



Thema: Kortison – Nr.10 säubert das Milieu

Während und nach einer Kortisonbehandlung können wir mit dem Schüssler-Salz Nr.10 (Natrium sulfuricum) das Milieu reinigen, abgesunkenes Yang/Qi wieder aufbauen und die Organe stärken. Das ist notwendig, weil die überschliessende Entzündung und das dagegen verabreichte Kortison belastende Rückstände hinterlassen. Diese Rückstände können die Ausheilung verzögern, Chronifizierungen fördern und chronische Prozesse aufrecht erhalten.

Cortisol wirkt auf die Vorgeburtliche Essenz

Das natürliche Cortisol ist ein Hormon der Nebennierenrinde. Wie alle Hormone wirkt es Molekül-für-Molekül, sodass bereits geringste Substanzmengen umfassende Veränderungen im Stoffwechsel auslösen. Um eine Überregulation zu verhindern, inaktiviert der Körper die Hormone sehr schnell und scheidet sie aus. Die Neubildung geschieht in sensibler Abstimmung innerhalb des Hormonsystems und in Wechselwirkung mit dem Blut, dem Nerven- und Immunsystem. Im Sinne der Chinesischen Medizin kann Cortisol wie alle Steroidhormone als *Nieren-Essenz* interpretiert werden. Bei aussergewöhnlichen Belastungen und Stress schüttet die Nebennierenrinde vermehrt Cortisol aus. Das Hormon bindet dann in vielen Körperzellen an die Zellkerne und tritt mit dem Erbgut in Kontakt. Das verändert die Genexpression dahingehend, dass der Körper seine Glykogen-, Fett- und Eiweissreserven vermehrt abbaut, zugunsten von schnell verfügbarer Energie. Zugleich werden die Entzündungskaskade und die Aktivität der Lymphozyten gedämpft. (Ausser den genetischen Cortisol-Wirkungen gibt es auch nicht-genetische; sie spielen für das Thema dieses Artikels nur eine untergeordnete Rolle und werden deshalb nicht weiter berücksichtigt).

In Worten der Chinesischen Medizin lassen sich die physiologischen Wirkungen so beschreiben: *Nieren-Essenz* (als Cortisol) wirkt auf das *Vorgeburtliche Jing* (Genom); in Folge wird *Yin* abgebaut um das *Qi/Yang* zu mehren. Gleichzeitig wird – ebenfalls durch Beeinflussung des *Vorgeburtlichen Jing* – die Entstehung von *Hitze/Feuer* aus Entzündungsprozessen gedämpft und *Yin* dadurch geschützt. Letzteres ist die erwünschte Wirkung, die man sich mit Kortison-Medikamenten zu Nutze macht.

Jedoch überfluten Kortison-Medikamente den Körper mit einem Vielfachen der physiologischen Hormonmenge. Die «Überdosierung» soll die *Hitze* erzeugenden Reaktionen des Immunsystems nicht nur dämpfen, sondern vollständig unterdrücken: Entzündungen sowie Entzündungsödeme gehen zurück; daraufhin können sich die Zellmembranen wieder stabilisieren und die Zerstörung von Geweben wird kurzfristig gestoppt. Diese Medikamentenwirkung wird in der Chinesischen Medizin als Zerstreuung von *pathogener Hitze* und *Qi* interpretiert; Cortisol gilt als *warm* und *scharf*!

Das *Yang/Qi* wird also doppelt geschwächt: durch die Kortison-bedingte Zerstreuung des *Qi* und durch die Abwehranstrengung

des Körpers gegen die Erkrankung. Die Schwächung hat die vermehrte Bildung von *Feuchtigkeit* und *Schleim* zur Folge sowie ein tieferes Eindringen von *Restpathogenen*. Auf Dauer schädigen die Kortison-Medikamente zudem *Yin* und *Jing*: Körpersubstanz atrophiert, die natürliche Cortisol-Regulation wird unterdrückt und der gesamte Stoffwechsel kann entgleisen.

Mit dem Schüssler-Salz Nr.10 können wir auf einfache und sanfte Weise vielen Nebenwirkungen einer Kortison-Behandlung entgegen wirken.

Der DreifachErwärmer setzt den Klärstrom in Bewegung

Das Schüssler-Salz Nr.10 tonisiert *Qi* und *Yang* des *DreifachErwärmers* und bringt dadurch Bewegung in die extrazellulären Flüssigkeiten. Die bessere Verteilung der *JinYe* führt zur Befeuchtung der Gewebe und nährt *Yin*. Zugleich wird die Ausleitung von *Feuchtigkeit/Nässe*, *Schleim* und *Toxinen* angeregt; sie verlassen den Körper mit dem Urin oder dem Stuhl.

