



**HILFSWERK**



**Leben mit chronischen Schmerzen**  
**Ein praktischer Ratgeber für den**  
**Umgang mit Schmerzerkrankungen**

Mit Schmerztagebuch zum Herausnehmen!



## Inhalt

- 4** Was ist Schmerz?
- 7** Leben mit chronischen Schmerzen
- 9** Was kann ich tun?
- 12** Was können andere für mich tun?
- 17** Wo bin ich gefordert?
- 19** Tipps für Angehörige
- 20** Adressen, Kontakte, Überblick
- 22** Service und Rat

## Richtige Information und gute Beratung sind entscheidend!

**Chronische Schmerzen beeinträchtigen das Leben von Betroffenen massiv. Wer den Schmerz nicht einfach hinnimmt, sondern ihm beherzt und engagiert die Stirn bietet, profitiert von einer Verbesserung der Lebensqualität. Wissen und Handeln spielen im Umgang mit chronischen Schmerzen eine zentrale Rolle.**

Die vielfältigen Dimensionen des Schmerzes ziehen nicht nur den Körper in Mitleidenschaft, sondern auch Geist und Seele leiden. Neben dem zeitlich begrenzt auftretenden Akutschmerz stellen im Alltag vor allem chronische Schmerzen eine große Herausforderung dar. Gerade ältere Menschen trifft dieses Schicksal besonders häufig.

**„Werden Sie aktiv. Es liegt zu einem guten Teil an Ihnen, wie Ihr Leben mit Schmerz verläuft.“**

Sabine Maunz, Psychologin und Pflege-Expertin beim Hilfswerk Österreich

Wenn Sie unter Schmerzen leiden, zählen Sie keineswegs zu einer Minderheit. Ganz im Gegenteil – rund 1,5 Millionen

Österreicherinnen und Österreicher leben mit chronischen Schmerzen, d.h. die Schmerzen treten länger als drei Monate auf und haben sich im sogenannten Schmerzgedächtnis bereits festgesetzt.

Wissen im Umgang mit einer Schmerzerkrankung ist von zentraler Bedeutung. Oft scheitern Menschen mit chronischen Schmerzen oder deren Angehörige an den naheliegenden Fragestellungen. Wo kann ich rasch die richtige Hilfe erhalten? Was kann ich selbst beitragen, um meine individuelle Lebensqualität wieder zu verbessern? Welche Therapiemöglichkeiten sind erfolgversprechend? Was ist von Schmerzmedikamenten zu halten? Wie schaffe ich es, dass sich mein Leben nicht mehr nur um den Schmerz dreht?

Dieser Ratgeber soll Ihnen einen ersten Überblick über die verschiedenen Arten von Schmerzen verschaffen, gibt Ihnen Tipps im Umgang mit Schmerzerkrankungen und zeigt Ihnen Mittel und Wege auf, um trotz Schmerz wieder zu

mehr Lebensqualität zu gelangen. Welche wichtige Rolle Ihr persönlicher Beitrag dabei spielt, findet ebenso Eingang in die Broschüre wie ein Überblick über gängige Behandlungsmethoden sowie nützliche Tipps für (pflegende) Angehörige von Schmerzpatientinnen bzw. -patienten.

Im Inneren des Ratgebers finden Sie das Schmerztagebuch. Dieses praktische Hilfsmittel zur systematischen Erfassung Ihrer Schmerzbeobachtungen erleichtert Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt im Erstgespräch die Beurteilung Ihrer Schmerzerkrankung und hilft bei der Wahl der für Sie passenden Therapie.

Im Fall von Schmerzen sollte Sie Ihr erster Weg zur Hausärztin/zum Hausarzt führen. Wenn Sie weitere Unterstützung, Pflegeberatung oder Hilfe benötigen, wenden Sie sich gerne an das Hilfswerk! Wir sind für Sie da!

**Ihr Hilfswerk Team  
Wir sind Ihr Partner,  
wenn es um Ihre  
Lebensqualität geht!**



# Was ist Schmerz?

Schmerz ist unangenehm, Schmerzvermeidung daher eine logische Reaktion auf diese negative Empfindung. Die natürliche Funktion des Schmerzes, nämlich größeren Schaden vom Körper abzuwenden, baut genau auf diesen Vermeidungsmechanismus.

Wir ziehen die Hand sehr schnell weg, wenn wir etwa an eine heiße Herdplatte geraten, und bei einer entzündeten Zahnwurzel treibt uns der Schmerz zum Zahnarzt. In diesem Zusammenhang ist die Rede von einem akuten Schmerz.

## Tipp

### Bei Schmerzen sofort handeln! Lassen Sie sich helfen!

- Verbessern Sie Ihre Lebensqualität und vermeiden Sie unnötige Schmerzen.
- Nehmen Sie die Warnsignale Ihres Körpers ernst.
- Vermeiden Sie durch rasches Handeln, dass Schmerz zum Dauerzustand wird.

Der **akute Schmerz** zeigt an, dass der Körper eine Schädigung oder Verletzung erlitten hat. Daher ist der Schmerz in der Regel auf den Ort der Schädigung begrenzt. Die Intensität des Schmerzes ist meist abhängig vom Grad der Verletzung, eine kleine Wunde wird meist weniger Qualen bereiten als eine große Wunde. Wichtig ist dabei, dass mit Behandlung der Krankheit der Schmerz auch wieder verschwindet. Gänzlich anders stellt sich die Situation bei chronischen bzw. dauerhaften Schmerzen dar. Bei dieser zweiten Art von Schmerz lässt sich oft der Auslöser nicht so leicht identifizieren. Trotzdem ist er vorhanden und sorgt für Leid bei den Betroffenen.

Der **chronische Schmerz** nimmt ebenfalls mit einer Gewebsschädigung seinen Anfang, häufig verursacht durch Diabetes, Entzündungen, Gelenks- oder Krebserkrankungen. Zwei wesentliche Unterschiede bestehen aber: die Schmerzen treten länger als drei Monate auf und die/der betroffene

Patient/in ist umfassend beeinträchtigt. Da bei chronischen Schmerzen selten Verletzungen oder akute Erkrankungen erkennbar sind, stoßen Schmerzäußerungen bei Mitmenschen meist auf Unverständnis. Die Betroffenen fühlen sich daher oft nicht ernst genommen und manchmal auch als Simulantinnen bzw. Simulanten hingestellt. Aus diesem Grund gilt im Umgang mit Schmerzpatientinnen und -patienten der Grundsatz: „Schmerz ist das, was der betroffene Mensch über Schmerzen sagt. Sie sind vorhanden, sobald der betroffene Mensch sagt, dass sie/er Schmerzen hat.“<sup>1</sup>

Nervenzellen leiten Schmerzsignale in rasantem Tempo via Rückenmark an das Gehirn weiter. Diese Signale erhalten stets Vorrang gegenüber allen anderen Reizen. Im Gehirn übernimmt das Großhirn die Aufgabe, den Schmerzpunkt im Körper zu lokalisieren, während in tiefer liegenden Gehirnregionen unangenehme Gefühle bzw. Empfindungen ausgelöst werden.

