

FIBROMYALGIE

NACHRICHTEBLÄTTCHEN



Ausgabe 05 / 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

Uniklinik Köln behandelt chronische Schmerzen mit neuem Neuromodulator

Köln – Die Uniklinik Köln setzt bei der Behandlung chronischer Schmerzen erstmals ein **Neurostimulationssystem** ein, das die Körperhaltung des Patienten erkennt und aktiv darauf reagiert. Bislang mussten Patienten die elektronischen Impulse ihres „Schmerzschrithmachers“ häufig manuell anpassen.

Beim neuen Neuromodulator erfasst ein **integrierter Bewegungssensor** veränderte Körperhaltungen automatisch. Dazu muss der Patient die für ihn in der jeweiligen Haltung optimale Stimulationsstärke lediglich einmal einstellen.

Das System wählt anschließend für jede Körperhaltung automatisch die passenden Einstellungen aus „Die Patienten können sich so freier bewegen als vorher“, sagt Thorsten Riethmann, stellvertretender Leiter des Fachbereichs Funktionelle Neurochirurgie.

Die neue Form des „**Schmerzschrithmachers**“ eignet sich laut Uniklinik Köln vor allem für **neuropatische Schmerzen**. Beispiele sind Schmerzausstrahlungen ins Bein nach Rückenoperationen, Schmerzen nach Herpes Zoster oder bei CRPS (Morbus Sudeck).

Die **Neurostimulation reduziert chronische Schmerzen durch elektrische Impulse** in der Nähe des Rückenmarks. Die elektrische Stimulation überlagert den Schmerz, der im Rückenmark entsteht und ins Bein ausstrahlt.

http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/40892/Uniklinik_Koeln_behandelt_chronische_Schmerzen_mit_neuem_Neuromodulator.htm

Schmerztherapie mit Viren?

Schmerzen, die von Nervenzellen ausgehen, sind bisher schwer zu behandeln.

Irmgard Tegeder, Pharmakologin an der Universität Ffm., will jetzt einen **neuen Therapie-Ansatz** erproben.

Er besteht darin, die **Bildung des Eiweißstoffs Progranulin zu fördern**, der **Nervenzellen schützt und repariert**.

An Mäusen möchte Tegeder eine Gentherapie testen: Viren sollen das Progranulin-Gen in die Nervenzellen transportieren. Dort soll es dafür sorgen, dass größere Mengen des heilenden Proteins gebildet werden.

Möglicherweise hilft Progranulin auch bei **degenerativen Nervenleiden** wie **Parkinson** und **Multipler Sklerose**. (ZOS)

(Quelle: FAZ, v. 4.5.10, S. 44, Nr. 102)

Mit dem FMS einhergehende Probleme

Langes Wachliegen, häufiges Aufwachen, schwieriges Wiedereinschlafen

Hausärzte sollten bei Schlafstörungen aufmerksamer sein

BERLIN – Knapp jeder zehnte Erwerbstätige hierzulande hat gravierende Schlafprobleme.



Umgerechnet bis zu vier Millionen Berufstätige leiden unter starken Schlafbeschwerden mit mehr als einer halbstündigen Einschlaf- und Wiedereinschlafphase – und das mindestens einen Monat lang und mindestens dreimal pro Woche. Die Folge ist: Sie quälen sich fast täglich stark übermüdet zur Arbeit. Ein Drittel davon ist im Schichtdienst tätig. Das berichtete Hans-Dieter Nolting, Geschäftsführer des Berliner IGES-Instituts, bei der Vorstellung des DAK-Gesundheitsreports 2010 und einer repräsentativen Befragung von 3000 Arbeitnehmern im Alter von 35 bis 65 Jahren.

