



für Angehörige,
Betroffene und
Fachleute

Nico Sanning | Jesko Streeck

Chronische Schmerzen begreifen und gezielt bewältigen

Ein Ratgeber für
Betroffene und Angehörige

WISSEN

Die Autoren



Nico Sanning ist Ergotherapeut. Er arbeitete viele Jahre mit Menschen mit chronischem Schmerz im rehabilitativen Bereich, derzeit bildet er Ergotherapeut:innen an einer Berufsfachschule aus. Sein Bachelorstudium absolvierte er in den Niederlanden; aktuell studiert er im interdisziplinären Masterstudiengang (Ergotherapie, Logopädie, Physiotherapie) an der HAWK Hildesheim. Das Thema chronische Schmerzen interessiert ihn besonders, weil es für jeden Menschen neu gedacht werden muss, da jede

Person ihre persönliche Geschichte mitbringt. Nico ist Mitglied im Deutschen Verband Ergotherapie e.V. (DVE) und der Deutschen Gesellschaft für Ergotherapiewissenschaft e.V. (DGEW). Wie Jesko klärt Nico auf Instagram (@criticalergo), auf Kongressen und in Podcasts über das Thema Schmerz auf.



Jesko Streeck ist Diplom-Physiotherapeut. Jesko ist als Dozent und Referent tätig und widmet sich neben der Behandlung chronischer Schmerzen auch Themen wie Kopfschmerz, Schwindel sowie der Rehabilitation von Long- und Post-COVID-Patient:innen. Er vermittelt aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse verständlich und praxisnah. Öffentlich tritt er regelmäßig in Fachpodcasts, Interviews und Diskussionsrunden auf und teilt sein Wissen über Social Media-Plattformen, wo er unter dem Hashtag #Streeck-

DichMalWieder ein breites Publikum erreicht. Zudem ist er Mitglied der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) und der Deutschen Gesellschaft für Physiotherapiewissenschaft e.V. (DGPTW).

Nico Sanning | Jesko Streeck

Chronische Schmerzen begreifen und gezielt bewältigen

Ein Ratgeber
für Betroffene und Angehörige

RATGEBER

für Angehörige, Betroffene und Fachleute

Nico Sanning | Jesko Streeck

Chronische Schmerzen begreifen und gezielt bewältigen

Ein Ratgeber
für Betroffene und Angehörige

WISSEN

Schulz-
Kirchner
Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet: www.skvshop.de

1. Auflage 2026

ISBN 978-3-8248-1372-8

eISBN 978-3-8248-1096-3

Alle Rechte vorbehalten

© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2026

Mollweg 2, D-65510 Idstein

Vertretungsberechtigte Geschäftsführer:

Dr. Ullrich Schulz-Kirchner, Martina Schulz-Kirchner

Titelfoto: © freshidea – Adobe Stock

Fachlektorat: Sara Mohr

Lektorat: Johanna Schogs

Umschlagentwurf und Layout: Susanne Koch

Druck und Bindung: AALEXX Druck Produktion, Thönser Str. 5a, 30938 Grossburgwedel

Printed in Germany

Die Informationen in diesem Ratgeber sind von den Verfassern und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Verfasser bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes (§ 53 UrhG) ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar (§ 106ff UrhG). Das gilt insbesondere für die Verbreitung, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verwendung von Abbildungen und Tabellen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung oder Verarbeitung in elektronischen Systemen. Die Schulz-Kirchner Verlag GmbH behält sich eine Nutzung ihrer Inhalte für Text- und Data-Mining i. S. v. § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Eine Nutzung über den privaten Gebrauch hinaus ist grundsätzlich kostenpflichtig. Anfrage über: info@schulz-kirchner.de.

| Inhalt

Vorwort	7
Warum Schmerz kein einfaches Problem ist	8
Periphere Sensibilisierung	9
Zentrale Sensibilisierung	10
Was ist Schmerz?	12
Die drei Ebenen der Schmerzverarbeitung	12
Fragebogen: akuter oder chronischer Schmerz?	14
Psychologie und Schmerz – wie dein Kopf mitmisch	16
Wie unser Gehirn Schmerz speichert	17
Wie Verhalten Schmerz beeinflusst – operante Konditionierung	18
Placebo und Nocebo – der Einfluss von Erwartungen	20
Schmerz, Gedanken und Gefühle.	22
Wie dein Kopf den Schmerz beeinflusst	22
Selbstwirksamkeit – Du hast mehr Kontrolle, als du denkst	24
Emotionen und Schmerz – was war zuerst da?	25
Depression und Schmerz – wenn die Freude fehlt	27
Angst – wenn Sorgen den Schmerz verstärken	28
Wut und Schmerz – wenn Frust alles schlimmer macht	29
Trauma und Schmerz – wenn Erlebtes nachwirkt	31
Soziale Faktoren – warum dein Umfeld zählt	32
Raus aus dem Teufelskreis – neue Wege gehen	34
Schmerz und Alltag.	36
Bewegung und Sport	36
Schlaf und Schmerz – warum guter Schlaf wichtig ist	37
Fragebogen: Schlafroutine	40
Ernährung, Gewicht und Schmerz – was du beeinflussen kannst	42
Hobbys – warum Freude hilft	44
Stress und Schmerz – Strategien für mehr Gelassenheit	46
Anleitung Atemübungen	48