### Bildung eines Schmerzgedächtnisses verhindern

Dauern Schmerzen länger als drei Monate an, so besteht die Gefahr, dass das Zentralnervensystem ein Schmerzgedächtnis entwickelt. Nerven werden durch den über einen längeren Zeitraum auftretenden Schmerz besonders empfindlich und reagieren in der Folge auf minimale Reize besonders heftig. Die Nervenzelle meldet dem Gehirn ständig Schmerzen, obwohl die eigentliche Ursache dafür längst nicht mehr besteht. Kommen dann noch psychische Belastungen, Angst oder mangelnde Bewegung dazu, verstärkt sich die Bildung eines Schmerzgedächtnisses massiv.

<sup>1</sup> McCaffery M., Beebe A., Latham J.: Schmerz. Ein Handbuch für die Pflegepraxis. Ulstein Mosby, Berlin/Wiesbaden 1997



**„Schmerz ist ein unangenehmes Sinnes- oder Gefühlserlebnis, das mit aktueller oder potenzieller Gewebsschädigung verknüpft ist oder mit Begriffen einer solchen Schädigung beschrieben wird.“**

Erklärung des Schmerzbegriffs der internationalen Gesellschaft zur Erforschung des Schmerzes (IAPS)

## WAS IST SCHMERZ?



Ein Schmerzgedächtnis zu „löschen“ ist äußerst schwierig. Darum sollten Schmerzen keinesfalls einfach hingenommen, sondern in jedem Fall ärztlich behandelt werden, damit es erst gar nicht so weit kommt.

### Tipps

#### Gefahr: „Schmerzgedächtnis“

- Schmerz nicht hinnehmen
- Auf Schmerz rasch reagieren
- Zum Arzt gehen

Akuter Schmerz	Dimension	Chronischer Schmerz
Nur kurz andauernd	<b>Dauer</b>	Lang andauernd bzw. wiederkehrend (> 3 Monate)
Bekannt und in der Regel gut therapierbar (z. B. Verletzungen, Entzündungen)	<b>Ursache</b>	Unbekannt bzw. vielschichtig (zum Beispiel unspezifischer Rückenschmerz) oder bekannt und nicht therapierbar
Warnfunktion	<b>Funktion</b>	Keine Warnfunktion
Behandlung der Schmerzursachen, Schonung, zeitlich begrenzte Behandlung	<b>Behandlung</b>	Abbau aufrechterhaltender Faktoren: Auslöserkontrolle, Abbau katastrophierender Verarbeitung, Abbau von Bewegungsangst usw.
Beseitigung der Ursachen, Schmerzfreiheit	<b>Behandlungsziele</b>	Besserer Umgang mit Schmerz, Minderung der Schmerzen bis zur Erträglichkeitsschwelle, Minderung der schmerzbedingten Beeinträchtigungen

# Leben mit chronischen Schmerzen

**Chronische Schmerzen haben im Vergleich zu akutem Schmerz größere Auswirkungen auf den Gemütszustand von Betroffenen.**

Akuter Schmerz ist zwar unangenehm, doch in der Regel leichter zu bewältigen, da das „Problem“ als überschaubar empfunden wird. Die Ursache ist klar, die Behandlung zeitlich begrenzt und das Ziel Schmerzfreiheit scheint bereits ab dem Beginn der Behandlung erreichbar. Viel komplizierter stellt sich die Situation bei chronischen Schmerzerkrankungen dar. Getrieben von der Hoffnung auf ein Wundermittel gegen die Schmerzen beginnt in vielen Fällen eine Odyssee, die von der Hausärztin/dem Hausarzt über diverse Fachärztinnen und -ärzte führt und an deren Ende häufig eine Reihe erfolgloser Behandlungsversuche steht. Früher oder später folgt die schmerzliche Erkenntnis: „Es geht nicht um die Heilung, sondern um den Umgang mit der Erkrankung im Alltag.“

**Zurück zu mehr Lebensqualität: Helfen lassen und aktiv mitarbeiten**

Menschen benötigen beispielsweise nach Schlaganfällen, Unfällen, bei Diabetes, Rheuma oder Rückenschmerzen Unterstützung und Hilfeleistung, um mit ihren (chronischen) Schmerzen zurechtzukommen. Über ausreichend Information zu verfügen spielt eine wichtige Rolle. Die richtige Einstellung und das eigene Verhalten im Umgang mit der Erkrankung sind jedoch die wahren Erfolgsfaktoren am Weg zu mehr Lebensqualität.

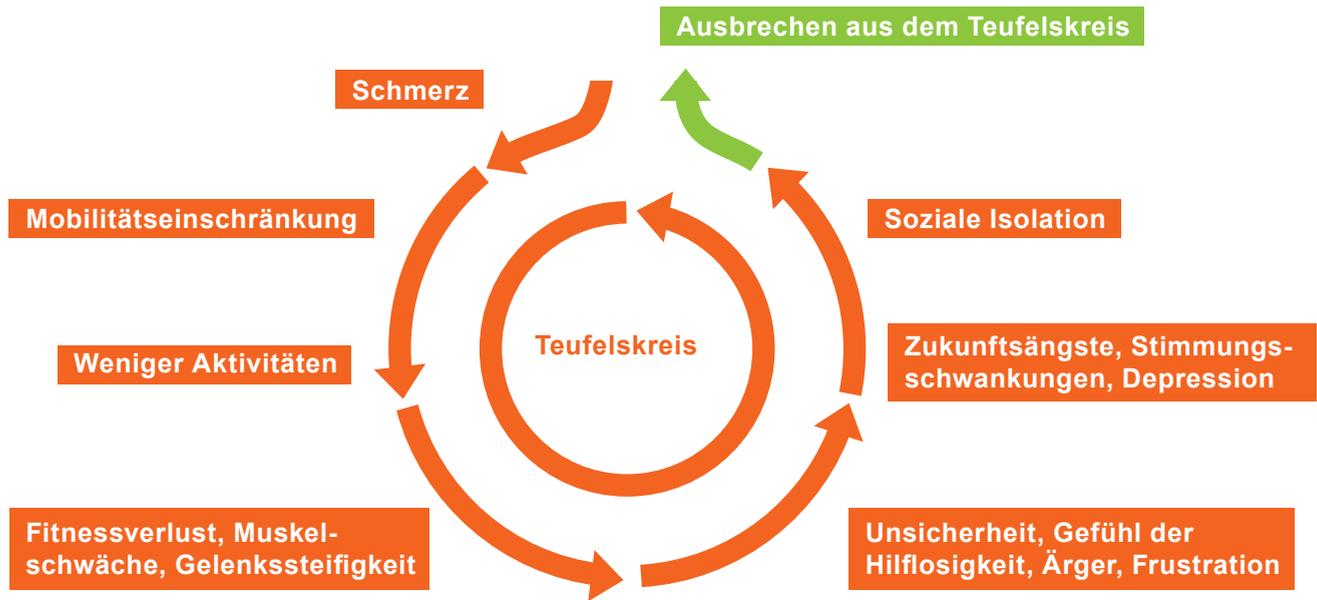
Die Behandlung von chronischen Schmerzen ist Teamarbeit. Eine möglichst frühe und wirksame Schmerzmedikation und eine vertrauensvolle Beziehung von Ärztin/Arzt und Patient/in auf Augenhöhe bilden die Basis zur Behandlung von Schmerzen. Bei chronischen Erkrankungen ist wichtig, dass Betroffene eine aktive Rolle einnehmen. Sie können meist mehr bewirken, als sie glauben. Und wenn es einmal nicht so gut läuft, hilft ein Team in Sachen Motivation und Orientierung ungemein. Nehmen Sie jede Hilfe an, die Sie kriegen können,

dann laufen Sie weniger Gefahr, in jene Negativspirale zu geraten, die leider für das Krankheitsbild von Schmerzpatientinnen und -patienten immer wieder typisch ist.

