

FIBROMYALGIE

NACHRICHTEBLÄTTCHEN



Ausgabe 04 / 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!

Nachrichten

Doc in humoresker Ekstase



Die Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe Weinheim e.V. feierte im Rolf-Engelbrecht-Haus in Weinheim, am 13.03.2010, den 2. Weinheimer Fibromyalgie-Tag und gleichzeitig ihr 5-jähriges Gruppen- bzw. Vereinsbestehen.

Etwa 250 BesucherInnen folgten der Einladung zur Veranstaltung. Neben den Fachvorträgen durch Dr. Kathrin Bernardy (Stress u. FMS), von der MediClin Blietal-Klinik, Rainer Marx (Individuelle Selbsthilfestrategien beim FMS) von der Fibromyalgie-Selbsthilfe Rhein-Main-Kinzig, Dr. med. Martin Offenbächer (Rehabilitation und physikalische Therapien bei Fibromyalgie), Dr. Mechthild Gesmann (Psychotherapie bei chronischen Schmerzerkrankungen) gab es Workshops zu (renten-) rechtlichen Themen, Ergotherapie und diverse Infostände.

Chefarzt Dr. med. Trunzer, von der MediClin Kraichgau Klinik in Bad Rappenau, brachte unter dem Motto „Neue Therapieform zur Fibromyalgie“ zwischen den Fachvorträgen eine große „Tüte“ Humor und musikalische Unterhaltung in die ansonsten eher fachlich orientierte und insgesamt gut gelungene Veranstaltung mit ein.

Dies lies den einen oder anderen schmerzgeplagten Zuhörer seinen Schmerz vergessen und war eine wohlthuende Auflockerung im Programm.

Er verstand es, sich als Arzt, zur Begeisterung des Publikums, selbst auf die „Schippe“ zu nehmen. Mit seiner Humor-Therapie konnten sich die meisten Besucher einverstanden erklären, denn sie entfaltete unmittelbar ihre positiven Wirkungen!

Dr. med. Trunzer erwies sich als die personifizierte „happy pill“ (auf Hessisch: Spaßtablette)!

Besondere Fähigkeiten stellte er beim Blasen des selbst gefertigten Alphorns (Gartenschlauch mit Plastiktrichter als Endstück) unter Beweis, wobei er sich erst Dr. med. Martin Offenbächer und dann den Leiter der FM - Selbsthilfegruppe Schweinfurt, Wilfried Bieber (s. Foto unten!) als Alphornendstückhalter zum Assistieren bei holte. Das passte gut, denn Wilfried hatte als leidenschaftlicher und geübter Bergsteiger bereits mehrfachen Kontakt mit Alphörnern und so war ihm die „Sach“ nicht gar so fremd. Er half sehr souverän bei der Tonverteilung und Saalbeschallung!



Nicht jeder vermag einem Pseudoalphorn solch klangvolle (Musikton ähnliche) wahrnehmbare Laute zu entlocken. Bei einem Arzt und einem Schlauch denkt man spontan doch mehr an eine Körperflüssigkeiten ausleitende Verwendung. Doch, wie zu sehen und zu hören war, wurde man eines Besseren belehrt.

Die Show von Dr. med. Trunzer bewies, dass es noch Ärzte gibt, mit denen man gerne sich auf ein „Coaching“ einlassen würde und die auch ohne den „weißen Kittel“ die Akzeptanz ihrer Patienten finden. Wenn’s in seiner Klinik auch so „lustelich“ zugeht, könnte man vor Ort direkt auf die Idee kommen, sich noch ein paar Zusatzsymptome einfallen zu lassen, damit sich der Aufenthalt bei ihm etwas verlängert!

Fibromyalgie und Stress

Auszug aus dem Vortrag von Dr. Kathrin Bernardy, am 13.03.2010, in Weinheim (von Rainer Marx)



Der Vortrag von Frau Dr. Bernardy bestätigt die These, dass viele Symptome des Fibromyalgie-Syndroms sehr stark mit Stress im Zusammenhang stehen, bzw. in der Folge von zu viel Stress entstanden sind.

