

Hessische Gesundheitstage 2008 in Wiesbaden

Vortrag:

Die Auswirkungen von Stress auf chronisch Schmerzkranken (Fibromyalgie)

von Rainer Marx – für Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Wiesbaden

Der Begriff Stress hält im Alltag für Etliches her, das zum persönlichen Empfinden von Überforderung und Anspannung führt.

Dahinter steht unser körpereigenes Stresssystem, das hauptsächlich unsere Lebens- und Gesunderhaltung zum Ziel hat.

Es versetzt uns über meist gleich ablaufende hormonell gesteuerte Vorgänge in die Lage auf als Bedrohung empfundene Wahrnehmungen angepasst zu reagieren.

Nach Beseitigung des Auslösers dieser Bedrohungsempfindung (Stressor) und der Nutzung der hierbei zur Verfügung gestellten Energie wird naturgemäß wieder ein entspannter körperlicher Zustand hergestellt.

Doch, was geschieht bei Dauerstress, wenn die Energie nicht ausgenutzt und die hormonell verstellten körperlichen Veränderungen nicht mehr zurück reguliert werden, die Anspannung bleibt und die Entspannungsphase entfällt?

Wie wirkt dies u.a. auf chronische Schmerzpatienten?

Antworten hierzu finden sich im Vortrag von Rainer Marx

(Leiter der Fibromyalgie-Selbsthilfe Rhein-Main-Kinzig)



Rainer Marx

**Montag, 18. August 2008 -
16:00 Uhr**

Rathaus, Raum

http://www.wiesbaden.de/loader.php?menue=/die_stadt/gesundheit/menue.php&aID=37232&content=/die_stadt/gesundheit/gesundheitstage.php&werbeseite=/banner/Gesundheit.php&smallbanner=