**Im Teufelskreis chronischer Schmerzen**

Chronische Schmerzen zeigen Menschen sehr rasch ihre eigenen körperlichen und psychischen Grenzen auf. Der Umgang mit dieser neuen Erfahrung der Einschränkung gestaltet sich schwierig. Menschen, die früher vielen Alltagsaktivitäten nachgegangen sind, leiden ganz besonders unter dem Loslassen von lieb gewonnenen Gewohnheiten. Unsicherheit sowie schwindendes Selbstvertrauen stehen am Beginn eines Teufelskreises, der sich vor allem auf der psychischen Ebene abspielt. Wer nicht rechtzeitig gegensteuert, läuft am Ende Gefahr, in ein seelisches Tief zu geraten. Ärger und Frustration stauen sich auf, Zukunftsängste nehmen überhand und Stimmungsschwankungen sowie Gereiztheit belasten die Beziehung zu Familie und Freundinnen bzw. Freunden.

## CHRONISCHE SCHMERZEN



### Wege aus dem Schmerz

Chronische Schmerzen verändern Ihr Leben. Sie machen aufgrund der Schmerzen weniger Bewegung, schonen sich und können unter Schlafstörungen und Appetitlosigkeit leiden. Sie ziehen sich zurück, zeigen kaum noch Interesse an Ihrer Umwelt, können sich schwer ablenken und Ihre Stimmung ist gedrückt. Ihr Befinden wird bestimmt durch den Schmerz, und Ihr Denken ist fast ausschließlich auf den Schmerz fokussiert. Die Beziehungen zu Ihrer Partnerin/Ihrem Partner, zur Familie sind belastet und es beginnt ein Teufelskreis. Ihr ganzes Leben dreht sich vielfach nur noch angstvoll um den Schmerz. Das muss aber nicht so sein. Schärfen Sie Ihr Bild von Ihrer Situation, legen Sie sich einen Plan zurecht, lassen Sie sich helfen und lernen Sie, damit umzugehen.

#### Was kann ich tun?

- Handeln: Schmerz sichtbar machen
- Tagesgestaltung anpassen
- Wohnumfeld anpassen
- Mit Bewegung gegensteuern

#### Was können andere für mich tun?

- Behandlungsteam
- Medikation
- Therapie und alternative Behandlungsmethoden

#### Wo bin ich gefordert?

- Akzeptanz
- Geduld
- Prioritäten
- Kontinuität

# Was kann ich tun?

Es hört sich vielleicht etwas ungewohnt an, aber die treibende Kraft für den richtigen Umgang mit Ihrer Schmerz-erkrankung sind Sie. Werden Sie aktiv. Handeln Sie. Lernen Sie, mit Ihrer Situation umzugehen. Setzen Sie sich Ziele.

## Schritt 1:

### Handeln Sie rasch – machen Sie Ihren Schmerz sichtbar

Rasches Handeln bei Schmerzen ist besonders wichtig. Wer unter Schmerzen leidet, sollte auf die Warnsignale seines Körpers hören und umgehend medizinischen Rat einholen. Wie erkläre ich aber Ärztin oder Arzt meinen Zustand? Welche Information hilft, um rasch die passende Behandlungsmethode zu finden? Je genauer Sie über Ihre Schmerzen berichten können, umso leichter lassen sich Ursachen und Schmerzfactoren identifizieren. Eine systematische Schmerzbeobachtung hilft dabei, den Schmerz „sichtbar“ und damit behandelbar zu machen.

## Tipp

### Beginnen Sie mit den vier W-Fragen!

- Wo tut's weh?
- Wie fühlt sich der Schmerz an?
- Wann sind die Schmerzen besonders stark?
- Was löst Schmerzen aus oder hilft sogar, sie zu verringern?

### Schätzen Sie Ihren Schmerz richtig ein!

Die Intensität Ihrer Schmerzen ändert sich. Nicht an jedem Tag oder nicht zu jeder Tageszeit ist Ihr Schmerzempfinden gleich. Die Veränderung im zeitlichen Verlauf und Ihr persönlicher Eindruck, was die Schmerzstärke betrifft, liefern wertvolle Hinweise beispielsweise bei der Suche nach den Schmerzursachen, aber auch bei der Dosierung von Schmerzmedikamenten. Sogenannte Schmerzskalen helfen Ihnen bei Ihrer persönlichen Schmerzeinschätzung. Im beiliegenden Schmerztagebuch kommt eine Skala zum Einsatz, die Ihnen mittels Smileys sowie einem 10-teiligen Bewertungs-

system eine rasche und einfache Schmerzeinschätzung ermöglicht.

### Sammeln Sie alle Informationen im Schmerztagebuch!

Das Schmerztagebuch dient der übersichtlichen Darstellung Ihrer Schmerzbeobachtung. Dreimal pro Tag über einen Zeitraum von drei Wochen können Sie die Intensität Ihrer Schmerzen sehr einfach erfassen und so eine nützliche Informationsquelle für das Gespräch mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt liefern. Ärztin/Arzt und Pflegekräfte beraten und schulen Sie gerne in der Handhabung Ihres persönlichen Schmerztagebuchs.

In vielen Fällen stellt das Sichtbarmachen von Schmerz den ersten bewussten Schritt auf dem Weg zu einem besseren Leben mit chronischen Schmerzen dar. Denn dadurch wechseln Schmerzpatientinnen bzw. -patienten aus der passiv duldenden in eine die Schmerzbehandlung aktiv unterstützende Rolle. Das stärkt das Selbstwertgefühl und gibt jene mentale Kraft, mit der eine Behandlung deutlich höhere Erfolgchancen hat.

## WAS KANN ICH TUN?

### Schritt 2:

#### Reduzieren Sie Belastungen aus dem Alltag

Schmerz bedeutet immer auch eine Einschränkung im gewohnten Leben. Wenn der Alltag plötzlich nicht mehr nur etwas mühsam, sondern schlichtweg nicht mehr bewältigbar erscheint, verursacht dies ein Gefühl von Überforderung bzw. Stress. Beides trägt meist unmittelbar zur Verstärkung der Schmerzerkrankung bei, weshalb ein rechtzeitiges Gegensteuern besonders ratsam ist. Die Zauberformel heißt: „Weniger ist mehr!“ Reduzieren Sie Ihre Aufgaben im Alltag. Sorgen Sie für eine bessere Verteilung der wirklich notwendigen Aufgaben über die Woche und lassen Sie sich gerade bei Arbeiten im Haushalt helfen. Ihr Wohlbefinden geht in jedem Fall vor.

**„Grenzen zu haben ist menschlich, manchmal spüren wir sie zuerst im Körper.“**

### Tipp

Für Entlastung in der Haushaltsführung sorgen Heimhelferinnen und -helfer, die je nach Bedarf bestimmte Arbeiten übernehmen können. Erfahrungsgemäß hilft es Betroffenen besonders, wenn der Druck nachlässt. Außerdem signalisiert allein die Anwesenheit von Helferinnen und Helfer dem persönlichen Umfeld, dass der chronische Schmerz vieles verändert und dass die Lebenssituation nach einem Wandel verlangt.

