

FIBROMYALGIE

NACHRICHTEBLÄTTCHEN



Ausgabe 10 / 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

„Reverse Therapy“ -Therapeutische Möglichkeit sich selbst seiner Krankheitssymptome zu entledigen, bzw. diese „umzukehren“

Zusammenfassung von Rainer Marx (Fibromyalgie-Selbsthilfe Rhein-Main-Kinzig)



Der psychotherapeutische Heilpraktiker und Stresstherapeut **Stephan Langguth**, aus London, verteilte zu Beginn seines Vortrages zum Thema „Reverse Therapy“, am 02.10.2010, beim Fibromyalgietag in Fulda-Künzell, (Veranstalter: *Claus Buchhorn, Notbremse e.V., Mitglied der Deutschen Schmerzliga e.V.*) symbolhaft Papierbananen ans Publikum.

Er erklärte, dass früher sehr erfolgreich Affen mittels einem kleinen Käfig und einer darin liegenden Banane gefangen wurden.

Die Affen griffen in die schmale Käfigöffnung und hielten die Banane fest. Da sie nicht losließen bekamen sie ihre Hand nicht mehr aus dem Käfig heraus und konnten so gefangen werden.

Der Affe dachte vermutlich: „Ich muss diese Banane unbedingt haben!“



In der Reverse Therapy wird dies als „**Headmind** (Verstandesintelligenz) **Banane**“ bezeichnet, was ausdrückt, dass stur den eigenen Vorsätzen gefolgt wird, komme was da wolle.

Auf den Menschen übertragen bedeutet dies, dass jeder so seine „Bananen“ hat, die er nicht loslassen möchte, obwohl das „Festhalten“ an bestimmte Einstellungen und Verhaltensweisen nachteilige gesundheitliche Folgen hat.

Herr Langguth forderte die Zuhörer auf, die Banane individuell mit den eigenen persönlichen Einstellungen oder Vorgaben zu beschriften. Zum Beispiel:

„Ich muss erfolgreich sein!“ - „Ich darf keine Schwäche zeigen!“ - „Ich muss mehr Geld haben!“ - „Ich muss alles richtig machen!“ - „Ich sollte immer wissen, was zu tun ist!“ - „Ich muss hart arbeiten, um Liebe zu verdienen!“ - „Ich darf keinen Ärger zeigen!“ - „Ich muss geliebt werden!“ - „Ich darf nicht traurig sein!“ – „Ich sollte ein guter Vater, bzw. Mutter sein!“ – „Ich darf nicht egoistisch sein!“ – „Ich muss mich rächen, wenn mir jemand was getan hat!“ - usw.

Sicherlich könnte nun der Eindruck entstehen, dass tatsächlich alles nur im Kopf stattfindet und „psychisch“ ist. Diese Sichtweise versucht die Reverse Therapy jedoch zu vermeiden, da sie nicht mit den „alten Bananen“ arbeiten möchte.

Körperarbeit auf eine bestimmte Art und Weise ist das Ziel. Es soll **nicht** mit der „**Verstandesintelligenz**“ (**Headmind**), sondern mit der „**Körperintelligenz**“ (**Bodymind**) gearbeitet werden.

„**Die „Intelligenz“ des Körpers produziert die Symptome.** Wir müssen lernen sie „umzudrehen“, bzw. sie rückgängig machen.“

Das Fibromyalgie-Syndrom wird im englischsprachlichen Raum viel näher im Zusammenhang mit dem chronischen Erschöpfungs-Syndrom stehend gesehen und viel eher akzeptiert. Die Diagnose Fibromyalgie wird dort auch viel klarer gestellt.

In Deutschland, so hat Herr Langguth während seiner Tätigkeit die Erfahrung gemacht, haben Ärzte die Diagnosebestimmungen anscheinend nicht gelesen oder sie wollen die Krankheit nicht als solche anerkennen, obwohl es klare Diagnosekriterien für sie gibt.

Aus seiner Sicht ist das **Fibromyalgie-Syndrom** das **Resultat einer Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achsen (HPA-Achse) - Überfunktion, die jeder selbst abstellen kann!** Es ist eine **ernsthafte körperliche Erkrankung, die vom zentralen Nervensystem verursacht** wird und kein psychisches Problem! Selbstverständlich ist auch die Psyche immer in alles mitinvolviert.

