Freie und Hansestadt Hamburg
Behörde für Umwelt und Gesundheit

A

B

Tipps für Menschen mit *chronischen Schmerzen*

C

D

5

Schmerzen

Impressum

Ratgeber für Menschen mit chronischen Krankheiten

Tipps für Menschen mit chronischen Schmerzen

Herausgeber: Freie und Hansestadt Hamburg
Behörde für Umwelt und Gesundheit
Beratungsstelle Gesundheit
Lübeckertordamm 5, 20099 Hamburg

Stand: August 2002

Redaktionelle Leitung und Koordination: Holger Hanck

Redaktionsteam: Ursula Endreß
Holger Hanck
Jens Jarke
Anne Wittenburg-Christophersen

Gestaltung: harald strobel
www.strobel-design.de
71229 leonberg-warmbronn

Illustrationen: Jutta Bauer, Hamburg

Druck: W. Ruwe, Stuttgart

3. Auflage, Oktober 2002: 5.000 Exemplare
© 2002, Alle Rechte vorbehalten
Bezug: Sie erhalten die Broschüre kostenlos bei der
Beratungsstelle Gesundheit
Behörde für Umwelt und Gesundheit
✆ 040/428 63-60 00
Fax 040/428 63-60 62
eMail beratungsstelle.gesundheit@bug.hamburg.de

Die Behörde für Umwelt und Gesundheit im Internet: www.bug.hamburg.de

Wir danken dem Landesbetrieb Krankenhäuser Hamburg (LBK) für die finanzielle Unterstützung sowie unseren Medienpartnern Hamburger Abendblatt und NDR Hamburg Welle.

Ratgeber:

Tipps für Menschen mit ***chronischen Schmerzen***

Inhalt

Vorbemerkungen 6

A Medizinische Versorgung 8

1 Stationäre Behandlungseinrichtungen 11
2 Teilstationäre Behandlungseinrichtungen 13
3 Ambulante Behandlungseinrichtungen 13
4 »Die andere Medizin« 19

B Psychosoziale Hilfen 24

1 Psychologische Schmerztherapie/Psychotherapie 26
2 Selbsthilfe 30
3 Überregionale Informationsmöglichkeiten 33

C Netz der sozialen Sicherung
Siehe R Ratgeber chronische Krankheiten

D Krankenversicherung
Siehe R Ratgeber chronische Krankheiten

E Pflege
Siehe R Ratgeber chronische Krankheiten

F Rehabilitation 34

G Hilfen für Schwerbehinderte
Siehe R Ratgeber chronische Krankheiten

Inhalt

H Berufsleben
Siehe R Ratgeber chronische Krankheiten

I Unfall- und Rentenversicherung
Siehe R Ratgeber chronische Krankheiten

J Sozialhilfe/Materielle Hilfen
Siehe R Ratgeber chronische Krankheiten

K Wohnen und Umwelt
Siehe R Ratgeber chronische Krankheiten

L Rechtliche Vorsorge / Ihre Rechte
Siehe R Ratgeber chronische Krankheiten

M Bewegung 36

N Ernährung 38

O Besonderes 39

1 Schmerzen bei Kindern 40
2 Selbstmedikation 42

P Lesetipps/Internet 43

1 Bücher 43
2 Broschüren 44
3 Internetadressen 45

Sponsoren 46

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Ihnen vorliegende Ratgeber »Tipps für Menschen mit chronischen Schmerzen«, kurz Ratgeber Schmerzen genannt, wird von der Beratungsstelle Gesundheit in der Behörde für Umwelt und Gesundheit herausgegeben.

Die vorliegende Broschüre ist Teil einer Ratgeberreihe für Menschen mit chronischen Krankheiten. Diese besteht aus dem allgemeinen Teil, kurz Ratgeber chronische Krankheiten genannt (roter Umschlag), und den Sonderteilen (blauer Umschlag), hier der Sonderteil Schmerzen. Der Ratgeber chronische Krankheiten befasst sich mit all jenen Themen, die für alle Menschen mit einer chronischen Krankheit, gleich welcher Art diese Krankheit ist, von Bedeutung sein können. Im Sonderteil Schmerzen finden Sie lediglich Hinweise, Adressen und Informationen für Menschen mit einer chronischen Schmerzerkrankung. Diese beziehen sich überwiegend auf das Bundesland Hamburg. Der Ratgeber Schmerzen sollte immer zusammen mit dem Ratgeber chronische Krankheiten benutzt werden. Um Ihnen die Handhabung der beiden Ratgeber zu erleichtern, haben wir diese einheitlich gegliedert.

***** Hinweis auf Informationen für Kinder

Im Text des Ratgebers Schmerzen erfahren Sie durch Querverweise, wo Sie an anderer Stelle weitere Informationen zu dem jeweiligen Thema finden können. Diese Querverweise sind durch zwei Symbole zu erkennen. Mit dem Symbol **R** wird auf den Ratgeber chronische Krankheiten und mit dem Symbol **S** auf einen Sonderteil verwiesen. Informationen, die speziell Kinder betreffen, sind mit dem dargestellten Symbol * gekennzeichnet.

In der Ratgeberreihe liegen folgende Broschüren z. Zt. vor:

Basisteil:
Ratgeber für Menschen mit chronischen Krankheiten

Sonderteile:
Tipps für Menschen mit HIV/AIDS
Orientierungshilfen bei Krebserkrankungen
Tipps für Menschen mit Diabetes
Tipps für Menschen mit chronischen Schmerzen
Tipps für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen
Tipps für Menschen mit allergischen Erkrankungen
Tipps für Menschen nach Schlaganfall
Tipps für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Tipps für Menschen mit Hepatitis C

Liegt Ihnen der Ratgeber chronische Krankheiten oder ein weiterer Sonderteil nicht vor, dann können Sie diese bestellen bei:

Beratungsstelle Gesundheit
Lübeckertordamm 5
20099 Hamburg
✆ **428 63 - 60 00** (Geschäftszimmer)
Fax 428 63 - 60 62
eMail beratungsstelle.gesundheit@bug.hamburg.de

Natürlich bemühen wir uns um eine laufende Aktualisierung der Ratgeber. Sollte jedoch dennoch eine Information nicht mehr aktuell sein, so wenden sie sich bitte an

Beratungsstelle Gesundheit
Gesundheitslotsen
✆ **428 63 63 63**
Telefonischer Wegweiser im Hamburger Gesundheitswesen

Sprechzeiten:
Mo., Mi., Fr. 10.00 - 13.00 Uhr
Mo., Mi. 14.00 - 16.00 Uhr

Die in dem Ratgeber präsentierten Informationen wurden nach besten Wissen und Gewissen zusammengetragen, sie erheben jedoch nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. Über Hinweise zur Ergänzung, Rückmeldungen und Anregungen zu Inhalten und Gestaltung des Ratgebers freuen wir uns! Vordrucke dazu finden Sie am Ende des Ratgebers.

Noch ein Hinweis: Um den Text leichter lesbar zu machen, verwenden wir in dem Ratgeber stets die männliche Form.

Wir hoffen, dass dieser Ratgeber Ihnen dabei hilft, die für Sie wichtigen Informationen und Angebote zu finden.

Die Herausgeberinnen und Herausgeber

1 .... Stationäre Behandlungseinrichtungen 11

2 .... Teilstationäre Behandlungseinrichtungen 13

3 .... Ambulante Behandlungseinrichtungen 13

3.1 Schwerpunktpraxen für Schmerztherapie 14
3.2 Krankenhausambulanzen für Schmerztherapie 16

4 .... »Die andere Medizin« 19

4.1 Ärzte mit der Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren 20
4.2 Ärzte mit der Zusatzbezeichnung Homöopathie 21
4.3 Akupunktur 21
4.4 Heilpraktiker 22
4.5 Hypnotherapie 23

Es gibt Schmerzen als eigenständiges Krankheitsbild - z. B. Migräne - und als Begleitsymptom bei anderen Krankheiten, z. B. Rheuma. Die Beeinträchtigungen durch Schmerzkrankheiten sind meist körperlich, seelisch und auch sozial. Daher haben Kombinationstherapien, die mit unterschiedlicher Gewichtung diese Aspekte berücksichtigen, die besten Erfolge. Heute kann die Mehrzahl der Schmerzzustände zumindest gelindert werden. Lassen Sie sich beraten - auch wenn Sie schon öfter den Arzt gewechselt und mehrere Enttäuschungen über fehlgeschlagene Behandlungen hinter sich haben.

