

FIBROMYALGIE

NACHRICHTEBLÄTTCHEN

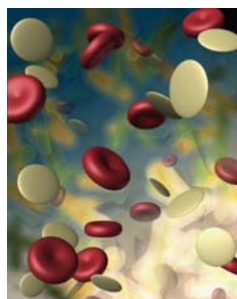


Ausgabe 11 / 2010

Das aktuelle „Fibromyalgie-Nachrichteblättchen“ ist auch online im Internet auf unserer Homepage unter <http://www.fm-selbsthilfe-rmk.info> bei „Nachrichteblättchen“ lesbar und zum Downloaden. Unter „Blättchen - Archiv“ sind frühere Ausgaben zu finden! -

Medikamente - haben (Neben-)Wirkung!

Überblick und Kontrolle ihrer Einnahme sind zum Selbstschutz notwendig! - von Rainer Marx -



Welche/r Fibromyalgiebetroffene/r kennt nicht das Problem der notwendigen Einnahme einer Vielzahl von Medikamenten und das Risiko möglicher Nebenwirkungen. Schmerzen die immer wieder kommen lassen die Betroffenen nicht ruhen und stetig nach Hilfe und Linderung zu suchen. Beim Auftreten von Symptomen ist man am überlegen, gehört's zur Fibro oder nicht? Kann das neuverordnete Medikament Schuld sein? Verträgt es sich eventuell nicht mit einem anderen eingenommenen Präparat?

Eine dauerhaft unkritische Medikamenteneinnahme provoziert geradezu unerwünschte Nebenwirkungen, zumal die Fibro-Symptome nicht mal eben schnell verschwinden. Manchmal beeinflussen sich die Medikamente gegenseitig. Z. B. senkt Johanniskraut die Wirkung vom gerne ärztl. verordneten Amitriptylin!

Nicht ohne Grund wurde in den **S3-Leitlinien zum FMS die maximale Dauer von Medikamenteneinnahmen auf ein halbes Jahr begrenzt**. Dann spätestens sollte ihre weitere Einnahme, im Sinne einer Schaden-Nutzen-Bewertung, von Arzt und Patient überprüft werden!

Da generalisierte Schmerzen sich bekanntermaßen leider nicht innerhalb dieses Zeitrahmens verabschieden stellt sich die Frage, was dann?

In der Regel werden die gewohnten Medikamente, trotz der Nebenwirkungen, weiter eingenommen, da es häufig keine Alternativen gibt. Manchmal weiss der Patient auch gar nicht (da der ursächliche Zusammenhang zu einer Medikamenteneinnahme nicht erkannt wird), dass es sich bei diversen Beschwerden um Nebenwirkungen eines bestimmten Medikamentes handelt!

Für die Betroffenen stellt sich somit immer die Frage, erfüllt ein Medikament die **angestrebte Wirkung** und sind mögliche oder bereits eingetretene **Nebenwirkungen** akzeptabel?

(Z. B. bei **Ibuprofen** - lt. dem Buch „Bittere Pillen“, S. 49 -: Müdigkeit, Magen-Darmstörungen, Kopfschmerzen (auch Meningitis-Symptome mit Übelkeit, Erbrechen, Nackensteifigkeit), Schwindel und Sehstörungen, Wassereinlagerung im Gewebe (Ödeme); Nierenschäden, besonders nach sehr häufigem, jahrelangen Gebrauch)

Leider wissen wir FM-Betroffene, dass in der Praxis selten vom behandelnden Arzt kontrolliert wird, ob die verordneten Medikamente überhaupt helfen oder bereits heftige Nebenwirkungen verursachen.

Wir sollten uns angewöhnen die **Medikamenteneinnahmen zu protokollieren** (mit Wirksamkeitsvermerk und nach Einnahme, dem auftretenden neuer Beschwerden!), um selbst eine **Therapiekontrolle** zu behalten.

(Auf unserer **Homepage bei „Therapie“** ist hierfür ein **downloadbares Muster** zu finden!)

