



## **Schmerz-Treff im St. Josef-Stift**

**Ein Angebot der Schmerzklinik für Gelenk- und Rückenbeschwerden**

- 22.01.2026 16 Uhr    **„Bewegung ist die beste Medizin“**  
Sport als Medikament ohne Nebenwirkungen  
Referentin: Petra Brabender, Physiotherapeutin, St. Josef-Stift
- 26.03.2026 16 Uhr    **„Gehirn und Schmerz“**  
Theoretische Grundlagen und Praktische Übungen  
für das Gehirntraining  
Referentin: Barbara Adrian
- 21.05.2026 16 Uhr    **„Ernährung und Schmerz“**  
Vollwert-Ernährung – ein wichtiger Baustein für ein gesundes Leben  
Referentin: Birgit Scharbaum, Diätassistentin
- 24.09.2026 16 Uhr    **„Warum Entspannung in der Schmerztherapie?“**  
Vortrag mit kurzer Übung  
Referentin: Barbara Adrian, Entspannungspädagogin
- 05.11.2026 16 Uhr    **„Mit Schmerzen leben lernen“**  
Erfahrung im Umgang mit Schmerzen aus Sicht einer Betroffenen  
Referentin: Ulrike Greweling

Eine **Anmeldung mit Namen und Kontaktdaten** ist in der Schmerzklinik für Gelenk- und Rückenbeschwerden, **Telefon 02526 300-1591** (Mo. – Fr. von 8 –16 Uhr) möglich.  
Der Eintritt ist frei.