Beim Vortrag geht es maßgeblich um die **Vermittlung** eines **Gefühls** für die Methode der Reverse-Therapy Schulung und das **Umkehren von Krankheitssymptomen.**

Die Methode basiert auf neusten tiefenpsychoneuroimmunologischen, physiologischen und biochemischen Erkenntnissen, entwickelt vom englischen Arzt **Dr. John Eaton.**

„**Symptome** werden automatisch von **reflexhaften neurochemischen Reaktionen** geschaffen. Dadurch wird die **HPA-Achse überlastet.**“

Über die Reverse-Therapie wird vermittelt wie die **Betroffenen selbst ihre Neurochemie und Symptome im Körper beeinflussen** können, ohne Pillen.

Die Methode stellt „**Werkzeuge**“ zur **persönlichen Veränderung** zur Verfügung.

Hierbei werden die eigenen Gefühle, Emotionen und Symptome wahrgenommen und dahingehend interpretiert, um Zusammenhänge zwischen Symptomen und belastenden Druck aus der Umgebung zu erkennen und abzustellen.

Bei seinem Vortrag zeigte Herr Langguth eine Körperübung in Form der Achtsamkeitsmeditation (Körperwahrnehmung durch Lenken der Aufmerksamkeit auf den Körper, beginnend mit den Füßen: „*Warme oder kalte Stellen? Kribbeln? Wo ist mehr Druck oder weniger? Wo drückt der Schuh? Gewicht der Füße? Wie fühlt sich das Knie an? Wie fühlt sich der Stoff um die Haut an? Wie drückt der Po in den Sitz? Magen- Herz- u. Brustgegend sind hervorragend um Gefühle festzustellen. Emotionen registrieren: Sind Sie ruhig? Ist da ein Kribbeln? Gibt es warme oder kalte Stellen pp. Tief durchatmen dabei!*“ usw.).

In der **Reverse Therapie** wird maßgeblich mit zwei Intelligenzen gearbeitet: „**Headmind**“ (**Verstandesintelligenz**) und „**Bodymind**“, (**Körperintelligenz**).

Ergänzend hierzu gibt es weitere verschiedene Arten von Intelligenz, z.B. Bewegungsintelligenz, musikalische Intelligenz usw.

Wichtig ist es zu wissen, wann man sich in „Headmind“ (Verstandesintelligenz) befindet.

Erkennbar ist dies, wenn wir einen inneren Dialog mit uns halten, wenn etwas **mit Worten** zu uns spricht, meistens in der **Vergangenheit**, z.B. „Das hast Du letzte Woche nicht gut gemacht!“. Aber sie ist auch in die **Zukunft orientiert!** „Ob das geplante Meeting so abläuft wie ich es erhoffe?“ Es zeichnet sich auch aus durch **Schwarzweißdenken**. „Den Beruf kann ich nie wieder ausüben!“ „Ich kann doch momentan aufgrund der Arbeitsmarktlage meinen Job nicht einfach aufgeben!“ Kein Gedanke daran, dass man den Arbeitsplatz ev. so verändern könnte, dass man noch Spaß daran haben kann.

Goldene Mittelwege zu finden ist **nicht** die Stärke von „Headmind“. Es ist berechnend und gut für exakte Planungen, z.B. wie komme ich von „A“ nach „B“ und wie lange brauche ich dafür?

„**Bodymind**“ z.B. zieht uns automatisch auf die andere Straßenseite rüber, wenn jemand bedrohlich wirkend auf uns zukommt. Auch wenn „Headmind“ dann sagt: „Bleib, warum soll ich dem Typ ausweichen und Platz machen?!“

Beide stehen oft in Konkurrenz zueinander, was eigentlich nicht nötig ist.

„**Bodymind**“, die Intelligenz des Körpers, teilt sich durch den Körper und dessen **Empfindungen** mit, um uns zu **warnen** und zu **schützen**. Es benutzt hierzu seine **Körperchemie** und teilt sich **nur** auf die **aktuelle Situation bezogen** mit und nicht auf die Vergangenheit oder Zukunft.

