

FIBROMYALGIE

NACHRICHTEBLÄTTCHEN

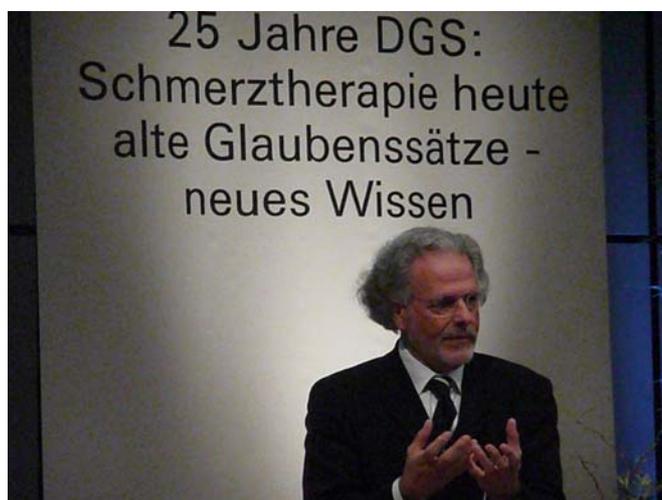


Ausgabe 05 / 2009

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!

Nachrichten

Paradigmenwechsel in der Schmerztherapie



Auszug aus dem Vortrag von Prof. Dr. med. Walter Ziegglängsberger (Max-Planck-Institut München für Psychiatrie) beim Deutschen Schmerz- u. Palliativtag 2009, in Frankfurt am Main, von Rainer Marx

Erkenntnisse aus der Grundlagenforschung verändern Schmerzforschung und -behandlung

Die Erkenntnis, dass wir Wissenschaftler das Gehirn maßlos unterschätzt haben, dass es enorm plastisch ist, dass sehr viele Dinge im Gehirn gespeichert werden, dass wir in der Lage sind, Dinge im Gehirn neu zu denken und zu programmieren, hat in der Schmerztherapie einen Paradigmenwechsel ausgelöst.

Das Gehirn ist ein echtes Faszinosum. In der eigenen Forschungsgruppe wurde sehr intensiv geforscht, wie sich Schmerzreize im Gehirn einprägen können. Akute Schmerzreize sind für das Gehirn als Informationsquelle unheimlich wichtig, um ein sinnvolles Vermeidungsverhalten auszulösen.

Wenn Schmerzen längere Zeit anhalten verlieren sie ihre Bedeutung, werden fehlgeleitet und setzen sich im Gehirn über die Lernvorgänge fest.

Der Warncharakter schleift sich ab und es entwickelt sich eine Schmerzkrankheit. Das war etwas sehr Wesentliches. Besonders das Wissen, dass die Chronifizierung auch sehr kurzfristig geschehen kann, zwingt zur Prävention. Die Ärzte müssen alles daran

setzen, die Patienten rechtzeitig vor dieser Chronifizierung zu bewahren. Hierbei sollte die Gesundheitsreform, die mit Gesundheit überhaupt nichts zu tun hat, sondern nur mit Geld, nicht im Wege stehen. Durch eine rechtzeitige und suffiziente (=ausreichende) Behandlung können vielen tausend Patienten die Chronifizierung und auch Kosten erspart werden.

Ausblick in die therapeutische Zukunft: R e l e a r n i n g

Es gibt keine Löschtaste im Gehirn. Alles, was man lernt, hat man drin. Es verblasst zwar mal ein bisschen, kann aber später wieder auftauchen!

Die Plastizität (*Anpassungsfähigkeit u. Veränderbarkeit*) des Gehirns ermöglicht es für bereits sehr stark chronifizierte Schmerzpatienten immer noch einen Weg zu finden.

Ihnen dazu zu verhelfen so etwas wie „Schmerzferien“ zu erleben und dass sie wieder Hoffnung haben. Dazu sind Medikamente nötig, die sehr intensiv in dieses Schmerzgeschehen eingreifen und in die Stimmung versetzen, dass der Patient wieder sagt, es geht voran! Diese Plastizität bleibt bis ins hohe Alter erhalten. Zum Alter gehören nur Falten und graue Haare! Kein Schmerz!