Im Laufe eines Jahres wird im Durchschnitt bei 3,4 % der Erwerbstätigen eine Schlafstörung diagnostiziert. Es handele sich dabei „keineswegs nur um ein harmloses Lifestyle-Problem“, meint DAK-Chef Professor Dr. Herbert Rebscher. „Denn **Menschen, die übermüdet arbeiten, leisten weniger und verursachen mehr Unfälle.**“

Rund 10 % der Erwerbstätigen mit Schlafproblemen, nehmen mindestens einmal pro Woche oder seit mindestens einem Jahr Schlafmittel ein – die in 40 % der Fälle ohne Rezept erworben wurden. Bei 14 % der Patienten mit der Diagnose „Schlafstörung“ und einer Hypnotika-Verordnung befürchtet das IGES einen **riskanten Schlafmittelgebrauch von über 90 Tagesdosen im Jahr**. Bei einer Expertenbefragung wurde moniert, der **Hausarzt befrage Patienten i.d.R. nicht nach**

Ein- und Durchschlafstörungen. Schlaftagebücher würden **unzureichend angewendet** und **Schlafmittel** „teils zu häufig, zu lange und ohne genaue Diagnosestellung verordnet“.

Auf die Kritik erwiderte Dr. Ingo Fietze von der Charité Berlin, dass Menschen mit chronischen Schlafstörungen, die zu Bluthochdruck führen können, medikamentöse Hilfe brauchen. Bei einer **Verhaltenstherapie sei zu beachten**, dass diese ein **halbes bis ganzes Jahr lang durchgeführt werden sollte**. Laut Dr. Fietze sind es vor allem Schichtarbeiter, Polizisten, Berufskraftfahrer und Lehrer, bei denen **Stress auf der Arbeit Schlafstörungen auslöst**. Zudem raubt die Wirtschaftskrise sicherlich auch vielen Arbeitslosen den Schlaf. MTD, Ausgabe 7 / 2010 S.18, REI, Foto: thinkstock
<http://www.medical-tribune.de/patienten/magazin/25878/>

Therapie

Geregelter Tagesablauf kann Migräne vorbeugen

Menschen, die unter Migräne leiden, sollten hinsichtlich ihrer **Schlaf- und Ernährungsgewohnheiten** auf einen möglichst **gleichmäßigen Ablauf** achten, um das Risiko für so eine Kopfschmerz-Attacke zu verringern.

„**Geregelte Mahlzeiten** sind wichtig, um den **Blutzuckerspiegel zu stabilisieren** und Schwankungen zu vermeiden. Empfehlenswert ist außerdem, **wenig bis gar keinen Alkohol zu trinken** und für einen **geregelten Schlaf mit ausreichender Dauer** zu sorgen“, rät Dr. Frank Bergmann, Vorsitzender des Berufsverbandes Deutscher Nervenärzte (BVDN) in Krefeld. Eine **weitere Möglichkeit** für eine **nicht-medikamentöse Migräne-Vorbeugung** ist das **Ausüben von Ausdauersportarten**. „Ideal sind Disziplinen wie **Joggen, Schwimmen** oder **Radfahren** mit einer **moderaten Belastung**. Betroffene sollten dabei darauf achten, sich **nicht zu überfordern** und den Körper zu überanstrengen.“

Die **Auslöser** einer **Migräneattacke** können individuell **sehr unterschiedlich** sein. Dabei spielen äußere Faktoren eine Rolle, wie **bestimmte Lebens- und Genussmittel, Nahrungsmittelzusätze** oder **auch Witterungsbedingungen**. Zu den **inneren Faktoren zählen Hormonschwankungen** sowie **auch Stress und Anspannung**.

