

Schüssler-Salze und CM –

Thema Schmerz: Nr.7 entspannt, entkrampft, beruhigt

Das Schüssler-Salz Nr.7 (Magnesium phosphoricum) wird als Krampf- und Schmerzmittel eingesetzt. Die Hauptindikation ist Qi-Stau, besonders wenn Qi-Mangel im Hintergrund besteht. Die Beschwerden zeigen sich in der Skelettmuskulatur und den rhythmischen Organen. Nr.7 wirkt den Schmerzen entgegen indem es Qi-Stau auflöst, Leber-Qi reguliert und den Geist Shen beruhigt. Es wird bei Magnesium-Mangel-Symptomen alleine oder begleitend zu einer Magnesium-Substitution eingesetzt.

Nach meiner Einschätzung kommt es in unserer Kultur, bei ausreichender und ausgewogener Ernährung, kaum zu einem Mangel an Spurenelementen und Mineralien. Häufiger erzeugt eine Blockade im biochemischen Prozess des jeweiligen Mikronährstoffes die Mangel-Symptome. Solche Mangel-Symptome können mit Schüssler-Salzen behoben werden. Dennoch kommt es bei Magnesium – neben Kalzium, Eisen und Zink – relativ häufig zu einem echten Mangel, sodass neben der Schüssler-Salz-Gabe auf eine ausreichende substanzielle Zufuhr geachtet werden muss. Ich werde darauf nach der Vorstellung des Schüssler-Salzes Nr.7 zurückkommen.

Qi-Tonisierer

Biochemisch betrachtet tonisiert das Schüssler-Salz Magnesium phosphoricum das *Wahre-Qi (Zhen-Qi)*, indem es die Bildung von ATP (Adenosin-Tri-Phosphat) und alle ATP-abhängigen Umwandlungen unterstützt. ATP ist ein Energiezwischenspeicher, der bei Bedarf Energie einspeist. Wir benötigen ihn für alle energieabhängigen Verdauungs- und Stoffwechselfvorgänge. Besonders die hochaktiven Gewebe wie Muskeln und Leber sind auf grosse Energiemengen angewiesen. Aber auch der Abbau und die Verwertung von Fetten, Kohlenhydraten und Eiweissen aus unserer Nahrung braucht die ATP-Energie; oder zahlreiche Stoff-Wechsel und – nicht zu vergessen – der Aufbau der Membranspannung. Letzteres bestimmt die Lebendigkeit und Regulationsfähigkeit aller Zellen und Gewebe.

Infolge der regen Tonisierung des *Zhen-Qi* wird auch *Yang* unterstützt: Das Schüssler-Salz Nr.7 durchwärmt und aktiviert die Gewebe, insbesondere die willkürliche und unwillkürliche Muskulatur. Dadurch werden an der *Oberfläche* Muskelverspannungen gelöst. Die *Yang-Wirkung* zerstreut auch *Wind* und *Kälte* aus dem *tendino-muskulären* Bereich.

Die *Qi-Stau* lösende Wirkung bedarf jedoch noch weiterer *Funktionen* des Magnesiums.

Qi-Beweger

Nr.7 löst in der Skelettmuskulatur und in den rhythmischen Organen *Qi-Stau* und damit Schmerzen auf. Diese Wirkung beruht auf dem Einfluss des Magnesiums auf die neuromuskuläre Reizleitung. Es setzt die Erregbarkeit von Nerven- und Muskelzellen herab und verlangsamt damit die Weiterleitung der Nervenreize. Das führt in der Skelett- und Herzmuskulatur zur Verlangsamung des Muskelrhythmus. Im Gegensatz zu nicht-potenzierten Magnesiumgaben wirkt das potenzierte Schüssler-Salz-Magnesium aber nur, wenn die Kontraktion übersteigert und die Dilatationsphase reduziert ist. Das hat gegenüber den Rohmineralien den Vorteil, dass es nicht überdosiert werden kann oder die Aktivitäten anderer Mikroelemente stört.

Nr.7 wirkt also gegen *Qi-Stau*, der sich aus übermässiger Erregung entwickelt. Sekundär fördert die Auflösung des *Qi-Staus* auch die *Blutbewegung*.

