

# Einladung der Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe Wolfsburg

## „Die Auswirkungen von Stress beim Fibromyalgie-Syndrom“

Referent: Rainer Marx

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:

(Fibromyalgie-Selbsthilfe Rhein-Main-Kinzig)

Internet: [www.fm-selbsthilfe-rmk.info](http://www.fm-selbsthilfe-rmk.info)

Es besteht die Möglichkeit an einer Trainingseinheit nach der Methode **Heigl** teilzunehmen.

### Anmeldung bei :

**Bärbel Simon, Tel.: ( 05361) 700 51 44**

Oder Helga Diehr, Tel.: ( 05363) 3505

Oder Wolfgang Felis, Tel.:( 05367 ) 98 299 75

Zusammenarbeit mit der AOK NDS

Paritätischer – Kiss - Selbsthilfe-Wolfsburg

[www.selbsthilfe-wolfsburg.de](http://www.selbsthilfe-wolfsburg.de)

**Freitag , d. 18.5.2018**

**17:00 Uhr**

Lukas-

Kirchengemeinde,

**Kreuzkirche,**

**Laagbergstr.48,**

**38440 Wolfsburg**

Buslinie WVG 201