

# **FIBROMYALGIE**

## **NACHRICHTEBLÄTTCHEN**



Ausgabe 03 / 2010

---

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**

### **Beeinträchtigen Gehirnzellen, die dauernd mit der Verarbeitung von Schmerzen beschäftigt sind, andere Gehirnzellen in deren Leistungsfähigkeit, bzw. Funktion?**

Der Verdacht besteht schon längere Zeit, dass die Gehirnzellen zwar multifunktional sind, aber sich letztendlich immer nur mit einem „Auftrag“ effektiv beschäftigen können.

Sie arbeiten vermutlich nach Priorität, also das Wichtigste oder Dominanteste zuerst.

Wenn die Schmerzverarbeitung am häufigsten ansteht, können andere Dinge, wie Denken und Merken (Arbeitsgedächtnis) nicht mit voller Leistung erledigt werden.

Dies hat im Gehirn „regionale“ Gründe, denn diese unterschiedlichen **Arbeitsleistungen finden in den gleichen Gehirnregionen statt!**

Hier wurden als **gemeinsame „Schnittstellen“** des Gehirns, mittels PET- und fMRT-Untersuchungen, ca. im vorderen Hirn- u. Schläfenbereich befindlich, das **anteriore Cingulum (ACC)**, der **mediale frontale Kortex (MPC)** einschließlich des **supplementären, motorischen Kortex (SMA)** und der **dorsolaterale präfrontale Kortex (DLPFC)** herausgefunden.

In der aktuellen Ausgabe „Der Schmerz“, 1-2010, S. 46 ff., berichten hierüber T. Schmidt-Wilcke, P. Wood u. R. Lürding (Neurologische Klinik der Universität Regensburg) zu ihrer Studie mit FM-Patienten, mit dem Thema „Schmerz und Aufmerksamkeit – Kognitive Defizite bei Fibromyalgiepatienten.“

Beim Fibromyalgie-Patienten sind Konzentrations-, Gedächtnis- u. Wortfindungsprobleme unter dem Begriff „Fibrofog“ (*Fibro-Nebel*) schon länger bekannt. In der gegenwärtigen medizinischen Wissenschaft wird diese Problematik neu begrifflich mit „**dyscognition**“ beschrieben.

Für die Betroffenen stellt die Minderung ihrer geistigen Leistungsfähigkeit ein sehr relevantes Problem dar. Die Perfektionistin erkennt, dass auch sie Fehler machen kann und will dies nicht wahrhaben.

Die Verdrängung der kognitiven Probleme klappt anfänglich noch ganz gut, schafft aber mit der Zeit Zusatzbelastungen, da vermehrt Fehler vorkommen und sie sich auf ihre gewohnte einwandfreie eigene Leistung nicht mehr verlassen kann. Sie kontrolliert in der Folge laufend selbst ihre Arbeitsleistungen, da sie sich unsicher ist, ob sie diese fehlerfrei erledigt hat.

Das bringt Mehrarbeit und baut Ärger und Wut gegen sich selbst auf. Selbstzweifel und ein Vertrauensverlust in die eigene Verlässlichkeit entstehen.

In der Folge bauen sich Versagens- und existenzielle Ängste vor Arbeitsplatzverlust auf.

Depressive Stimmungslagen folgen naturgemäß.

Würden die kognitiven Einschränkungen positiv genutzt werden, d. h. ich akzeptiere, dass ich mich in der Vergangenheit übernommen und zu sehr gestresst habe und nehme mir die Zeit für die Entstressung der mich überfordernden Lebensführung, kann eine Regeneration (Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten) tatsächlich (schonend mit viel Geduld über einen längeren Zeitraum) stattfinden.

Der Versuch jedoch, sich verbissen an die alte geistige Leistungsfähigkeit zu klammern baut zusätzlich Stress und Anspannung auf. Aggressiv sich die alte Leistungsfähigkeit abzuverlangen wird zu keinem positiven Erfolg führen. Das Stresshormon Kortisol, bei Dauerstress in unguter Konzentration vorhanden, trägt biochemisch auch zu schlechteren Gedächtnisleistungen bei.

