

FIBROMYALGIE

NACHRICHTEBLÄTTCHEN



Ausgabe 11 / 2009

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!

Krank durch Chlor u. a. chemische Belastungen im Alltag

Zusammenfassung des Vortrages von Dr. med. Peter Binz, Umweltmediziner aus Trier, am 23. Offenbacher Selbsthilfegruppentag, 12.09.2009, von Rainer Marx



Im Alltag haben sich viele Menschen einen recht sorglosen Umgang mit der „Haushaltschemie“ angewöhnt. Im heimischen Bereich soll es doch sauber und hygienisch sein. Man vertraut den Herstellern von Reinigungsmitteln, dass sie für den Menschen unschädliche Substanzen verwenden. Doch ist dieses Vertrauen gerechtfertigt?

Wer sich den Vortrag vom Umweltmediziner Dr. med. Peter Binz angehört hat, bekommt an dem Vorhandensein von menschenfreundlichen Motiven bei den Herstellerfirmen erhebliche Zweifel. Die Verkaufszahlen und der Gewinn scheinen dort doch eher im Vordergrund zu stehen.

Damit wir Verbraucher nicht zu Schaden kommen, sollten wir nicht blind vertrauen, sondern uns ausreichend informieren. Schädliche chemische Stoffe finden wir im Alltag im häuslichen sowie im beruflichen Bereich!

Auch der Körper von FMS - Betroffenen reagiert mit der Zeit immer mehr auf Reize, die er früher gut toleriert hat. Der Vortrag von Dr. med. Binz gibt gute Denkanstöße in der eigenen Vergangenheit nach ähnlichen Belastungen zu suchen, die ggf. noch heute Wirkung haben könnten.

Der menschliche Organismus kann mit chemischen Belastungen (egal ob dies ad hoc einmalig über eine starke Dosis oder schleichend über eine längere Belastung mit kleinen Dosen geschieht) schlecht umgehen. Er kann sie nicht rückstandsfrei „verstoffwechseln“ und ausscheiden und sie setzen sich

daher in den Organen ab. Je nach „Dosis“ entsteht eine bleibende Vergiftung, die auf das Immunsystem wie ein dauerhaft belastender Stressor wirkt, mit schädlichem oder zerstörenden Einfluss auf den Körper.

Beispielsweise bei neurodegenerativen Erkrankungen, wobei Nerven beschädigt oder zerstört werden!

Es entwickelt sich ein Chronifizierungsprozess durch den der Mensch gegenüber Reizen (es genügt hierbei schon lediglich die Wahrnehmung von Düften) immer empfindlicher reagiert.

Eigentlich eine normale Reaktion, wobei unser Körper, zu unserem Schutz, die „Registrierschwelle“ für die Wahrnehmung ähnlicher Stoffe, die ihn bereits gesundheitlich beeinträchtigt haben (ähnlich einem Frühwarnsystem), niedriger setzt, d. h. wir reagieren viel früher.

Ziel ist dabei die Vermeidung zusätzlicher körperlicher, aber auch seelischer Schädigungen, denn das Bemerkten der eigenen Veränderungen und empfindlicheren Körperreaktionen führt häufig zu gesteigerten Ängsten und zu Depressionen.

Das ist eigentlich ein nachvollziehbarer Vorgang und doch werden betroffene Personen mit dem Krankheitsbild **MCS (Multiple Chemical Sensitivity**, auch „Chemische Intoleranz“ genannt) von vielen Ärzten nicht ernst genommen und als „Psychos“ angesehen.

Hier fehlt leider das medizinisch notwendige Fachwissen, um helfen zu können. Es werden lediglich isoliert die Symptome bewertet, aber es wird nicht nach deren Ursachen recherchiert.

Der „gestresste“ und überforderte Körper reagiert üblicherweise mit der Herabsetzung seiner Immunabwehrfähigkeit und damit verbunden, der Entwicklung weiterer Erkrankungen. Das Entstehen einer Multisystem Erkrankung (das zeitgleiche Auftreten von mehreren organischen Beschwerden) oder sogar einer Autoimmunerkrankung ist meist die Folge.

