



Schüssler-Salze und CM – Thema Psyche: Nr. 5 stärkt die Nerven

Das Schüssler-Salz Nr. 5 (Kalium phosphoricum) ist ein wichtiges unterstützendes Heilmittel bei psychischer Schwäche und zur Begleitung psychischer Prozesse. Es gilt als das «Nervensalz» unter den Schüssler-Salzen, weil die Nervenzellen das Mineral reichlich brauchen. Dieses Salz zeigt einen starken Bezug zu Hormonen und Neurotransmittern, zu Nerven, Gehirn und Nebennierenrinde. Es liegt nahe, dass bei Störungen in diesen Bereichen rasch psychische Beschwerden folgen können.

Aus Sicht der Chinesischen Medizin entfaltet Nr. 5 seine Wirkungen vor allem über die Funktionskreise von Herz und Niere. So tonisiert es unter anderem *Herz-Yin* und *Herz-Qi/Yang*, *Nieren-Yin*, *Essenz Jing*, *Nieren-Qi/Yang* und den *MingMen*. Als stärkstes *Qi-Tonikum* unter den Schüssler-Salzen trägt Nr. 5 auch den Namen «Lebenserhaltungsmittel». In dieser *Qi-Wirkung* liegt der Schlüssel zum Verständnis dieses starken Schüssler-Salzes.

In der Ruhe liegt die Kraft

Eine Störung der Kalium-phosphoricum-Prozesse führt zu *Qi-Mangel*. Nr. 5 tonisiert dieses *Qi* und hilft vor allem bei psychischen Indikationen, die mit einer allgemeinen Entkräftung einhergehen. Das Salz ist bei Schlafmangel, Stress, ADHS oder in den Wechseljahren häufig indiziert; zudem ist es eines der wichtigsten Mittel bei Erschöpfung und Burnout.

Nr. 5 ist nicht nur ein starkes, sondern auch ein besonderes *Qi-Tonikum*: Es mobilisiert ein *Qi*, das dem *Yin* dient. Dieses *Qi* erzeugt ein ruhendes aber energetisiertes *Yin*, äh-

lich einer aufgeladenen Batterie. Erst dieses *Yin* ist fähig, ein klares kraftvolles *Yang* zu erzeugen. In der Ruhe liegt die Kraft! Der natürliche Rhythmus von *Yin* und *Yang* wird wieder hergestellt, die Fähigkeiten zur Selbstregulation und Regeneration können sich wieder entfalten.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass eine Störung der Kalium-phosphoricum-Prozesse sowohl zu *Qi-Mangel*, als auch zu *Yin-Schwäche* mit *Leere-Zeichen* führt. Diese Disharmonien destabilisieren das Ruhepotential in den Nerven, verändern das neuroendokrine System und destabilisieren die Psyche. Nr. 5 wirkt dem entgegen und bringt die Verhältnisse wieder in die richtige Ordnung.

Die Niere und das Herz stärken

Infolge des *Kalium-phosphoricum-Qi-Mangels* kommt es zu *Herz-* und *Nieren-Qi-Mangel* sowie zu *Herz-* und *Nieren-Yin-Mangel* mit *Leere-Zeichen*. Selbst die *Essenz Jing* wird beeinträchtigt, denn Gehirnschicht, Nervenzellen, Neurotransmitter und Hormone sind Substanz gewordenes

Jing. Die Störungen irritieren das neuroendokrine System sowie die Nerven, und sie beeinträchtigen die Herztätigkeit. In Folge wird auch der *Geist Shen* destabilisiert beziehungsweise geschwächt, insbesondere der *Herz-Geist Shen* und die *Willenskraft Zhi*.