Durch Fortschritte in Diagnostik und Behandlung sind auch Schmerzen, die lange Zeit als nicht behandelbar galten, erfolgreich zu beeinflussen. Die Behandlungsmethoden sind sehr vielfältig, neben der medikamentösen Therapie und den psychotherapeutischen Behandlungsverfahren werden eine Reihe ergänzender Maßnahmen eingesetzt wie Akupunktur, Nervenblockaden usw. Deshalb gilt besonders bei der Behandlung chronischer Schmerzen eine Zusammenarbeit verschiedener Fachrichtungen als unabdingbar. Ebenso wichtig ist, dass der Patient nicht in der Rolle des passiven Empfängers von Verschreibungen und Verhaltensmaßregeln verharrt, sondern sich selbst aktiv am Therapiegeschehen beteiligt und sich zu aktiven Bewältigungsstrategien motiviert.

Zur Diagnostik und Therapie chronischer Schmerzen gibt es spezielle ambulante und stationäre schmerztherapeutische Einrichtungen (Schmerzpraxen, Schmerzambulanzen, spezielle Einrichtungen in Krankenhäusern). 90% der chronisch Schmerzkranken können und sollten angemessen ambulant versorgt werden, d. h. ohne dass die Patienten in ein Krankenhaus aufgenommen werden müssen.

1 Stationäre Behandlungseinrichtungen

Stationäre schmerztherapeutische Behandlungen werden in vielen Hamburger Krankenhäusern mit unterschiedlichen Schwerpunkten durchgeführt. In vier Krankenhäusern gibt es spezielle stationäre Angebote zur Behandlung von Schmerzpatienten.

Allgemeines Krankenhaus Harburg
Ein Haus im LBK Hamburg
Anästhesiologie und operative Intensivmedizin
Schwerpunkt Schmerztherapie
PD Dr. Thomas Klöss
Eißendorfer Pferdeweg 52
21075 Hamburg
✆ **79 21 - 25 47**
Fax 79 21 - 27 50
www.lbk-hh.de
Alle Schmerzformen – inklusive Tumorschmerzen – werden behandelt.

Asklepios Westklinikum Hamburg
Abteilung Psychosomatik und Schmerztherapie
Prof. Dr. Dr. Stephan Ahrens
Suurheid 20
22559 Hamburg
✆ **81 91 - 25 00** Sekretariat
✆ **81 91 - 25 01** Anmeldung zum Vorgespräch
Fax 81 91 - 25 99
eMail psychosomatik.hamburg@asklepios.com
www.asklepios-westklinikum.de

Das Angebot richtet sich an Erwachsene mit chronischen Schmerzsyndromen und anderen Störungen, die seelisch mitbedingt sind oder die seelische Belastungen zur Folge haben. In der Kliniksprechstunde (Termine nach Voranmeldung) besteht die Möglichkeit einer differentiellen Zuweisung zu ambulanten, teilstationären oder stationären Behandlungsmöglichkeiten. Das teilstationäre und stationäre Behandlungsangebot ergänzt somatische Behandlungsverfahren mit psychotherapeutischen Verfahren. Außerdem besteht die Möglichkeit zur Entwöhnungsbehandlung bei Schmerzmittelabhängigkeit.

Marienkrankenhaus
Klinik für Anästhesiologie, Intensivmedizin und Schmerztherapie
PD Dr. Norbert Rolf
Alfredstraße 9
22087 Hamburg
✆ **25 46 - 11 02** (Sekretariat)
Fax 25 46 - 11 00
www.marienkrankenhaus.org

Eine Aufnahme auf der Schmerzstation ist nach Einweisung durch einen behandelnden Arzt möglich. Eine vorherige Rücksprache mit den aufnehmenden Ärzten der Schmerztherapie über eventuelle vorstationäre Maßnahmen ist erwünscht. Alle Schmerzformen – inklusive Tumorschmerzen – werden behandelt.

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)
Klinik für Anästhesiologie
Schmerzklinik
Prof. Dr. J. Schulte am Esch
Martinistraße 52
20251 Hamburg
✆ **428 03 - 43 78** (Sekretariat)
Fax 428 03 - 67 36
www.uke.uni-hamburg.de/kliniken/anaesthesiologie/schmerzpatinfo.de

Die Schmerzklinik arbeitet mit anderen Kliniken des UKE zusammen, so dass alle medizinischen Fachgebiete in die Diagnostik und Therapie einer Schmerzerkrankung miteinbezogen werden können. Insbesondere werden Behandlungen für die folgenden mit Schmerzen einhergehenden Erkrankungen angeboten: Rückenschmerzen, Phantomschmerzen, Amputationsschmerzen, Schmerzen nach Gürtelrose, Sudecksche Erkrankung, Schmerzen bei Durchblutungsstörungen, bei Osteoporose, bei Entzündung der Bauchspeicheldrüse, Gesichtsschmerzen, Schmerzen bei Krebserkrankungen.
Die Schmerzklinik verfügt über 10 Betten und ist apparativ umfangreich ausgerüstet. Patienten werden über ihren Hausarzt eingewiesen. Privatversicherte können sich zu ambulanter oder stationärer Untersuchung und Behandlung über das Sekretariat direkt anmelden.

2 Teilstationäre Behandlungseinrichtungen

Asklepios Westklinikum Hamburg
Tagesklinik für Psychosomatik und Schmerztherapie
Abteilung Psychosomatik und Schmerztherapie
Prof. Dr. Dr. Stephan Ahrens
Adresse siehe **Kapitel A 1**
✆ **81 91 - 25 40** Sekretariat
✆ **81 91 - 25 01** Anmeldung zum Vorgespräch
Fax 81 91 - 25 99
www.asklepios-westklinikum.de

Hierfür ist eine Einweisung durch den behandelnden Arzt erforderlich. Näher Angaben zum Angebot des Asklepios Westklinikum Hamburg finden Sie in **Kapitel A 1**

3 Ambulante Behandlungseinrichtungen

Um die schmerztherapeutische Versorgung zu verbessern, gibt es in Hamburg eine vertragliche Vereinbarung über die ambulante Behandlung chronisch schmerzkranker Patienten, die sogenannte Schmerzvereinbarung. Sie wurde zwischen der Kassenärztlichen Vereinigung Hamburg (KVH), den Ersatzkassen und den Primärkrankenkassen (AOK, Innungskrankenkasse, BKK, See-Krankenkasse) abgeschlossen und legt fest, welche Behandlungsmethoden abrechnungsfähig sind. Außerdem bestimmt sie die fachlichen Anforderungen, die der Arzt erfüllen muss, um Vertragspartner zu sein.

Ärzte, die nach spezieller Weiterbildung in schmerztherapeutischen Methoden eine Prüfung vor der Ärztekammer abgelegt haben, dürfen die Zusatzbezeichnung **»Spezielle Schmerztherapie«** führen.

Besprechen Sie mit dem Arzt die Behandlung und erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, in welchen Umfang die Kosten übernommen werden. Dies ist notwendig, da die Krankenkassen unterschiedliche Leistungskataloge haben, die sich zudem häufig ändern.

3.1 Schwerpunktpraxen für Schmerztherapie

Die im Folgenden genannten Ärzte sind von der Kassenärztlichen Vereinigung als Schwerpunktpraxen für Schmerztherapie zugelassen (Stand Juli 2002).