In der Reverse Therapie wird sehr aktiv mit **einfachen Bildern** gearbeitet. Hinter jedem Bild steht psychoneuroimmunologisches Wissen.

Wir benutzen das Bild von einem **Dampfdrucktopf**.

Die Wissenschaft hat in den letzten 20 Jahren belegt, dass **Emotionen** nicht nur einem „psychologisches Konzept“ entstammen, sondern auch von **spezifischen Neuropeptiden**, also von Körperchemie, ausgelöst werden, die zum Beispiel im Blut herumwandern. Sie werden von den verschiedensten Körperstellen ausgesondert, nicht nur allein vom Kopf nach unten. Z. B. veranlassen sie, dass der Magenmuskel zusammengezogen wird und man spürt, dass man ärgerlich ist.

Der Körper produziert Handlungsaufforderungen! Die Handlungsaufforderung des Körpers könnte in einem solchen Fall sein:

Hör auf damit! Trinke was! Ich will jetzt ein Vanilleeis! Wenn ich mir dies verweigere („Headmind“ sagt zu mir, das kannst Du doch nicht machen!) und einen „Deckel“ drauf tue, dann **entwickelt** sich laufend **Chemie** und der **Topf** wird immer **voller**.

Der **Hypothalamus** im Großhirn **registriert** dies und veranlasst eine **Alarmreaktion**, z.B. das **Anspannen der Muskeln**. All ihre FM-Symptome können so nachvollzogen werden. Bei der „Reverse Therapie“ versuchte man den **Inhalt des Topfes zu erkennen** und **zu handeln**. Erst durch die Handlung kommt die **Entspannung**, der **Topf wird leerer** und das „**Emotionalhirn**“ sagt, ich kann die **Reaktion wieder abstellen**. Das ist das **Abschalten der Symptome**.

Zuvor wurden meist viele Chancen verpasst die Handlungsanweisungen des Körpers zu erkennen, danach zu handeln um Druck abzubauen. Der Körper musste erst „laut“ werden und **mit Symptomen** auf sich **aufmerksam** machen.

Warum „reverse“ – umdrehen? Was wird umgedreht? Es handelt sich um echte **Körperkommunikation** mit sich selbst. Was muss man tun, damit der Körper nicht mehr so „laut“ wird. Der Umgang mit dem eigenen Körper muss gelernt werden. **Konzentration auf den eigenen Körper ist nötig**. Was will mein Körper konkret, dass ich tue in der Situation, in der das Symptom auftritt? Wie lautet die **Symptom-Botschaft**? Was teilt uns unser Körper damit mit?

Hierfür ein Beispiel: Die Schwiegermutter kam täglich immer unangekündigt zur Unzeit zu Besuch. Irgendwann stellten sich bei der Schwiegertochter, bereits wenn sie die Schwiegermutter in der Ferne kommen sah, **Kopfschmerzen** ein.

Die Handlungsaufforderung des Körpers wäre möglicherweise in einem solchen Fall, dass sie ihre Schwiegermutter bitten soll, vorher anzurufen und zu fragen, ob ihr der Besuch überhaupt gelegen kommt, anstatt ihn immer nur stillschweigend hinzunehmen und unglücklich zu sein. Die Besuche könnten auf beiderseitig passende Zeiten reduziert werden und nicht mehr täglich. Es kann aber auch andere Lösungsansätze geben, was die betroffene Person jeweils individuell entscheidet.

Das **Symptom Kopfschmerz** wird **nach der Handlungsumsetzung (Reduktion der aktuellen Belastung und Befriedigung des eigenen emotionalen Bedürfnisses)** teilweise, bzw. ganz **verschwinden**.

Die Reverse-Therapie findet eigentlich durch selbständiges Arbeiten außerhalb der (meist 5 – 8) Therapiestunden statt. Sie ist keine kognitive Verhaltenstherapie. Es ist **Eigenarbeit!** Es wird darauf geachtet, was vorher gemacht wurde, wenn sich ein Symptom verringert oder eingestellt hat. Es handelt sich um einen **aktiven eigenen Schulungsprozess** und keine Psychotherapie!

