

# FIBROMYALGIE

## NACHRICHTEBLÄTTCHEN



Ausgabe 08 / 2008

---

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

---



### Kinder und chronische Schmerzen

Kürzlich wurde in einer E-Mail-Anfrage einer FM-kranken Mutter an die FM-Selbsthilfe-RMK auf das Problem ihrer neunjährigen Tochter, die unter chronischen Schmerzen leidet (Verdacht auf Fibromyalgie) aufmerksam gemacht und um Hilfe gebeten. Ein Aufenthalt in einer Kinderklinik in Garmisch-Partenkirchen war geplant.

Die Schmerzzustände müssen so gravierend sein, dass die Ärzte in Betracht ziehen, das Kind in einen Rollstuhl zu setzen.

Ein neunjähriges Mädchen und chronische Schmerzen. Bei Erwachsenen finden sich u.a. als Erklärung häufig mechanische Ursachen (Wirbelsäulenprobleme mit muskulären Reaktionen) und körperliche und psychische Reaktionen auf Dauerstressoren (gerne als Livestress dargestellt), u.a. auch auf starke traumatische Ereignisse, die letztendlich zu Schmerzen konvertiert werden.

Doch was kann bei einem Kind die Ursache sein? Spontan stellt sich die Frage nach einer möglichen Vererbung, wenn andere körperlich Gründe nicht ermittelt werden können. Aus einem Arztvortrag zu diesem Thema wurde der Extrakt entnommen, dass über diesen Weg möglicherweise die deszendierenden (=absteigenden) Bahnen für die Schmerzdämpfung nicht optimal ausgestattet sind. Der eine hat das schlechte Sehen von den

Eltern über seine Gene vererbt bekommen, der andere eine schlechte Schmerzverarbeitung!?

Auf vorliegende Studien die hier im Sinne einer verbindlichen Ursachenfindung hilfreich sein könnten kann leider nicht zurückgegriffen werden. Sie fehlen oder sind in nicht repräsentativer Form mit zu wenig Fallzahlen vorhanden!

Auf das Thema wird in den **neuen S3-Leitlinien zum Fibromyalgie-Syndrom** (s. „Der Schmerz“, Heft 3-2008, S. 339 ff.), dahingehend eingegangen, dass das Fibromyalgie-Syndrom im Gegensatz und in Abgrenzung zum „Generalisierten Schmerzverstärkungssyndrom (SVS) als prognostisch ungünstiger dargestellt wird.

Das **juvenile primäre Fibromyalgie-Syndrom (JFMS)** wird ähnlich wie das des FM-betroffenen Erwachsenen definiert (Schmerzen länger als drei Monate in mehreren Körperregionen ohne erkennbare Ursache), wobei jedoch bei Kindern und Jugendlichen nach den (Yunus-) Kriterien abweichend **5 / 11 Tenderpoints** ausreichen und **mindestens 3 weitere Symptome** (Schlafstörungen, Reizdarmsyndrom, Kopfschmerzen, Müdigkeit, subjektive Weichteilschwellung) vorliegen sollen.

Häufig sind bei Vorliegen schmerzdruckhafter Tenderpoints auch die Kontrollpunkte positiv.

Wichtig wird bei der Ursachenfindung die auch bei Erwachsenen erforderliche **Ausschlussdiagnostik** (oder auch Differenzialdiagnostik) angesehen, jedoch mit etwas anderen Schwerpunkten:

Z. B. steht bei **lokalisierten Schmerzen** und **Schwellungen** im Vordergrund der **Ausschluss von:**

- Osteomyelitis/septische Arthritis
- lokalisierte Tumoren (Osteoidosteome)

Bei im Vordergrund stehenden Gelenksschmerzen:

- Entzündliche rheumatische Erkrankung auch ohne humorale Entzündungsaktivität
- Maligne Systemerkrankungen (Leukämie)
- Endokrinologisch-metabolische Erkrankungen
- Morbus Fabry

