

# **FIBROMYALGIE**

## **NACHRICHTEBLÄTTCHEN**



Ausgabe 07 / 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!

---

### **Zusammenfassung des Vortrages von Dr. med. Lucas bei einer FM-Info-Veranstaltung in Weinheim**



Dr. Hansjörg Lucas

**Schmerzen durch erhöhte Muskelspannung** wird durch eine **Fehlsteuerung der Muskelspindel verursacht**.

Diese reguliert die Spannung und wird durch einen **Mangel an der Aminosäure Glycin verursacht**.

Glycin wird in einem biochemischen Zyklus, dem **Methioninzyklus** hergestellt.

Aus diesem Zyklus stammen auch die Bausteine für die Hirnbotenstoffe **Dopamin, Noradrenalin** und der entgiftenden Aminosäure **Taurin**.

Ein Mangel im Methioninzyklus sorgt für die Probleme bei dem FMS wie **Kraftlosigkeit, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen** und der **Unverträglichkeit normaler Medikamentenmengen**.

Dieser Zyklus läuft nur rund, wenn die **Vitamine B6, B12 und Folsäure ausreichend vorhanden** sind. Als **Labormarker** für einen

**gestörten Methioninzyklus** bietet sich **Homocystein**, ein Zellgift, an.

Der Wert sollte idealerweise bei 8 µmol/l liegen.

**Therapie:** Injektionen mit einem Vitamingemisch von B6, B12 und Folsäure sowie die Infusion mit S-Adenosylmethionin.

**Reizblase, Reizdarm und brennende Schmerzen** werden durch die **Reizung eines weißen Blutkörperchens verursacht**, die **Mastzelle**.

Diese **schüttet auf Stressreize Histamin aus**, was als Auslöser von Allergien bekannt ist.

Die **Mastzelle wird stabilisiert durch Vitamin C** und durch **pflanzliche Farbstoffe, Flavonoide**.

Dr. Lucas und Apotheker Brauch haben eine Rezeptur verschiedener **entzündungshemmender Öle** mit dem Flavonoid **Quercetin** hergestellt.

Fettsäuren aus der Familie der **Omega-3 Fettsäuren**, auch als „Lachsöl“ bekannt, sind wichtige Bausteine in der Therapie entzündlicher Erkrankungen. Diese schützen die Zellmembranen.

**Traurigkeit, Depressionen, Schlafstörungen und Muskelverkrampfungen am Bewegungsapparat und am Darm und Blase werden durch Serotoninmangel im Nervensystem verursacht.**

Bei dem **FMS** ist die **Produktion von Serotonin häufig gestört.**

Der Baustein zu seiner Herstellung ist die Aminosäure **Tryptophan**, die enzymatisch weiter in 5-HTP umgebaut wird, von dort in Serotonin, was zur Herstellung des **Schlafhormons Melatonin** dient.

Alle diese Enzyme sind **abhängig** von der **Zufuhr von B-Vitaminen und Mineralien und Spurenelementen.**

Hier besteht in weiten Bevölkerungsteilen ein erhebliches Defizit.

**Therapie:** 5-HTP von 50-300 mg am Abend mit einem Multivitamin-Mineralengemisch.

Als **Ursache chronischer Organerkrankungen** gilt nach Professor Martin Pall, USA, die Schädigungen, die ein **Superradikal** anrichten kann.

Verbinden sich zwei Radikale, das Wasserstoffperoxidradikal mit dem Nitroradikal, so entsteht das **Peroxinitradikal.**

Dieses **stört in den Mitochondrien** die **Energiegewinnung** und die **Entgiftung.**

**Zahlreiche Aminosäuren**, die zum **Aufbau von Hirnbotschaften** und zum **Schilddrüsenhormon benötigt** werden, sind chemisch so **verändert**, dass **keine**

**funktionsfähigen Substanzen hergestellt werden können.**

Die **Therapie** besteht in der Einnahme eines **Multivitamin-Mineralstoffgemisches** und in der **Injektion von hoch dosiertem Vitamin B12**, unabhängig vom Blutspiegel, circa 50 – 70 Injektionen, 4 Wochen nach Beginn die **Einnahme von Omega-3 Fettsäuren** mit einem **Flavonoid (z. B. Quercetin)**, später **Q10** und **Alpha-Liponsäure.**

