax*-Arten und *Schisandra*.

In diesem Artikel werden exemplarisch **drei Post-Covid-Rezepturen** vorgestellt. Hinweise zu Kontraindikationen und Sicherheitsaspekten finden Sie in der **Jeremy Ross Heilpflanzen-App «ICM Master»** oder in meinem Buch *„Klinische Materia Medica“*.

Einführung: Langzeitsymptome nach COVID-19
Nach der akuten Krankheitsphase leiden viele Patient:innen an anhaltenden Symptomen, die unter dem Begriff **Long Covid** zusammengefasst werden.

Erschöpfung
Das häufigste Langzeitsymptom ist eine ausgeprägte Erschöpfung. Diese kann so schwer sein, dass die betroffene Person:
- nicht mehr arbeiten kann
- bereits nach einem kurzen Umhergehen in der Wohnung erschöpft ist

Kognitive Störungen
Erschöpfung kann mit kognitiven Einschränkungen einhergehen, z. B.:
- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsdefizite
- Gedächtnisstörungen
- Wortfindungsstörungen
- Verwirrtheit oder Desorientierung

Diese kognitiven Beeinträchtigungen können so ausgeprägt sein, dass ein beruflicher Wiedereinstieg unmöglich wird. Die genaue Ursache ist bislang nicht eindeutig geklärt.

Emotionale Belastungen
Depressionen und Ängste können aufgrund der Sorgen um die berufliche Zukunft, der Erschöpfung oder der kognitiven Probleme entstehen. Aber es können sich auch bereits vorhandene psychische Vorbelastungen verstärken wie:
- Depression
- Ängste
- Sorgen

Diese können den Schlaf stören und die Erholung verzögern und müssen deshalb oft zusätzlich behandelt werden.

Bedeutung von Ruhe
Insbesondere bei Erschöpfung während oder nach einer fieberhaften Erkrankung ist **ausreichende Ruhe entscheidend**. Ein verfrühter Wiedereinstieg in den Arbeitsalltag kann die Genesung verzögern und die Erschöpfung verschlimmern.

Rezepturen zur Behandlung von Post-Covid-Erkrankungen:


1. Panax quinquefolium 3 Einführung
Diese Rezeptur basiert auf einer Modifikation der klassischen chinesischen Formel **Sheng Mai San** (*Panax ginseng*, *Ophiopogon*, *Schisandra*), wobei *Panax ginseng* durch *Panax quinquefolium* (amerikanischer Ginseng) ersetzt wird. Zusätzlich enthält die Kombination *Asclepias*, *Prunus* und *Glycyrrhiza*.

Zeichen und Symptome
- Erschöpfung nach fieberhaften Erkrankungen mit Hitze, Durst und spontanem Schwitzen
- Trockener, anhaltender Husten, ggf. mit erschwerter oder schmerzhafter Atmung, Kurzatmigkeit
- Verzögerte Erholung nach Grippe, COVID-19-assoziiertes Bronchitis oder Pneumonie

Temperatur
Die Gesamttemperatur der Rezeptur ist **kühl**, geeignet zur Behandlung von **Hitze- und Wärmemustern**.

Panax qui. 3 Post-febrile Erschöpfung + trockener Husten – Qi und Yin Mangel + rebelierendes LU Qi

