

6 Protokolle

Drei Menschen erzählen,
wie sie gelernt haben,
gut mit ihrem chronischen
Leiden zu leben.

- 3 Hausmitteilung
- 12 Meldungen
- 16 Ein Bild und seine Geschichte I
- 42 Ein Bild und seine Geschichte II
- 63 Was wäre die Welt ohne ...
Aspirin?
- 82 Ein Bild und seine Geschichte III
- 107 Dr. Allwissend
- 110 Vorschau, Impressum

SCHMERZEN HABEN

- 18 **Der Notfallkoffer**
Chronische Pein hat ganz
unterschiedliche Ursachen, aber
ähnliche Folgen – ein Überblick.
- 24 **Bauarbeiten im Kopf**
Wie das Gehirn unsere
Schmerzwahrnehmung prägt
- 30 **Wenn der Körper zum
Feind wird**
Zungenbrennen? Schmetterlings-
flechte? Leidensarten,
mit denen niemand rechnet
- 34 **»Nichts hat geholfen«**
Die Psychologin Hanne Seemann
über Irrtümer der Schulmedizin
- 36 **Auf zum Löwentraining**
Warum man die Psyche heilen
muss, um Beschwerden zu lindern

SCHMERZEN BEHANDELN

- 44 **Schmerz, lass nach!**
Forschung: Die Suche nach besse-
ren Medikamenten hat begonnen.
- 47 **Beipackzettel**
ASS, Ibuprofen, Paracetamol & Co.
- 50 **Irrfahrt des Leids**
Der schwierige Weg zur Diagnose
- 56 **Joint Venture**
Ärzte, Apotheker und Cannabis
- 58 **Sucht auf Rezept**
Die jüngste Drogenkrise in den
USA begann mit Schmerzmitteln.
- 61 **Segen oder Risiko?**
Opioidkonsum in Deutschland
- 64 **Heilkraft der Klänge**
Musiktherapie gegen die Qual

DER SCHMERZATLAS

- 68 Kopfschmerzen**
Von Migräne bis TAK: die wichtigsten Kopfschmerzarten, ihre Ursachen, Symptome und Behandlungsansätze
- 72 Rückenschmerzen**
Diagnostik und Therapien bei chronischen Rückenschmerzen
- 76 Gelenkschmerzen**
Rheumatoide Arthritis und Arthrose: Prophylaxe, Symptome und die wichtigsten Therapieansätze

MIT SCHMERZEN LEBEN

- 84 Die Klosos und der Schmerz**
Wird ein Mensch chronisch krank, verändert das den Alltag der ganzen Familie.
- 87 Tipps für Angehörige**
Was tun, wenn ein Kind dauernd leidet?
- 88 Erste Hilfe**
Der SPIEGEL-WISSEN-Check: Verstehen Sie Ihren Schmerz?
- 94 »Ein Fest der Freude«**
Wie man lernt, dem Teufelskreis des Leidens zu entkommen, erklärt der Mediziner Johannes Lutz.

98 Und sonst?

Blutegel, Fasten, Botox, Schröpfen oder Chirotherapie: Alternative Therapien versprechen Linderung gegen Beschwerden – nicht alle sind wissenschaftlich abgesichert.

104 Gemeinsam sind wir schwach

Reden hilft! In einer Selbsthilfegruppe finden Schmerzpatienten Verständnis und konkreten Rat.

108 »Ich bin wieder ich«

Eine Geheilte erzählt vom Leben nach dem Leid.