### Schritt 3:

#### Passen Sie Ihr Wohnumfeld an Ihre Bedürfnisse an

Doch nicht nur ein schmerzgeplagter Körper kann Einschränkungen bei alltäglichen Tätigkeiten verursachen, auch das Wohnumfeld kann mitunter ein selbstständiges Leben behindern. Holen Sie den Rat von Expertinnen und Experten wie Physiotherapeutinnen und -therapeuten oder Pflegekräften ein, um das häusliche Umfeld an Ihre Bedürfnisse anzupassen.

Zwei Aspekte sollten Sie in jedem Fall beachten. Reduzieren Sie das Sturzrisiko, indem Sie unnötige Einrichtungsgegenstände und Gefahrenquellen wie lose Kabel beseitigen. Installieren Sie überall dort Haltegriffe, wo ein Anhalten zu Ihrer Standsicherheit beiträgt bzw. Ihre Eigenständigkeit bei der Durchführung von Alltagstätigkeiten erhöht. Bedenken Sie auch, dass oft Kleinigkeiten wie Besteck mit verstärkten Griffen, ein Toilettensitz oder Kissen zum leichteren Aufstehen Ihr tägliches Leben spürbar vereinfachen. Scheuen Sie auch hier nicht, ein Eingehen auf Ihre Bedürfnisse einzufordern.

### Schritt 4:

#### Tun Sie Ihrem Körper Gutes

Bewegung ist wichtig und notwendig, um körperlich leistungsfähig bzw. fit zu bleiben. Nur durch Bewegung bleiben Sie beweglich, und diese Beweglichkeit wiederum benötigen Sie, um weiterhin ein selbstständiges Leben führen zu können. Chronische Schmerzen führen häufig zu einer Abnahme von Bewegung

und Aktivität. Das kann sich negativ auf den Gesamtgesundheitszustand, aber auch auf die Lebensqualität von Schmerzpatientinnen und -patienten auswirken.

### Regelmäßige Bewegung (im Freien)

- fördert das seelische Wohlbefinden,
- lenkt vom Schmerz ab,
- regt die Bildung körpereigener Endorphine an, die wie Schmerzmittel wirken,
- schenkt Beweglichkeit für ein weiteres selbstständiges Leben,
- stärkt Herz und Kreislauf,
- regt die Verdauung an und reduziert Übergewicht,
- kräftigt die Muskulatur und hilft dadurch, das Verletzungs- bzw. Sturzrisiko zu senken.



### Bewegung bringt's

- Nur regelmäßige körperliche Aktivität ist sinnvoll und wirksam.
- Passen Sie Ihr Bewegungspensum Ihren körperlichen Möglichkeiten an. Beginnen Sie langsam und steigern Sie sich vorsichtig.
- Neben der Kräftigung der Muskulatur sollten auch Dehnungsübungen zum Training gehören.
- Beraten Sie sich mit Ärztin/Arzt oder Therapeut/in, welche Bewegungen sinnvoll sind. Bei Bewegungsschmerzen unbedingt ärztlichen Rat einholen und bei Bedarf eine Schmerztherapie durchführen.

**„Mäßige Bewegung ist ausreichend, regelmäßig ist wichtig.“**

## Was können andere für mich tun?

Lassen Sie sich helfen! Verabschieden Sie sich von dem Gedanken, den Umgang mit Schmerz im Alleingang lösen zu können. Wer mit seinem Schmerz alleine bleibt, bei dem dreht sich sehr bald das ganze Leben nur noch um den Schmerz. Wer Hilfe annimmt, holt sich ein Team an seine Seite, das bei der Bewältigung dieser herausfordernden Lebenssituation helfen kann.



### **Erfolgreiche Schmerzbehandlungen sind Teamwork**

Chronische Schmerzen haben häufig mehrere Ursachen. Es können dies körperliche, psychische und soziale Faktoren sein. Daher ist auch die Behandlung nicht einfach. Anders als beim akuten Schmerz werden daher bei der Behandlung chronischer Schmerzen viele unterschiedliche Methoden kombiniert. Jede Schmerztherapie orientiert sich an den individuellen Bedürfnissen der Schmerzpatientinnen und -patienten. Behandlungsteams bestehen häufig aus Spezialistinnen bzw. Spezialisten unterschiedlicher Fachgebiete, eine zentrale Rolle kommt aber der/dem Schmerzpatient/in selber zu:

### **Patientinnen und Patienten**

als Therapeutinnen und Therapeuten leisten einen zentralen Beitrag zu einer erfolgreichen Schmerztherapie. Das fachliche Behandlungsteam kann beraten und anleiten, Therapien anbieten sowie Behandlungen durchführen. Ohne die aktive Mitwirkung von

Schmerzpatientinnen und -patienten sind jedoch sämtliche Methoden nur eingeschränkt wirksam.

**Mediziner/innen** unterschiedlicher Fachrichtungen, im Besonderen der Allgemeinmedizin, Neurologie, Psychiatrie, Orthopädie, Gerontologie, Onkologie, Palliativmedizin, Interne, Intensivmedizin, Anästhesie und physikalischen Medizin sind für die Formen der medizinischen Behandlung von chronischen Schmerzen zuständig.

**Psychologinnen und Psychologen und Psychotherapeutinnen und -therapeuten** leisten einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Schmerzbewältigung und zur Steigerung der Funktionsfähigkeit wie auch für eine Abnahme des Schmerzverhaltens. Sie unterstützen Menschen, um eine Balance zu finden zwischen Ruhe und Aktivität, und helfen ihnen Wege zu finden, mit Gefühlen wie Überforderung, Resignation oder dem Verlust von Gesundheit und Lebensqualität zurechtzukommen.

**Physio-, Ergotherapeutinnen und -therapeuten, Sportwissenschaftler/innen** leisten einen Beitrag zur Behandlung von chronischem Schmerz im Bereich der Bewegung und der Unterstützung bei Alltagsaktivitäten. Zielsetzung ist eine Verbesserung der Beweglichkeit und der allgemeinen Belastbarkeit.

**Professionelle Fachpflegepersonen** sind zuständig für die Unterstützung von Patientinnen und Patienten im Umgang mit den Schmerzen. Sie informieren und beraten Betroffene über die möglichen Behandlungsformen und entwickeln gemeinsam mit ihnen Lösungsansätze. Sie erkennen Schmerz, dessen Auslöser und leiten zu einer selbstständigen Schmerzbeobachtung an und helfen den Betroffenen Selbstkompetenz in Bezug auf den Umgang mit Schmerzen zu erlangen. Sie unterstützen die Medikation oder bieten Hilfestellung bei Nebenwirkungen von Medikamenten an. Sie motivieren zur regelmäßigen Umsetzung

### Multimodale Schmerztherapie

Medikamentöse Schmerztherapie

Psychologische Therapie

Physikalische Therapie

Schmerzlindernde Alternativtherapie

und Anwendung der unterschiedlichen Therapieformen und evaluieren deren Wirksamkeit. Im Besonderen leisten sie einen Beitrag in der Schmerzdiagnostik und der medizinischen Schmerzbehandlung. Sie sind Ansprechpartnerinnen und -partner bei Problemen, suchen gemeinsam mit den Betroffenen nach Lösungen, vor allem helfen sie, Rückfälle möglichst zu vermeiden.