**Stress** stimuliert die Nebennierenrinde zur **Ausschüttung von Cortisol.** Bei **langanhaltendem Stress** werden die **Kontaktstellen der Nerven im Gehirn**, die **Synapsen reduziert.**

Es entsteht eine **Depression** und **Störungen im Zuckerstoffwechsel.**

Stressimpulse werden im Zwischenhirn mit Emotionen gekoppelt, bevor im Großhirn eine intellektuelle Interpretation vorgenommen wird. Durch diese Verknüpfung werden alle Erlebnisse mit Gefühlen verknüpft. **Bei Erschöpfung der Nebennierenrinde bricht die Cortisolproduktion zusammen.**

**Die körperliche Erschöpfung ist die Folge.**

Das Fibromyalgiesyndrom hat seine **Ursache in biochemischen Störungen**, die sowohl die **körperlichen wie auch die geistigen Funktionen erheblich stören.**

Diagnostische Möglichkeiten sind vorhanden, werden aber nur unvollkommen genutzt. Hier müssen Forderungen der Selbsthilfegruppen einsetzen, die über die Inhalte der Leitlinien weit hinausgehen.

*(Die Zusammenfassung des Vortrages wurde von Ute Lukas (Vorsitzende der SHG Fibromyalgie Weinheim a.d. Bergstraße und Umgebung e.V.) zur Verfügung gestellt u. der Abdruck von Dr. Lucas freundlicherweise genehmigt.)*

## T i p p s:

**Mittags ins Bett!**

**Nickerchen weckt die Kreativität**

Medical Tribune Bericht

**SAN DIEGO – Wer über einem Problem einschläft, darf hierdurch auf die zündende Idee hoffen. Denn im Schlummer arbeitet das Gehirn.**

Ein kalifornisches Forscherteam hat herausgefunden, dass REM (Rapid Eye Movement)-Schlaf **kreative Problemlösungen fördert**, indem **Assoziationnetzwerke** im Gehirn **ausgebildet werden**.

Für das **Gedächtnis** hat die REM-Phase dagegen **keine Bedeutung**.

In einer Studie hat man Freiwillige einen Kreativtest absolvieren lassen, und zwar am Morgen und nochmals am Nachmittag. Die Teilnehmer hatten vor dem zweiten Test entweder ein Mittagsschläfchen mit oder ohne REM-Phasen hinter sich oder sie hatten einfach nur geruht, ohne zu schlafen. Beim Nachmittagstest schnitt nur die **REM-**

**Gruppe besser** ab als am Morgen, und zwar gleich **um 40 %**.

Die Übrigen erbrachten zu beiden Testzeitpunkten etwa die gleiche kreative Leistung. Beim allgemeinen Gedächtnis gab es keine Unterschiede zwischen den drei Gruppen, heißt es in einer Pressemeldung der University of California, San Diego.

Die Forscher vermuten, dass durch die Veränderung biochemischer Stoffe im Gehirn **im REM-Schlaf neue Verbindungen** zwischen bisher isolierten Informationen zustande kommen.

MTD, Ausgabe 25 / 2009 S.15, SK

## Ernährung

### Adkins-Diät mit Nebenwirkungen

**Schlank mit Fleisch und Fett? - Langfristig schädlich und nichts für Schwangere, Diabetiker, Nieren- und Leberkranke / Wer die Diät probiert, sollte viel trinken**

Schnell schlank werden, ohne zu hungern - diesen Wunschtraum versucht sich so mancher mit der Adkins-Diät zu erfüllen.

Die Ernährung orientiert sich auf eine **fleisch- und fettlastige Kost**. Kohlenhydrate machen nach Adkins dick und daher sind **Brot, Kartoffeln, Reis und Nudeln**, aber **auch manche Obstsorten** mit einem **Tabu belegt**. Fette sollten zwar reichlich zur Energiebilanz beitragen, allerdings nur jene, die pflanzlicher Herkunft sind. **Fast ganz verboten** sind **Milchprodukte, ausgenommen Käse**. Um Mangelerscheinungen zu vermeiden, werden zusätzlich Vitamin- und Mineralstoffpräparate geschluckt.

