

FIBROMYALGIE

NACHRICHTEBLÄTTCHEN



Ausgabe 09 / 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!

Themen ums Fibromyalgie - Syndrom

Beim FMS gehört **übermäßiges Schwitzen** zu den als unangenehm empfundenen Begleitsymptomen. Nervende Dauerschmerzen kosten Kraft und ziehen Energie.

Die Folgen sind rasche körperliche und geistige Ermüdbarkeit sowie Erschöpfung.

Zusätzliche Belastungen, egal ob körperlicher oder geistiger Art, fallen dem FMS - Betroffenen zwangsläufig schwerer als unbetroffenen Personen und strengen den Körper mehr an.

Die durch schmerzbedingte Schonung schlecht trainierte Muskulatur und das unterforderte Herz- Kreislaufsystem sind selbst bei wenig Belastung schnell überfordert. Schweißausbrüche aus Überanstrengung sind bei FMS - Betroffenen daher keine Seltenheit. (mx)

Wie viel Schweiß ist noch normal?

Medical Tribune Bericht

Zu viel Schweiß kann ein Krankheitszeichen sein. Oder schlicht eine Folge von Emotion.

Ines arbeitet in einem Reisebüro. Sie möchte ihre Kunden gerne freundlich mit Handschlag begrüßen. Doch spätestens, wenn es voll wird, im Geschäft oder der Vorgesetzte den Kopf zur Tür hereinsteckt, passiert es: Die Hände werden klebrig feucht und aus den Achselhöhlen rinnt der Schweiß. Oft muss sie mehrmals am Tag die Bluse wechseln und Händeschütteln ist ihr so peinlich, dass sie es mittlerweile vermeidet ...

Grundsätzlich ist Schwitzen sehr sinnvoll, erklärt Hautarzt Dr. Thomas Rommel aus Frankfurt am Main. Es schützt den Organismus davor, bei körperlich anstrengender Arbeit oder in heißem Klima zu überhitzen.

Denn der Schweiß entzieht dem Körper beim Verdunsten auf der Haut überschüssige Wärme.

Um die Körpertemperatur stabil zu halten, verfügt jeder Mensch über zwei bis drei Millionen kleiner Schweißdrüsen, die über den Körper verteilt sind – besonders dicht an Handtellern und Fußsohlen sowie in den Achselhöhlen. Außerdem gibt es auch größere Duftdrüsen – insbesondere in den Achselhöhlen, an den Brustwarzen sowie in der Scham- und Analgegend –, die ab der Pubertät ihre Produktion aufnehmen. Sie werden vor allem bei starken Emotionen wie Angst, Schmerz oder Prüfungsstress aktiv.

Vom **übermäßigen** bzw. **krankhaften Schwitzen** – einer **Hyperhidrose** – spricht man, wenn die Schweißdrüsen ohne körperliche Aktivität bzw. unabhängig von der Außentemperatur sehr viel Schweiß produzieren. Ist der ganze Körper davon betroffen, können **Erkrankungen** oder **Medikamente** als **Verursacher** infrage kommen!

Die beschriebenen **Stress-assoziierten Schweißausbrüche** an Händen und Achseln sind allerdings typisch für das sogenannte „**emotionale Schwitzen**“. Das ist zwar medizinisch harmlos, stellt für die Betroffenen jedoch häufig eine erhebliche psychosoziale Belastung dar. Die **Angst vor einem Schweißausbruch** kann dann so **in Stress versetzen**, dass es gerade deswegen dazu kommt – ein Teufelskreis.

Zunächst einmal sollte man versuchen, die **starken Schweißausbrüche abzufangen**, erklärt Dr. Rommel.

Dabei helfen kann:

- **lockere, luftige Kleidung aus Baumwolle** statt aus Kunstfasern; **Lederschuhe** statt Gummi-, Kunststoff- oder Holzsohlen;
- **weniger Kaffee, Tee, Alkohol, heiße Getränke** und **scharfe Gewürze**, stattdessen **Salbei – als Tee**, Bonbon oder Tablette;
- weniger kalorienreiche Kost; mehrere kleine Mahlzeiten statt einer großen;
- **tägliches Duschen**, mehr **Desodoranzien (geruchshemmend)**, gegebenenfalls **Antiperspiranzien (schweißhemmend)**;
- **Entspannungstechniken** wie Yoga oder autogenes Training, eventuell auch eine **Psychotherapie**. Damit lassen sich erstaunliche Ergebnisse erzielen!