Christoph Bäumer
Orthopäde
Spezielle Schmerztherapie
Dockenhuder Straße 27
22587 Hamburg
✆ **83 54 59**
www.orthopaede-hamburg.de

Naomie Cayemitte-Rückner
Anästhesistin
Spezielle Schmerztherapie
Alsterdorferstraße 226 a
22297 Hamburg
✆ **460 10 04**
Fax 48 39 89

Dr. Christine Dellbrügge
Anästhesistin
Spezielle Schmerztherapie
Wördemannsweg 23
22527 Hamburg
✆ **540 40 60**
Fax 540 72 57

Dr. Maja Falckenberg
Anästhesistin
Spezielle Schmerztherapie
Wördemannsweg 23
22527 Hamburg
✆ **540 40 60**

Dr. Erika Höhne
Anästhesistin
Spezielle Schmerztherapie
Steilshooper Straße 54
22305 Hamburg
✆ **61 49 99**

Dr. Hanno Jaeger
Anästhesist
Spezielle Schmerztherapie
Neue Große Bergstraße 7
22767 Hamburg
✆ **38 79 60**

Dr. Dietrich Jungck
Anästhesist, Praktischer Arzt
Spezielle Schmerztherapie
(auch Kinder)
Jakobikirchhof 9
20095 Hamburg
✆ **33 09 02, Fax** 33 57 44
www.jungck.de

Eva Jungck
Praktische Ärztin
Spezielle Schmerztherapie
Jakobikirchhof 9
20095 Hamburg
✆ **33 09 02, Fax** 33 57 44
www.jungck.de

Dr. Bruno Kniesel
Anästhesist
Spezielle Schmerztherapie
Heimhuder Straße 38
20148 Hamburg
✆ **41 35 05 30**

Dr. Britt Lehmann
Anästhesistin
Jungfernstieg 34
20354 Hamburg
✆ **35 71 80 50**
Fax 35 71 80 52

Dr. Christoph Lenzen
Anästhesist
Woldensweg 3
20249 Hamburg
✆ **46 05 413**
Fax 46 88 22 25

Jutta Lipke
Ärztin für physikalische und rehabilitative Medizin
Spezielle Schmerztherapie
Chirotherapie
Alte Holstenstraße 2
21031 Hamburg
✆ **73 09 23 92**
Fax 72 57 51 83

Naschmil Pollmann
Anästhesistin
Umweltmedizin, Naturheilverfahren,
Spezielle Schmerztherapie
Sülldorfer Landstraße 5
22589 Hamburg
✆ **86 62 76 60**
Fax 86 62 76 61
eMail A.Pollmann@t-online.de

Dr. Matthias Soyka
Orthopäde
Spezielle Schmerztherapie
Alte Holstenstraße 2
21031 Hamburg
✆ **73 09 23 92**
Fax 72 57 51 83
www.dr-soyka.de

Dr. Luis Emilio Tobar-Rojas
Anästhesist
Spezielle Schmerztherapie
Mönckebergstraße 18
20095 Hamburg
✆ **33 00 13**
Fax 33 38 11

Dr. Eberhard Weber
Anästhesist
Spezielle Schmerztherapie
(Kinder mit Kopfschmerzen)
Harburger Rathausstraße 29
21073 Hamburg
✆ **300 83 79 - 0**
Fax 300 83 79 - 9

Dr. Bettina Zieseniß
Anästhesistin
Spezielle Schmerztherapie
Kinder ab 6 Jahren
Flurkamp 11
22549 Hamburg
✆ **87 08 30 50**

Adressen von weiteren niedergelassenen Ärzten, die besondere Qualifikation zur Behandlung von Schmerzen haben, erfahren Sie bei Ihrer Krankenkasse und bei:

Beratungsstelle Gesundheit
Gesundheitslotsen
✆ **428 63 - 63 63**
Telefonischer Wegweiser im Hamburger Gesundheitswesen

Sprechzeiten:
Mo., Mi., Fr. 10.00 - 13.00 Uhr
Mo., Mi. 14.00 - 16.00 Uhr

Informationen über die verschiedenen Einrichtungen, Leistungen und Hilfen im Hamburger Gesundheitswesen.

Gemeinsame Patientenberatung der Ärztekammer und der Kassenärztlichen Vereinigung Hamburg
✆ **22 80 26 50**

Sprechzeiten:
Mo. - Di. 9.00 - 13.00 und 14.00 - 16.00 Uhr
Mi. 9.00 - 12.00 und 14.00 - 16.00 Uhr
Do. 9.00 - 13.00 und 14.00 - 18.00 Uhr
Fr. 9.00 - 12.00 Uhr

3.2 Krankenhausambulanzen für Schmerztherapie

Die im Folgenden genannten Hamburger Krankenhäuser verfügen über sogenannte Schmerzambulanzen. Eine von der gesetzlichen Krankenkasse finanzierte ambulante Schmerztherapie ist jedoch nur im **Marienkrankenhaus** und im **Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf** sowie bei den in **Kapitel 2.1** genannten **Schwerpunktpraxen für Schmerztherapie** möglich. Die beiden anderen Kliniken bieten Diagnostik und Beratung in Vorbereitung auf eine stationäre Behandlung oder vermitteln ggf. an niedergelassene Schmerztherapeuten.

Asklepios Westklinikum Hamburg
Abteilung Psychosomatik und Schmerztherapie
Schmerzambulanz
Adresse siehe **Kapitel A 1**

✆ **81 91 - 25 00** (Privat versicherte Patienten)
✆ **81 91 - 25 01** (Kassenpatienten)
eMail psychosomatik.hamburg@asklepios.com
www.asklepios-westklinikum.de

Das Angebot richtet sich an Erwachsene mit chronischen Schmerzsyndromen und anderen Störungen, die seelisch mitbedingt sind oder die seelische Belastungen zur Folge haben. Die Schmerzambulanz bietet eine umfangreiche Diagnostik und Beratung. In der Klinksprechstunde (Termine nach Voranmeldung) besteht die Möglichkeit einer differentiellen Zuweisung zu ambulanten, teilstationären oder stationären Behandlungsmöglichkeiten. Stationäre Behandlung siehe auch **Kapitel A 1**

Allgemeines Krankenhaus Wandsbek
Ein Haus im LBK Hamburg
Anästhesiologie und operative Intensivmedizin
Anästhesie- und Schmerzambulanz
Dr. Gregor Schwandner
Alphonsstraße 14
22043 Hamburg
✆ **65 76 - 36 42**
Fax 65 76 - 16 48

In der Schmerzambulanz können Sie sich nach Terminabsprache vorstellen. Es werden Vorschläge zur Behandlung Ihrer Schmerzen besprochen und der erforderliche stationären Behandlungsablauf vorausgeplant. Sofern eine längerfristige ambulante Behandlung erforderlich ist, werden Sie an niedergelassene Schmerztherapeuten vermittelt.

Marienkrankenhaus
Klinik für Anästhesiologie
Intensivmedizin und Schmerztherapie
PD Dr. Norbert Rolf
Adresse siehe **Kapitel A 1**
✆ **25 46 - 11 02** Sekretariat
✆ **25 46 - 11 41** Schmerzambulanz
Fax 25 46 - 11 00
www.marienkrankenhaus.de

Alle Schmerzformen – inklusive Tumorschmerzen – werden behandelt. Eine ambulante Betreuung von Schmerzkranken wird im Rahmen der Hamburger Schmerzvereinbarung durchgeführt. Die Behandlung für Kassenpatienten ist nur mit Überweisungsschein durch den behandelnden niedergelassenen Arzt möglich. Stationäre Behandlung, siehe auch **Kapitel A 1**

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)
Klinik für Anästhesiologie
Schmerzklinik
Prof. Dr. J. Schulte am Esch
Adresse siehe **Kapitel A 1**
✆ **428 03 - 43 78** (Sekretariat)
Fax 428 03 - 6736
www.uke.uni-hamburg.de/kliniken/anaesthesiologie/schmerzpatinfo.de

Das Angebot finden Sie im **Kapteil A 1**. Für die ambulante Behandlung ist keine Überweisung erforderlich. Die Terminvergabe erfolgt über das Sekretariat.

