

FIBROMYALGIE

NACHRICHTEBLÄTTCHEN



Ausgabe 01 / 2009

Das aktuelle „Fibromyalgie-Nachrichteblättchen“ ist auch online im Internet auf unserer Homepage unter <http://www.fm-selbsthilfe-rmk.info> bei „Info-Service“ les- u. downloadbar!

Wir begrüßen unsere Leser recht herzlich im neuen Jahr und wünschen, dass jeder seinen eigenen Weg zum persönlichen Wohlfühlen findet!



Winterspaziergang in Frankfurt am Main

Ernährung

Wirksame Ernährungsstrategie

Die Feiertage sind vorbei. Die eigene Figur lehnt sich wieder diversen barocken Vorbildern an. Sie verursacht, nebst Druckgefühl im Hosenbundbereich, wie jedes Jahr zu dieser Zeit, ein

schlechtes Gewissen und animiert wieder einmal zum Abnehmenwollen.

Vielleicht klappt es ja in diesem Jahr!?

Abnehmen, ein leidiges Thema! Wer häufig Schmerzen erlebt, hat eigentlich hierfür nicht unbedingt auch noch Lust sich im Genussbereich einzuschränken.

Ein Schmerzpatient sollte doch diesen ungunstigen Schmerzepfindungen etwas Angenehmes entgegensetzen. In der psychologischen Therapie wird bewusstes Genießen doch dem Schmerzpatienten besonders ans Herz gelegt!

Ich kann mich gut an einen Vortrag erinnern, in dem die Psychologin empfahl Schokolade genüsslich in den Mund zu nehmen, die Augen zu schließen und sich auf den leckeren Geschmack beim Zergehenlassen der Schokolade im Mund zu konzentrieren. Wahrlich wirksam!

Man denkt in der Zeit des Genießens nicht mehr an die Schmerzen. Dunkler Schokolade wird ein besonderes Anfluten des Serotonin-Spiegels nachgesagt, was der Schmerzdämpfung dienlich sein soll. Also rein mit dem leckeren Zeug?

Temporär sicherlich hilfreich, aber auf Dauer und in größeren Mengen wohl nicht unbedingt zu empfehlen.

Schmerzkranken fällt das Agieren und Arbeiten durch schmerzbedingte und Energie kostende Erschöpfungszustände häufig schwer und der Griff nach rasch Energie herstellenden Lebensmitteln und Getränken (meist mit viel Zucker) wird zum Spontanhilfsmittel und zur Gewohnheit.

Auch Stress und Anspannung verführen gerne zum Ausgleich mittels leckerem Essen.

Hierbei spielt unser Belohnungssystem im Gehirn (Botenstoff Dopamin) eine maßgebliche Rolle. Ein sich Wohlfühlen ist für unseren Organismus immer noch das Maß der Dinge, das er zu erhalten sucht.

Blanke Nahrungsverminderung, also übliches Abspecken, vergnügt ihn daher nicht und er neigt immer dazu das alte Wohlfühlgewicht wieder herzustellen (bekannt als Jo-Jo-Effekt).

Es muss also was her, was dies berücksichtigt und uns Schmerzgeplagten und Gestressten für längere Zeit hilft, trotzdem figurlich im Rahmen zu bleiben: eine machbare und wirksame

Ernährungsstrategie!

Die Rahmenbedingungen sind hierbei für jeden anders. Es sollte etwas generell Helfendes sein.

Weniger Essen, aber weiterhin schmackhaft und ausreichend, verbunden mit mehr körperlicher Bewegung (also Nutzung der zugeführten Energie), wäre beispielsweise eine solche Universallösung.

Das halten jedoch die wenigsten durch. Die Notwendigkeit zur Bewegung hat sich in unserem Alltag erheblich reduziert, sodass wir uns zur nicht

unbedingt erforderlichen Bewegung zwingen müssten.

Das Auto steht vor der Tür und öffentliche Verkehrsmittel garantieren ebenfalls eine unanstrengende und bequeme Erreichbarkeit unserer Ziele.

Eigentlich haben wir uns unserer Umgebung und den Lebensnotwendigkeiten doch lediglich nur gut angepasst. Das wir dabei zunehmen ist diesen Umständen geschuldet. Warum also abnehmen?

Offensichtlich ist unser Körper für eine solche Lebensweise (Bewegungsarmut und übermäßige Nahrungsaufnahme) nicht gemacht, denn es entstehen irgendwann schädliche Krankheiten, die es zu verhindern gilt!

Um einige zu nennen: Diabetes II, Herzerkrankungen, hoher Blutdruck, Kreislaufprobleme, gewichtsbedingte Gelenküberlastungen (z. B. Knieschmerzen) und Einschränkungen der persönlichen Aktivitäten pp.

Jeder braucht Nahrung zum Überleben (Aufrechterhaltung der Organfunktionen u. der Körpertemperatur) und hat je nach Notwendigkeit seinen individuellen Grundbedarf, irgendwo zwischen 800 und 3000 Kalorien pro Tag.