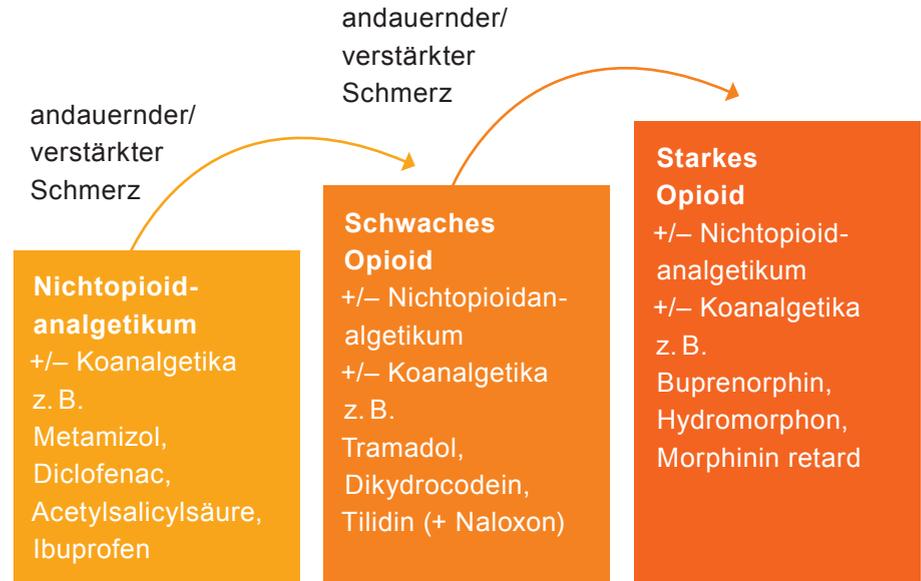
**Erfolgreiche Schmerzbehandlungen sind multimodal**  
Jeder Mensch hat das Recht

auf eine angemessene Schmerztherapie. Das Ziel einer jeden Schmerztherapie ist einerseits, bei akuten Schmerzen die Bildung eines Schmerzgedächtnisses – die Chronifizierung des Schmerzes – zu verhindern, und andererseits, bei bestehenden chronischen Schmerzen die Lebensqualität von Schmerz betroffenen zu verbessern. Es gibt viele Möglichkeiten, um Schmerzen zu lindern. Werden diese Therapieformen kombiniert, spricht man von einer multimodalen Schmerztherapie.

### Medikamentöse Schmerztherapie

Eine medikamentöse Behandlung von Schmerzen hilft Schmerzpatientinnen und -patienten, wieder körperlich aktiv sein zu können, und schafft damit die Voraussetzungen zur Durchführung von Therapieformen, wie z. B. Bewegungs- und Verhaltenstherapien. Je nach dem Schweregrad der Schmerzerkrankung können unterschiedlichste Analgetika und andere Medikamentengruppen zum Einsatz kommen, die sich in ihrer Wirkungsweise und Verabreichungsform unterscheiden. Die Weltgesundheitsbehörde hat dazu ein Stufenschema entwickelt, das als Richtschnur für den Medikamenteneinsatz bei Schmerzen dient.

Schmerzmedikamente werden keinesfalls grundlos verschrieben. Befolgen Sie daher die Empfehlungen Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes. Welches Medikament für Sie zum Einsatz kommt, hängt von mehreren Faktoren ab: Art, Inten-



sität und Verlauf des Schmerzes sowie Alter und etwaige bereits bestehende Begleiterkrankungen. Manchmal ist auch eine Kombination mehrerer Medikamente sinnvoll. Von Selbstversuchen mit Schmerzmedikamenten ist dringend abzuraten.

Wenn Sie aufgrund einer anderen Erkrankung bereits Medikamente einnehmen, empfiehlt sich eine genaue Abstimmung der Medikation. Sorgen Sie für einen Informationsfluss zwischen Ihren behandelnden

Ärztinnen und Ärzten. Meist lässt sich dadurch die Therapie einfacher gestalten, die Zahl der eingenommenen Präparate reduzieren sowie unerwünschte Nebenwirkungen vermeiden.

Haben Sie Geduld. Manchmal kann es etwas dauern, bis das richtige Medikament oder die richtige Medikamentenkombination gefunden sind. Da sich Schmerzerkrankungen immer wieder verändern können, bedarf es einer regelmäßigen Überprüfung

des Behandlungserfolges bzw. der Wirkung und gegebenenfalls einer Anpassung der Medikation. Bei manchen Schmerzformen können auch Injektionen, Nervenstimulation oder sogar Schmerzpumpen eingesetzt werden. Diese Form der Schmerzmittelverabreichung bezeichnet man als invasive Verfahren. So werden beispielsweise mittels Injektion Lokalanästhetika bei akuten bzw. chronischen Rückenschmerzen eingesetzt und dadurch das Schmerzempfinden in einer Körperregion „ausgeschaltet“. Mit einer sogenannten Lei-

tungsanästhesie oder auch durch Stimulation von Nerven wird die Verarbeitung bzw. die Weiterleitung des Schmerzimpulses gehemmt. Bei besonders starken Schmerzen hilft der Einsatz einer Schmerzpumpe.

### **Psychologische Therapie**

Wenn der Schmerz ins Leben eines Menschen tritt, dann leidet dieser Mensch als Ganzes. Nicht nur das körperliche, sondern auch das seelische Leid spielt eine wichtige Rolle. Geistig-spirituelle und soziale Aspekte der Erkrankung

müssen ebenfalls Berücksichtigung finden, denn alle diese Faktoren beeinflussen einander und können im schlimmsten Fall die Schmerz-erkrankung sogar verschlimmern.

Eine psychologische oder psychotherapeutische Beratung zielt deshalb darauf ab, den Schmerzkreislauf zu durchbrechen und Schmerzpatientinnen und -patienten in die Lage zu versetzen, Schmerzsituationen zu kontrollieren bzw. zu bewältigen und dadurch ein lebenswertes Leben mit dem Schmerz zu erlernen.



### **Bewegungstherapie**

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Bewegung positive Auswirkungen auf die Lebensqualität und den Krankheitsverlauf von Schmerzpatientinnen und -patienten hat.

Bei der Bewegungstherapie stehen Körperhaltung und Bewegungsabläufe im Mittelpunkt. Mit einem gezielten Bewegungstraining wird die Funktionsfähigkeit von Muskeln, Sehnen und Gelenken erhöht und vielfach auch die Koordination verbessert.

Außerdem trägt Bewegung zu einer positiven Grundstimmung bei und verbessert das Körpergefühl. Die Art und Dauer der Bewegung sollte immer der individuellen Situation der von Schmerz betroffenen Menschen angepasst werden. Im Vordergrund stehen Übungen zur Wahrnehmung und Koordination von Bewegung, wie auch alle Maßnahmen zur Muskelentspannung und Schmerzlinderung. Krafttraining dient nicht

nur dem Muskelaufbau und der Verbesserung der Bewegungsabläufe, sondern auch dem Ausdauertraining.

### **Schmerzlindernde Alternativtherapien**

Zu den alternativen Verfahren im Bereich der Schmerztherapie zählen die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und andere Behandlungsmethoden. Sie tragen in vielen Fällen zum Wohlbefinden betroffener Menschen bei. Diese Methoden können jedoch andere Therapieformen nicht ersetzen, sondern sind eine wertvolle Ergänzung. Lassen Sie sich beraten, welches Angebot für Sie am besten geeignet ist:

- Akupunktur
- Nervenstimulation
- Biofeedback und Entspannungstechniken
- Hypnose
- Osteopathie
- Musik- und Kunsttherapie

Schmerzlindernde Alternativtherapien versuchen zumeist Anspannungszustände durch Tiefenentspannung zu vermeiden, vom Schmerz abzulenken bzw. ihn zu überlagern, Selbstheilungsprozesse in Gang zu setzen, aber auch Gelenkblockaden zu lindern und dadurch die Beweglichkeit zu verbessern.

