



DIE PREMIUM-GESUNDHEITSBIBLIOTHEK

MASTER EDITION / BAND 04

Schmerzen verstehen

Wissen, Handlungsspielraum und alltagsnahe Ziele.

WISSEN / ENTSCHEIDEN / UMSETZEN

Leitlinien & Studien · Training & Therapie
Ernährung & Mikronährstoffe · Persönliche Arbeitsblätter

Denis M. Brennenstuhl

D.O. Int. · D.O. VFO · Heilpraktiker · Physiotherapeut · Osteopath

Franco Sanna

D.O. VFO · Heilpraktiker · Physiotherapeut · Osteopath

MASTER EDITION 3.0 / SEPTEMBER 2026

INHALT & NAVIGATION

Ihr Weg durch diesen Band

Wählen Sie ein Kapitel. Seitenzahlen und PDF-Lesezeichen führen direkt zum Thema.

Für wen dieses Buch gedacht ist	4
Schmerz ist real	5
Verschiedene Schmerzmechanismen	6
Verschiedene Schmerzmechanismen · Fortsetzung	7
Das biopsychosoziale Bild	8
Ein empfindliches System erklären	9
Hilfreicher über Schmerzen sprechen	10
Hilfreicher über Schmerzen sprechen · Fortsetzung	11
Ein Ziel, das Ihnen etwas bedeutet	12
Ein Ziel, das Ihnen etwas bedeutet · Fortsetzung	13
Eine gemiedene Bewegung neu angehen	14
Aktivität klug verteilen	15
Aktivität klug verteilen · Fortsetzung	16
Bewegung als passende Erfahrung	17
Bewegung als passende Erfahrung · Fortsetzung	18
Eine kurze Ruhepause ausprobieren	19
Schlaf und Erholung mitdenken	20
Unterstützung im Alltag organisieren	21

INHALT & NAVIGATION

Inhalt · Fortsetzung

Wählen Sie ein Kapitel. Seitenzahlen und PDF-Lesezeichen führen direkt zum Thema.

Unterstützung im Alltag organisieren · Fortsetzung	22
Eine Behandlung gemeinsam planen	23
Eine Behandlung gemeinsam planen · Fortsetzung	24
Körper, Erleben und Umfeld gemeinsam planen	25
Körper, Erleben und Umfeld gemeinsam planen · Fortsetzung	26
Mein Plan für einen schwierigen Tag	27
Mein Plan für einen schwierigen Tag · Fortsetzung	28
Fortschritt hat mehrere Seiten	29
Fortschritt hat mehrere Seiten · Fortsetzung	30
Häufige Fragen zu anhaltenden Schmerzen	31
Ein Befund, mehrere Schmerzmechanismen	32
Fortschritt erkennen, auch wenn es noch schmerzt	33
Quellen & Evidenz	34
Quellen & Evidenz · Fortsetzung	35
Quellen zur Vertiefung	36
Wissen in den Alltag übersetzen	37
Urheberrecht & Nutzung	38

START & SICHERHEIT

Für wen dieses Buch gedacht ist

Schmerzen ernst nehmen und den Handlungsspielraum erweitern.

Dieser Ratgeber richtet sich vor allem an Erwachsene mit wiederkehrenden oder länger bestehenden Schmerzen. Er verbindet verständliche Einordnung mit praktischen Reflexions- und Planungshilfen. Er ersetzt keine Diagnose, Psychotherapie oder individuelle Schmerzbehandlung. Eine bekannte Schmerzerkrankung macht neue Symptome nicht automatisch harmlos.

Neue Warnzeichen verlangen Abklärung

Bei akuten Notfallzeichen wie anhaltendem Brustschmerz mit Atemnot, Kollaps oder neuen neurologischen Ausfällen sofort Hilfe holen. Neue Blasen- oder Darmstörungen mit Taubheit im Schritt oder zunehmender Beinschwäche sind ebenfalls dringliche Warnzeichen. Im Notfall 112. [B3, L3]

Was dieses Buch nicht behauptet

Es behauptet nicht, dass Schmerzen nur eine Frage von Gedanken sind. Es behauptet auch nicht, dass jedes Symptom durch Training verschwinden muss. Organische Erkrankungen, Verletzungen und Nervenprobleme brauchen gegebenenfalls eine gezielte Behandlung. Psychische und soziale Einflüsse zu berücksichtigen bedeutet nicht, diese Ursachen zu leugnen. [P1, P2]

Wie Sie die Arbeitsseiten nutzen

Lesen Sie zunächst die Einordnung. Wählen Sie dann ein Werkzeug, das zu einer konkreten Schwierigkeit passt. Probieren Sie nicht alle Übungen und Veränderungen gleichzeitig aus. Die Arbeitsblätter sind persönliche Planungshilfen, keine diagnostisch validierten Fragebögen.

Eine faire Erwartung

Ein möglicher Nutzen ist, mit Beschwerden verständlicher umzugehen und wichtige Aufgaben wieder gezielter anzugehen. Ob und wie stark Schmerzen dabei abnehmen, lässt sich für die einzelne Person nicht versprechen.

Bei anhaltender Belastung, deutlichen Ängsten, depressiven Symptomen oder stark eingeschränktem Alltag ist fachliche Unterstützung sinnvoll. Sie müssen nicht erst beweisen, dass Sie alle Selbsthilfemöglichkeiten ausgeschöpft haben.

Schmerzen verstehen

Dies ist eine kostenlose Leseprobe.

Die Vollversion umfasst 38 Seiten und enthält persönliche, digital ausfüllbare Arbeitsblätter.

Alle Ratgeber und persönliche Begleitung:
optimum-privatpraxis.de/digitale-gesundheitsplaene/

Gesundheitsinformation ersetzt keine individuelle Untersuchung, Diagnose oder Behandlung.