Qi-Mangel überwiegt

Überwiegt der *Qi-Mangel*, so zeigen sich zunächst Antriebslosigkeit, Interessenlosigkeit, Missmut und Ängstlichkeit; auch ADHS in der hypoaktiven Phase. Mit der Zeit ziehen sich die Menschen immer mehr zurück, manche werden apathisch oder depressiv. Durch das geschwächte *Nieren-Qi* fehlt es an innerer Festigkeit, Zielstrebigkeit und Willenskraft. Auf eine Beeinträchtigung des *Herzens* verweist der Verlust jeglicher Begeisterungsfähigkeit und Freude; auch Herzbeschwerden und damit verbundene Ängste sind häufig ein Thema. Das Schüssler-Salz Nr. 5 ist für alle die genannten Beeinträchtigungen ein wichtiges therapeutisches Mittel. Das Schüssler-Salz sollte vorsorglich schon während belastender Lebensphasen eingenommen werden, denn es erhöht die Stress-toleranz und beugt eine Erschöpfung vor, indem es neben der Tonisierung des *Qi* auch den *MingMen* (*Feuer-Niere*, *Tor der Vitalität*) harmonisiert.

Yin-Mangel überwiegt

Wenn der *Yin-Mangel* überwiegt, zeigen sich psychische *Leere-Zeichen*: innere Unruhe, emotionale oder mentale Dauerregung;

auch ADHS in der hyperaktiven Phase; erhöhte Schreckhaftigkeit, Hypersensibilität, Hysterie und Nervosität; oberflächlicher Schlaf, nervöse Schlafstörungen oder Schlafstörungen aus angstvollen Gedanken; es kommt zu Ängsten, insbesondere Prüfungsangst und Hypochondrie. Nr. 5 stabilisiert die Psyche; es kann sogar Panikattacken abmildern oder gar akut abwenden. Darüberhinaus gibt das Schüssler-Salz die Kraft zur Gehirnplastizität. Dadurch trägt es zur Überwindung psychischer Blockaden und zur Veränderung selbstverhindernder Denkmuster bei.

Erhöhter Bedarf an Kalium phosphoricum

Nr. 5 ist vor allem dann indiziert, wenn Selbstüberforderung oder langwährende emotionale Konflikte zu Entkräftung und psychischer Erkrankung führten; (siehe Kasten «Die Kalium-phosphoricum-Persönlichkeit»). Aber nicht nur Überarbeitung, Dauerstress und emotionale Konflikte bringen die Kali-

um-phosphoricum-Prozesse an ihre Grenzen. Auch Umweltgifte oder Dopamin-Wiederaufnahmehemmer (in bestimmten Psychostimulantien und Antidepressiva, z.B. Ritalin®) können durch den gesteigerten Verbrauch des Nervensalzes zu Verschiebungen im neuroendokrinen System führen; oder Elektrosmog, der das Ruhepotential der Nerven beunruhigen kann. Nr. 5 wirkt der Kaliumphosphoricum-Schwäche entgegen und stabilisiert die Nerven; das Schüssler-Salz sollte bereits präventiv bei den genannten Belastungen eingenommen werden.

Häufig nehmen die Menschen, die mit psychischen Beschwerden zu uns kommen, schon längere Zeit Psychopharmaka ein. Diese Medikamente dürfen nur in Absprache mit dem behandelten Arzt reduziert beziehungsweise abgesetzt werden. Nr. 5 kann die Ausschleichung unterstützen und beschleunigen.

Wichtige ergänzende Schüssler-Salze

Das «Schüssler'sche Akut-Trio» mit den Salzen Nr. 3 + 5 + 8 wird für den kurzfristigen Energieaufbau gegeben. Es hat sich als Einstiegsverordnung bei Beschwerden aus hormonellen Umstellungen wie Wechseljahrbeschwerden, bei Erschöpfung, Burnout und Depression bewährt. Diese Kombination stärkt, gibt die Kraft zur Überwindung des momentanen Zustandes und unterstützt die Neuorientierung. Nr. 3 und Nr. 5 tonisieren *Qi* und stabilisieren *Geist Shen*. Nr. 3 aktiviert zusätzlich das *Blut*. Nr. 8 tonisiert die *JinYe*; dadurch nährt und klärt es *Geist Shen*. Dosierung: tgl einen Trunk von je 3-5 Tbl Nr. 3 (Ferrum phosphoricum D12), Nr. 5 (Kalium phosphoricum D6) und Nr. 8 (Natrium chloratum D6). Anwendungsdauer: einige Tage bis 2 Wochen; anschliessend einige Tage pausieren und bei Bedarf wiederholen.



