

FIBROMYALGIE

NACHRICHTEBLÄTTCHEN



Ausgabe 03 / 2009

Das aktuelle „Fibromyalgie-Nachrichteblättchen“ ist auch online im Internet auf unserer Homepage unter <http://www.fm-selbsthilfe-rmk.info> bei „Nachrichteblättchen“ lesbar und zum downloaden!

F o r s c h u n g

Die Angst tilgen

Von Joachim Müller-Jung

Bei diesem faszinierenden Befund weist man besser zuerst darauf hin, was er nicht, oder jedenfalls noch nicht, bedeutet: Er zeigt **nicht**, dass man **traumatische Erinnerungen** mit **einer einzigen Pille auslöschen** kann, dass sich böse Gedanken im Handstreich eliminieren lassen oder auch nur alte **seelische Wunden** auf die Schnelle wird heilen können. All das haben der Amsterdamer Psychologe Merel Kindt und ihre Kollegen nicht gezeigt, auch wenn in der Ankündigung ihrer Veröffentlichung in „Nature Neuroscience“ (doi: 10.1038/nn.2271) vom „**Auslöschen angstaustösender Erinnerungen**“ die Rede ist.

Ein pharmakologisches Konzept

Es geht um die **gezielte Manipulation des Angstgedächtnisses**.

Und noch dazu um ein ausgesprochen einfach klingendes Rezept. **Vierzig Milligramm** eines **Betablockers** – Propranolol –, eines der ältesten und bekanntesten Betablocker zur Senkung von Blutdruck und Pulsfrequenz, **soll genügen, die Angst, ja auch die Panik auslösenden Gedanken von Trauma-**

Und dennoch ist das, was die niederländischen Psychologen in einer Reihe von Experimenten mit **sechzig – gesunden – Probanden** vorgeführt haben, **alles andere als belanglos** für Ärzte, Therapeuten und Angstpatienten. Denn sie haben am Menschen nachvollzogen, was schon vor gut vier Jahren an Ratten erprobt und wegen der spektakulären, die Seelengesundheit ebenso wie die Fragen der individuellen Persönlichkeit und die aufkeimende „Neuro-Ethik“ betreffenden **Ergebnisse für Aufsehen gesorgt** hatte.

patienten zu eliminieren. Was das allein für die oft schwierige Behandlung von seelisch schwer geschädigten Kindern, Unfallopfern, Zeugen und Kriegsversehrten mit posttraumatischer Belastungsstörung bedeuten könnte, lässt sich nicht hoch genug schätzen.

Geht es also schon um eine Indikationserweiterung für Betablocker in der Psychotherapie? Sicher nicht. Die Experimente der niederländischen Forscher haben aber ein

pharmakologisches Konzept aufgezeigt, das die klassischen psychotherapeutischen Ansätze, die Verhaltenstherapie etwa, sinnvoll ergänzen könnte.

Abklingende Angst

Zum Thema

- [Psychopharmakologie: Die Suche nach neuen Antidepressiva](#)

In den Versuchen haben Kindt **sechzig Freiwillige** – 17 Männer und 43 Frauen – **vor dem Bildschirm darauf trainiert, Bilder mit Spinnen zu betrachten**. Die Bilder waren **mit einem unangenehmen Elektroschock am Handgelenk** gepaart, so dass schon auf das bloße Zeigen der Spinnenfotos die Schreckreaktionen folgten. Die Probanden **lernten Furcht vor dem Bild**. Am nächsten Tag wurde diese künstlich erzeugte Angst reaktiviert. **Anderthalb Stunden vor Versuchsbeginn** nahm **ein Teil der Testpersonen die Pille mit dem Betablocker ein**. Doch **alle reagierten gleich**. Sobald dieselben Spinnenbilder wieder gezeigt wurden, die sie nun mit dem unangenehmen Erlebnis des Stromschlags assoziierten, kam die Furcht wieder hoch. Diesmal und in den folgenden Versuchen wurden die Bilder **mit einem kurzen, lauten Geräusch gepaart**, um so das Blinzeln der Probanden als Ausdruck

der Angst verfolgen zu können. Tatsächlich blinzelten alle heftig.