Der elektrische Nervenreiz ist als eine Form von *Qi* zu verstehen. Jedoch die Regulation des adäquaten Nervenreiz-Flusses obliegt dem *Leber-Qi*. Indem Nr.7 das *Leber-Qi* stärkt und harmonisiert, befreit es den *Qi-Fluss* in der neuromuskulären Reizweiterleitung und damit von Schmerzen.

Nr.7 wirkt über das *Leber-Qi* noch auf einem weiteren Weg schmerzlösend: Es harmonisiert das Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus, mit anderen Worten gleicht es im vegetativen Nervensystem *Yin* und *Yang* aus. Dadurch wird die rhythmische Eigenbewegung der Zellen, Gewebe und Organe gestärkt beziehungsweise wieder hergestellt und der Schmerz vergeht.

Geist-Shen-Beruhiger

Durch die Harmonisierung des *Leber-Qi*

befreit Nr.7 von mentaler Überfokussierung und emotionaler Stagnation. Zudem bringt das Schüssler-Salz das vegetative Nervensystem wieder ins Lot, wenn es zu sehr durch den Sympaticus (= *Yang*) dominiert wird. Stress und psychosomatische Erkrankungen nehmen hier ihren Anfang. Nr.7 erhöht die Stresstoleranz und wirkt *Übergriffen des Holzes auf die Erde* sowie auf *Herz* und *Lunge* entgegen.

Nr.7 fördert also im *Geist Shen* die Bewegung in Richtung *Yin*, hin zu innerer Ruhe und mehr Gelassenheit. Seine beruhigende und erhellende Wirkung verringert zudem die subjektive Schmerzempfindlichkeit.

Key-Notes für Nr.7

- Starke Schmerzen ohne Entzündungszeichen
- Plötzlich eintretende, reissende, bohrende und stechende Schmerzen
- Krämpfe, Wadenkrämpfe
- Körperliche Verspannung
- Gefühl von Enge, Zusammengeschnürtsein oder Einquetschung
- «Geisseböllestuhl»
- Wärme bessert, Kälte verschlimmert
- Emotionale Stagnation
- Erhöhte Stressanfälligkeit
- Heisshunger auf Schokolade

Magnesium-Mangel-Schmerzen

«Wenn die Bewegungen der [Magnesium-] Moleküle in den Nerven eine Störung erleiden, so entstehen Schmerzen respektive Krämpfe, auch Lähmungen. Die Schmerzen sind gewöhnlich blitzartig schießend oder bohrend, oft mit dem Gefühl des Zusammenschnürens verbunden oder wechselnd; sie sind manchmal wandernd. Durch Wärme und Druck werden sie gebessert, durch leise Berührung verschlimmert. Wenn Zellen zu schwach sind, so fehlt ihnen Magnesium phosphoricum.» (Wilhelm Schüssler¹)

Nr.7 ist bei den folgenden Schmerzformen indiziert:

- Plötzlich eintretende Krämpfe
- Blitzartig auftretende Schmerzen
- Reissende, bohrende, schießende, schneidende, stechende Schmerzen
- Wechselnde oder wandernde Schmerzen (wegen *Wind*)

- Fixe Schmerzen (wegen *Kälte*)
- Akute, wiederkehrende und chronische Schmerzen

Schmerzen in der Skelettmuskulatur:

- Nr.7 fördert die Muskelentspannung. Es ist bei Verspannungen, Verhärtungen und Krämpfen indiziert.
- Stagnationsschmerzen im Bereich von *Leber- oder Gallenblasenmeridian*
- Muskelverspannung, Nackenverhärtung, vom Nacken her aufsteigende Kopfschmerzen
- Muskelverkrampfung, Wadenkrämpfe
- Hexenschuss (besonders wenn *Wind-Kälte* den *tendino-muskulären Bereich* blockiert)

Anwendungsbeispiele:

- Nackenschmerzen, vom Nacken her aufsteigende Kopfschmerzen:
- Über einige Wochen 3 x tgl 2 Tbl Nr.7; zusätzlich 2-3 x tgl Schüssler-Salz-Salbe Nr.7

Hexenschuss:

- 1-3 x tgl eine «Heisse-7»; zusätzlich alle 10 Min 1 Tbl Nr.7; bei Besserung die Abstände vergrössern
- Alternativ 3 x tgl einen heissen Trunk aus jeweils 3 Tbl von Nr.7 + 6 + 4; bei Bedarf zusätzliche Einzelgaben von Nr.7 wie soeben beschrieben.

