



Chronische Rückenschmerzen ?

Entspannung, Gelassenheit, Konzentration und Achtsamkeit sind Faktoren, die sich förderlich auf die Gesundheit und Lebensqualität auswirken. Um den durch Stress verstärkten Erkrankungen vorzubeugen und eine gesundheitsfördernde Lebensführung zu erhalten, wurde ein spezielles, achtsamkeitsbasiertes Stressbewältigungsprogramm (MBSR) entwickelt. Dieses Programm wirkt unspezifisch auf die geistige und körperliche Gesundheit und hat seine positive Wirkung bereits in vielen Studien unter Beweis gestellt.

Am Forschungsschwerpunkt Meditation, Achtsamkeit und Neurophysiologie, Institut für Umweltmedizin, findet dazu eine Studie statt, für die Patientinnen und Patienten mit *chronischen Rückenschmerzen* gesucht werden.

Die Studie verfolgt zwei Ziele. Zum einen wollen wir die bei chronischen Rückenschmerzen betroffenen Hirnareale genauer untersuchen, um zu verstehen, wie es zu diesen anhaltenden Schmerzen kommt. Dazu werden wir bei den teilnehmenden Patientinnen und Patienten eine Elektroenzephalogramm (=EEG) Messung durchführen. Dabei handelt es sich um eine völlig schmerzlose, nicht-invasive Messung der Gehirnaktivität über 5-10 min, während der Sie bequem sitzen können.

Alle Patientinnen und Patienten, bei denen wir in dieser Untersuchung ein bestimmtes Erregungsmuster finden, wie es für chronische Schmerzen typisch ist, laden wir dann ein, an einem **8-wöchigen Kurs in Achtsamkeitsbasierter Stressbewältigung/ Achtsamkeitsmeditation** teilzunehmen.

Voraussetzungen für die Teilnahme sind starke, chronischen Rückenschmerzen von mind. 1 Jahr Dauer.

Bei Interesse zur Teilnahme und weiteren Fragen, melden Sie sich bitte unter der Telefonnummer:

0761/270-8313

oder per e-mail: christina.brenneisen@uniklinik-freiburg.de
julian.gundlach@uniklinik-freiburg.de

INSTITUT FÜR UMWELTMEDIZIN UND KRANKENHAUSHYGIENE

Direktor: Prof. Dr. med. V. Mersch-Sundermann

Dr. phil. Stefan Schmidt

Breisacher Str. 115 b
79106 Freiburg

Telefon: 0761 / 270-8305

Telefax: 0761 / 270-8343

e-mail: stefan.schmidt@uniklinik-freiburg.de

Schmerzstudie:0761/270-8313

Dr. phil. Stefan Schmidt
Dr. med. Claudia Schultz
Christina Brenneisen
Julian Gundlach
Ann-Mareike Lemme

Thilo Hinterberger
José-Raul Naranjo