



## Übergewicht – In Form mit Schüssler-Salz Nr.2

**Das Allround-Tonikum Nr.2 (Calcium phosphoricum) wirkt vielen körperlichen und psychischen Schwächen entgegen und kann deshalb die diätische und phytotherapeutische Behandlung von Übergewicht wirkungsvoll unterstützen. Von den verschiedenen Wirkungen dieses Schüssler-Salzes ist in diesem Zusammenhang die Tonisierung von Qi, Yang und Milz/Magen-Qi wichtig. Nr.2 ist vor allem dann indiziert, wenn das Übergewicht mit einer gewissen Wärmebedürftigkeit verbunden ist.**

Die Ursachen von Übergewicht sind vielfältig und individuell. Was esse ich, wann, wieviel und wie? Bewege ich mich genug? Denn Essen und Bewegung verhalten sich wie Yin und Yang. Zu wenig Bewegung und zu viel Sitzen schwächen Yang und Milz-Qi, was die Verdauung und den Stoffwechsel träge werden lässt. Auch genetische Vorgaben oder psychische Komponenten können eine Rolle spielen.

So unterschiedlich die individuellen Gründe für das Übergewicht auch sind, immer spielen die Überforderung des oberen Verdauungstraktes und gewisse *Energieschwächen* eine Rolle. Die Folge ist eine mangelhafte *Transformation* unserer Nahrung in der Verdauung bzw. im Stoffwechsel. Sie führt zu *Feuchtigkeitsbildung* in Form von Wassereinlagerungen und Fettpolstern, häufig begleitet von Müdigkeit und körperlichem Schweregefühl.

Um die *Feuchtigkeit* auszuleiten, die gewohnte Ernährungsweise umzustellen oder persönliche Entwicklungsprozesse zu durchschreiten, braucht es aber Kraft. Kraft, die den meisten Übergewichtigen fehlt.

### Das Yang-Qi des Blutes tonisieren und dadurch alles Weitere

Nr.2 wärmt und bewegt im Blut. Das *yangisierte* Blut nährt *Zhen-Qi (Wahres-Qi)*, *Yang* und *Jing*. Dadurch entfalten sich die *Organ-Qi*, *Yin* und *Blut* und der *Geist Shen* stabilisiert sich.

In den *Funktionskreisen* *Milz* und *Magen* fördert Calcium phosphoricum die Aufschliessung und Resorption der Nahrung, unter anderem durch Förderung der Verdauungsenzyme. Damit wird die Ernährung des Körpers bereits an der Basis unterstützt. Zudem werden die Muskulatur der Extremitäten samt Bändern und Sehnen gestärkt. Für Übergewichtige heisst das, es wird weniger *Feuchtigkeit* gebildet und infolge auch weniger Fettpolster. Mehr Kraft in den Extremitäten fördert die Freude an körperlicher Bewegung, was den Formen und Kurven ebenfalls zugute kommt.

Wenn das *Zhen-Qi* abgesunken ist, fehlt uns der "Betriebsstoff". Trägheit gepaart mit Energielosigkeit lässt den besten Vorsätzen kaum eine Chance auf Verwirklichung. Nr.2 baut *Zhen-Qi* auf und erhält die Kräfte, es

hilft sowohl bei physischer Kraftlosigkeit als auch bei mentaler oder emotionaler Schwäche. Solchermassen gestärkt, fällt es den Betroffenen leichter, ihre Ziele in Angriff zu nehmen und längerfristig zu verfolgen. Nr.2 hilft ihnen dabei, ihr Leben zu verändern, die Ernährungsempfehlungen umzusetzen, sich mehr zu bewegen und letztlich ihr körperlich-geistiges Ich zu entfalten. Der Mensch kommt im substanzialen und übertragenen Sinne auf die Erde.

### Ich werden

Jeder körperliche Ausdruck hat seine Analogie im Geistig-Seelischen. Es verwundert deshalb nicht, dass Nr.2 als *Milz-Qi-Tonikum* die mentale Konzentration, die Lernfähigkeit und das Erinnerungsvermögen unterstützt. Aber die Hauptwirkung auf den *Geist Shen* leitet sich aus der vielschichtigen Tonisierung von *Herz* und *Niere* ab. Nr.2 tonisiert *Nieren-* und *Herz-Yang*, *Nieren-* und *Herz-Qi*, *Nieren-Yin* und *Blut*.

Über die *Niere* kräftigt Calcium phosphoricum die *Willenskraft Zhi*, die sich unter anderem in innerem Antrieb, Beharrlichkeit und Zielgerichtetheit ausdrückt. Wir brauchen diese Geistesqualitäten um dranzubleiben und um Rückschläge und Hindernisse zu überwinden.

Über das *Herz* stärkt Nr.2 den *Herz-Geist Shen*, der das Wachbewusstsein und die Entwicklung der Persönlichkeit massgeblich beeinflusst. Als tief wirkendes Ent-

wicklungs- und Wachstumssalz unterstützt Nr.2 die Aufmerksamkeit und Wachheit, das Ich-Bewusstsein und Selbstvertrauen.