Weitere **vierundzwanzig Stunden später jedoch war alles anders**. Den Probanden wurde zuerst die Angst allmählich genommen. Ihnen wurden die Spinnenbilder – ohne Elektroschocks – abermals gezeigt. Während aber diesmal die **Kontrollpersonen, die keinen Betablocker erhalten hatten, weiterhin deutliche Furcht an den Tag legten**, die sich auch kaum legte, **reagierten die medikamentös behandelten Versuchspersonen extrem gelassen**. Mehr noch. Bei ihnen die Angst neu zu erzeugen, indem die Spinnenbilder wieder mit Elektroschocks gepaart wurden, war quasi wie ein Neustart des Experimentes. **Als hätten die Probanden niemals zuvor die Angsterfahrung gemacht**.

Blockademechanismus nicht bekannt

Entscheidend dabei war: Sie wussten zwar sehr genau, dass **auf die Spinnenfotos ein Elektroschock folgt**, aber offensichtlich hatten sie **keine Furcht mehr** davor. Mit anderen Worten: Nicht die Erinnerung an das Erlebte selbst ging verloren – die Probanden erwarteten tatsächlich den Stromschlag. Aber **das damit verbundene Angstgefühl war nach der Betablockerpille fast komplett verschwunden**. Ein Rückfall in die Angst war zumindest eine Zeitlang verschwunden.

Wie Propranolol diese Blockade erzeugt, weiß man nicht. Aus früheren Experimenten ist zumindest klar, dass Betablocker in einer Hirnregion namens Amygdala auf die beta-adrenergen Rezeptoren einwirkt. Möglicherweise **blockiert der Wirkstoff dort die Herstellung von Proteinen, die für den Wiederaufruf des Angstgedächtnisses ad hoc nötig sind**. So spekuliert jedenfalls Kindt. Tatsächlich gilt spätestens seit vergangenem

Jahr, als Schweizer und amerikanische Forscher über die neuronalen „Ein- und Ausschalter der Angst“ („Nature“, Bd. 454, S. 600) berichteten, die Rolle der Amygdala beim Entstehen und Verschwinden von Angstgefühlen als gesichert. Das im Hippocampus angesiedelte deklarative Gedächtnis, das die Erinnerung an das angstauslösende Ereignis speichert, wird also möglicherweise von den Betablockern gar nicht erreicht. Aber welche Vorgänge nun tatsächlich in der Amygdala ablaufen, wie nachhaltig und selektiv das Auslöschen des emotionalen Gedächtnisses ist – und mit welchen Nebenwirkungen auch –, solche Fragen müssen erst noch beantwortet werden.

(Quelle: F.A.Z. v. 19. Februar 2009)

Medikamente

Bestimmte Magensäureblocker vermindern offensichtlich die Wirkung des Thrombosehemmers Clopidogrel

Bei **chronischen Schmerzpatienten** werden zum **Schutz ihres Magens** vor den schädlichen Nebenwirkungen von Schmerzmitteln (wie z. B. Magen-Darmblutungen) **Magensäureblocker** eingesetzt, um die Magensäurekonzentration zu vermindern. Eine sinnvolle Begleittherapie um Magen und Schleimhaut vor der Säure zu schützen.

Wer jedoch **zusätzlich** zum Schutz vor Herzattacken das Thromboseschutzmittel **Clopidogrel** einnimmt, muss mit **Wechselwirkungen rechnen**. Die **Wirksamkeit von Clopidogrel geht durch den Magensäureblocker verloren!**

Dadurch kann es **zu tödlich verlaufenden Herzanfällen kommen!**

Von Michael Ho; University of Denver (Colorado) und seinen Mitarbeitern wurde dies im „Journal“ der Amerikanischen Mediziner („Jama“, Bd. 301, S 937) berichtet.