Neben den *Yin* unterstützenden, entstauen- und ausleitenden Qualitäten tonisiert Nr.10 das *Yang/Qi* im *ShaoYang* und wirkt so dem tieferen Eindringen von *Pathogenen* entgegen. Auch die *Organ-Funktionen* erhalten Unterstützung. Als Schwefelsalz unterstützt Nr.10 ganz besonders die *Leber*.

Leber und Milz machen sauber

Nr.10 tonisiert und bewegt das *Leber-Qi*: Es regt den Leberstoffwechsel an und unterstützt die Inaktivierung von Hormonen und Medikamenten wie Cortisol; es entlastet die

Leber von belastenden Stoffen und entlastet sie; und es wirkt – wie alle Schwefelsalze – bei vielen biochemischen Entgiftungsreaktionen mit.

Über den *Kontrollzyklus* hängt das Wohl der *Milz* ganz entscheidend von einer ausgeglichenen *Leber* ab. Die *Milz-Funktionen* werden aber auch direkt durch das Schüssler-Salz Nr.10 gestärkt: Das exokrine Pankreas wird aktiviert, die Verdauung gefördert und einer Bildung von *Feuchtigkeit* entgegen gewirkt. Auch das endokrine Pankreas wird vermutlich unterstützt, jedenfalls wird das Schüssler-Salz bei Diabetes mellitus eingesetzt. Diese Wirkung ist in unserem Zusammenhang von besonderem Interesse, weil Kortison-Medikamente den Blutzucker in die Höhe schnellen lassen. (Zur Senkung des Blutzuckers muss auch immer auf genügend körperliche Bewegung geachtet werden).

Des Weiteren tonisiert das Schüssler-Salz den Stoffwechsel im Bindegewebe und die *Milz* wird in ihrer *Funktion*, die *Qualität des Blutes zu gewährleisten*, unterstützt: Nr.10 bewirkt den Zerfall überschüssiger oder ausgedienter Leukozyten und den Abbau verbrauchter Endothelreste im Blutgefäßsystem; als positiver Nebeneffekt verbessert sich die Blutviskosität.

Anschliessend fördert Nr.10 die Ausleitung von *Trübem* über den Darm und den Harntrakt.

Niere und Blase schwemmen aus

Ein grosser Teil des *Trübem* und *Toxischen* – wie überschüssiges Wasser, zersetzte Zellrückstände aber auch inaktivierte Medikamente und Hormone, Harnstoff aus dem Eiweissabbau, Harnsäure aus dem Zellzerfall und andere harnpflichtigen Substanzen – verlassen den Körper mit dem Urin. Deshalb sollte während und nach einer Kortison-Behandlung die Diurese gefördert

werden. Das gilt insbesondere bei Dauermedikation, denn Cortisol wirkt antidiuretisch; dann zirkulieren die harnpflichtigen Substanzen immer weiter im Körper und lagern sich vermehrt ein. Wenn *Trübes* und *Toxisches* das *Herz* und Gehirn erreichen, beeinträchtigen sie auch Geist *Shen*. Nr.10 regt die Bereitung und die Austreibung des Harns an, indem es die *Qi/Yang* von *Niere* und *Blase* tonisiert. Das Schüssler-Salz wirkt diuretisch und entwässernd, ohne dabei den Elektrolythaushalt zu beeinträchtigen.

Geist Shen klären

Das Gehirn gerät bei Medikamentenüberflutung und durch Medikamentenrückstände unter Stress. Es gibt Hinweise, dass sich die Gehirnzellen aus Schutz vor den *pathogenen* Einflüssen verschliessen; fatalerweise schneiden sie sich damit zugleich von ihrem Nahrungsnachschub ab. Auch wenn die biochemischen Prozesse ungeklärt sind, sollte beim Auftreten von Schlafstörungen,




GRATIS
 Sie erhalten zusätzlich
 einen Therapiehocker
 in Ihrer Liegenfarbe im
 Wert von CHF 239.90*!

FÜR EINE ERFOLGREICHE THERAPIE



THERAPIELIEGE MONTANE

- Modell Alps, 5-teilig
- Modell Andes, 7-teilig
- Höhenverstellung: 49 – 101 cm mittels Fussauslöserahmen in 29 Sec. mit Elektromotor
- hohe Stabilität und Patientenkomfort
- 4 Rollensystem
- Drainageeinstellung mittels 2. Elektromotor
- diverse Polsterfarben
- Gestellfarbe anthrazit

CHF 2'990.- (Modell Alps)
 Aufpreis Modell Andes: CHF 460.-

chattanooga

MEDIDOR AG • Eichacherstrasse 5 • CH-8904 Aesch b. Birmensdorf/Zürich
 Tel. 044 739 88 88 • Fax 044 739 88 00 • mail@medidor.ch • www.medidor.ch

emotionalen Irritationen oder mentalen Auffälligkeiten das Milieu mit Schüssler-Salz Nr.10 geklärt werden; denn Nr.10 klärt alle extrazellulären Flüssigkeiten im Körper – auch den Liquor.