Eine wirksame ärztliche Hilfe ist nur über eine ausreichende Ursachenermittlung möglich.

Informierte Ärzte können allein aus dem ausgeübten Beruf und dem damit verbundenen oft jahrelangen Kontakt mit Lösungs-, Reinigungs-, oder Desinfektionsmitteln (vor allem Chlor!) und Metallstäuben, Asbestbelastungen, auf die Ursache der gesundheitsschädlichen Folgen rückschließen.

Z. B. bei Maler u. Lackiererarbeiten. Wer in engen Räumen arbeitet, wie bei der Innenlackierung eines Tankwagens, erleidet kurzfristig einen Schaden und nicht erst nach 10 Jahren (was gerne von BG - Gutachtern behauptet und ihnen von den Sozialgerichten geglaubt wird).

Aber auch der Maler von Ölgemälden oder die Angestellte, vor deren Fenster das Abluftrohr eines Heizöltanks liegt, erleidet gesundheitliche Schäden.

Ähnliches gilt für den Kontakt mit dem Autoverkehr (Abgase, Ausdünstungen von Klebern in neuen Autos, aber auch beim Zusammenkleben von Plastikmodellen im Hobbybereich pp.), verpilzte Klimaanlage, Duftstoffe, Chemikalien in Textilien und Chlor in Schwimmbädern.

Aber auch in der eigenen Wohnung können chemische Ausdünstungen von Lacken, Möbeln, Teppichen über die Atemwege aufgenommen werden. Die Ermittlung von möglichen Krankheits- bzw. Vergiftungsauslösern umfasst daher alle Lebensbereiche der Betroffenen!

Um die Weintrauben vor Schädlingen zu schützen werden gerne von den Winzern (aber auch von sonstigen landwirtschaftlichen Erzeugern) Pestizide (Pflanzenschutz- u. Schädlingsbekämpfungsmittel) eingesetzt.

Typische Erkrankungen der berufsbedingten „Giftaufnahme“ bei den Winzern sind:

Diabetes, Parkinson-Syndrom, geistiges Leistungsversagen, Depressionen mit hoher Suizidgefährdung!

Als Langzeitfolgen (selbst noch 20 – 40 Jahren nach der Schadstoffeinwirkung) sind Unfruchtbarkeit, Beeinträchtigungen des Immunsystems, Früh- und Fehl- und Todgeburten, Entwicklungs- und Verhaltensstörungen sowie chronische Schädigungen des Nervensystems und Krebserkrankungen wissenschaftlich dokumentiert.

Hier stellt sich für gesundheitlich Beeinträchtigte die Frage, hatten die Eltern bereits entsprechende Kontakte mit Giften, wenn sie selbst keine hatten?

Einige Ärzte haben vor etwa 30 Jahren damit begonnen sich mit der Diagnostik von toxischen Schäden bei MCS und dem Chronischen Müdigkeitssyndrom (**Chronic Fatigue Syndrom (CFS)**) zu befassen.

Damals spielten die Lösungsmittel der Schuhindustrie eine relevante Rolle.

Die Symptome der Chemischen Intoleranz ähneln denen des Chronischen Müdigkeitssyndroms (CFS) und des Fibromyalgie-Syndroms (FMS):

Z. B.: Müdigkeit, rasche Erschöpfung, Übelkeit, Gereiztheit, influenzaähnliche Symptome, Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Schleimhautprobleme in den Augen, der Nase und dem Rachen, dem Darm, sowie Diarrhö.

Es können auftreten: Schwindel, Herzklopfen, Migräne, reduzierte Merkfähigkeit, Wortfindungsstörungen, Konzentrationsbeschwerden, Hyperaktivität, Asthma- und Bronchitis-Symptome, starke Gliederschmerzen, Drucküberempfindlichkeit am ganzen Körper, katerähnliche Symptome und Depressionen.