Es wird angestrebt, dass sich die Patienten wieder **Ausgewogenheit, Abwechslungsreichtum** und **Lebensfreude** zu verschaffen. Außerdem die Wiederherstellung des Vertrauens in die eigene Regenerationsfähigkeit und die Förderung der Gesundheit durch **täglich positive Emotionen** und **Erlebnisse**.

Unter www.Hilfe-Heute.de kann man über die Behandlungsmethode „Reverse Therapy“ Hintergrundwissen erhalten und sich Dr. John Eatons deutschsprachiges Buch (*ME (*), chronisches Erschöpfungssyndrom und Fibromyalgie - Der Ansatz der Reverse Therapy®*) als PDF-Dokument herunterladen. (* Red.: ME = Myalgische Enzephalomyelitis / Chronic Fatigue Syndrom (ME/CFS) ist eine neuroimmunologische Multisystemerkrankung, die von der WHO in den ICD -10 unter G93.3 klassifiziert wird.)

Auszug aus dem vorgen. Buch, Seite 101-102, zu den wissenschaftlichen Erkenntnissen als Beleg zum Vorliegen eine HPA-Störung bei CFS / ME und FMS /:

- Menschen, die an CFS/ME und FMS leiden, weisen im Vergleich zu einer Kontrollgruppe eine **niedrigere Cortisolproduktion** auf.
- CFS-Patienten zeigten eine **Überstimulierung des sympathischen Nervensystems**, die durch eine Funktionsstörung der HPA-Achse verursacht wurde.
Personen mit Chronischem Erschöpfungssyndrom wiesen **eine erhöhte Freisetzung von Prolaktin** auf, einem Hormon, das von der Hypophyse unter der Kontrolle des Hypothalamus produziert wird. In erster Linie wird Prolaktin produziert, um bei Frauen die Milchbildung anzuregen, es spielt jedoch auch **eine wichtige Rolle bei der Regulierung des Immunsystems**.
- **Veränderungen** in den vom **Hypothalamus gesteuerten Hormonausschüttungen**, die zu einer **erhöhten Schmerzempfindlichkeit** führen, wurden als **Hauptauslöser der Symptome** ausgemacht, an denen Menschen mit **Fibromyalgie** leiden.
- **Bei weiblichen Patienten mit Fibromyalgie** zeigten sich sowohl **Störungen des sympathischen Nervensystems als auch der HPA-Achse** (was zu einer **verminderten Produktion von Cortisol** führt).
- Patienten mit CFS hatten bei Stresstests ein niedrigeres Niveau ihrer ACTH-Reaktion. Dies führt zu einer abnormalen Produktion von Cortisol. (ACTH wird von der Hypophyse auf Veranlassung des Hypothalamus hin produziert. Die Aufgabe von ACTH besteht darin, die Nebennierendrüsen zu stimulieren).
In Bezug auf das letztgenannte Untersuchungsergebnis ist es wichtig zu bedenken, dass einige Forscher glauben, der Hypothalamus bei CFS/ME weise eine **Unterfunktion** auf.
Wir als Vertreter der Reverse Therapy sind jedoch der Meinung, dass der Hypothalamus bis auf einige Ausnahmen fast immer **überaktiv** ist und dadurch einen Zustand hervorruft, den wir HPA-Störung nennen.
Diese Hypothese wird dadurch gestützt, dass viele der Symptome, wie **Muskelschwäche, Erschöpfung, Verdauungsprobleme, Schmerzen** und **Kreislaufstörungen**, auf eine **Überlastung der wichtigsten Körperfunktionen** beruhen. Die Tatsache, dass die **Symptome spontan rückgängig** gemacht werden können, weist ebenfalls eher auf eine **Überaktivierung des Zentralnervensystems** hin, die schnell korrigiert werden kann, als auf ein Versagen der Drüsenfunktion. Es gibt zwei Hauptgründe, die fälschlicherweise zu der Annahme führen können, dass der Hypothalamus eine verminderte Aktivität aufweise:
 - 1.) **Erschöpfung der Nebennierendrüsen**, die dazu führt, dass auf Signale von Hypothalamus bzw. Hypophyse keine Reaktion mehr erfolgt (z. B. durch die Produktion von ACTH).
 - 2.) **Zusammenbruch des auf Feedback basierenden Kontrollmechanismus**, durch den der **Hypothalamus** das **Immunsystem** und die **Nebennierendrüsen** steuert.
Beide Fälle zeigen jedoch auf, dass es sich nicht um eine verminderte Aktivität des Hypothalamus handelt, sondern dass eine reduzierte Reaktionsfähigkeit der Nebennierendrüsen vorliegt.