Dort wurden die Patientendaten von 8200 infarktkranken Kriegsveteranen ausgewertet, die zum Schutz vor wiederholten Herzinfarkten Clopidogrel eingenommen hatten.

Bei **zwei Dritteln** von ihnen wurde **zusätzlich ein Magenschutzmittel (Protonenpumpenhemmer (*) eingesetzt**.

Von diesen **verstarben 21 Prozent innerhalb von zweieinhalb Jahren an einem Herzanfall!**

(Quelle: FAZ Nr. 53 S. N1, v. 4.3.09)

() Wirkstoffe dieser Klasse sind „Omeprazol“ und dessen reines S-Enantiomer „Esomeprazol“ sowie „Pantoprazol“, „Lansoprazol“ und „Rabeprazol“*

Wer Medikamente in dieser Kombination einnimmt, sollte seinen behandelnden Arzt unverzüglich hierauf ansprechen u. ggf. die Therapie ändern!

Therapie / Selbsthilfe

Im untenstehenden Schreiben von Gisela Haug werden weitere Varianten dargestellt bei denen die Wahrnehmungslenkung, verbunden mit positiver Verstärkung der angenehmen Empfindungen (s. Ausgabe 02 / 09 des FM - Nachrichteblättche, „3-Punkte-Methode“), eine aktive und wirksame Selbsthilfemöglichkeit zur Schmerzbewältigung dargestellt wird.

Umgang mit Schmerzen – Wahrnehmungslenkung hilft

von Gisela Haug

Seit Jahrzehnten lebe ich mit Schmerzen. Sodass mein körpereigenes Schmerzgedächtnis gut trainiert ist. Fibromyalgie wurde ungefähr vor 8 Jahren diagnostiziert, als ich schon mitten drin war.

Heute bin ich dabei mein ganzes Leben neu zu ordnen und das antrainierte Schmerzverhalten umzuprogrammieren. Für mich ist es wichtig, dass ich Schmerzverhalten von gesundem Verhalten unterscheide. Dazu ein Beispiel:

Ich bewege mich gerne morgens im Wald oder im warmen Wasser.



Früher ging ich in den Wald oder schwimmen, damit die morgendliche Steifheit und damit die Schmerzen reduziert wurden oder weg gingen.

Mein Fokus war auf Schmerzen ausgerichtet. Das waren meine Gedanken.

Heute nutze ich dieselbe Möglichkeit zu schwimmen oder im Wald zu laufen **aus dem Gefühl der Freude im warmen Wasser zu sein, oder in der Natur sein zu können, dem Glück die Vögel singen zu hören und die frische Luft atmen zu dürfen.** Es ist dieselbe Bewegungsart an den bekannten Orten, nur **mein Fokus oder Beweggrund ist anders.**

Das Resultat nach dem Schwimmen oder dem Spaziergang ist dasselbe. Diese Aktivität ist nicht an Schmerzen gekoppelt, sondern an morgendlicher **Bewegungsfreude** in der Natur oder im Wasser.

Ein weiteres Beispiel für Gedankenhygiene:

Früher beobachtete ich mich sehr genau, **wo jetzt und heute mein Körper schmerzte.** Wunderte mich manchmal, dass Stellen fast schmerzfrei waren, die gestern noch sehr wehtaten. Durch dieses **Suchen nach den schmerzhaften Gebieten** war ich sehr mit **meinem Körper und meinen Schmerzen beschäftigt.** Manchmal habe ich mich regelrecht hineingesteigert.

Heute nehme ich **lediglich wahr, dass bestimmte Regionen oder Gelenke**

schmerzen. Mit der Zeit bekomme ich ein Gefühl, ob es etwas Besonderes braucht oder ob ich mich dem Alltag weiter widmen kann, indem ich **aufspüre, was noch da ist: Was mir gut tut, mir Freude bereitet, meiner wohlwollenden Aufmerksamkeit wert und heilsam ist.** So konnte ich **viel Aufmerksamkeit von den Schmerzen**

nehmen und muss mich weniger kontrollieren. Ich nehme immer noch **Schmerzmittel (in niedriger Dosierung), gönne mir rechtzeitig Pausen und habe meinen Fokus auf Freude und Genießen gelegt.** Außerdem spreche ich nicht mehr von *meinen* Schmerzen, sondern von *den* Schmerzen.