*(Red.: Morbus Fabry ist eine Multiorganerkrankung, die außer der Haut auch Augen, Nervensystem, Nieren und Herz betrifft mit episodischen Schmerzkrisen, brennende Schmerzen in Händen und Füßen (Akroparästhesien. Außerdem bei Jugendlichen rötlich violette Flecken auf der Haut u.a. Mehr hierzu s. unter: <http://www.morbus-fabry.de/cms/upload/pdf/Symptomatik.pdf>*

- Erythromelagie

*(Red.: eine seltene, idiopathische oder symptomatische (z.B. bei Polycythaemia vera, Gicht) vorkommende Hautkrankheit mit Durchblutungsstörung (Trophangioneurose als neurovaskuläres Syndrom); es treten anfallsweise Schmerzen in Händen u. Füßen, eine aktive Hyperämie u. Ödeme der befallenen Körperteile auf. – (Roche Lexikon Med. 4.0)*

In der Forschung wurde eine **familiäre Häufung des FMS bei Verwandten ersten Grades** (Eltern – Kind) festgestellt, die **keiner spezifischen Genmutation** zugeordnet werden konnte.

**Da stellt sich die Frage, woraus können die Ganzkörper-Schmerzen noch resultieren?**

In bestimmten Studien dominierten bei Kindern und Jugendlichen **muskuloskeletale Schmerzen**, wobei bei einer Befragung von Schulkindern in Deutschland **10,7 % Schmerzen am Bewegungsapparat** angaben.

Hier dürfte die Ursache ggf. bei fehlender und geeigneter körperlicher Bewegung, in Kombination mit Fehlernährung (damit verbundenes Übergewicht mit gewichtsbedingten körperlichen Über- u. Fehlbelastungen), Wirbelsäulen-fehlstellungen mit muskulären Schwächen pp. zu finden sein.

Auch werden **familiäre Interaktionen**

*(Red.: Wechselwirkung zwischen Personen)*

beschrieben, wobei ungeordnete familiäre Verhältnisse eine Rolle spielen und ein Elternteil, selbst chronische Schmerzen hat, zu verstärkter Ängstlichkeit neigt, sowie depressive Symptome vorliegen.

Auch die von JFMS/SVS betroffenen Kindern zeigen häufig eine verstärkte Ängstlichkeit, depressive, Symptome u. chron. Erkrankungen.

Diese Feststellungen lassen den Schluss zu, dass die unmittelbare Umgebung und das Verhalten

der Eltern, bzw. eines Elternteils, auch auf das Empfinden und Verhalten des Kindes einen relevanten Einfluss hat, der Schmerzen und ihren Fortbestand über einen längeren Zeitraum begünstigt.

Daraus folgt, dass die Behandlung eines schmerzkranken Kindes zwangsläufig die Einbeziehung der Eltern, bzw. des betroffenen Elternteils erfordert.

Ggf. ist zur Findung und Beseitigung der beeinflussenden Faktoren auch eine entsprechende Umschulung zur Aufklärung der Eltern unerlässlich.

Als FM-Betroffene/r sollte daher zugunsten des betroffenen Kindes das eigene Verhalten abgeglichen und selbst kritisch hinterfragt werden, inwieweit z. B. schmerzbedingtes Schonverhalten ein Einfluss durch eigenes Vorleben (und somit unbewusstes „Trainieren“ des Kindes) haben kann.

Die eigene Offenheit und Selbstkritik helfen ggf. dem Kind die Schmerzen und eine künftige „Schmerzkarriere“ mit vielen Einschränkungen zu ersparen.

Dass dies nicht leicht sein wird und auch nicht in allen Fällen gelingt, dürfte uns allen bewusst sein. Aber die vorgegen. Umstände zu kennen und zu wissen, dass es unsererseits auch Einflussmöglichkeiten gibt positiv auf mögliche Wechselwirkungen in der Eltern-Kindbeziehung Einfluss zu nehmen, hilft ggf. nicht nur dem Kind, sondern möglicherweise auch der Beseitigung eigener jahrelang verwalteter Stressoren. (mx)

## F o r s c h u n g :

### Mangelhafte Kommunikation zwischen Arzt- und Patient

Eine kürzlich publizierte Studie aus USA, in der untersucht wurde, inwieweit die Patienten die Aussagen und Anweisungen ihres behandelnden Arztes verstehen und sich seine Therapieanweisungen merken. Die Studie ergab, dass dies bei den wenigsten Patienten der Fall ist.