Eine gewisse körperliche Anspannung (=Stress) benötigen wir, um uns in Aktivität zu bringen. Wenn zu viel von uns dauernd an Aktivität geleistet wird, kann es dem Körper und unserem Bewertungssystem (der Psyche) zu viel werden. Wir entwickeln Empfindungen des Ausgeliefertseins, der Überforderung und der Hilflosigkeit.

Der Organismus reagiert dann nicht mehr mit der üblichen „körpergerechten“ Anpassung, mit dem Ziel seinen „ausgeglichenen“ Modus (*) wiederherzustellen, sondern wie nachfolgende Auszüge aus dem vorgenannten Vortrag verdeutlichen, mit diversen **Disregulationen**.

(Normen für alle Bereiche, die der Körper zur Aufrechterhaltung seiner Funktionen und seines Wohlbefindens zu seiner Orientierung benötigt, die er daher nach Belastungen immer wieder mit seinen Möglichkeiten anstrebt, die wir uns jedoch durch dauerstressiges Verhalten leider „abtrainiert“ (temporär verändert) haben)*

Körperliche Veränderungen bei häufigem Stress:

Bei **dauerhaft belastendem Stress** bleiben die **hormonellen** und **autonomen Reaktionen** des Körpers **auch in der Ruhezeit erhöht**, wie zum Beispiel:

- Anhaltende Muskelanspannung
- Erhöhter Blutdruck, kurze flache Atmung
- Anhaltend hormonales Ungleichgewicht in der Folge: Schlafstörungen und Dauererregungszustände
- Tendenz zu Kopfschmerzen
- Schwächung des Immunsystems, mit Infektionen als Folge

Fazit: Chronischer Stress fördert Erkrankungen!

Stress und chronischer Schmerz

Studienlage: Erkenntnisse besonders aus der Arbeitsgruppe um Prof. Egle in Mainz:

Anhaltender Stress führt zu:

- einer **Hormonausschüttung**, die die **Schmerzweiterleitung im Rückenmark verstärkt** (Die Impulse aus den Schmerzrezeptoren können dadurch intensiver und schneller weitergeleitet werden.)

- einer **Förderung des Schmerzgedächtnisses**

- **vermehrter Freisetzung des Stresshormons Kortisol**

- dies verursacht **degenerative** und **entzündliche Muskelerkrankungen**
- auch **Schwäche** und **Müdigkeit!**

- **Erhöhte Muskelspannung** führt zu Veränderungen in der Muskulatur, was die Schmerzrezeptoren wiederum reizt und erneut Schmerz verursacht.

Fazit: Andauernder Stress hat sich in den letzten Jahren als einer der **wichtigsten Chronifizierungsfaktoren für Schmerzen** herausgestellt.

Fibromyalgie-Syndrom und Stress

Nach elfjähriger beruflicher Tätigkeit von Dr. Bernardy mit Schwerpunkt Fibromyalgie und chronischen Schmerzen hat sie festgestellt, dass bei ihren FM-Patientinnen **Stress** und **Belastungen** sich **im Vorfeld der Erkrankung als maßgebliche Faktoren herausgestellt** haben!

Hier spielen die starke Leistungsorientierung und ein hohes Maß an Pflichtbewusstsein (150%-ig) eine erhebliche Rolle!

Erst durch die Beschwerden des FMS wurden die langjährigen Überforderungen reduziert.

Frau Dr. Bernardy äußerte, dass sie noch nie eine FM-Patientin kennengelernt hat, die sich vor dem Klinikaufenthalt geschont und gerne krankgemacht hat.

FM-Patientinnen sind eher die Patientinnen, die unheimlich viel gemacht haben.

Zur Studienlage:

Beim **FMS-Patienten** findet man im Verhältnis zu anderen Patientengruppen und gesunden Kontrollpersonen ein **hohes Maß an alltäglichem Stress**, vor allem in **sozialen Beziehungen**. Je höher der Stress im sozialen Umfeld ist, umso höher werden die Schmerzen empfunden!