Was kann die Schweißflut dämmen?

Bei leichten bis mittelschweren Formen kann man die betroffenen Stellen mit **Metallsalzen** wie Aluminiumhydroxychlorid und Gerbstoffen behandeln. **Alle 2 bis 3 Tage angewendet**, „**verstopfen**“ bzw. **verengen sie die Schweißdrüsen-Ausführungsgänge**. Entsprechende Präparate werden in Drogerien und Apotheken angeboten, Hautärzte können die Konzentration des Wirkstoffes aber bis auf 30 Prozent erhöhen.

Führt das nicht zum Erfolg, lohnt ein Therapieversuch mit **Leitungswasser-Iontophorese**, bei dem betroffene Körperstellen wie Hände und Füße in zwei mit Leitungswasser gefüllte Wannen gehalten werden, durch die mittels Elektroden ein schwacher Gleichstrom geleitet wird, der die Schweißproduktion und -absonderung drosseln soll. Der Patient verspürt bei der Behandlung nur ein leichtes Kribbeln. Allerdings handelt es sich dabei um eine Dauertherapie, die man zunächst täglich, später 2- bis 3-mal pro Woche durchführen muss.

Außerdem gibt es **Medikamente**, die den Botenstoff **Acetylcholin im Körper reduzieren**. Zum Einsatz kommt hier z. B. das Parkinson-Medikament mit dem Wirkstoff Bornaaprin. Allerdings sind **Nebenwirkungen** möglich wie **trockenes Auge, verminderter Speichelfluss, Pulserhöhung** oder **Magen-Darm-Probleme**.

Bringt keines der Verfahren Besserung oder wird eine dauerhafte Lösung gewünscht, kann man in schwierigen Fällen überlegen, **operativ** vorzugehen: In den Achselhöhlen lassen sich die **Schweißdrüsen** z. B. über einen relativ kleinen Hautschnitt „**ausräumen**“, indem man die Unterseite der Haut abschabt und so die zu den Schweißdrüsen führenden Nervenäusläufer durchtrennt. Eine andere Möglichkeit besteht darin, das **Unterhautfettgewebe abzusaugen**. Aber auch eine solche **Liposuktion** kann die **Schweißproduktion nicht vollständig unterdrücken**. Zudem besteht das **Risiko für Wundheilungsstörungen** und **Narben**. Bei sehr problematischen Schweißhänden und -füßen kann erwogen werden, die vegetative Nervenversorgung im Hals- oder Rückenbereich beiderseits der Wirbelsäule zu kappen. 40 bis 60 Prozent der so Behandelten schwitzen anschließend allerdings in anderen Körperregionen: am Bauch, am Rücken oder an den Beinen.

Wer sich nur zeitweise – beispielsweise im Sommer – durch die Schweißneigung unter den Achseln oder an Händen und Füßen gestört fühlt, kann sich auch für **Injektionen mit Botulinumtoxin A** entscheiden. Dieses verhindert, dass in den versorgenden Nervenfasern der Botenstoff Acetylcholin freigesetzt wird, sodass die Schweißdrüsen vorübergehend „lahmgelegt“ werden. Die **Wirkung** hält für **drei bis sechs Monate** an.

Gesundheitliche Störungen, die extremes Schwitzen auslösen können:

Neurologische Störungen:

Rückenmarkverletzungen
akute Hirninfarkte
Erkrankungen wie M. Parkinson

Internistische Störungen:

Diabetes
Schilddrüsenstoffwechselstörungen
Herzkrankheiten
Phäochromozytom (ein relativ seltener Tumor)
Klimakterium (Wechseljahre)
psychische Störungen und psychosomatische Erkrankungen
Medikamente (Hormone, Kortikoide, Blutdrucksenker)

Bei nächtlichem Schwitzen:

Tuberkulose
Lymphome
Herzkrankungen
Diabetes
Blutkrebs
Hormonstörungen (Wachstumshormon und Schilddrüse)

(Quelle: MTPub, Ausgabe 3 / 2008 S.12, Dr. Claudia Röder, <http://www.medical-tribune.de/patienten/news/24454/>)

Umwelt:

Pseudoallergien durch Lebensmittel

Auslöser: Zusätze wie Konservierungs- und Säuerungsmittel, Farb- und Aromastoffe, aber auch natürliche Bestandteile / Diagnose mit pseudoallergen- armer Diät oder Provokationstest

Magen-Darm-Beschwerden sowie **Schwellungen in Mund und Rachen** können ihre Ursache auch in einer sogenannten Pseudoallergie auf **bestimmte Nahrungsmittel** haben. Darauf weist der Berufsverband Deutscher Internisten (BDI) hin. Im Gegensatz zu Allergien sei das Immunsystem hierbei nicht an den Reaktionen des Organismus beteiligt.