Diese **auslösenden Reize zu kennen und zu vermeiden** ist ein **wichtiger Beitrag zur Vorbeugung** von Kopfschmerzanfällen. „Manchen Betroffenen kann eine **Verhaltenstherapie** dabei helfen, **herauszufinden, welche Situationen Migräneattacken begünstigen**, und **Strategien zu entwickeln**, mit diesen Situationen anders umzugehen“, empfiehlt der Aachener Nervenarzt, Psychiater und Psychotherapeut. „Durch so eine gezielte Migräne-Prophylaxe kann die Häufigkeit, Schwere und Dauer der Attacken im Idealfall um bis zu 50 Prozent reduziert werden. Zudem kann dadurch einem medikamenteninduzierten Dauerkopfschmerz vorgebeugt werden.“

Bei vielen Patienten **entsteht ein Dauerkopfschmerz**, weil sie aufgrund des hohen Leidensdrucks zur **übermäßigen Einnahme von Schmerzmitteln neigen**. Daher sollten **Schmerzmittel**, die bei akuten Kopfschmerzattacken verwendet werden, **keinesfalls an mehr als 10 Tagen im Monat** eingenommen werden.

Um Migräne abzuwenden, die durch Stress und Anspannung hervorgerufen wird, können Entspannungsübungen, wie beispielsweise die progressive Muskelentspannung nach Jacobson, angewendet werden. Auch mit Hilfe von Biofeedback können Patienten lernen, sich anbahnende Kopfschmerz-Anfälle abzuwenden. „Wenn Menschen mehr als 2 Migräne-Anfälle im Monat erleiden oder Attacken auftreten, die länger als 72 Stunden andauern und sie diese nicht durch alternative Verfahren abwenden können, bietet sich eine medikamentöse Prophylaxe an“, ergänzt Dr. Bergmann. „So genannte **Betablocker** wie Metoprolol und Propranolol, der Membranstabilisierer Topiramat sowie Flunarizin **können dann die Häufigkeit wiederkehrender Migräneattacken wirksam reduzieren**.“

<http://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.de/npin/npinaktuell/show.php3?id=1414&nodeid=4>

Medikamente

Antidepressive Power

Neueste Erkenntnisse zum Johanniskraut

MÜNCHEN – Mit weit über drei Millionen verkaufter Packungen jährlich nimmt Deutschland in Sachen Johanniskraut den europäischen Spitzenplatz ein. Grund genug für einen detaillierten Überblick.



An der Wirksamkeit von **Johanniskraut gegen depressive Erkrankungen** besteht inzwischen kein Zweifel mehr. Diese wurde in pharmakologischen Modellen nachgewiesen und durch umfangreiche klinische Studien belegt. Neben dieser primären **Indikation** gibt es noch weitere wie **psychovegetative Symptome, Angst, nervöse Unruhe oder somatoforme Beschwerden (z. B. Müdigkeit und Erschöpfung)**, die jedoch weniger gut belegt sind, wie Privatdozent Dr. Klaus Linde vom Zentrum für naturheilkundliche Forschung der TU München in der Zeitschrift „Forschende Komplementärmedizin“ darlegt.

Der antidepressive Wirkmechanismus des Phytopharmakons ist noch immer nicht genau geklärt. Die meisten synthetischen Antidepressiva hemmen die Wiederaufnahme von Monoaminen (Noradrenalin, Serotonin, Dopamin) oder das Enzym Monoaminoxidase. Letzteres wurde zunächst auch als Wirkprinzip von Johanniskraut angenommen. Heute gibt es jedoch wissenschaftliche Belege dafür, dass bestimmte Inhaltsstoffe als potente Wiederaufnahmehemmer der Monoamine fungieren.

Drogerieprodukte sind viel zu schwach

Die klinische Wirksamkeit des Phytopharmakons zu prüfen, stellt allerdings keine leichte Aufgabe dar. Bei einer Durchforstung der Roten Liste (Arzneimittelverzeichnis für Deutschland) im Jahr 2006 fand der Autor 40 Präparationen von 28 verschiedenen Firmen unter der Indikation „Antidepressiva“.

Nicht nur die Zusammensetzung der Mittel (zumeist Trockenextrakte) variierte, sondern auch die angegebenen Dosierungen, sie reichten von 80 bis 1700 mg täglich. Hinzu kamen 60 Produkte, die außerhalb von Apotheken verkauft werden. Bei ihnen liegen Konzentrationen und Tagesdosen oft weit unter dem, was für einen relevanten antidepressiven Effekt erforderlich wäre, so der Mediziner.

