

**In der chinesischen Medizin** besteht die Vorstellung, Schmerz entstehe bei einer Beeinträchtigung des *Qi*- oder *Xue*-Flusses. *Qi* ist die Kraft und *Xue* der Saft. *Qi*-Stau verursacht eher ziehende Schmerzen, *Xue*-Stau stechende, heftige Schmerzen. Stau von Kraft und Saft entsteht durch die Bremswirkung von Kälte, aber auch durch Nässe und durch Narbengewebe, durch nicht mehr ganz geheilte Verletzungen und durch „Abnützungen“. Seit Kindheit bestehende Veranlagungen spielen insofern eine Rolle, als es Menschen gibt, die zu Stau neigen („Leber-*Qi*-Stagnation“) oder die zu Abwehrschwäche neigen und eingedrungene Kälte oder Nässe nicht mehr wegbringen („Yang-Mangel“). Aber auch eine ungünstige Lebensweise kann einerseits zu einer Schwächung und andererseits zu Belastungen führen, sodass der Körper die Zirkulation von Kraft und Saft und die Wärme nicht mehr aufrechterhalten kann. Normale Schmerzmittel kühlen und können bei langem Gebrauch ebenfalls zu einer Belastung führen, die der Körper immer weniger bewältigen kann, bis er in einer Schmerz-Sackgasse landet. Schmerz ist eigentlich zuerst einmal ein Heilungsversuch des Körpers, und bei einem Wiederaufbau von Kraft und Saft und einer Kräftigung der Zirkulation schiebt der Körper Kältebelastungen und Abnützungen natürlicherweise unter Schmerzen weg, Schmerzen, die aber meist gut vertragen werden. Führt der Selbstheilungsversuch des Körpers aber zu einem chronischen Misserfolg, entstehen chronische Schmerzen, und die Entkräftigung führt zu einer körperlichen und psychischen Entmutigung und Erschöpfung, sodass Schmerzen unerträglich werden. Stau entsteht aber auch, wenn der Körper keine Kraft mehr hat, eine gesunde Zirkulation in Bewegung zu halten. Fehlt diese Kraft, braucht es Geduld. Die Kraft kann über Monate mit einer guten, kraftvollen Ernährung (z.B. Kraftbrühen), mit chinesischen Kräuterrezepturen, mit einer „langsamen“ Akupunktur (nur etwa alle drei Wochen), mit Neuraltherapie oder mit anderen Therapien wie Craniosacraltherapie, Traumatherapie und Akupressur wiederaufgebaut und langsam in Bewegung gebracht werden. So können auch verzweifelte Schmerzfälle wieder zur Schmerzfreiheit finden, wenn es gelingt, mit mehrmonatiger Geduld auf die Schmerzlinderung zu warten. Weil Schmerzmittel in dieser Situation nichts mehr nützen und die „Abnützungen“ nur weiter verschlimmern, kann nur noch dieser geduldige Weg zum Erfolg führen. Doch dieser Weg führt zum Ziel. Besser ist, die Entkräftigung gar nicht so weit kommen zu lassen und Schmerzbehandlungen immer mit einem Kräufteaufbau zu verbinden, bevor man zu weit in die Sackgasse gerät.

Dr. med. Johannes Schmidt