

## BUCH: Schmerzen – was tun?

Tipps und Information für

- Betroffene
- Angehörige
- Pflegepersonen

ISBN 978-3-9502421-7-1

Autor: Ölsböck Natalia  
Weitere: Glatz Margot, Kalmar Thomas, Likar Rudolf, Sandkühler Jürgen, Kuppen Mieke, Schwarzinger Birgitt, Seiler Nicole, Winder Inge  
Erschienen: September 2007  
Einband: kartoniert  
Seiten: 136  
Größe: 148x210mm  
Erschienen: G&P Verlag  
Hrsg.: Mag. Natalia Ölsböck  
Sonstiges: Reinerlös zugunsten der Initiative „schmerzfreierLeben“, Unkostenbeitrag € 10,90

### Kurzbeschreibung:

Europaweit leiden 19 Prozent der Menschen unter chronischen Schmerzen. Auch in Österreich ist bereits jeder fünfte von starken, anhaltenden oder wiederkehrenden Schmerzen betroffen. Schmerz ist ein komplexes Thema, das sich durch viele Krankheitsbilder zieht aber auch zum eigenständigen Krankheitsbild werden kann. Während akute Schmerzen medizinisch gut behandelt werden können, stellen chronische Schmerzen eine große Herausforderung für Betroffene und Experten dar.

Trotz Voranschreitens der Schmerzforschung ist das Wissen über ein erfolgreiches Behandlungskonzept wenig bekannt. Modernes Schmerzmanagement stellt das ganzheitliche Menschenbild in den Vordergrund und zielt darauf ab, die Lebensqualität der Betroffenen in sämtlichen Bereichen zu steigern.

Betroffene, Angehörige und Pflegepersonen erhalten in diesem Buch konkrete Information über die Entstehung, Behandlung und Bewältigung von Schmerzen und Schmerzkrankheiten. Dabei kommen Betroffene ebenso zu Wort wie Experten. Praktische Beispiele, Übungsanleitungen und zahlreiche Tipps zeigen, wie Schmerzen überwunden und Gesundheit wieder möglich werden kann.

### Die Autorin:

**Mag. Natalia Ölsböck** studierte Psychologie an der Universität Wien und ist Gründerin der Initiative „schmerzfreierLeben“.

Das Buch enthält neben dem Wissen aus der Praxis der Autorin als Trainerin im Gesundheits- und Persönlichkeitsbereich auch deren persönliche Erfahrungen als Schmerzpatient. Über 100 Personen wurden zum Thema Schmerzbewältigung befragt. Information am aktuellen wissenschaftlichen Stand haben wir mit Berichten von Schmerzspezialisten ergänzt und dieses Buch mit viel praktischer Anleitung zur Schmerzbewältigung und Gesundung für Sie verfasst.

### Mitwirkende:

**OA. Dr. Margot Glatz**, Facharzt für Anästhesie und Intensivmedizin

**OA. Dr. Thomas Kalmar**, Facharzt für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie

**Univ.-Doz. Dr. Rudolf Likar**, Leiter des ZISOP in Klagenfurt (Zentrum für interdisziplinäre Schmerztherapie, Onkologie und Palliativmedizin), Präsident Past. der Österreichischen Schmerzgesellschaft (ÖSG)

**Univ.-Prof. Dr. Jürgen Sandkühler**, Abteilung für Neurophysiologie am Zentrum für Hirnforschung der Medizinischen Universität Wien

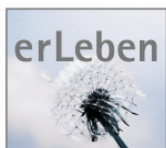
**Mieke Kuppen**, Physiotherapeutin

**Birgitt Schwarzinger**, Diätologin

**Mag. Nicole Seiler**, Ernährungswissenschaftlerin

### Buchbestellung:

**schmerzfrei**  
erLeben  
Verein zur Prävention  
von chronischen Schmerzen



#### Kontakt:

Mag. Natalia Ölsböck  
3430 Tulln, Gartenfeldstraße 21/8  
Tel.: 0699/10192920  
E-Mail: [office@schmerzfreierLeben.at](mailto:office@schmerzfreierLeben.at)  
[http:// www.schmerzfreierLeben.at](http://www.schmerzfreierLeben.at)