Es gilt also zwischen der erforderlichen Menge an aufzunehmender Nahrung und dem eigenen nötigen individuellen Ernährungsbedarf sowie dem tatsächlichen Verbrauch zugeführter Energie, das richtige Maß zu finden.

Die benötigte Energiemenge ist abhängig von Alter, Geschlecht, Gewicht und Hormonfunktionen, wie z. B. der Schilddrüse, also ein sehr variabler Faktor bei jedem Menschen.

Menschen mit einem niedrigen Grundumsatz benötigen geringere Kalorienmengen als Menschen mit einem von Natur aus hohen Grundumsatz.

Essen sie mehr, werden sie übergewichtig und krank.

In der ARD-Sendung, vom 11.01.09, „[W]ie Wissen“ wurden von Prof. Dr. med. Volker Schusdziarra (von der Technischen Universität München, er behandelte bereits Tausende von sehr stark übergewichtige Patienten) andere Sichtweisen im Bereich der Gewichtsreduktion vorgestellt.

„Hungern ist Stress für den Körper, und selbst die Psyche leidet: Viele Menschen halten es nicht aus, wenn sie während einer Diät auf gewohnte Genüsse und Geschmackserlebnisse verzichten müssen.“

Er gab in der genannten ARD-Sendung u.a. folgende Hinweise:

- **Kurzfristige Diäten bringen langfristig keine Gewichtsreduktion.**
Das **Essverhalten** sollte daher **langfristig**, unter Berücksichtigung der individuellen Essgewohnheiten, **geändert** werden.
- **Das Essen soll schmecken und satt machen!**
- Die **Beschränkung auf bestimmte Lebensmittel** erscheint **nicht sinnvoll**, genauso wenig strikte Verbote.
- Das **Sättigungsgefühl im Bauch**, hervorgerufen durch eine **ausreichende Essensmenge**, ist **notwendig** um den Wunsch weiterzuessen zu stoppen.

Die Magenwand benötigt eine gewisse Ausdehnung durch den Mageninhalt, damit dort ein Nervengeflecht dies registrieren und reagieren kann, wonach dem Gehirn Dehnungssignale = Sättigung signalisiert wird (Nerven, Ausläufer des Vagusnervs an Magenaußenwand, melden an den Hypothalamus im Gehirn. Anschließend vermitteln dort Hirnbotsstoffe das Sättigungsgefühl).

- **Alles, was den Magen dehnt, lange satt macht und wenig Kalorien hat ist daher sinnvoll!**
*Die Lebensmittel werden nach ihrer Energiedichte katalogisiert. Die Energiedichte beschreibt den Kaloriengehalt eines Lebensmittels im Verhältnis zu seiner Masse. Schokolade hat im Gegensatz zu Fleisch und Gemüse (diese verursachen eine stärkere Dehnung der Magenwand) eine sehr hohe Energiedichte. Also weniger Schokolade essen! Hierzu wurde eine **Energiedichte-Tabelle** entwickelt, s. anl. Auszug in der Anlage!*

In der aktuellen Ernährungsberatung in einer Frankfurter Klinik wird folgende Strategie empfohlen, mit der Gewichtsreduktion machbar ist:

- **Beschränkung der Nahrungsaufnahme auf drei sättigende Hauptmahlzeiten** (*)
(längere Verdauungspausen einhalten und keine Zwischenmahlzeiten einnehmen!)
- **Vermeehrt Wasser** anstatt süße Limonaden und Säfte trinken.
- **Persönliche Kontrolle** der Nahrungsaufnahme durch ein **tägliches Essprotokoll** (alles, auch den Getränkekonsum, darin festhalten) ist sinnvoll. Das Protokoll ruhig mal für ein viertel Jahr führen. Gewichtszunahmen u. -abnahmen können so besser nachvollzogen werden. Nötig, weil stark Übergewichtige dazu neigen rund **50 % der aufgenommenen Nahrung zu vergessen!**
- Selbst das Gewicht durch **einmaliges Wiegen pro Woche** im Auge behalten (im Essprotokoll festhalten!). Wie soll man sich sonst freuen, wenn es Gewichtsverbesserungen gibt?

(*) **Kohlehydrate (Kartoffel, Nudeln, Reis, Brot, Brötchen) nicht im Übermaß essen**, um die körpereigene **Insulinproduktion** (oder das Insulinspritzen beim Diabetiker) **zu begrenzen**. Das Sättigungsgefühl sich über **Salate, Gemüse** verschaffen. **Obst** am besten zu den Mahlzeiten essen. Diabetiker sollten den Fruchtzuckergehalt im Obst beachten!

