

FIBROMYALGIE NACHRICHTEBLÄTTCHEN



Ausgabe 01 / 2011

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

Wir grüßen unsere Leser im Jahr 2011 und wünschen allen viel Wohlbefinden und weniger Stress!



(Sonnige Skyline von Frankfurt am Main, im Januar 2011, lädt zu einem Uferspaziergang ein)

Wunschmedikamente und Gesundheitspolitik

Probleme mit wirksamen aber mittlerweile zu teuren Medikamenten

Chronisch Schmerzkrankte sind froh, wenn sie ein wirksames Schmerzmittel gefunden haben. Die Bediensteten in den Apotheken sind jedoch gehalten nach dem preiswertesten Medikament in der gleichen Wirkstoffgruppe zu suchen und dieses auszuhändigen. Neu ausgehandelte Rabattverträge der Krankenkassen mindern zusätzlich die Wahlfreiheit der Patienten.

Das hat in der Vergangenheit bei einigen Betroffenen zu Verärgerungen geführt, denn trotz angeblich gleichem Wirkstoff, hat manches Alternativmedikament dann doch nicht die erhoffte Wirkung gezeigt.

Da hilft nur, wenn der **Arzt auf der Verordnung das Kästchen „aut item“(*) ankreuzt**. Dann muss in der Apotheke das dort aufgeführte Medikament und kein anderes herausgegeben werden!

(*) *aut item* = „oder das Gleiche“, was soviel heißt, dass eben nicht das Gleiche oder ein ähnliches herausgegeben werden darf! Die entsprechende Regelung findet sich im § 129 Abs. 1 SGB V sowie in dem Rahmenvertrag, den der GKV-Spitzenverband und der Deutsche Apothekerverband abgeschlossen haben.)

Ansonsten rechnen die Apotheken das **Wunschmedikament privat** ab.

Diese Variante ist seit Anfang dieses Jahres möglich (Mehrkostenregelung in neuem Rabattvertrag), wobei der **Patient finanziell** (wie bei einem Privatrezept) **in Vorlage** treten muss.

Er kann später die Kosten bei seiner (gesetzlichen) Krankenkasse einreichen, bekommt aber nur den Betrag erstattet, den ein mit ähnlichen Wirkstoffen rabattiertes Medikament gekostet hätte.

Ein Eigenanteil wird ihm somit bleiben. Die Apotheken sehen sich gegenwärtig außerstande die Höhe des verbleibenden Eigenanteils für den Kunden zu benennen, da die Krankenkassen noch dabei sind interne Kostenberechnungen durchzuführen.

Wer wissen will, wie hoch der **Eigenanteil** seines Wunschmedikamentes sein wird und nicht unangenehm überrascht werden möchte, sollte dies **vorher bei seiner Krankenkasse erfragen**.

F o r s c h u n g

Familiäre Sorgen belasten das Herz

Studie: Je ausgeprägter Probleme mit Partner und Kindern, umso größer die Gefahr für Angina pectoris

Zufriedenstellende persönliche Beziehungen schützen vor Herzkrankheiten.

Dieser Zusammenhang wurde in der Vergangenheit in mehreren Studien belegt. Nun haben dänische Forscher untersucht, ob auch das Gegenteil zutrifft: **dass familiäre Sorgen herzkrank** machen.

Dazu befragten sie knapp 4.600 Männer und Frauen zwischen 40 und 50 Jahren, die bei Studienbeginn herzgesund waren. Sechs Jahre später wurde erneut ein Herzstatus erhoben und die Qualität der persönlichen Beziehungen zu Partner, Kindern, anderen Verwandten, Freunden und Nachbarn erfragt. Zudem sollten die Probanden angeben, wie viel praktische und emotionale Unterstützung ihnen diese Menschen zuteilwerden ließen.