Etliche stark Betroffene können sich nur noch in einer reizarmen Umgebung aufhalten und verlassen ihren Wohnbereich nicht mehr. Sie vermeiden sich dort aufzuhalten, wo andere Menschen sind, z. B. öffentliche Verkehrsmittel, Geschäfte, Veranstaltungen, Kinos, Museen, Restaurants pp.

Wenn eine Überempfindlichkeit erst einmal vorhanden, sozusagen im Immunsystem „programmiert“ ist, genügt bereits ein einziges Molekül, um die Immunkaskade und damit Kollateralschäden im Körper auszulösen! Eine hohe Dosis ist hierfür nicht erforderlich! Der Spruch „Die Dosis macht das Gift“ trifft dann nicht mehr zu!

Dr. med. Binz erläuterte zur Diagnostik, dass als wichtigstes Anamnesemittel das Gespräch mit den Betroffenen, den Arbeitskollegen und den Familienmitgliedern anzusehen ist. Zu 90% führt dies zur Ursachenfindung. Hilfreich sind hierbei auch die Selbsthilfegruppen!

Im Vortrag von Dr. med. Binz wurde verstärkt auf den oft sehr sorglosen Umgang mit Chlor eingegangen.

Das giftige Chlor diente im Ersten Weltkrieg als billiges Kampfmittel. Sein Einsatz, am 22. April 1915, in der Nähe der Stadt Ypern in Flandern durch deutsche Truppen, führte dort zu rund 5.000 Toten und 10.000 Verletzten. Vorübergehende oder auch dauerhafte Blindheit, Hautverätzungen und Lungenschäden waren typische Folgen.

*Chlor wirkt als Gas vorwiegend auf die **Atemwege**. Bei der Inhalation reagiert es mit der Feuchtigkeit der Schleimhäute unter Bildung von hypochloriger Säure und Salzsäure. Dadurch kommt es zu einer starken **Reizung der Schleimhäute**, bei längerer Einwirkung auch zu **Bluthusten und Atemnot sowie Erstickungserscheinungen**. Bei **höheren Konzentrationen** kommt es zur Bildung von **Lungenödemen** und starken **Lungenschäden**.*

*Ein Gehalt von **0,5–1 % Chlor** in der Atemluft bewirkt einen **tödlichen Atemstillstand**. Flüssiges Chlor wirkt stark ätzend auf die Haut. Bei chronischer Einwirkung von Chlor kann es zu chronischer Bronchitis, bei höheren Konzentrationen auch zu **Herz- und Kreislaufschäden**, sowie **Magenbeschwerden** kommen.*

*Eine spanische Studie kam zu dem Ergebnis, dass **chloriertes Wasser das Risiko für Blasenkrebs erhöhe**. Demnach haben Menschen, die chloriertes Wasser **tranken**, ein um **35 % erhöhtes Risiko auf Blasenkrebs**. **Schwimmen im Chlorwasser steigere die Gefahr sogar um 57 %**.*

[\[http://de.wikipedia.org/wiki/Chlor \]](http://de.wikipedia.org/wiki/Chlor)

Die **Hauptanwendung von Chlor** liegt in seiner Nutzung als **Reinigungs-** bzw. **Bleichmittel** (z. B. Clorix, Eau de Javel, Domestos), sowie im **Schwimmbad zur Desinfektion des Wassers**.

Die desinfizierende Wirkung des bei der Reaktion von Chlor und Wasser entstandenen Hypochlorits wird bei der Wasseraufbereitung in der sogenannten Chlorung ausgenutzt.

Neben Trinkwasser wird vor allem Schwimmbadwasser auf diese Weise von Bakterien befreit. Da bei der Reaktion mit anderen Bestandteilen des Wassers auch unerwünschte und teilweise giftige oder krebserregende Stoffe, etwa Trihalogenmethane, entstehen können, **wird Chlor für die Desinfektion von Trinkwasser zunehmend durch Ozon ersetzt**.

Auch der Hersteller von Clorix, die US-Firma Clorox, stellt auf biologische Substanzen (Seife, Essig, heißes Wasser oder Dampf) um!