### **Fazit: Schmerzbehandlung – multimodal und im Team**

Moderne Schmerzbekämpfung zeichnet sich dadurch aus, dass ein interdisziplinäres Team aus Spezialistinnen und -spezialisten eine individuell auf die jeweiligen Schmerzpatientinnen und -patienten abgestimmte Therapie zur Anwendung bringt. Das Behandlungsverfahren ist multimodal, d.h. es setzt sich aus den oben genannten Therapieverfahren zusammen. Multimodale Therapien haben sich in der Praxis bestens bewährt und garantieren ein Maximum an Lebensqualität für Menschen mit chronischen Schmerzen.

## Wo bin ich gefordert?

Keine Frage, chronische Schmerzerkrankungen stellen auch auf der seelisch-emotionalen Ebene eine immense Herausforderung für die Betroffenen dar. Seien Sie sich darüber im Klaren, dass ein gutes Leben mit chronischen Schmerzen auch von Ihrer inneren Einstellung gegenüber der Erkrankung abhängt. Auf vier Faktoren sollten Sie daher besonders achten.

### Akzeptanz

Schmerz bringt betroffene Menschen häufig in eine Situation, die diese nur schwer akzeptieren können. „Die Schmerzen sind da, ob ich nun will oder nicht. Aber erst wenn ich mich ernsthaft mit der chronischen Erkrankung auseinandersetze, nicht versuche, sie zu verdrängen, kann ich aktiv dem Schmerz begegnen.“

Ein wichtiger Schritt ist, die Krankheit zu akzeptieren und die damit verbundenen Leistungseinbußen sich selbst und anderen einzugestehen. Akzeptieren darf aber nicht als Aufgabe gesehen werden, sondern als Startpunkt für aktives Handeln mit dem Ziel, mit Schmerzen besser umgehen zu lernen und wieder die Kontrolle über das eigene Leben zu

erlangen. Gehen Sie die Dinge in Ihrem Alltag anders an. Lassen Sie Veränderungen zu.

### Geduld

Chronische Schmerzen sind nicht von heute auf morgen entstanden. Genauso wenig verschwinden sie von heute auf morgen wieder, auch wenn wir das möchten. Es braucht einfach Zeit, das eigene Verhalten zu ändern, wieder Bewegung ins Leben zu bringen, sich umzustellen oder Entspannungstechniken zu lernen. Wochen oder sogar Monate können verstreichen, ehe Sie Veränderungen bemerken. Freuen Sie sich über kleine Verbesserungen, muten Sie sich nicht zu viel zu und werfen Sie nicht die Flinte ins Korn, wenn Rückschläge scheinbar bereits Erreichtes wieder zunichte machen. Geben Sie sich die Zeit



## WO BIN ICH GEFORDERT

– wichtig ist der erste Schritt, und haben Sie Geduld mit sich.

### Prioritäten setzen

Schritt für Schritt zum Ziel. Sie bestimmen, was Ihnen wichtig ist, welche Ziele Sie wann und wie erreichen möchten. Planen Sie Ihre Tage und überlegen Sie sich, welche Aufgaben Sie erledigen müssen bzw. wollen. Setzen Sie sich realistische Ziele, die auch erreichbar sind. Haben Sie Mut zur Lücke, denn weniger ist oft mehr. Wenn sich einmal Ihr Plan nicht ausgeben sollte, dann verteilen Sie Ihre Vorhaben auf mehrere Tage. Diese Flexibilität bewahrt Sie vor den zwei schlimmsten schmerzverstärkenden Faktoren: Stress und Anspannung.

### Konsequenz

„Steter Tropfen höhlt den Stein.“ So ähnlich lässt sich auch die wirksamste Strategie gegenüber chronischen Schmerzen beschreiben. Anfänglicher Eifer bei der Umsetzung von Übungen, Bewegung oder Therapieempfehlungen ist wichtig,



um erste Erfolge zu erzielen und die ärgsten Schmerzen zu überwinden. Die Herausforderung liegt aber darin, mit Konsequenz sein Programm weiter zu verfolgen, um auch langfristig Verbesserungen zu erzielen bzw. zu halten. Nur dann zu üben, wenn der Schmerz stärker wird, macht keinen Sinn. Ebenso wenig hilft intensives Training mit großen Zeitabständen dazwischen. Arbeiten Sie kontinuierlich, wenn geht täglich, an Ihrem Wohlbefinden.

Im Umgang mit chronischen Schmerzen empfiehlt sich erfahrungsgemäß ein gewisses Maß an Flexibilität und Gelassenheit. Jeder Mensch ist anders. Aus diesem Grund lassen sich weder fixe Regeln noch idealtypische Therapieansätze verfolgen. Je offener Sie mit der belastenden Situation umgehen, umso weniger Druck entsteht und umso wahrscheinlicher wird eine Verbesserung Ihrer Lebensqualität.

## Tipps für Angehörige

Menschen mit chronischen Schmerzen sind eine besondere Patientengruppe, da mit großer Wahrscheinlichkeit die „chronischen Schmerzen“ nicht geheilt werden können. Vielmehr geht es bei den unterschiedlichen Behandlungsansätzen um das Lernen, mit dem Schmerz zu leben. Dabei spielen natürlich die Familie, Angehörige, Freundinnen und Freunde eine wichtige Rolle und können wertvolle Hilfe und Unterstützung leisten.

### Spenden Sie Aufmerksamkeit

Aufmerksamkeit statt Mitleid lautet eine einfache Regel. Es ist von unschätzbarem Wert, Menschen mit Schmerzen das Gefühl zu vermitteln, dass sie nicht allein sind. Gemeinsam verbrachte Zeit hilft ebenso wie offene Gespräche und echte Anteilnahme.

### Motivieren Sie

Regen Sie zu einem aktiven Umgang mit chronischen Schmerzen an. Zeigen Sie einen Weg auf, der weg vom Erleiden hin zum Tun

führt. Seien Sie eine Stütze, wenn Behandlungserfolge ausbleiben oder nicht die gewünschte Wirkung entfalten.

### Sorgen Sie für Ablenkung

Nützen Sie jede Gelegenheit für Aktivitäten, die vom Schmerz ablenken können. Spaziergänge, Besuche von Konzerten, Ausstellungen oder Theater, Kartenspielen oder andere Gesellschaftsspiele und vieles mehr können Schmerzpatientinnen und -patienten auf andere Gedanken bringen. Auch die Sorge für Tiere oder Pflanzen hat sich als Form der Zerstreuung bewährt.

### Seien Sie bei Demenzpatientinnen und -patienten besonders achtsam

Die Krankheit Demenz verursacht keine körperlichen Schmerzen. Meist leiden Demenzkranke jedoch auch noch an anderen Krankheiten, die akute oder chronische Schmerzen verursachen können. Wenn Demenzkranke nicht über Schmerzen klagen, heißt es nicht,

dass sie keine Schmerzen haben. Oft sind sie nicht mehr in der Lage, ihre Schmerzen mitzuteilen. Sie äußern ihre Schmerzen, indem sie unruhig werden, nicht schlafen können oder umherwandern. Schmerzzustände von Demenzkranken werden daher oft nicht rechtzeitig erkannt und folglich zu spät behandelt.