Wichtige Schüssler-Salz-Ergänzungen bei Kortison-Medikation

Die wichtigste Schüssler-Salz-Kombination zur Ausleitung von *Feuchtigkeit, Schleim* und *Restpathogenen* ist die Kombination Nr.10 + Nr.6, beide in der Potenz D6. Das Kaliumsulfat Nr.6 ist der grösste Entgifter unter den Schüssler-Salzen. Das Mineral entschärft viele exogene Gifte sowie endogene Toxine, die aus unvollständiger Metabolisierung hervorgegangen sind. Es wirkt tiefer als Nr.10, fördert aber nicht die Ausleitung; die übernimmt dann Nr.10.

Nach akuten hitzigen Erkrankungen sollte die Kombination über zwei bis vier Wochen eingenommen werden. Orientierungsdosis: 3x täglich jeweils 5-8 Tabletten. Bei Kortison-Dauermedikation werden die beiden Mineralien durchgehend mit Pausen eingenommen. Orientierungsdosis: 3x täglich jeweils 3-5 Tabletten über 4 Wochen; nach einer 2-wöchigen Pause wieder einsetzen usw.

Zusätzlich kann die Leber durch äusserliche Anwendungen unterstützt werden: 10-20 Tabletten Nr.10 in heissem Wasser lösen, ein Tuch damit tränken und als feucht-heissen Leber-Wickel auflegen; oder die Lebergegend mit Schüssler-Salz-Salbe Nr.10 sanft einstreichen.

Sowohl die hitzige Ausgangs-Erkrankung als auch das medikamentöse Cortisol zehren am *Yin*. Deshalb sollten mit Nr.8 (Natrium chloratum, Potenz D6) die Körpersäfte (*JinYe*) tonisiert und darüber indirekt *Yin* und *Blut* unterstützt werden, insbesondere wenn Zeichen von *Leere-Hitze* oder atrophische Beschwerden der Haut auftreten. Orientierungsdosis: 3-10 Tabletten über den Tag verteilt im Mund zergehen lassen.

Wenn das *Yang/Qi* stark abgesunken ist, können das *Feuer des MingMen* und der *DreifachErwärmer* zusätzlich mit dem Schüssler-Salz Nr.11 (Silicea, Potenz D12) tonisiert werden. Orientierungsdosis: 2 Tabletten Nr.11 am Abend. Dieses Mineral eignet sich auch gut zum Abschluss der Ausleitung; es treibt allenfalls zurückgebliebene *Hitze-Toxine* nach aussen. Orientierungsdosis: 3x täglich 2-5 Tabletten über ein bis zwei Wochen.

- 1 Trnoska Robert: Phyto West-TCM: Hormon- & Chemotherapeutika; Skript zum Kurs am 4.-5.3.2016 an der Heilpraktikerschule Luzern.

Keynotes

Kortisoneinnahme
Schweregefühl, Trägheit
Aufgedunsenheit, Wassereinlagerungen
Allgemeines Wärmebedürfnis

Glaubersalz, Mang Xiao und Nr.10

Der Rohstoff des Schüssler-Salzes Nr.10 ist Glaubersalz (Natriumsulfat Na₂SO₄ x 10 H₂O). In der Europäischen Naturheilkunde wird Glaubersalz zum Abführen eingesetzt, beispielsweise zur Darmentleerung bei Fastenkuren. Das Rohmineral wird im Darm nicht resorbiert und zieht osmotisch Wasser an; das erhöht im Darm das Wasservolumen, der Druck steigt und löst den Entleerungsreiz aus. Um nicht den Darmzellen das Wasser zu entziehen, muss zu der Glaubersalz-Anwendung viel getrunken werden; am besten heisses Wasser, um die stark abkühlende Wirkung des Glaubersalzes etwas auszugleichen.

In der Chinesischen Pharmakologie kennt man das Glaubersalz unter *Mang Xiao*. Übereinstimmend mit der westlichen Anwendung gehört es zu der Gruppe der abführenden Arzneien. Das *Temperaturverhalten* ist sehr kalt, der *Geschmack scharf, bitter* und *salzig*; es zeigt einen engen Bezug zu *Lunge, Magen* und *Dickdarm*. *Mang Xiao* wird vor allem zum Abführen sowie zur Eliminierung von *Hitze/Feuer* und *Schleim-Hitze* eingesetzt.