Ausreichende Bewegung haben die Wenigsten. Von daher ist keine große Energiemenge nötig. Schmerzen und Stress verursachen jedoch im Gehirn einen vermehrten Energiebedarf und ein gesteigertes Ausgleichsbedürfnis. Die aufgenommene Energie kann der übrige Körper an sich (mangels Bewegung) nicht nutzen. Hier ist ein „Spagat“ nötig, um „Überdosierungen“ mit schädlichen Auswirkungen auf den Körper zu vermeiden. Dass es nötig ist bezweifelt keiner, denn ernährungsbedingt krank möchte schließlich niemand werden. Der Weg zu einer körperverträglichen und dem Alltag angepassten Ernährung, wie oben vorgeschlagen, wird immer auch mit

Rückschlägen (Gewichtszunahmen) verbunden sein. Aber das macht nichts! Der Weg ist das Ziel! Besonders wenn durch zusätzliche Bewegung zugeführte Energie auch genutzt und verbraucht wird. Schließlich kommt niemand auf die Idee sein Auto vollzutanken und anschließend nicht damit zu fahren. Eine sinnvolle Ernährungsstrategie zu pflegen und sich nicht restriktiv durch blankes Diäten einzuschränken und sich somit zu stressen, ist notwendig und kann helfen etliches an Gesundheitsverschlechterungen zu vermeiden. Genuss und Wohlfühlen sind gerade für uns chronische Schmerzpatienten hierbei unerlässlich. (mx)

Therapie

Wirksam gegen Osteoporose

Vielfältige Ursachen / A und O der Vorbeugung: Ernährung mit ausreichend Kalzium und den Vitaminen D und K sowie regelmäßige, moderate Bewegung

Knapp acht Millionen Menschen leiden in Deutschland an Osteoporose: Die Knochen verlieren an Festigkeit und Stabilität, schließlich kommt es zu Einschränkungen in den Bewegungsabläufen wie Stehen und Laufen sowie zu starken Rückenschmerzen. Das Risiko für Knochenbrüche aus banalen Anlässen steigt.

Der Erkrankung liegt meist eine erbliche Veranlagung zugrunde. **Begünstigt** wird der Knochenschwund durch Hormonmangel, beispielsweise zu **geringe Östrogenbildung in den Wechseljahren, zu wenig mechanische Belastung** der Knochen aufgrund von **Bewegungsmangel, Bettlägerigkeit** oder **körperliche Behinderung, Fehl- und Mangelernährung**, vor allem durch eine **Unterversorgung mit Kalzium, Vitamin D und K, durch Untergewicht, medikamentöse Langzeittherapien wie Cortisongaben** sowie durch **starkes Rauchen**.

Vorbeugen kann man der Osteoporose daher in gewisser Weise durch eine gesunde Lebensweise - und zwar von Kindesbeinen an: Wer sich in Kindheit und Jugend **bedarfsgerecht ernährt, viel bewegt** und **regelmäßig im Freien** aufhält, baut ein starkes Knochengerüst auf, von dem er im Alter profitieren kann.

Eine **ausreichende Versorgung mit Kalzium** gilt als **wesentlicher Baustein** der **Osteoporosevorsorge und -therapie**. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine **tägliche Aufnahme von 1.000 Milligramm für Erwachsene**. Diese Menge wird erreicht, wenn täglich beispielsweise **150 Milliliter fettarme Milch, 150 Gramm Joghurt, zwei Scheiben Käse, 200 Gramm Brokkoli** und ein **halber Liter kalziumreiches Mineralwasser** verzehrt werden. Sinnvollerweise sollte die Aufnahme dieser Lebensmittel **über den ganzen Tag verteilt** werden.

Da die Knochen in der Pubertät einem enormen Wachstum unterliegen, wird **13- bis 19-jährigen** Jugendlichen eine **Tagesration von etwa 1.200 Milligramm** empfohlen.

Ein **moderater Kaffeekonsum** von drei bis vier

Tassen pro Tag **führt im Übrigen nicht zu einer erhöhten Kalziumausscheidung**, wie lange Zeit angenommen wurde.

Vitamin D ist für die **Knochengesundheit wichtig**, weil es für die **Aufnahme des Kalziums aus dem Darm ins Blut** und für dessen **Einlagerung in die Knochen** sorgt. Es wird unter der **Einwirkung von Sonnenlicht in der Haut gebildet** - allerdings reicht das in unseren Breiten zumindest in den Wintermonaten nicht aus.

Ältere Menschen können zudem **immer weniger Vitamin D selbst bilden**. Nur wenige Nahrungsmittel liefern das Vitamin in nennenswertem Umfang, beispielsweise **fetter Fisch wie Hering, Makrele und Thunfisch sowie Eigelb und mit Vitamin D angereicherte Margarine**. Daher kann es sinnvoll sein, im Alter Vitamin-D-Präparate als Nahrungsergänzung einzusetzen - allerdings immer in Absprache mit dem Arzt.

Vitamin K ist an der **Bildung knochenspezifischer Eiweiße** beteiligt. Es ist vor allem in **Kohl- und grünem Blattgemüse** enthalten. Bei einem Mangel an diesem Vitamin sind eine erniedrigte Knochendichte und ein erhöhtes Knochenbruchrisiko die Folgen.