### Der aussichtsreichere Therapieansatz:

Wie aus den aktuellen Studien gefolgert werden kann, **entlastet** eine **Schmerzbeseitigung, bzw. -reduktion**, die entsprechenden **Gehirnzellen** und gibt wieder **Kapazitäten** für die **eingeschränkten Funktionen im kognitiven Bereich frei**.

**Stressabbau** wird in diesem Sinne genauso dienlich sein!

**Entspannungsverfahren** sind bei FM-Betroffenen nicht ohne Grund so sehr wirksam und bringen ebenso eine **Schmerzreduktion!**

Die **Bedeutung der kognitiven Einschränkungen** für die Betroffenen kann aus anliegender (Ranking-) Tabelle (\*) zu den **häufigsten Problemen von FM-Patienten** (von Ärzten und Patienten ermittelt) ersehen werden:

### Rang: Ärztebewertung:

### Patientenbewertung:

01	Schmerz	Schmerz oder Unwohlsein
02	Fatigue ( <i>Müdigkeit</i> )	Gelenkschmerzen / Schmerzen
03	Besserung der Gesamtsituation	Fehlen von Energie oder Müdigkeit
04	Qualität des Schlafs	Schlaf
05	Physische Körperfunktionen	<b>Probleme mit der Aufmerksamkeit / fibrofog</b>
06	Gesundheitsbez. Lebensqualität	Steifigkeit
07	Depressive Episoden	<b>Durcheinanderdenken, unorganisiertes Denken</b>
08	Nebenwirkungen v. Behandlungen	Schwierigkeiten beim Sichfortbewegen, Laufen
09	Empfindlichkeit der Tenderpoints	<b>Fähigkeit eine Sache zu Ende zu bringen</b>
10	<b>Dyskognition</b>	Sich immer wieder antreiben müssen
11		Depression, Traurigkeit
12		Einfluss auf tägliche Aktivitäten

(Gelb markiert = kognitive Probleme, in der Patientenbewertung immerhin auf Rang 5 !)

(\*Quelle: Mease PJ et al (2008) Identifying the clinical domains of fibromyalgia, contributions from clinician an patient Delphi exercises, Arthritis Rheum 59(7):952-960)

**Wie die aktuelle Studienlage belegt, haben mehr als 90 % der FM-Patienten kognitive Probleme** (wie Vergesslichkeit und Konzentrationsstörungen) !

Künftig sollten bei **REHA-Maßnahmen** in Kliniken auch die **kognitiven Probleme** von **FM-Betroffenen in der Therapie stärker mitberücksichtigt werden**.

Das Gleiche gilt auch für die **Schweregradbewertung beim FMS nach dem Schwerbehindertengesetz (SchwbG)**.

Schmerz ist meist nur die „Spitze des Problemberges“, der zu Schwierigkeiten in der Alltagsbewältigung sorgt ! In der Therapie sollte man nicht nur nach der Spitze schauen. (mx)

# Ernährung

## Milch trotz Laktoseintoleranz

**Bei Milchzuckerunverträglichkeit sollten Milchprodukte in kleinen Mengen konsumiert werden, um einem Mineralstoffmangel vorzubeugen**

Bei einer **Milchzuckerunverträglichkeit**, der sogenannten **Laktoseintoleranz**, sollte lange Zeit **komplett auf den Verzehr von Milchprodukten verzichtet** werden. Denn den Betroffenen **fehlt das Verdauungsenzym Laktase** entweder komplett oder ihr Körper produziert zu wenig davon. Dadurch können sie den mit der Nahrung aufgenommenen Milchzucker nicht verwerten. Die Folgen sind beispielsweise **Blähungen** und **Durchfall**, aber auch **Müdigkeit**, **Schlafstörungen** und **Hautprobleme**.

Bei der Analyse verschiedener Studien sind Wissenschaftler von den National Institutes of Health (NIH) zu dem Schluss gekommen, dass die meisten Menschen, die an einer Laktoseintoleranz leiden, durchaus **bis zu zwölf Gramm Milchzucker pro Tag aufnehmen können**, ohne dass dadurch die beschriebenen **Beschwerden auftreten** oder die Betroffenen von diesen allzu stark belastet werden.