Nach der Verordnung eines bisher noch nicht eingenommenen Medikamentes sollte der Arzt gefragt werden, **ab wann das Medikament** (Wirkungseintritt) **wirkt** und **wie lange** (Wochen, Monate) es **insgesamt eingenommen** werden kann!

Es gibt Medikamente, die nach Stunden aber auch erst nach Tagen oder Wochen kontinuierlicher Einnahme die gewünschte Wirkung entfalten!

Auch ist es wichtig zu wissen, **wie lange** ein Medikament (z. B. 4, 8, 12 Stunden) **wirkt** (Wirkzeitraum) und wann, gerade bei Schmerzmitteln, „nachgelegt“ werden muss, um Schmerzfreiheit, bzw. Linderung zu behalten!

Wenn nach dem erwarteten Wirkungseintritt festgestellt wird, dass keine Verbesserung eintritt, sollte das **Medikament in Absprache mit dem Arzt abgesetzt** werden. Hierzu zeitnah einen Besprechungstermin vereinbaren! Unser Körper ist schließlich keine Sondermülldeponie!

Jahrelange Erfahrungen mit FM-Betroffenen haben gezeigt, dass sich mit der Zeit nach dauerhaften Medikamenteneinnahmen **Überempfindlichkeitsreaktionen auf Medikamente** aber auch auf bestimmte **Lebensmittel** zeigen. Weniger ist also meistens mehr und reduziert entsprechende Reizungen!

Die Einnahme zu vieler Schmerzmittel oder zu hoher Schmerzmitteldosen (Medikamentenabusus) provozieren neue Schmerzen! Dadurch gewinnt man nichts und schadet sich!

Die meisten Schmerzmittel wirken im Magen und können bei **längerer Einnahme die Magenschleimhaut angreifen**. Es kann zu **Magenblutungen** und Schlimmeren kommen!

An dem Thema „Medikamentenwirkung“ kommt kein/e aufgeklärte/r FM-Betroffene/r vorbei!

Informationen zu Medikamenten(neben)wirkungen pp., im Internet, bei:

http://priscus.net/download/PRISCUS-Liste_2010_final.pdf

In der „Priscus-Liste“ werden Medikamente mit ihren möglichen **gesundheitsschädlichen Nebenwirkungen** aufgelistet und **alternative Medikamente** vorgeschlagen.

Die Liste wurde speziell für ältere Menschen konzipiert, da diese eine Vielzahl verschiedenster Medikamenten einnehmen, deren Nebenwirkungen häufig schlimmer sind, als der angestrebte Nutzen der ursächlichen Medikamentenverordnung.

Die Liste hat also einen gewissen **Schutzcharakter**, den wir FM-Betroffene uns nutzbar machen können!

Es werden auch bei unerlässlichen Medikamenteneinnahmen zur „Abpufferung“ der üblicherweise eintretenden Nebenwirkungen **ergänzende ärztliche Maßnahmen** empfohlen!

Aufgeführt werden auch **Einnahmeverbote** von Medikamenten, wenn **bestimmte Krankheiten nebeneinander vorliegen**.

Im Buchhandel lässt sich ebenfalls z. B. im **Buch „Bittere Pillen“**, **„Rote Liste“** u.a. nachschlagen, ob ein Medikament zu heftigen Nebenwirkungen macht und daher nicht eingenommen werden sollte!

Auf unserer Homepage (s.o.!) ist im „Blättche-Archiv“, unter 10 / 2008, ab Seite 5, ein Artikel (*) zu FM-Medikamenten zu finden!

(*) Zusammenfassung des Vortrages von Dr. med. Patric Bialas anlässlich der Vorstellung der neuen S3-Leitlinie zum Fibromyalgie-Syndrom in der Uni.-Klinik Homburg / Saar zur „Medikamentösen Therapie beim FMS“)

Bei Fibromyalgie-Betroffenen wurde in div. med. Studien in USA eine „veränderte Grundstimmung“ festgestellt.