Durch diese Ernährungsweise soll sich der Stoffwechsel derart umstellen, dass der Körper weniger Energie aufnimmt. Der Erfolg wird an der Menge der mit dem Urin ausgeschiedenen Ketonkörpern gemessen. Diese entstehen - normalerweise - in Hungerzeiten:

**Fehlen die Kohlenhydrate, steigert** der Organismus zur Energiegewinnung **den Fettabbau** und **produziert große Mengen** dieser **giftigen Stoffwechselprodukte**.

Die Körperzellen, insbesondere die des Gehirns, benötigen dann weniger Traubenzucker, um funktionsfähig zu sein.

Trotz der pfundigen Erfolge dieser Low-Carb-Diät **warnen** Ernährungsexperten vor allem vor einer **langfristigen Ernährungsweise nach Adkins**:

Die schnellen Erfolge basierten vor allem auf **Wasserverlusten** durch den **Abbau wasserhaltiger Muskelmasse** und die **Ketonkörperausscheidung**.

Denn um die giftigen Ketonkörper loszuwerden und den Organismus vor einer Übersäuerung zu schützen, müssen über die Nieren auch **vermehrt Wasser** und **Mineralstoffe ausgeschwemmt** werden.

Verliert der Körper auf diese Weise zu viel Wasser, kann es schlimmstenfalls zu **Bewusstseinstäubung, Kreislaufstörungen** und **Blutdruckabfall** kommen.

Durch den hohen Eiweiß- und Fettverzehr entstehen **Stoffwechselprodukte** wie die besagten **Ketonkörper**, die die **Nieren stark belasten**.  
Zudem kann die **Ausscheidung von Harnsäure gehemmt** werden, die sich dann im Blut konzentriert und die **Gefahr von Gicht** ansteigen lässt.

Cholesterin und gesättigte Fettsäuren werden in gefährlichen Mengen verzehrt, wodurch das **Risiko von Fettstoffwechselstörungen** und **Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt**.

Der Mangel an Ballaststoffen aufgrund der kohlenhydratarmen Kost führt zu **Verdauungsschwierigkeiten** und **begünstigt**

**Darmerkrankungen, Diabetes mellitus** und **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**.

Vitalstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe werden in **zu geringen Mengen aufgenommen**. Das **öffnet langfristig Erkrankungen**, die durch freie Sauerstoffradikale ausgelöst werden - beispielsweise **Tumorerkrankungen** -, Tür und Tor.

Der **Kohlenhydratentzug senkt die Serotoninproduktion im Gehirn** - das **Risiko für depressive Verstimmungen steigt**.

Vor allem **Schwangere, Nierenkranke, Diabetiker, Herz-Kreislauf- und Leberkranke** sollten von jeglicher **Ernährungsweise nach Adkins tunlichst die Finger lassen**.

Beitrag Nr. 162596 vom 30.06.2009  
[http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft\\_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles\\_id=162596](http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles_id=162596)

## Medikamente

### Medikamente und Autofahren - das geht nicht immer gut

**Ursache von bis zu 7 Prozent aller Verkehrsunfälle: medikamentenbedingte Fahruntüchtigkeit / Auch Wechselwirkungen können gefährlich werden**

Nicht nur Alkohol und Drogen beeinträchtigen die Fahrtüchtigkeit, **auch Medikamente**. Leider ist das noch nicht allen bewusst, wenn sie sich nach der Einnahme von Pillen & Co. hinter das Steuer setzen.

Nach Informationen der Deutschen Gesellschaft für Verkehrsmedizin (DGVM) kommt es hierzulande unter dem Einfluss von Arzneimitteln mindestens ebenso oft zu Verkehrsunfällen wie unter Alkohol.

**Bis zu 7 Prozent** der rund 2,2 Millionen Verkehrsunfälle pro Jahr - so schätzen die Verkehrsmediziner - gehen auf das Konto von **medikamentenbedingter Fahruntüchtigkeit**. Allerdings gibt es für Arzneimittel - anders als für Alkohol und Drogen - keine Grenzwerte.