Ausgelöst werden die Symptome meist durch **Zusatzstoffe** in Lebensmitteln, beispielsweise durch **Konservierungs- und Säuerungsmittel oder Farb- und Aromastoffe**. Diese finden sich unter anderem in **aromatisierten Getränken, Fertiggerichten** und **vorgebackenen Backwaren**.

Daneben könnten aber auch natürliche Bestandteile der Nahrungsmittel wie **Salicylate**, die in **Äpfeln, Erdbeeren** und **Ananas** enthalten sind, oder **biogene Amine**, die sich in **Sauerkraut, Salami** oder **Thunfisch** finden, die **Beschwerden hervorrufen**.

Bei einer Pseudoallergie treten die Symptome nicht - wie bei einer Allergie - schon nach dem Verzehr geringer Mengen des Auslösers auf, sondern erst nach einer **höheren Aufnahme**, die individuell stark schwankt. Die **Betroffenen** müssten daher **sehr genau beobachten, nach welcher Art von Lebensmitteln die Beschwerden auftreten**.

Der Arzt werde zur genauen Diagnostik zuerst meist eine mehrwöchige pseudoallergen-arme Diät verordnen. Später könnte auch ein gezielter Provokationstest mit pseudoallergiereicher Kost unter ärztlicher Aufsicht sinnvoll sein, um die Diagnose zu bestätigen.

http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles_id=165531

Stress der Eltern fördert Asthma bei Kindern

Studie: Ängste der Eltern erhöhen in Kombination mit bekannten Risikofaktoren das Risiko von Kindern, chronische Atemwegserkrankungen zu entwickeln

Nach einer aktuellen Studie US-amerikanischer Forscher von der Universität von Südkalifornien **begünstigt ein hoher Stresslevel bei den Eltern die Entwicklung von chronischen Atemwegserkrankungen wie Asthma bei deren Kindern**. Bereits frühere Studien konnten belegen, dass **Kinder von Frauen, die während der Schwangerschaft gestresst waren, ein höheres Risiko für Asthma und Allergien** entwickeln.

In der aktuellen Studie begleiteten die Wissenschaftler 2.497 gesunde Grundschüler aus Südkalifornien und erfassten, wie viele von ihnen während der dreijährigen Beobachtungsphase Asthma entwickelten. Gleichzeitig registrierten sie sonstige mögliche Risikofaktoren für chronische Atemwegserkrankungen wie verkehrsbedingte Luftverschmutzung, Rauchverhalten der Mutter, Bildungsniveau der Eltern und deren Stresslevel.

Erwartungsgemäß zeigten Kinder aus Gebieten mit hoher Schadstoffbelastung ein höheres Asthmarisiko. Dieses stieg aber noch einmal deutlich an, wenn die Eltern stark gestresst und ängstlich waren und ihr Leben als unberechenbar und unkontrollierbar beschrieben.

http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles_id=165530

Recht:

AOK muss Pflege mit Privatarzney zahlen

Kassel (Ihe). Die AOK Hessen muss die **Pflege** mit einer **Arznei** finanzieren, obwohl sie das Mittel selbst nicht bezahlen muss. Das hat das Bundessozialgericht Kassel in einem gestern veröffentlichten Urteil entschieden. Geklagt hatte eine Frau, die privat Präparate bezahlte und von einem Pflegedienst spritzen ließ. Die AOK wollte die Kosten nicht übernehmen.

Die Sozialrichter sahen dies anders. Der Gesetzgeber habe zwar einige Medikamente aus dem Katalog der Kassen genommen, nicht aber die Pflege mit diesen Arzneien.