Aus Sicht der Forscher könnten daher geringe Mengen Milchprodukte auf dem Speiseplan von Menschen stehen, die an einer Milchzuckerunverträglichkeit leiden.

Damit könnte auch einer **Unterversorgung mit Kalzium und Vitamin D vorgebeugt** werden. Ein **Mangel an diesen Stoffen kann zu Erkrankungen führen** - insbesondere zu **Knochenwachstumsproblemen** beziehungsweise **Knochenschwund**.

[http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft\\_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles\\_id=176407](http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles_id=176407)

## Gesellschaft

### Eingeschränkte Leistungsfähigkeit durch Stress

**Volkswirtschaftlicher Schaden: etwa 262 Milliarden Euro pro Jahr**

Weit über die Hälfte der Beschäftigten in Deutschland erbringt am Arbeitsplatz nicht die volle Leistung, weil sie durch Sorgen und Stress belastet ist.

Zu diesem Ergebnis kam eine Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Forsa, die im Auftrag des Hamburger Fürstenberg-Instituts durchgeführt wurde.

63 Prozent der Befragten gaben an, dass ihre Leistungsfähigkeit im Job reduziert ist. Gründe dafür seien **mangelnde Wertschätzung**, **innerbetriebliche Veränderungen** und **fehlende Leistungsmöglichkeiten**. Jeder dritte Arbeitnehmer leidet unter Stress, ein Viertel fühlt sich erschöpft - so die Studie. Auch körperliche Beschwerden vermindern die Leistungsfähigkeit, hier werden am **häufigsten Rücken- und Gliederschmerzen** genannt.

Interessant ist, dass **Angestellte unter 29 Jahren häufiger** als alle anderen Altersgruppen über **Probleme am Arbeitsplatz** oder **psychische Belastungen klagen**, bei **über 60-Jährigen die wenigsten**.

Die Forscher führen das zum einen auf die **private Ausgeglichenheit der Älteren** zurück. Zudem meinen sie: Wer so lange durchgehalten hat, habe weniger Probleme mit dem Job. Das Hamburger Weltwirtschaftsinstitut (HWWI) hat ermittelt, dass diese verminderte Leistungsfähigkeit in den deutschen Unternehmen zu einem Verlust von etwa 262 Milliarden Euro pro Jahr führt.

[http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft\\_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles\\_id=175914](http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles_id=175914)

### Anmerkung:

Als Gründe für diese Entwicklung, dass immer mehr jüngere Arbeitnehmer stressbedingt psychische Probleme bekommen, dürfte bei einer Umfrage in FM-Selbsthilfegruppen das Ergebnis bringen, dass diese sich immer weniger auf ihre Arbeitsplatzsicherheit und auf eine längere Anwendung ihres bisher gelernten Wissens verlassen können. Das macht unsicher und bringt Zukunftsängste.

Beim Älteren wird viel Arbeit mit Routine erledigt. Man hat sich arrangiert. Auch der überschaubare Zeitraum bis zur Verrentung und das damit verbundene absehbare Ende der Arbeitsbelastung dürfte zu diesem Ergebnis beitragen. (mx)

## Tipp

### Augenschutz im Winter

#### Schutz vor trockener Luft und vor UV-Strahlen in der kalten Jahreszeit besonders wichtig / Stoßlüften, Zwinkern und künstliche Tränen gegen trockene Augen

**Trockene Heizungsluft, frostiger Wind und aggressive Wintersonne** strapazieren Linse und Netzhaut im Winter arg. Vor all diesen negativen Einflüssen sollte man seine **Augen schützen**, um lange den Durchblick zu behalten.

Die Heizung abzustellen, um so für ausreichend Luftfeuchtigkeit in den Räumen zu sorgen, wäre zwar der optimalste Schutz vor trockenen Augen, aber kein wirklich praktikabler Vorschlag - schon gar nicht in diesem harten Winter.