Achten Sie besonders auf folgende Anzeichen:

- Vermeidung gewohnter Bewegungen oder Aktivitäten,
- Verhaltensveränderungen, die möglicherweise auf Schmerzen hinweisen können, wie beispielsweise Zappeln, Unruhe, Aggressivität, Gereiztheit, Umherwandern oder ungewöhnliche Reaktionen bei der Berührung bestimmter Körperstellen,
- Schlafstörungen, Appetitlosigkeit und Teilnahmslosigkeit,
- Jammern, Stöhnen, Schreien, Fluchen oder
- einen schmerzverzerrten Gesichtsausdruck.

# Ihr Hilfswerk

Adressen  
Kontakte  
Überblick



## IN WIEN

**Wiener Hilfswerk**  
**Schottenfeldgasse 29, 1072 Wien**  
**Tel. 01/512 36 61 Fax DW 33**  
**E-Mail: [info@wiener.hilfswerk.at](mailto:info@wiener.hilfswerk.at)**

Heimhilfe ▪ Hauskrankenpflege ▪ Kinderhauskrankenpflege ▪ Besuchsdienst ▪ Tageszentren für Senioren/innen ▪ Angehörigenberatung ▪ Mobiles Palliativteam (MPT) ▪ Notruftelefon ▪ 24-Stunden-Betreuung ▪ Haus- und Heimservice ▪ Senioren-Wohngemeinschaften mit mobiler Betreuung ▪ Spezielles Angebot für pflegende Angehörige: Online-Infobereich, geschlossene Facebook-Gruppe ▪ 10 Nachbarschaftszentren (u.a. Gesundheitsberatung, Selbsthilfegruppen, generationenübergreifende Gruppenangebote) ▪ Freiwilligen-Management ▪ Wissensbörse ▪ Sozialberatung ▪ Rechtsberatung ▪ SOMA-Sozialmarkt Neubau und SOMA-Sozialmarkt Ottakring ▪ Secondhand und karitative Angebote ▪ Freizeiteinrichtungen für Menschen mit Behinderung – u.a. Club 21-Treffpunkt für Erwachsene mit und ohne Behinderung (ab 18 Jahren), VAKÖ (Verband aller Körperbehinderten Österreichs) mit Club Sonnenstrahl für Menschen mit Behinderung (50plus-Generation)

## IM BURGENLAND

**Burgenländisches Hilfswerk**  
**Robert-Graf-Platz 1, 7000 Eisenstadt**  
**Tel. 02682/651 50 Fax DW 10**  
**E-Mail: [office@burgenland.hilfswerk.at](mailto:office@burgenland.hilfswerk.at)**

Kostenlose Erstberatung ▪ Mobile Hauskrankenpflege ▪ Heimhilfen ▪ Mehrstundensbetreuung ▪ Seniorenpensionen in Purbach, Eisenstadt, Draßmarkt, Lockenhaus, Güttenbach und Limbach ▪ Senioren-Tagesbetreuung ▪ Kurzzeit- und Urlaubspflege ▪ Notruftelefon ▪ Kunden- und Angehörigenberatung ▪ Informationsveranstaltungen für pflegende Angehörige ▪ Wund- und Schmerzmanagement ▪ Palliative Pflege

## IN NIEDERÖSTERREICH

**Hilfswerk Niederösterreich**  
**Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten**  
**Tel. 02742/249 Fax DW 1717**  
**E-Mail: [office@noe.hilfswerk.at](mailto:office@noe.hilfswerk.at)**

Mobile Pflege- und Wohnraumberatung, Sturzprävention ▪ Hauskrankenpflege ▪ Beratung zu speziellen Pflegefeldern (Demenz, Schmerz, Palliativpflege, Haut- und Wundpflege, Mobilität) ▪ Heimhilfe ▪ 24-Stunden-Betreuung ▪ Mobile Therapie (Ergo- & Physiotherapie/ Logopädie) ▪ Notruftelefon ▪ Hilfswerk Menüservice ▪ Beratungen für pflegende Angehörige ▪ Betreutes Wohnen ▪ Ehrenamtliche Angebote (u.a. Besuchsdienst, Familienpatenschaft, Mobile HILFSWERKstätte) ▪ Familien-, Partner- und Jugendberatung ▪ Mobile Frühförderung ▪ NÖ Frauentelefon 0800 800 810 ▪ NÖ Krisentelefon 0800 20 20 16

## IN OBERÖSTERREICH

**Oberösterreichisches Hilfswerk**  
Dametzstraße 6, 4010 Linz  
Tel. 0732/77 51 11 Fax DW 200  
E-Mail: [office@ooe.hilfswerk.at](mailto:office@ooe.hilfswerk.at)

Hauskrankenpflege ▪ Mobile Betreuung und Hilfe ▪ Begleitung pflegender Angehöriger ▪ Notruftelefon ▪ 24-Stunden Betreuung ▪ Mobile Therapie (Logo/Ergo/Physio/Psycho) ▪ Tageszentrum Steyr ▪ Lebenshaus Oberneukirchen ▪ Tageszentrum Hilfswerk Eferding ▪ Haus- und Heimservice ▪ Betreubares Wohnen ▪ Sozialberatung ▪ Case Management im Rahmen der bedarfsorientierten Mindestsicherung ▪ Mobile Kinderkrankenpflege ▪ Mobile Frühförderung und Familienbegleitung

## IN SALZBURG

**Hilfswerk Salzburg**  
Wissenspark Urstein Süd 19/1/1, 5412 Puch bei Hallein  
0662/43 47 02-0 Fax DW 9022  
E-Mail: [office@salzburger.hilfswerk.at](mailto:office@salzburger.hilfswerk.at)

Hauskrankenpflege ▪ Heimhilfe ▪ Betreutes Wohnen ▪ Seniorenheime und Hausgemeinschaften ▪ Senioren-Tageszentren ▪ Essen auf Rädern ▪ 24-Stunden-Betreuung ▪ Kurz- und Langzeitpflege ▪ Mobile Kinderkrankenpflege ▪ Unterstützung für pflegende Angehörige ▪ Vermittlung von Pflegehilfsmitteln ▪ Notruftelefon ▪ Schlüsselsafe ▪ Beratung in Sachwalterschaftsfragen ▪ Sozialberatung vor Ort in den Hilfswerk Regionalstellen ▪ Nachbarschafts.Treffs ▪ Freiwilligen-Management

## IN KÄRNTEN

**Hilfswerk Kärnten**  
8.-Mai-Straße 47, 9020 Klagenfurt am Wörthersee  
Tel. 05 0544-00 Fax DW 5099  
E-Mail: [office@hilfswerk.co.at](mailto:office@hilfswerk.co.at)

Pflege und Betreuung zu Hause ▪ 24-Stunden-Betreuung ▪ Kurzzeitpflege ▪ Urlaubspflege und Überleitungspflege ▪ Betreubares Wohnen ▪ mobiles Sanitätshaus ▪ Notruftelefon ▪ Angehörigenberatung ▪ Demenzberatung ▪ Sonstiges: Essen auf Rädern, Psychotherapie, Angebote für Menschen mit Behinderung, Familienhilfe, Ehrenamtliche Projekte (Sozialservicestelle Klagenfurt, Hilfswerk Generationentreff)

