

FIBROMYALGIE

NACHRICHTEBLÄTTCHEN



Ausgabe 09 / 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. Unter „Blättchen - Archiv“ sind frühere Ausgaben zu finden! -

Nachrichten

Gute Gründe den Kontakt mit einer FM-Selbsthilfegruppe zu pflegen und sich auszutauschen!

Einsamkeit macht krank

Fast ebenso schädlich wie Rauchen oder Fettsucht / Ausschlaggebend ist die soziale Integration, nicht das Single-Dasein / Gesundheitsvorsorge muss auch das soziale Befinden einschließen

Einsamkeit ist etwa so schädlich wie Rauchen oder Fettsucht. Zu diesem Ergebnis kamen US-amerikanische Forscher von der Brigham Young University (Utah) bei der Auswertung von 146 Studien zum Sterberisiko, in denen Daten von 300.000 Menschen mit einem Durchschnittsalter von 64 Jahren vor allem aus westlichen Ländern erfasst wurden. Die Studien hatten ihre Probanden im Durchschnitt 7,5 Jahren lang beobachtet.

Es zeigte sich, dass **Menschen** mit einem **guten Freundes- und Bekanntenkreis** eine um **50 Prozent höhere Überlebenswahrscheinlichkeit** haben als die mit einem schwachen sozialen Umfeld. Dieser Effekt blieb auch bestehen, wenn Alter, Geschlecht und sozialer Status berücksichtigt wurden.

Entscheidend für Gesundheit und Überlebenswahrscheinlichkeit war jedoch nicht, ob die Menschen allein oder mit anderen zusammen lebten, sondern **ihre allgemeine soziale Integration**. Das **soziale Umfeld**, so die Forscher, habe **Auswirkungen** auf den **Umgang mit der eigenen Gesundheit** und auf **psychosoziale Prozesse wie Stress** und **Depressionen**. Einige Studien hätten gezeigt, dass **soziale Kontakte** sogar das **Immunsystem stärken**.

Jegliche Verbesserung des sozialen Umfelds, so folgern die Wissenschaftler, werde sowohl die **Überlebensfähigkeit** als auch die **Lebensqualität verbessern**.

Diese Erkenntnis sollte sich auch in der Gesundheitsvorsorge niederschlagen, die neben Faktoren wie Rauchen, Ernährung und Sport auch das soziale Befinden einbeziehen müsse. Ärzte sollten Sozialkontakte und Kliniken **soziale Netzwerke für Patienten fördern** - und zwar nicht nur für ältere Menschen, weil der Zusammenhang von sozialem Umfeld und Sterblichkeit altersunabhängig ist.

http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles_id=186403

Beitrag Nr. 186403 vom 07.09.201

Mit dem FMS einhergehende Probleme

M o b b i n g: Betroffene sollten sich nicht in Opferrolle fügen

Personen, die von Mobbing betroffen sind, sollten nicht einfach über Gehässigkeiten oder Sabotageakte hinwegsehen, sondern aktiv werden und das Gespräch mit den Kollegen suchen.

„Ständiges Mobbing zermürbt und verunsichert.

Lässt man dieses Verhalten zudem still über sich ergehen, führt dies zu starker innerer Anspannung und fördert ungünstige Gefühle von Hilflosigkeit“, meint Prof. Wolfgang Gabel von der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN) in Berlin.

„Besser ist es in dieser Situation, den oder die Kollegen direkt anzusprechen - idealerweise zunächst unter vier Augen.

So gibt man dem Gegenüber die Chance, einzulenken, ohne dass derjenige sein Gesicht verliert. Auch wenn es zunächst Überwindung kostet, möglicherweise etwas Negatives zu erfahren oder die Situation kurzfristig zu verschlimmern, ist offenes Ansprechen bei Konflikten immer der bessere Weg.

Auch ist es vorteilhaft, herauszufinden, warum sich der andere so unkollegial verhält. Menschen, die sich intrigant und gemein verhalten, fühlen sich häufig selbst in irgendeiner Weise belastet, bedroht oder angegriffen.

Oftmals ist der „Gemobbte“ dann nur ersatzweise der Angriffspunkt und der Ärger des Verursachers richtet sich eigentlich gegen den Chef, den Betrieb oder gegen die eigene Lebenssituation. Diese Erkenntnis löst den Konflikt zwar nicht, aber sie trägt dazu bei, sich weniger persönlich bedroht zu fühlen.