Gemäß der FMS-Leitlinie von 2008 sind **gesicherte Risikofaktoren** um eine Fibromyalgie zu bekommen:

- Körperliche und seelische Stressoren am Arbeitsplatz,

wie z. B. das Heben und Tragen schwerer Lasten, Arbeiten in Zwangshaltung, hohe Arbeitsbelastung, geringer Entscheidungsspielraum, Mobbing.



In einer Studie von Houdenhouve & Luyten, 2006, konnte nachgewiesen werden, dass FM-Patientinnen einen **sehr hohen Leistungsanspruch an sich selbst** haben (Perfektionismus und Leistungsorientierung).

Hierbei neigen sie zur körperlichen und mentalen Überanstrengung, Überlastung am Arbeitsplatz und haben eine Tendenz zur Selbstaufopferung.

Im privaten Bereich kennt Frau Dr. Bernardy FM-Betroffene, die zu ihren eigenen gesundheitlichen Problemen noch zusätzlich pflegebedürftige Angehörige betreuen.

Vor dem Erkrankungsbeginn haben **häufig negative Lebensereignisse** und **Stress** stattgefunden. Aufgrund einer internetbasierten Studie mit 2600 FMS-Patienten in den USA, v. Bennet et al., 2007, konnten die nachfolgenden **verstärkenden Faktoren beim FMS** ermittelt werden:

Emotionaler Stress:	83 %
Wetterwechsel:	80 %
Schlafprobleme:	79 %
Anstrengende Aktivitäten:	70 %
Mentaler Stress:	68 %
Sorgen:	60 %
Reisen mit dem Auto:	57 %
Familiäre Konflikte:	52 %
Körperliche Verletzungen:	50 %
Körperliche Inaktivität:	50 %

FMS auslösende Ereignisse waren:

Chronischer Stress:	42 %
Emotionales Trauma:	32 %
Akute Erkrankung:	27 %
Körperliche Verletzung:	17 %
Operation:	16 %
Autounfall:	16 %

Feststellung:

Sowohl **auslösende** als **auch verstärkende Faktoren** sind mit **Stress assoziiert!**

Als wirksamste Therapie (bei 83% der Patienten) hat sich Ruhe (*) herausgestellt!

Bei 47 % half Entspannung, Meditation

Bei 8% Verhaltenstherapie

Bei 6 % Biofeedback

Bei 3 % Hypnose

Neuroendokrine () Befunde weisen auf:**

- ♦ „**Abstumpfung**“ der **Stress verarbeitenden Systeme** hin
(verminderte Reaktivität der HPA-Achse)
- ♦ **Dysregulation der Kortisolausschüttung** (Steuerungshormon bei Dauerstress)
vor allem Abflachung des tageszeitlichen Rhythmus bzw. eine zu geringe Kortisolausschüttung nach Belastung oder Simulation (vgl. Sommer et al. 2008)

➔ **Ursache: Längere Überaktivierung der Stress Systeme
oder genetisch bedingt (und bereits vor FMS vorhanden)**

(**) *Befunde betreffen das Nervensystem und Endokrinum (=die Gesamtheit der endokrinen Organe (wie z. B. Hypophyse, Schilddrüse, Nebenniere bzw. Pankreas, Ovar, Testis als Hormone absondernde Organe);einschließlich der steuernden bzw. regulativen Zentren als funktionelle Einheit)*
(Quelle: Roche Medizinlexikon 4.0)

(*) Dass Ruhe beim FMS-Patienten eine der effektivsten Therapien darstellt ist nicht verwunderlich. Es ist das Gegenteil des gelebten Alltags mit all den perfektionistisch und am Optimum orientierten körperlichen und mentalen Anstrengungen und Bemühungen sich selbst und anderen gegenüber gerecht zu werden.

Wir leben einen zu raschen „Takt“, der zwar gesellschaftlich von uns gefordert wird (manchmal glauben wir das aber auch nur!), um Rendite für unseren Arbeitgeber zu erwirtschaften oder um unseren Arbeitsplatz zu behalten.