Hierfür kursierte der Begriff **„Freudemangel-Syndrom.“**

Neben dem Alltagsstress (*hierzu kann auch der immer wiederkehrende und schlecht zu bewältigende Schmerz gezählt werden*) und der perfektionistischen, selbstüberfordernden Form der Pflichterfüllung

(alles „Förderer“ einer freudlosen psychischen Stimmung), können auch **Medikamente für depressive Stimmungslagen** (pharmakogene Depression) **mitverantwortlich** sein!

Z. B. ist bei FM-Betroffenen nicht selten eine **Schilddrüsenunterfunktion** (wie Hashimoto-Thyreoiditis) anzutreffen. Hierzu exemplarisch eine Beschreibung von Karl C. Mayer (*Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Facharzt für Psychotherapeutische Medizin, Psychoanalyse*):

„Noch häufiger als eine Schilddrüsenüberfunktion kann eine **Schilddrüsenunterfunktion = Hypothyreose Depressionen auslösen**. Etwa **2% der Frauen** und **0,1% der Männer** sind hiervon **betroffen**. Oft ist sie **Folge einer autoimmunen Hashimoto-Thyreoiditis** oder einer Behandlung der Überfunktion mit Strahlentherapie oder Medikamenten, seltener auch bei Hypophysen oder Hypothalamuserkrankungen. Antikörper gegen die Schilddrüsen-Peroxidase (TPO-AK) sind bei 90% der Patienten mit Hashimoto-Thyreoiditis nachweisbar und helfen, in diesen Fällen die Ursache der Schilddrüsenunterfunktion zu klären. **Symptome:** Müdigkeit, **Gewichtszunahme trotz geringem Appetit, Verlangsamung, Antriebslosigkeit, Verlust an Initiative, Frieren, Kälteintoleranz, fehlendes Schwitzen bei Hitze, Desinteresse, Konzentrationsstörungen, Demenz, trockene Haut, dünnes Haar, Veränderungen der Stimme, Verlangsamung des Pulses, erhöhtes Cholesterin, Verstopfung und Blähungen**, niedriger Blutdruck, Zyklusstörungen, trockene blasse und kalte Haut, trockenenes rauhes und brüchiges Haar. Raue, tiefe Stimme, **Muskelschwäche** können hier die **wichtigsten Begleitsymptome** sein. Die Behandlung ist meist einfach mit der Gabe von Schilddrüsenhormon (synthetisches L-Thyroxin), bis zur Normalisierung von TSH (keine Suppression von TSH, keine medikamentös induzierte Überfunktion), bis zum Verschwinden der Symptome, die Dosis liegt meist bei 100 – 200 µg/Tag. Bei älteren **Patienten mit koronarer Herzerkrankung muss besonders vorsichtig eindosiert** werden. **Schilddrüsenhormon hat auch sonst einen Platz in der Behandlung von Depressionen.**

Es kann die Wirksamkeit von Antidepressiva erhöhen!“

Medikamente die eine Depression auslösen können:

Herzmedikamente:

Reserpin
Thiaziddiuretika,
Betablocker
(Propranolol,
Metoprolol...)
Clonidin (Catapressan)
Digitalis, ACE-Hemmer,
Guanethidin
Hydralazin
Methyldopa
Procainamid

Parkinsonmedikamente:

Amantadin
Bromocriptin
Levodopa
Dopaminagonisten

Sedativa:

Benzodiazepine,
Baclofen ,
Chloralhydrat
Alkohol, Clomethiazol,
Barbiturate

Antiepileptika:

Carbamazepin
Ethosuximid,
Clonazepam,
Phenobarbital, Primidon,
Phenytoin,
Valproinsäure,
Vigabatrin,

Schmerzmittel/ Entzündungshemmer:

Ibuprofen,
Indomethazin, Opiate,
Phenybutazon,
Gold,...fast alle,
besonders bei
übermäßigem
regelmäßigem
Gebrauch.