Warum ist schließlich **Bewegung** ein weiteres Element der Osteoporose-Prophylaxe? Bei Sport und Bewegung kommt es zu einer **aktiven Muskelkontraktion**, durch die **Knochenentwicklung und -gesundheit positiv beeinflusst** werden. Besonders geeignet hierfür sind Aktivitäten, die die Muskelkraft steigern und den Knochen physiologisch belasten. Dazu gehören **bewegungsorientiertes Krafttraining** sowie **regelmäßiges Laufen** oder **Wandern**. **Tanzen** und **Gymnastik schulen zusätzlich die Koordination**, was die Sturzgefahr eindämmt. Wer etwas für die Knochengesundheit tun will, sollte sich **täglich mindestens 30 Minuten bewegen**.

<http://www.lexisnexis.de/aktuelles/soziales/152347/wirksam-gegen-osteoporose>

T I P P

Regelmäßiges Händewaschen schützt vor Erkältung

15 Sekunden einseifen, gut abspülen, gründlich abtrocknen und eincremen / Durchfallerkrankungen in Gemeinschaftseinrichtungen können so um etwa 40 Prozent gesenkt werden.

Infektionskrankheiten - von der einfachen Erkältung, über die **Grippe** bis hin zur **Hirnhautentzündung** - haben in den **Wintermonaten** ihre **Hochzeit**. Ein **wirksamer Schutz** ist das **regelmäßige Händewaschen**.

Darauf weist der [Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte](#) (BVKJ) hin. Es sollte schon im Vorschulalter zur Regel und für alle Familienmitglieder zur Gewohnheit werden, **vor dem Essen, nach dem Toilettengang, nach dem Streicheln von Tieren, nach dem Schnäuzen oder Husten und beim Nachhausekommen die Hände zu waschen**.

Der BVKJ empfiehlt Eltern, sich häufig gemeinsam mit den Kindern die Hände mit warmen, aber nicht zu heißem Wasser zu waschen. Zuerst werden die Hände etwa 15 Sekunden gründlich eingeseift. Der **Schaum** sollte dabei auch **zwischen die Finger und unter die Nägel** gelangen und auch die **Handgelenke**

dürften **nicht vergessen** werden. Damit Kindern bei der Prozedur nicht langweilig wird, könnten sie ein Lied singen. Nach dem Einseifen werden die Kinderhände gründlich abgespült, mit einem sauberen Handtuch abgetrocknet und eingecremt.

Wie wirkungsvoll ein solches Vorgehen ist, zeigen eine Reihe von Studienergebnissen. Eine US-amerikanische konnte nachweisen, dass Zweitklässler, die die Hände richtig waschen, im Vergleich zu ihren Altersgenossen mit schlechter Handhygiene mehr als ein Drittel weniger Fehltag haben. Eine aktuelle Übersichtsarbeit legt nahe, dass **regelmäßiges Händewaschen** den **Ausbruch von Durchfallerkrankungen** in Gemeinschaftseinrichtungen in Industrieländern um etwa **40 Prozent reduzieren** könnte.

Beitrag Nr. 152658 vom 06.01.2009

<http://www.lexisnexis.de/aktuelles/soziales/152658/regelmaessiges-haendewaschen-schuetzt-vor-erkaeltung>



Eisschollen-Surfer auf dem Main

Medikamente:

Vitamine C und E schützen nicht vor Schlaganfall

In der Werbung wird häufig der Eindruck erweckt, dass die **zusätzliche Einnahme von Vitaminen** das Wohlbefinden steigert und **schwerwiegende Erkrankungen verhindern** kann.

„Eine aktuelle Studie in der Fachzeitschrift Journal of the American Medical Association (JAMA) zeigt, dass **weder die zusätzliche Gabe von Vitamin C noch von Vitamin E vor einem Schlaganfall oder einem Herzinfarkt schützt**.

Eine weitere, vor kurzem veröffentlichte Analyse von 67 Studien ergibt, dass die Einnahme von Vitamin E sogar mit einer erhöhten Sterblichkeit verbunden ist.

Von der **regelmäßigen Einnahme** von **Vitamin C** und **E** zur Vorbeugung von Gefäßerkrankungen, insbesondere zur **Schlaganfallvorsorge**, ist daher **dringend abzuraten**“, empfiehlt Prof. Hans-Christoph

Diener, Sprecher der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) in Berlin.

„Dies gilt sowohl für Menschen, die noch keinen Schlaganfall erlitten haben, als auch für Patienten, die bereits von Durchblutungsstörungen des Gehirns betroffen waren.“

Die **beste Schlaganfall-Vorsorge** ist **regelmäßige körperliche Betätigung** und eine **ausgewogene Ernährung**. „Es ist sehr viel sinnvoller, die Geldbeträge, die für Vitamine ausgegeben werden, in den Mitgliederbeitrag eines Sportvereins, eines Fitness-Studios oder für den Kauf eines Trainingsanzugs und von guten Sportschuhen zu investieren.