Dieser zu hohe Takt wird aber von uns körperlich und seelisch auf Dauer nicht durchgehalten.

Wir reagieren mit etlichen der vorgenannten körperlichen Folgen auf den stressigen Alltag.

Wir brauchen uns dann nicht zu wundern, wenn sich z. B. auch Überempfindlichkeitsreaktionen, wie Licht- u. Geräuschempfindlichkeit, kognitive Schwierigkeiten u.v.m. einstellen.

Depressionen quittieren letztendlich unsere Unfähigkeit zur Veränderung der ungunstigen Alltagskonstellationen.

Ruhe bringt Abstand von dem Stress und gibt dem Körper eine Chance sich zu regenerieren.

Antriebslosigkeit ist manchmal die einzige Möglichkeit für den Körper unser optimales Funktionierenwollen (und somit die Aufrechterhaltung des Dauerstress) zu blocken, also eine psychische Hilfsmaßnahme, die uns vor eigener Überforderung schützen soll.

Rechtzeitig in den Lebensalltag Ruhe und Entspannung einzubauen, hilft Schmerzen einzudämmen!

Eigentlich doch recht einfach und nachvollziehbar?

Wir FM-Betroffene sollen lernen unseren Körper ernst zu nehmen und ihn wert zu schätzen und ihn nicht andauernd auf Hochtouren laufen zu lassen, was bei Automotoren zwangsläufig zum „Kolbenfresser“ und somit zum Nichtmehrfunktionieren führt. (mx)

Mit dem FMS einhergehende Probleme

Ursache Psyche - jeder vierte Hautpatient ist betroffen Erkrankungen auch durch Depressionen nachgewiesen

HAMBURG - Dermatologen diagnostizieren immer häufiger psychische Beschwerden als Ursache von Hauterkrankungen. Bereits bei jedem vierten Patienten spielen seelische Faktoren eine Rolle.

Umgekehrt können Hautprobleme zur Belastung im Alltag werden. Ein ganzheitliches Behandlungskonzept setzt auf die psychosomatische Sprechstunde in der dermatologischen Praxis.

Seit Tagen quält Jens L. ein starker Juckreiz am ganzen Körper. Die Ursache ist ihm ein Rätsel, denn weder Waschmittel noch Duschgel hat er gewechselt. Als sein Dermatologe nachfragt, ob er momentan Probleme im Berufs- oder Privatleben habe, denkt er an die kürzliche Trennung von seiner Freundin.

"Viele Menschen reagieren mit **Hautbeschwerden** auf **emotional belastende Situationen** oder **innere Konflikte**, über die sie nicht sprechen können", erklärt Hautarzt Dr. Thilo Evers vom Dermatologikum Hamburg.

Dieses **Unvermögen Gefühle wahrzunehmen** und **auszudrücken** nennt sich **Alexithymie**.

Die Betroffenen, meist Männer, sind oft überdurchschnittlich intelligent, können aber ihre Gefühle nicht einordnen. Die eingeschlossenen Emotionen erzeugen **körperlichen Dauerstress**, der sich dann in Krankheitsbildern wie **Juckreiz**, **Schuppenflechte** und **Haarausfall** äußern kann.

Hautkrankheiten und psychische Erkrankungen können sehr eng in Wechselbeziehung stehen.

Dass auch **Depressionen** häufiger im **Zusammenhang mit dermatologischen Erkrankungen** auftreten, bestätigt die Studie der School of Medicine of Osijek in Kroatien.

Die Komorbidität (in der Medizin ein oder mehrere zusätzlich zu einer Grunderkrankung vorliegende Krankheits- oder Störungsbilder) zu einer der Erkrankungen wird mit der **Interaktion** von **Immun-, Hormon-, Nervensystem** erklärt und liegt bei 30 Prozent. So kann ein **depressives Krankheitsverhalten das Immunsystem soweit schwächen**, dass dies **Auslöser** für eine **Hauterkrankung** ist.