Wie die anschließende Therapie aussieht, kann sich jeder vorstellen. Das Studienergebnis dürfte auf das Arzt-Patientenverhältnis in Deutschland übertragbar sein. In der Regel erfolgt auch in Deutschland eher selten eine Therapiekontrolle, so dass eine Gelegenheit zur Korrektur missverstandener Therapieanweisungen (z. B. die Einnahme und Dosierung von Medikamenten) und somit die Chance einen Heilungserfolg zu erreichen vertan wird.

Das Risiko für unerwünschte Nebenwirkungen erhöht sich drastisch.

Bei FM-Betroffene liegen meist kognitive Einschränkungen (Gedächtnis- Wortfindungs- u. Konzentrationsschwierigkeiten) vor, was das Problem unverständlicher ärztlicher Aussagen und Anweisungen noch verstärkt. Hierfür braucht man sich als Betroffene/r nicht zu schämen. Jedoch ist aktive Selbsthilfe erforderlich: Den „hochmedizinisch vokabulierenden“ Arzt darauf hinweisen, dass man nicht versteht, was er

sagt und dass man sich seine Angaben aufgrund des eigenen aktuellen Befindens (bei Schmerzen ist die Aufnahmefähigkeit meist reduziert!) auch nicht so merken kann. Ihn deswegen bitten seine Angaben und Anweisungen aufzuschreiben oder sie selbst aufschreiben. Der Arzt wird hierfür Verständnis zeigen. Hilfreich ist manchmal auch die Mitnahme einer Begleitperson, als Gedächtnisstütze. (mx)

## Therapie:

### Sport ist gut für den Rücken - das gilt nicht immer

**Von Sportarten, bei denen die Wirbelsäule überstreckt wird, schnelle Drehbewegungen nötig sind oder Lasten gestemmt werden müssen, wird abgeraten**

Wer an Rückenschmerzen leidet, sollte sich viel bewegen und Sport treiben. Allerdings sollten **einige Sportarten unbedingt gemieden werden**, weil sie mit einer **viel zu großen Belastung für den Rücken** verbunden sind, warnt die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention. Denn falsche Bewegungen können insbesondere bei **untrainierter Muskulatur** und **schwachen Gelenken** die **Beschwerden eher noch verstärken**.

**Gefährlich** seien alle Sportarten, bei denen die **Wirbelsäule überstreckt** wird oder **Drehungen des Rumpfes** erforderlich sind. Dazu gehörten **Tennis, Brust- oder Delphinschwimmen, Golf** und **Ballsportarten** wie **Basket- oder Handball**. Überstreckungen und schnelle Drehbewegungen könnten insbesondere dann zum Verhängnis werden, wenn die **Bauch- und Beckenmuskulatur nicht gleichmäßig trainiert** sind und der **Rumpf** dadurch **nicht ausreichend stabilisiert** ist. Rasch könne es dann zu sehr **schmerzhaften Verletzungen der Bandscheiben** kommen.

Von Sportarten, bei denen **plötzlich große Lasten gehoben** werden müssen, **raten** die Sportärzte **bei bereits bestehenden Rückenproblemen gänzlich ab**. Das gelte für **Gewichtheben** ebenso wie für **Bodybuilding**. Neben Wirbelsäulenschäden kann es hier auch zu Verletzungen der Gelenke und Muskeln kommen. Wer seine Muskulatur mittels eines **Krafttrainings im Fitness-Center** aufbauen will, sollte sich in die Obhut eines **ausgebildeten Trainers** begeben. Dieser sollte geeignete

#### Redaktion:

Geeignete Bewegung zum Erhalt der Elastizität der Muskulatur ist bei Fibromyalgie-Betroffenen besonders wichtig. Die häufigen Schmerzen verleiden die Lust auf Bewegung. Schonung scheint die praktikablere Alternative zu sein. Sicherlich, ist dies anfänglich die einfachere

Übungen kennen, die dem Rücken gut tun, und könne die Ausführung korrigieren.