Es reicht auch schon, die Fenster **alle ein bis zwei Stunden für ein paar Minuten weit aufzureißen und den Raum mit ausreichend feuchter Luft zu füllen**. Dabei muss allerdings darauf geachtet werden, dass die **Augen keinem Zug ausgesetzt** sind. Alternativ macht das **Aufstellen von Wasserschalen auf den Heizkörpern Sinn**. (\*)

Durch **Augenzwinkern** wird die **Tränenproduktion angeregt** und die empfindliche **Hornhaut besser befeuchtet**. Sind die **Augen** bereits **gereizt**, verschaffen feuchte **Kompressen** Linderung. Dazu werden **zwei Wattepad mit warmem Wasser** oder **lauwarmem Tee getränkt** und für etwa **zehn Minuten auf die geschlossenen Augen gelegt**.

Hilft das nicht ausreichend, kann man auch mit **künstlichen Tränen** nachhelfen, die es rezeptfrei in jeder Apotheke gibt. Die zäh- bis dünnflüssigen Tropfen sind der natürlichen Tränenflüssigkeit nachempfunden. Sie sind nebenwirkungsfrei und beeinflussen die natürliche Tränenproduktion nicht. Sie ersetzen den fehlenden oder nur unzureichenden Tränenfilm des Auges und müssen regelmäßig angewendet werden.

Bei **chronisch trockenen** oder **geröteten Augen** sollte allerdings ein **Augenarzt zurate** gezogen werden, um eine Augenkrankheit auszuschließen.

Die **Wintersonne ist besonders aggressiv** - insbesondere in den Bergen. Wenn Schnee liegt, werden bis zu **95 Prozent der UV-Strahlen reflektiert**.

Die Augen müssen also unbedingt vor der Sonne geschützt werden, um sich nicht langfristig eine Linsentrübung und eine Einschränkung des Sehvermögens zuzuziehen. Gewährleistet wird das durch **Sonnenbrillen** mit einem **Breitband-UV-Schutz** und **ausreichendem Seitenschutz vor dem seitlich einfallenden Licht**. Optimal schützt eine **Brille mit CE-Zeichen**. Das garantiert, dass die Sonnenbrille den in Europa geltenden Qualitätsanforderungen entspricht.

[http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft\\_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles\\_id=175915](http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles_id=175915)

(\*) Wenn das Wasser im Befeuchter nicht regelmäßig ausgetauscht wird, entstehen durch das Abstehen des Wassers und den Wärmeeinfluss vermehrt Bakterien. Somit kann die einerseits sinnvolle Maßnahme durch die Verdunstungswärme zu einer „Bakterienschleuder“ mutieren! (mx)

## Recht

### Zeckenbiss als Dienstunfall

**Ausnahmsweise kann ein Zeckenbiss und die darauf zurückzuführende Borrelioseinfektion als Dienstunfall anerkannt werden. Das entschied das Bundesverwaltungsgericht (Az.: 2 C 81/08).**

Eine Lehrerin verbrachte mit ihren Grundschulern mehrere Tage auf einem Bauernhof, der im Wald gelegen war. Während einer Pause, in der sie die Schüler beaufsichtigen musste, wurde sie von einer Zecke gebissen.

Mehrere Monate nach der Klassenfahrt wurde eine **Borrelioseinfektion** diagnostiziert, die auf den **Zeckenbiss zurückzuführen** war, weshalb die Klägerin einige Tage stationär behandelt wurde. Das **Gericht erkannte** nun den **Zeckenbiss als Dienstunfall an**. Datum und Ort des Zeckenbisses seien hinreichend bestimmt und die gesetzlichen Anforderungen, die die Zuordnung zum dienstlichen Bereich sicherstellen sollen, seien damit erfüllt.

Die Klägerin habe sich aus dienstlichen Gründen im natürlichen Lebensraum von Zecken aufgehalten.

