

SCHMERZFREI DURCHS LEBEN

*Die wirksamsten Therapien,
Medikamente, Selbsthilfemaßnahmen*



i!,esl

DEUTSCHLAND • SCHWEIZ • ÖSTERREICH



INHALT

- 6 Den Schmerz verstehen**
- 24 Hilfen gegen den Schmerz**
- 56 Von Kopf bis Fuß**
- 58 Kopf**
 - 58 Schädel
 - 64 Gesicht
 - 67 Augen
 - 72 Nase
 - 76 Ohren
 - 80 Mund
 - 85 Zähne, Zahnfleisch und Kiefer
 - 91 Hals
- 96 Brust**
 - 98 Speiseröhre
 - 101 Brustkorb, Lunge und Zwerchfell
 - 109 Herz
 - 112 Die weibliche Brust
- 118 Schulter, Arm, Hand**
 - 120 Schultergelenk
 - 125 Oberarm
 - 127 Ellbogen und Unterarm
 - 131 Handgelenk
 - 133 Hand
- 138 Bauch**
 - 140 Bauchdecke
 - 143 Magen und Zwölffingerdarm
 - 148 Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse
 - 153 Dünndarm
 - 156 Dickdarm
 - 165 Mastdarm und After
 - 169 Nieren und Blase
 - 175 Weibliche Geschlechtsorgane
 - 185 Männliche Geschlechtsorgane

190 Rücken

- 192 Nacken
- 194 Rücken und Kreuz
- 208 Becken

212 Hüfte, Bein, Fuß

- 214 Hüfte
- 215 Oberschenkel
- 218 Knie
- 221 Unterschenkel
- 225 Fußknöchel
- 228 Fuß

236 Haut

- 238 Hautkrankheiten
- 248 Hautverletzungen

254 Diffuse Schmerzen

- 256 Diffuse Schmerzen
durch komplexe Krankheiten
- 266 Vielfach auftretende Schmerzen

274 Seelische Schmerzen

- 276 Sterbebegleitung
- 277 Trauma nach einem Überfall
- 278 Panik und Angst
- 278 Ankündigung eines
baldigen Todes
- 279 Magersucht und Bulimie
- 280 Depression
- 280 Trauer durch Verlust
eines Angehörigen
- 281 Scheidung und Trennung
- 282 Stress
- 282 Selbstmord (versuch)
- 283 Drogenabhängigkeit und Entzug

284 Praktischer Ratgeber

- 286 Glossar medizinischer Fachbegriffe
- 290 Schmerzmittel von A bis Z
- 298 Nützliche Adressen
- 303 Register
- 312 Bildnachweis