Mir ist bewusst, dass meine Leistungsfähigkeit reduziert ist und ich mit weniger oder mehr Schmerzen leben lernen kann. Es bedarf Einfühlsamkeit und achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper, um die Signale verstehen und die Irritationen besser kennenlernen zu können. **Im Vergleich zu früher gibt es jetzt sehr oft schmerzfreie Tage.** So weiß ich, dass ich, im Umgang mit dem Schmerz auf *einem guten Weg bin.* **Außerdem habe ich gelernt, dass es schlechte und gute Tage gibt – alles ist im Wandel und kein Schmerz bleibt ununterbrochen.**

Ich kann mit meinen Gedanken und meinem Verhalten sehr viel für mein körperliches Befinden tun.



Redaktion:

Eine hilfreiche und machbare Selbsthilfe-strategie ist die **Verstärkung schöner und angenehmer Empfindungen**.

Dies hilft Schmerzempfindungen und damit verbundene negative Gefühle in den Hintergrund zu stellen. Die Frage an sich selbst sollte also **n i c h t** lauten, wo sind meine Schmerzen und wie stark sind sie, sondern, was ist schön und gefällt mir? Was macht mir Freude? Vor allem das Bewusstmachen dieser Empfindungen und die damit verbundene Verstärkung bilden einen effektiven emotionalen Gegenpart zur Negativempfindung „Schmerz“. Emotionen sind zwangsläufig auch ein guter Verstärker der Negativempfindungen, wodurch sie länger in unserem Gedächtnis (ähnlich einer „emotionale Klette“ haften, aber mit Hilfe von positiven Emotionen kann ein guter Gegenpol geschaffen und guten Gefühlen wieder Raum gegeben werden. Dies muss kontinuierlich und über einen langen Zeitraum (ein)geübt werden, sonst entsteht keine Trainingswirkung! Das Gehirn programmiert sich langsam wieder um, raus aus der einseitigen Schmerzüberbetonung!

Aus wissenschaftlichen Studien mit fMRT-Untersuchungen weiß man, dass bei schönen Vorstellungen und Empfindungen verstärkt die linke Gehirnhälfte aktiviert wird (*Negativempfindungen und Schmerzen werden schwerpunktmäßig rechts im Gehirn verarbeitet*).

Die verstärkte Aktivierung der linken Gehirnhälfte führt zu einer verbesserten Stresstoleranz und Immunabwehrfähigkeit!

Die eigene „mentale Umprogrammierung“ (mit den Mitteln der Wahrnehmungslenkung unter

Beachtung der Drei – Punkte - Methode) im vorerwähnten Sinne von der rechten zur linken Gehirnhälfte, lohnt sich somit langfristig auf jeden Fall!

Die eigene Schmerzreaktion wird dabei nach und nach von der Überbetonung von Schmerzempfindungen verändert in tolerable Wahrnehmungen, verbunden mit den entsprechenden Beruhigungen des bisher gestressten Nervensystems!

In der Gruppenarbeit sollte beim „Blitzlicht“ (*jede/r Anwesende erhält hierbei die Möglichkeit sich den anderen beim Gruppentreffen nacheinander mitzuteilen*) auch die Frage nicht fehlen, „Was hast Du Schönes erlebt oder empfunden?“

Wir haben unsere Probleme nicht durch Faulenzen bekommen, sondern weil wir wahrscheinlich mehr als andere versucht haben, die an uns gestellten Erwartungen zu erfüllen. Die meisten haben ihren Job erledigt und über eine lange Zeit gut gemacht. Doch dies hat seinen Preis! Viele wollen oder müssen zwar weiterhin funktionieren, können dies aufgrund der FM-Symptomatik jedoch nicht mehr.