Durch das Benutzen von Treppen anstelle des Aufzugs oder häufigeres Zufußgehen beim Überwinden kleinerer Entfernungen lässt sich auch in den Alltag Bewegung bringen“, rät Prof. Diener. **„Um erhöhte Cholesterin- und Blutzuckerwerte zu vermeiden, sollten man tierische Fette wie in Wurst, Fleisch und Käse sowie stark zuckerhaltige Produkte nur in sehr geringen Mengen verzehren und stattdessen häufiger auf Gemüse und Fisch zurückgreifen.“**

<http://www.neurologen-und-psiater-im-netz.de/npin/npinaktuell/show.php3?id=1122&nodeid=4>

Welches Arzneimittel bei welchem Schmerz?

Nicht alle Wirkstoffe sind für die Selbstbehandlung geeignet. Im Zweifel zum Arzt!

WIESBADEN –



Zahnschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Kopfweg mit oder ohne Kater.

Manchmal kann ein Schmerzmittel den Tag retten

– gerade in Situationen, in denen man eigentlich nicht zum Arzt geht. Dann ist es wichtig zu wissen, welche Wirkstoffe gegen welche Schmerzen besonders gut helfen. Eine **Selbstbehandlung** sollte jedoch **nur unter bestimmten Bedingungen** erfolgen: Wenn **Schmerzen besonders stark** sind, wenn sie von Symptomen wie **Übelkeit** oder **Schwindel** begleitet werden, wenn das **Arzneimittel nicht richtig wirkt** oder wenn **altbekannte Schmerzen plötzlich ihren Charakter ändern** oder **häufiger auftreten** als gewohnt, ist **unbedingt ein Arztbesuch geboten!**

In solchen Fällen kann eine Selbstbehandlung gefährlich werden, weil sie gegebenenfalls das Erkennen einer Krankheit, die hinter dem Symptom steht, verzögert.

Es gibt rezeptfreie und rezeptpflichtige Schmerzmittel. Von den Opiaten abgesehen, werden bei den Schmerzmitteln grob **vier Gruppen** unterschieden:

Paracetamol (kleine Packungsgrößen rezeptfrei), einziger Vertreter seiner Gruppe

nicht-steroidale Antirheumatika* (**kurz NSAR**) mit den Wirkstoffen Acetylsalicylsäure, Diclofenac, Ibuprofen, Indometacin und Naproxen (rezeptfrei erhältlich sind Medikamente mit Acetylsalicylsäure und Ibuprofen)

COX-2-Hemmer (rezeptpflichtig)

Metamizol (rezeptpflichtig), ebenfalls einziger Vertreter seiner Gruppe

Paracetamol gilt als ein gut verträgliches Mittel, ist allerdings in seiner Wirkung nicht so stark wie die anderen Wirkstoffe. Es **senkt** wie Metamizol, NSAR und COX-2-Hemmer auch das **Fieber**, aber es wirkt nicht gegen Entzündungen. Wegen seiner guten Verträglichkeit kann es auch **Kindern** gegeben werden.

Dabei müssen allerdings die tägliche **Höchstdosis – maximal 60 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht** – und die vorgeschriebenen **Einnahmeabstände** unbedingt beachtet werden. Wer **leber-** oder **nierenkrank** ist, sollte Paracetamol nicht ohne Rat des Arztes verwenden! Paracetamol eignet sich gut zur Behandlung von **Zahnschmerzen** – vorausgesetzt, es liegt keine Entzündung vor. Auch gegen **Kopfschmerzen vom Spannungstyp** ist es **einsetzbar**.

Für **Rheumaschmerzen** oder **Migräne** ist es weniger geeignet. **NSAR** und **COX-2-Hemmer** wirken ähnlich, nämlich indem sie die Produktion bestimmter schmerz- und entzündungsfördernder Botenstoffe, der Prostaglandine, unterdrücken. Sie haben sozusagen eine Dreifachwirkung: **schmerzlindernd, entzündungshemmend** und **fiebersenkend**. Deshalb wirken sie sowohl bei fieberhaften Erkrankungen als auch bei Rheuma und allen Schmerzen, die mit Entzündungen einhergehen. Auch bei Migräne können sie – müssen aber nicht – Erleichterung bringen.

Die **Acetylsalicylsäure (ASS)** hemmt darüber hinaus die **Blutgerinnung** und wird deshalb auch zum Schutz vor Herzinfarkt empfohlen (allerdings in sehr niedrigen Dosierungen ohne schmerzstillende Wirkung). Achtung: Das **Mittel**

kann **bei empfindlichen Menschen Asthmaanfälle auslösen**.

Alle NSAR können **Magenprobleme** bis hin zum **Geschwür verursachen**, weil sie auch die Produktion jener Prostaglandine hemmen, die für den Magenschutz zuständig sind.