Über die Plastizität und das Relearning besteht hierfür eine große Chance. Hierzu ist ein

multimodaler Ansatz nötig, der unabdingbar ist. Ansätze, die weit über das hinausgehen, was bisher üblicherweise getan wurde. Wir haben uns bisher zufriedengegeben, wenn der Schmerz weg war. Das ist jedoch nur der Beginn der Schmerztherapie. Wenn wir jemand den Schmerz nehmen und der Schmerz kommt wieder, dann fällt der in ein viel tieferes Loch, als er vorher war. Dann ist er enttäuscht und geängstigt.

(relearning = ist eine Arzneimittelgestützte kognitive Verhaltenstherapie, wobei alte (negative und schmerzbezogene) Informationen und Empfindungen durch neue positive überschrieben werden. Die ggf. mit geeigneten Schmerzmitteln wieder erlangte Schmerzfreiheit wird bewusst gemacht, wobei auch bisheriges Schon- und Schmerzverhalten abtrainiert werden.)

Schmerzpatienten sind auch Angstpatienten

Chronische Schmerzpatienten haben sehr viel Ähnlichkeit mit Folteropfern. Sie können dem Schmerz nicht ausweichen. Er kommt immer wieder, wenn sie aufstehen oder essen. Alles was sie tun, können sie nur unter Schmerz machen und sie können es nicht kontrollieren! Der Foltercharakter wird extrem, wobei sich die

psychischen Veränderungen bei chronisch Schmerzkranken, auch das, was sich im Hirn ändert, was in bildgebenden Verfahren zu sehen ist, sehr mit denen von Folteropfern ähnelt. Dies sollte den ärztlichen Behandlern doch sehr zu denken geben.

Schlafprobleme

Viele Patienten schlafen nicht richtig. Sie sind im Bett und nicht unbedingt ansprechbar, aber das ist nicht unbedingt Schlaf! Heute können mit einer suffizienten Schmerztherapie, die von Experten gemacht wird, auch die Schlafmuster wieder zu einem normalen Muster zurückgeführt werden können. Dies ist außerordentlich wichtig, weil nur, wenn jemand gesund schläft, Tiefschlafphasen hat, auch Dinge, die er am Tag hört, in der Nacht konsolidiert, im Hirn einspeichert und es auch dann sozusagen sinnvoll einbringt.

Hierdurch entstehen kognitive Verschlechterungen, besonders bei älteren Patienten, die mit der richtigen Schmerztherapie und Medikation nicht sein müssten. Wenn noch dazu eine falsche Medikation gegeben wird, der Schmerz nicht kontrolliert wird, dann kommt es zu einem kognitiven Impairment (= Bez. für *Einschränkung des Wahrnehmungs-, Denk-, Sprach-, Lern- u. Verhaltensvermögens*). Das ist natürlich eine Katastrophe.

Wir werden immer älter, wenn wir alle nun auch noch verblöden würden, wäre dies eine grausame Sache! Über die Schiene der suffizienten (=ausreichenden) Schmerz-

Kommentar zum Thema Schlaf:

Müdigkeit und Schlafstörungen (Ein- und Durchschlafstörungen) stellen bei der symptom-basierten Diagnostik des FMS ein wesentliches Kriterium dar. Nicht ohne Grund!

Schmerzen, die nachts wahrgenommen werden, lassen den Schmerz-betroffenen nicht zur Ruhe kommen. Er will den Schmerz ignorieren, aber es klappt nicht. Schmerz ist präsent und lässt eine Missachtung nicht zu! Er nervt!

Es können auch Ärgernisse und Konflikte des Tages sein, an die man nachts denkt (wenn andere Ablenkungen fehlen) und die noch emotional belasten. Unberechtigte Vorwürfe stehen hier oft an erster Stelle! Schmerzbedingte Einschränkungen der Arbeitsfähigkeit animieren Arbeitskollegen auch durch Mobbing ihr Unverständnis zu zeigen. Dies erhöht die negative Stimmung im Arbeitsklima und verschlechtert das Befinden (Muskelspannung steigt, Schmerzen aber auch depressive Stimmungen verstärken sich)! In einer so belasteten Stimmung und Anspannung lässt es sich schlecht zur Ruhe kommen!