Folgende Ergebnisse ergab die Auswertung der körperlichen Untersuchung und der Befragungen: Nach Ablauf der Studie hatte jeder Zehnte, Männer ebenso wie Frauen, Symptome einer Angina pectoris, dem Vorläufer einer koronaren Herzkrankheit. **Besonders häufig betroffen waren über 50-Jährige, weniger Wohlhabende oder Depressive.**

Daneben waren schwierige Beziehungen allgemein mit einer gesteigerten Anfälligkeit für Angina pectoris verknüpft. **Am stärksten und zwar um das 3,5-fache erhöht war das Risiko bei anstrengenden Beziehungen zum Partner**, zweifach erhöht bei Schwierigkeiten mit den Kindern. Ähnlich hoch wirkten sich große Anforderungen und Sorgen um andere Familienmitglieder aus. Probleme mit Freunden und Nachbarn hingegen stellen nur einen vernachlässigbaren Faktor dar. In allen Fällen galt: Je ausgeprägter die Sorgen, umso größer die Angina-pectoris-Gefahr.

Neben Sorgen schlägt auch **Streit** aufs Herz, wie die Studie belegt: Hier sind es vorwiegend **Konflikte mit dem Partner**, die zu einem um **44 Prozent erhöhten Angina-pectoris-Risiko** führen, und vor allem mit den Nachbarn, bei dem es sich sogar um 60 Prozent erhöht. Streit mit Kindern, Freunden und entfernten Verwandten scheinen keine besondere Rolle zu spielen.

http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles_id=193390

Redaktion:

Stress spielt beim FMS eine maßgebliche Rolle. Auch wenn wir Alltagsgeschehnisse, an die wir uns gewöhnt haben oder ungute Umstände, nicht selbst bewältigen können, belastet uns dies nicht nur mental und psychisch, sondern auch körperlich und führt später zu **krankmachenden Veränderungen**.

Es handelt sich oft um scheinbar banale Dinge, die von den Betroffenen nicht ernst genommen werden. Dies können z. B. auch **Schulden** oder sonstige **finanzielle Einschränkungen sein** (aufgrund z. B. einer niedrigen Erwerbsminderungsrente oder auch wegen vermehrter Ausgaben für die älterwerdenden Kinder, Unterhaltszahlungen pp.), die keinen großen Spielraum mehr für die Erfüllung eigener Wünsche zulassen. Es entsteht **Resignation** und **Hilflosigkeit**.

Die Übernahme der **Pflege** der Eltern oder anderer Personen stellt ebenfalls eine große Belastung dar, wobei die eigenen Bedürfnisse hierbei immer hintenanstehen.

Das bei FMS-Betroffenen meist anzutreffende **Pflichtbewusstsein** und ihre **positive soziale Zugewandtheit anderen gegenüber**, hält diese leider, bis sie selbst kaum noch können, zu lange „bei der Stange“. Es wird in der Regel gar **nicht** oder **zu spät** auf die persönliche **Überbelastung reagiert**. Auf Dauer frustriert und stresst dies erheblich!

Der **Partner** kann maßgeblich zur **Relativierung** und **Entschärfung** der Konflikte (im Sinne einer Entstressung) oder auch zu ihrer **Verstärkung** beitragen.

Z. B., wenn die **Nichtbeseitigung der störenden Umstände** immer wieder als **Vorwurf vorgehalten** und **beklagt** wird.

Die Beteiligten reiben sich hierbei gegenseitig auf und **sorgen somit selbst kontinuierlich für gesundheitsschädlichen Dauerstress**.

Der Körper reagiert hierauf gewohnterweise mit seinem **Stresssystem** und aktiviert z. B. das Herzkreislaufsystem, erhöht den Pulsschlag, verändert die Muskelspannung, blockiert die Insulinausschüttung und vieles mehr.

Dauerstress wird auch gerne mit vermehrter rasch **energiegebender Nahrung kompensiert**, sodass das **metabolische Syndrom** (Fettleibigkeit, Fettstoffwechselstörung, Bluthochdruck, meist Diabetes II) in der Regel **Vorläufer** der folgenden koronaren Herzerkrankung ist.

