



Fibromyalgie - Nachrichteblättche

Schmerzentstehung durch Gliazellen in Gehirn?

Aktuelles aus der Forschung - von Rainer Marx

In der letzten Ausgabe des FM-Nachrichteblättchens wurde über den Stand der Faszien - Forschung berichtet, in der die **Faszien als neuer Schmerzverursacher** entlarvt wurden.

In diesem Sinne erregen nun auch die **Gliazellen im Gehirn** (sie machen ca. die Hälfte aller Zellen im Gehirn aus) das Interesse der Schmerzforscher. Bisher wurde angenommen, dass sie lediglich gewisse Stütz- u. Versorgungsfunktionen haben.

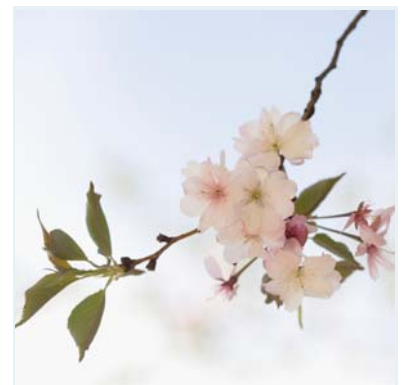
Mittlerweile finden die Forscher immer mehr Hinweise, dass die Gliazellen an der **Übertragung und Speicherung von Informationen** und somit auch an der **Entstehung von Schmerzen** beteiligt sind.

Zitat aus dem diesbezüglichen Pressebericht der Uni. Ffm. :

„Unsere Haupthypothese ist, dass **Entzündungen der Nervenzellen** und die damit verbundene **Aktivierung der Gliazellen** eine **wichtige Rolle bei chronischen Schmerzzuständen** spielen.“, so der Forschungsleiter Lötsch.

„Dazu gehören sowohl **neuropathische Schmerzen** durch die **Schädigung** oder **Kompression** von **Nervenzellen** als auch **Schmerzen anderer Ursache** wie **Arthrose** oder **Fibromyalgie**“.

Die Aktivierung der Gliazellen könnte auch an Nebenwirkungen von Opioidanalgetika und der Toleranzentwicklung gegenüber dieser Medikamentengruppe beteiligt sein, vermuten die Forscher.



IN DIESEM „BLÄTTCHEN“

Änderung der Sichtweise beim FMS	2
FM-Symptome entscheiden - Tenderpoints verlieren an Bedeutung	3
Muskuläre u. kognitive Defizite ..	4
Macken akzeptieren lernen	5
Veranstaltungen u. Termine...	6 -10

THEMENSCHWERPUNKT IN DIESER AUSGABE:

AKTUELLE STUDIENLAGE



Neue Studienergebnisse:

Neurologische Forschung (11-2013) durch Marco Loggia (Harvard Medical School); es wird vermutet, dass **starke Schmerzempfindungen auf Störungen im Belohnungszentrum zurückzuführen sind!**

Im Versuch reagierten 31 FM-Patienten auf Reize mittels einer Druckmanschette mit **wesentlich schwächeren Nervenimpulsen!**

Fazit der Studie:
Veränderung der Schmerzverarbeitung im ZNS!

US-Forscher um Prof. Anne Louise Oaklander, Massachusetts General Hospital, fanden bei der Hälfte von 60 FMS-Patienten **Hinweise auf eine small-fiber polyneuropathy (SFPN)** von Nervenfasern in ihrer Haut. Die Anzahl der „kleinen Nerven“ in der Haut waren stark vermindert!

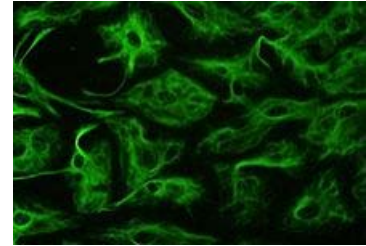
Feststellung von Schäden an kleinen schmerzleitenden Nerven

Studie der Uni. Würzburg, publiziert in 2013.