Günstig ist ebenfalls, dass Betroffene selbst reflektieren und sich ihr Wertesystem verdeutlichen. „**Was als Angriff empfunden wird** und was nicht, hängt stark von den **eigenen Werten** ab. Zum anderen aber auch davon, wie **vergangene Kränkungsprozesse** verkräftet wurden. So sollten sich Betroffene fragen, warum sie sich bestimmte Dinge so zu Herzen nehmen und wie hoch ihre Sensibilität für Konflikte und Erniedrigungen ist“, meint der ärztliche Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf. „Hilfreich und wichtig ist ebenso der **Austausch mit Menschen**, die sich **in einer ähnlichen Situation** befinden. Das können Kollegen und Freunde sein, oder man sucht den Kontakt in Selbsthilfegruppen oder -foren.“

Unter **Mobbing** versteht man **gezieltes regelmäßiges Angreifen und Ausgrenzen einzelner Personen über eine Dauer von wenigstens sechs Monaten**.

„Es beginnt immer mit einem **Konflikt** am **Arbeitsplatz** oder Ausbildungsort, an den **systematische Prozesse** der **Stigmatisierung** und **Diskriminierung** **anschließen**, die schließlich **für den Betroffenen in der Isolation münden**“, erklärt der Experte.

Kleinere Streitigkeiten oder **vereinzelt auftretende Auseinandersetzungen** und **Konflikte zählen** hingegen **nicht als Mobbing**. Mobbing am Arbeitsplatz kann die psychische und physische Gesundheit der Betroffenen stark gefährden. Folgen wie **Kopfschmerzen, Erkrankungen** im **Magen-Darm-Bereich** oder dem **Herz-Kreislauf-System** sowie **Depressionen** können **Arbeitsunfähigkeit** nach sich ziehen oder sogar bis hin zur **Selbsttötung** führen.

<http://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.de/npin/npinaktuell/show.php3?id=1502&nodeid=4>

Ernährung

Süßmode überfordert den Darm

Fruktoseintoleranz auf dem Vormarsch

Medical Tribune Bericht

WIESBADEN – Süße Softdrinks sind in. Deshalb konsumieren die Menschen in der westlichen Welt immer mehr Fruktose. Und so mancher bezahlt die Süßvorliebe mit Blähungen und Durchfall.



Als Süßungsmittel werden **Fruchtzucker** und **Derivate** (= *Abkömmlinge (Red.)*) wie die **High-Fructose-Corn-Syrups** (HFCS) immer beliebter. In den USA konsumiert der Durchschnittsbürger bereits **täglich 100 g Fruktose(derivate)**, sagte Dr. Ulrich Rosien von der Inneren Abteilung des Israelitischen Krankenhauses in Hamburg auf dem Internistenkongress.

Zu viel für den Darm: Bereits **bei einer Fruchtzuckerdosis von 25 bis 50 g täglich entwickelt jeder zweite Gesunde Beschwerden wie Meteorismus und Diarrhö** und reagiert pathologisch im H₂-Atemtest, weil dann bereits ein relativer Mangel am zuständigen Transporterprotein vorliegt.

Neben **Softdrinks** ist **Fruchtzucker auch in Früchten, Säften und Gemüsen enthalten**. Für den Test sollte der Patient 25(–50) g Fruktose aufgelöst in 250 ml Wasser oder Tee trinken. Ein Aldolase-B-Mangel gilt als Kontraindikation, weil Betroffene nach Fruktosezufuhr einen hypoglykämischen Schock entwickeln können.

Sollen Reizdarmpatienten auf Fruktose verzichten?

Eine **Fruktoserestriktion** (= *Verminderung der Fruchzuckeraufnahme (Red.)*) kann übrigens auch bei **Reizdarmpatienten sinnvoll** sein, wie eine Studie an 25 Betroffenen belegt.