Wenn die Behandlung „**medizinisch notwendig, zweckmäßig und ausreichend**“ sei, müsse die **Kasse die Verabreichung finanzieren.** (Quelle: FAZ v. 27.8.09, S. 56)

(Eigen-) Therapie:

Am Arbeitsplatz entstressen und dem Burn-out-Syndrom entgehen



Unsere tägliche Arbeitsumgebung, das eigene Arbeitsverhalten und das der Kollegen, sozusagen das Arbeitsklima insgesamt, entscheidet über unser Wohlbefinden.

Fühlen wir uns unwohl, weil das Arbeitsklima gestört ist, entsteht biologisch betrachtet ungueter Stress mit negativen Auswirkungen auf unsere Gesundheit, besonders, wenn dieser über einen längeren Zeitraum anhält. Schlechte Aussichten, um gesund in die Rente zu kommen!

Eine Gegenstrategie muss her! Wenn man einer belastenden Arbeit und ihren möglichen gesundheitsschädlichen Einflüssen nicht ganz entfliehen kann, lassen sich doch kleine hilfreiche Maßnahmen realisieren, die zumindest **temporär** etwas **Entlastung** bringen können.

Kleine Veränderungen können die **Arbeitsatmosphäre angenehmer machen** in der man sich dann wohler fühlt.

Zum Beispiel: Blumen am Arbeitsplatz, Fotos von dem/r Herzallerliebsten u.v.m.

Die **Arbeit** so **aufteilen und strukturieren**, dass sie in **machbaren Abschnitten** erledigt wird.

Zwischen den Abschnitten eine **Pause** machen, in der **n i c h t** weitergearbeitet wird!

Essenspausen einhalten und **in Ruhe essen.**

Nicht den Stress mit zu zuckerhaltiger Nahrung ausgleichen, sondern **gute Kohlehydrate** (Nudeln, Kartoffeln, Reis, Vollkornbrot pp.) **mit ausreichend Ballaststoffen** (Salate, Obst, Gemüse) aufnehmen.

Nicht das Essen hastig hineinschlingen, sondern den **Geschmack genießen.** Beim Essen schon wieder an die Arbeit zu denken, vernichtet die Entspannung und den Genuss am Essen!

Die Arbeit mit **nur 80 % Anspannung** angehen und nicht mit 100 %!

Dann bleiben noch Reserven übrig und man verausgabt sich nicht so sehr.

Wenn die Anspannung zu groß wird, sich zurückziehen und eine **Entspannungsübung** machen oder Musik hören. Ggf. hierzu Aufnahmegerät mit Kopfhörer verwenden.

Eine viertel Stunde „Powernapping“ (durch kurzen Schlaf Kraft- u. Energie holen) macht wieder leistungsfähig und die **Muskulatur locker!**

Spannungsbedingter Muskel- u. Kopfschmerz kann sich durch eine Entspannungsübungen (Prog. Muskelentspannung nach Jacobson, Achtsamkeitsmeditation pp.) **verringern** oder auch ganz verschwinden!

Auf eine **gute Ein- u. Ausatmung** achten, denn im gestressten Zustand, sowie bei Schmerzen haben wir eine **Pressatmung**, die zu einer schlechten Sauerstoffzufuhr führt.

Alternativ ist ein Spaziergang in der Mittagspause sinnvoll, wenn eine zu große Anspannung da ist.

Aus dem Telefonknigge:



Das Telefon auch mal klingeln lassen, wenn man gerade mit etwas anderem beschäftigt ist.

Man hat sich beim Handykauf nicht verpflichtet immer und überall erreichbar zu sein.

Die Teile haben auch einen Knopf zum Abschalten!

„Handysklaven“ signalisieren mit ihrem Verhalten, dass alle anderen Menschen wichtiger sind, als sie selbst, sonst würden sie ihre eigene Arbeit oder auch ein anderes bereits angenommenes Telefonat erst mal in Ruhe beenden, ohne dieses für das neue „anklingelnde“ zu unterbrechen.

Für den mit dem man gerade spricht und ihn am Telefon „abwürgt“ signalisiert man damit, „Du bist nicht so wichtig, wie der gerade anrufende neue Gesprächspartner“.

Eigentlich doch sehr unhöflich und auch ein sich selbst stressendes Verhalten oder?

Ausgenommen sind selbstverständlich erwartete wichtige Telefonate. Hiermit sind jedoch nicht die tel. Hinweise der Freundin gemeint, dass vom Angebot bei Aldi noch was da ist.