Wie vorgegen. Studie zeigt wird bei **schwierigen Partnerbeziehungen** das **Risiko für Herzerkrankungen** um das **3,5-fache** mit einer **gesteigerten Anfälligkeit für Angina pectoris (*)** erhöht.

Der bekannte Satz „Das hat er sich sehr zu Herzen genommen!“ bekommt durch die vorgegen. Studie seine besondere Berechtigung.

Bei **dauernden Streitigkeiten** mit dem **Partner** oder den **Nachbarn** steigt das **Angina-pectoris-Risiko erheblich** an.

() Angina pectoris (Syn.: Stenokardie, deutsch: Brustenge, Herzschmerz, Abk. AP) ist ein anfallsartiger Schmerz in der Brust, der durch eine Durchblutungsstörung des Herzens ausgelöst wird. Meist beruht diese auf einer Engstelle (Stenose) eines Herzkranzgefäßes.*

Dies zeigt, wie **wichtig für unsere Gesundheit eine gute Partnerschaft, verträgliche Nachbarn**, sicherlich auch ein **gutes Arbeitsklima**, mit **Zufriedenheit** und **Ausgeglichenheit**, sind.

Stress, rechtzeitig erkannt, lässt sich reduzieren!

Entspannungsübungen (auch auf der Arbeitsstelle) können hierbei helfen.

Eine **Nahrung**, die nicht nur zum Ziel hat, kurzfristig Energie zu geben (sehr zuckerhaltige, kohlehydratreiche Nahrung, „Fastfood“), sondern die **langsam vom Körper verarbeitet** wird (Vollkornprodukte) ist wirksamer.

Angemessene (regelmäßige) körperliche Betätigung hilft Stresshormone zu minimieren!

Ein wenig hat es jeder selbst in der Hand. (mx)

Therapie

Abnehmen mit der Kraft der Gedanken statt mit Pillen?

Einen neuen Ansatz für eine Diät haben vielleicht US-Forscher gefunden: **Wer sich intensiv den Verzehr von Leckerem wie Sahnetorte oder Gänseleberpastete vorstelle, bremse sein Verlangen danach**, berichten die Wissenschaftler der „Carnegie Mellon University“ in Pittsburgh in der Zeitschrift „Science“.

Angesichts der großen Flaute bei medikamentösen Ansätzen wäre eine Strategie, die auf diesem experimentellen Befund aufbaut, vielleicht ein Lichtblick für alle, die abnehmen wollen, und auch für die Krankenkassen in den USA und Europa.

Herausgefunden haben die „**Appetitbremse**“ Forscher um Dr. Carey K. Morewedge, indem sie untersuchten, wie sich **wiederholtes Denken an den Genuss bestimmter Lebensmittel**, etwa an Schokobonbons, auf deren Verzehr auswirkt.

Ergebnis: Probanden, die sich **30 Mal vorgestellt hatten, ein Schokobonbon zu essen, hielten sich** bei der realen „Schlacht ums Süße“ **deutlich stärker zurück** als jene Probanden, die sich den Bonbonverzehr nur dreimal bewusst eingebildet hatten. Das Experiment funktionierte auch mit Käsewürfeln: Wer mehrfach nur in Gedanken davon gekostet hatte, aß dann in Wirklichkeit weniger Käse (aber nicht Schokolade).

Psychologen bezeichnen den Prozess, der hinter diesem Verhalten steckt, als **Habituation: umso mehr man einem Reiz ausgesetzt ist, desto weniger reagiert man darauf**. Die Hoffnung der Forschung ist natürlich, dass ihre Beobachtung nicht allein für Strategien gegen eine gesteigerte Lust auf kulinarische Genüsse genutzt werden kann, sondern auch für Therapieprogramme gegen Nikotin- und Alkoholsucht.

Angesichts der steigenden Zahl der Übergewichtigen und Adipösen in den USA und auch Europa wäre es allerdings schon wünschenswert, wenn allein **das Verlangen nach Süßem und Fettem mittels Einbildung gebremst und das Körpergewicht so nachhaltig gesenkt werden könnte**.