Ernährung

Grüner Tee gut gegen Alzheimer?

Medical Tribune Bericht

BERLIN – Ein Inhaltsstoff des grünen Tees, das Epigallocatechin-3-gallat (EGCG), kann giftige Eiweißablagerungen im Gehirn von Alzheimerpatienten unschädlich machen.



Eine Forschergruppe um Dr. Jan Bieschke vom Max-Delbrück-Zentrum für molekulare Medizin in Berlin fand heraus, dass die toxische Wirkung dieser Proteine, die man auch z.B. beim M. Parkinson findet, erst durch eine Fehlfaltung entsteht. Die nützliche Substanz aus dem Tee vermag nicht nur die Neubildung brisanter Amyloid-Plaques zu verhindern, wie die Kollegen in den „Proceedings of the National Academy of Science“ schreiben. **EGCG** kann auch **bereits entstandene toxische Aggregate in harmlose Proteinkügelchen** umwandeln, ohne dass dabei Teile abbrechen, die ihrerseits Hirnzellen schädigen könnten.

Jan Bieschke et al., PNAS, online first MTD, Ausgabe 20 / 2010 S.20, rft <http://www.medical-tribune.de/patienten/news/26450/>

Trinken - nur bei Durst

Körpersignale befolgen, statt fixe Mengen Flüssigkeit zu sich nehmen / Tagesbedarf von 2,5 Litern offensichtlich zu hoch angesetzt

Mindestens zwei Liter Wasser sollte man täglich zu sich nehmen - das ist bislang ehernes Gesetz und wird von Ernährungsexperten immer wieder empfohlen. Das Magazin "National Geographic" beruft sich auch auf Experten und rät nun, **nur dann etwas zu trinken, wenn der Körper danach verlangt** - also durstig ist.

Neuere wissenschaftliche Studien sollen belegt haben, dass das **Beachten der eigenen Körpersignale sinnvoller** ist als das Befolgen der bisher gängigen Empfehlungen zur täglichen Trinkmenge.

Diese Empfehlungen von mindestens **zwei Litern Wasser pro Tag** gehen auf eine **Studie** aus dem Jahr **1933** zurück. Aus Untersuchungen an Nagetieren wurde seinerzeit ein Tagesbedarf von 2,5 Litern Wasser für den Menschen abgeleitet.

Dieser **Wert ist zu hoch angesetzt** und der Bedarf muss auch nicht zwangsläufig mit Wasser gedeckt werden. Trinken sollten Menschen, wenn sie durstig sind. Neben dem Durst ist die **Farbe des Urins** ein weiteres **Signal für den Flüssigkeitsbedarf**: Ist er **dunkelgelb**, wird es Zeit zu trinken.

Dies gelte allerdings nicht für **alte Menschen**. Ihnen **fehle oft das Empfinden für Durst** und daher trinken sie in der Tat oft viel zu wenig. Sie müssten daher darauf achten, sich regelmäßig ausreichend mit Flüssigkeit zu versorgen.

Beitrag Nr. 188212 vom 04.10.2010 http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles_id=188212

T I P P

Neue Zahnbürste nach jedem Infekt

Bietet Schutz vor Neuankömmlingen oder einem Rückfall / Ansonsten: Wechsel alle drei Monate

Die ersten schmutzigen Tage mit Dauerregen liegen bereits hinter uns - es herbstet spürbar. Und damit hat auch die Hauptsaison für Erkältungen und grippale Infekte begonnen.

