

# PRESSEMITTEILUNG

## **Bundesweiter „Aktionstag gegen den Schmerz“ am 6. Juni 2023**

Achtsamkeitsbasierte Verfahren in der Schmerztherapie. Dieses Jahr wieder Angebote durch Mitglieder des MBSR-MBCT-Verbandes der Achtsamkeitslehrenden

Was tun bei wiederkehrenden Schmerzen? Was sind die Alternativen zu Medikamenten? Und welche Angebote gibt es, wenn der Schmerz chronisch geworden ist? Um Betroffene und ihre Angehörigen über Versorgungsmöglichkeiten zu informieren und zu beraten, findet am 6. Juni 2023 der bundesweite „Aktionstag gegen den Schmerz“ statt.

**Kostenlose Hotline: 0800 18 18 120** (6. Juni 2023, 9-18 Uhr, bundesweit, für Betroffene und Angehörige)

**Zahlreiche, renommierte Schmerzexperten:innen aus ganz Deutschland stehen für Fragen zur Verfügung. Die Fachgruppe Gesundheit des MBSR-MBCT Verbandes ist an diesem Tag in der Hotline für Betroffene in vier Zeitfenstern mit Experten und Expertinnen vertreten:**

- **9-12 Uhr:** Dr. med. Harald Lucius (Facharzt für Neurologie und Psychiatrie/Spezielle Schmerztherapie, MBSR-, MBCT-Lehrer)
- **10-12 Uhr:** Dr. med. Jutta Pritzsche (Fachärztin für Anästhesie/Spezielle Schmerztherapie)
- **11-14 Uhr:** Dr. med. Claudia Busch (Fachärztin für Neurologie/ u. a. Umgang mit chronischen Erkrankungen, Schmerztherapie und Hypnoseverfahren)
- **13-16 Uhr:** Andrea Schulte-Braatz (Dipl.-Pädagogin, MBSR-, MBPM-Lehrerin, Supervisorin)

## **Aktionstag gegen den Schmerz**

125 Praxen und Kliniken, Apotheken sowie Pflegeeinrichtungen beteiligen sich mit Infotagen und Vorträgen an dem bereits zum 12. Mal ausgetragenen Aktionstag. Von 9.00 bis 18.00 Uhr ist zudem eine kostenlose Telefon-Hotline eingerichtet. Dort beantworten eine Vielzahl an Expertinnen und Experten Fragen rund um das Thema Schmerz. Die Deutsche Schmerzgesellschaft e. V. und ihre Partnerorganisationen haben diese Initiative im Jahr 2012 ins Leben gerufen. Auch die der MBSR-MBCT-Verband beteiligt sich.

## **23 Millionen Menschen leiden an chronischen Schmerzen**

Etwa 23 Millionen Menschen in Deutschland (28 Prozent) berichten über chronische Schmerzen, 95 Prozent davon über chronische Schmerzen, die nicht durch Tumorerkrankungen bedingt sind. Legt man die „Messlatte“ der Beeinträchtigung durch die Schmerzen zugrunde, so erfüllen 6 Millionen

Deutsche die Kriterien eines chronischen, nicht tumorbedingten, beeinträchtigenden Schmerzes. Die Zahl chronischer, nicht tumorbedingter Schmerzen mit starker Beeinträchtigung und assoziierten psychischen Beeinträchtigungen (Schmerzkrankheit) liegt hierzulande bei 2,2 Millionen Menschen.

## **Stress verstärkt chronische Schmerzen**

Schmerz ist Stress. Unter Stress ist das Schmerzempfinden oft größer, was zu noch mehr Beeinträchtigungen führt. Da Schmerz- und Stressverarbeitung im zentralen Nervensystem in eng verzahnten Hirnregionen angesiedelt sind, wird jemand, der viel Stress hat, anfälliger für Schmerzen und hat einen erhöhten Leidensdruck.

## **Achtsamkeitstrainings wirken sich positiv auf chronische Schmerzen aus**

Achtsamkeitstrainings wie MBSR, MBPM (Mindfulness-Based Pain Management) oder MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) können helfen, den Teufelskreis aus chronischen Schmerzen und Stress zu durchbrechen und sind deshalb eine sinnvolle Ergänzung zur medizinischen Behandlung von chronischen Schmerzen, was inzwischen durch wissenschaftliche Studien gut belegt ist.

Die positive Wirkung sogenannter Mind-Body-Interventionen und etablierter Achtsamkeitsverfahren sind als wichtiger Heilungsfaktor zunehmend Teil psychotherapeutischer und psychosomatischer Therapieangebote – nicht nur zur Behandlung von Schmerzen. Menschen mit chronischen Rücken- und Nervenschmerzen, Schmerzen bei rheumatischen Erkrankungen, chronischen Kopfschmerzen, Migräne, Fibromyalgiesyndrom oder mit Krebserkrankungen können ihren Leidensdruck und damit ihre Schmerzen durch regelmäßige Achtsamkeitsübungen reduzieren und ihre Lebensqualität teilweise deutlich verbessern.

Der **MBSR-MBCT Verband** ist ein Zusammenschluss von über 1.100 Achtsamkeitslehrenden in Deutschland. Er setzt sich seit 2005 für hohe Standards beim Unterrichten von Achtsamkeit ein und sorgt für eine gute Qualität in der Aus- und Weiterbildung. [www.mbsr-verband.de](http://www.mbsr-verband.de)

## **Kontakt**

MBSR-MBCT Verband e. V.  
Annett Grützmaker, Tel: 030 - 91 60 35 27  
[presse@mbsr-verband.de](mailto:presse@mbsr-verband.de)

## **Weiterführende Informationen**

Die Deutsche Schmerzgesellschaft e. V. und ihre Partnerorganisationen haben diese Initiative im Jahr 2012 ins Leben gerufen. Auch die der MBSR-MBCT-Verband beteiligt sich. Weitere Informationen findest du auf der [Webseite der Deutschen Schmerzgesellschaft](http://www.schmerzgesellschaft.de).