4 »Die andere Medizin«

Allgemeine Informationen hierzu gibt der **R Ratgeber chronische Krankheiten, Kapitel A 3.**

Viele Menschen suchen aufgrund ihrer lang andauernden Beschwerden nach Wegen außerhalb der sogenannten Schulmedizin. Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten. Auch alternative Behandlungsverfahren haben Nebenwirkungen und dürfen bei bestimmten Erkrankungen nicht angewendet werden. Lassen Sie sich daher bitte vom Arzt oder Heilpraktiker beraten. Grundsätzlich sollten Betroffene auch hier allgemein nicht akzeptierten Therapiemethoden mit der notwendigen Skepsis begegnen. In der Frage, wie Sie überprüfen können, ob Sie bei einem nichtärztlichen Behandler, Heiler oder Heilpraktiker in guten Händen sind, finden Sie wichtige Hinweise im **R Ratgeber chronische Krankheiten, Kapitel A 3.1**

Hinsichtlich der Kostenübernahme für alternative Behandlungsverfahren beachten Sie bitte die Hinweise im **R Ratgeber chronische Krankheiten, Kapitel D 4.1**

Bei der Suche nach Ärzten oder Behandlern, die sogenannte alternative Behandlungsmethoden anwenden oder über die Zusatzbezeichnung »Naturheilverfahren« oder »Homöopathie« verfügen, wenden Sie sich bitte an

Beratungsstelle Gesundheit
Gesundheitslotsen
✆ **428 63 - 63 63**
Sprechzeiten siehe **Kapitel A 3.1**

Gemeinsame Patientenberatung der Ärztekammer und der Kassenärztlichen Vereinigung Hamburg
✆ **22 80 26 50**
Sprechzeiten siehe **Kapitel A 3.1**

Informationen erhalten Sie auch über die in **Kapitel B 1.2** genannten Selbsthilfeverbände oder die in den **Kapiteln A 4.1 bis A 4.5** genannten Einrichtungen

4.1 Ärzte mit der Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren

Klinikum Nord
Ein Haus im LBK Hamburg
Abteilung für Naturheilverfahren,
Physikalische und Rehabilitative Medizin
Prof. Dr. Dr. Helmut Brinkmann
Langenhorner Chaussee 560
22419 Hamburg
✆ **52 71 - 23 09**
Fax 52 71 - 28 70

Internistisch geleitete Abteilung. Behandelt werden chronische Schmerzen des Bewegungsapparates (Arthrose, Bandscheibenvorfälle, entzündliches Rheuma), psychsomatische Schmerzen, somathophorme Schmerzstörungen, Fibromyalgie, Kopfschmerzen, soweit naturkundlich und physikalisch behandelbar.
Methoden: Schmerzmedikamente aller Art (Phytopharmaka, Nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR), Morphinderivate, Morphine).
Physikalische Therapie: Krankengymnastik, Rückengymnastik, Bewegungsbäder, Fango, Massage, Elektrotherapie, Stangerbäder, Kneipp-Anwendungen, Aromatherapie, Akupunktur.
Gesprächsangebote, Ernährungstherapie, Entspannungsgruppen, TENS.
Umfangreiche Diagnostik: Labor, Computertomographie, Kernspintomographie.

Auskünfte erteilt ferner:

Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren e.V.
Am Promenadenplatz 1
72250 Freudenstadt
✆ **074 41/918 58 16**

Auf schriftliche Anfrage (2,80 Euro Rückporto beilegen) werden Adressen von naturheilkundlich arbeitenden Ärzten in Ihrem Postleitzahlenbereich genannt.

Naturheilbund e.V.
Kreuzbergstraße 45
74564 Crailsheim
✆ **079 51/55 04**
Fax 079 51/455 68
eMail info@naturheilbund.de
www.naturheilbund.de

Auf schriftliche Anfrage werden Ärzte genannt, die naturheilkundlich arbeiten (1,53 Euro Rückporto beilegen).

4.2 Ärzte mit der Zusatzbezeichnung Homöopathie

Gesellschaft Homöopathischer Ärzte in Schleswig Hostein und den Hansestädten e.V.
Mitglied des Deutschen Zentralverbandes Homöopathischer Ärzte
Curt Kösters (Vorsitzender)
Eggerstedtstraße 56/58
22765 Hamburg
✆ **38 58 20**
Fax 38 58 20
www.curentur.de

4.3 Akupunktur

Akupunktur ist eine wirksame Therapie zur Schmerzlinderung. Bisher liegen leider keine Ergebnisse durch anerkannte Prüfverfahren über zweifelsfreie Wirksamkeitsnachweise vor. Zur Zeit läuft ein Modelversuch, an dem sich die meisten der gesetzlichen Krankenkassen beteiligen (fragen Sie Ihre Krankenkasse). Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten 25,00 - 31,00 Euro pro Behandlung durch einen Arzt mit Kassenzulassung. Dies gilt zunächst für Behandlung von chronischen Kopfschmerzen, chronischen degenerativen Gelenkschmerzen, chronischen Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule.

Deutsche Ärztegesellschaft für Akupunktur e.V.
Würmtalstraße 54
81375 München
✆ **89 71 00 50**
Fax 710 05 25
www.daegfa.de (bzw: www.daegfa.de/html/3_frame_aerzteliste.htm)
www.akupunktur.de

Neben Ärzten bieten auch Heilpraktiker Akupunktur in ihrer Behandlung an.

4.4 Heilpraktiker

Heilpraktiker in Ihrer Nähe finden Sie über die unten aufgeführten Verbände. Hierbei helfen auch spezielle Suchmaschinen auf den Internetseiten der Verbände.

Fachverband Deutscher Heilpraktiker
Landesverband Hamburg e.V.
Conventstraße 14
22089 Hamburg
✆ **25 75 75**
Fax 25 75 76
eMail heilpraktiker_in_hamburg@t-online.de

Sprechzeiten: Mo., Di., Do. 10.00 - 14.00 Uhr

Freier Verband Deutscher Heilpraktiker e:V.
Bundesgeschäftsstelle
Erphostraße 23
48145 Münster
✆ **02 51/13 68 86**
Fax 02 51/39 27 36
eMail info@fvdh.de
www.fvdh.de

Verband Deutscher Heilpraktiker e.V.
Borndeel 16, 22453 Hamburg
✆ **58 29 00**
Fax 58 29 00
eMail Heilpraktiker-vdh@online.de
www.heilpraktiker-vdh.de

Bund Deutscher Heilpraktiker
Südstrasse 11
48231 Warendorf
✆ **025 81/615 50**
Fax 025 81/615 08
eMail BundDeutscherHeilpraktiker@t-online.de
www.bdh-online.de

Sprechzeiten: 8.00 - 12.00 Uhr

4.5 Hypnotherapie

Ein Verfahren, das häufig mit anderen Therapieverfahren kombiniert zur Schmerzkontrolle eingesetzt wird, ist die Hypnose. Sie wird sowohl von Ärzten als auch von Psychotherapeuten durchgeführt. Therapeuten in Ihrer Nähe finden Sie mit Hilfe der im Folgenden genannten Gesellschaften :

Deutsche Gesellschaft für Hypnose e.V. (DGH)
Druffelsweg 3
48653 Coesfeld
✆ **025 41/700 07, Fax** 025 41/700 08
www.hypnose-dgh.de

Deutsche Gesellschaft für ärztliche Hypnose und autogenes Training e.V.
Postfach 1365
41436 Neuss
✆ **021 31- 46 33 70, Fax** 021 31- 46 33 71
eMail info@dgaehat.de
www.dgaehat.de

B Psychosoziale Hilfen

1 Psychologische Schmerztherapie/ Psychotherapie 26

1.1 Ärztliche Psychotherapeuten 27
1.2 Psychologische Psychotherapeuten 27

2 Selbsthilfe 30

2.1 Selbsthilfegruppen 30
2.2 Selbsthilfeverbände 32

3 Überregionale Informationsmöglichkeiten 33

1 Psychologische Schmerztherapie/ Psychotherapie

Das heutige Krankheitsverständnis einer chronischen Schmerzerkrankung geht von Wechselwirkungen körperlicher, psychischer und sozialer Komponenten aus. Diese spielen sowohl bei der Entstehung als auch bei der Aufrechterhaltung des Schmerzgeschehens eine Rolle und sind entsprechend zu berücksichtigen. Neben der medizinischen Behandlung der Schmerzpatienten haben sich immer auch aktivierende Therapiemaßnahmen (z.B. Sport- und Bewegungstherapien) und psychologisch-psychotherapeutische Verfahren (z. B. Entspannungsübungen, Verhaltensänderung des alltäglichen Lebens) bewährt.