Spätestens dann ist es notwendig, das eigene Wohlbefinden und nicht mehr das Funktionieren für andere in den Vordergrund zu stellen.

Die Zeit für uns und unsere Gefühle ist angebrochen, erkennen wir dies und nutzen sie künftig in unserem Sinne! (mx)

Recht

Behandeln gegen Vorkasse ist rechtswidrig

Das Bundesgesundheitsministerium, der Spitzenverband der gesetzlichen Krankenversicherung und die KBV haben Ärzte aufgefordert, ihren Ärger über die **jüngste Honorarreform** nicht an den Patienten auszulassen. Zudem machten alle Beteiligten deutlich, dass ein **Behandeln gegen Vorkasse rechtswidrig** ist. „In letzter Konsequenz müssen Ärzte damit rechnen, dass ihnen die Zulassung entzogen wird“, sagte Bundesgesundheitsministerin Ulla

Schmidt (SPD). Dr. Andreas Köhler, Vorstandsvorsitzender der KBV nannte den Unmut bei den Ärzten groß. „Es ist aber falsch, das auf dem Rücken der Patienten auszutragen.“ Köhler rief die Ärzte auf, das erste Quartal abzuwarten. Erst dann könne man die Gesamtsumme richtig einschätzen. Zudem sagte er Nachbesserungen an der Honorarreform zu. (Agenturmeldung, 12. Februar)

<http://www.kbv.de/kbv-kompakt/10192.html>

Redaktion:

Gemäß FAZ - Artikel, v. 8.3.09, haben sich tausende von Patienten in den letzten Wochen dieses Jahres bei den Krankenkassen über die praktizierte „Vorkasse“, bzw. Abzocke durch Ärzte, beschwert.

Bei der DAK waren es 1500, Barmer 700, KKH 200 und bei der Techniker 115 Beschwerden. Die betroffenen Ärzte lassen ihren Frust an ihren Patienten aus, da das seit Jan. neu eingeführte System zur ärztlichen Honorarberechnung (Reform der Arzthonorare) ihr Einkommen minimiert.

Hiervon betroffen sind besonders Ärzte in Bayern, Baden-Württemberg, Nordrhein-Westfalen und Schleswig-Holstein, die bisher mehr als der Bundesdurchschnitt verdient hatten. Die Reform wurde aus Gleichheitsgründen geschaffen, damit Ärzte in Regionen (z. B. in Ostdeutschland) mit wenig

Arztaufkommen, auch dort eine angemessene Bezahlung ihrer Tätigkeit erhalten und es auch für andere Ärzte interessant wird, sich in Arztmangelgebieten niederzulassen.

Durch die Teilnahme an speziellen Programmen, wie Hausarztverträgen, bekommen die Hausärzte mehr Geld von den Krankenkassen, was dann nicht mehr dazu verleitet, den unliebsamen Patienten, (weil er ggf. zum zweiten Mal im Quartal erscheint) unnötig (aus eigenen Budgetgründen) in eine Klinik einzuweisen oder per Überweisung zu einem Facharztkollegen abzuschieben.

Wenn ein Arzt Vorkasse verlangt und eine Behandlung verweigert wird, sollte dies unverzüglich der eigenen Krankenkasse oder der Kassenärztlichen Vereinigung mitgeteilt werden.

Verbesserte steuerliche Absetzbarkeit der Kranken- und Pflegeversicherung

Das Bundeskabinett hat am 18. 02. 2009 den Entwurf eines Gesetzes zur verbesserten steuerlichen Berücksichtigung von Vorsorgeaufwendungen (Bürgerentlastungsgesetz) beschlossen hat. Hierdurch sollen die Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung steuerlich deutlich besser absetzbar sein.

