

Bürgervortrag Dr. Klinger 18.11.2025, 19.00 Uhr im Rathaus Sasbachwalden

Frau Schuchter - Bürgermeisterin

Titel:

Was hat Rückenschmerz mit Stress zu tun?

- wissenschaftliche und neurobiologische Aspekte -

Bei Rückenschmerz tut der Rücken weh, gleichwohl funktioniert Schmerz nicht nur auf Körperebene, sondern vor allem im Gehirn. Hierbei spielt auch das Stresssystem eine tragende Rolle. Chronischer Schmerz aktiviert das Stresssystem. Dies ist in einer Region im Gehirn angesiedelt, welches das mittlere Schmerzsystem abbildet.

Es gibt auch chronische Schmerzen ohne krankhaften Körperbefund. Hierbei handelt es sich nicht um „eingebildete“ Schmerzen, sondern z.B. um stressinduzierte -

In dem Bürgervortrag geht es um diese Inhalte, wie auch das Thema Stress und Resilienz.

Stress ist primär nichts Schlechtes. Ohne unser Stresssystem wären wir nicht überlebensfähig. Stressprägung findet u.a. in den ersten Lebensjahren statt. Hierbei spielen auch protektive (Schutz-)Faktoren eine Rolle. Dank der Neuroplastizität des Gehirnes kann man überlernen. Resilienz bedeutet Widerstandskraft. Diese kann man positiv beeinflussen.

Im Übrigen hängen Herz-Kreislauferkrankungen, Schlaganfälle, Hypertonie, Diabetes mit dem Stresssystem zusammen. Auch Stress- und Immunsystem sind gekoppelt. Musiktherapie und Musik können positiv beeinflussen.

Was können Sie tun, um sich gesund zu halten?

Dr. med. Doris Ch. Klinger

FÄ Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, FÄ Allgemeinmedizin

Psychosomatische- und spezielle Schmerztherapie

Musikpädagogin

Tätigkeiten nach abgeschlossenem Musikstudium: Universitätsklinikum Mainz und Frankfurt am Main, Aufbau und Leitung psychosomatischer Kliniken, auch in der Schweiz
Mitautorin des Buches chronische Schmerzen verstehen und behandeln – Kohlhammer Verlag Klinger / Egle

Zahlreiche Publikationen

Chefärztin der Psychosomatik Max Grundig Klinik Böhlerhöhe