

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 79 (2022)  
**Heft:** 10

**Vorwort:** Editorial  
**Autor:** Pauli, Andrea

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

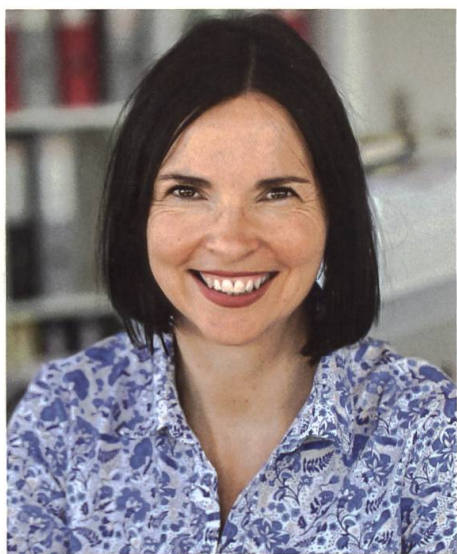
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Schmerz und Akzeptanz

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Ob am Lesertelefon unseres Gesundheitsforums oder in Ihren ratsuchenden Zuschriften: Sehr oft geht es um chronische Schmerzen. Kein Wunder: Insgesamt sind in der Schweiz rund 1,5 Millionen Menschen betroffen. 39 Prozent von ihnen haben immer Schmerzen, 35 Prozent täglich, 26 Prozent mehrmals pro Woche. Bei den meisten Betroffenen sind die Probleme nicht neu: Seit 7,7 Jahren kämpfen sie im Durchschnitt schon mit dem chronischen Schmerz. Jeder Vierte leidet sogar seit mehr als 20 Jahren daran. Und das betrifft nicht nur alte Menschen: In einer grossen Studie war jeder Fünfte der unter Schmerz Leidenden unter 30 Jahre alt, das Durchschnittsalter lag bei 48 Jahren.

Die Ursachen und wirksame Therapien dagegen zu finden – ob es nun um rheumatische Schmerzen, Rückenschmerzen oder sonstige chronifizierte Schmerzzustände geht – ist die eine Sache (seitens der behandelnden Ärzte/Therapeuten). Doch was kann man selbst tun? Ein vielversprechender Ansatz ist die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT). Ja, ich war auch erst mal widerwillig: die bösen Schmerzen wohlwollend annehmen? Na danke!

Aber das Konzept hat was. Die Forschung zeigt deutlich, dass sich unser Schmerzerleben positiv verändern lässt, wenn wir uns trauen, auf den Schmerz zuzugehen und ihn genau zu beobachten anstatt in ihm unterzugehen.

Vielleicht kann dieser Ansatz den Schmerzgeplagten unter Ihnen wieder mehr Freiheit im Alltag bringen? Einen Versuch wäre es wert. Ich bin gespannt auf Ihre Erfahrungen!

**Der Verlag A.Vogel zieht um!**  
Auf dem Hätschen in Teufen wird neu gebaut, darum sind wir ab sofort für rund zwei Jahre hier zu finden: *Alte Haslenstrasse 5, 9053 Teufen*  
Spannende Infos zu Geschichte und Neubau gibt's hier:  
[www.avogel.ch](http://www.avogel.ch),  
Stichwort «Hätschen»

Geben Sie gut auf sich acht!  
Herzlichst, Ihre

*Andrea Pauli*

Andrea Pauli  
[a.pauli@verlag-avogel.ch](mailto:a.pauli@verlag-avogel.ch)

Gesundheits-Nachrichten  
Postfach 63  
CH-9053 Teufen  
[info@verlag-avogel.ch](mailto:info@verlag-avogel.ch)  
[www.gesundheits-nachrichten.ch](http://www.gesundheits-nachrichten.ch)