COX-2-Hemmer tun das nicht und gelten deshalb als **besser magenverträglich**. In jedem Fall gilt: Wenn jemand Schmerzmittel nimmt und Magenschmerzen bekommt, sollte er einen Arzt aufsuchen.

Metamizol wirkt **stärker** als NSAR und COX-2-Hemmer; es lindert **Schmerzen, Fieber, Entzündungen** und **löst** darüber hinaus auch **Krämpfe**. Es ist allerdings – offenbar zu Unrecht – in Misskredit geraten, weil es in sehr seltenen Fällen dazu führen kann, dass keine weißen Blutkörperchen mehr gebildet werden. Das Risiko, schwere oder sogar lebensgefährdende Schäden davonzutragen, ist aber nicht höher als bei anderen Schmerzmitteln.

Wegen seiner krampflösenden Wirkung ist **Metamizol** bei **kolikartigen Schmerzen** besonders hilfreich.

MTD, Ausgabe 06 / 2008 S.32, ara, irisblende
<http://www.medical-tribune.de/patienten/news/23361/>

Recht:

Neue Steuerfreiheit: Gesund mit Hilfe des Fiskus

(Val) Durch das jetzt vom Bundestag beschlossene **Jahressteuergesetz 2009** können **Betriebe ihren Arbeitnehmern pro Jahr bis zu 500 Euro steuer- und sozialabgabenfrei für gesundheitsfördernde Maßnahmen zuwenden**.

Diese neue Begünstigung gilt sogar schon ab 2008 sowohl für innerbetriebliche Aktionen als auch für Barzuschüsse, wenn sich der Arbeitnehmer privat das Rauchen abgewöhnen

möchte oder nach Feierabend ein Bewegungstraining besucht.

Der neue Förderkatalog ist umfangreich und reicht von Stressbewältigung am Arbeitsplatz über Vorbeugung gegen Belastungen des Bewegungsapparates bis hin zu Maßnahmen gegen Suchtmittelkonsum wie beispielsweise rauchfrei im Betrieb.

Unter die Steuerbefreiung fallen auch Barzuschüsse des Arbeitgebers an seine Arbeitnehmer, die diese für extern durchgeführte Maßnahmen aufwenden. Der Betrieb kann die entstandenen Kosten direkt bezahlen oder an seine Mitarbeiter im Nachhinein erstatten.

Die Übernahme von Mitgliedsbeiträgen an Sportvereine ist aber nicht steuerbefreit. Der Arbeitnehmer muss die Leistung aber zusätzlich zu seinem normalen Gehalt erhalten. Da das neue Gesetz rückwirkend zum 1. Januar 2008 in Kraft tritt, sollten Arbeitnehmer jetzt schon das Gespräch mit dem Chef aufnehmen. Denn es bieten sich viele Möglichkeiten, etwas für die Gesundheit zu tun und dies auch noch ohne das Finanzamt. Zeigt sich die **Firma** großzügiger und **unterstützt die Gesundheitsvorsorge mit mehr als 500 Euro im Jahr**, hilft das neue Gesetz ebenfalls. Dann ist **nur der Betrag steuerpflichtig, der oberhalb von 500 Euro liegt**.

Sofern ein Arbeitnehmer innerhalb eines Jahres den Job wechselt oder mehrere Beschäftigungsverhältnisse nebeneinander hat, kann der **Freibetrag** sogar **mehrfach genutzt** werden.

Auch für Betriebe bietet die Vorschrift einen Vorteil. Bislang musste der Arbeitgeber dem Finanzamt oder Lohnsteueraußenprüfer immer nachweisen, dass **gesundheitsfördernde Maßnahmen** wie etwa die **Rückenmassage bei Dauerbeschäftigung am Bildschirm** im ganz **überwiegend betrieblichen Interesse** stehen.

Nur dann fiel keine Lohnsteuer an. Jetzt reicht es völlig aus, wenn es sich um eine **generelle Maßnahme zur Gesundheitsförderung** handelt. Das baut als Nebeneffekt dann auch noch Bürokratie ab.

Begünstigt sind neben normalen Arbeitnehmern auch **Teilzeitangestellte, 400-Euro-Jobber** und sogar **Gesellschafter-Geschäftsführer**.

http://www.buhl.valuenetcontent.de/portal/index_news.php?objid=1126520

Rechtsschutz beginnt schon vor der Kündigung

Eine **Rechtsschutzversicherung** kann bereits dann **in Anspruch genommen** werden, wenn eine **Kündigungsdrohung** im Raum steht.

Dies entschied kürzlich der Bundesgerichtshof (Az.: IV ZR 305/07).

Im zugrundeliegenden Fall hatte der Arbeitgeber dem Kläger mit betriebsbedingter Kündigung gedroht, falls dieser einem Aufhebungsvertrag im Rahmen eines Restrukturierungsprogrammes nicht zustimme.