**Wandern und Joggen** seien im Prinzip **gut geeignet** für Menschen mit Rückenbeschwerden, da Muskeln, Bänder und Gelenke dabei über einen längeren Zeitraum geschmeidig beansprucht und trainiert werden. Wer **mehr als 90 Kilogramm** auf die Waage bringt, sollte allerdings **aufs Joggen verzichten**, da die **Gelenke durch das hohe Gewicht viel zu stark beansprucht** würden. Auch das **Bergablaufen** sei für sie **ungünstig**. Auf jeden Fall sollte bevorzugt **auf weichem, elastischem Boden gewandert oder gelaufen** werden, der die **Bewegungen gut abfedert**. **Laufschuhe mit federnden Sohlen** seien ein **Muss**, um zu starke Stauchungen von Wirbelsäule, Knie- und Fußgelenken zu vermeiden.

Die Sportärzte raten Rückengeplagten wie auch Menschen, die längere Zeit sportlich inaktiv waren, vor Aufnahme eines Trainings den Arzt zu befragen. Er werde den aktuellen Gesundheitszustand feststellen und könne Hinweise zu passenden Angeboten von Sportvereinen geben, die mit dem **Qualitätssiegel "Sport pro Gesundheit"** ihre Eignung für spezielle Angebote zum Training des Muskel-Skelett-Systems nachgewiesen haben. Dieses **Siegel** wird **vom Deutschen Sportbund in Zusammenarbeit** mit der **Bundesärztekammer** vergeben.

Beitrag Nr. 143466 vom 07.08.2008  
[http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft\\_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles\\_id=143466](http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles_id=143466)

Lösung. Man bezahlt diese jedoch irgendwann mit Muskelverschmächtigungen und Verkürzungen (sekundäre Muskelfaseratrophie). Die Muskulatur wird schwächer, ihre Belastbarkeit sinkt. Die Unfallgefahr steigt.

Die Muskulatur verliert auf Dauer ihre Stabilität und puffert Stöße nicht mehr ausreichend ab. Dies ist dann z. B. beim Jogging in der Wirbelsäule sehr deutlich spürbar. Außerdem wird die Wirbelsäule hypermobil, so dass kleine Körperdrehungen bereits ausreichen um zu schmerzhaften Wirbelblockaden zu führen.

Durch geeignete Bewegungsübungen (wenn möglich durch geschulte Fachkräfte kontrolliert) die Leistungsfähigkeit und Stabilität, besonders die Weichheit und Elastizität der Muskeln erhalten, heißt für FM-Betroffene auch einer ungehinderten Weiterleitung der Schmerzimpulse in der Muskulatur entgegen zu arbeiten. Die Schmerzempfindungen bleiben dann lokal eingegrenzt und werden nicht mehr als so „pauschal“ und keiner bestimmten Region zuzuordnen empfunden. Das Arbeitsmilieu für die auch in der Muskulatur befindlichen Schmerz- und Schadensfühler (Nozizeptoren) verbessert sich durch Druckentlastung beim elastischen Muskel und es kommt nur noch regional an den tatsächlich schmerzenden Stellen zu einem Schmerzimpuls, verbunden mit einer Reduktion der Schmerzempfindung. Verhärtete und unelastische Muskeln verursachen eine unangepasste Schmerzsignalkette mit gesteigerten Schmerzempfindungen.

Dass Bewegung auch manchmal bereits im Schmerzzustand hilft, hat der FM-Kranke schon kennengelernt, wenn er sich schonend bewegt hat und hierdurch für mehr Elastizität und eine bessere Durchblutung in der schmerzenden Region gesorgt hat.

Auch Wärme hilft hierbei, sowie mentale Entspannung. Bewegung ist jedoch nicht immer möglich, wenn z. B. aktuell ein Nerv abgeklemmt ist und Bewegung hier nur schmerzverstärkend wirkt. Dies ist rasch über z.B. stechende und heftiger werdende Schmerzempfindungen herauszufinden und jedermanns eigenes individuelles Problem, das sie oder ihn berechtigt gegenüber allen therapeutischen Anweisungen die Verantwortung für sich in die eigene Hand zu nehmen um sich zu entscheiden, ob Aktivität möglich oder an diesem Tag besser zu unterlassen ist.