Beispiele für die alltägliche (und krankmachende) Nutzung von Chlor:

Tägliches Putzen der Melkanlage mit Chlor / Reinigen von Metallteilen durch Metallarbeiter u. Klempner mit Chlor und Salzsäure / Bleichen der Hotelwäsche.

Die großen Pfand-Mehrwegflaschen, aber auch Weinflaschen, werden mit Chlor gereinigt. Reinigung von Schwimmbädern und Operationsräumen mit Chlor.

Frauen aus Afrika berichten, dass sie wegen der großen Infektionsgefahren immer sehr sauber putzen mussten und immer mit Chlor! Sie erlitten zum Teil folgende **typische Gesundheitsschäden durch die arbeitsbedingte Chloraufnahme:**

- Stoffwechselstörungen
- Hormonstörungen mit massivem Übergewicht (selten auch die Abmagerung), Blähbauch,
- Nierenschäden
- euphorische oder aggressive Reaktionen
- Wenn lange Kontakt mit Chlor bestand entstehen Ängste vor Chlor.
(„Spuren“ von Chlorgerüchen werden sehr frühzeitig wahrgenommen und die Angst ist vorhanden.)

Es genügen auch schon geringe Mengen, z. B. beim Duschen, wenn sich durch das Warmwasser eine kleine Chlorwolke freisetzt. Es kann zu epileptischen Anfällen kommen, wobei der Schädel und ggf. das Gehirn durch Aufschlagen schwer verletzt werden kann.

Z. B. bei einer jungen Köchin, die immer beim Eintritt in eine mit Chlor geputzten Küche einen epileptischen Anfall bekam oder bei einer jungen Ärztin, die nach einem einzigen Anfall mit längerer Bewusstlosigkeit, einen Großteil ihrer Leistungsfähigkeit verlor.

Auch bei einem Physiotherapeuten kam es zum Nierenschaden und er erhielt ein Nierenimplantat. Sein jahrelanger Aufenthalt im Chlorwasser eines Schwimmbades bei der Unterstützung von behinderten Patienten, bei deren Übungen im Becken, führte zum Nierenschaden.

Ein viel beschäftigter Arzt nutzte seine Mittagspause zum Schwimmen (im Chlorwasser), eine halbe bis ganze Stunde, im nahegelegenen Stadtbad.

Irgendwann fiel plötzlich die Insulinproduktion seiner Bauchspeicheldrüse aus und er entwickelte einen kaum kontrollierbaren Diabetes.

Ein trauriger Fall aus der Praxis betraf auch zwei Bademeister. Um die Ventile zu öffnen, mussten sie in mit Sand gefüllte Klär-Becken kriechen. Sie wurden durch das dortige Chlorgas (es ist zweimal schwerer als Luft und befand sich daher unten am Hallenboden) ohnmächtig. Sie wurden als Notfall in ein Krankenhaus eingeliefert. Die Chlorvergiftung wurde dort jedoch nicht erkannt.

Die Bademeister wurden überempfindlich gegenüber chemischen Reizen. Selbst die Vermeidung von Kontakten mit Chemikalien jeglicher Art und die Umstellung auf eine besonders gesunde Lebensweise konnte ihnen nicht helfen.

Die Schäden (als Arbeitsunfall) wurden der Berufsgenossenschaft gemeldet. Es ist ein langwieriger und schwieriger Prozess um eine Unfallrente oder sonstige Entschädigung zu erhalten, bei dem die Betroffenen oft in Beweisnot geraten.

Bei einer Hamburger-Restaurantkette kennt man die krankmachenden Zusammenhänge beim Reinigen der Toiletten pp. mit chlorhaltigen Reinigungsmitteln genau.

Das Personal wird deswegen nur befristet für einen bestimmten Zeitraum eingestellt.

Damit ist gewährleistet, dass vor dem Auftreten körperlicher und seelischer Krankheitssymptome, die mit dem Kontakt der Chlorreiniger im Zusammenhang stehen und als berufsbedingt angesehen werden könnten, das Arbeitsverhältnis rechtzeitig beendet ist.

