



Erschienen am 18.07.2018  
336 Seiten,  
Format: x  
ISBN: 978-3-95571-747-6

Margaret A. Caudill

## Selbsthilfe bei chronischen Schmerzen

### Schmerzbewältigung Schritt für Schritt

Mehr als 3 Millionen Menschen in Deutschland leben mit chronischen Schmerzen; ihre Leidenszeit beträgt im Schnitt sieben Jahre (Quelle: Barmer GEK 2016). Die wenigsten aber finden auf Anhieb die richtige Therapie und oft führt der erste Weg in die Apotheke.

Mit ihrem Buch legt die amerikanische Ärztin Margaret A. Caudill ein umfassendes Schmerzmanagement-Programm vor. Es schließt Medikamente nicht völlig aus, integriert sie jedoch in ein ganzheitliches Konzept, das in den USA klinisch getestet wurde. Die Autorin beschreibt grundlegende Schmerzmechanismen, die medizinische Behandlung chronischer Schmerzen und gibt Tipps, die auf der Kognitiven Verhaltenstherapie basieren. Betroffene können das Buch als Schmerzbewältigungs-Selbstlernkurs durcharbeiten, sie können es aber auch begleitend und unterstützend in einer Schmerztherapie nutzen.

„Mithilfe dieses Buches finden Sie in Ihrem Inneren die Kraft, die neue Freude und Hoffnung hervorbringt. Und dann wird es Ihnen auch besser gehen – trotz anhaltender Schmerzen.“ — Paul Arnstein, Schmerztherapeut, Massachusetts General Hospital

## Autorenprofil

### Margaret A. Caudill

Dr. Margaret A. Caudill ist Ärztin und Schmerztherapeutin. Seit mehr als 30 Jahren arbeitet sie mit Schmerzpatienten.