Manchmal funktionieren Ablenkungsstrategien vom Schmerz, wie z. B. aus dem Bett gehen und etwas Lesen, bis man müde wird. Der zwanghafte Versuch nun mit aller Gewalt einschlafen zu wollen hilft selten.

Häufig fehlen bei FM-Betroffenen die erholsamen Tiefschlafphasen III u. IV im Schlaf! Man ist morgens dann vom Schlafen nicht erholt, noch müde und fühlt sich manchmal wie erschlagen.

Nicht zu unterschätzen sind die Folgerisiken, wie z. B. eine **hohe Einschlafneigung** am Tag. Etliche Autofahrer haben dies während des Autofahrens in Form eines „**Sekundenschlafs**“ mit anschließendem **Verkehrsunfall** leider schon kennenlernen müssen. Das kann teuer werden!

In diesem Zusammenhang sollte auch überprüft werden, ob nicht ggf. eine **Schlafapnoe** vorliegt.

Zuhause stellt der Partner hierbei fest, dass der (Bei-)Schläfer neben dem Schnarchen häufig nicht mehr atmet! Die Atemaussetzer

therapie kann diesem Vorgang Paroli geboten werden.

(bis zu 10 x pro Std., a 10 sec, unproblematisch, darüber kritisch!

Aussetzer von je bis zu Minutendauer möglich) sorgen nachts für eine Sauerstoff-untersättigung.

Das Gehirn bekommt nicht mehr ausreichend Sauerstoff! Die im Schlaf in Rückenlage zurückgefallene Zunge und die an Spannung verlorene Schlundmuskulatur dichten den Rachen und somit die Atempassage ab. Es geht keine Atemluft mehr durch die oberen Atemwege. Das bedeutet maximalen Stress und Lebensgefahr für den Körper!

Der Organismus registriert dies und gibt vom Schläfer nicht wahrgenommene Weckimpulse. Die Schlundmuskulatur bekommt wieder Spannung und die Atemluft kann wieder durch den dichten Schlund in den Körper gelangen. Dieser Vorgang kann sich über 30-mal in der Stunde wiederholen.

Die Brustmuskulatur wird zusätzlich beim Atemaussetzern als Atemhilfe zum Heben und Senken des Brustkorbes eingesetzt, was auch sie nachts nicht zur Ruhe kommen lässt.

Die Herz-Kreislaufbelastung ist hierbei erheblich!

Wichtig zu wissen:

Bei **Borreliose-Betroffenen** kann es durch neurologische Schädigungen im Gehirn auch zu Atemaussetzern (zentrale Apnoen) kommen!

Wenn Atemaussetzer bestehen, sollte bei einem Lungenarzt eine **MESAM-Messung** durchgeführt werden.

Das Messgerät wird über Nacht zu Hause am Körper getragen, wobei gemessen wird, ob Atemaussetzer vorliegen und wie hoch die Sauerstoffsättigung beim Schlafen ist.

Hierzu dienen ein Fingerclip und ein im Kehlkopfbereich aufgeklebtes Mikrofon.

Bei bestätigtem Verdacht auf obstruktive Schlafapnoe (OSA) findet die Folgeuntersuchung (Polysomnographie) im **Schlaflabor** statt. Schlafapnoe lässt sich mittels **Atemtherapiegerät**, mit dem nachts aus der Raumluft eine Luftsäule im Hals konstant aufgebaut und somit für eine gute Sauerstoffversorgung gesorgt wird, wirksam behandeln.



Der Schlaf ist für alle Menschen wichtig, um physisch und psychisch zu regenerieren und zu entspannen.

Studenten, die man tagelang wach hielt, entwickelten in einer Studie FMS - ähnliche Schmerzen!