(Quelle: Newsletter der Telekanzlei-Bibliothek)

## Wissen

### Body-Mass-Index nutzlos bei gesundheitlicher Risikovorhersage

München – Der **BMI** spielt keine Rolle für das Schlaganfall-, Herzinfarkt- oder Todesrisiko eines Menschen. Für Risiko-Aussagen **eignet** sich der sogenannte **WHtR Wert** offenbar **besser**. Dieser ergibt sich, wenn man den **Tailenumfang durch die Körpergröße teilt**. Das behaupten Wissenschaftler der Universität München um Harald Schneider. Sie publizierten ihre Ergebnisse in der Zeitschrift The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism (doi:10.1210/jc.2009-1584). 75 Prozent der deutschen Männer und fast 60 Prozent der Frauen sind übergewichtig, mehr als 50 Prozent der Männer und 23 Prozent der Frauen sogar adipös. **Gängige Statistiken beruhen auf Erhebungen mit dem Body-Mass-Index (BMI)**, dessen **Relevanz** als Risikofaktor sei jedoch **zweifelhaft**, so die Forscher.

Nicht die Menge, sondern die **Verteilung des Körperfetts** ist offenbar **entscheidend** für bestimmte Krankheits-Gefahren.

**Fett im Tailenbereich kann schädliche Fettsäuren und diverse Botenstoffe in den Körper abgeben, die Entzündungen hervorrufen** können.

Dieser Vorgang findet vor allem in den Gefäßen statt und verursacht so **Arteriosklerose**. **Hüft-, Oberschenkel- und Gesäßfett** hingegen haben nach jüngsten Erkenntnissen **nichts** mit dem **Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen** zu tun. Entsprechend versuchen die Wissenschaftler das ideale Maß zu finden, das die realen Verhältnisse widerspiegelt.

In der Diskussion sind das **Verhältnis von Hüft- zu Tailenumfang (WHR) und der WHtR**.

Die Forscher untersuchten in ihrer Studie knapp 11.000 Probanden und ermittelten zu Beginn für jeden Studienteilnehmer WHR, WHtR und BMI. Dabei wurden für jedes Maß vier Größenordnungen festgelegt. Drei bis acht Jahre lang beobachteten die Wissenschaftler daraufhin die gesundheitliche Entwicklung der Probanden. Das Ergebnis zeigt, dass das **Risiko** für einen **Herzinfarkt** oder einen **Schlaganfall** sich **am besten mit dem WHtR** darstellen lässt.

„Je höher der WHtR, desto größer das Risiko“, erklärte Schneider. Die beiden anderen getesteten Maße waren weitaus weniger (WHR) oder gar nicht (BMI) aussagekräftig.

[http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/40310/Body-Mass-Index\\_nutzlos\\_bei\\_gesundheitlicher\\_Risikovorhersage.htm](http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/40310/Body-Mass-Index_nutzlos_bei_gesundheitlicher_Risikovorhersage.htm)

### **Berechnung des WHtF über Internet:**

<http://www.umstellung.info/gesundheit/das-richtige-gewicht/gewichtsrechner/whtr-rechner/>

WHtR = Bauchumfang in cm / Körpergröße in cm oder manchmal auch

WHtR = (Bauchumfang in cm / Körpergröße in cm) + 0,005

Grundsätzlich sollte der **WHtR zwischen 0,42 und 0,50 und nicht über 0,53** liegen.

Ein WHtR von 0,53 entspricht etwa einem BMI von 25.

**Beispiele:** Eine Frau ist **168cm groß** und hat einen **Bauchumfang von 83cm**.  
Nach der einen Methode beträgt der **WHtR 0,49** und nach der anderen 0,50.  
Ein Mann ist **183cm groß** und hat einen **Bauchumfang von 90cm**.  
Nach der einen Methode beträgt der **WHtR 0,49** und nach der anderen 0,50.

---

## Termin - Vorschau

---



Es dauert net mehr lang! Mer sind schon uff em Wech!