Der "Saft" des *Herzens* ist das *Blut* und das ist der Träger des Ich. Indem Calcium phosphoricum das *Blut* tonisiert, stärkt und stabilisiert es gleichzeitig unser geistiges Ich.

### Ein Mittel für das Kind, auch das Kind im Erwachsenen

Nr.2 ist ein ausgesprochenes Kindermittel. Durch die breite tonisierende Wirkung fördert es die Entwicklung der Kinder auf allen Ebenen. Auch das "innere Kind" der Erwachsenen erfährt Unterstützung. Jede und Jeder von uns trägt emotionale Verletzungen aus der Kindheit in sich. Obwohl viele dieser Seelenanteile unbemerkt ein Schattendasein führen, beeinflussen sie uns dennoch – bzw. gerade deshalb. Sie können uns selbst sabotieren und uns zu einer Ernährungsweise verleiten, die uns immer dicker werden lässt: Wir essen, um Stress und Aggressionen zu entspannen, um die innere Unsicherheit oder Leere zu füllen, um aufsteigende Emotionen abzdämpfen oder unsere Verletzlichkeit zu schützen. Wenn das Kind, das ich bin oder einmal war Unterstützung braucht, dann ist Calcium phosphoricum das Schüssler-Salz der Wahl.

### Wichtige Schüssler-Salz-Ergänzungen bei Übergewicht

Mit Übergewicht geht die übermässige Bildung von *Feuchtigkeit* einher, die sich als Übersäuerung, Aufgedunsenheit oder Wassereinlagerungen zeigen kann. Hier sollte der Säftehaushalt unterstützt, gereinigt und regeneriert werden, bspw. mit einem Schüssler-Salz-Trunk: Je 5 Tbl von Nr.4 (Kalium chloratum) + Nr.9 (Natrium phosphoricum) + Nr.10 (Natrium sulfuricum) + 3 Tbl Nr.8 (Natrium chloratum) werden in 1-2dl warmem Wasser gelöst und schluckweise – am besten morgens nüchtern – getrunken. Die Anwendung wird über 2 bis 4 Wochen als Kur durchgeführt. Bei Bedarf kann sie nach einer Pause von 1-2 Wochen wiederholt werden.

Nr.2 hat als *Yang/Qi-Tonikum* eine gewisse bewegende Wirkung, insbesondere im Blut, in der Muskulatur und in den Knochen. Wenn sich jedoch deutliche Zeichen für *Leber-Qi-Stagnation* zeigen, wie Druck im Hypochondrium, beengendes Klossgefühl in der Kehle, psychische Anspannung oder Reizbarkeit, dann weist das auf einen Bedarf an Schüssler-Salz Nr.7 (Magnesium phosphoricum) hin. Mit der zusätzlichen täglichen Gabe von 5-10 Tbl Nr.7 kommt das Leber-Qi wieder in Fluss. Ausserdem wird durch Nr.7 die volle Wirksamkeit von Nr.2 gewährleistet, weil für viele biochemische Funktionen von Calcium phosphoricum die Verfügbarkeit von Magnesium phosphoricum notwendig ist.

### Keynotes für Nr.2

- Wärmebedürftigkeit
- Schwäche
- Blässe

### Dosierung und Einnahme

Das Schüssler-Salz Nr.2 wird normalerweise in der D6- Potenz gegeben. Die Orientierungsdosis für eine Langzeiteinnahme (Wochen/Monate) ist 3 x tgl 2 Tbl. Die spezifische Wirkung kann durch Einnahme gemäss der *Organuhr* optimiert werden: Bei *Magen/Milz-Qi-Mangel* wird zur *Magen-* und *Milz-Maximalzeit* genährt (7 bis 11 Uhr). Bei *Herz-Qi-* oder *Blutmangel* oder bei Zeichen von *Leberschwäche* empfiehlt sich die Einnahme zwischen 11 und 15 Uhr (*Herz-* und *Dünndarm-Maximalzeit*, *Leber-Minimalzeit*).



**Autorin: Petra Kamb**

Petra Kamb arbeitet seit über 20 Jahren in eigener Praxis in Luzern. Sie ist Heilpraktikerin TCM und TEN, Shiatsu-therapeutin und Biologin. Neben ihrer Praxistätigkeit schreibt sie Fachbücher und bietet regelmässig Weiterbildungen in der Schweiz und in Österreich an. Veröffentlichungen: *Taschen-Lexikon Chinesische Medizin. Fachbegriffe und Zusammenhänge verstehen*. BACOPA Verlag, 2013. Co-Autorin bei SBO TCM (Hrsg.): *Praxisbuch Nahrungsmittel und Chinesische Medizin. Wirkungsbeschreibungen und Indikationen der im Westen gebräuchlichen Lebensmittel*. BACOPA Verlag, 2009.

Weitere Informationen unter [www.petrakamb.ch](http://www.petrakamb.ch).