Platz für neue Erinnerungen

Forscherin Chiara Cirelli hat dazu eigene Hypothesen: „Schlaf könnte erforderlich dafür sein, dass das Gehirn am darauffolgenden Tag wieder formbar ist“, sagt die Neurowissenschaftlerin. Schlummern ermöglicht es dem Denkorgan womöglich, sich nach einem harten Tag voller Eindrücke neu zu sortieren. Vermutlich wird die Aktivität der Synapsen, über die die Nervenzellen miteinander kommunizieren, und die im wachen Zustand auf Hochtouren laufen, nachts wieder auf das Ausgangsniveau heruntergefahren. Das ist wichtig, weil das Gehirn 80 Prozent seiner

Auch lassen die Konzentrationsfähigkeit und geistige Leistungsfähigkeit nach mehreren Tagen des Schlafentzuges erheblich nach. Man wird reizbarer und auch schmerzempfindlicher! (mx)

Kraft dazu aufwendet, die Energie in den Synapsen aufrechtzuerhalten. Ebenso wichtig ist Schlaf offenbar für das Gedächtnis: Er ermöglicht, dass neu Gelerntes in den Wissensspeicher fließt. Unwesentliche Erinnerungen löscht das Hirn hingegen, sodass mehr Raum für die Erfahrungen des nächsten Tages entsteht. Diese Sortierarbeiten könnten der Grund sein, weshalb das Denkorgan während bestimmter Schlafphasen so aktiv ist.

http://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/schlafen/hirnforschung-mysterium-schlaf_aid_327632.html

Mit dem FMS einhergehende Probleme:

Rückenschmerzen durch Zahnprobleme?

Funktionsstörungen des Gebisses können die Ursache für viele gesundheitliche Probleme sein / Interdisziplinärer Behandlungsansatz erforderlich

Wenn die Funktion des Gebisses gestört ist, kann das schmerzhaft Konsequenzen haben: Tinnitus, Migräne, Kopfschmerzen, Rückenverspannungen ...

Darauf weist die Zahnärztekammer Westfalen-Lippe hin.

Erfahrungen der Zahnärzte belegen, dass bei **mehr als 85 Prozent der Bundesbürger die Funktion von Kiefergelenk, Muskulatur und Zähnen gestört ist** - Tendenz steigend. **Frauen** seien von diesen Problemen **doppelt** so häufig **betroffen** wie Männer. Die Ursache dafür liegt im **Bindegewebe**, das **bei Frauen lockerer** ist.

Den **Funktionsstörungen des Kauapparates** liegt oft eine kleine Ursache zugrunde. Viele kennen beispielsweise **das Zähneknirschen im Schlaf, ausgelöst durch Stress** am Arbeitsplatz oder in der Familie.

Mit einer einfachen **Aufbissschiene** könnte schnell Abhilfe geschaffen werden. Doch selbst wenn eine solche Schiene vom Zahnarzt

verordnet wird, würden viele Patienten diese aus Bequemlichkeit nicht tragen oder vergessen. Das Zähneknirschen werde dann chronisch, was wiederum fatale Folgen für die Gebissfunktion nach sich ziehe und zu Muskelverspannungen führen könne.

Auch ein falscher Biss oder ein fehlerhafter Stand der Zähne im Kiefergelenk, nicht richtig sitzender Zahnersatz oder ein fehlender Zahn könnten die Funktion des Kauorgans empfindlich stören und unangenehme Krankheitssymptome hervorrufen. Jüngere Menschen seien oft noch in der Lage, diese zu kompensieren, und nehmen es mit der Behandlung daher nicht so ernst. Ab Mitte 20 sei es damit jedoch vorbei. Um die komplexen Krankheitsbilder, die sich aus Zahnproblemen ergeben können, zu behandeln, ist aus Sicht der Zahnärzte ein interdisziplinärer Behandlungsansatz unbedingt erforderlich. Obwohl dies keine neue Erkenntnis sei, erfolge diese Kooperation noch nicht optimal.