"Die Haut als Ausdrucksorgan hat eine Botschaft, die es zu entschlüsseln gilt", bekräftigt auch Evers, der eine Zusatzausbildung als Psychotherapeut absolviert hat. Er vertritt einen psychosomatischen Ansatz bei der Diagnose und Therapie von Hauterkrankungen. "Häufig dient ein vertrauensvolles Gespräch mit dem Patienten der Ursachenermittlung und ist somit der erste Behandlungsschritt."

Der Experte verzeichnet Behandlungserfolge vor allem bei rezidivierenden und chronischen Krankheitsbildern.

Die Fachärzte in der psychosomatischen Sprechstunde behandeln zunehmend auch Patienten, die auf Grund ihrer Hauterkrankungen unter psychischen Problemen leiden.

Eine schwerwiegende Diagnose wie Hautkrebs, oder sichtbare Hautveränderungen bei einer Neurodermitis können sich erheblich auf das psychische Befinden der Patienten auswirken.

"Das Erkennen dieser Zusammenhänge spielt eine wesentliche Rolle bei der erfolgreichen Therapie beider Krankheitsbilder", bestätigt Evers.

MT-Online D, Pressemitteilung, Dermatologikum Hamburg, Cartoon: Peter Thulke

(Quelle: <http://www.medical-tribune.de/patienten/news/25822/>)

Tipp

Heuschnupfen oder Schimmelpilzallergie?

Symptome sind ähnlich - auch die möglichen Folgen: allergisches Asthma / Ursache von Schimmelbefall: Baumängel oder mangelndes Lüften

Bei **Niesreiz** und **asthmatischen Atembeschwerden** denken gerade in diesen Wochen viele zunächst an eine **Pollenallergie**. Hinter diesen Symptomen kann sich jedoch auch eine **Schimmelpilzallergie** verbergen, warnt die Deutsche Lungenstiftung (DLS). Werde diese nicht behandelt, drohe eine chronische Erkrankung wie allergisches Asthma. Daher sollten die Ursachen für diese Allergieanzeichen immer genau von einem Facharzt geklärt werden.

Schimmelpilze gehören neben **Hausstaubmilben** und **Tierhaaren** zu den **wichtigsten Allergieauslösern** in Innenräumen. Sie geben zahlreiche Sporen in die Raumluft ab, die bei empfindlichen Menschen allergische **Reaktionen wie Hautreizungen, Schwindel oder grippeähnliche Symptome auslösen** und sogar zu **allergischem Asthma** führen kann.

Um gedeihen zu können, benötigen Schimmelpilze **Feuchtigkeit**. Gerade in den Wintermonaten sammelt sich diese in schlecht gelüfteten Räumen oder durch Baumängel in den Wohnungen. Nach Expertenschätzungen soll hierzulande etwa **jede dritte Wohnung mit Schimmelpilzen befallen** sein. Atemwegserkrankungen treten hier zwei- bis dreimal häufiger auf als in nicht belasteten Wohnungen.

Von Schimmelpilzen befallene Räume müssen unbedingt fachmännisch saniert werden. Zudem muss beispielsweise durch Staubabschottung verhindert werden, dass sich die Sporen in der ganzen Wohnung ausbreiten.

Zur Vorbeugung von Schimmelbefall sollten Räume **mindestens dreimal täglich für fünf bis zehn Minuten stoßgelüftet** werden. Dazu werden die **Fenster weit geöffnet, nicht auf Kipp** gestellt. Nur so kann die Innenraumluft weitgehend durch Frischluft ersetzt und die Luftfeuchtigkeit normalisiert werden. Während des Duschens sollte die Badezimmertür geschlossen sein. Anschließend muss das Bad sofort gelüftet werden, damit die eingebrachte Feuchtigkeit rasch wieder abziehen kann. Um die **Kondensation feuchter Luft an sehr kalten Wänden zu verhindern, müssen auch ungenutzte Räume** zumindest **ein wenig beheizt** werden. Grundsätzlich sollte die **Luftfeuchtigkeit in der Wohnung nicht über 65 Prozent liegen**.