Eine Psychotherapie kann sehr hilfreich sein bei der Bewältigung von Schmerzen und bei Problemen, die Folgen einer Schmerzkrankheit sind. Entspannungstechniken und Körperwahrnehmungsübungen sind Verfahren, die von vielen Psychotherapeuten eingesetzt werden, unabhängig von der angewendeten Psychotherapiemethode.

In Hamburg finden Sie niedergelassene Fachärzte für Anästhesiologie mit der Zusatzbezeichnung »Psychotherapie« und »spezielle Schmerztherapie«. Auch gibt es eine Reihe nichtärztlicher Psychotherapeuten mit Kassenzulassung, welche eine Zusatzausbildung in »psychologischer Schmerztherapie« absolviert haben.

B Psychosoziale Hilfen
1 Psychologische Schmerztherapie/Psychotherapie

1.1 Ärztliche Psychotherapeuten

Die im Folgenden genannten Ärzte sind niedergelassene Fachärzte für Anästhesiologie mit den Zusatzbezeichnungen Psychotherapie und spezielle Schmerztherapie.

Dr. Hanno Jaeger
Anästhesist
Psychotherapie, Spezielle Schmerztherapie
Neue Große Bergstraße 7
22767 Hamburg
✆ **38 79 60**

Dr. Christa Kollin
Anästhesistin
Psychotherapie, Spezielle Schmerztherapie
Alte Holstenstrasse 23
21031 Hamburg
✆ **72 69 33 07**
Fax 72 69 33 07

1.2 Psychologische Psychotherapeuten

Die im Folgenden genannten psychologische Psychotherapeuten verfügen über eine Kassenzulassung und Zusatzqualifikation psychotherapeutische Schmerztherapie.

Dipl. Psych. Cora Besser-Siegmund
Psychologische Psychotherapeutin, Psych. Schmerztherapeutin
Mönckebergstraße 11
20095 Hamburg
✆ **32 77 27**
Fax 32 70 90
eMail praxis@besser-siegmund.de
www.besser-siegmund.de

Dipl. Psych. Kirstin Burghard
Klinische Psychologie/Psychotherapie, Psych. Schmerztherapeutin
Heimhuder Straße 38
20148 Hamburg
✆ **279 00 85**

Dr. Dipl. Psych. Sonja Schneeberg
Klinische Psychologie/Psychotherapie, Psych. Schmerztherapeutin
Oberaltenallee 36
22081 Hamburg
✆ **29 82 03 06**

Dipl. Psych. Harry Siegmund
Psychologischer Psychotherapeut, Psych. Schmerztherapeut
Mönckebergstraße 11
20095 Hamburg
✆ **32 77 27**
Fax 32 70 90
eMail praxis@besser-siegmund.de
www.besser-siegmund.de

Darüber hinaus können Sie sich bei der Suche nach in der psychologischen Schmerztherapie erfahrenen Psychotherapeuten wenden an:

Universität Hamburg
Psychologisches Institut III, Poliklinische Institutsambulanz
Frau Dr. Dipl. Psych. Regine Klinger
Von-Melle-Park 5
20146 Hamburg
✆ **428 38 - 53 74**
Fax 428 38 - 61 70
eMail RKlinger@uni-hamburg.de

Wenn Sie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen, werden Sie mit Sicherheit zurückgerufen.

Hier erhalten Sie Adressen von niedergelassenen Psychotherapeuten und Einrichtungen, in denen Psychotherapeuten arbeiten bzw. mit diesen eng kooperieren.
Zusätzlich können kurze Vorgespräche für Behandlungsempfehlungen geführt und psychologisch-diagnostische Stellungnahmen für Mediziner erarbeitet werden.

Bei der Suche nach Psychotherapeuten helfen ferner:

Beratungsstelle Gesundheit
Gesundheitslotsen
✆ **428 63 - 63 63**
Sprechzeiten siehe **Kapitel A 3.1**

Gemeinsame Patientenberatung der Ärztekammer und der Kassenärztlichen Vereinigung Hamburg
✆ **22 80 26 50**
Sprechzeiten siehe **Kapitel A 3.1**

sowie
- Ihre **Krankenkasse**
- der **psychotherapeutischen Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigung**
  (siehe **R Ratgeber chronische Krankheiten, Kapitel B 5**)
- der **Berufsverbandes Deutscher Psychologen**
  (siehe **R Ratgeber chronische Krankheiten, Kapitel B 5)**

Im Internet:
www.schmerztherapeuten.de
www.dgpsf.de/schmerztherapeuten

Lesetipp

- **Psychologische Schmerztherapie**
  www.medizinfo.de/schmerz/thpsyche.htm

2 Selbsthilfe

Allgemeine Informationen gibt der **R Ratgeber chronische Krankheiten, Kapitel B 3**

2.1 Selbsthilfegruppen

Seit einigen Jahren finden sich zunehmend Menschen zur Bewältigung bestimmter Lebenssituationen in Selbsthilfegruppen zusammen. Dabei haben sich unterschiedliche Formen der Zusammenschlüsse herausgebildet.

Selbsthilfegruppen leisten einen Beitrag zur Bewältigung des Lebens mit chronischen Schmerzen. Die Gruppenmitglieder kennen die Krankheit aus eigenem Erleben, so dass eine Gemeinschaft entsteht, die das Ziel hat, im gemeinsamen Gespräch selbst etwas für ihre Gesundheit zu tun und Erfahrungen auszutauschen. Auch vielfältige Aktivitäten der Gruppen (z. B. Wandern, Schwimmen, Tanzen, Singen) tragen dazu bei, eine krankheitsbedingte Isolation zu überwinden und das angeschlagene Selbstwertgefühl allmählich wieder aufzubauen.

Was Selbsthilfegruppen nicht leisten wollen: Medizinische Beratung; psychologische Beratung und Psychotherapie; Beratung über Sozialversicherungs- und sozialhilferechtliche Ansprüche.

Selbsthilfegruppen für Menschen mit chronischen Schmerzen in Hamburg und Umgebung:

Die Bandscheibe
✆ **550 48 13**
Kontakt: A. Greunke
Treffen: jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat in den Räumen der KISS Barmbek
Telefonische Voranmeldung erbeten.

Klönschnack
✆ **041 42/81 04 34**
Kontakt und Anmeldung:
Geschäftsstelle der Deutsche Schmerzhilfe e.V.
Zeitpunkt: nach telefonischer Absprache
Treffpunkt: in Hamburg in zentraler Lage

Morbus Sudeck
✆ **045 28/695**
Kontakt: Waltraut Horak

Selbsthilfegruppe chronische Schmerzen
✆ **800 88 47**
Kontakt: Astrid Flocken (Mo. 16.00 - 17.30 Uhr)

Selbsthilfegruppe für chronisch Schmerzkranke (Raum Stade)
✆ **041 41/868 98**
Kontakt: Chr. Weidemann,
Treffpunkt: jeden 2. Mittwoch im Monat, Beginn: 20.00 Uhr
DRK Begegnungsstätte, Poststraße in Stade

Es entstehen immer wieder neue Gruppen. Manchmal ändern sich auch die Kontaktpersonen. Unterstützung bei Schmerzen finden Sie zudem nicht nur in speziellen Schmerzgruppen, sondern – wenn die Schmerzen mit anderen Krankheiten (z. B. Rheuma, Krebs) einhergehen – auch in den entsprechenden Selbsthilfegruppen. Aktuelle Informationen und einen umfassenden Überblick über alle Selbsthilfegruppen in Hamburg bietet:

KISS (Kontakt- u. Informationsstelle für Selbsthilfegruppen)

Altona	**Barmbek**	**Wandsbek**
✆ **39 57 67**	✆ **631 11 10**	✆ **645 30 53**
Fax 39 60 98	**Fax** 63 97 34 28	**Fax** 64 53 12 74

eMail KISS@hamburg.de
www.hamburg.de/Soziales/KISS

2.2 Selbsthilfeverbände

Bundesverband Deutsche Schmerzhilfe e.V.
Sietwende 20
21720 Grünendeich
✆ **041 42/81 04 34**
Fax 041 42/81 04 35
eMail schmerzhilfe@t-online.de
www.schmerzselbsthilfe.de

Telefonische Sprechzeiten:
Mo. - Fr. 9.00 - 12.30 Uhr
Di. - Do. 14.30 - 16.30 Uhr

Die deutsche Schmerzhilfe bietet Informationen, Therapeutenadressen, Adressen von Selbsthilfegruppen, eine regelmäßig quartalsweise erscheinende Zeitschrift »Die Schmerzhilfe« sowie einen Migränekalender.