Antibiotika:

Ampicillin
Cycloserin
Dapson
Ethambutol
Griseofulvin
Isoniazid (INH)
Metronidazol
Nalidixinsäure
Nitrofurantoin
Penicillin G
Streptomycin
Sulfonamide
Tetrazykline

Stimulantien:

Kokain, Amphetamine
bei abklingender
Wirkung und im Entzug.
Koffein
Methylphenidat (Ritalin)

Hormone:

Anabole Steroide (bei
Sportlern zum
"Muskelaufbau")
Kortisonpräparate auch
lokal auf der Haut,
ACTH,
Die Pille zur Verhütung.

Zytostatika:

(fast alle)

Antipsychotika:

Fluphenazin,
Haloperidol, Perazin,
prinzipiell alle, sind
allerdings oft auch
antidepressiv wirksam,
auch verwandte
Substanzen wie
Metoclopramid

Andere Medikamente:

Cimetidin, Ranitidin,
Flunarizin, Statine?
Acetazolamid,

<http://www.neuro24.de/d10.htm>

Hände weg von der "Barbie-Droge" Melanotan!

Bräunungs-, Schlankheits- und Potenzmittel wird nur über der Internet vertrieben und ist nicht als Arzneimittel zugelassen / Kann Immun- und Herz-Kreislauf-System belasten

Die Bundesapothekerkammer warnt nachdrücklich vor dem **Bräunungsmittel Melanotan**. Es wird fast ausschließlich über das Internet vertrieben und damit beworben, dass es Sonnenbräune ohne Strahlung verleihe, **beim Abnehmen helfe** sowie zu Steigerung der Libido und gegen Potenzstörungen wirke.

Bei den beiden Wirkstoffen, die in der sogenannten Barbie-Droge enthalten sind, handelt es sich um **Melanotan I** und **Melanotan II** - Abwandlungsprodukte eines körpereigenen Hormons. Ihr **Vertrieb ist illegal** und **steht nach den Bestimmungen des Arzneimittelgesetzes unter Strafe**.

Und das aus gutem Grund: Die Präparate können die Gesundheit gefährden. Sie **wirken sich negativ auf das Immun- und das Herz-Kreislauf-System aus**. Zudem werden sie mit **Gesundheitsproblemen** wie **Erbrechen, Bluthochdruck** und **Rötungen im Gesicht** in Zusammenhang gebracht.

Bestehende **Muttermale können sich verdunkeln**, was die **Diagnose** möglicher Entartungen und damit die **Früherkennung von Hautkrebs**, insbesondere des äußerst aggressiven malignen Melanoms **erschwert**. Einige Präparate müssen auch unter die Haut injiziert werden, was ohne entsprechende Schulung und Hygienemaßnahmen die Gefahr von Infektionen in sich birgt. Beitrag Nr. 190080 vom 03.11.2010

(http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles_id=190080)

Mit dem FMS einhergehende Probleme

Hinter Erstickungsgefühl und Schweißausbruch kann eine Panikattacke stecken



bild: pixelio

Plötzliche Atemnot, ein Engegefühl in Brust und Kehle

sowie ausbrechender Schweiß und Schwindel können als Symptome einer Panikattacke auftreten.

„**Personen, die eine Panikattacke haben, erleben einen Zustand mit einer mehr oder weniger ausgeprägten körperlichen und psychischen Alarmreaktion, die mit Schwäche, Schwankschwindel, Herzrasen, Sehstörungen und Beklemmung einhergehen kann**“, **schildert Prof. Fritz Hohagen von der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN) in Berlin das Erscheinungsbild dieser Form der Angststörung.**

„**Während bei manchen Betroffenen körperliche Symptome überwiegen, stehen bei anderen psychische im Vordergrund.**“

Das können dann beispielsweise starke Angstgedanken sein oder auch das Gefühl „neben sich zu stehen“. Zuweilen wird auch die Umgebung als fremd und unwirklich wahrgenommen.“

Typisch ist, dass sich die spontanen Anfälle in wenigen Minuten steigern und dann von alleine wieder abklingen. Bei einigen Personen können sich die Panikattacken allerdings auch über einen längeren Zeitraum - bis zu mehreren Stunden - mit abgeschwächten Symptomen erstrecken.