## IN DER STEIERMARK

**Hilfswerk Steiermark**  
Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz  
Tel. 0316/81 31 81-0 Fax DW 4098  
E-Mail: [office@hilfswerk-steiermark.at](mailto:office@hilfswerk-steiermark.at)

Hilfe und Pflege daheim mit Hauskrankenpflege, Pflegeassistenz und Heimhilfe ▪ 24-Stunden-Betreuung ▪ Notruftelefon ▪ Palliativ-Betreuung ▪ Betreutes Wohnen für Senioren ▪ Tagesbetreuung für Senioren ▪ Gerontopsychiatrischer Fachdienst Feldbach ▪ MOKIDI Mobiler Kinderkrankenpflegedienst

## IN TIROL

**Hilfswerk 24-Stunden-Betreuung Tirol**  
c/o WIFI Co-Working Space  
Egger-Lienz-Straße 116, 6020 Innsbruck  
Tel. 0676 /87 87 63 000  
[nina.klotz@hilfswerk.at](mailto:nina.klotz@hilfswerk.at)

Das Hilfswerk bietet regional abgestimmt eine Fülle von weiteren Dienstleistungen rund um die Themen **Kinderbetreuung** und **Lernen, Jugend** und **Familie** sowie **Beratung, Soziales** und **Krisen** an. Erkundigen Sie sich in Ihrem Bundesland! Oder rufen Sie gebührenfrei aus ganz Österreich 0800 800 820. Oder besuchen Sie uns einfach unter [www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at)

## 24-Stunden-Betreuung

**Hilfswerk Personaldienstleistungs-GmbH**  
Schönbrunner Straße 297–307, 1120 Wien  
Tel. 01/522 48 47 Fax DW 25  
E-Mail: [24stunden@hilfswerk.at](mailto:24stunden@hilfswerk.at)

## Bundesgeschäftsstelle

**Hilfswerk Österreich**  
Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien  
Tel. 01/40 57 500 Fax DW 60  
E-Mail: [office@hilfswerk.at](mailto:office@hilfswerk.at)

# Service und Rat

## **Hilfswerk Servicehotline 0800 800 820**

(gebührenfrei aus ganz Österreich)  
Information und Beratung rund um  
Pflege und Betreuung, Pflegegeld  
und Organisatorisches, Service und  
Bestellungen (Broschüren)

## **Hilfswerk Pflegekompass im Internet**

**[www.pflegekompass.hilfswerk.at](http://www.pflegekompass.hilfswerk.at)**  
weiterführende und vertiefende  
Information insbesondere über  
Unterstützungsmöglichkeiten,  
Dienstleistungen, Anlaufstellen in  
Ihrer Region, Pflegegeld und finan-  
zielle Unterstützungsleistungen,  
Spitäler und Anlaufstellen für Ihre  
Gesundheit, Demenz, Depression,  
Schmerz, Mobilität, wertvolle Buch-  
tipps, Checklisten, Tests

## **Servicehotline Hilfswerk Notruftelefon**

**0800 800 408**  
(gebührenfrei aus ganz Österreich)  
Notruftelefon und Produkte für  
Sicherheit und Komfort zuhause

## **Servicehotline Hilfswerk 24-Stunden-Betreuung 0810 820 024**

24-Stunden-Betreuung sowie  
Urlaubs- und Kurzzeitpflege

## **Website der Österreichischen Sozialversicherung**

**[www.sozialversicherung.at](http://www.sozialversicherung.at)**  
mit den Kontaktdaten aller  
Sozialversicherungsträger und  
Informationen zu Gesundheit  
und Krankheit, Hilfsmitteln und  
Heilbehelfen

## **BürgerInnenservice des Sozialministeriums**

**01/711 00-86 22 86**  
**[www.sozialministerium.at](http://www.sozialministerium.at)**  
(gebührenfrei aus ganz Österreich)  
Pflegegeld, Förderungen, begüns-  
tigte Pensionsversicherung für  
pflegende Angehörige, Betreu-  
ungsmöglichkeiten, Pflegekarenz,  
Pflegezeit, Familienhospizkarenz

## **Website der Österreichischen Schmerzgesellschaft**

**[www.oesg.at](http://www.oesg.at)**  
Schmerzeinrichtungen in den  
Bundesländern

# Stress schadet Ihrer Gesundheit!

**W**issenschaftliche Untersuchungen zeigen: Stress verstärkt Entzündungen im Darm und lässt so lebenswichtige Darmbakterien vermehrt absterben. Das kann fatale Auswirkungen auf den gesamten Körper haben: Unter anderem können negative Einflüsse auf die geistige und emotionale Stabilität die Folge sein und den Weg zu schweren neurodegenerativen Erkrankungen, wie Morbus Parkinson oder Morbus Alzheimer ebnen.

## BAUCH AN HIRN: „STRESSALARM!“

Deshalb setzt die moderne Anti-Stress-Therapie direkt im Darm an: Denn ob wir hohe Belastungen gut verarbeiten können oder uns diese krank machen, entscheidet eine direkte Funktionsachse zwischen Darm und Gehirn – und diese wird wesentlich von unseren Darmbakterien gesteuert. Sind unsere „Helfer“ in ausreichender Zahl und Vielfalt vorhanden, können sie schädliche Keime und Giftstoffe verdrängen. Ist die Anzahl der „guten“ Darmbakterien jedoch durch lang andauernde Belastung reduziert, schädigt dies die empfindliche Darmschleimhaut, sie

wird durchlässig für Giftstoffe und Krankheitserreger, die ungehindert in die Blutbahnen eindringen und bis ins Gehirn gelangen.

Prinzipiell ist unser Gehirn in der Lage, schädliche Stoffe mittels spezieller Fresszellen zu entfernen. Diese sogenannten Mikroglia-Zellen sind aber in ihrer Aktivierung und Reifung wesentlich von Stoffen abhängig, die nur unsere Darmbakterien produzieren, nämlich von dem für den Energiestoffwechsel wichtigem Butyrat (= kurzkettige Fettsäuren). Nur wenn ausreichend Butyrat-produzierende Darmbakterien vorhanden sind, gibt es auch genügend Mikroglia-Zellen.

## „ENTSTRESSEN“ MIT DARMBAKTERIEN

Sorgen Sie daher in stressigen Zeiten für ausreichend „Nachschub“ – mit OMNi-BiOTiC® STRESS Repair\*: Dank der speziell ausgewählten, wissenschaftlich erforschten Bakterienstämme bekommen Sie durch Stress verstärkte Entzündungen im Darm wirksam wieder in den Griff. In Folge wird die Durchlässigkeit der Darmschleimhaut gegenüber Allergenen, Schadstoffen und Krankheitserregern behoben und Entzündungsreaktionen reduziert.

**Mit OMNi-BiOTiC® STRESS Repair steht Ihnen das richtige „Nervenfutter“ für stressige Zeiten zur Verfügung!**



\* Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät)



**„Die natürliche Heilwärme  
der Chili – mein Rezept gegen  
Rückenschmerzen.“**

Chefkoch: Akis Petrezikis

### ABC WÄRME-PFLASTER MIT CHILI

- *Tiefenwirksame Muskelentspannung*
- *Schneller Schmerzlinderung*

*Lokale Behandlung zur Linderung von  
Muskelschmerzen.*

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie den Beipackzettel  
und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Wirkstoff Cayenne-  
pfeffer-Dickextrakt. [www.abc-pflaster.at](http://www.abc-pflaster.at)



**Schnell. Lang anhaltend. Natürlich.**