Deutsche Schmerzliga e. V. (DSL)
Adenauerallee 18
61440 Oberursel
✆ **07 00/375 37 53 75**
Fax 07 00/37 53 75 38
eMail info@schmerzliga.de
www.dsl-ev.de

Sprechzeiten:
werktags 9.00 - 12.00 Uhr

Die DSL ist eine Selbsthilfeorganisation mit folgenden Arbeitsschwerpunkten: Informationsveranstaltungen für Patienten über Behandlungsmethoden und die Wirkung von Schmerzmitteln, Vermittlung von medizinischer und juristischer Beratung, Gründung und Betreuung von Selbsthilfegruppen, Vermittlung von Adressen qualifizierter schmerztherapeutischer Einrichtungen, Kursangebote zur Schmerzbewältigung. Das Magazin AGIL richtet sich an alle Interessierten. Vermittlung von Selbsthilfegruppen.

❸ Überregionale Informationsmöglichkeiten

Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e.V. (DMKG)
Neurologische Universitätsklinik
Generalsekretariat
Dr. Arne May
Universitätsstraße 84
93053 Regensburg
✆ **09 41/94 11 30 01**
Fax 09 41/941 16 30 70
eMail dmkg@bkr-regensburg.de

Sprechzeiten:
Mo. und Do. 16.30 - 18.30 Uhr

Hier erhalten Sie Adressen von spezialisierten Ärzten, die Mitglieder der DMKG sind, sowie Kliniken. Gegebenenfalls erhalten Sie auch Therapieempfehlungen. Außerdem sind verschiedene Broschüren erhältlich.

Näheres hierzu finden Sie im R **Ratgeber chronische Krankheiten, Kapitel F 5**

Rehabilitation wird stationär in Rehabilitationskliniken sowie zunehmend auch ambulant bzw. in einer Tagesklinik von speziellen Rehabilitationseinrichtungen durchgeführt. Mit Hilfe ambulanter Angebote gelingt es oft leichter, die neu erlernten Verhaltenweisen in Alltag und Beruf zu integrieren. Ob für Sie eine stationäre, teilstationäre oder ambulante Rehabilitation am besten geeignet ist und in welcher Einrichtung die Rehabilitation durchgeführt werden kann, sollten Sie mit Ihrem behandelnden Arzt sowie ggf. mit einem Rehabilitationsberater besprechen. Rehabilitationsberater finden Sie in den

Servicestellen für Rehabilitation

Bürgerweide 4
20535 Hamburg
✆ **241 90 - 0**

Friedrich-Ebert-Damm 245
22159 Hamburg
✆ **53 00 - 0**

Sprechzeiten:
Mo. - Mi. 8.00 - 15.00 Uhr, Do. 8.00 - 18.00 Uhr, Fr. 8.00 - 13.00 Uhr

Museumstraße 35
22765 Hamburg
✆ **69 21 - 5**

Sprechzeiten:
Mo. - Mi. 8.00 - 16.00 Uhr, Do. 8.00 - 17.00 Uhr, Fr. 8.00 - 16.00 Uhr

Bei der Suche nach geeigneten ambulanten Rehabilitationsangeboten in Hamburg helfen auch die

Gesundheitslotsen
✆ **428 63 63 63**
Sprechzeiten siehe **Kapitel A 3.1**

Allgemeine Informationen gibt der **R Ratgeber chronische Krankheiten, Kapitel M 2**

Aktive Mitarbeit der Betroffenen (insbesondere bei Rückenschmerzen) ist ein wichtiger Bestandteil einer Schmerzbehandlung. Es wird darauf hingewirkt, das Verhältnis zwischen empfundener Belastung und Belastbarkeit zu verändern, das Sicherheitsgefühl zu stärken. Durch ein angemessenes Sportprogramm lässt sich gut darauf Einfluss nehmen. Außerdem kann zum Beispiel aufgezeigt werden, dass bei chronischem Spannungskopfschmerz die Stärke der Schmerzen durch Ausdauersport verringert werden kann.

Bei der Suche nach geeigneten Angeboten helfen:

Behinderten- u. Rehabilitations-Sportverband Hamburg e.V. (BRS)
Schäferkampsallee 1
20357 Hamburg
✆ **85 99 33** (Geschäftsstelle)
Fax 851 21 24
eMail brs.hamburg.@t-online.de

Sprechzeiten:
Mo. 13.00 - 16.00 Uhr, Di. - Do. 10.00 - 13.00 Uhr

Der BRS ist ein Fachverband für Rehabilitations-, Behinderten- und Integrationssport. Er bietet Sportgruppen an, die Behinderungen und/oder gesundheitliche Einschränkungen der Mitglieder berücksichtigen.

Verband für Turnen und Freizeit (VTF)
Schäferkampsalle 1
20357 Hamburg
Beratungstelefon für Gesundheitssport
✆ **41 90 82 - 277**
Sprechzeiten:
Mo. - Fr. 9.00 - 12.00 Uhr

Hier erhalten Sie Informationen über Kurse, die bei Hamburger Sportvereinen zu Themen wie z. B. Wirbelsäulengymnastik, Osteoporose, Prävention für Rheuma-Kranke angeboten werden. Einige solcher Angebote können mit den Krankenkassen abgerechnet werden, wenn eine entsprechende Rehabilitationsmaßnahme ärztlich verordnet ist. Außerdem ist das Angebot zur Entspannung sehr vielseitig.

Der VTF gibt eine Broschüre »Wo Sport gesund ist« heraus. Sie enthält neben allgemeinen Tipps Sportangebote für bestimmte Gruppen und Krankheiten, die nach Stadtteilen geordnet sind. Rückenschulen sind in der Regel Kursangebote, die ausschließlich von Sportlehrern, Krankengymnasten u.a. mit besonderer Berufs- bzw. Zusatzausbildung durchgeführt werden.

N Ernährung

Allgemeine Informationen zum Thema Ernährung finden Sie im
R Ratgeber chronische Krankheiten, Kapitel N

Durch eine vielseitige und ausgewogene Ernährung können Sie ihren allgemeinen Gesundheitszustand und ihr Wohlbefinden verbessern und u.U. Schmerzen beeinflussen, die mit Nahrungsmitteln oder Zusatzstoffen im Zusammenhang stehen können, z.B. Migräne und rheumatische Schmerzen. Es sollte individuell ausgetestet werden, welche Stoffe, Häufigkeiten der Schmerzanfälle – z.B: Migräne bei Kindern – verstärken und welche Linderung bewirken. Bei einigen Krankheitsbildern kann auch eine spezielle Ernährungsumstellung sinnvoll sein, Informationen dazu bekommen Sie bei Ihrem behandelnden Arzt.

