

Kalium phosphoricum / Kal-ph.

(Kaliumphosphat, Schüsslersalz Nr. 5)



Name und Potenz der pharmazeutischen Zubereitung:
Kalium phosphoricum spag. Glückselig D6

Vorkommen im Organismus:
Wird im menschlichen Körper vor allem in den Schläfen, in der Milz und in den Nervenzellen gespeichert

Energiedefizit:
Ein Energiedefizit macht sich vor allem in der Energiebereitstellung bemerkbar. Der Körper ermüdet schneller, die Regenerationsfähigkeit sinkt und der Schlaf wirkt nicht mehr erholsam.

Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nimmt ab und es fällt zunehmend schwerer, die Anforderungen des Alltags zu meistern. Höchstleistungen sind kaum mehr möglich. Dies ist in der heutigen Arbeitswelt natürlich besonders ärgerlich, ist doch fast alles auf Leistung und Geschwindigkeit ausgelegt. Das Thema Erholung ist für viele ein abstraktes Thema, und erst wenn sie von körperlichen Problemen geplagt werden, werden sie

aufmerksamer. Der Schlaf ist immer ein wichtiges Indiz und sollte in einer gründlichen Abklärung nicht fehlen.

Wirkung und Funktion:
Kalium phosphoricum wird vor allem in den Nervenzellen benötigt und sorgt dort für die schnelle und unablässige Reizweiterleitung. Ganz generell können vor allem nervöse, überreizte und dadurch geschwächte Menschen von diesem Mineralstoff profitieren.

Wenn die Nervenzelle aktiv ist, strömt viel Natrium ins Zellinnere. Würde dieses Natrium in der Zelle bleiben, könnte sie Schaden nehmen oder gar zerstört werden. Damit das nicht geschieht, strömen nun Kaliumionen in die Zelle und versetzen sie in einen «Ruhezustand». Dieses Hin und Her von Natrium und Kalium wird mit der sogenannten Natrium-Kalium-Pumpe in der Zellwand gesteuert. Steht dem Körper zu wenig Kalium zur Verfügung oder ist dieses träge und inaktiv, kann sich die Zelle nicht regenerieren und die Funktionsfähigkeit nimmt ab. Ganz ähnlich funktioniert die Wirkung von Kalium phosphoricum auch in Muskelzellen.

Indikationen:

- Allgemeine, unspezifische Ermüdungserscheinungen
- Fieber ab 39° C (Erfahrungen zeigen hier eine sehr schnelle Wirkung)
- Geschwächte Blasen- oder Aftermuskulatur
- Grosses Schlafbedürfnis, nicht erholsamer Schlaf
- Hautjucken, Altersjucken (meist nervlich bedingt)
- Migräne (beginnt im Gesicht, oft im Bereich der Augen oder Schläfen)
- Mundgeruch (in der Regel ohne sichtbaren Zungenbelag)
- Muskelschwäche, Muskelschwund, Muskelzuckungen (z. B. Auge)
- Nervenverletzungen (mit Calcium carbonicum naturale kombinieren, wenn lange zurückliegend)
- Nervöse Herzbeschwerden, Herzmuskelschwäche
- Nervöse Verdauungsbeschwerden
- Psychische Erkrankungen (Depression, Angst, Panikstörungen)
- Schlaflosigkeit durch erhöhte Nervosität

Äusserliche Anwendung:

- Ischias
- Nervenentzündungen, Nervenverletzungen
- Trigeminusneuralgie

Modalitäten:

- Schlechter bei Anstrengung, geistiger Belastung, durch Lärm, unter körperlichem oder psychischem Stress und früh am Morgen.
- Besser in Ruhe, durch Wärme und bei ruhiger Bewegung an frischer Luft.

Körperliche Zeichen:

Eingefallene Schläfen, matter Glanz der Augen und eine zunehmende Graufärbung des Gesichtes – meist ausgehend vom Kinn – sind typische Zeichen für einen Kalium phosphoricum Mangel.

Psychische Zusammenhänge:

Meist ist es übertriebener Einsatz im Lebensalltag, der zu einem Mangel dieses Mineralsalzes führt. Es wird übertrieben auf eine Anforderung reagiert, dadurch verbraucht der Organismus zu viel Energie. Die eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten werden überschätzt und man fühlt sich gefangen in einem stark strukturierten, auf Erfolg und Hierarchie ausgerichteten System. Das kann so weit führen, dass die eigenen Anforderungen ins Unmögliche steigen. Rückzug, Migräne, Depression oder Burnout sind die physischen oder psychischen Folgen. Bei Kalium phosphoricum kann es zu einem Zwiespalt der Gefühle und Wahrnehmungen kommen. So können diese Menschen von Angst vor dem Alleinsein geplagt werden, haben aber gleichzeitig Angst vor Nähe und emotionaler Öffnung.

Transformationsziele:

- Den Blick weg von zu vielen Möglichkeiten, hin zu einem klaren, erreichbaren Ziel.
- Den eigenen Bedürfnissen den richtigen Stellenwert einräumen.
- Die eigenen Anforderungen nicht an zu hohen Idealen ausrichten, sondern an Realisierbarem.
- Den Kontakt zu den Mitmenschen vertrauensvoll und offen gestalten.

**Warum immer sein wollen
wie die anderen?
Andere gibt es schon genug!**