Dies sollte jeder für sich selbst entscheiden und keinem Therapeut die Entscheidung überlassen.

Dieser hat schließlich später die Schmerzen nicht selbst auszuhalten, sondern wir.

Manchmal entscheiden wir uns für körperliche Aktivitäten obwohl wir wissen, dass wir diese anschließend mit Schmerzen büßen müssen. Doch meist haben wir hierfür einen guten Grund. Wir wollen unseren Partner nicht immer enttäuschen, wenn dieser sich auf eine Aktivität mit uns freut. Dafür nehmen wir dann doch gerne einiges in Kauf.

Uns einigermaßen körperlich fit zu halten trägt auch dazu bei, mit dem Partner ev. etwas mehr zusammen unternehmen zu können, ohne dass immer danach die Quittung mit dem Schmerz kommt. (mx)

## Literatur

„**Endlich frei von Muskelschmerzen**“ Neues Buch von Dr. Oliver Ploss, Knaur Verlag, ISBN 978-3-426-64827-9 (9,95 €), mit **Extrateil über Fibromyalgie und Restless Legs**

## Ernährung:

### Lecker - aber gemeine Fettfallen

**Zu den Kalorienbomben gibt es aber fettärmere und nicht weniger schmackhafte Alternativen**

Die Deutschen essen **80 bis 100 Gramm Fett pro Tag - durchschnittlich**, das heißt einige nehmen noch weit mehr von dem Megaenergielieferanten zu sich. Damit konsumiert ein beachtlicher Teil der Bevölkerung mehr als die **empfohlene Tagesmenge von 60 bis 70 Gramm**. Wer sich fettarm ernähren will, weiß in der Regel, dass **Sahne, Butter und Bratkartoffeln reichlich Fett** enthalten und daher eher selten und in überschaubaren Mengen auf dem Speiseplan stehen sollten. Doch es gibt noch eine Reihe weiterer stark fetthaltiger Lebensmittel, von denen das weniger bekannt ist.

**Schokoriegeln** beispielsweise wird von den Herstellern durch Aufdrucke von Früchten oder Ähren auf der Verpackung manchmal sogar der **Anschein einer besonders gesunden Naschereien verpasst**. Verbraucher sollten sich allerdings nicht hinters Licht führen lassen. Gerade diese **Riegel gehören** oft zu den **fetthaltigsten**. **Alternativ** bieten sich **zum Naschen Schokoküsse** an, deren Füllung überwiegend aus fettfreiem Eisschnee besteht, aber auch **Fruchtgummis, Russisch Brot, Lakritze** und **Wassereis**.

Vor dem Fernseher oder zum Bier werden allzu gern **Kartoffelchips** geknabbert - mit schlappen **100 Gramm** davon wird aber bereits der halbe **Tagesbedarf an Fett gedeckt**. Also besser Hände weg und statt dessen zu **Salzstangen** oder **Popcorn** greifen - beides ist fettfrei.

**Nüsse** sind gesund, aber **fettreich**. 100 Gramm Walnüsse beispielsweise haben einen doppelt so hohen Fettanteil wie die gleiche Menge Schlagsahne. Wer abnehmen will, sollte also den Verzehr von Nüssen reduzieren. So kann man sich für eine Müslimischung mit wenig oder gar keinen Nüssen entscheiden und beim Selbstmischen der Frühstückszerealien besser **Trockenfrüchte wie Rosinen** verwenden.

Die leckere italienische Spezialität aus Tomaten und **Mozzarella** wird gern als Vorspeise gewählt.

Beitrag Nr. 143464 vom 06.08.2008 [http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft\\_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles\\_id=143464](http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles_id=143464)

## T i p p s:

### Die kleine Klimakatastrophe mit dem Fusspilz

Ideal für Pilzinfektionen ist feuchtwarmes Milieu im geschlossenen Schuh. Stickige Gummistiefel oder Turnschuhe machen es dem Pilz besonders leicht.



Feriensouvenir gefällig? Auf bestimmte Andenken verzichtet jeder gern! Zum Beispiel auf den Tinea pedis – gemeinhin als Fußpilz bekannt. Als häufigster Erreger der Krankheit gilt der **Fadenpilz** *Trichophyton rubrum*. Besonders oft tummelt sich der Übeltäter **in Schwimmbädern, Sporthallen, Duschen, öffentlichen Toiletten und Hotelzimmern**.