Somit können an den Arbeitgeber keine Schadensersatzforderungen mehr wegen einer Berufserkrankung gestellt werden!

Wir danken **Conny van Rinsum (Selbsthilfegruppe für Chemikaliengeschädigte)** für die Vermittlung des Referenten am Selbsthilfegruppentag in Offenbach. Sie steht für fachbezogene Fragen rund um den Bereich schadstoffinduzierte und umweltbedingte Erkrankungen **MCS** (Multiple Chemical Sensitivity) / **CFS** unter Tel.- Nr.: (06104) – 65 23 1, gerne zur Verfügung. E-Mail: Cornelia.van.Rinsum@t-online.de (mx)

Recht

Am 27.03.2009 erließ das OLG Koblenz ein vor Kurzem veröffentlichtes Urteil (10 U 1367/07), das jeder Schmerzpatient und jeder an Fibromyalgie, MCS, SBS oder CFS leidende Patient kennen sollte, wenn er sich privat gegen Berufsunfähigkeit versichert hat.

Sachverhalt:

Im vorliegenden Fall hatte sich der Kläger mit einer priv. Berufsunfähigkeitsvers. für den Fall einer Berufsunfähigkeit (volle Rentenleistung ab 75% Berufsunfähigkeit) mit einer monatlichen Rente in Höhe von 1022,58 € abgesichert. Hinzu kommt noch die Leistung aus der Überschussbeteiligung in Form einer Zusatzrente.

Der Kläger des Verfahrens ist von Beruf Anwendungssoftwareprogrammierer und litt unter **depressiven Störungen sowie Schmerzen im Bereich der linken Gesichtshälfte, des linken Halses, der linken Brust, des linksseitigen Rückens und des linken Beckenbereichs.**

Er war vom **Versorgungsamt als Schwerbehinderter**, wegen **Depression, chronischem Schmerzsyndrom, psychovegetativer Störungen** sowie **funktioneller Organbeschwerden** mit einem **Grad der Behinderung von 50** anerkannt.

Das **OLG Koblenz** nahm auf der Grundlage des erstellten Sachverständigengutachtens eine **Berufsunfähigkeit von mehr als 75 %** an und verurteilte die beklagte Versicherung zur **Zahlung der vollen BU - Rente.**

Die Begründung der Entscheidung:

I. Die Feststellungen des Sachverständigen:

Der vom Gericht beauftragte Sachverständige stellte fest, dass als medizinisch-diagnostisches Ergebnis seiner Untersuchung von ausschlaggebendem Gewicht sei, dass beim Kläger eine **verfestigte somatoforme Schmerzstörung** vorliege. Bei dieser handele es sich um eine dauerhafte, für den Kläger und auch den Sachverständigen **unerklärliche Schmerzempfindung, vornehmlich im Gesichtsbereich, teilweise aber auch in andere Körperregionen ausstrahlend.**

Hinzu komme eine – jedoch im Hintergrund stehende – **rezidivierende (Red. =wieder aufkommende) depressive Störung.** Die **Schmerzstörung sei nachhaltig, dauerhaft und von erheblicher**

Intensität und bewirke eine **dauerhafte erhebliche Einschränkung der Konzentrationsfähigkeit** des Klägers.

Die Einschränkung der Konzentrationsfähigkeit stelle sich so dar, dass praktisch bei jeder Lebensbetätigung des Klägers mehr oder minder die Schmerzsymptomatik alsbald wieder in den Vordergrund trete und die Aufmerksamkeit des Klägers mit Macht beanspruche. Soweit er an einem Acht-Stunden-Tag schätzungsweise ungefähr bis zu drei Stunden arbeiten könne, müsse er hierbei anders als ein Gesunder Pausen und Unterbrechungen in Anspruch nehmen, wobei es durchaus sein könne, dass eine Pause doppelt so lange wie das Arbeitsintervall sein kann, bis der Kläger zur Weiterarbeit in der Lage sei.