Welche wissenschaftlichen Belege gibt es nun?

Insgesamt 50 kontrollierte Studien haben *Hypericum* (Johanniskraut) in der Therapie **depressiver Störungen** untersucht. Frühe Arbeiten (bis Mitte der Neunzigerjahre) verglichen den Effekt meist mit Placebo (Scheinarzneimittel), seltener mit trizyklischen Antidepressiva. Zudem waren neben Patienten mit klassischer Depression auch solche mit **Anpassungsstörung, akuter Stressreaktion** oder **neurotischen Störungen** eingeschlossen.

Damit verlieren die Studien zwar an Aussagekraft, bilden aber wahrscheinlich den „typischen Johanniskraut-Patienten im klinischen Alltag“ realistischer ab.

Unterm Strich besagen die heute verfügbaren Daten: Johanniskraut wirkt bei **leichten bis mittelschweren Depressionen** deutlich besser als Placebo und ähnlich gut wie Standard-Antidepressiva – bei besserer Verträglichkeit.

Interessant dabei: Die Vielzahl der Studien aus Deutschland kommt zu eindeutig besseren Resultaten als Untersuchungen aus anderen Ländern. Dies mag daran liegen, dass die deutschen Studien meist in Hausarztpraxen durchgeführt wurden (in anderen Ländern häufiger in psychiatrischen Zentren) und hier der Effekt womöglich etwas überschätzt wurde, mutmaßt der Autor.

Die meisten Untersuchungen widmen sich der Akutbehandlung depressiver Störungen (sechs bis zwölf Wochen). Es **mangelt an Daten zum Einsatz bei Kindern und Jugendlichen**, wenn auch Johanniskraut gerne bei milder bis moderater Depression im jugendlichen Alter (> 12 Jahre) eingesetzt wird.

Klaus Linde, Forschende Komplementärmedizin 2009; online first

MTD, Ausgabe 8 / 2010 S.20, Dr. Carola Gessner, Cartoon: Peter Thulke

<http://www.medical-tribune.de/patienten/magazin/25976/>

Tipp

Alltägliche Schmerzen pflanzlich bremsen

Probieren Sie doch mal ein Senfbad!

ROSTOCK – Ob Arthrose, Kopfweh oder Tennisarm– alltägliche Schmerzbilder lassen sich oft auch pflanzlich lindern. Versuchen Sie es doch mal mit einem Senfumschlag!



Scharfe Gewürze wie Cayennepfeffer oder **Senf** eignen sich als Irritantien (hautreizende Stoffe) vorzüglich **zur Schmerztherapie**. Ihr **schmerzlindernder Effekt kann sogar wochenlang anhalten**, versichert Professor Dr. Karin Kraft, die Inhaberin des Lehrstuhls für Naturheilkunde an der Klinik für Innere Medizin der Universität Rostock.

Nach dem Bad sofort abspülen

Weißer Senfsamen werden gern **als Breiumschlag** verwendet: Vier Esslöffel Samenmehl mit Wasser verrühren und das frisch zubereitete Gemisch so lange auf der Haut lassen, bis diese sich rötet – bei Erwachsenen 10 bis 15 Minuten, für Schulkinder reichen 5 bis 10 Minuten. Und nicht zu oft anwenden – an der gleichen Stelle frühestens nach 14 Tagen, betont Prof. Kraft. Wer es lieber flüssig mag: Im Senf kann man auch baden – mit 150 g Samenmehl pro Wanne und 20–30 g fürs Fußbad. Die Wassertemperatur sollte bei 35–40 °C liegen. Täglich baden ist erlaubt – aber höchstens zwei Wochen lang und hinterher immer sofort abspülen.

Auf der Schleimhaut oder in offenen Wunden haben Pfeffer und Senf nichts zu suchen.