Es werden drei Typen unterschieden: das ungereinigte Glaubersalz zur äusseren Anwendung (*Po Xiao*), die filtrierte Glaubersalzlösung (*Mang Xiao*, 97-98% Glaubersalz + 2-3% andere Salze) und die reinste Form *Yuan Ming Fen*. Die Anwendung ist bei *Kälte* in *Milz* und *Magen* kontraindiziert.

Interessanterweise ist die feinste und reinste Form *Yuan Ming Fen* weniger laxierend und weniger Hitze klärend als die gröberen Aufbereitungen. Wenn wir diesen Gedanken weiterspinnen und das Glaubersalz immer mehr verfeinern und noch dazu verdünnen, bewegen wir uns auf das Schüssler-Salz Nr.10 zu. Es weist entsprechende Wirkungsverschiebungen auf: Nr.10 ist nicht (mehr) abführend und nicht kühlend. Im Gegenteil: es belebt den Stoffwechsel, tonisiert *Yang/Qi* und aktiviert die *Organe*.

Einnahme und Dosierung

Schüssler-Salze sollten möglichst über die Mundschleimhaut aufgenommen werden: Die Tabletten lässt man langsam im Mund zergehen und die heisse Schüssler-Salz-Wasserlösung wird schluckweise ein Weilchen im Mund behalten.

Das Schüssler-Salz Nr.10 (Natriumsulfat) wird normalerweise in der Potenz-Verdünnung D6 gegeben. Zur Nachbehandlung von hitzigen Erkrankungen werden über zwei bis vier Wochen 3x täglich jeweils 8-10 Tabletten eingenommen. Zur Begleitung der Kortison-Dauermedikation genügen 3x täglich 3-5 Tabletten. Zum kurzfristigen Entwässern von Wassereinlagerungen lässt man 3-5x täglich 5 Tabletten langsam im Mund zergehen. Dadurch können allopathische Entwässerungsmittel häufig ersetzt werden.



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





Ihre Weiterbildung

TCM-Ernährung für Lebensfreude
Susanne Peroutka | Fr. 23. und Sa. 24. September 2016 | 12 Std. | CHF 408.–

TCM-Pädiatrie: Kleinkinder im späten Nachhimmel
Ruthild Schulze | Sa. 15. und So. 16. Oktober 2016 | 12 Std. | CHF 408.–

TCM-Pädiatrie: Gesund durch die erste Pforte
Ruthild Schulze | Sa. 4. und So. 5. Februar 2017 | 12 Std. | CHF 408.–

Akupunktur bei Sportverletzungen: Diet da
Nadine Zäch | Sa. 6. und So. 7. Mai 2017 | 12 Std. | CHF 408.–

TCM Ernährung: Wildkräuter - Einsatz und Anwendung
Susanne Peroutka | Sa. 10. und So. 11. Juni 2017 | 12 Std. | CHF 408.–

TCM-Ernährung für Burnout-PatientInnen
Susanne Peroutka | Sa. 26. und So. 27. August 2017 | 12 Std. | CHF 408.–

Noch mehr Kurse zur Weiterbildung finden Sie auf www.heilpraktikerschule.ch. Beachten Sie dort auch unsere Nachdiplom-Ausbildungen für TherapeutInnen: zielgerichtet, praxisnah, kostengünstig. Rufen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie.

Heilpraktikerschule Luzern | Luzernerstrasse 26c | 6030 Ebikon
Tel +41 (0)41 418 20 10 | info@heilpraktikerschule.ch

Schüssler-Salze & Chinesische Medizin
Kurse mit Petra Kamb

12.06.2016
Schüssler-Salze und CM: Geist und Psyche unterstützen
Schiedlberg, Bacopa Bildungszentrum www.bacopa.at

07.+08.09.2016
Schüssler-Salze aus Sicht der Chinesischen Medizin
St.Gallen, Phytomed AG www.phytomed.ch

08.12.2016
Schüssler-Salze und CM: Geist und Psyche unterstützen
Hasle/Burgdorf, Phytomed AG www.phytomed.ch

23.+24.09.2017
Schüssler-Salze im Verständnis der Chinesischen Medizin
Schiedlberg, Bacopa Bildungszentrum www.bacopa.at

Praxis Komplementäre Therapie | Murbacherstrasse 37 |
6003 Luzern | T +41 (0)41 2200904 | www.petrakamb.ch