

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
1 Franzis Vorgeschichte	11
2 Basislager	25
Akute und chronische Schmerzen	25
Akuter Schmerz – ein Warnsignal	25
Schmerz ist nicht gleich Schmerz	29
Chronischer Schmerz – die Warnfunktion fehlt	31
Die Entwicklung chronischer Schmerzen am Beispiel Großzehe	34
Multimodale Schmerztherapie	38
Medizin	39
Physiotherapie	44
Psychologie/Psychotherapie	45
Kreativtherapie	46
Soziale Beratung	46
Tagebuch Franzis	47
Welche Rolle spielt der Stress?	48
Schmerz ist Stress – Stress macht Schmerz	48
Wahrnehmen, Innehalten, Umdenken, Neu-Bewerten und dann erst Handeln	50
Bewertungsmuster	50
Neubewertung	51
Lebenspuzzle	52
3 Unsere Wanderkarte in 7 Etappen	55
Etappe 1 – Achtsames Wahrnehmen	57
Tagebuch Franzis	58

Inhaltsverzeichnis

Mit allen Sinnen	62
Achtsames Wahrnehmen – wie geht das?	64
Achtsamkeit und ihre Bedeutung bei chronischen Schmerzen	65
Kann man Achtsamkeit üben? Ja!	67
Etappe 2 – Akzeptieren	69
Tagebuch Franzi	69
Zwischen Wahrnehmung und Akzeptanz	71
Erste Veränderungen entdecken	72
Das Schmerzgedächtnis überschreiben	72
Aktiv statt passiv – endlich in Bewegung kommen	72
Energieräuber und Energiequellen	73
Etappe 3 – Sammeln	75
Tagebuch Franzi	75
Allgemeine Informationen zur Selbsthilfe	78
Hydrotherapie	80
Bewegung und Körperwahrnehmung	82
Entspannung	87
Ernährung	88
Seelische Belastungen	91
Beziehungen – soziale Kontakte – Netzwerke	92
Genießen	106
Etappe 4 – Üben	111
Tagebuch Franzi	111
Üben – auf die innere Haltung kommt es an	114
Selbsthilfe – mehr als Wärme und Wickel	118
Übungs- und Trainingsaufbau am Beispiel „Bewegung“	119
Tagebuch Franzi	120
Etappe 5 – Loslassen	124
Tagebuch Franzi	124
Über das Loslassen und das Festhalten...	125
Vom Festhalten zum Loslassen	127
Tagebuch Franzi	129
Etappe 6 – Vertrauen	131
Tagebuch Franzi	131
Vertrauen – wagen	134
Vertrauen zum Körper aufbauen heißt	135

Vertrauen ins Leben heißt ...	137
Tagebuch Franzi	139
Etappe 7 – Leben	143
Tagebuch Franzi	143
Leben – mit all seinen Facetten!	145
Das Leben selbstbestimmt gestalten	145
Tagebuch Franzi	148
Lebensrad	153
4 Selbsthilfe-Anwendungen zur Schmerzlinderung	155
Anwendungen aus der Wassertherapie	155
Warme Wickel, Auflagen und Bäder	156
Kühlende Wickel und Auflagen	161
Güsse	163
Phytotherapie (pflanzliche Mittel)	169
Hagebutterpulver bei Arthrose	169
Bewegung	170
Empfehlungen für den Anfang	170
Ausdauer	171
Kraft	171
Koordination	171
Flexibilität	172
Entspannung, Körperwahrnehmung und Achtsamkeit	172
Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson	173
Bodyscan	177
Etappenatmung	178
„Rosinenübung“ (Achtsamkeitstraining)	179
Schlaf	181
Yoga	185
Anhang	189
Literatur	203
Über die Autorinnen	205
Hinweise zu Zusatzmaterialien	207
Sachwortverzeichnis	209