Dieser zeitliche Rahmen von allenfalls drei Stunden Arbeitstätigkeit, die auch nur mit Unterbrechungen zu erreichen sind, galt nach Einschätzung des Sachverständigen für alle vom Kläger als zu seiner Berufsausübung gehörend dargestellten Tätigkeiten. Im Ergebnis gelangte der Sachverständige zu einer Berufsunfähigkeit von 70-80%.

II. Die Feststellungen des Gerichts:

Das OLG Koblenz gelangte auf der Grundlage des Sachverständigengutachtens zu dem Ergebnis, beim Kläger liege eine Berufsunfähigkeit von mehr als 75 % vor, sodass die Voraussetzungen für die volle Versicherungsleistung gegeben seien. Das von der Beklagtenseite vorgelegte Privatgutachten, das lediglich zu einer Berufsunfähigkeit von 20 % gelangte, war aus Sicht des Gerichts nicht nachvollziehbar.

Die Tätigkeit des Klägers als Anwendungsprogrammierer erfordere in allen Arbeitsschritten höchste Konzentration. Es sei daher einleuchtend, dass bei einer Tätigkeit mit derart hohen Anforderungen an die Konzentrationsfähigkeit die gesundheitsbedingt erzwungenen Pausen im Hinblick auf den Fortgang der Arbeit besonders störend und verlangsamend wirken, zumal wegen der Konzentrationsstörungen nach jeder Pause ein Überprüfen der letzten Arbeitsergebnisse erforderlich sein dürfte. Damit sei davon auszugehen, dass der Kläger unter Berücksichtigung seiner gesundheitlichen Einschränkungen ein sinnvolles Arbeitsergebnis in einem für seine Kunden zumutbaren Zeitrahmen schwerlich wird erreichen können.

Das Gericht kam darüber hinaus zu dem Ergebnis, dem Kläger sei auch eine Umorganisation seines Betriebes nicht zumutbar. Der Kläger müsste einen Aushilfsprogrammierer anstellen, der jedoch – da er die Hauptarbeit im Betrieb erbringen würde – entsprechend hoch bezahlt werden müsse, was für den Kläger eine erhebliche Einbuße seines Einkommens bedeuten würde, die ihm nicht zumutbar sei.

Bewertung der Entscheidung

Die Bedeutung der Entscheidung wird vor allem durch zwei Faktoren begründet:

Zum einen lag beim Kläger eine ursächlich letztlich **nicht erklärbare Schmerzstörung** vor.

Zum anderen wurde die Berufsunfähigkeit vom OLG damit begründet, dass die gesundheitlichen Beschwerden des Klägers eine **dauerhafte erhebliche Einschränkung der Konzentrationsfähigkeit** bewirkten und diesen **zu regelmäßigen und auch längeren Pausen zwingen**, sodass **ein sinnvolles Arbeitsergebnis nicht mehr zu erzielen** sei.

Die Entscheidung sollte es Schmerzpatienten und Patienten mit MCS, Fibromyalgie, SBS oder CFS in Zukunft erleichtern, ihre Ansprüche gegenüber privaten Berufsunfähigkeitsversicherungen durchzusetzen.

Quelle: VersR 2009, S. 1249 ff..

Autor und Ansprechpartner:
RA Dr. jur. Burkhard Tamm
MedizinR-VersicherungsR-LebensmittelR
Kanzlei Bohl & Coll.
Franz-Ludwig-Str. 9
97072 Würzburg

<http://www.umweltrundschau.de/cms/soziales-und-recht/539-volle-rentenleistung-aus-der-privaten-berufsunfaehigkeitsversicherung-buz-bei-fibromyalgie-mcs-sbs-cfs>

Urteil des OLG Koblenz:

(<http://www3.justiz.rlp.de/rechtspr/DisplayUrteil.asp?rowguid=%7bB7D5A11E-17BD-489C-8872-F4F8657317DB%7d>)

Medikamente

Opioide nutzlos bei Dauerschmerz

Opioidhaltige Medikamente helfen nach Ansicht von Psychologen der Technischen Universität (TU) Darmstadt kaum gegen chronische Schmerzen. Wie die TU mitteilt, hat das Team um Hardo Sorgatz und Henriette Reinecke im Auftrag der Deutschen Gesellschaft zur Untersuchung des Schmerzes Daten ausgewertet.