Adressen von Ernährungsberatern in Ihrer Nähe finden Sie auf den Internetseiten des

- **Verbandes der Diplom Oecotrophologen:** www.vdoe.de
- **Verbandes der Diätassistenten:** www.vdd.de
- **Deutsches Ernährungsberatungs- und Informationsnetzes:** www.ernaehrung.de
- **Verbandes für Unabhängige Gesundheitsberatung:** www.ugb.de

Die **Adressen** dieser Einrichtungen finden Sie im **R Ratgeber chronische Krankheiten, Kapitel N 3**

O Besonderes

1 .... **Schmerzen bei Kindern** 40

2 .... **Selbstmedikation** 42

1 Schmerzen bei Kindern

Schmerzen gibt es in jedem Lebensalter. Bei Mädchen und bei Jungen können ab dem 4. Lebensjahr Migräneanfälle auftreten. Bei Verdacht kann das Kind vom behandelnden Kinderarzt zur Diagnose und Behandlung an eine der Schwerpunktpraxen (siehe **Kapitel A 3.1**) überwiesen werden oder in eine Klinik, z. B.

Altonaer Kinderkrankenhaus
Abteilung für Neuropädiatrie
Kopfschmerzambulanz für Kinder
Dr. Christoph Hertzberg
Bleickenallee 38
22763 Hamburg
✆ **889 08 - 352** (Tagesklinik)
✆ **889 08 - 393** (Kinderorthopädische Ambulanz)
Telefonische Voranmeldung erforderlich
www.akkev.de

Kinderkrankenhaus Wilhelmstift
Liliencronstraße 130
22149 Hamburg
✆ **673 77 - 240** (Tagesklinik)
eMail Info@kkh-wilhelmstift.de
www.kkh-wilhelmstift.de

Sprechzeiten für Terminabsprachen:
Mo. - Fr. 8.00 - 16.00 Uhr

Lesetipps

DRK-Schmerzzentrum Mainz (Hrsg.)
- **Kopfschmerz bei Kindern**
  Information für Eltern.
  www.schmerz-online.de/public/down/pat_info.html

Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (Hrsg.)
- **Wenn Kinder Kopfschmerzen haben**
  Information für Patientinnen und Patienten, Eltern.
  www.dmkg.de/patient/kinder.pdf

Bundesverband Deutsche Schmerzhilfe (Hrsg.)
- **Migränetagebuch für Kinder**
  Es ist kindgerecht gestaltet (für Schulkinder) und gegen eine Schutzgebühr beim Bundesverband Deutsche Schmerzhilfe (siehe **Kapitel B 1.2**) zu bestellen.

Aden, Patricia
- **Anleitung zum autogenen Training mit Kindern und Jugendlichen**
  Ein praktischer Leitfaden für Eltern, Ärzte und Erzieher.
  Daedalus Verlag; 2000

Eberlein, Gisela
- **Autogenes Training mit Kindern**
  Für Ausgeglichenheit, Mut und Konzentration.
  Econ Verlag (TB);1999

Müller, Else
- **Du spürst unter deinen Füßen das Gras**
  Autogenes Training in Phantasiereisen und Märchenreisen. Vorlesegeschichten.
  Fischer Verlag (TB) Frankfurt; 1983

❷ Selbstmedikation

Medikamente befreien von Schmerzen, oftmals aber nur vorübergehend. Richtig dosiert überwiegen meistens ihre positive Wirkungen. Gleichzeitig heben sie häufig auch die Stimmung. Wenn ihre Wirkung nachlässt, hilft nur eine erneute Einnahme. Die Folge kann dann sein, dass größere Mengen in kürzeren Abständen eingenommen werden, um die entlastende Wirkung zu erzielen. Das Risiko medikamentenabhängig zu werden, steigt mit zunehmender Einnahmedauer. Auch freiverkäufliche Schmerzmittel sind mit erheblicher Suchtgefahr verbunden. Dies gilt für Mittel, die nur einen Wirkstoff enthalten ebenso wie für Kombinationspräparate. Schmerzmittel sollten daher nicht länger als eine Woche ohne ärztlichen Rat eingenommen werden, da durch ständige Einnahme von Tabletten immer die Gefahr besteht, dass eine Gewöhnung oder Abhängigkeit eintritt. Außerdem kann der Dauergebrauch von Schmerzmitteln selbst wieder Schmerzen auslösen, die nur durch einen Schmerzmittelentzug beendet werden können.

Lesetipps

Glaeske, Gerd; Günther, Judith; Keller, Sabine
- **Nebenwirkung: Sucht**
  Medikamente, die abhängig machen
  Antje Kunstmann Verlag, München, 1997

Arbeitsgemeinschaft der Verbraucherverbände e.V (Hrsg.)
- **Arzneimittel ohne Arzt?**
  Ein Ratgeber zur Selbstmedikation, AgV, Bonn; 1998

Information durch das Internet bekommen Sie unter folgenden Adressen:

www.btonline.de/krankheiten/sucht/medikamente/medhinweise02.html

www.verbrauchernews.de/gesundheit/0000000488.html

Welche freiverkäuflichen Kopfschmerzmittel gibt es?:
www.aponet.de/arzneimittel/index.html

❶ Bücher 43
❷ Broschüren 44
❸ Internetadressen 45

❶ Bücher

Broome, A.; Jellicoe, H.
- **Mit dem Schmerz leben**
  Anleitung zur Selbsthilfe.
  Verlag Hans Huber, Bern; 2. Aufl. 1999

Jansen, Peter
- **Endlich schmerzfrei**
  Wie sich jeder gegen Kopfschmerzen und Migräne helfen kann.
  Verlag Herbig, München, 2001

Jansen, Jan-Peter
- **Schmerzfrei**
  Aktive Hilfe für chronische Schmerzpatienten.
  Verlag im Kilian, Marburg, 2001

Juchli, L.
- **Wohin mit meinem Schmerz?**
  Hilfe und Selbsthilfe bei seelischem und körperlichem Leiden.
  Herder Verlag, Freiburg; 1999

Peikert, Andreas
- **Migräne und Kopfschmerzen: verstehen, behandeln, bewältigen**
  Entstehung und Ursachen von Kopfschmerzen.
  Zahlreiche verschiedene Arten. Strategien gegen das Leiden.
  Trias-Verlag, Stuttgart 2001

Weitere Literaturvorschläge zum Thema Kopfschmerz finden Sie unter:
www.dmkg.de/patient/litera.htm
(Deutsche Migräne- u. Kopfschmerzgesellschaft)

2 Broschüren

Deutschen Krebshilfe (Hrsg.)

- **Krebsschmerzen wirksam bekämpfen**
  Ein Leitfaden
  Postfach 1467
  53004 Bonn
  ✆ **02 28/72 99 00**

oder im Internet:
www.krebshilfe.de
siehe Infoangebot / Broschüren

Folgende Ratgeber sind bei den Krankenkassen oder über das Internet zu beziehen (Download-Angebot der Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft mit der Techniker Krankenkasse und Gmünder Ersatzkasse):

GEK Gmünder Ersatzkasse (Hrsg.)

- **Schmerzen**
  Ratgeber für ein besseres Verständnis.

Techniker Krankenkasse (Hrsg.)

- **Chronische Kopfschmerzen**
- **Rückenschmerzen**
- **Kreuzschmerzen**
- **Tumorschmerzen**

Diese Broschüren liegen als PDF-Dateien vor und können direkt ausgedruckt werden:
www.baek.de/20/15Ratgeber/index.html oder www.schmerz-online.de

Deutsches Grünes Kreuz (Hrsg.)

- **Keine Angst vor Schmerzen**
  Thema: Chronische Schmerzen.
- **Kopfschmerzen**
  Anleitung zur Selbsthilfe.
- **Aktiv gegen Rückenschmerzen**
  Schwerpunkt Schmerztherapie.
- **Schmerztherapie bei Osteoporose**
  Über die Behandlung akuter und chronischer Osteoporoseschmerzen.
- **Migräne – Kopfschmerz ohne Ende?**
  Was hilft bei Migräne?