Kiefernadelöl nicht für Asthmatiker

Auch **ätherische Öle eignen sich als Schmerzmittel**: Gegen **Spannungskopfschmerzen** verreibt man **Pfefferminzöl** in flüssiger oder halbflüssiger Zubereitung auf der **Stirn** und an den **Schläfen**. Nicht empfohlen wird diese Therapie allerdings für Personen unter 18 Jahren.

Bei Muskelschmerzen empfiehlt Prof. Kraft, **halbfeste und ölige Zubereitungen mit 5–20 % oder hydro-athanolische Zubereitungen mit 5–10 % Pfefferminzöl direkt auf die peinigende Region aufzutragen**.

Kiefernadelöl eignet sich besonders **gegen rheumatische und neuralgische Beschwerden**. Zum Einreiben genügen ein paar Tropfen, als Badezusatz nimmt man 0,025 g Öl pro Liter Wasser (10–20 Minuten planschen bei 35–38 °C). Nicht eingesetzt werden darf Kiefernöl bei Überempfindlichkeit gegenüber Terpentinöl, Asthma und Keuchhusten.

Teufelskralle wirkt erst nach zwei Wochen

Johanniskrautöl hilft **bei stumpfen Verletzungen, Wunden und Verbrennungen**, am besten 2–5 ml Öl sanft in die Haut einmassieren.

Es muss aber nicht immer äußerlich sein – die pflanzliche Schmerztherapie hat mit **Weidenrinde, Teufelskralle und Brennnesselkraut** auch einige **weitere Angebote zur innerlichen Behandlung**. Diese wirken etwa so stark wie niedrig dosierte nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR). Patienten mit leichteren Schmerzen können mit pflanzlicher Hilfe evtl. ganz auf NSAR verzichten, schwerer geprüfte Leidensgenossen wenigstens die Dosis reduzieren.

Weidenrindenextrakt eignet sich eher für **kurzfristige Einsätze z. B. bei Rückenschmerzen**. Er wird **maximal vier Wochen lang zweimal täglich eingenommen**. Für die Kombination aus Zitterpappelblättern und -rinde, Eschenrinde und Goldrutenkraut empfiehlt die Expertin drei- bis viermal täglich 20–30 (max. 40) Tropfen.

Beim Brennnesselkraut hat der Patient die Wahl zwischen 8–12 g Extrakt pro Tag oder dreimal täglich einem Esslöffel Frischpflanzenpresssaft.

Der Wurzelextrakt der Teufelskralle wird nach Herstellerangabe dosiert (90 mg - 1,6 g in zwei bis vier Einzeldosen).

Will ein Patient Teufelskrallenpräparate länger als vier Wochen einnehmen, sollte er vorher seinen Arzt fragen, rät Prof. Kraft.

Weidenrinde und Brennnesselkrautextrakt wirken stärker entzündungshemmend als Teufelskralle. Dafür zeigt Letzteres bereits nach wenigen Tagen den vollen Effekt, die anderen Phytotherapeutika erst nach zwei Wochen. Schwangere im letzten Trimenon und Patienten mit peptischem Ulkus dürfen salizylathaltige pflanzliche Analgetika nicht einnehmen, und Asthmatiker müssen ggf. mit schweren Reaktionen rechnen. Für Patienten unter 18 gilt wegen des seltenen Reye-Syndroms (Schädigung von Gehirn und Leber): Weidenrinde & Co. nur unter ärztlicher Aufsicht. Karin Kraft, Notfall & Hausarztmedizin 2009; 35 (8+9): 423–426

MTD, Ausgabe 8 / 2010 S.24, Dr. Dorothea Ranft, Foto: thinkstock
<http://www.medical-tribune.de/patienten/magazin/25978/>