Mittel	Stärke	Anteil	Temperatur	Geschmack	Eigenschaft, Wirkung	Chinesische Syndrome
Panax quinquefolium radix	1:3	1	kühl	süss, leicht bitter	anregendes süsses Tonikum	Ni-Qi Mangel, Lu-Qi Mangel, Ni-Yin Mangel, Lu-Yin Mangel, Abwehr-Qi Mangel
Ophiopogonis radix	1:3	1	kühl	süss, bitter	süsses Tonikum	Lu-Yin Mangel, Lu-Trockenheit, Lu Schleim-Trockenheit, Ma-Yin Mangel
Schisandrae fructus	1:3	1	warm	sauer-adstringierend	adstringierend, Ni-Tonikum	Ni-Qi Mangel, Ni-Qi nicht fest, Abwehr-Qi Mangel
Asclepiadis tuber	1:2	1	kalt	bitter	Spasmolytikum	Lu-Qi rebellierend, Lu-Qi Stagnation, Lu Schleim-Trockenheit, Lu Schleim-Hitze
Prunus serotinae cortex	1:3	1	neutral	bitter, aromatisch	antitussiv, leicht spasmolytisch	Lu-Qi rebellierend, Lu Schleim-Trockenheit
Glycyrrhizae glabrae radix	1:3	1	neutral-kühl	süss	anregendes süsses Tonikum	Lu-Qi rebellierend, Lu-Yin Mangel, Lu-Trockenheit, Lu Schleim-Trockenheit, Abwehr-Qi Mangel



ICM Schweiz
Verein Integrative Chinesische Medizin Schweiz

Der Verein ICM Schweiz

- fördert den fachlichen Austausch unter Mitgliedern (Intervision)
- organisiert Weiterbildung und Supervision für Mitglieder
- setzt sich ein für die Verfügbarkeit der verwendeten Arzneimittel
- bezweckt die Förderung der Integrativen Chinesischen Medizin nach dem System von Jeremy Ross

www.icm-schweiz.ch

Jeremy Ross : Webinare / Bücher / ICM Master

Einzelheiten zu den Webinaren und Büchern über Kräutermedizin von Jeremy Ross, sowie zu "ICM Master", seiner neuen App für Kräutermedizin, die in weniger als 30 Sekunden eine geeignete Kräuterkombination für Ihren Patienten finden kann, erhalten Sie unter:
www.integrative-chinese-medicine.com
info@verlag-systemische-medicin.de

Basiskurs ONLINE

Die NEUE Grundausbildung: Lernen Sie ein revolutionäres System zur schnellen und effektiven Auswahl westlicher Kräuterkombinationen, indem Sie westliche Kräutertradition und chinesische Syndrome kombinieren. Das "Advanced Learning Program ONLINE" für Integrative Chinesische Medizin von Jeremy Ross besteht im Wesentlichen aus drei Teilen mit je einem vorbereitenden Online-Kurs und einem 1-tägigen Online-Webinar. Es basiert auf der neuen App "ICM Master"

Intervision ONLINE

Für die Repetition des Gelernten und die erleichterte Anwendung im Alltag führen wir als Verein ICM Schweiz regelmässige Intervisionstreffen durch, ungefähr alle 1-2 Monate. Mitglieder Verein ICM Schweiz -> KOSTENLOS
Alle übrigen Interessierten -> 1. TEILNAHME KOSTENLOS, danach CHF 30.- pro Treffen
Weitere Informationen, Daten und Anmeldung: www.icm-schweiz.ch

Kurkuma 1 Diabetes + Fettleibigkeit + Bluthochdruck – Herz-Schleim + mangelhaftes Mi Zi Qi

Mittel	Stärke	Anteil	Temperatur	Geschmack	Eigenschaft, Wirkung	Chinesische Syndrome
Curcuma longa rhizoma	1:3	1	warm	scharf, aromatisch, leicht bitter	aromatisches Tonikum, warm	Le-Qi Stagnation
Rosmarinus officinalis folium	1:3	1	warm	aromatisch, bitter, scharf	aromatisches Tonikum, warm	Mi-Qi Mangel, Le-/Gb-Qi Mangel, Le-Qi Stagnation
Polygala senega radix	1:3	1	leicht warm	bitter, scharf	antikatarhalisch, warm	Schleim benebelt Geist, He-Geist Störung
Acorus calamus rhizoma	1:3	1	warm	scharf, aromatisch, bitter	antikatarhalisch, warm	Mi-Qi Mangel, Dü-Qi Stagnation, Schleim benebelt Geist
Berberis vulgaris cortex	1:3	1	kühl	bitter	entzündungshemmend, antimikrobiell, kühlend-kalt	Le-/Gb-Qi Mangel, Le-Qi Stagnation, Le Fülle-Hitze
Salvia miltiorrhiza radix	1:3	1	kühl	bitter	entzündungshemmend, antimikrobiell, kühlend-kalt	He-Blut Stagnation, He Hitze, He-Geist Störung
Lycium chinensis fructus		Abkochung	neutral	süss, leicht sauer	süsses Tonikum	Ni-Essenz Mangel, Le-Blut Mangel
Zingiber officinalis rhizoma (getrocknet)	1:3	1	heiss	scharf, aromatisch	kreislaufanregend, heiss	Kälte in Meridianen, Qi- und Blut-Stagnation in Meridianen, He-Qi Stagnation

