

Schmerz, Energie, Vegetativum

Im physikalischen Sinn bedeutet **Energie** die *Fähigkeit, Arbeit zu verrichten*, im weitesten Sinn die Fähigkeit, etwas zu bewegen.

Unser **Körper speichert Energie** in den verschiedensten Formen und stellt sie im Bedarfsfall zur Verfügung (*Regulationsfähigkeit*). Einerseits handelt es sich um chemische Energie - unsere **Nahrung**, die zum einen von den Verdauungssäften und Enzymen zur Weiterverwendung chemisch umgebaut wird, zum anderen übernehmen die Darmbakterien diese Aufgabe.

Wir speichern aber auch **Strahlungsenergie**. Strahlungen sind Schwingungen mit einer *Frequenz* und entsprechender *Wellenlänge*. Auch das sichtbare weiße *Licht* ist eine Mischung aus Strahlung mit bestimmten Frequenzen und Wellenlängen. Wenn Photonen (in der Biologie **Biophotonen**) auf Elektronen treffen, springt das Elektron auf eine höhere Umlaufbahn um den Atomkern. Das ganze Atom(Molekül) hat also Energie aufgenommen. Die Physik nennt dieses Phänomen, das bei Energieabgabe umgekehrt verläuft, Quantensprung.

Daraus folgt, **je mehr (Bio)-Photonen** z.B. ein Nahrungsmittel, Wasser oder ein ganzes Lebewesen aufgenommen hat, **desto mehr Energie** enthält es. Für uns ist die *physiologische Strahlungsenergie* wichtig. Es gibt auch Unmengen schädlicher Strahlung!

In unserer heutigen Zivilisation haben einerseits die Nahrungsmittel weniger Energie, andererseits verbrauchen wir viel mehr Energie, weil wir auf sehr viel mehr Umweltreize reagieren müssen als zu früheren Zeiten. Auch Ängste aller Art verbrauchen Energie.

Akuter und chronischer Schmerz haben eine gemeinsame Ursache:

es besteht ein **Mangel an genügend sofort verfügbarer Energie**.

Das kann ein genereller Energiemangel sein. Häufig ist es auch eine **Energieblockade**, d.h. die Energie wird nicht transportiert. Vor der Blockade entsteht ein Stau (in der chinesischen Medizin "Fülle"), hinter der Blockade entsteht ein Mangel (in der chinesischen Medizin "Leere"). Beide Zustände führen anfangs zu Funktionsstörungen der Zellen (später zu Zellschäden, zu Gewebsschäden und Organschäden mit seinen Folgen) verbunden mit Stoffwechselstörungen. Der pH-Wert in der

Gewebsflüssigkeit um die Zellen herum ändert sich. Die dort endenden Nerven registrieren das, leiten die Information an das Gehirn weiter, und wir nehmen den **Schmerz als ein Warnsignal** wahr. Bei Verletzungen beginnt der Prozess sofort bei der direkten Gewebeschädigung. Akuter Schmerz ist meist sehr heftig.

Der chronische Schmerz hat oft eine geringere Intensität, ist aber andauernder. Chronischer Schmerz entsteht dann, wenn die akute Schmerzursache nicht oder nicht vollständig beseitigt ist. Unser Körper reguliert ständig - Energien werden mobilisiert und umgeleitet, um ein bestmögliches Gleichgewicht des ganzen Systems zu gewährleisten. Dadurch wird zusätzlich Energie verbraucht. Kleinste Reize (Wetterwechsel, geringe körperliche Belastung, emotionale Reize) können das am Rande seiner Leistungsfähigkeit arbeitende Regulationssystem überlasten und der Schmerz wird sofort heftiger. Das ist das sogenannte **Schmerzgedächtnis**. Meiner Erfahrung nach wird es wieder "gelöscht", wenn die eigentliche Schmerzursache beseitigt ist.

Jeder Schmerzreiz (körperlich, seelisch, bewusst, unbewusst) führt dazu, dass mehr Energie bereitgestellt werden muss. (Dazu muss Energie vorhanden sein und der Transport darf nicht blockiert sein.) Die **Ausgewogenheit des vegetativen Nervensystems** verändert sich zuerst in Richtung **Sympathikotonie** (erhöhte Muskelspannung, schnellerer Herzschlag, schnelleres Atmen, kalte Hände, kalte Füße, weite Pupillen u.ä.) weil eine gefährliche Situation aufgelöst werden muss. Sobald diese überstanden ist, folgt die Erholungsphase mit **Parasympathikotonie** (Entspannung, Müdigkeit, langsamer Herzschlag, langsame Atmung, warme Hände und Füße, enge Pupillen u.ä.). Normalerweise stellt sich dann wieder das Gleichgewicht ein. **Während beider Phasen treten Beschwerden auf !** Es ist möglich, dass bei eingeschränkter Regulationsfähigkeit (Energemangel, Blockaden) der Körper in einer Phase sozusagen steckenbleibt. In diesem Fall muss die Regulationsfähigkeit wieder hergestellt werden.