Gesundheitspolitik und Gesellschaft

Chirurgen-Präsident kritisiert Gewinnstreben von Ärzten und Kliniken

München – Der Präsident der Deutschen Gesellschaft für Chirurgie, Reiner Gradinger, hat Ärzten und Klinikverwaltungen schwere Vorwürfe gemacht. „Wir leiden unter einer **zunehmenden Kommerzialisierung der Medizin**: Das heißt, **es werden unnötige Eingriffe vorgenommen**, weil sie Kliniken oder auch Praxen Geld bringen“, sagte Gradinger dem Nachrichtenmagazin „Focus“. **Gleichzeitig würden notwendige Therapien nicht gemacht, weil sie zu teuer seien.**

Der Ärztliche Direktor des Klinikums rechts der Isar in München macht die zunehmende Ausrichtung der Medizin am Gewinn statt am Nutzen für den Patienten zu einem der wichtigsten Themen beim Chirurgenkongress, der ab Dienstag in Berlin stattfindet. „Das **Krankenhaus** und die **Praxis verkommen zum Marktplatz**, wenn wir das so weiter laufenlassen“, sagte Gradinger dem Magazin.

An **Rückenschmerzpatienten** würden beispielsweise gewinnbringende, aber wissenschaftlich **unbewiesene Therapien** gemacht, wie etwa der Racz-Katheter, der mit wenig Aufwand viel Geld bringt. Gleichzeitig werde etwa **bei Hüftprothesen für ältere Patienten gespart.**

Der ständige Druck beeinflusse die Entscheidungen der Ärzte ganz unbewusst. Wenn ein Patient in die Klinik komme, der viel Kosten verursacht, komme in einem oder anderem Haus der Hinweis, „diesen Patienten doch in eine andere Klinik zu verlegen“. Vor allem Chefärzte bekämen Druck von der kaufmännischen Leitung. „Wird das Soll nicht erfüllt, muss er gehen.“

Gradinger zufolge müssen sich die **Ärzte auf die Ethik zurückbesinnen.** „Das bedeutet, dass nur noch das gemacht werden soll, was medizinisch sinnvoll ist.“

http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/40872/Chirurgen-Praesident_kritisiert_Gewinnstreben_von_Aerzten_und_Kliniken.htm

Recht

Fristlose Kündigung wegen verweigerter Untersuchung

Verweigert ein Arbeitnehmer die **Untersuchung durch einen Amtsarzt, ist eine fristlose Kündigung gerechtfertigt.**

Das geht aus einem Urteil des **Landesarbeitsgerichts Rheinland-Pfalz** hervor (Az.: 6 Sa 640/09). Der beklagte Arbeitgeber hatte **wegen zunehmender Leistungsunfähigkeit** und offensichtlich **psychisch bedingter Probleme** der Klägerin den Amtsarzt eingeschaltet.

Die Klägerin sah dafür keinen Anlass und **blieb den Untersuchungsterminen unentschuldig fern**. Daraufhin kündigte ihr der Beklagte fristlos. Die Kündigungsschutzklage der Arbeitnehmerin hatte keinen Erfolg. Die fristlose Kündigung sei zulässig.

(Quelle: Newsletter der Telekanzlei-Bibliothek v. 6.5.2010 www.telekanzlei.de)

Termin - Vorschau

Fr., 28.05.2010
11:00 - 17:00 Uhr

Markt der Selbsthilfegruppen in Frankfurt am Main
Am Römerberg und in der Römer- u. Schwanenhalle
Info-Stand (Nr. 47) der **FM-Selbsthilfe Rhein-Main-Kinzig** in der Schwanenhalle

12:00 – 14:00 Uhr

Begleitprogramm: Wenn der Schmerz bleibt!
Moderation: Marianne Koch

Ort: Plenarsaal des Römers

Vortrag „Schmerzbewältigung im Alltag, Medikamente
Referent: Dr. med. Hubert Miles (Schmerztherapeut)

Informationen zu „Selbsthilfegruppen für chronisch Schmerzkrankte“
von Birgitta Gibson

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 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.heigl.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

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 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 –

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)



Zauberhafte „Lichteinfälle“ im Taunus-Wald

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>