Ihr Partner für Seminare der TCM
WEITERBILDUNGSZENTRUM
Careum - Aarau



next:
05. bis 07.05.2017
Dr. med. Radha Thambirajah
Course in Cosmetic
Acupuncture and
Dermatological
Diseases

Anmeldeformular + Infos auf unserer Webseite
<http://www.aarauabz.ch/tcm-weiterbildung.html>

30. bis 02.07.2017	From Puberty to Menopause
08. bis 10.09.2017	Combined Syndromes of Spleen / Stomach (Earth Element) with other Elements
20. bis 22.10.2017	Combined Syndromes of Liver / Gall Bladder (Wood Element) with other Elements
17. bis 19.11.2017	Clinical Highlights

abz Akupunktur, Bücher und Zubehör GmbH - Ausserfeldstrasse 9 - 5036 Oberefelden
Web: www.aarauabz.ch - Email: info@arauabz.ch - Fon: +41 (0) 62 769 98 88 - Fax: +41 (0) 62 769 98 89

Einfach nachschauen!

Abwehr-Qi • Bewusstsein • Chong-Mai • De • Ernährung • Fu • Grundsubstanzen • Herz • Innen • Jin-Ye • Kälte • Leere-Hitze • Ming-Men • Nähr-Qi • Organe • Pathogene Faktoren • Qi • Ren-Mai • Shen (Geist) • Tai-Yang • Ursprungs-Qi • Verachtungs-Sequenz • Wandlungsphasen • Xue • Yin und Yang • Zhen-Qi



Petra Kamb
**Taschen-Lexikon
Chinesische Medizin**
Fachbegriffe und
Zusammenhänge verstehen
236 Seiten, zahlreiche Übersichten
und Tabellen, Lesebändchen,
gebunden.
ISBN 978-3-902735-27-0
Preis: 53,00 CHF 39,80 Euro

In leicht verständlicher Sprache werden Fachbegriffe und Zusammenhänge aus Physiologie und Pathologie erklärt. Parallelen und Widersprüche zwischen dem Chinesischen Medizinsystem und der naturwissenschaftlich geprägten Denkweise werden angesprochen und in zahlreichen Kommentaren zur Diskussion gestellt.

Bestellung unter www.bacopa.at oder im lokalen Buchhandel

Die Kombination Nr. 5 + 7 empfiehlt sich bei Prüfungsangst¹. Beide Schüssler-Salze tonisieren *Qi* und stabilisieren den *Geist Shen*. Nr. 7 harmonisiert zudem das *Leber-Qi* und bewegt *Qi*.
 Dosierung: alle 2 Stunden einen Trunk von je 3-5 Tbl Nr. 5 (Kalium phosphoricum D6) und Nr. 7 (Magnesium phosphoricum D6). Bei Besserung die Abstände vergrössern und die Dosierung verringern.

Die «Kalium-phosphoricum-Persönlichkeit»

Je besser ein Schüssler-Salz mit der Konstitution übereinstimmt, desto besser und tiefer wirkt es.

Nach Ausführungen von *Rieger*¹ durchdringen «Ordnung und Zwang» das Leben der «Kalium-Persönlichkeit». Diese Menschen geben alles für ihre eigene Wahrheit und lassen auch nur diese gelten. Sie werden krank, wenn diese Wahrheit ins Wanken gerät oder wenn sie ihren selbst auferlegten Zwängen unterliegen.

Im Phosphor sieht *Rieger* das «Gefühls-element». So führen emotionale Beeinträchtigungen langfristig zu Störungen der Phosphor-Prozesse und damit zu Krankheit. Ebenso gilt das Umgekehrte: Störungen der Phosphor-Prozesse vermindern die Stresstoleranz und die emotionale Festigkeit sowie die Fähigkeit, psychische Belastungen zu verarbeiten (Resilienz).