Panikattacken treten oft im Rahmen einer so genannten Agoraphobie auf, bei der es zu intensiven Ängsten außerhalb der eigenen vier Wände also im öffentlichen Raum kommt. Das kann etwa in Menschenmengen, bei der Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel oder beim Autofahren sein. Panikattacken, die nicht durch spezifische Situationen oder Umstände ausgelöst werden, treten seltener auf.

In vielen Fällen **erkennen die Betroffenen die Symptome nicht als Auswirkung einer Panikattacke**. Sie **vermuten** eine **organische Ursache**, wie etwa einen Herzinfarkt, was die Panik weiter antreibt.

„Durch die **heftige Reaktion des vegetativen Nervensystems**, wird die **Situation als sehr quälend und manchmal sogar lebensbedrohlich erlebt** – zumal es keine tatsächliche äußere Bedrohung gibt“, erläutert Prof. Hohagen, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein in Lübeck.

In der Folge entwickeln Betroffene oft eine „Angst vor der Angst“, also Furcht und Sorge vor dem Auftreten weiterer Attacken. Patienten mit Panikattacken leiden in der Regel auch unter wiederkehrenden Anfällen.

Menschen entwickeln oftmals dann **Panikattacken**, wenn sich ihre **Lebensumstände negativ verändern**. Das kann eine **Trennung** sein, die **Diagnose einer schweren anderen Erkrankung**, der **plötzliche Tod eines nahen Angehörigen** oder der **Verlust des Arbeitsplatzes**.

Wenn Betroffene nicht in der Lage sind, derartige Stresssituationen günstig zu bewältigen, kann der **Körper mit entsprechenden angstgeprägten Attacken reagieren**. Panikattacken gehören zu den Angsterkrankungen und können mit Medikamenten und Psychotherapie behandelt werden.

„Es gibt eine Reihe von wirkungsvollen psychiatrisch-psychotherapeutischen Therapiemöglichkeiten mit denen Betroffenen dauerhaft geholfen werden kann. Voraussetzung dafür ist, der Ausschluss körperlicher Ursachen für die Beschwerden und das Akzeptieren der Erkrankung“, so der Experte.

In Deutschland nehmen Panikattacken nach Angaben der Techniker Krankenkasse zu. Am häufigsten leiden die Saarländer unter der Angststörung mit 22 Fällen je 100.000 Einwohner gefolgt von Rheinland-Pfalzern mit je 20 Fällen. Berliner bekamen mit 11 Fällen je 100.000 Einwohner am seltensten die Diagnose Panikstörung.

<http://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.de/npin/npinaktuell/show.php3?id=1530&nodeid=4>

RLS stört häufig Schlaf bei Fibromyalgie

SEATTLE (mut). Wenn Fibromyalgie-Patienten über **Schlafprobleme** klagen, kann mitunter auch ein **Restless-Legs-Syndrom** (*RLS / Red.: = unruhige Beine*) dahinter stecken.

In einer US-Studie mit 172 Fibromyalgie-Patienten hatte ein Drittel auch ein RLS, dagegen waren es nur drei Prozent von 63 gleich alten Menschen ohne Fibromyalgie ([J Clin Sleep Med 2010; 6:423](#)).

"Unterbrechungen im Schlaf sind ein **häufiges Phänomen bei Fibromyalgie**", so Studienautor Dr. Nathaniel F. Watson aus Seattle.

"Unsere Daten deuten darauf, dass ein großer Teil dieser Schlafunterbrechungen durch ein RLS verursacht wird".

http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/neuro-psychiatrische_krankheiten/?sid=624861

Ernährung

Bundesinstitut warnt vor Nanosilber

Gift im Essen?

Medical Tribune Bericht

BERLIN – In winzig kleinen Nanopartikeln soll Silber verhindern, dass Sportsocken stinken oder im Kühlschrank Keime wachsen. Für manchen verlockende Aussichten.