Beitrag Nr. 159577 vom 29.04.2009
http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles_id=15957

Ernährung:

DKFZ: Angekohltes Grillgut erhöht Krebsrisiko

Heterozyklische aromatische Amine erhöhen die Gefahr für Dickdarmpolypen, die häufig Vorstufen für Dickdarmkrebs sind

Pünktlich zum Beginn der diesjährigen Grillsaison bestätigt eine Untersuchung des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) in Heidelberg, dass **angekohltes Grillgut krebsauslösend** sein kann. Im Rahmen der europaweiten EPIC-Studie (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) zu Ernährung und Krebs untersuchten die Forscher die Essgewohnheiten von 4.484 Probanden. Bei ihnen waren entweder **Polypen im Dickdarm** festgestellt worden oder eine solche Gewebeveränderung bei einer Darmspiegelung ausgeschlossen worden.

Bei der Auswertung zeigte sich ein **klarer Zusammenhang** zwischen der **Vorliebe für scharf Gebratenes** und der **Häufigkeit von Polypen im Dickdarm**, den die Wissenschaftler folgendermaßen erklären: **Beim Grillen und Braten entstehen heterozyklische aromatische Amine, die das Risiko für Gewebeveränderungen im Dickdarm erhöhen.** Diese Polypen sind häufig Vorstufen für Dickdarmkrebs.

Also: Vorsicht beim Grillen! Würstchen und Steaks sollten **durchgebraten, aber nicht angekohlt** sein. Das **Vitamin C eines frischen Salats**, der **zum Fleisch gereicht** wird, **könnte die Gefahr zusätzlich eindämmen.**

http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles_id=159580 Beitrag Nr. 159580 vom 30.04.2009

Anmerkung zu psychischen Problemen:

Psychische Probleme gehören bei chronisch Schmerzkranken dazu. Niemand der normal ist, kann sich über dauerhafte Schmerzen freuen.

T i p p s:

Hausärzte: Mehr Sensibilität für Seelenleiden

Psychische Erkrankungen werden in Hausarztpraxen nur selten erkannt / Patienten fehlt Mut zur Offenheit und Ärzte fragen nicht ausreichend nach

Einer Umfrage der Bertelsmann Stiftung zufolge **entdecken Hausärzte bei ihren Patienten nur selten psychische Probleme wie Burnout, Depressionen und Ängste.**

Die Ursache dafür sei einerseits **mangelnder Mut der Patienten**, gegenüber dem Hausarzt ihre **Probleme offen anzusprechen**. Andererseits **fragten die Mediziner** aber auch **nicht ausreichend nach**. Die Folge: Wenden sich Patienten mit derartigen Beschwerden an ihren Hausarzt, werde nur bei 8,4 Prozent eine psychische Erkrankung diagnostiziert. Suchen sie hingegen einen Spezialisten auf, werde nach Patientenangaben bei 52,6 Prozent eine entsprechende Diagnose gestellt.

In einer repräsentativen Untersuchung im Rahmen des Gesundheitsmonitors gab von den knapp 1.500 Befragten nur die Hälfte an, psychische Beschwerden beim Hausarzt zu thematisieren - 68 Prozent, weil ihnen der Mut fehlte, 30 Prozent, weil sie meinten, dass der Hausarzt nicht ausreichend kompetent sei. 8 Prozent bemängelten zudem, dass psychische Probleme beim Arztbesuch nicht ausreichend angesprochen werden.

Mit 87 Prozent bezeichneten die meisten Befragten ihren Hausarzt als ersten Ansprechpartner, auch wenn es um psychische Probleme geht. Zwei Drittel konsultierten ausschließlich den Hausarzt. Vor diesem Hintergrund wird **von den Hausärzten ein aktives Nachfragen und eine systematische Diagnostik verlangt.**

http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles_id=159976 Beitrag Nr. 159976 vom 07.05.2009

Eine reaktive Depression infolge der Schmerzen ist sehr häufig vorhanden. Doch viele ignorieren dies, oft aus Scham oder auch, weil es Ärzte gibt, die das FMS und die damit verbundenen gesundheitlichen Probleme nicht ernst nehmen und alles auf „die Psyche“ schieben.

Die Folge: So ein Arzt hat es einfach; er muss sich nicht über eine geeignete Behandlung den Kopf zerbrechen und kann den „teuren“ und unliebsamen Patienten an einen Kollegen budgetschonend weiterreichen.