So etwas wie einen Merksatz für alle Medikamentenkonsumenten hat Thomas Daldrup, forensischer Toxikologe an der Universität Düsseldorf, formuliert:

**Alle Substanzen, die auf das Gehirn einwirken, beeinträchtigen die Handlungsfähigkeit.**

Dazu gehören insbesondere **Schlaf- und Beruhigungsmittel** sowie **Psychopharmaka**, aber auch **blutdrucksenkende Mittel** und **Hustentropfen mit Codein**. Problematisch, so Daldrup, seien vor allem rezeptpflichtige Arzneimittel.

Besonders kritisch hinsichtlich Fahrtüchtigkeit seien **Medikamente, nach deren Einnahme Blutzucker oder Blutdruck stark absinken** oder die **Wahrnehmungs- oder Bewegungsfähigkeit eingeschränkt** sein können.

Aber auch **frei verkäufliche Erkältungsmittel**, die beispielsweise ein **besseres Durchschlafen** ermöglichen, **wirken dämpfend** und könnten dadurch die im Straßenverkehr gebotene **Aufmerksamkeit**

**empfindlich stören. Antihistamine gegen Allergien oder Reiseübelkeit machten müde.**

Selbst die **Betäubungsspritze beim Zahnarzt** könne **gefährlich** werden: Das Narkosemittel könne in die Blutbahn gelangen und **Herz-Kreislauf-Probleme bis hin zur Bewusstlosigkeit auslösen.**

Hinter das Steuer eines Fahrzeuges sollte man sich erst dann setzen, wenn die **örtliche Betäubung vollständig abgeklungen ist - im Zweifel erst nach 24 Stunden.**

Wenig bedacht würden Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten, zumal die Folgen für die **Fahrtüchtigkeit** oftmals nicht einmal ausreichend erforscht seien, bedauert die DGVM. Vor allem ältere Menschen nehmen nicht selten mehrere Medikamenten gleichzeitig ein und laufen dabei Gefahr, dass eines dann gar nicht mehr oder viel zu stark wirkt. So könne beispielsweise ein

**blutdrucksenkender Beta-Blocker** die **Wirkung von Arzneimitteln gegen Diabetes** so verändern, dass es bei dem Patienten zu einer **Unterzuckerung** kommt und sich gleichzeitig die **Warnsymptome wie Zittern verringern.**

Bei einem medikamentenbedingten Unfall zählten keine Ausreden wie Unwissenheit oder Unübersichtlichkeit des Beipackzettels.

Denn der **Gesetzgeber verlangt**, dass **Autofahrer vor Antritt der Fahrt prüfen**, ob sie sich **fahrtüchtig** fühlen.

Das Gespräch mit dem Arzt oder Apotheker kann hier hilfreich sein, eine kritische Selbsteinschätzung sollte vor Fahrtantritt jedoch nicht vergessen werden.

[http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft\\_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles\\_id=162593](http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles_id=162593) Beitrag Nr. 162593 vom 29.06.2009

## Recht:

### Bundessozialgericht entlastet Versicherte

**Gesetzlich Krankenversicherte, die Zuzahlungen bis zur Belastungsgrenze geleistet haben, können für die zurückliegenden vier Jahre rund 43 Euro pro Jahr und Kind von ihrer Kasse erstattet bekommen. Das Bundessozialgericht hat mit seinem gestrigen Urteil festgestellt, dass die Kassen wegen einer unklaren Formulierung im Gesetz zu niedrige Freibeträge angesetzt haben.**

#### Höchstgrenze für die Krankenkassen-Zuzahlung

Versicherte der gesetzlichen Krankenkassen haben beim Arztbesuch, bei Arzneimitteln und zahlreichen anderen Leistungen Zuzahlungen zu erbringen. Damit niemand überfordert wird, sind die Eigenanteile im Kalenderjahr auf 2 % der Bruttoeinnahmen (bei chronisch Kranken 1%) begrenzt. Ein Durchschnittsverdiener mit 30.000 Euro im Jahr zahlt also höchstens 600 Euro zu. Um Familien zu entlasten, werden für

den ersten im gemeinsamen Haushalt lebenden Angehörigen (Ehe- oder eingetragener Lebenspartner, unter 18jährige sowie familienversicherte Kinder) 4.536 Euro, für jeden weiteren 3.024 Euro von den Einnahmen abgezogen. Allerdings werden hier alle Einnahmen und Zuzahlungen des Familienverbundes zusammengerechnet.