Rieger beschreibt, dass «Kalium-phosphoricum-Patienten» verzweifeln, wenn die Liebe, die sie in ihre vielen Aufgaben und Pflichten hineingeben, nicht genügend gewürdigt wird. Der Verzweiflung begegnen sie mit noch grösserer Anstrengung, in der Hoffnung, durch Leistung die ersehnte Anerkennung zu erlangen; sie überschreiten weiterhin ihre Kräfte und sind letztlich völlig erschöpft. *Rieger* formuliert für die Betroffenen den Heilspruch, «Ich muss nicht mehr leisten, als ich kann.»²

Keynotes für Nr. 5

- Starker *Qi*-Mangel, Selbstüberforderung, Erschöpfung
- *Yin-Mangel* mit Leere-Zeichen, innere Unruhe, Nervosität
- Schreckhaftigkeit
- Phobien, Ängste, Panik
- Psychosomatische Beschwerden

Anwendung von Nr. 5 (Kalium phosphoricum)

Generell sollten alle Schüssler-Salze möglichst über die Mundschleimhaut aufgenommen werden. Deshalb lässt man die Tabletten langsam im Mund zergehen. Für den Schüssler-Salz-Trunk werden die Tabletten in 2 dl heissem Wasser gelöst und schluckweise getrunken, wobei jeder Schluck eine Weile im Mund behalten wird.

Das Schüssler-Salz Nr. 5 wird normalerweise in der Potenz D6 gegeben. Es ist ein leicht lösliches und schnell wirkendes Salz. Die erforderliche Menge wird über den Tag verteilt eingenommen.

Orientierungsdosierung:

- Hochakut, begleitend bei anbahnender Panikattacke: Bei den ersten Anzeichen alle 5 Minuten 1 Tbl Nr. 5 im Mund zergehen lassen; oder 20 Tbl als Trunk zubereiten und davon alle 5 Minuten einen Schluck nehmen.

- Kurz- bis Mittelfristig (Tage/Wochen): tgl 5-10 Tbl.
- Langfristig (Wochen/Monate): tgl 2-6 Tbl.

Zusätzliche Salbenanwendung:

- Schüssler-Salz-Salbe-Nr.5 lokal 1-3x täglich einstreichen; je nach Symptomatik an den Schläfen (akute Übermüdung, Konzentrationsmangel, «leerer» Kopf, Nervosität), der Herzgegend (Herzsymptome, Nervosität) und/oder am Abdomen (Darmsymptome).

Quellenhinweise:

- 1 Marty Jo: Raus aus dem Stimmungstief, in: Naturarzt 3/2016
- 2 Rieger Berndt: Psychologische Schüssler-Salz-Therapie, in: Natur & Heilen 11/2005



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 und bisherige Artikel unter www.petrakamb.ch.

TCM-Ernährungstherapie bei Shen-Störungen

Die CM fasst unter dem Begriff Shen-Störungen vielfältige psycho-emotionale Störungen zusammen. Das Spektrum reicht von leichten depressiven Verstimmungen, Schlaf- und Konzentrationsstörungen bis hin zur Psychose und Schizophrenie. Die Einbeziehung der Ernährung in das Therapiekonzept ist vorrangig bei Leere-Mustern von hohem Nutzen für die Betroffenen. Die Musterdifferenzierung ist von grundlegender Bedeutung für die Strategie einer zielgerichteten Ernährungstherapie.

Shen – Geist

Das Konzept des Shen ist komplex. Nachfolgend werden die wichtigsten Aussagen zusammengefasst (vertiefende Literatur 1, 2). In der Vorstellung der Chinesischen Medizin ist das Herz die Residenz des Geistes – Shen. Zu seinen physiologischen Aspekten zählen u.a. Schlaf, Bewusstsein, Intelligenz, Wahrnehmung, Gedächtnis und die Öffnung des Herzens. Es besteht eine enge Verbindung zwischen Körper und Geist. Bei blühender Essenz und vitalem Qi ist Shen ausgeglichen (3). Neben der ausreichenden Bereitstellung der Körpersubstanzen (Qi, Blut, Yang, Yin) sind die situationsgerechte Qi-Dynamik sowie freie Herzöffnungen von grosser Relevanz (4).

Physiologisch kann Shen sich tagsüber frei und harmonisch bewegen, um mit der Umwelt zu kommunizieren. In der Nacht kommt er in seiner Residenz zur Ruhe. Das dynamische Ein- und Ausströmen, sowie das Öffnen und Schliessen der Herzporen benötigt Qi und Yang. Damit sind Leber und

Milz als Generatoren der Qi-Dynamik bzw. Qi-Bereitstellung in den Prozess eingebunden (5).