Der Patient und mit ihm seine Angehörigen, denn die sind von den Folgen einer Nichtbehandlung mitbetroffen, werden sich selbst überlassen. Behandlungswürdige Erkrankungen bleiben unbehandelt und können sich verschlechtern. Das psychische Befinden des Schmerzkranken erleidet wieder mal einen Tiefschlag! Probleme schmerzvoll vorhanden, jedoch vom Arzt negiert! Das entmutigt! Eine Wiederholung dieses „Mini-Traumas“ will man sich künftig ersparen und

meidet Arztbesuche! Klasse Basis für die Festigung von Schmerzchronifizierungsprozessen!

Arzt und Patient sollten offen aufeinander zugehen und versuchen gemeinsam einen gangbaren Weg zu finden, um schmerzbedingte Chronifizierungsfolgen zu vermeiden oder sie zumindest erträglich zu machen.

Kleine Erfolge hierbei tun Arzt und Patient gut.(mx)

Therapie:

Bakterien als Schmerz-killer

Keime können Entzündungsbeschwerden lindern

Forscher der Charité - Universitätsmedizin Berlin haben jetzt erstmals nachgewiesen, dass **bestimmte Bestandteile von Bakterien im entzündeten Gewebe schmerzlindernd wirken**. Bislang war man davon ausgegangen, dass **bakterielle Entzündungen generell Schmerz** verstärken. Die Forscher um Prof. Christoph Stein und Privatdozent Dr. Alexander Brack von der Klinik für Anästhesiologie und operative Intensivmedizin am Campus Benjamin Franklin berichten darüber in der aktuellen Ausgabe des Online-Journals PLoS Pathogens*. **Bakterien stimulieren im entzündeten Gewebe die Einwanderung weißer Blutkörperchen**. Zusammen mit Botenstoffen aus dem Blutkreislauf und aus Nervenfasern können diese Zellen **Entzündungsschmerz verursachen**. Untergruppen der weißen Blutkörperchen, unter anderem die so genannten **Neutrophilen**, können jedoch auch **schmerzlindernd** wirken. Sie setzen Opioidpeptide frei, die sich an die sogenannten Opioidrezeptoren auf den schmerzleitenden

Nervenfasern im entzündeten Gewebe binden und so den Entzündungsschmerz hemmen. Die Forscher fanden heraus, dass bei diesem Vorgang die **Bakterien im Entzündungsherd** ebenfalls eine entscheidende Rolle spielen. "Auch **sie enthalten schmerzlindernde Bestandteile**", erklären die Forscher. Dies sind die so genannten **Formylpeptide**. Sie binden an die weißen Blutkörperchen und animieren so die Neutrophilen, Opioidpeptide frei zu setzen. Dies findet nicht nur im Reagenzglas statt. Bei Ratten, die eine durch Bakterien ausgelöste Pfotenentzündung haben, wirken die freigesetzten Opioidpeptide schmerzlindernd. Hingegen haben Ratten, bei denen Formyl- oder Opioidpeptide blockiert sind, stärkere Entzündungsschmerzen.

"Es gibt also ein **körpereigenes System**, das **entzündliche Schmerzen erträglich** machen kann", folgert Prof. Stein. "Wenn es uns gelingt, **dieses System gezielt zu verstärken**, werden **entzündliche Erkrankungen in Zukunft schmerzfreier für die Patienten sein**." * Rittner, Stein, Brack et al.: Mycobacteria Attenuate Nociceptive Responses by Formyl Peptide Receptor Triggered Opioid Peptide Release from Neutrophils. In: PLoS Pathogens, Volume 5, Issue 4, April 2009.