#### Beispiel

Ein Alleinverdiener lebt mit seiner Ehefrau und einem weiteren Angehörigen in einem Haushalt. Sein Jahreseinkommen beträgt 30.000 Euro. Die Höchstzuzahlung beträgt

448,80 Euro (30.000 Euro - 4.536 Euro - 3.024 Euro = 22.440 Euro, davon 2 %).

## Höhere Freibeträge für Kinder

Leben Kinder des Versicherten und des Lebenspartners im Haushalt, gelten andere Abzugsbeträge. Zu den Kindern zählen grundsätzlich auch die im Haushalt lebenden Stief-, Enkel- und Pflegekinder. Dann sind die jährlichen Bruttoeinnahmen für jedes Kind "um den sich nach § 32 Abs. 6 Satz 1 und 2 des Einkommensteuergesetzes ergebenden Betrag" zu vermindern. Dabei handelt es sich - für jedes Kind - um 1.932 Euro für das sächliche Existenzminimum des Kindes (Kinderfreibetrag) sowie einen Freibetrag von

1.080 Euro für den Betreuungs- und Erziehungs- oder Ausbildungsbedarf des Kindes, zusammen also 3.012 Euro. Bei Ehegatten verdoppeln sich die Beträge auf 6.024 Euro, wenn das Kind zu beiden Ehegatten in einem Kindschaftsverhältnis steht. Das Bundessozialgericht hat jetzt festgestellt, dass auch die Ausbildungsfreibeträge von 1.080 Euro zu berücksichtigen sind, obwohl dies in der Gesetzesbegründung anders dargestellt wurde (Urteil vom 30.6.2009 - B 1 KR 17/08 R -).

## Beispiel

Ein Versicherter hat Bruttoeinnahmen von 30.000 Euro im Jahr, seine Ehefrau aus einem 400-Euro-Job 4.800 Euro. Im Haushalt leben zwei gemeinsame schulpflichtige Kinder. Die Höchstzuzahlung beträgt 364,32 Euro (34.800 Euro - 4.536 Euro [Ehefrau] - 6.024 Euro [Kind 1] - 6.024 Euro [Kind 2] = 18.216 Euro, davon 2%).

## Änderung auch bei Alleinerziehenden?

Ist ein Ehegatte/eingetragener Lebenspartner bzw. sonstiger Angehöriger nicht zu berücksichtigen, empfiehlt der Spitzenverband Bund der Krankenkassen bei der Ermittlung der Belastungsgrenze für das erste zu berücksichtigende Kind einen Betrag von 4.536 Euro (15 % der Bezugsgröße) vom Einkommen abzuziehen, für jedes weitere Kind den steuerlichen Freibetrag von (jetzt) 6.024 Euro. Aufgrund der BSG-Rechtsprechung dürfte nunmehr auch für das erste Kind der Betrag von 6.024 Euro abzuziehen sein, um

eine Gleichbehandlung der Kinder sicherzustellen. Die genannten Freibeträge gelten ungekürzt, auch wenn die Voraussetzungen für die Berücksichtigung nur für einen Teil des Kalenderjahres vorlagen. Aufgrund der Tragweite des Urteils ist zu erwarten, dass der Spitzenverband Bund seine Empfehlungen zur Ermittlung der Belastungsgrenze in Kürze aktualisieren wird.

Beitrag Nr. 163268 vom 01.07.2009;  
[http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft\\_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles\\_id=163268](http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles_id=163268)

## KASSEN MÜSSEN ERWACHSENEN ADHS-MEDIKAMENT NICHT ZAHLEN

**Erwachsene** mit der Konzentrationsstörung **ADHS** haben **keinen Anspruch** auf **Medikamente** mit dem Wirkstoff **Methylphenidat**.