Durch Beschlüsse vom 13. 02. 2008 hatte das Bundesverfassungsgericht festgelegt, dass die einkommensteuerrechtlichen Vorschriften zum Umfang der steuerlichen Berücksichtigung von Beiträgen für eine private Kranken- und Pflegeversicherung nicht mit dem Grundgesetz

zu vereinbaren seien. Dies gilt, soweit nicht die volle steuerliche Absetzbarkeit der Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung des Steuerpflichtigen und seiner Familie gewährleistet ist. Diesem Urteil soll nun mit dem Gesetzentwurf Rechnung getragen

werden; wegen der Gleichbehandlung werden auch die gesetzlich Versicherten einbezogen.

Ab dem 01. 01. 2010 sollen laut Gesetzentwurf alle Aufwendungen steuerlich als Sonderausgaben berücksichtigt werden können, die im Wesentlichen ein der gesetzlichen Kranken- und der sozialen Pflegepflichtversicherung entsprechendes

Leistungsniveau absichern. Gesetzlich sowie privat Kranken- und Pflegepflichtversicherten, ihren Ehepartnern sowie ihren mitversicherten Kindern soll eine steuerliche Gleichbehandlung zukommen. Die Neuerungen sollen zu einer erheblichen Entlastung von rund 80 % aller Arbeitnehmer/Innen sowie bei Selbstständigen und Beamten führen.

Der Gesetzentwurf sieht im Wesentlichen die folgenden Punkte vor:

- Der Sonderausgabenabzug für Vorsorgeaufwendungen wird in einen Sonderausgabenabzug für Krankenversicherungsbeiträge (Basisabsicherungsniveau) und Beiträge für eine gesetzliche Pflegeversicherung (soziale Pflegeversicherung und private Pflege-Pflichtversicherung) umgestaltet.
- Beiträge für Unterhaltsberechtigte werden in Höhe des existenznotwendigen Versorgungsniveaus als Sonderausgaben berücksichtigt. Die vom Unterhaltsverpflichteten tatsächlich gezahlten Beiträge - soweit sie für die Erlangung eines sozialhilfegleichen Versorgungsniveaus erforderlich sind - zur Renten- und Krankenversicherung werden durch entsprechende Anhebung der Höchstsätze berücksichtigt.
- Beiträge in Höhe der gesetzlichen Pflege(pflicht)versicherung sind in voller Höhe als Sonderausgaben abziehbar.
- Im Rahmen einer Günstigerprüfung wird im Vergleich zum alten Recht immer der höhere Abzugsbetrag angesetzt.
- Die Sonderausgaben werden bereits im Lohnsteuerabzugsverfahren berücksichtigt; bei gesetzlich versicherten Arbeitnehmern in pauschalierter Form (Vorsorgepauschale).

Den Gesetzentwurf finden Sie für einen Übergangszeitraum auf der Homepage des Bundesfinanzministeriums. Dieser Beitrag wurde erstellt von Julia Liebermann. Beitrag Nr. 155834 vom 01.03.2009
(Quelle: http://www.lexsoft.de/cgibin/lexsoft/lexsoft_express.cgi?chosenIndex=1502&aktuelles_id=155834)

Umwelt

Feinstaubbelastung schädigt das Gehirn

Entzündliche Reaktionen und Schäden können vor allem bei Kindern und älteren Menschen die geistige Leistungsfähigkeit einschränken

Nicht nur Atmungsorgane und Herz-Kreislauf-System, auch das **Gehirn wird offensichtlich durch eine hohe Feinstaubbelastung der Umwelt geschädigt**. Dies legen mehrere Studien nahe, über die die Wochenzeitung "Die Zeit" berichtet.

Besonders die **kleinen Partikel, die massenhaft in Motoren und Heizungen entstehen** und die Atemluft belasten, würden **bis ins Gehirn vordringen**. Sie verursachen dort **entzündliche Reaktionen und Schäden**, die **insbesondere bei Kindern und älteren**

Menschen die geistige Leistungsfähigkeit reduzieren könnten.