Schmerzen in den rhythmischen Organen

Nr.7 harmonisiert die Bewegung der rhythmischen Organe in allen *drei Erwärmer*. Die Schmerzen sind typischerweise krampfend und sehr schmerzhaft; sie bessern bei Wärmeanwendung und verschlimmern unter Kälteeinfluss. Ausserdem entspannt Nr.7 den Herzmuskel und erweitert die koronaren und peripheren Blutgefässe. Dadurch verbessert sich die Durchblutung und krampfartige Zustände können entspannen.

Anwendungsbeispiele:

- Krämpfe und Koliken aus *Qi-Stau*:
- Alle 5-10 Minuten eine «Heisse 7»

Chronisch wiederkehrende Krämpfe:

- Über mehrere Wochen 3 x tgl 3-5 Tbl Nr.7; im Akutfall wie soeben beschrieben mit der «Heissen 7» behandeln; auf ausreichende Magnesiumzufuhr achten

Atemtrakt:

Wenn die Reizleitung im Atemtrakt überer-

regt ist, kommt es zu *rebellierendem Lungen-Qi*. Der Zustand kann als *Übergriff der Leber auf die Lunge* entsprechend der *Verachtungs-Sequenz* in den *Fünf-Wandlungsphasen* interpretiert werden.

- Nervöser Reizhusten
- Krampfhusten (nachts)
- Hustenanfälle mit Zusammenschnüren von Brust und Kehle
- Keuchhusten-Anfälle mit Verkrampfung des Zwerchfells

Herz und arterielle Gefässe:

Wenn die Muskulatur des Herzens und der Arterien die Phase der Dilatation (= *Yin*) zu wenig erreicht, kommt es zu folgenden Beschwerden:

- Migräne (im Anfangsstadium)
- Begleitend bei Morbus Raynaud
- Nächtliche Schulter-Armschmerzen
- Brustenge, Engegefühl im Brustkorb
- Funktionelle Angina pectoris*

- Stechende scharfe Schmerzen, die in den Arm ausstrahlen*
- «Herzkrampf»*
- Begleitend bei Herzkrankheiten und Herzrhythmusstörungen*; (Magnesium wirkt Rhythmusstörungen über die Regulierung des zellulären Kaliumgehaltes entgegen. Es wirkt auch gegen Rhythmusstörungen durch Digitalis-Medikamente. Eine Magnesium-Substitution mit dem Rohmineral kann allerdings die Digitalis-Wirkung unkontrolliert verstärken. Diese Gefahr besteht bei dem Magnesium-Schüssler-Salz aufgrund der geringen substanziellen Magnesiummenge nicht)
- Begleitend zur Sekundärprävention von Herzinfarkt*; (häufig können durch die Schüssler-Salz-Gaben die Herz-Medikamente mit der Zeit reduziert werden)

*Dauerhafte oder heftige Herzbeschwerden erfordern eine ärztliche Abklärung.

Chinesische Medizin Ernährung • Schüssler-Salze

Kurse mit Petra Kamb

1.9.2017

Schüssler-Salze und CM:

Geist und Psyche unterstützen

St.Gallen, Phytomed AG www.phytomed.ch

23. + 24.09.2017

Schüssler-Salze im Verständnis der Chinesischen Medizin

Schiedlberg, Bacopa Bildungszentrum www.bacopa.at

1.12.2017

Chinesisch-Medizinische Betrachtungen

zu kulinarischen Schweizer Spezialitäten

Hasle, Phytomed AG www.phytomed.ch

Voraussichtlich April 2018

Schüssler-Salze aus Sicht der CM

Hasle, Phytomed AG www.phytomed.ch

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

Anwendungsbeispiele:

- Migräne:
- Langfristig 3 x tgl 2 Tbl Nr.7; im akuten Zustand zusätzlich eine «Heisse 7», bei Bedarf nach 30 Min wiederholen
 - Alternativ 3 x im Abstand von 15-30 Min eine «Heisse 7»

Morbus Raynaud:

- 1-3 x tgl einen heissen Trunk aus jeweils 3 Tbl von Nr.7 + 3 + 10; im akuten Anfall zusätzlich die «Heisse 7»

Angina pectoris ohne ärztlichen Befund:

- Über einige Wochen bis 2 Monate 3 x tgl 6-8 Tbl Nr.7; danach pausieren und bei Bedarf die Kur wiederholen

Verdauungstrakt und Gallengänge:

- Nr.7 lindert zahlreiche Krämpfe im Verdauungstrakt. Diese Krämpfe entstehen häufig aus einem *Übergriff des Holzes auf die Erde*, gemäss der *Überwältigungs-Sequenz* in den *Fünf-Wandlungsphasen*.
- Bauchschmerzen, Bauchkrämpfe
 - Magenkrämpfe
 - Schmerzhaft Blähung im Nabelbereich
 - Blähungskolik* bei Säuglingen und Kleinkindern
 - Gallensteinkolik*

*Typischerweise lindern die Krämpfe und Koliken (kurzzeitig) durch Zusammenkrümmen, festen Druck, heisse Getränke und feucht-warme Leibwickel. Koliken sollten ärztlich abgeklärt werden.

Uterus und Blase:

- Krämpfe im Unterleib stehen häufig mit der *Leber-Energie* im Zusammenhang, was in der *Meridiananbindung* begründet ist. Insbesondere reguliert sie den Rhythmus des Uterus und die Ausrichtung des *ChongMai* (nach *oben* oder nach *unten*).
- Krampfhaft Schmerzen in der Blase
 - Menstruationskrämpfe, krampfartige Unterleibsschmerzen vor oder zu Beginn der Menstruation
 - Extrem schmerzhaft Wehen, wenn sich der Muttermund trotz regelmässiger Wehen nicht oder zuwenig öffnet. (Nicht potenziertes Magnesium kann die Geburtswehen hemmen und sollte deshalb ab der 36. Schwangerschaftswoche nur noch bei akuter Indikation eingesetzt werden. Das Magnesium-Schüssler-Salz hingegen, stört die Geburtswehen nicht. Es kann bei entsprechender Indikation

bis zur und sogar während der Entbindung eingenommen werden. Die Unterstützung des *Qi-Flusses* stellt im überkrampferten Uterus die Eigenbewegung wieder her und fördert wirkungsvolle Wehen)

Anwendungsbeispiel:

Extrem schmerzhaft Wehen, «uneffektive» Wehen:

- 25 Tbl Nr.7 in 5 dl aufgekochtem Wasser lösen, in einer Thermoskanne aufbewahren, immer wieder einen Schluck davon nehmen?; zusätzlich die schmerzenden Körperbereiche mit Schüssler-Salz-Salbe Nr.7 einstreichen lassen (häufig im Bereich LWS/SWS und den Beinen, Oberschenkel/medial)

Nervenschmerzen

Nr.7 fördert die harmonische Reizweiterleitung und verlangsamt übersteigerte Nervimpulse.

- Nervenschmerzen, die bei Wärme bessern und bei Kälte verschlimmern
- Neuralgien, anfallsartige Schmerzen im Verlauf der Nervenbahnen (nach Überanstrengung)
- Ischialgie
- Neuralgische Kopfschmerzen, Migräne

Chronische Schmerzen

Ständige Schmerzen erzeugen inneren Stress, Angst und *Qi-Stau*. Dadurch steigt der Magnesiumbedarf. Umgekehrt erhöht bereits ein latenter Magnesiummangel das subjektive Schmerzempfinden. Bei chronischen Schmerzen sollte deshalb das Schüssler-Salz Nr.7 in kleiner Menge als Dauermedikation eingenommen werden. Zusätzlich sind, je nach Magnesium-Mangel-Symptomatik, mehrmals im Jahr zweiwöchige Kuren mit Supplementierung von Magnesium zu empfehlen.

- Chronische Muskel- und Gelenkschmerzen
- Reissende Schmerzen in den Knochen
- *Bi-Syndrom* (mit *Kälte*), Rheuma (wenn Wärme und Ruhe lindern)
- Psychosomatische Schmerzen
- Schmerzen im Alter. (Erstens steigt mit dem Alter die Schmerzempfindlichkeit; das hängt möglicherweise mit zunehmenden *Qi-* und *Blutstagnationen* zusammen. Zweitens reagiert der Organismus träger auf Medikamente, wodurch es häufig zur Überdosierung von Schmerzmitteln, zu Schmerzmittelgewöhnung

und Schmerzmittel induzierten Schmerzen kommt. Drittens wurde bei der überwiegenden Zahl der SeniorInnen in Altersheimen ein starker Magnesiummangel festgestellt)

Anwendung von Nr.7 (Magnesium phosphoricum)

Generell sollten alle Schüssler-Salze möglichst über die Mundschleimhaut aufgenommen werden. Deshalb lässt man die Tabletten langsam im Mund zergehen. Der Schüssler-Salz-Trunk wird schluckweise getrunken, das heisst, jeder Schluck verweilt ein wenig im Mund.