Wie das Bundessozialgericht (BSG) in Kassel entschied, müssen die gesetzlichen

Krankenkassen das **Mittel nur für Kinder ab sechs Jahren sowie Jugendliche bezahlen**. (Az: B 1 KR 5/09/ R) /

(Quelle: Rechtsjournal Newsletter 090706 [info@firstlex.de])

# Therapie:

## Köcheln im Gehirn

(Aus dem FAZ-Artikel von Georg Rüchemeyer, v. 30. Juni 2009)

Nach einem ähnlichen Prinzip, wie beim Bündeln der Sonnenstrahlen mittels einer Lupe, funktioniert der **hochintensive fokussierte Ultraschall (HIFU)**, den **Mediziner am Kinderspital der Züricher Unikliniken** nun **erstmal erfolgreich eingesetzt** haben, um **ohne Skalpell** Operationen in den Tiefen des Gehirns durchzuführen.

Bei zehn **erwachsenen Patienten mit chronischen Schmerzen** seien damit seit Herbst vergangenen Jahres **winzige Areale des Thalamus verödet** worden, teilte das Team um den Neurochirurgen Daniel Jeanmonod jetzt mit.

### Schallwellen statt Wärmesonden

Dass sich durch das Zerstören bestimmter Teile dieser Schaltzentrale zwischen peripherem Nervensystem und Großhirn chronischer Schmerz lindern oder ganz ausschalten lässt, wissen Neurochirurgen schon seit Jahrzehnten.

Normalerweise geschieht dies jedoch durch Sonden, die durch eine kleine Öffnung im Schädel bis in das Zielgebiet vorgeschoben werden und das **Gewebe dort durch Wärme abtöten**. "Das Gleiche erreichen wir jetzt ohne Eingriff **per Ultraschall**", erklärt Jeanmonod. Und spricht vom Beginn einer "neuen Ära in der Neurochirurgie".

Das HIFU-Verfahren beruht darauf, dass **Schallenergie** bei Absorption **in Wärme umgewandelt** wird. **Der Trick ist** - wie bei der Lupe - **das Bündeln dieser Energie**: Für die Ultraschall-OP werden 1024 einzelne Sender, die in einem Helm halbkugelig um den Kopf des Patienten angeordnet sind, auf dieselbe Stelle tief im Gewebe gerichtet. Im nur wenige Millimeter großen Schnittpunkt der Schallimpulse von 650 Kilohertz lässt sich das Gewebe sekundenschnell auf 60 Grad Celsius erhitzen. "Ab etwa **50 Grad denaturieren** die **Zelleiweiße schlagartig** wie das Spiegelei in der Pfanne, und die **Nervenzellen sterben**

ab", erklärt Beat Werner, Physiker im Züricher Forscherteam. Der Clou an dem Verfahren ist, dass es sich im Inneren eines **Magnetresonanz-(MR-)Scanners** durchführen lässt. So kann der Chirurg die **nichtinvasive** und deshalb auch **nicht sterile OP** planen und ihren Fortschritt in Echtzeit kontrollieren.

"Im MR-Bild wird die erwärmte Stelle bereits weit vor dem Erreichen der kritischen Temperatur sichtbar. So lässt sich der Brennpunkt präzise im Zielgebiet platzieren", sagt Werner.

Dass Neurochirurgen überhaupt wissen, welche Stellen des im Scannerbild einheitlich grauen Thalamus sie bei neuropathischen, also nicht von äußeren Reizen erzeugten Schmerzen veröden müssen, verdanken sie jahrzehntelanger Erfahrung sowie der Tatsache, dass sich der Thalamus anders als etwa das Großhirn anatomisch von Mensch zu Mensch kaum unterscheidet.

Ganz neu ist das Prinzip der MR-gesteuerten Ultraschalloperation allerdings nicht: Mit Schall werden seit Jahren zum Beispiel Geschwulste von Gebärmutter oder Prostata verödet. "Das große Problem beim Einsatz im Gehirn war bisher der Schädelknochen:

Er absorbiert über 80 Prozent der Schallenergie und erhitzt sich dabei entsprechend", sagt Werner. Damit der Patient einen kühlen **Kopf** behält, wird dieser in der **Ultraschallhaube von 16 Grad kaltem Wasser umströmt**, das auch für die nötige akustische Kopplung sorgt.