Ursachen und Differenzierung

Neben einem Mangel an Grundsubstanzen, einer Stagnation von Qi bzw. Stase von Blut sowie einer Ansammlung von Schleim kommt Hitze/Feuer als Ursache in Frage. Bei der Entwicklung einer Shen-Störung spielen zusätzlich Konstitution, Ernährung und Bewegungsmangel, aber auch chronische oder schwere Erkrankungen eine Rolle, da sie Shen und das Herz verletzen können (6). Wichtig ist es bei allen Shen-Störungen die Wurzel zu eruieren und zu behandeln.

Die Differenzierung der jeweils vorliegenden Störung ist entscheidend für die Festlegung der Therapiestrategie. Meist liegt ein komplexes Syndrom vor. Stagnation/Stase, Mangel an Körpersubstanz, Akkumulation von Schleim und Hitze/Feuer sind individuell unterschiedlich ausgeprägt.

Therapie

Sind Herz und Blut stark, dann ist die psychische Aktivität normal, der Mensch emotional ausgeglichen, das Bewusstsein klar, das Gedächtnis präzise, das Denken scharf und der Schlaf tief (8). Ausgehend von dieser Sichtweise zielt die Therapie darauf ab, die Beziehung zwischen Shen und Herz zu harmonisieren, um die physiologische, situations- und zeitgerechte Mobilität des Shen wieder herzustellen (9). Entsprechend der oben aufgeführten Differenzierung ergeben sich folgende Therapiestrategien:

- Shen beruhigen
- Hitze klären, kühlen, ausleiten, leere Hitze beseitigen
- Leere (Qi, Blut, Yin, Yang) ernähren und tonisieren
- Blockade (Qi, Blut, Schleim) auflösen

Die TCM-Therapie ist kein Ersatz für eine ggf. notwendige psychotherapeutische Behandlung. Vielmehr vermag sie den Patienten zu öffnen und Therapiehemmnisse zu beseitigen (10).

Ernährungstherapie

Der Einsatz der Ernährungstherapie ist vor allem indiziert bei einem Mangel an Grundsubstanzen; es gilt die Transport- und Transformationsfunktion der Milz zu optimieren (siehe Grundlagen 11). Da meist kombinierte Muster vorliegen muss parallel Feuchtigkeit getrocknet, das Leber-Qi reguliert und Hitze gekühlt werden. Die Kombination aus Kräuter- und Ernährungstherapie hat sich dabei bewährt. Leidet der Patient unter eingeschränkten mentalen Fähigkeiten (Konzentrationsstörung, reduzierte Merkfähigkeit...) sind didaktisch-methodische Beratungstechniken von grosser Bedeutung. Bei Hitze- bzw. Stagnationsmustern ist oft zu Beginn der Behandlung die Akzeptanz für eine Ernährungsumstellung gering. Begleitend zur Phytotherapie und Akupunktur sind in dieser Phase wenige, ausgewählte Empfehlungen angezeigt. Hitze meiden von thermisch heissen Lebensmitteln, Garmethoden, Alkohol ...; Stagnation: Lebensstilhinweise ...; Schleim meiden von befeuchtenden Lebensmitteln. Eine detaillierte Beratung zu einem späteren Zeitpunkt ist auch für den nachhaltigen Therapieerfolg von Nutzen.

Über Grundlagen der Ernährungsberatung hinaus haben sich Therapierezepte bewährt,

Differenzierung der Shen-Störungen mit Symptomen (7)

Blockierter Geist-Shen	Leber- und Herz-Qi-Stagnation (Herz-Blut-Stase)	mentale Blockade, unterdrückte Emotionen, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Antriebsschwäche (schwere psych. Störungen)
Geschwächter Geist-Shen	Milz- und Herz-Qi-Leere	geistige Müdigkeit, mentales Unvermögen, Konzentrationschwäche
Ruheloser Geist-Shen	Herz-Feuer oder aufsteigendes Leber-Yang	geistige Müdigkeit, mentales ausgeprägte Ruhelosigkeit, Stimmungsschwankungen, gestörter Schlaf, Durst, Mundulcera
Benebelter Geist-Shen	Schleim-Akkumulation verstopft Herz- bzw. Sinnesöffnungen	getrübbte Sinneswahrnehmung, unklare Gedanken, mentale Trägheit bis zu starker geistiger Beeinträchtigung