

# Inhalt

Schmerz erfolgreich meistern 8

1

**Was ist Schmerz? 15**

Wie Schmerz funktioniert 16

Chronische Rückenschmerzen 22

Schmerzwahrnehmung 24

Ursachen von Schmerz 27

Seelenschmerz 30

Angst bewältigen 32

Angst vor dem Zahnarzt 33

Vorbereitung auf ein  
schmerzhaftes Ereignis 34

2

**Schmerz als Symptom 37**

Warnsignale 38

Der Hausarzt 42

So führen Sie ein  
Schmerztagebuch 44

Schmerzmittel 46

3

**Wie man Schmerzen vorbeugt 51**

Die Lebensweise ändern 52

Stress bewältigen 54

Von Kopfschmerz geplagt 55

Nahrung gegen den Schmerz 57

Bewegung gegen den Schmerz 59

So entspannen Sie Ihre Rückenmuskulatur 60

Korrekte Haltung 62

Rückenschmerzen vorbeugen durch Haltungstraining 63

4

**Therapien zur Schmerzbewältigung 67**

Ganzheitstherapie bei Schmerzen 68

Manuelle Therapien 70

Bewegungstherapien 74

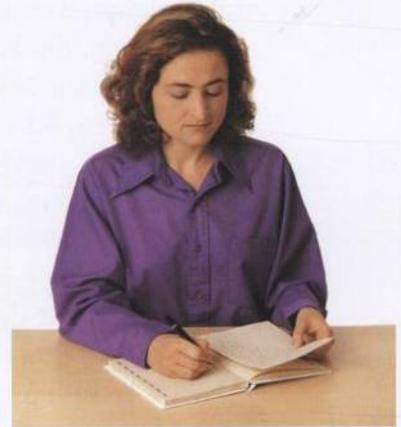
Massageformen 78

Energetische Therapien 80

Naturmedizin 85

Therapien für Seele und Geist 88

Entspannungstechniken 91





- 5 Kopf- und Halsschmerzen 93**  
 Kopfschmerzen 94  
 Ohren, Mund und Hals 98  
 Die Augen 102



- 6 Schmerzen in Brust und Bauch 103**  
 Brustschmerzen 104  
 Schmerzen im Bauchraum 108



- 7 Frauen- und Männerkrankheiten 115**  
 Frauenleiden 116  
 Krankheiten des Mannes 121  
 Schmerzen beim Wasserlassen 123  
 Harnwegserkrankungen 125



- 8 Rücken- und Gliederschmerzen 127**  
 Rücken- und Nackenschmerzen 128  
 Bandscheibenvorfall 130  
 Allgemeine Knochen- und Gelenkleiden 134  
 Gelenkbeschwerden 136



- 9 Leben mit chronischen Schmerzen 139**  
 Schmerzen bewältigen 140  
 Patient mit chronischen Schmerzen 143  
 Pflege von Menschen mit  
 chronischen Schmerzen 144



- 10 Schmerzen bei Verletzungen 147**  
 Schmerzlinderung bei kleineren Unfällen 148  
 Hautverletzungen 150  
 Zerrungen und Verstauchungen 154

Register 157  
 Bildnachweis 160