Das Schüssler-Salz Nr.7 ist ein schnell wirkendes Salz. Es wird normalerweise in der Potenz D6 gegeben. Je akuter und je stärker der Schmerz, desto höher ist die Einnahmefrequenz. Wenn die Schmerzen nachlassen, werden die Abstände vergrössert.

Bei hochakuten Schmerzen oder Krämpfen, insbesondere wenn sie durch Wärme bessern, wird das Schüssler-Salz am besten als «Heisse 7» eingenommen, denn der heisse Trunk beschleunigt die Wirkung. Für die «Heisse 7» werden 10 Tbl Nr.7 in ca 2 dl aufgekochtem Wasser gelöst.

Schmerzzustände sollten sowohl innerlich mit Schüssler-Salz-Tabletten als auch äusserlich mit Schüssler-Salz-Salbe Nr.7 behandelt werden.

Orientierungsdosierung:

- Kurzfristig (Stunden): alle 5-15 Min 1 Tbl; alternativ alle 30 Min eine «Heisse 7»
- Mittelfristig (Tage/Wochen): 3 x tgl 2 Tbl
- Langfristig (Monate): tgl 2 Tbl
- Äusserliche Anwendung: lokal einstreichen; kurzfristig je nach Bedarf; langfristig 1-3 x tgl

Differenzierung der erwähnten Schüssler-Salze

Nr.2 (Calcium phosphoricum D6) tonisiert das *Yang/Qi des Blutes* und wirkt deshalb als umfassendes *Tonikum*. Es verbessert die Durchblutung, löst Muskelverhärtungen, Verspannungen und Krämpfe. Nr.2 macht

den Muskel wieder weich. In der Muskeltätigkeit fördert es die Kontraktion (während Nr.7 antagonistisch die Ausdehnung bewirkt).

- Krämpfe, die sich langsam einschleichen; (fester Druck oder festes Reiben kann den Krampf häufig lösen)
- Lang andauernde Krämpfe
- Muskelverhärtung durch Übertonus der Muskulatur; wenn die Muskelverhärtung Schmerzen im Stützgewebe oder in der Leiste akut verschlimmert
- Dauerkopfschmerzen, Kopfschmerzen der Kinder

Nr.7 + 2 sind bei Muskelschmerzen nicht immer leicht zu unterscheiden. Manchmal braucht es auch beide. In der Praxis können sie dann einzeln im Wechsel oder gemeinsam in einem heissen Trunk eingenommen werden.

Nr.3 (Ferrum phosphoricum D12) aktiviert und bewegt das *Blut* und wirkt *Blut-Stagnation* entgegen. (Nr.7 hingegen harmonisiert primär den *Qi-Fluss* und löst *Qi-Stau* auf; sekundär unterstützt es dadurch die *Blutbewegung*). Nr.3 vermittelt ausserdem die Umschaltung von Anspannung auf Entspannung, es vermittelt den rhythmischen Wechsel zwischen *Yin* und *Yang*.

- Krämpfe
- Übertonus der Muskulatur
- Pochende, pulsierende Schmerzen aus *Blut-Stagnation* (kühlen bessert)
- Schmerzen aus Verletzungen wie Verstauchung, Quetschung, Prellung

- Nr.3 + 7: In der Praxis fallen *Qi-Stau* und *Blut-Stagnation* häufig zusammen, sodass beide Schüssler-Salze indiziert sind. Sie unterstützten sich gegenseitig, wenn die Temperatur nicht zu extrem ist; (bei Bedürfnis und Besserung durch Wärme liegt der Schwerpunkt auf Nr.7, bei Bedürfnis und Besserung durch Kühles hingegen auf Nr.3).