Nicht jeder ist gleich anfällig für eine Fußpilzinfektion. Während die einen andauernd und überall barfuß laufen können, ohne sich den Fadenpilz einzufangen, müssen andere ständig auf der Hut sein. In **öffentlichen Bädern** beispielsweise **schützen Badeschuhe** – wer sichergehen will, trägt sie **auch unter der Dusche**.

Allerdings ist der Käse **ebenso fetthaltig** wie die fettesten Edamer-Sorten.

Die Franzosen haben uns die **Croissants** schmackhaft gemacht - und sie sind ja auch total lecker und passen hervorragend zum Morgenkaffee. Allerdings: Schon pur deckt ein **einziges Teil** bereits **ein Drittel des Tagesbedarfs an Fett**. Bestrichen mit Butter oder gar noch mit Käse belegt, ist die komplette Tagesration bereits zum Frühstück verputzt. **Hefehörnchen** sind eine ebenso leckere **Alternative**.

Bei Kuchen kann man Fett sparen, wenn man sich **anstelle von Blätterteig** und **fetttriefenden Krapfen** für **Gebäck aus Hefe- oder Quark-Öl-Teig** entscheidet.

Viele **Fußbodenflächen**, auch **Teppichböden** in Hotelzimmern, bieten dem Pilz **ideale Schlupfwinkel**. Wer empfindlich ist, sollte hier das **Barfußlaufen bleiben lassen** – der Mikroorganismus ist übrigens anspruchslos und überlebt auch im Trockenen mehrere Monate.

#### Sportler trifft's

Die **Fußpilzinfektion**, auch Fußmykose genannt, wird **von Mensch zu Mensch übertragen**, aber **nicht durch direkten Hautkontakt**. Vielmehr indirekt: Jeder verliert täglich kleinste **Hautschuppen**, so klein, dass man sie kaum mit bloßem Auge sehen kann. Auf diesen Schüppchen sitzt der Pilz. Läuft jemand barfuß und tritt darauf, gelangt der potenzielle Krankheitserreger zum nächsten Fuß.

Findet er dort eine geeignete Stelle, versucht die Infektion sich auszubreiten. Wer seine Füße ständiger Feuchtigkeit aussetzen muss, etwa ein Bademeister, ist besonders gefährdet. Auch **Gummistiefel** bieten dem **Pilz** ein **prima feuchtwarmes Klima**.

Und **Turnschuhträger** zählen ohnehin zu einer **besonderen Risikogruppe**: Im englischen Sprachraum redet man bezeichnenderweise vom „athlete's foot“, weil gerade Sportler oft an Fußpilz leiden. Besonders leichtes Spiel hat Tinea pedis bei **Menschen mit geschwächtem Immunsystem**. Häufig **siedelt** sich der **Pilz zwischen den eng stehenden Fußzehen** an, vor allem **zwischen dem dritten und vierten**. Die **befallene Haut** ist zunächst **leicht gerötet**, **später wirkt sie „aufgeweicht“**, **also weißlich verquollen und schuppig**. An den Seiten der Zehen bilden sich oft **Bläschen**. **Spannungsgefühl** und **Juckreiz plagen** zudem.

#### **Pilznachweis unter dem Mikroskop**

Auch auf die **Zehennägel** kann die **Pilzkrankung übergreifen – langwierige Nagelpilzinfektionen**, sogenannte Onychomykosen, können quälend sein. Der Pilz erobert gerne noch weitere Areale der Haut und befällt dann bevorzugt **Hände, Achselhöhlen und Leistenregion**. Wenn **Bakterien** – typischerweise **Streptokokken** – mit ins Spiel kommen und kleine **Hauteinrisse als Eintrittspforte** nutzen, können sich **schwere Entzündungen der Haut „aufpfropfen“**. Für eine derartige **Wundrose** charakteristisch sind **nässende Abschürfungen zwischen den Zehen** und im **Bereich des Fußgewölbes**