Diese Broschüren können Sie mit einem adressierten und mit 1,53 Euro frankierten DIN A5-Rückumschlag kostenlos anfordern bei:

Deutsches Grünes Kreuz
Stichwort: *Titel der Broschüre*
Postfach 1207
35002 Marburg

3 Internetadressen

Siehe hierzu auch R **Ratgeber chronische Krankheiten, Kapitel O**
Informationen über die unterschiedlichen Schmerzkrankheitsbilder, Schmerztherapien und aktuelle Materialien finden Sie unter:

www.schmerzakademie.de
www.schmerzinfo.de
www.schmerz-online.de
www.schmerz.uni-duesseldorf.de/linkliste_h.html

Hamburgs…

modernes und leistungsfähiges Gesundheitsunternehmen

LBK HAMBURG

Der LBK Hamburg ist:

> ***eines der größten Gesundheitsunternehmen Europas***
> *…mit einem Jahresumsatz von mehr als 750 Millionen €; die Bilanzsumme liegt bei rund 950 Millionen €.*

> ***seit 1995 ein wirtschaftlich eigenständiger Betrieb***
> *…mit derzeit sieben Krankenhäusern, 22 Tochtergesellschaften, Servicebetrieben und Einrichtungen.*

> ***die Nr. 1 bei Medizin und Pflege in Hamburg und im Umland***
> *…für jährlich rund 400 000 Patientinnen und Patienten (davon 50% stationär), die in 140 Fachabteilungen von 1 450 ÄrztInnen und TherapeutInnen sowie 5 700 Schwestern und Pflegern versorgt werden.*

> ***ein bedeutender Wirtschaftsfaktor für die Hansestadt***
> *…mit einer Warenbeschaffung von 130 Millionen € sowie einer Bausumme von 75 Millionen € pro Jahr.*

> ***größter Arbeitgeber und Ausbilder der Stadt***
> *…mit über 12 900 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie 1 400 Auszubildenden in zwölf Berufen.*

Im Interesse seiner Patienten, Mitarbeiter und der Krankenversicherten-Gemeinschaft stellt sich der LBK Hamburg offensiv dem Wettbewerb im Gesundheitswesen. Die Herausforderungen beantwortet er mit innovativen Lösungen und wegweisenden Konzepten, um bestmögliche Qualität und Leistung bei gleichzeitig günstigem Preis anzubieten. Humanität und Ökonomie sind für den LBK Hamburg kein Gegensatz.

LBK Hamburg
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Friedrichsberger Straße 56
22081 Hamburg
Telefon (040) 20 92-20 08
Telefax (040) 20 92-20 46
Internet: www.lbk-hh.de

WIR UNTERNEHMEN GESUNDHEIT LBK HAMBURG

Gesundheitslotsen

Telefonischer Wegweiser im Hamburger Gesundheitswesen

Tel. 428 63 63 63
Sprechzeiten
Mo., Mi. und Fr. 10.00 -13.00 Uhr
Mo. und Mi. 14.00 -16.00 Uhr

Wir helfen bei der Suche nach
- Ärzten, Fachärzten, Spezialisten
- Speziellen Methoden der Behandlung und Diagnostik
- Krankenhäusern und Kliniken
- Rehabilitationseinrichtungen
- Psychotherapieangeboten
- Beratungsstellen
- Selbsthilfe
- Angeboten zur Gesundheitsförderung
- Sozialrechtlicher Beratung

Wir arbeiten
- unabhängig
- vertraulich
- kostenlos

Wir sind für alle da
Für alle Bürgerinnen und Bürger sowie für die Beschäftigten im Gesundheitswesen.

Wir nehmen uns Zeit für Sie
Die Zeit, die Sie brauchen.

Wir informieren und beraten, Sie entscheiden
Schließlich geht es um Ihre Gesundheit.

Behörde für Umwelt und Gesundheit
Beratungsstelle Gesundheit
Lübeckertordamm 5
20099 Hamburg
Tel. 428 63 63 63
gesundheitslotsen@bug.hamburg.de
www.bug.hamburg.de

Änderungsmitteilung/Rückantwort

Bei unserer Einrichtung haben sich folgende Änderungen gegenüber den Angaben im Ratgeber für Menschen mit chronischen Schmerzen, Ausgabe 10/2002, Seite ________ ergeben.

Neue, ab ____________ gültige Angaben:

Adresse ____________________

____

Telefon/Fax-Nr. ____________________

Ansprechpartner/in ____________________

Sprechzeiten ____________________

Öffnungszeiten ____________________

Angebote ____________________

Aufgaben ____________________

Bitte senden an: Beratungsstelle Gesundheit
Lübeckertordamm 5, 20099 Hamburg

✂ --

Bitte beantworten Sie uns die folgenden Fragen. Sie helfen uns damit, bei einer Neuauflage den Ratgeber für Menschen mit chronischen Krankheiten, zu aktualisieren.

Ich nutze den Ratgeber:

- ❑ für mich persönlich
- ❑ für ein krankes Familienmitglied
- ❑ für mich beruflich
- ❑ für kranke/n Freund/in, Bekannte/n
- ❑ für meine ehrenamtliche Arbeit

❑ für etwas anderes (bitte nennen) ____________________

Besonders wichtig fand ich folgende Kapitel ____________________

Kritik und Anregungen ____________________

____

____

____

Bitte senden an: Beratungsstelle Gesundheit
Lübeckertordamm 5, 20099 Hamburg
Fax 428 63 - 60 62

Anmerkung zur Verteilung

Diese Druckschrift wurde im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Senats der Freien und Hansestadt Hamburg herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlkampfwerbern oder Wahlhelfern während eines Wahlkampfes zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Bürgerschafts-, Bundestags- und Europawahlen sowie die Wahlen zur Bezirksversammlung. Missbräuchlich ist insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel.

Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Die genannten Beschränkungen gelten unabhängig davon, wann, auf welchem Weg und in welcher Anzahl diese Druckschrift dem Empfänger zugegangen ist. Den Parteien ist es jedoch gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.

Telefonnummern für den Notfall !)

Polizei / Notruf	110
Rettungsdienst, Feuerwehr/Notruf	112
Ärztlicher Notfalldienst Hamburg (Tag und Nacht)	22 80 22
Mit Notfallpraxen	
Altona, Stresemannstraße 54	
Farmsen, Berner Heerweg 124	
Mo., Di., Do., Fr. 19.00 - 24.00 Uhr	
Mi. 13.00 - 24.00 Uhr	
Sa., So., Feiertage 7.00 - 24.00 Uhr	
Ärztlicher Notfalldienst für Privatpatienten	30 39 36 30 192 46
Kinderärztlicher Notfalldienst (Samstag, Sonntag und Feiertage)	
Altonaer Kinderkrankenhaus	11.00 - 19.00 Uhr
Bleickenallee 38	
Krankenhaus Mariahilf	13.00 - 19.00 Uhr
Stader Straße 203c	
Klinikum Nord/Heidberg	10.00 - 18.00 Uhr
Tangstedter Landstraße 400	
Kinderkrankenhaus Wilhelmstift	10.00 - 18.00 Uhr
Liliencronstraße 130	
Krankenwagen	192 22 192 19
Giftinformationszentrale Nord	05 51/192 40
Giftinformationszentrale für Kinder	030/192 40
Suizidambulanz im UKE	428 03-32 10
Kinder- und Jugendnotdienst	632 00 20
Zahnärztlicher Notfalldienst	
der Kassenärztlichen Vereinigung	01 15 00
des Universitätskrankenhaus Eppendorf	428 03-32 60
der Privat-Zahnärzte	192 46 192 59

In Notfällen stehen auch die Notaufnahmen der Hamburger Krankenhäuser zur Verfügung.

BERATUNGSSTELLE
GESUNDHEIT

© 2002

Beratungsstelle Gesundheit
Gesundheitslotsen
✆ **428 63 63 63**
Telefonischer Wegweiser im
Hamburger Gesundheitswesen

Sponsor

LBK HAMBURG

Medienpartner

Hamburger Abendblatt
Wenn Sie's genau wissen wollen.

90,3 NDR HAMBURG WELLE