- Schmerzen in den rhythmischen Organen, insbesondere im Verdauungstrakt (Nr.3 + 7 gibt der Muskulatur ihren harmonischen Eigenrhythmus zurück)

Nr.4 (Kalium chloratum D6) wird begleitend bei Gelenkschmerzen gegeben, wenn Wärme bessert und länger dauernde Bewegung verschlimmert.

- Steife schmerzende Gelenke
- *Bi-Syndrom* (mit *Feuchtigkeit*, *Kälte*, *Schleim*)

Nr.6 (Kalium sulfuricum D6) wird begleitend gegeben, um den Muskelstoffwechsel zu fördern.

- Matte Muskeln
- Anfälligkeit für Muskelkater mit starken Schmerzen
- Muskelschmerzen

Nr.10 (Natrium sulfuricum D6) durchwärmt, wirkt *Kältestagnation* entgegen und unterstützt den *Blutfluss*. Es reinigt, wärmt und tonisiert den *DreifachErwärmer* und wird deshalb häufig begleitend mit anderen Schüssler-Salzen eingesetzt.

Magnesium aufbauen

Magnesium befindet sich in unserem Körper zu 95% in den Zellen. Davon lagert der überwiegende Teil von 60-70% in den Knochen. Nur 1% des Gesamt-Magnesiums zirkuliert (extrazellulär) im Blut und wirkt auf die Nerven und Muskeln. Der Blut-Magnesiumspiegel wird sehr genau über die renale Ausscheidung beziehungsweise die tubuläre Rückresorption reguliert. Bei starkem Mangel wird aus den Knochen Magnesium zur Aufrechterhaltung des heiklen Blutlevels mobilisiert. Deshalb sind quantitative Magnesiumbestimmungen im Blutplasma wenig aussagekräftig. Zuverlässiger geben die Mangelsymptome über eine Störung der Magnesiumprozesse oder einen echten Mangel Auskunft.

Magnesium-Mangelsymptome

- Zu Beginn Müdigkeit, Nervosität, Appetitlosigkeit
- Muskel- und Gefässspasmen
- Muskelverhärtungen und Krämpfe in der Skelettmuskulatur
- Erhöhte Reizbarkeit
- Körperliches und emotionales PMS
- Krämpfe in den rhythmischen Organen
- Nervöse Störungen: Zuckungen, Parästhesien, Taubheit und Kribbeln in Händen und Füssen
- Kardiale Symptome: Unruhe, Zittern, Herzjagen, Herzklopfen, Beklemmungsgefühl, Rhythmusstörungen
- Schlafstörungen
- Vorzeitige Wehen

Magnesiummangel erhöht die Nervenerregbarkeit, die Stressanfälligkeit und Schmerzempfindlichkeit. Wenn sich Symptome zeigen, sollte frühzeitig mit Schüssler-Salz Nr.7

und einer geeigneten Ernährung reagiert werden. Wenn das nicht ausreicht, muss zusätzlich Magnesium substituiert werden. Dafür sind organische Verbindungen wie Magnesium-Orotat geeignet; sie sind besser verwertbar als anorganische Verbindungen. Ich empfehle auch die Einnahme als Monosubstanz, um eine gegenseitige Konkurrenz bei der Resorption mit anderen zweiwertigen Ionen zu vermeiden; ich denke da vor allem an Kalzium, Eisen oder Zink. Ferner sollen keine Aroma- und Zusatzstoffe beigemischt sein, die unnötig den Körper belasten und relativ häufig Durchfall erzeugen. Die Substituierung wird für zwei bis vier Wochen durchgeführt, danach pausieren. Wenn die Symptome erneut auftreten beziehungsweise sich verschlimmern, wird die Kur wiederholt. Das erste Symptom einer Überdosierung ist breiiger Stuhl bis Durchfall. Dann sollte das Magnesium-Medikament abgesetzt werden und der Stuhl wird sich innerhalb von ein bis zwei Tagen wieder normalisieren.

Magnesiumreiche Nahrungsmittel

Eine Auswahl der hier aufgelisteten magnesiumreichen Nahrungsmittel sollte bei Magnesium-Mangel-Symptomen mehrmals täglich die Mahlzeiten bereichern.