## **Medikamente:**

### **Medikamente bei Hitze nicht im Auto lassen**

**Bei Temperaturen bis zu 70 Grad Celsius können Arzneimittel ihre Wirkung verlieren oder unbrauchbar werden**

Wer regelmäßig Medikamente einnehmen und daher bei sich haben muss, sollte diese auf keinen Fall bei sommerlichen Temperaturen im Auto lassen. Denn **bei Temperaturen von 70 Grad Celsius und mehr**, die dann im Innenraum des Fahrzeugs herrschen, können **Arzneimittel**

**juckende, wasserklare bis gelblich getrübbte Bläschen mit schuppiger Abheilung.**

Für eine **zuverlässige Diagnose** muss man bei Verdacht **zum Arzt**. Denn ein **Pilznachweis unter dem Mikroskop ist notwendig**. Wichtig: Eine Fußpilzkrankung verschwindet nicht ohne Behandlung. Die **lokale Therapie** der befallenen Hautbezirke erfolgt mit **Cremes, Lösungen oder Sprays**. **Bei schwerem Befall** kann sogar eine **Behandlung mit Tabletten nötig** werden. Mittel mit Wirkstoffen gegen Pilzinfektionen heißen in der Fachsprache übrigens **Antimykotika**.

#### **So beugen Sie vor**

Nicht andauernd geschlossene Schuhe tragen, meiden Sie Schuhe aus Kunststoff und **bevorzugen Sie Modelle aus atmungsaktivem Leder**.

Nach dem Duschen oder Baden die **Füße abtrocknen, besonders zwischen den Zehen**.

In Bädern, Wellnessanlagen und Hotelzimmern **immer Badeschuhe** tragen.

Füße **weg von Desinfektionsduschen**: Die verwendeten **Mittel sind zu mild**. Zweitens: Rund um die Fußduschen tummeln sich Keime, weil jeder seine Füße dort hinstreckt – natürlich auch vom Fußpilz befallene.

Bei Anfälligkeit: **Baumwollsocken tragen** und **täglich wechseln**.

<http://www.medical-tribune.de/patienten/service/krankheiten/haut/22921/>

ungleichmäßig verteilt. Bei einem **Spray** könnte durch den steigenden Druck der **Behälter platzen**.

Muss ein Medikament unbedingt im Auto aufbewahrt werden - beispielsweise bei einem Urlaub mit einem Wohnmobil -, könnte eine

Beitrag Nr. 143654 vom 31.07.2008 [http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft\\_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles\\_id=143654](http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles_id=143654)

## Recht

### Ärzte können sich nach Behandlungsfehlern bei Patienten entschuldigen!

Patientinnen und Patienten klagen häufig darüber, dass sich Ärzte nicht für einen Behandlungsfehler entschuldigen. Der **Grund** hierfür liegt in der Befürchtung, mit einem vermeintlichen **Schuldanerkenntnis die Haftpflichtversicherung zu verlieren**.

Dazu erklärt die **Patientenbeauftragte** der Bundesregierung, **Helga Kühn-Mengel, MdB** (Pressemitteilung 5, Berlin, 7. August 2008):

„Die Politik hat gehandelt – seit diesem Jahr sind Vertragsklauseln der Haftpflichtversicherungen unwirksam, die **bei einem Schuldanerkenntnis den Versicherungsschutz entziehen** können.

Vor der der Änderung des Versicherungsvertragsgesetzes enthielten viele Verträge eine Klausel, die besagte, dass der Arzt oder die Ärztin bei einem Schuldanerkenntnis keinen Anspruch mehr auf die Leistung der Haftpflichtversicherung

**Kühltasche** ohne Kühlelemente als Aufbewahrungsort dienen. Am besten sollten **Arzneimittel bei Temperaturen unter 25 Grad Celsius gelagert werden**.

hat. Wann eine Entschuldigung als Schuldanerkenntnis eingestuft werden konnte, war für Ärzte schwer zu beurteilen.

Vorsichtshalber verzichteten sie deshalb häufig ganz auf Entschuldigungen, wenn der Verdacht eines Behandlungsfehlers entstanden war. Das alles geschah zum Nachteil der Patientinnen und Patienten.

