

Bewegungsapparat – wenn die Bewegung schmerzt

Viele Menschen kommen in die Naturheil-Praxis und klagen über chronische Verspannungen, bisweilen auch entzündlichen Schmerzen im Rücken, in den Knien und Schultern, in den Hüften, am Ellbogen oder an den kleinen Gelenken.

Der Markt mit Schmerzmitteln boomt. Allein 449 Millionen Euro wurden in Deutschland letztes Jahr dafür ausgegeben. Sie sind für jedermann freiverkäuflich zu erwerben, und nicht wenige kommen ohne Schmerzmittel gar nicht mehr aus. Leider sind die Nebenwirkungen oft grösser und die Schmerzreduktion häufig nur von kurzer Dauer. Was also tun?

Warum gibt es eigentlich Schmerzen?

Unser Körper hat die Schmerzen erfunden, um schnell und wirkungsvoll auf ein betroffenes Körperteil aufmerksam zu machen, welches sich möglicherweise in Gefahr befindet. Wer sich ein Bein bricht, wird damit gezwungen, das betroffene Körperteil zu behandeln.

Oft beginnen Schmerzen auch bei Verspannungen. Werden diese sofort behandelt, ist man nach 2 oder 3 Behandlungen wieder schmerzfrei.

Ignoriert man aber die Schmerzen, führen diese Verspannungen dann nach einer gewissen Zeit zu einer Stagnation. Je nach Schmerzqualität sprechen wir in der TCM dann von einer Qi – oder Blutstagnation, auch Blutstase genannt. Dann haben wir es mit stechenden Schmerzen zu tun. Stagnation bzw. Stase führen aber immer auch zu einer lokalen Erwärmung. Diese kann zu

Mikroentzündungen führen. Der Körper reagiert daraufhin mit der Ausschüttung von Serotonin im Gehirn, um die Schmerzweiterleitung wieder zu hemmen. Gleichzeitig läuft auf Zellebene die Ausschüttung von Zytokinen an, den sogenannten Gewebshormonen wie z.B. Prostaglandin. Der Körper ist dabei bestrebt, sich selbst zu helfen und viele kleine Schmerzsymptome auszuschalten. Oft ist auch eine Übersäuerung des Gewebes mitverantwortlich für die Schmerzen. Bei einem chronischen Schmerzpatienten liegen aber schwelende Prozesse vor.

Füllen Sie ihre Mineralstoffspeicher auf

Häufig liegen die Ursachen in lang anhaltendem Stress und falscher Lebensführung, die mit einem Überkonsum an aufputschenden «Sucht»-Mitteln wie Kaffee, Zucker, Rauchen, zu wenig Wasser trinken, zu einer Schieflage der Mineralien- und Spurenelemente-Speicher führen. Wenn ein Mangel an Mineralien und Spurenelementen im Körper vorhanden ist, können die Enzyme und Hormone ihre Funktion als Botenstoffe nicht mehr entsprechend erfüllen. Zink z.B. ist an der Funktion von über 300 Enzymen entscheidend beteiligt und sitzt bei einigen Enzymen mitten in der Molekülstruktur.

Eine chronische Schmerztherapie bei mir in der Praxis erfolgt daher auch immer mit einer Mineralstoff-Supplementierung. Denn die anorganischen Mineralien waren ursprünglich die Voraussetzung, dass sich höheres Leben entwickeln konnte und dass Enzyme, Vitamine und Hormone ihre Aufgabe entsprechend erfüllen können. Man kann auch sagen, wir müssen das Yin nähren, damit die Enzyme und Hormone ihre Yang-Aktivität entfalten können.

Vitalpilze haben eine anti-entzündliche Wirkung

Sehr bewährt hat sich bei Rheuma und Arthrose die Einnahme von Vitalpilzen. Der Reishi (*Ganoderma lucidum*) hat durch den hohen Anteil an Triterpenen eine anti-entzündliche Wirkung. Kombiniert mit Kräuter-Rezepturen, welche eine kühlende, ausleitende und ebenfalls anti-

entzündliche Wirkung haben, kann man damit die Körpertherapien effektiv unterstützen.

Das Thema Schmerz ist ein komplexes Thema in der naturheilkundlichen Praxis. Die TCM hält hier probate Methoden bereit: allen voran die Tuina Anmo mit ihren vielen Griffen und deren Variationen je nach betroffenem Körperteil sowie die Mobilisationen, aber auch die Akupunktur. Hier ist die Laser-Akupunktur eine sanfte und schmerzfreie Variante. Aber auch die Kräuter-Therapie leistet hier gute Dienste.

Da das Thema Schmerzen einen so grossen Raum einnimmt, hat sich der Berufsverband SBO-TCM den diesjährigen Nationalen Tag der TCM unter das Thema «Der Bewegungsapparat» gestellt. Als Mitglied des Berufsverbands SBO-TCM werde ich meine Praxis in der Woche vom 2. – 7. November an 3 Tagen für alle Interessierten geöffnet haben. Gerne werde ich Ihnen in dieser Zeit die verschiedenen Methoden vorstellen und allfällige Fragen beantworten. ■

Nationaler Tag der TCM

Aus diesem Anlass öffne ich meine Praxis für alle Interessierten an folgenden 3 Tagen:

2., 4. und 7. November

**Montag & Mittwoch von 14–19 Uhr
Samstag von 11–18 Uhr**

Im Gespräch oder in Demonstrationen können Sie unverbindlich die verschiedenen Behandlungsarten kennenlernen. Ich freue mich auf Ihren Besuch!



Gina Heller

Kant. approbierte Naturärztin,
Mitglied SBO-TCM Berufsverband, EMR &
Krankenkassen- anerkannt, Dipl. Therapeutin
für Qi Gong, Ernährung nach TCM, Chinesische
Heilmassage Tui Na, Laser-Akupunktur,
Stoffwechsel-Regulation Gesund & Aktiv

Schulgasse 14, 4106 Therwil
Tel: 061 721 85 18, Mobil: 076 559 85 10
gina.heller@daotcm.ch, www.daotcm.ch