



Chronische Schmerzstörung

– *Ihr Weg zu mehr Lebensqualität*

Was ist eine chronische Schmerzstörung?

Schmerz ist wie ein Warnsignal – doch manchmal bleibt es zu lange an.

Normale Schmerzen:

- Sind ein **Alarmsignal** (z. B. bei einer Verletzung).
- Klingen ab, wenn die Ursache geheilt ist.

Chronische Schmerzen:

- **Dauern länger als 3–6 Monate** – auch wenn die ursprüngliche Verletzung abgeheilt ist.
- Das **Nervensystem wird überempfindlich** und sendet ständig Schmerzsignale.
- Betrifft **Körper UND Psyche** (Müdigkeit, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen).

💡 **Wichtig:** „Schmerz ist kein Feind – sondern ein Signal, das wir umlenken können.“

Warum ist Ihre Mitarbeit so wichtig?

Chronische Schmerzen sind wie ein **Schneeball, der immer größer wird** – sie betreffen nicht nur den Körper, sondern auch Ihre Stimmung, Ihren Schlaf und Ihre Beziehungen.

„**Sie sind der Experte für Ihren Körper – wir sind Ihr Team.**“

Bei chronischen Schmerzen reicht oft **keine Tablette allein**. Der Schlüssel liegt in **Ihrer aktiven Rolle**:


- **Bewegung** → Stärkt Muskeln, verbessert Durchblutung, reduziert Verspannungen.
- **Entspannung** → Senkt Stress, der Schmerzen verstärkt.
- **Schlaf & Ernährung** → Unterstützt die Regeneration.
- **Psychologische Hilfe** → Hilft, mit den Schmerzen umzugehen.
- **Medikamente richtig einsetzen** → Keine Dauerlösung, aber Unterstützung.

1. Bewegung & Physiotherapie

„Schmerzen führen oft zu Schonhaltung – Bewegung bringt den Kreislauf ins Gleichgewicht.“

Was hilft?

- **Spaziergänge** (auch nur 10–15 Minuten).
- **Sanfte Übungen** (z. B. nach Physiotherapie-Anleitung).
- **Aquagymnastik oder Yoga** (gelenkschonend & entspannend).

 **Tipp:** „Schmerz ist wie ein Kompass – wenn eine Übung wehtut, passen Sie sie an oder fragen Sie noch mal nach.“

2. Entspannung & Stressmanagement

„Stress und Anspannung verstärken Schmerzen – Entspannung hilft, den Teufelskreis zu durchbrechen.“

Was hilft?

- **Progressive Muskelentspannung** (Anspannen & Loslassen).
- **Atemübungen** (z. B. 4-7-8-Methode).
- **Achtsamkeit/Meditation** (z.B. Apps wie „7Mind“ oder „Headspace“).
- **Hydrotherapie** (z. B. Kirschkernkissen, Eislolly, Wickel, Auflagen).

 **Tipp:** *Schon 5–10 Minuten täglich können einen Unterschied machen!*

3. Schlaf & Ernährung

„Guter Schlaf und gesunde Ernährung sind die Basis für weniger Schmerzen.“

Schlafhygiene:

- Regelmäßige Schlafenszeiten.
- Kein Bildschirmlicht 1 Stunde vor dem Schlaf.

- Dunkles, kühles Schlafzimmer.

Entzündungshemmende Ernährung:


- **Mehr:** Omega-3 (Leinöl, Walnüsse, Lachs), Gemüse, Beeren.
- **Weniger:** Zucker, Weißmehl, Fleisch, Fertigprodukte.

4. Psychologische Unterstützung

„Chronische Schmerzen belasten die Psyche – und umgekehrt.“

Was hilft?

- **Schmerztagebuch** (wann treten Schmerzen auf? Was hilft?).
- **Schmerzpsychologische Beratung** (z. B. kognitive Verhaltenstherapie).
- **Selbsthilfegruppen** (z. B. Deutsche Schmerzliga).

 **Tipp: Kleine Schritte, große Wirkung** „Es ist nicht wichtig, wie schnell Sie vorankommen – sondern dass Sie anfangen.“

5. Medikamente richtig einsetzen

„Medikamente können helfen – aber sie sind keine Dauerlösung.“

Was hilft?

- **Schmerztagebuch führen** (Wirkung & Nebenwirkungen notieren).
- **Mit dem Arzt sprechen** (Alternativen wie pflanzliche Mittel oder Akupunktur).
- **Keine Eigenmedikation** – immer mit dem Arzt abstimmen!

Ihr persönlicher Aktionsplan

BSP:

Bereich	Was kann ich tun	Meine Ziele	Hinweise	Notizen
Bewegung	Spaziergänge, Physiotherapie-Übungen	2-3/Woche 10–30 Min.	Bei Regen: Indoor-Übungen	
Entspannung	Atemübungen, progressive Muskelentspannung	1-2x täglich 5–10 Min.	App 7Mind	
Schlaf	Regelmäßige Schlafenszeiten	Jeden Tag		
Ernährung	Mehr Gemüse, Omega-3, weniger Zucker	2x pro Woche Lachs/Walnüsse	Öl über Müsli/ Salat/ Gemüse	
Schmerztagebuch	Notieren, wann Schmerzen auftreten & was hilft	Wöchentlich		
Psychologische Hilfe	Schmerzpsychologe oder Selbsthilfegruppe	Nach Bedarf		

Wichtige Botschaften für Sie

- **Sie sind nicht allein** – chronische Schmerzen sind behandelbar!
- **Jeder kleine Schritt zählt** – auch 5 Minuten Bewegung hilft.
- **Geduld haben** – Veränderungen brauchen Zeit.
- **Sprechen Sie offen mit Ihrem Behandlungsteam** – wir finden gemeinsam Lösungen!

Fragen?

Schreiben Sie sich Ihre Gedanken auf und bringen Sie sie zum nächsten Termin mit.

Privatpraxis für ganzheitliche Schmerztherapie Dr. med. Christina Wiefelspütz
FÄ Anästhesiologie, Spezielle Schmerzmedizin, Naturheilverfahren
Schwerpunkt Akupunktur, Ernährung und Fasten

A: Friedrichsplatz 2-3, KS-34117 Tel: 015206350536 Mail: schmerzpraxis@wiefelspuetz.com