Seit dem 1. Januar 2008 sind die Ängste der Ärzte jedoch hinfällig: Vertragsklauseln, nach denen der Versicherer bei einem Schuldanerkenntnis des Versicherungsnehmers von seiner Leistungspflicht frei wird, sind nach § 105 Versicherungsvertragsgesetz (VVG) unwirksam.

Ein Schritt nach vorne – für Ärzte und Patienten!“

---

## Termin - Vorschau

---

### Überregionale Termine:

**Montag, d. 18.08.08** **Vortrag „Stress und Fibromyalgie“**, im Rathaus Wiesbaden  
16:00 Uhr **Referent:** Rainer Marx  
anlässlich der **Hessischen Gesundheitstage in Wiesbaden**

**Motto:** *"Dass es nicht komme erst zum Knaxe,  
erfand der Arzt die Prophylaxe.  
Doch lieber beugt der Mensch – der Tor,  
sich vor der Krankheit – als ihr vor."*  
(Eugen Roth)

#### Internet:

[http://www.wiesbaden.de/loader.php?menue=/die\\_stadt/gesundheit/menue.php&aID=37232&content=/die\\_stadt/gesundheit/gesundheitsstage\\_2008.php&werbeseite=/banner/Gesundheit.php&smallbanner](http://www.wiesbaden.de/loader.php?menue=/die_stadt/gesundheit/menue.php&aID=37232&content=/die_stadt/gesundheit/gesundheitsstage_2008.php&werbeseite=/banner/Gesundheit.php&smallbanner)

**Vor Ort: Infostand der Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe Wiesbaden**

Samstag, d. 30.08.2008

10:00 – 15:00 Uhr

## 22. Offenbacher Selbsthilfegruppentag

Frankfurter Straße, Fußgängerzone Offenbach, ab Herrnstraße bis über den Aliceplatz, Schirmherrschaft durch Herrn Oberbürgermeister Horst Schneider

mit **Infostand der Fibromyalgie-Selbsthilfe Rhein-Main-Kinzig**  
S. anl. Flyer!

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

#### • **Fibro - Krankengymnastik Gruppe**



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

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

**Neu - Anmeldungen** bitte über Frau Dahmen (Tel.: (069) 85 53 33) durchführen!

#### • **FM-Training angelehnt an Methode Heigl (KTMH)**

(speziell abgestimmt auf die Fähigkeiten von FM - Betroffenen)

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

#### **Meditationskreis**



#### **Heusenstamm**

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

#### **Termine:**

**Samstag, den ? 2008, 15:00 – 17:00 Uhr**

**Eisenbahnstraße 11, 63150 Heusenstamm**

(1. OG rechts, früheres Postgebäude an den Bahngleisen)

Ansprechpartnerin für Neuanmeldungen und Terminanfragen:

**Frau Anette Hannwacker**

Tel.: (06104) 67 15 6

E-Mail: [Hannwacker@aol.com](mailto:Hannwacker@aol.com)

#### **Babbeltreff**



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



- **Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Heusenstamm**

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

- **Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Offenbach**

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

### Lokale Termine der FM-Selbsthilfegruppen Hessen-Süd:

Darmstadt	Griesheim	Pfungstadt	Weierstadt
Milja Weller (06151) 472 93	Silvia Wittich (06155) 828 472	Wolfgang Felis (06157) 930 241	Traudel Rudolf (06162) 962 926

Die Gruppentermine der einzelnen SHG´s sind auf der 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 und 11:00 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

Ab 2008 vorgesehener 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 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](mailto:rachri@t-online.de)

## 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

- **Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Gelnhausen**

Jeden 2. Samstag im Monat, ab 14.00 Uhr, SEKOS, Bahnhofstr.12, 63571 Gelnhausen

**Ansprechpartnerinnen:** Regina Brüggerhoff      Tel.: (06056) 84 83

E-Mail: [dbrueggerhoff@t-online.de](mailto:dbrueggerhoff@t-online.de)

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](mailto: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
- Anfragen bitte an **Frau Wege-Schäfer, Tel. (05631) 21 41**, richten! –

## 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

(\*) Interessenten werden gebeten sich bei **Frau Gudrun Krämer** anzumelden!

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>