http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles_id=178197

Über 50-Jährige: Vorsicht beim Sport

Verletzungsrisiko erhöht sich mit zunehmendem Alter / Ausgewogenes Fitness-Programm sollte Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainieren

Menschen von 50 oder 60 Jahren sind heute - verglichen mit früheren Generationen - körperlich fitter und sportlich aktiver. Allerdings **steigt** auch bei ihnen das **Verletzungsrisiko** beim Sport, warnt der Verband Deutscher Internisten (BDI). Typische Probleme bei Älteren sind **Sehnen- und Schleimbeutelentzündungen, Sehnenrisse und Knochenbrüche**.

Um derartige Verletzungen zu vermeiden, sollten vor allem Menschen ab den mittleren Jahren **sportliche Aktivitäten zunächst langsam angehen und allmählich steigern**.

Vor stärkeren Belastungen müsse die **Muskulatur immer aufgewärmt** werden, weil kalte Muskeln anfälliger für Verletzungen sind. **Langsames Joggen oder Radfahren in einem niedrigen Gang** seien dafür geeignet.

Bei der Auswahl der sportlichen Aktivitäten sollte darauf geachtet werden, dass möglichst viele Muskelgruppen angesprochen werden. Ein **ausgewogenes Fitness-Programm** umfasse daher **immer Ausdauertraining, Krafttraining und Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit**. Besonders wirksam und gleichzeitig schonend seien beispielsweise Yoga und Pilates.

Das Verletzungsrisiko steige erfahrungsgemäß, wenn sportliche Aktivitäten ausschließlich auf das Wochenende verlegt werden. Besser sei es, sich **täglich moderat zu bewegen** und dafür etwa **30 Minuten zu reservieren**.

Nach intensiverem Training müssten dem Körper ein oder auch **mehrere Tage Ruhe zur Erholung** gegönnt werden. Auf jeden Fall sollten **Körpersignale, die auf eine Überforderung verweisen, ernst** genommen werden, beispielsweise **Steifheit der Glieder oder Zerrungen**.

Auch dann sei eine **Trainingspause dringend zu empfehlen**, wobei **leichte Bewegungen** wie Spaziergänge, Schwimmen oder Radeln durchaus möglich sind.

http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles_id=178093

Termin - Vorschau

Do., 15.04.2010
17:00 Uhr

5. Konstanzer Schmerztage
Vortrag „Wissenswertes zum FMS“
Referent: Rainer Marx
Schmieder Klinken, Eichhornstraße 68, 78464 Konstanz

Ansprechpartnerin: Annette de Groot
Tel. 07531 -73913

Lokale Termine der FM-Selbsthilfegruppen Heusenstamm und Offenbach am Main

Fibro - Krankengymnastik Gruppe



Ich bin dann
mal weg!



Nachösterliche (KG) pause am 14.4.10!

Es geht weiter am 21.04. (mit Pezziball)!

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)

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. (06104) 682616 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)

Hinweis: Das Gruppentreffen fällt am Mittwoch, d. 14.04., 16:30 Uhr, für die Heusenstammer Selbsthilfegruppe, wg. Vortrag v. R. Marx in Konstanz, aus.
Alternativ kann die Offenbacher FM-SHG, am Sa., 17.04., s.u., besucht werden!

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 C h r i s t / 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 11:15 Uhr**, in der **Kerkhoff-Rheumaklinik u. 17:15 Uhr**, in der **Erika Pitzer - Begegnungsstätte**
- **Wassergymnastik:** Immer **mittwochs, 14:00 Uhr**, Thermalbad Bad Nauheim.

Ansprechpartnerin: Rosemarie Schilbe-Buttler, Tel.: 06032 - 918426

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

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 00 676 (E-Mail: kraemer.gudrun@web.de)



(Fotos: Orchideen-Ausstellung im Frankfurter Palmengarten 03-2010)



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>