Termin - Vorschau

Samstag, 12.09.2009
10:00 - 15:00 Uhr

Offenbacher Selbsthilfegruppentag in der Fußgängerzone
Offenbach (Frankfurter Straße, ab Herrnstraße bis über Aliceplatz)

Gemeinsamer **Info-Stand** der FM-Selbsthilfe-Rhein-Main-Kinzig mit
der Deutschen Schmerzliga e.V.
S. im Internet unter www.ag-shgig.de bei „Selbsthilfegruppentag“!

Samstag, 26.09.2009
09:30 – 16:30 Uhr

**FM-Vortragsreihe zum 10.-jährigen Jubiläum der FM
SHG Schweinfurt**

Im Pfarrzentrum St. Kilian, Friedrich-Stein-Str. 30
97421 Schweinfurt

(Unkostenbeitrag: 8 € bei verbindlicher Anmeldung bis 16.9.09)
(s. Programm in der Anlage oder auf unserer Homepage
<http://www.fm-selbsthilfe-rmk.info> bei „Veranstaltungen“!)

Kontakt: Wilfried Bieber Tel.: (09725) 62 49
Annette Bäuerlein Tel.: (09554) 38 2
Irmtraud Kraus Tel.: (09721) 88 57 4

Sonntag, 04.10.2009
10:30 - 11:30 Uhr

Vortrag "Wissenswertes zum FMS"

Saal des Land-gut-Hotel "Thöles", Hoyaer Str. 33,
27333 Bücken (<http://www.thoeles-hotel.de/index2.html>)

Referent: Rainer Marx

Mittwoch, 07.10.2009
19:00 Uhr

**Vortrag "Auswirkungen des FMS auf Betroffene
und ihr Umfeld"**

Referent: Rainer Marx

Südliche Ringstraße 107, Langen

Kontakt: Marita Graffe-Wunder,
Tel.: (06103) 807 48 98

Samstag, 10.10.2009
09:30 Uhr - ca. 14:00 Uhr

4. Fibromyalgie Patientenforum Stuttgart

im Veranstaltungszentrum „**Waldaupark**“
Friedrich-Strobel-Weg, Stuttgart-Degerloch
(Eintritt frei)

(Programm s. Anlage oder auf unserer Homepage

<http://www.fm-selbsthilfe-rmk.info> bei „Veranstaltungen“!)

Samstag, 10.10.2009
10:00 Uhr - ca. 16:00 Uhr

Fibromyalgietag

in **BG-Unfallklinik Ludwigshafen**

Ludwig-Guttman-Str. 13, 67071 Ludwigshafen
(Eintritt frei)

(Programm s. Anlage oder auf unserer Homepage

<http://www.fm-selbsthilfe-rmk.info> bei „Veranstaltungen“!)

Veranstalter:

Fibromyalgie-Verband Rheinland-Pfalz und Saarland e.V.,
Tel: (0621) 66 82 80

Freitag, 16.10.2009
bis Sa. 17.10.2009

Fibromyalgie-Patientenschulung

in **Medis Vitalis Klinik**, Menzelstr. 19, 97688 Bad Kissingen

S. Programm und Anmeldevordruck in der Anlage!

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 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 €)

Terminänderungen bitte bei Gerda Marx
Tel. (06104) 682616 erfragen!

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	Weierstadt
Milja Weller	Silvia Wittich	Wolfgang Felis	Traudel Rudolf
(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 C h r i s t / Tel.: (06171) 75 10 6

E-Mail: rachri@t-online.de

FM-Selbsthilfegruppe Bad N a u h e i m

- **Monatliches Gruppentreffen:** Immer am **letzten Dienstag im Monat, 15:30 Uhr**, in der Erika Pitzer - Begegnungsstätte, Blücherstr. 23, 61231 Bad Nauheim.

- **Funktionstraining:** Montags, um 11:15 Uhr in der Kerkhoff-Rheumaklinik u. 17.30 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) 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. u. Fr., von 09:00 – 11:00 Uhr, am Infostand im Foyer des Stadtkrankenhauses Korbach
- Sprechzeiten im Selbsthilfebüro nach Vereinbarung -
- **Di., d. 29-09.2009** **Herbstfahrt in den Südharz, Wenigerode** (Näheres s. auf Homepage www.fm-selbsthilfe-rmk.info unter Selbsthilfegruppen!

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)

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>