Alle Teilnehmer erfüllten nicht nur die Rom-II-Kriterien, sondern wiesen auch einen positiven Atemtest auf und ihre Symptome besserten sich durch Fruktosereduktion. Zusätzlich zu einer standardisierten Ernährung nutzten sie für jeweils 14 Tage Glukose, Fruktose, Fruktane bzw. einen Fruktose-Fruktan-Mix als süßen Getränkezusatz. Die Reexposition (= *Wiederzusichnehmen der vorgeh. Zucker (Red.)*) mit jeglicher Art **Fruchtzucker führte prompt zum Auflackern der Symptome.**

Als Fazit hält Dr. Rosien bei Reizdarm-Patienten mit nachgewiesener Malabsorption (= *i.S.v. Unverträglichkeit (Red.)*) eine probatorische (= *i.S. v. Versuchsweise (Red.)*) Restriktionskost über zwei bis vier Wochen für sinnvoll.

MTD, Ausgabe 19 / 2010 S.25, rft <http://www.medical-tribune.de/patienten/magazin/26430/>

Forschung

Auch ohne Gicht schmerzt zuviel Harnsäure

KRISTIANSTADT (hub). Zuviel Harnsäure ist mit Schmerzen verbunden - auch bei Patienten, die keine Gicht haben. So erhöhen hohe Serum-Harnsäurewerte nämlich bei Patienten mit chronischen muskuloskelettalen Schmerzen die Zahl schmerzender Stellen.



Zuviel Harnsäure kann auch Myalgien (= *Muskelschmerzen Red.*) verursachen.

© olly / fotolia.com

Zu dieser Aussage kommt eine Studie aus Schweden, in der Daten von 107 weiblichen Patienten aus rheumatologischen Einrichtungen ausgewertet wurden. Die Teilnehmer hatten alle **chronische Schmerzen am Bewegungsapparat** - mit unterschiedlicher Genese, darunter entzündliche Ursachen wie Rheumatoide Arthritis. Die Forscher analysierten eine Reihe von Faktoren, [die mit der Schmerzentwicklung innerhalb eines Jahres korrelierten \(Rheumatol Int online\).](#)

Fündig wurden sie vor allem bei den **Serum-Harnsäurewerten**. Waren diese **hoch**, berichteten die Patienten innerhalb des Beobachtungszeitraums über **deutlich mehr schmerzende Körperstellen**, als wenn die Harnsäurewerte niedrig waren.

Als **hoch** wurde ein **Serum-Harnsäurewert von über 4,5 mg/dl** gewertet. Rechnerisch war damit die **Wahrscheinlichkeit der weiteren Schmerzausbreitung bei hohen Harnsäurewerten fast verfünffacht**.

Auch **Alkoholkonsum** oder viele schmerzende Stellen zu Studienbeginn waren Risikofaktoren für die weitere Schmerzausbreitung, aber in geringerem Ausmaß.

Bei **chronischen muskuloskelettalen Schmerzen lohnt** also auch bei Patienten **ohne Gicht ein Blick auf den Harnsäurespiegel im Serum**. Welchen Wert dabei dieser Parameter wirklich hat, müsse in weiteren Studien geklärt werden, so die Autoren. Dazu gehört dann auch die Frage, inwieweit eine Harnsäuresenkung diesen Patienten helfen könnte.

Ärzte Zeitung online, 02.09.2010 <http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/schmerz/?sid=617609>

(Eigen-) Therapie

Lindernde Versenkung

Meditation reduziert das Schmerzempfinden – dauerhaft

Wer meditiert, lenkt die eigene Aufmerksamkeit ganz auf das Hier und Jetzt. Das kann sogar dauerhaft die Schmerzwahrnehmung verändern, wie die britischen Hirnforscher Christopher Brown und Anthony Jones von der University of Manchester berichten.

Ihrer Untersuchung zufolge bewerten **meditationserfahrene Probanden Schmerzreize als weniger unangenehm** verglichen mit Personen, die im geistigen Versenken ungeübt sind.

Sich regelmäßig auf den Augenblick zu konzentrieren, reduziert offenbar die **Erwartung negativer Empfindungen**.

Die Forscher verglichen eine Gruppe von zwölf langjährig Meditationserfahrenen mit ungeübten Kontrollpersonen. Allen Teilnehmern verabreichten sie nach einer kurzen Ankündigung **harmlose Schmerzreize mit einem Laser**.

Parallel zeichneten Brown und Jones per Elektroenzephalografie (EEG) die Hirnströme der Probanden auf und befragten diese anschließend zu der **empfundenen Schmerzintensität**.

Ergebnis: je vertrauter das »Ohmm«, desto schwächer das »Aua«!