Um sich vor einer Neuankömmling oder einem Rückfall zu schützen, sollte die **Zahnbürste nach jeder überstandenen Erkrankung unbedingt gegen eine neue ausgetauscht** werden. Denn auf dem Borstenkopf siedeln sich während der Erkrankung **Keime** an, die hier eine Weile **überlebensfähig** sind und ihr Unwesen treiben können.

Zu den **Erregern**, die sich **auf Zahnbürsten** tummeln, gehören auch die **Auslöser von Lippenherpes** und **Zahnfleischentzündungen**.

Auch wenn diese Erkrankungen abgeklungen sind, ist die Zahnbürste zu wechseln.

Generell empfehlen Zahnärzte, die **Zahnbürste alle drei Monate gegen eine neue zu tauschen**.

Beitrag Nr. 188214 vom 05.10.2010 http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles_id=188214

(Eigen-) Therapie

„Genusstraining“ wörtlich genommen

Den Gedanken an die Pflichten, dem perfekten und fehlerfreien Funktionieren, den fieseren Schmerzen, **Empfindungen von Genuss und Gaumenfreuden entgegengesetzen**.

Eine von jedermann praktikable Schmerz-Gegenstrategie (von Ärzten und Psychologen empfohlen)! Schließlich soll man machen, was der Doc sagt, besonders, wenn es einem gut tut!

Man wähle eine schöne Lokalität mit bekanntermaßen guter Küche in netter Begleitung und genieße diverse kulinarische Gänge, z. B. wie folgt:

Erster Schritt: Wahl des Ortes und des Restaurants in der praktischen Übung:

55430 Oberwesel am Rhein, auf **Schönburg**



Menuefolge während des Genusstrainings:



Hühnerfleischsalat (Gruß des Hauses)



Geräucherte Entenbrust mit grünen Äpfeln u. Ziegenfrischkäse



Rosenkohlcreme mit Curryhaube und Blutwurst-Kümmel Crostini



Warme Parmesan-Crépe-Terrine mit Nordseekrabben in Basilikumpesto



Espresso-Gelee auf kühler Kokossahne (neutralisiert die Geschmacksempfindungen)



Lammrücken mit Rosmarinjus, geschmorten Artichockenherzen und Tomatengnocchi



Schönburger Käseauswahl mit Oliven, Nüssen, Früchtebrot und Cranberries danach noch ein Dessert „Variationen von weißer und dunkler Schokolade“



Da man nicht zu tief **ins Glas** schauen soll, ein **Blick durchs Glas** „Gourmel Age des fleurs“



Wem die Schönburger (Riesling) Rebe zu sehr geschmeckt hat, kann auf der Burg im Himmelbett (kuschelig eng) übernachten.

Fazit:

Alle Erwartungen wurden erfüllt. Schmerzen während der Menügänge nicht wahrgenommen, da man jeweils neugierig und gespannt auf den nächsten Gang war!

Ablenkung durch Genuss voll gelungen! Wiederholung empfehlenswert!

Termin - Vorschau

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
ab 10:00 Uhr

Fibromyalgietag in Ludwigshafen anlässlich des 10-jährigen Jubiläums des Fibromyalgie-Verbandes Rheinland-Pfalz u. Saarland e.V.

Heinrich-Pesch-Haus, Frankenthaler Str. 229,
67059 Ludwigshafen

(Programm, s. Anlage oder auf unserer Homepage!)

Dienstag, 02.11.2010
ab 10:00 Uhr

Fibromyalgie - VdK – Fachtagung
Dreikönigskirche, Hauptstraße 23, 01079 Dresden
u.a. Vortrag von Rainer Marx zum Thema
" **Fibromyalgie und Begutachtung** "

(Programm, s. Anlage oder auf unserer Homepage!)

Lokale Termine der FM-Selbsthilfegruppen Heusenstamm und Offenbach am Main

Fibro - Krankengymnastik Gruppe

Termin: Jeden **Mittwoch, 13.00 Uhr**, Marienstraße 16
(Räumlichkeit der Kirche Maria Himmelskron) 63150 Heusenstamm

*(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. (06104) 682616

Babeltreff

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

Weierstadt

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 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)

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>