

NO STRESS, NO PAIN - ODER: OHNE STRESS SCHMERZFREI LEBEN?

Wie kann Stress im Körper zu Schmerzen führen? Erlebe den Einsatz von Biofeedback und lerne Techniken um Stress & Schmerzen zu verringern.

WORKSHOP | 20. FEBRUAR 2026 | HAMBURG

Der 1-tägige Workshop findet am Freitag, den 20. Februar auf der Flussschifferkirche im Hamburger Hafen statt.

Hier erhältst du aktuellstes Wissen darüber, wie Stress im Körper zu Schmerzen führt, erlebst den Einsatz von Biofeedback in der Therapie und bekommst konkrete Techniken vermittelt, was du selbst tun kannst, um deinen Stress und damit auch deine Schmerzen zu verringern.

PROGRAMM

Start	Ende	Thema	Referenten
09:00	09:30	Begrüßung, Vorstellung der Referenten	Dr. Klaus-Jörg Münzer & Dr. Ralf Friedrich
09:30	10:30	Anhaltende körperliche Symptome – Definitionen, Entstehung und Behandlung	Prof. Dr. Bernd Löwe
10:30	11:00	Pause & Networking, Besuch der Fachausstellung	
11:00	12:00	HRV-Biofeedback und die Nutzung von Smart-Watch-Daten bei chronischen Rückenschmerzen	Dr. Paul Hülsing
12:00	13:00	Mittagspause	
13:00	15:00	Workshop: Biofeedback in der Praxis	Dr. Klaus-Jörg Münzer
13:00	15:00	Workshop: Neurofeedback in der Praxis	Dr. Ralf Friedrich
15:00	15:30	Pause & Networking, Besuch der Fachausstellung	
15:30	16:30	Panel-Diskussion zu "Kein Stress - keine Schmerzen?"	Dr. Klaus-Jörg Münzer, Dr. Ralf Friedrich & Gäste
16:30	17:15	Besuch der Ausstellung, Networking und Ausklang	



TEILNEHMEN

Die Kursgebühr beträgt € 100,- pro teilnehmende Person.
Die Teilnahme kann unter <https://no-pain.eventbrite.de> gebucht werden oder einfach den QR-Code scannen.

REFERENTEN

Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Bernd Löwe



Leitet die Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.
Seine Forschungsinteressen umfassen ein breites Spektrum psychosomatischer Themen, mit einem Schwerpunkt auf biopsychosozialen Mechanismen, die zur Chronifizierung von Körperbeschwerden beitragen.
Er ist Sprecher der DFG-Forschungsgruppe SOMACROSS (FOR 5211) sowie des wissenschaftlichen Netzwerks EURONET-SOMA.

Dr. rer. biol. hum. Paul Hülsing, M.Sc.



Psychologiestudium an den Universitäten Osnabrück, Köln, Poitiers und Leiden.
2020 Promotion in der Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.
2021 Approbation zum PP (VT) mit Fachkunde für Kinder und Jugendliche und Gruppentherapie.
Aktuell Post-Doc-Wissenschaftler in der Klinik für

Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf und mit eigenem Kassensitz (VT) für Kinder und Jugendliche in Niedersachsen klinisch tätig. Forschungsschwerpunkt im Bereich der anhaltenden Körperbeschwerden und der somatischen Belastungsstörung.
Aktuell Einsatz von HRV Biofeedback in Klinik und Forschung. Seit 2025 Vize-Präsident der Deutschen Gesellschaft für Biofeedback e.V. (DGBfb).

Dr.med. Klaus-Jörg Münzer, MSc



Facharzt für Anästhesiologie (1986), Master of Science „Interdisziplinäre Schmerzmedizin“ (Medizinische Universität Wien 2011).
1992-2019 niedergelassen in eigener Praxis für Anästhesie, Schmerztherapie und Palliativmedizin.
Gründer und Leiter des Schmerzzentrums Stade der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin (2004-2019).
Kursleiter Grund- und Aufbaukurse „Biofeedbacktherapeut DGS“.
Seit 2019 Privatpraxis für Schmerzmedizin und Psychosomatik in Harsefeld.

Dr. phil. Ralf Friedrich



Professor für Mental Health, zertifizierter Trainer für Bio- und Neurofeedback durch die DGBfb.
Er forscht im Bereich seelische Gesundheitsprävention und Früherkennung von psychischen Gesundheitsproblemen.
Zudem bietet er körperorientierte Coachings- und Psychotherapie an. Dazu gehört u.a auch Bio-& Neurofeedback.

DANKESCHÖN

Dieser Workshop wird von der DGBfb e.V. gefördert. Sie ist die einzige unabhängige Fachgesellschaft für die Methode des Bio- und Neurofeedbacks in Deutschland.
www.dgbfb.de
Weiterführende Informationen sowie das aktuelle Programm des Workshops findest du unter:
www.dr-phil-friedrich.de/no-pain

