

Dorit Zimmermann

WEGE AUS DER SCHMERZSPIRALE

Verstehen, annehmen, loslassen –
chronische Schmerzen
ganzheitlich behandeln

© des Titels »Wege aus der Schmerzspirale« (ISBN 978-3-7474-0148-4)
2020 by mvg-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Inhalt

Vorwort	7
Theorie	
Was ist Schmerz und wie entsteht er?	13
Schmerz und Schmerzfreiheit	13
Schmerzentstehung	16
Schmerzugedächtnis	22
Vom akuten zum chronischen Schmerz	24
Biografische Risikofaktoren	28
Soziale Faktoren, die zur Chronifizierung von Schmerzen beitragen	29
Iatrogene Chronifizierung	30
Wie der Organismus auf eine potenzielle Bedrohung reagiert	31
Schmerz-Angst-Schmerz-Kreislauf	32
Auswirkungen chronischer Schmerzen auf Körper und Psyche	33
Unterschiedliche Schmerztypen	34
Schmerzen bei Arthrose	34
Schmerzen bei rheumatischen Erkrankungen	38
Rückenschmerzen	41
Schmerzen bei Fibromyalgie	43
Kopfschmerzen	46
Neuropathische Schmerzen	52

Inhalt

Somatoforme Schmerzstörung	56
Tumorschmerzen	59
Phantomschmerz	61

Praxis

Ärztliche Therapie bei chronischen Schmerzen	63
Medikamentöse Schmerztherapie –	
Möglichkeiten und Grenzen	64
Die gängigsten Behandlungsansätze	78
Multimodale Schmerztherapie	109
Chronische Schmerzen im Spiegel der Homöopathie	114
So wirkt die Homöopathie	116
Methodische Grundlagen	121
Homöopathische Anamnese	131
Heilmittel aus den drei Naturreichen	135
Arzneien aus dem Tierreich	135
Arzneien aus dem Mineralreich	184
Arzneien aus dem Pflanzenreich	208
Psychologisch-Homöopathische Schmerztherapie	245
Homöopathische Behandlung	246
Biografisch-systemische Verhaltenstherapie	249
Beispiel aus der Praxis	257
Ausblick	271
Dankeschön	275
Literatur	277
Zitierte Literatur	277
Weiterführende Literatur	279
Sachregister	281