Doch das Bundesinstitut für Risikobewertung in Berlin warnt vor dem Gebrauch von Nanosilber in **verbrauchernahen Produkten wie Lebensmitteln, Textilien und Kosmetika.**

Nach Meinung der Experten ist die **Toxizität von Silberteilchen mit einem Durchmesser unter 100 nm** nach wie vor **ungeklärt**. Sie haben andere physikalische Eigenschaften und müssen **keineswegs so harmlos** sein wie die bisher verwendeten größeren Silberpartikel, heißt es in einer Pressemitteilung des Instituts.

MTD, Ausgabe 25 / 2010 S.20, rft

T I P P

Cholesterin vorm Fernseher senken

Nüsse knabbern statt Infarkt

LOMA LINDA – Blutfettspiegel lassen sich durch den Verzehr von ca. 67 g Nüssen täglich deutlich senken.



In 25 Studien an zusammen 583 Teilnehmern wurde die **Wirkung des Nussverzehr**s untersucht. Unter **regelmäßigem Konsum** erreichte man **einen Abfall des Gesamtcholesterins um 10,9 mg/dl** und des **LDL** um **10,2 mg/dl**, das **LDL/HDL-Verhältnis verbesserte sich um 8,3 %**.

Die **Triglyzeride fielen um 20,6 mg/dl**, allerdings nur bei Personen mit Ausgangswerten über 150 mg/dl.

Alle Nusssorten, von Wal-, Hasel-, Peca-, Erd- und Cashewnüssen bis zu Mandeln, erwiesen sich als lipidsenkend.

Joan Sabate et a., Arch Intern Med 2010: 170 821–827

MTD, Ausgabe 24 / 2010 S.23, SK, Foto:irisblende

Recht

Behinderter Arbeitnehmer fühlt sich durch Kündigung diskriminiert

Wegen **häufiger** und **langer krankheitsbedingter Fehlzeiten** kündigte ein Arbeitgeber den **Arbeitsvertrag eines Mitarbeiters**. Der Angestellte **klagte dagegen** und **hatte Erfolg**: Die **Kündigung wurde vom Arbeitsgericht für unwirksam erklärt**.

Anschließend zog der Angestellte **erneut vor Gericht** und forderte **Entschädigung nach dem Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz**.

Die Begründung des Angestellten: Er habe wegen einer „**chronisch degenerativen Erkrankung des Bewegungsapparates**“, die nach Aussage seiner Ärzte eine **Behinderung** darstelle, so oft gefehlt. Wenn der Arbeitgeber deswegen kündige, sei das als **Diskriminierung eines Behinderten** anzusehen.

Als Ausgleich sei eine Summe von **30 000 Euro** angemessen.

Das **Bundesarbeitsgericht** winkte ab: Selbst wenn man die Krankheit des Mitarbeiters als Behinderung bewerte, handle es sich hier **nicht um Diskriminierung** (8 AZR 642/08).

Diskriminierung bedeute, einen Mitarbeiter wegen seiner Behinderung zu benachteiligen. Im konkreten Fall habe der Arbeitgeber den Angestellten jedoch nicht schlechter oder anders behandelt als andere Mitarbeiter.

Es gebe keinen Anhaltspunkt dafür, dass der Arbeitgeber mit der Kündigung an eine mögliche Behinderung des Arbeitnehmers anknüpfen wollte oder die Kündigung dadurch (zumindest auch) motiviert war. Einem Arbeitnehmer wegen häufiger Fehlzeiten zu kündigen, sei im Prinzip gerechtfertigt, auch wenn dies im konkreten Fall als unzulässig eingestuft worden sei. Fehlzeiten störten den betrieblichen Ablauf und belasteten den Betrieb finanziell.