Die neuronale Grundlage dieser Unempfindlichkeit offenbarte die Auswertung der EEG-Kurven: Bestimmte Signale aus dem Scheitel- und Frontallappen des Gehirns – dem unteren parietalen Kortex sowie dem mittleren zingulären Kortex – fielen nach Ankündigung des schmerzhaften Reizes **bei den Meditationsprofis deutlich schwächer** aus als bei Personen in der Kontrollgruppe.

Beide Areale sind wichtig für die Bewertung von Schmerzreizen. Nach Ansicht der Forscher lernen Meditierende, die eigenen Gedanken und Gefühle vor ihrem inneren Auge vorbeiziehen zu lassen, ohne sie zu bewerten. Das reduziert wohl dauerhaft mögliche furchtsame Erwartungen – und dämpft so das Schmerzempfinden der Mentalartisten, auch wenn sie gerade nicht meditieren. *Pain online 2010; DOI: 10.1016/j.pain.2010.04.017*

Anmerkung der Red.:

Chronische Schmerzen machen reizbarer. Meditation hilft Reize auszublenden und zu reduzieren. Sie macht aber auch gelassener und unaufgeregter und kann Ängste minimieren. Angst vor kommenden Schmerz erhöht die Schmerzempfindungen!

Auf unserer Homepage bei „Therapie“ ist das Ergebnis einer Studie mit FM-Patientinnen in Freiburg zu finden, die mit der **Achtsamkeitsmeditation** nach Prof. Jon Kabat-Zinn eine **relevante Schmerzreduzierung** erfahren haben!

Wer sich in das Thema etwas vertiefen möchte, kann dies im **Buch „Gesund durch Meditation“** (Ausgabe 2006).

Passend dazu das Büchlein mit 2 Meditations-CD´s, Titel: **„Die heilende Kraft der Achtsamkeit.“**

Termin - Vorschau

Samstag, 11.09.2010

09:30 – 20:00 Uhr

Info-Stand der FM-Selbsthilfe Rhein-Main-Kinzig

im **Isenburg-Zentrum**, Hermesstr. 4, 63263 Neu-Isenburg,
(Stand Nr. 12, parterre, bei Drogerie Müller)

>> s. Flyer <<

Samstag, 25.09.2010

15:00 Uhr

Buchpräsentation des neuen Buches von **Dr. med. Lucas**
„Die Odyssee einer Erkrankung (Fibromyalgie)“

in 69469 Weinheim, Breslauer Str. 40 (Rolf-Engelbrecht-Haus)

>> **Programm** in der Anlage! <<

(Eintritt für Nichtmitglieder der FM-Selbsthilfegruppe Weinheim: 3 €)

Samstag, 02.10.2010

09:30 – 20:00 Uhr

Fibromyalgietag im Gemeindezentrum Fulda-Künzell

Hahlweg 32 – 36, 36093 Künzell

>> **Programm** in der Anlage! <<

Donnerstag, 28.10.2010

18:30 Uhr

Vortrag „Individuelle Selbsthilfestrategien beim FMS“

Stadtkrankenhaus 34497 Korbach, Enser Str. 19

Referent: Rainer Marx

Ansprechpartnerin: Ursula Wege-Schäfer

Tel.: (05631) 21 41

Samstag, 30.10.2010

Fibromyalgietag in Ludwigshafen

(Näheres hierzu in der Oktober-Ausgabe des FM-Nachrichteblättche)

Lokale Termine der FM-Selbsthilfegruppen Heusenstamm und Offenbach am Main

Fibro - Krankengymnastik Gruppe

Termin: Jeden **Mittwoch, 13.00 Uhr**, Marienstraße 16 (Räumlichkeitl der Kirche Maria Himmelskron) 63150 Heusenstamm (**Pause:** 15., 22. u. 29.9.2010)

*(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 €)

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

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 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 -

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)



Selbsthilfegruppentag in Offenbach, am 4.9.2010, mit unserem FM - Info-Stand



Der Schirmherr unseres Selbsthilfegruppentages, Oberbürgermeister Horst Schneider, blieb von der Humorattacke der von uns eingesetzten Clownin „Fräulein Frieda“ nicht verschont!
 Sie hielt ihm das Begleitprogramm mit den Vorträgen unter die Nase und klärte ihn kompromisslos auf, wo er überall hinzugehen hat.
 Der kräftige Schirmhalter spendete hierbei beiden punktuell Schatten.

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>