



Landeshauptstadt
München
Direktorium

Bürgerforum Altenpflege

**Mittwoch, 11.11.2026
18.00 – 20.00 Uhr**

Chronische Schmerzen Taubheitsgefühle und Kribbeln

verstehen - behandeln - bewältigen

Veranstaltungsort:

**München, Altes Rathaus
Festsaal, 1. Stock
Marienplatz 15
Eingang beim Durchgang
zur Straße „Tal“**

**Moderation: Birgit Ludwig
Leiterin der Beschwerdestelle für
Probleme in der Altenpflege**

**Eine Veranstaltung
der städtischen Beschwerdestelle für
Probleme in der Altenpflege
Burgstr. 4, 80331 München
Tel. 2 33 – 9 69 66**

Eine Anmeldung ist erforderlich



Programm

Wir informieren zum Thema und diskutieren mit dem Publikum

Chronische Schmerzen, aber auch Missempfindungen wie Taubheit oder Kribbeln können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Doch wie entstehen diese Beschwerden und welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Der Vortrag gibt einen Überblick über Ursachen von Schmerzen und Polyneuropathien und stellt moderne, multimodale Therapieansätze vor. Diese verbinden verschiedene Behandlungsmethoden und Fachrichtungen miteinander und reichen von medikamentöser Therapie und Krankengymnastik bis hin zur Ernährungsberatung. Ziel ist es, einer längerfristigen Chronifizierung entgegenzuwirken, Selbstständigkeit zu fördern und die Lebensqualität zu erhalten.

Prof. Dr. Martin Marziniak, Chefarzt, Klinik für Neurologie, Zentrum für Intensivmedizin, Isar-Amper-Klinikum Region München

Menschen mit Demenz haben im Verlauf ihrer Erkrankung zunehmend Schwierigkeiten, Schmerzen zu benennen. Dadurch besteht das Risiko, dass Schmerzen übersehen werden und die notwendige Behandlung nicht erfolgt. Umso wichtiger ist es, genau hinzuschauen und auf Veränderungen zu achten. Der Gesichtsausdruck, Körperbewegungen oder Lautäußerungen können Hinweise auf Schmerzen geben. Auch ungewöhnliche Verhaltensänderungen, etwa starke Unruhe, können ein Zeichen für Schmerzen sein. Welche Möglichkeiten haben wir, Schmerzen bei Menschen mit Demenz verlässlich zu erkennen?

Prof. Dr. Miriam Kunz, Lehrstuhlinhaberin, Medizinische Psychologie und Soziologie, Universität Augsburg

Neben körperlichen Ursachen können auch Gefühle und Gedanken unser Schmerzempfinden beeinflussen. Dieses Wissen hilft dabei, Menschen mit chronischen Schmerzen besser zu unterstützen. Im Vortrag erfahren Sie, was zum Zusammenhang zwischen Psyche und Schmerz bekannt ist und wie sich diese Wechselwirkung im Schmerzerleben auswirken kann. Außerdem wird aufgezeigt, wie die Erkenntnisse in der Schmerztherapie genutzt werden können.

Dr. Elisabeth S. May, Leitende Psychologin, Zentrum für Interdisziplinäre Schmerzmedizin, TUM Klinikum Rechts der Isar

Unser Nervensystem ist in der Lage, Schmerz nicht nur zu erzeugen, sondern auch aktiv zu hemmen. Dieses Wissen eröffnet Möglichkeiten, um den Umgang mit Schmerz im Alltag zu verbessern. Denn wenn wir den Schmerz besser verstehen, gewinnen wir die Fähigkeit, ihn selbst zu regulieren. In diesem Vortrag erfahren Sie darüber hinaus, wie sich Schmerzen mit konkreten Maßnahmen und nichtmedikamentösen Verfahren wirksam beeinflussen lassen. Dabei spielen Bewegung, eine angemessene Belastungssteuerung, Aufmerksamkeit, Entspannung und Die Stärkung der eigenen Selbstwirksamkeit eine zentrale Rolle.

Dr. Simon Witthauer, Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin / Physiotherapeut, Klinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Schmerzmedizin, München Klinik Harlaching

Hinweis:

Bitte melden Sie sich bis zum 10.11.2026 zur Veranstaltung an. Telefonisch unter: 089/233-96966 oder über folgende Veranstaltungsplattform:

<https://veranstaltungen.muenchen.de/lhm/veranstaltungen/buergerforum-altenpflege-chronische-schmerzen-kribbeln-taubheitsgefuehle/>

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Das Alte Rathaus wird um 17.00 Uhr geöffnet, so dass Zeit bleibt, um die Informationsstände im Foyer zu besuchen. Wir bitten Rollstuhlfahrer*innen sowie Menschen, die besonderen Unterstützungsbedarf haben, sich im Vorfeld zu melden. Der Veranstaltungsort ist mit einer Induktionsanlage ausgestattet, die Redebeiträge werden von Gebärdendolmetscherinnen übersetzt. Es gibt kein Getränkeangebot.