<http://tkron.wordpress.com/2010/12/10/abnehmen-mit-der-kraft-der-gedanken-statt-mit-pillen/>

Red.:

Die „Macht der Gedanken“ hilft bereits bei der Vorstellung, dass ein eigentlich unwirksames Medikament wirksam ist. Hier greift der Placebo-Effekt. Bei ca. 30 % der Menschen klappt dies tatsächlich. Der Ansatz, dass man durch die mehrfache Visualisierung von Nahrung die Lust auf sie verliert ist spannend. Vermutlich fehlinterpretiert der eigene Organismus die mehrfache Vorstellung der Nahrung als erfolgte Befriedigung. Es wäre interessant dies mal real auszutesten.

Recht

Urteil des Bundessozialgerichtes zur Befristung des Funktionstrainings

Beim **FMS** können **24 Monate Funktionstraining ärztlich** (und budgetunabhängig) **verordnet werden**. Doch geht es nach Ablauf der 24 Monate weiter?

Eine Verlängerung des Funktionstrainings wird bisher von den Krankenkassen nur dann bezahlt, wenn aus gesundheitlichen Gründen (*Zitat aus der Rahmenvereinbarung, Stand 1.1.2007: „wegen geistiger oder psychischer Krankheiten /Behinderungen“*) der **Eigenantrieb** zur Fortsetzung des medizinisch notwendigen **Funktionstrainings** nicht vorhanden ist und damit ein Motivationsmangel vorliegt, die nötigen Übungen eigenständig fortzuführen.

Da der Gesetzgeber zur Leistungskonkretisierung für die ergänzenden Leistungen zur REHA als „untergesetzlichen“ Normgeber **nur den Gemeinsamen Bundesausschuss** berufen hatte und **dessen Leitlinien keine generellen Höchstgrenzen** für das **Funktionstraining**, bzw. den **REHA-Sport, vorsehen**, steht den Partnern der Rahmenvereinbarung (gesetzlichen Krankenkassen u. Unfallversicherungsträger, Rentenvers. u. div. Vereine u. Verbände) **keine Regelungsbefugnis zu, die Leistungen für die gesetzlich Versicherten zu befristen!**

Das Bundessozialgericht bestätigte in seinem Urteil, v. 17.06.2008, **Az: B 1 KR 31/07 R**, die **Unzulässigkeit der Befristung des Funktionstrainings**.

Hierauf wurde nun seitens des Gemeinsamen Bundesausschusses reagiert.

Mit Wirkung zum 1. Januar 2011 wurde die alte Rahmenvereinbarung geändert und es tritt eine neue Rahmenvereinbarung (v. 31.12.2010) in Kraft. Die Neufassung berücksichtigt die Entscheidung des Bundessozialgerichts.

Hinweis:

Die Änderungen der Rahmenvereinbarung machen eine **Überarbeitung des Vordruckes (Muster 56)** erforderlich. Die Beratungen hierzu konnten jedoch noch nicht abgeschlossen werden, sodass die bisherigen Formulare auch für das 1. Quartal 2011 gültig bleiben.

Näheres hierzu und die aktuelle Rahmenvereinbarung, sowie eine Gegenüberstellung der alten und neuen Version (Synopsis) sind im Internet zu finden unter: <http://www.kbv.de/vl/23618.html#pkcvxdxiig>

Aus der Selbsthilfe - Praxis:

Verbandsunabhängige Selbsthilfegruppen haben mit der **Abrechnung des Funktionstrainings mit einigen Krankenkassen Schwierigkeiten**, da diese auf die **Abrechnung über einen Verband** bestehen, der die Rahmenvereinbarung mitunterzeichnet hat, obwohl in der **Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining, vom 01. Januar 2011**, steht, dass eine Zugehörigkeit zu einem Verein **nicht Voraussetzung für den Teilnehmer am Funktionstraining ist und auch Eigenbeteiligungen nicht erlaubt sind, s. unten!**