- Alle (dunkel)grüne Gemüse
- Alle Kohlarten
- Radieschen und Lauch
- Wildkräuter und Salate wie Nüssler oder Kopfsalat
- Vollkorngetreide, Hafer, Knäckebrot
- Nüsse und Kerne, Sonnenblumenkerne
- Schokolade, je dunkler desto magnesiumhaltiger*
- Nahrungsmittel aus Biologischem Anbau**

*Leider bleibt Schokolade ein Genuss- und kein Nahrungsmittel: Die enthaltenen Fette und Eiweisse mindern die Magnesium-Verwertbarkeit erheblich und der hohe Zuckergehalt erzeugt obendrein Feuchtigkeit.

**Im allgemeinen wachsen Nahrungsmittel aus Biologischem Anbau langsamer und auf gehaltvolleren Böden. Das führt zu einem höheren Gehalt an Magnesium und anderen Mikronährstoffen in den Nahrungspflanzen.

Anmerkung

- 1 zitiert in Holzer Josef: Die Schüssler Salze in der Chinesischen Medizin. Joy-Verlag Oy-Mittelberg 2008, 87-88
- 2 nach Kellenberger Richard, Kopsche Friedrich: Mineralstoffe nach Dr.Schüssler. Weltbild-Verlag 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.



Psyche und Diätetik

Der altbekannte Spruch von ‚mens sana in corpore sano‘ (ein gesunder Geist in einem gesunden Körper) bedeutet für viele Menschen die Erkenntnis, dass ein Zusammenhang zwischen dem psychischen Befinden und der Nahrungsaufnahme und anderen Massnahmen, die den Körper stärken, besteht. Unabhängig davon, ob diese Interpretation der verkürzten lateinischen Originalversion zulässig ist oder nicht, darf gesagt werden, dass ganz sicher China dieser bedingungslos zustimmen wird, bzw. schon seit je dieser Meinung war.

Der altbekannte Spruch von ‚mens sana in corpore sano‘ (ein gesunder Geist in einem gesunden Körper) bedeutet für viele Menschen die Erkenntnis, dass ein Zusammenhang zwischen dem psychischen Befinden und der Nahrungsaufnahme und anderen Massnahmen, die den Körper stärken, besteht. Unabhängig davon, ob diese Interpretation der verkürzten lateinischen Originalversion zulässig ist oder nicht, darf gesagt werden, dass ganz sicher China dieser bedingungslos zustimmen wird, bzw. schon seit je dieser Meinung war.

den, dass Vieles genetisch vorbestimmt sei. Mittlerweile wurde dieses Argument stark entkräftet, weil herausgefunden wurde, dass Nahrungsmittel sog. epigenetische Wirkungen haben können. Das heisst, sie können die Funktion von Genen ein- und ausschalten. Das geht sogar so weit, dass die einer schwangeren oder stillenden Frau zugeführten Nahrungsmittel Auswirkungen an den Genen ihres Babys haben können.

Zweifellos macht ein gutes Essen zufrieden und munter und verdient noch weitere positive Adjektive, welche die Psyche betreffen. Erschöpfende Erklärungen dazu sind aufgrund der grossen Evidenz an dieser Stelle kaum nötig. Länger dürfte es dauern, bis man sich einig darüber wäre, was genau unter einem ‚guten‘ Essen verstanden wird. Auf Glatteis kann man schnell geraten und dann in der Ecke der Orthorektiker landen. Das soll damit vermieden werden, indem nun sofort Schluss mit langen Erklärungen ist und wir jetzt sofort zum angenehmen Teil dieses Beitrags übergehen, zu einem Rezept nämlich, das in der Winterzeit viele Aspekte einer sinnvollen Speise erfüllt, indem sie wärmt, nährt und Energie spendet und dabei auch auf chinesische Art dafür gesorgt wird, dass keine Schlacken entstehen, der Filter und dessen Poren (der Stoffwechsel) nicht verstopft wird.

Ochsenschwanzsuppe:
(für 4 Personen)

Das Rezept der Elisabeth Fülcher verwendet dafür 250-500g Ochsenschwanzstücke, dazu sogar noch 50 g Speck auch

Speckschwarte. Der Speck wird in Würfel geschnitten und angebraten, dann die Ochsenschwanzstücke auch dazu gegeben und die mit Lorbeer und Gewürznelken besteckte Zwiebel und evtl. weitere Zwiebeln, geschnitten und anbraten/dünsten.