Astragalus 13 Nach Intensivstation + Atembeschwerden – Vermindertes Ni, Mi, Lu, He Qi + LU Schleim + Rebellierendes LU Qi

Mittel	Stärke	Anteil	Temperatur	Geschmack	Eigenschaft, Wirkung	Chinesische Syndrome
Astragalus membranaceus radix	1:3	1.5	warm	süss	anregendes süsses Tonikum	Abwehr-Qi Mangel, Blut Mangel, Mi hält Blut nicht, Mi-Qi Mangel
Angelica sinensis radix.	1:3	1	warm	süss, scharf, aromatisch	anregendes süsses Tonikum	Blut Mangel, Qi- u. Blut-Stagnation in Meridianen
Thymus vulgaris herba cum flore	1:3	1	warm-kühl	aromatisch, scharf, leicht bitter	Spasmolytikum	Abwehr-Qi Mangel, Lu-Qi rebelliert, Lu-Qi Stagnation, Schleim-Feuchtigkeit in Lu
Asclepias tuberosa tuber	1:3	1	kalt	bitter	Spasmolytikum	Lu-Qi rebelliert, Lu-Qi Stagnation, trockener Lu-Schleim, Lu Schleim-Hitze
Marrubium herba cum flore	1:3	1	Neutral	bitter	schleimlösend, neutral bis warm	Lu-Qi rebelliert, Lu-Qi Mangel, Mi-Qi Mangel
Polygala senega radix	1:3	1	Warm	Bitter scharf	schleimlösend, warm	Schleim benebelt Geist, He-Geist Störung
Zingiber officinalis rhizoma (getrocknet)	1:3	0,5-1	heiss	Scharf, aromatisch	kreislaufanregend, heiss	Kälte in Meridianen, Qi- und Blut-Stagnation in Meridianen, He-Qi Stagnation
Capsicum annuum fructus	5-20 Tr.	1.	heiss	Scharf	kreislaufanregend, heiss	He-Yang Mangel, He-Qi Stagnation, Kälte in Meridianen, Stagnation in Meridianen

Anwendung

- Dosierung: 3 mal täglich 5 ml Tinktur in ¼ Glas Wasser
- Dauer: 1 bis 2 Wochen, bis die Symptome abklingen

Kontraindikationen

Nicht geeignet bei Kältemustern

Schwangerschaft & Stillzeit

Kontraindiziert

2. Curcuma 1 Einführung

Curcuma 1 ist eine forschungsbasierte Kombination westlicher Kräuter. Mit Ausnahme von *Acorus* und *Polygala* zeigen alle Bestandteile in Studien eine positive Wirkung auf die **endotheliale Dysfunktion (ED)**.

Eine längerfristige Einnahme vor Epidemien könnte das Risiko schwerer Corona-assoziiertter Komplikationen bei COVID-19 senken.

