

Start

Chronische Schmerzen – eine Volkskrankheit

Millionen Menschen in Deutschland leiden unter chronischen Schmerzen. Besonders häufig sind Kopf-, Schulter-, Nacken- und Rückenschmerzen. Viele Menschen sind so stark beeinträchtigt, dass sie ihren Alltag kaum noch bewältigen können. Es folgt eine oft jahrelange Suche nach der Ursache der Schmerzen. Die Enttäuschung ist dann groß, denn: Die eine „Ursache“ gibt es in den meisten Fällen nicht.

Wir wissen heute, dass die meisten Schmerzerkrankungen nicht auf eine einzige körperliche Ursache zurückzuführen sind. Vielmehr liegt die Ursache in einem komplexen Zusammenspiel von Körper, Psyche und sozialem Umfeld. Dabei wird oft unterschätzt, welche wichtige Rolle die Betroffenen selbst im Umgang mit ihren Schmerzen spielen.

Diese Website unterstützt Sie dabei, Ihr eigener Schmerzexperte zu werden: Was sind chronische Schmerzen? Wie entstehen sie? Und welche Möglichkeiten gibt es, mit ihnen umzugehen? Was ist das Fibromyalgie-Syndrom?

Außerdem gibt es Tipps zum Umgang mit Schlafproblemen, Grübeln, Stress sowie Entspannungsübungen und vieles mehr.

Klicken Sie auf den grünen Button „Los geht's“ und beginnen Sie Ihre Reise in die Welt der chronischen Schmerzen mit der Frage: Was ist eigentlich Schmerz?



Für Patienten der stationären Schmerztherapie

Los gehts