Kerstin Endele, GB Unternehmenskommunikation <>
Charité-Universitätsmedizin Berlin 07.04.2009
<http://idw-online.de/pages/de/news309142>

Termin - Vorschau

Freitag, 15.05.2009
11 – 17:00 Uhr

Selbsthilfemarkt Frankfurt am Main, ca. 100 teilnehmende Selbsthilfegruppen und Vereine, **Info-Stand** der FM-Selbsthilfe-Rhein-Main Kinzig, in der Römerhalle, Stand 16, am Frankfurter Römer

Freitag, 15.05.2009
17:00 Uhr

Vortrag „Biochemische Grundlagen der Fibromyalgie, Diagnostik und Therapie“ Referent: Dr. Hansjörg Lucas, Trier

im Rolf-Engelbrecht-Haus, Breslauerstraße 40
69469 Weinheim (West)

Anschließende Diskussion und Fragemöglichkeit. (Unkostenbeitrag: 3 €)

Um Anmeldung bei Ute Lukas wird gebeten: Tel.: (06201) 16 79 3

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. Kurs beginnt am 4.3. – 6.5.09 (letzter Kurstag). (Ein Kurs beinhaltet 10 Einheiten, von einer Stunde Dauer (Kurskosten: 54 €).

• **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 €)

Meditationskreis



Heusenstamm

Termine:

Samstag, den 0X.0X 2009, 15:00 – 17:00 Uhr
Eisenbahnstraße 11, 63150 Heusenstamm

(1. OG rechts, früheres Postgebäude an den Bahngleisen)
Ansprechpartnerin für Neuanmeldungen und

Terminanfragen: Anette Hannwacker

Tel.: (06104) 600 36 31

E-Mail: 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	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
- **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)

- **Donnerstag, den 14.05.2009** **Besuch der Ausstellung „Farbe der Natur“ im Palmengarten Ffm.**
Treff um **09:00 Uhr**, am Hbf. Darmstadt
Rückfahrt mit der Bahn gg. 16:00 Uhr
Teilnahme bei den jeweiligen GruppensprecherInnen anmelden.
Erwarteter Unkostenbeitrag für Fahrt u. Eintritt, ca. 11 €
- **Montag, den 8.6.2009**
18:00 Uhr **Therapeut Andi Kettl** informiert über die „**Wirkung der Heilstollentherapie**“

Pfungstadt / Ortsteil - Eschollbrücken
Im Alten Rathaus – Freitagsgasse ..bei der Kirche / Schule
(Buslinie K 59 / K 62 / PS-Bus -Haltestelle Römer)

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 18.00 Uhr**, in der Erika Pitzer - Begegnungsstätte (z.Zt. noch Plätze frei!)
- **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 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

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

Sa. 20.06.2009 Hessischer Familientag in Korbach

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)

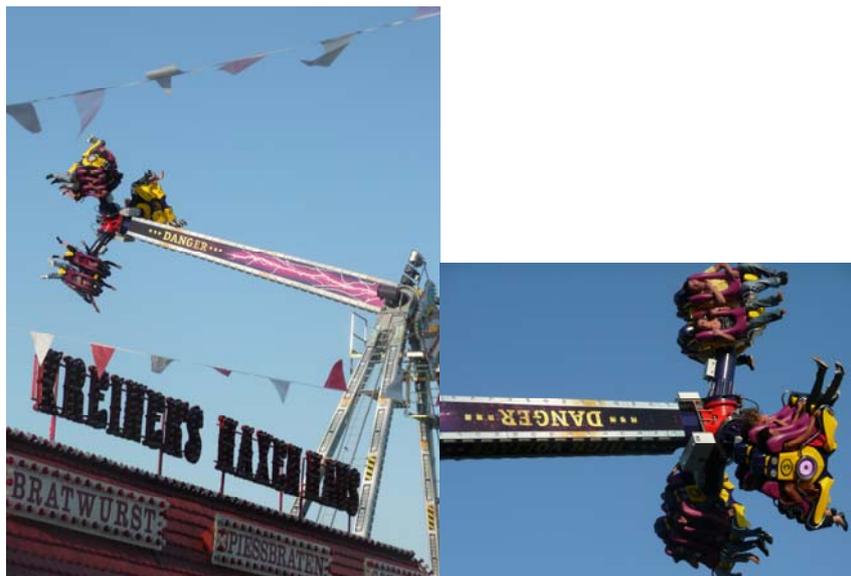
Jeden 3. Dienstag im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr

Ansprechpartnerin: **Frau Gudrun Krämer**

Tel.: (0611) 92 00 677

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

„Schleudertrauma“ auf der „Frankfurter Dippemess“



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>