Kniffliger sei es gewesen, die durch den mal dickeren, mal dünneren Schädelknochen dringende Schallenergie genau zu fokussieren und zu vermeiden, dass sich die Schallwellen aus den verschiedenen Sendern durch Phaseninterferenz gegenseitig auslöschen. Dies sei schließlich mit Hilfe von Computersimulationen gelungen, die den Weg des Schalls genau vorausberechnen.

"Der **Brennpunkt** lässt sich nun **auf den Millimeter genau steuern**, das durch die Hitze verödete Gebiet ist nicht größer als drei bis vier Millimeter."

Durch seine zentrale Lage im Gehirn sei der Thalamus für das neue Verfahren prädestiniert: "Eine ähnlich genaue Bündelung des Schalls wäre zum Beispiel auf der direkt unter der Schädeldecke liegenden Großhirnrinde kaum möglich", sagt Werner.

### **Vor allem eine neue Technik für ein altes Verfahren**

Einige der ersten zehn Schmerzpatienten der Pilotstudie, die in Zürich **ambulant** und **bei vollem Bewusstsein** mit dem neuen Verfahren behandelt wurden, **stiegen nach jahrelangem Leiden schmerzfrei aus der Scannerröhre**. Mit einem Patienten habe man gleich darauf mit Champagner auf den Erfolg angestoßen, berichtet etwa die NZZ am Sonntag.

Doch gerade dieser anekdotische Charakter der Berichterstattung **stößt unter Kollegen auf Kritik**. "Die **Studienergebnisse** sind **noch nicht** in einem **Fachjournal publiziert** und für uns deshalb nur per Hörensagen nachvollziehbar.

Damit so frühzeitig an die Öffentlichkeit zu gehen ist kein guter Stil und könnte bei **Patienten überzogene Hoffnungen wecken**", meint etwa Andreas Unterberg, Direktor der Abteilung für Neurochirurgie der Universität Heidelberg und Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Neurochirurgie.

Vor allem sieht er in dem Verfahren seiner Schweizer Kollegen eine **neue Technik für ein veraltetes Operationsverfahren**:

"**Hirngewebe in der Tiefe irreversibel zu verkochen ist nicht mehr zeitgemäß**. Mit **Elektrostimulation** kann man heute **ohne Gewebeverlust den gleichen Effekt erreichen**."

Tatsächlich werden bei Fehlfunktionen des Thalamus seit mehr als einem Jahrzehnt sogenannte Hirnschrittmacher unter den Schädel implantiert, die die an der Entstehung von Schmerz oder Parkinson-Zittern beteiligten

Areale durch elektrische Reizung wieder in den richtigen Takt bringen.

### **Für die Entfernung von Tumoren nicht geeignet**

Optimistischer reagiert Andreas Raabe vom Inselspital der Uni Bern. "Das neue Verfahren ist auf jeden Fall ein technischer Fortschritt.

Ob es auch ein medizinischer ist, muss sich eben noch erweisen."

**Trotz aller Erfolge der Elektrostimulation sei die sogenannte Ablation von Hirngewebe durch Hitze oder Strahlen in Fällen von chronischem Schmerz durchaus noch üblich und erfolgreich.**

Auch eine weitere mögliche Anwendung von fokussiertem Ultraschall findet Raabe interessant: die vorübergehende Öffnung der Blut-Hirn-Schranke.

"Da könnten sich ganz neue Behandlungsmöglichkeiten für Hirntumore eröffnen mit Wirkstoffen, die wir bisher einfach nicht ins Hirn hineinbekommen."

Das **direkte Veröden von Hirntumoren** habe sich dagegen als **Sackgasse** erwiesen, weil der Abbau großer Mengen verschmurgelten Gewebes durch das Immunsystem zu **lebensgefährlichen Hirnschwellungen** geführt habe.

Solche Komplikationen seien bei der Ablation vergleichsweise winziger Thalamusbereiche aber kein Problem, betonen die Züricher Forscher, die eine baldige Publikation ihrer Ergebnisse in den renommierten Annals of Neurology versprechen.