**Samstag, 13.03.2010 2. Weinheimer Fibromyalgietag**  
09:30- 17:00 Uhr **Rolf-Engelbrecht-Haus**, Breslauer Str. 40, 69469 Weinheim  
**Programm** anliegend und auf unserer Homepage bei „Veranstaltungen“!  
Vor Anmeldung bis **01.03.2010** erbeten! Unkostenbeitrag: 10 € (für Nichtmitglieder)

Ansprechpartnerin: Ute Lukas, Tel.: (06021) 16 79 3  
E-Mail: [shg-fibromyalgie@gmx.de](mailto:shg-fibromyalgie@gmx.de)

**Dienstag, 22.03.2010 Vortrag „Wissenswertes zum Fibromyalgie-Syndrom“**  
19:30 Uhr Referent: Rainer Marx  
64832 Babenhausen, Fahrstr. 17 (Marktplatz), Gasthof „Schwarzer Löwe“  
Ansprechpartner: Walther Fehrens ( Gesprächskreis zu Hause pflegen)  
Tel.: (06073) 61 800

**18. – 20.03. 2010 21. Deutscher interdisziplinärer Schmerz u. Palliativkongress in Ffm.**

Internet: [http://www.schmerz-therapie-deutschland.de/pages/schmerztag/2010/DST\\_2010\\_Hauptprogramm.pdf](http://www.schmerz-therapie-deutschland.de/pages/schmerztag/2010/DST_2010_Hauptprogramm.pdf)

**Lokale Termine der FM-Selbsthilfegruppen  
Heusenstamm und Offenbach am Main**

**Fibro - Krankengymnastik Gruppe**



**Osterpause am 7.4.10**

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

*(Ein Kurs beinhaltet 10 Einheiten, von einer Stunde Dauer (Kurskosten: 54 €).  
Die Kurskosten können mit der Krankenkasse über die Therapeutin abgerechnet werden.)*

**FM-Gesundheitstraining angelehnt an Methode Heigl (KTMH)**  
( speziell abgestimmt auf die Fähigkeiten von FM – Betroffenen / s. auch [www.heigln.de](http://www.heigln.de) )

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

( Terminänderungen bitte bei Gerda Marx  
Tel. ( 0 6 1 0 4 ) 6 8 2 6 1 6 erfragen! )

**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

### 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

### **Funktionstraining Wasser / Wassergymnastik im Jugendstilbad Darmstadt**

Montag, von 09:00 – 09:30 Uhr und 09:30 – 10:00 Uhr

Ansprechpartnerin und Information in: Praxis 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-Ansprechpartnerin für Bad Homburg

Ansprechpartnerin:

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

E-Mail: [rachri@t-online.de](mailto: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 11:15 Uhr**, in der **Kerkhoff-Rheumaklinik u. 17.30 Uhr**, in der **Erika Pitzer - Begegnungsstätte**
- **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) 823 968)

**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](mailto:gneumanngr@gmx.de)

## Lokale Termine der FM-Selbsthilfegruppe Korbach

- **Jeden Mittwoch**, um 10:00 Uhr, **Wassergymnastik** im Freizeitbad Korbach
  - **Gruppentreffen** nach Absprache
  - „**Beratung von Betroffenen für Betroffene**“,  
**Mo., Di., Mi. und Fr., von 09:00 – 11:00 Uhr**  
am Infostand im Foyer des **Stadtkrankenhauses Korbach**  
- Sprechzeiten im Selbsthilfebüro nach Vereinbarung -
  - **30.03.2010 Vortrag "Bewältigung der Lebenssituation bei chronischen Erkrankungen"**  
17:00 Uhr durch Heilpraktikerin Regina Bachmann (KS) im Krankenhaus Korbach
- Ansprechpartnerin: **Frau Ursula Wege-Schäfer**, Tel.: (05631) 21 41

## Lokale Termine der FM-Selbsthilfegruppe Wiesbaden

### **Gruppentreffen im Gesundheitsamt Wiesbaden**

Konradinerallee 11 (Eingang A), 65189 Wbn.)

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

Ansprechpartnerin: **Gudrun Krämer**

Tel.: (0611) 92 00 677 (E-Mail: [kraemer.gudrun@web.de](mailto: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](mailto:Rainer.Marx@fm-selbsthilfe-rmk.info)

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