Die Rechtsschutzversicherung des Klägers verweigerte gleichwohl die Übernahme von Anwaltskosten. Dazu sind die **Versicherer** jedoch durch dieses **Grundsatzurteil** nun **verpflichtet** worden.

Die Richter stellten klar, dass die objektiv nachvollziehbare Darlegung eines möglichen Rechtsverstoßes genüge, um Versicherungsschutz beantragen zu können. Eine ernsthafte Kündigungsdrohung mit dem Ziel der Abnötigung eines bestimmten Verhaltens sei ein solcher Rechtsverstoß.

(Quelle: Der Telekanzlei Newsletter)

Termin - Vorschau

Mittwoch, 11.02.09
16:00 Uhr

Vortrag zum Thema „Stress und FMS“

Referent: Rainer Marx

Wicker - Klinik; Kaiser-Friedrich-Promenade 47

61348 Bad Homburg v d Höhe

Ansprechpartnerin: Frau Annelore Bornschiefer, Tel. (0 61 72) 83 46 5

Lokale Termine der FM-Selbsthilfegruppen Heusenstamm und Offenbach am Main



• **Fibro - Krankengymnastik Gruppe**

Termin: Jeden **Mittwoch, 13.00 Uhr**, Schloßstraße 8 (Gemeindesaal, der Kirche St. Cäcilia) Heusenstamm (durch Torbogen an Frankfurter Str. fahren, dann links am Ende des freien Platzes abbiegen und rechts an der Kirche vorbeifahren, zum Parkplatz vor dem Gemeindesaal.

(Ein Kurs beinhaltet 10 Einheiten, von einer Stunde Dauer (Kurskosten: 54 €).

Neuer Kursbeginn: 07.01.2009

• **FM-Gesundheitstraining angelehnt an Methode Heigl (KTMH)** (speziell abgestimmt auf die Fähigkeiten von FM - Betroffenen)

Das Training findet **jeden Mittwoch, 19:00 Uhr**, auf der Wiese hinter dem Haus Leipziger Ring 29, 63150 Heusenstamm, statt (Unkostenbeitrag pro Trainingseinheit 2 €)



Meditationskreis Heusenstamm

- wg. Verletzung der Trainerin fällt der Meditationskreis bis auf Weiteres aus!-

Termine: **Samstag, den 07.03 2009, 14:00 – 16:00 Uhr**
Eisenbahnstraße 11, 63150 Heusenstamm

(1. OG rechts, früheres Postgebäude an den Bahngleisen)
Ansprechpartnerin für Neuanmeldungen und Terminanfragen:

Frau Anette Hannwacker

Tel.: (06104) 600 36 31

E-Mail: Hannwacker@aol.com



Babbeltreff

- Am **ersten Freitag im Monat**, ab **15:30 Uhr**, in Gaststätte „Alter Bahnhof“ beim S-Bahnhof Heusenstamm (Linie S 2), Bahnhofstr. 1, 63150 Heusenstamm

• **Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Heusenstamm**

Jeweils am **2. Mittwoch eines Monats**, ab **16.30 Uhr**,
Eisenbahnstraße 11, 63150 Heusenstamm (1. Stock, rechts)

• **Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Offenbach**

Jeden **3. Samstag im Monat**, ab **15.00 Uhr**, im Paritätischen Wohlfahrtsverband Offenbach,
2. Stock, **Frankfurter Straße 48** (nahe der Kaiserstraße), 63065 Offenbach.

Lokale Termine der FM-Selbsthilfegruppen Hessen-Süd:

Darmstadt

Milja Weller
(06151) 472 93

Griesheim

Silvia Wittich
(06155) 862 199

Pfungstadt

Wolfgang Felis
(06157) 930 241

Weiterstadt

Traudel Rudolf
(06162) 962 926

Die Gruppentermine der einzelnen SHG´s sind auf der nachfolgenden Homepage bei „Selbsthilfegruppen/Gruppentreffen“ zu finden!

<http://www.fm-selbsthilfe-rmk.info/html/gruppentreffen.html>

- **Fibro - Gymnastik – Gruppe (Funktionstraining)**

in der Praxis für Physiotherapie Anke Hüper, DA, Grafenstraße 26

Jeden Dienstag, 10:15 Uhr

Jeden Mittwoch, 09:45 Uhr und 10:30 Uhr

Neu - Anmeldung in der Physio-Praxis bei **Anke Hüper**, Tel.: (06151) 99 74 91

- **Warmwassergymnastik im Pfungstädter Wellenbad**

Jeden Freitag 08:15 Uhr + 09:00 Uhr + 09:45 Uhr + 10:30 Uhr

Eintritt - Einzel 3,50 € + 1,00 € (Gymnastikzuschlag)

- **Runder Tisch – Gesprächstreff**

„Wohnpark Kranichstein - Borsdorffstr.40

Zeitpunkt:

Immer der 3. Donnerstag im Monat., ab 15:00 Uhr

Es ist ein ungezwungenes, lockeres und geselliges Treffen zum Gesprächsaustausch.