Ablöschen mit Wasser und Weisswein und den Sud dann ganz lang kochen, gerne auch 2-3 Stunden, bis sich die Ochsenschwanzstücke so auflösen, dass das Fleisch und die Knorpelansätze sich von den Knochen lösen.

Etwas später gewürfeltes Gemüse zugeben, Karotten, Sellerie, wahlweise auch Stangensellerie, Kartoffeln, Lauch, Tomaten. Oder statt Sellerie Paprika. Oder, wie bei Frau Fülcher, eine geröstete Mehlsuppe statt Tomaten. Oder die Variante ohne Mehlsuppe und auch ohne Tomaten, nur mit Wasser. Tomaten haben gemäss chinesischem Verständnis einen kühlen Charakter. Sie werden seltener gut vertragen als allgemein angenommen. Übrigens geben italienische Hausfrauen einem Tomatensugo immer einen Teelöffel Zucker bei, um die Säure der Tomaten zu neutralisieren‘.

Geröstete Mehlsuppe entsteht, wenn 80-100g Mehl geröstet werden, bevor dies aber schwarz und damit bitter wird, mit 60g Fett versetzen und in viel Wasser auflösen. Fett oder Butter kann auch weggelassen werden.

Frau Fülcher nennt auch die Beigabe von 1-2 Löffel Essig (total TCM-konform!), oder Zitronensaft.

Und (TCM lässt grüssen!) 2-4 EL Madeira. Oder Sherry oder Marsala..., den ich aber erst in den letzten Minuten in die Suppe gebe, weil dann die wärmende Wirkung des Alkohols zur Geltung kommt (und ich die Menge davon jeweils eher grosszügig auslege, ausser wenn Kinder am Tisch sitzen).

DER KOMPLETTE MASTER TUNG AKUPUNKTUR KURS
MIT DR. CHUAN-MIN WANG UND DR. SANDI SUWANDA

Inhalt Stufe 1 (21. – 22. September 2017)

- Einführung in die Master Tung Akupunktur
- Theoretische Grundlage
- Die 12 Regionen und die Punkte
- Die Master Tung Nadeltechnik
- Die Besprechung der wichtigsten Punkte: Ihre Lokalisation und Indikation

Inhalt Stufe 2 (23. – 24. September 2017)

- Reguläre fünf Zhang Meridiane nach Master Tung
- Die wichtigsten vier Pain Killer Punkte nach Master Tung
- Die wichtigsten Dorsal Punkte nach Master Tung
- Die Behandlung gynäkologischer Probleme
- Die Notfallpunkte
- Die Nierenstärkende Behandlung
- Die Wärmende Behandlung
- Die Behandlung der Erkältungskrankheit

Daten und Kosten

■ Stufe 1:	21. & 22. September 2017	CHF	595.00
■ Stufe 2:	22. & 23. September 2017	CHF	595.00
■ Kompletter Kurs:	21. – 24. September 2017	CHF	1'050.00

Die Dozenten

Dr. Chuan-Min Wang, direkter Schüler von Master Tung. Dozent aus Lombard, Illinois (USA)

Dr. med. univ. (A) Sandi Suwanda
Facharzt für Gynäkologie FMH,
Akupunktur TCM/ASA

Einfach anmelden
info@acumax-kurse.ch

AcuMax GmbH
Kurslokalität
Promenadenstrasse 6
5330 Bad Zurzach
T +41 56 249 31 31

WEITERE DETAILS UND KURSE FINDEN SIE UNTER
WWW.ACUMAX-KURSE.CH

Aus- und Weiterbildungsangebot
Harmonie von Körper, Geist und Seele

Akupunktmassage
Die Akupunktmassage ist eine wunderbare Ergänzung zur Traditionellen Chinesischen Medizin.

Qi Gong
Qi Gong ist DIE Übungsmethode für unsere Gesunderhaltung und für eine dauerhaft wirksame und nachhaltige Genesung und Ausgeglichenheit.

Medizinische Grundlagenausbildung
Die Basis für deinen Weg in die therapeutische Tätigkeit. Du hast die Möglichkeit zwischen 161, 356, 450, 611, 700 Ausbildungsstunden zu wählen.

Weitere Infos zu unseren Bildungsangeboten in Thun, Aarau und Rapperswil findest du auf unserer Webseite.

033 225 44 22 ☎
Die Fachschule für Naturheilkunde
und manuelle Therapie www.bodyfeet.ch 🌐