So habe eine Studie der Harvard School of Public Health gezeigt, dass die **Denkleistung von Kindern mit steigender Luftverschmutzung sinkt**. Eine andere Studie von der Universität von Rochester machte auf **erhöhte Raten von Parkinson-Erkrankungen bei Berufsschweißern** aufmerksam, die bei ihrer Arbeit dem Rauch ausgesetzt sind. Schließlich zeigte eine Untersuchung des mexikanischen

Termin - Vorschau

- Samstag, 14.03.09** 15:00 Uhr **Vortrag zum Thema „Auswirkungen des FMS auf Betroffene und ihr Umfeld“**
Referent: Rainer Marx
Schwarzwaldapotheke, Seminarraum, Nikolausplatz 2, 79215 Elzach
Ansprechpartnerin: Elisabeth Volk, Tel.: (07682) 6229
- Do., 02.April 2009** 14.00 Uhr **Vortrag "Ganzheitliche Behandlungsmöglichkeiten des Fibromyalgie Syndroms und neue Möglichkeiten der Diagnostik".**
Referent: Dr. Oliver Ploss
Seniorentreff-Mitte in Bruchköbel, hinter dem Rathaus / REWE-Parkplatz
Ansprechpartnerin: Ilona Hennig, Tel. (06181) 78 01 77
- Freitag, 15.05.2009** 17:00 Uhr **Vortrag zum Thema „Biochemische Grundlagen der Fibromyalgie, Diagnostik und Therapie“** im Rolf-Engelbrecht-Haus, Breslauerstraße 40 69469 Weinheim (West)
Referent: Dr. Hansjörg Lucas, Trier
Anschließende Diskussion und Fragemöglichkeit. (Unkostenbeitrag: 3 Euro)
Um Anmeldung bei Ute Lukas wird gebeten: Tel.: (06201) 16 79 3

<p style="text-align: center;">Lokale Termine der FM-Selbsthilfegruppen Heusenstamm und Offenbach am Main</p>

• ***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. Kurs beginnt am 4.3. – 6.5.09 (letzter Kurstag).
(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

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: Anette Hannwacker

Tel.: (06104) 600 36 31

E-Mail: Hannwacker@aol.com

Babeltreff



- 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) 862 100

Pfungstadt

Wolfgang Felis
(06157) 930 241

Weierstadt

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 Nauheim

- **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

Funktionstraining:

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

Di. 31.03.2009 **Besuch der Seniorenresidenz** „ars vivendi“ Rathausstr. 6, Bad Arolsen
15.00 Uhr Informationen und Kaffeetrinken. Bitte anmelden!

Mo. 06.04.2009
16.00-18.00 Uhr

Vortrag der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland in
Zusammenarbeit mit dem VDK. - Stadthalle (kleiner Saal).

Di. 28.04.2009
19.00 Uhr

Vortrag von Ärztin und Psychotherapeutin Ellen Spangenberg
zum Thema: „Traumatisierung im Zusammenhang mit Fibromyalgie und
anderen chronischen Erkrankungen“.

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)

20. Deutscher Schmerz- und Palliativtag 2009



Öffentliches Forum mit Dr. Marianne Koch
Samstag, 28. März 2009 · 14.45 Uhr
Congress Center · Messe Frankfurt
Theodor-Heuss-Allee 5-7 · 60486 Frankfurt

**Hat Schmerztherapie
Zukunft?** **EINTRITT FREI**

Mit namhaften Experten aus Medizin, Politik und Wirtschaft
Nutzen Sie Ihre Chance: diskutieren Sie mit!

Deutsche Schmerzliga e.V. · Adenauerallee 18 · 61440 Oberursel · Telefon 0700/ 375 375 375 · www.schmerzliga.de
Deutsche Gesellschaft für Schmerztherapie e.V. · Adenauerallee 18 · 61440 Oberursel

Mehr zum Gesamtprogramm:

http://www.schmerz-therapie-deutschland.de/navigation/dgs_aktion.htm

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>