Indikationen

- Diabetes mellitus und Adipositas mit Bluthochdruck, Hyperlipidämie, Atherosklerose-Neigung
- Lethargie, Inaktivität, depressive Verstimmung
- Kognitive Beeinträchtigung, Gedächtnisschwäche, Verwirrtheit (v.a. bei älteren Menschen)
- Unausgewogene Ernährung, Essstörungen

Temperatur

Die Rezeptur ist **warm** und geeignet zur Behandlung **kühler Muster**. Modifikation möglich zur Therapie von neutralen oder warmen Mustern: z. B. kann das warme *Curcuma-Rhizom (Jiang Huang)* durch die kalte *Curcuma-Knolle (Yu Jin)* ersetzt werden.

Anwendung

- **Dosierung:** 3 mal täglich 5 ml Tinktur in 1 Tasse

- **Lycium-Abkochung (Tagesmenge):** 6 g *Lycium*-Beeren mit 750 ml Wasser 20 Min. leicht köcheln, abseihen, Beeren auspressen
- **Dauer:** 1 bis 2 Monate, mit Pausen und ggf. Anpassungen

Vorsichtsmassnahmen

- **Nicht als Ersatz**, sondern als **Ergänzung zur konventionellen Diabetesbehandlung**, insbesondere bei Hypertonie und Adipositas
- Lebensstilveränderungen (Ernährung, Bewegung) sind Voraussetzung für die Wirksamkeit
- **Kontraindiziert bei Hitzemustern**
- Vor geplanter Schwangerschaft: **mind. 1 Monat zuvor absetzen**, falls *Rosmarinus* enthalten ist
- **Kontraindiziert in Schwangerschaft und Stillzeit**

IHR LABOR FÜR CHINESISCHE ZUBEREITUNGEN

Traditionell, wie seit jeher in China praktiziert, stellen wir für Sie in unserem TCM Labor Dekokte her. Nutzen auch Sie die Kraft der Natur, in ihrer wohl reinsten Form der Zubereitung zur Behandlung Ihrer Patienten.

EINZIGARTIG IN DER SCHWEIZ

FREI VON KONSERVIERUNGSTOFFEN

BOLLWERK APOTHEKE
SEIT 1920

Bollwerk 15 | 3011 Bern
T 031 318 27 21 | F 031 318 27 22
tcm.labor@bollwerkapotheke.ch
www.bollwerkapotheke.ch

3. Astragalus 13

Einführung

Diese Rezeptur wird bei Schwächezuständen nach intensivmedizinischer Behandlung oder Operation eingesetzt, insbesondere bei Patient:innen mit langanhaltender Erschöpfung und Atembeschwerden.

Indikationen

Nach Operation oder Aufenthalt in Intensivstation mit:

- Ausgeprägter Erschöpfung, Immunschwäche
- Kurzatmigkeit, schwacher und/oder schleimiger Husten, Dyspnoe
- Verminderter periphere Durchblutung
- Appetitlosigkeit
- Muskelschwäche der Extremitäten

Temperatur

Die Rezeptur ist **warm** und geeignet bei **leicht kühlen bis kalten Mustern**.

Anwendung

- **Dosierung:** 3 mal täglich 2,5-5 ml Tinktur in ¼ Glas Wasser
- Bei starker Schwäche: **mit 1 ml beginnen**, ggf. auf 5 ml steigern
- **Dauer:** 1 bis 2 Monate, mit Pausen und individueller Anpassung

Modifikation bei Atembeschwerden

- Bei Dyspnoe kann *Lobelia* (1:5) im Anteil 1 zur Kombination hinzugefügt werden

Vorsichtsmassnahmen

- **Kontraindiziert bei Hitzemustern**
- *Astragalus* kann bei Leber-Yang-Hyperaktivierung Kopfschmerzen verstärken → ggf. niedriger dosieren
- **Schwangerschaft:** kontraindiziert
- **Stillzeit:** Vorsicht

Wechselwirkungen

- *Astragalus*: Mögliche Abschwächung der Wirkung immunsuppressiver Medikamente
- *Zingiber*: Hohe Dosen kontraindiziert bei gleichzeitiger Einnahme von **Warfarin**