(Quelle: PraxisLetter online@medical-tribune.de)

Termin - Vorschau

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

Fibro - Krankengymnastik Gruppe

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

*(Ein Kurs beinhaltet 10 Einheiten, von einer Stunde Dauer (Kurskosten: 54 €).
Die Kurskosten können mit der Krankenkasse über die Therapeutin abgerechnet werden.)*

FM-Gesundheitstraining angelehnt an Methode Heigl (KTMH) (speziell abgestimmt auf die Fähigkeiten von FM – Betroffenen / s. auch www.heigl.de)

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

(Termine bitte bei Gerda Marx erfragen!)
Tel. (0 6 1 0 4) 6 8 2 6 1 6

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

Milja Weller
(06151) 472 93

Pfungstadt

Wolfgang Felis
(06157) 930 241

Weiterstadt

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 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. 17:15 Uhr**, in der **Erika Pitzer - Begegnungsstätte**
- **Wassergymnastik:** Immer **mittwochs, 14:00 Uhr**, Thermalbad Bad Nauheim.

Ansprechpartnerin: Rosemarie Schilbe-Buttler, Tel.: 06032 - 918426

Lokale Termine der FM-Selbsthilfegruppe Bruchköbel und - Roßdorf

- **Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe
Bruchköbel**

Jeden 1. **Donnerstag** im Monat, ab 14.00 Uhr, Seniorentreff im Bürgerhaus am Rathaus

- **Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe B.-
Roßdorf**

Jeden 1. **Samstag** im Monat, ab 14.00 Uhr, in der Mehrzweckhalle, Schulstraße,
63486 Roßdorf

Ansprechpartnerin: **Ilona Hennig**, Tel. (06181) 78 01 77

F u n k t i o n s t r a i n i n g :

FM-Gruppe I jeden Dienstag 15:00 – 15:45 Uhr

FM-Gruppe II jeden Mittwoch 15:00 – 15:45 Uhr

MEDITHERANUM Gesundheitssport e.V., Innerer Ring 6, 63486 Bruchköbel
Physiotherapeut Peter Zunke, Tel.: (06181) 97 63 37

Lokale Termine der FM-Selbsthilfegruppe Gelnhausen

Ansprechpartnerin: **Ursel Heinrich** Tel.: (06052) 91 84 78

Lokale Termine der Selbsthilfegruppe FM und chronischer Schmerz Ranstadt

- **Gruppentreffen**

Jeden **ersten Samstag eines Monats**, 15.00 Uhr, **Ev. Gemeindehaus**, Hintergasse 47,
63691 Ranstadt

Wassergymnastik montags 15:20 Uhr, Thermal - Solebad Bad Salzhausen,

Nordic Walking (mit Therapeuten), dienstags nach telefonischer Absprache
(06041) 823 968)

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

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

Ansprechpartnerin: **Gabi Neumann** Tel.: (06041) – 82 39 68
E-Mail: gneumanngr@gmx.de

Lokale Termine der FM-Selbsthilfegruppe Korbach

- **Jeden Mittwoch**, um 10:00 Uhr, **Wassergymnastik** im Freizeitbad Korbach
- **Gruppentreffen** nach Absprache
- **„Beratung von Betroffenen für Betroffene“**,
Mo., Di., Mi. und Fr., von 09:00 – 11:00 Uhr
am Infostand im Foyer des **Stadtkrankenhauses Korbach**
- Sprechzeiten im Selbsthilfebüro nach Vereinbarung -

Ansprechpartnerin: **Frau Ursula Wege-Schäfer**, Tel.: (05631) 21 41

Lokale Termine der FM-Selbsthilfegruppe Wiesbaden

Gruppentreffen im Gesundheitsamt Wiesbaden
Konradinerallee 11 (Eingang A), 65189 Wbn.)

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

Ansprechpartnerin: **Gudrun Krämer**

Tel.: (0611) 92 00 676 (E-Mail: kraemer.gudrun@web.de)



Foto: Dresden im November 2010 bei Nacht



„Moderner Dresdner Ritter“ zieht mit
„Hackenporsche“ zu seinem „Standplatz.“
am Schloss.

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>