Dabei habe sich gezeigt, dass **Opioide** – dem Morphinum ähnliche Wirkstoffe – **schon nach drei Monaten an Wirkung verloren**. Bei **längerer Einnahme sei ein Effekt kaum noch nachweisbar**. Die Resultate der Forscher sind in die Leitlinien der Arbeitsgemeinschaft medizinischer Fachgesellschaften eingeflossen. (Quelle: FAZ v. 27.10.09, Hochschulseite S. 46)

Therapie

Körperfett lässt sich nicht gezielt wegtrainieren

Wo sich Fett anlagert, ist abhängig von Geschlecht und Genen / Fürs Abnehmen ist die Energiebilanz entscheidend

Regelmäßige Bewegung stabilisiert Gesundheit und Wohlbefinden und verhilft zu einer Normalisierung des Körpergewichts. Allerdings lassen sich **nicht gezielt die Fettpolster an bestimmten Körperstellen wegtrainieren**. Darauf macht der Berufsverband Deutscher Internisten (BDI) aufmerksam. So stärkten Sit-ups die Bauchmuskulatur und das Bindegewebe, würden aber nicht direkt das Bauchfett abbauen. Denn wo der Körper sein Fett deponiert, hänge zum einen vom

Geschlecht, zum anderen von der Veranlagung ab. Bei Männern lagere es sich bevorzugt am Bauch, bei Frauen um die Hüften an.

Entscheidend für das **Abnehmen** ist die **Energiebilanz: Nur wenn man mehr Kalorien verbraucht, als man mit der Nahrung zu sich nimmt, purzeln auf Dauer die Pfunde.** Für den Erfolg ist es wichtig, dass die Ernährung dauerhaft umgestellt wird - etwa weniger Fett und Zucker zugunsten von Obst und vor allem Gemüse auf dem Speiseplan stehen.

Gleichzeitig sollte für mehr Bewegung gesorgt werden. **Zum Abnehmen gut geeignet sind Ausdauersportarten wie Nordic Walking, Laufen, Radfahren oder Schwimmen.** Am besten funktioniert der Fettabbau, wenn man auf nüchternen Magen trainiert und erst eine Stunde nach der sportlichen Betätigung isst. So kann der Körper auf die eigenen Energiereserven, das Körperfett, zurückgreifen.

http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles_id=169481 Beitrag Nr. 169481 vom 02.11.2009

Termin - V o r s c h a u

<p>Lokale Termine der FM-Selbsthilfegruppen Heusenstamm und Offenbach am Main</p>
--

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. Kurs beginnt wieder am 30.9.09 (Urlaub der Therapeutin ab 14.09.).

*(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)

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

**T e r m i n ä n d e r u n g e n b i t t e b e i G e r d a M a r x
T e l . (0 6 1 0 4) 6 8 2 6 1 6 e r f r a g e n !**

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	Griesheim	Pfungstadt	Weiterstadt
Milja Weller (06151) 472 93	Silvia Wittich (06155) 862 100	Wolfgang Felis (06157) 930 241	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. 17.30 Uhr**, in der Erika Pitzer - Begegnungsstätte
- **Wassergymnastik:** **Immer mittwochs, 14:00 Uhr**, Thermalbad Bad Nauheim.

Ansprechpartnerin: Gerdi Mann, Tel.: 06031-736958

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

Funktionsstraining:

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

Dotzheimer Str. 38-40 (Haltestelle Bismarckring)

Jeden 3. Dienstag im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr

Ansprechpartnerin: **Frau Gudrun Krämer**

Tel.: (0611) 92 00 677

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



Grüße aus der Schloßstadt Heusenstamm!



Lecker, auch St. Martin lässt grüßen ...!

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>