Autor: Jeremy Ross

Jeremy Ross hat Studien in Biologie, Pädagogik, Akupunktur und Kräutermedizin abgeschlossen. Seine praktische Ausbildung in westlicher Phytotherapie bei Michael Tierra (1973, San Francisco) basierte auf einer Synthese aus der Arbeit der amerikanischen physiomedizinischen Richtung, insbesondere John Christopher, und dem Heilpflanzenwissen der amerikanischen Ureinwohner. Nach seiner Rückkehr nach England studierte er am College of Phytotherapy bei Hein Zeylstra (Abschluss 1982) und wurde Mitglied des National Institute of Medical Herbalists. Diese Ausbildung verband Jeremys Kräuterwissen mit seiner ursprünglichen Ausbildung in botanischen Wissenschaften. Es folgten Ausbildungen in chinesischer Kräutermedizin bei Ted Kaptchuk sowie in Nanjing, China. Jeremy ist einer der Pioniere auf dem Gebiet der chinesischen Medizin in Europa und Nordamerika. Mit seinen Büchern und Vorträgen hat er die Entwicklung sowohl der Akupunktur als auch der Kräutermedizin im Westen entscheidend beeinflusst.

Veröffentlichungen von Jeremy Ross:

- A Clinical Materia Medica: 120 Kräuter im westlichen Gebrauch (Klinische Materia Medica)
- Die Rezepturen (300 westliche Kräuterkombinationen)

Ausserdem hat er zusammen mit Prof. Erich Wühr eine revolutionäre Online-App entwickelt, mit der Sie in weniger als 30 Sekunden eine passende Kräuterkombination für Ihren Patienten finden können.



Priska Breitenmoser

Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom (Akupunktur, Tuina)
Dipl. Hebamme FH
Präsidentin Verein ICM Schweiz



Maja Sutter

Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom (Akupunktur, Tuina)
Vizepräsidentin Verein ICM Schweiz



Dr. Urs Müller

Facharzt FMH Innere Medizin, spez. Onkologie/Hämatologie
Fähigkeitsausweis Akupunktur/Chinesische Arzneitherapie ASA
Vorstandsmitglied Verein ICM Schweiz

Priska Breitenmoser, Maja Sutter und Dr. Urs Müller wurden von Jeremy Ross in seinem System der Integrativen Chinesischen Medizin ICM ausgebildet. 2024 gründeten sie gemeinsam den Verein ICM Schweiz. Dieser bezweckt die Förderung der ICM nach Jeremy Ross, fördert den fachlichen Austausch unter den Mitgliedern, organisiert Weiterbildungen/Supervisionen und setzt sich ein für die Verfügbarkeit der verwendeten Arzneimittel.

TCM Wiki

Die TCM-Wissensdatenbank

TCM-Datenbank

Informationen zu Kräutern und Rezepturen, Anwendungen, Kontraindikationen, usw.

Fachartikel

Interessante Fachartikel aus unserer Zeitschrift «Extrakt» digital verfügbar

TCM WIKI

Rezepturvorlagen

Schneller Zugriff auf über 1000 Rezepturvorlagen bekannter Autoren

CHEN & CHEN, BENSKY & SCHEID,
WU & LEONARDO & DENZ UND VIELE MEHR

Expertensystem

Führt über ein Krankheitsbild und diagnostische Präzisierung zu einer passenden Rezepturvorlage

DERMATOLOGIE, MENOPAUSE,
UROLOGIE UND ANDROLOGIE, UND VIELE MEHR

Weitere Informationen finden Sie unter www.lian.ch

Ihr individueller Rezeptierservice



100% RECYCLABLE



LIAN CHINAHERB AG
Fürtistrasse 7
CH-8832 Wollerau

Beratungsservice für Kunden aus Deutschland:
Tel. 0800 786 99 99 (gebührenfrei)
info@lian.ch • www.lian.ch

aus der Schweiz und übrigen Ländern:
Tel. +41 (0)44 786 99 99