

Erlebter Schrecken kann die inneren Uhren verstellen

Wenn ein Trauma oder eine Verletzung den Menschen überfordern, entsteht im Körper Stress. Meist wird dieser bewältigt und verarbeitet. Mitunter bildet sich jedoch ein Muster heraus, das man als posttraumatische Belastungsstörung bezeichnet. Diese wird meist psychisch erlebt. Aber auch im Körper werden viele Regelkreise verstellt wie innere Uhren, die nicht synchron arbeiten. Erkrankungen wie z.B. Migräne, Störungen im Schlaf-Wach-Rhythmus oder das chronische Schmerzsyndrom können langfristig entstehen. Welche Zusammenhänge zwischen körperlicher Krankheit und posttraumatischem Stress mittlerweile bekannt sind und Wege zur Selbsthilfe für Betroffene sind Themen beim offenen Treff „Leib und Seele“ im BMGH. Am Donnerstag, den 18. 05.2017 von 10:00 bis 12:00 Uhr ist Heilpraktikerin Martina Fernholz Gastgeberin und berichtet von ihrer Arbeit im Institut für Traumahilfe.