Auszug aus der aktuellen Rahmenvereinbarung

Ziffer 7.2:

„Auch andere Selbsthilfegruppen (z.B. Selbsthilfegruppen des Bundesselbsthilfeverbandes für Osteoporose, Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew) **können das Funktionstraining durchführen.“**

Ziffer 17.4

„Eine Mitgliedschaft in der Gruppe, Selbsthilfegruppe oder im Verein ist jedoch für die Teilnahme am Rehabilitationssport bzw. Funktionstraining für die Dauer der Verordnung zu Lasten eines Rehabilitationsträgers nicht verpflichtend.“

Ziffer 17.5

„Nach § 31 SGB I ist es **nicht zulässig**, neben der Vergütung des Rehabilitationsträgers für die Teilnahme am Rehabilitationssport bzw. Funktionstraining **Zuzahlungen, Eigenbeteiligungen etc. oder Vorauszahlungen von den Teilnehmer/-innen zu fordern.**“

Nach Auskunft der **Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV)** soll die Abrechnung des von einer SHG veranlassten Funktionstrainings **über einen in der Rahmenvereinbarung aufgeführten Verband oder Verein** erfolgen. Dies habe Qualitätssicherungsgründe.

Mit einem solchen „Träger“ kann eine verbandsfreie und **unabhängig arbeitende Selbsthilfegruppe**, z. B. **als Untergruppe**, die Abrechnung des Funktionstrainings (ggf. gegen einen gewissen Obulus, der auf die Teilnehmer umgelegt werden kann) vereinbaren. Der Verein oder Verband muss dann die „Untergruppe“ entsprechend anmelden.

Die Teilnehmer der unabhängigen Selbsthilfegruppe am Funktionstraining müssen nicht dem Verband oder Verein beitreten.

Termin-Vorschau

<h2>Lokale Termine der FM-Selbsthilfegruppen Heusenstamm und Offenbach am Main</h2>

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

Babeltreff



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

Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Heusenstamm

Jeweils am **2. Mittwoch** eines Monats, ab 16.30 Uhr,
Eisenbahnstraße 11, 63150 Heusenstamm (1. Stock, rechts, letzter Raum hinten links!)

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

Thekla Knauer / Wolfgang Felis
(06157) 989 42 53 / (01638) 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 Hans-Jürgen **Wieland**
(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 Bruckköbel und - Roßdorf

- **Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Bruckköbel**
Jeden **1. Donnerstag** im Monat, ab 14.00 Uhr, Seniorentreff im Bürgerhaus am Rathaus
- **Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe B.-Roßdorf**
Jeden **1. Samstag** im Monat, ab 14.00 Uhr, in der Mehrzweckhalle, Schulstraße, 63486 Roßdorf

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

Funktionsstraining:

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

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

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

Lokale Termine der FM-Selbsthilfegruppe Gelnhausen

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

Lokale Termine der Selbsthilfegruppe FM und chronischer Schmerz Ranstadt

- **Gruppentreffen**

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

Wassergymnastik montags 15:20 Uhr, Thermal - Solebad Bad Salzhausen,
Nordic Walking (mit Therapeuten), dienstags nach telefonischer Absprache
(06041) 823 968)

Qi Gong mittwochs, 15:00 Uhr, Bürgerhaus Borsdorf (mit fachlich geschulter Übungsleiterin)
Trockengymnastik, donnerstags 14:00 Uhr, Grundschulsporthalle Ranstadt (mit fachlich geschulter Übungsleiterin)

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

Lokale Termine der FM-Selbsthilfegruppe Korbach

Di., 25.01. 2011
15.00 Uhr

Mitgliederversammlung
Korbach, Gasthof Kleppe, Sachsenhausen (mit Kaffeetrinken)

- **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)



„Schau mir in die Augen Kleines!“

Schaf am Fußweg zum Frankfurter Lohrberg is watching You!

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>