Für ihre Behandlungsmethode haben sie sich offenbar die richtige, wenn auch recht enge Indikation ausgesucht. Das spricht nicht gegen das Verfahren: Schließlich lassen sich auch mit einer Lupe zwar Ameisen, nicht aber Nachbars bissiger Hund in Rauch auflösen.  
Text: F.A.S. <

#### Quelle:

<http://www.faz.net/s/Rub7F74ED2DF2B439794CC2D664921E7FF/Doc~E0D5109F9442144E7928362BF9276E7DA~ATpl~Ecommon~Scontent.html>

---

# Termin-Vorschau

---

## 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](mailto:Hannwacker@aol.com)

## **Babbeltreff**



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

- **Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Heusenstamm**

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

- **Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Offenbach**

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

<b>Lokale Termine der FM-Selbsthilfegruppen Hessen-Süd:</b>			
<b>Darmstadt</b>	<b>Griesheim</b>	<b>Pfungstadt</b>	<b>Weierstadt</b>
<b>Milja Weller</b>	<b>Silvia Wittich</b>	<b>Wolfgang Felis</b>	<b>Traudel Rudolf</b>
(06151) 472 93	(06155) 862 100	(06157) 930 241	(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)

## FM-Ansprechpartnerin für Bad Homburg

Ansprechpartnerin:

Marie Luise Christ / Tel.: (06171) 75 10 6

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

### 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 823968)

**Qi Gong** mittwochs, 15:00 Uhr, Bürgerhaus Borsdorf (mit fachlich geschulter Übungsleiterin)

**Trockengymnastik**, donnerstags 14:00 Uhr, Grundschulsporthalle Ranstadt (mit fachlich geschulter Übungsleiterin)

Ansprechpartnerin:

Gabi Neumann

Tel.: (06041) – 82 39 68

E-Mail: [gneumanngr@gmx.de](mailto:gneumanngr@gmx.de)

## Lokale Termine der FM-Selbsthilfegruppe Korbach

- **Jeden Mittwoch**, um 10:00 Uhr, **Wassergymnastik** im Freizeitbad Korbach
- **Jeden 2. Dienstag** im Monat, um 19.00 Uhr, **Stammtisch** im Gasthaus Kilian
- **Jeden 2. u. 4. Dienstag im Monat, 17:00 – 19:00 Uhr, Fibromyalgie - Sprechstunde**,  
im Stadtkrankenhaus Korbach, Raum 52

Sa. 04.07.2009      Selbsthilfegruppen -Tag  
10.00-17.00 Uhr    Cafeteria der Selbsthilfegruppen im Bürgerhaus Korbach  
Es wird um Kuchenspenden gebeten.

Di. 28.07.2009      Grillen im Kleingarten-Vereinsheim Strother Str.

August 2009          Sommerpause

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](mailto:kraemer.gudrun@web.de))



Einige Mitglieder der Fibro-Gruppen Heusenstamm und Offenbach genossen beim **Sommerfest** in der **Waldgaststätte „Rosenhöhe“** die Kuchentafel und anschließend die deftigen, auf Holzkohle aromatisierten Grillsäckelchen, teils mit leckerem Elsässer Touch (Kammsteak gefüllt mit Kraut und Schinken, mit Knobi-Soße, leckerem Baguette pp.). *„Hallo Tina, ich weiß, dass Dir beim Lesen dieser Zeilen wieder die Magensäfte in Wallung geraten und Du es gemein findest, dass ich Dir noch mal vor Augen führe, was es für Dich hätte geben können, wenn Du hättest kommen können, aber so ist das Leben! Irgendeine/r muss halt immer leiden! Sorry!“*

Trotz des feuchten Wetters draußen, war dies wohl ein **Paradebeispiel** für ein uns Fibros therapeutisch immer so **anempfohlenes „Genusstraining.“ Die Übung ist uns gut gelungen!** Unser Musiker Peter Koch sorgte für musikalische Ohrenschmäuse und Wohlfühlstimmung. Es hat allen Spaß gemacht!

---

Das Fibromyalgie-Nachrichteblättche wurde gefertigt von:

**Rainer Marx**

Leipziger Ring 29  
63150 Heusenstamm

Tel.: (06104) 68 26 16

E-Mail: [Rainer.Marx@fm-selbsthilfe-rmk.info](mailto:Rainer.Marx@fm-selbsthilfe-rmk.info)

Homepage: <http://www.fm-selbsthilfe-rmk.info>