- **Nordic Walking auf die sanfte Tour – Pfungstadt am Wasserwerk**

Jeden Montag, 16:00 Uhr, mit Daniela Ryschka (Boll) vom Senioren - Büro

(im Winter: 15:30 Uhr)

FM-Selbsthilfegruppe Bad Homburg

Ansprechpartnerin:

Marie Luise Christ / Tel.: (06171) 75 10 6

E-Mail: rachri@t-online.de

FM-Selbsthilfegruppe Bad N a u h e i m

- **Monatliches Gruppentreffen:** Immer am **letzten Dienstag im Monat, 15:30 Uhr**, in der Erika Pitzer - Begegnungsstätte, Blücherstr. 23, 61231 Bad Nauheim.
- **Funktionstraining:** **Montags, um 18.00 Uhr**, in der Erika Pitzer - Begegnungsstätte (z.Zt. noch Plätze frei!)
- **Wassergymnastik:** Immer **mittwochs, 14:00 Uhr**, Thermalbad Bad Nauheim.

Ansprechpartnerin: Gerdi Mann, Tel.: 06031-736958

Lokale Termine der FM-Selbsthilfegruppe Bruchköbel und - Roßdorf

- **Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Bruchköbel**
Jeden **1. Donnerstag** im Monat, ab 14.00 Uhr, Seniorentreff im Bürgerhaus am Rathaus
- **Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe B.-Roßdorf**
Jeden **1. Samstag** im Monat, ab 14.00 Uhr, in der Mehrzweckhalle, Schulstraße, 63486 Roßdorf

Ansprechpartnerin: Ilona Hennig, Tel. (06181) 78 01 77

F u n k t i o n s t r a i n i n g :

FM-Gruppe I jeden Dienstag 15:00 – 15:45 Uhr

FM-Gruppe II jeden Mittwoch 15:00 – 15:45 Uhr

MEDITHERANUM Gesundheitssport e.V., Innerer Ring 6, 63486 Bruchköbel
Physiotherapeut Peter Zunke, Tel.: (06181) 97 63 37

Lokale Termine der FM-Selbsthilfegruppe Gelnhausen

Ansprechpartnerin: Ursel Heinrich Tel.: (06052) 91 84 78

Lokale Termine der Selbsthilfegruppe FM und chronischer Schmerz Ranstadt

- **Gruppentreffen**
Jeden **ersten Samstag eines Monats**, 15.00 Uhr, **Ev. Gemeindehaus**, Hintergasse 47, 63691 Ranstadt
- **Wassergymnastik** montags 15:20 Uhr, Thermal - Solebad Bad Salzhausen,
- **Nordic Walking** (mit Therapeuten), dienstags nach telefonischer Absprache (06041 823968)

Qi Gong mittwochs, 15:00 Uhr, Bürgerhaus Borsdorf (mit fachlich geschulter Übungsleiterin)
Trockengymnastik, donnerstags 14:00 Uhr, Grundschulsporthalle Ranstadt (mit fachlich geschulter Übungsleiterin)

Ansprechpartnerin: **Gabi Neumann** Tel.: (06041) – 82 39 68
E-Mail: gneumanngr@gmx.de

Lokale Termine der FM-Selbsthilfegruppe Korbach

- **Jeden Mittwoch**, um 10:00 Uhr, **Wassergymnastik** im Freizeitbad Korbach
- **Jeden 2. Dienstag** im Monat, um 19.00 Uhr, **Stammtisch** im Gasthaus Kilian
- **Jeden 2. u. 4. Dienstag im Monat, 17:00 – 19:00 Uhr, Fibromyalgie - Sprechstunde**, im Stadtkrankenhaus Korbach, Raum 52

Ansprechpartnerin: **Frau Ursula Wege-Schäfer**, Tel. (05631) 21 41–

Lokale Termine der FM-Selbsthilfegruppe Wiesbaden

Gruppentreffen im Gesundheitsamt Wiesbaden

Dotzheimer Str. 38-40 (Haltestelle Bismarckring)

Jeden 3. Dienstag im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr

Ansprechpartnerin: **Frau Gudrun Krämer** Tel.: (0611) 92 00 677 (E-Mail: kraemer.gudrun@web.de)

Das Fibromyalgie-Nachrichteblättche wurde gefertigt von:

Rainer Marx

Leipziger Ring 29
63150 Heusenstamm

Tel.: (06104) 68 26 16

E-Mail: Rainer.Marx@fm-selbsthilfe-rmk.info

Homepage: <http://www.fm-selbsthilfe-rmk.info>

Da wir keine Mitgliedsbeiträge erheben, sind wir **dankbar** für
freiwillige Unterstützungszahlungen auf unser (neues) **Gruppenkonto**:

Konto-Inhaber: Rainer Marx

Nr.: 0100 356 570 / BLZ: 505 500 20 / Sparkasse Offenbach