(S. „FM-Nachrichteblättche 2 / 2013“ oder auch auf unsere FM-Homepage bei „Forschung“!)

Individuelle Therapie für chronisch Schmerzranke

In dem Schmerzforschungsprojekt „GLORIA“ wollen Lötsch und seine Kollegen unter anderem auch **genetische** (Red.: erbliche) und **epigenetische Faktoren** (*) untersuchen, die insbesondere das Opioidsystem, ein Hauptsystem der körpereigenen Schmerzunterdrückung und Ort der Wirkung von Opioidanalgetika, an seiner Schnittstelle zu den Gliazellen betreffen. Die Forscher wollen Patientengruppen identifizieren, denen ursprünglich am Schmerzempfinden beteiligte genetischer Marker gemeinsam



Astroglia. Immunfluoreszenzdarstellung v. Saures Gliafaserprotein (Abk. GFAP) von engl. Glial fibrillary acidic protein)

sind. Damit wollen sie die Grundlagen zur Entwicklung **innovativer klinisch-pharmakologischer Therapieansätze** legen, die es **künftig** erlauben werden, **chronischen Schmerz individuell und wirksam** zu behandeln.

Änderung in der Betrachtungsweise des FMS

Informationen: Prof. Dr. Jörn Lötsch, Institut für Klinische Pharmakologie, Campus Niederrad (Internet: <http://www.muk.unifrankfurt.de/49301764/017>)

Redaktion: (*) Epigenetik = Wissenschaft die sich mit der erblichen selektiven Genexpression durch **Regulationsmechanismen** befasst, die **nicht auf Veränderungen der DNA-Sequenz** beruhen. (Quelle: Pschyrembel 261 Auflage)

Kommentar der Redaktion:

Der Wissenschaft ist abermals ein neuer Einblick in das komplexe Zusammenwirken unseres Körpers und ein Einblick in seine Nutzung der ihm zur Verfügung stehender Strukturen bei der Schmerzverarbeitung gelungen. Auf das Forschungsergebnis dürfen wir gespannt sein. Wenn die Hoffnungen der Forscher erfüllt werden, kann es ggf. zu einem neuen Ansatz führen, medikamentös die Schmerzstärke, bzw. –empfindung durch die neuen Erkenntnisse über die bisher unbekannt Aktivitäten (**Übertragungs-**

u. Speichersfähigkeiten) von Gliazellen zu reduzieren.

Zur Zeit findet in der medizinischen Wissenschaft eine **Veränderung in der Betrachtungsweise des Fibromyalgiesyndroms** statt.

Der „Schwenk“ ist bereits in der FMS-Leitlinie nachzuvollziehen.

Nach ACR–Kriterien von 1990 standen die **Hauptschmerzpunkte** (Tender Points) **im Mittelpunkt** der FMS-Diagnostik (länger als 3 Mon., in allen vier Körperquadranten präsent).

Die Wende zur stärkeren Betonung anderer Symptome vollzog sich mit den ACR-Kriterien 2010.

Mittlerweile, in den aktuell gültigen FMS-Leitlinien, werden **bestimmte Symptome** (s. **Tabelle S. 3 oben!**) in einer (Symptomschwere-) Skala mit bis zu 12 möglichen Punkten maßgeblich zur Diagnostik herangezogen.

Anstelle der bisher bei der Diagnostik gezählten Tender Points wird nun

Die Symptomstärke entscheidet!

	Keine Probleme	Leichte oder wechselnde Beschwerden	Mäßige, häufige Beschwerden	Schwere, beeinträchtigende Beschwerden
Erschöpfung	0	1	2	3
Nicht erholsamer Schlaf	0	1	2	3
Geistige (kognitive) Beeinträchtigungen	0	1	2	3
Körperliche Beschwerden	0	1	2	3

eine **Übersicht der Körperregionen** genutzt, wobei **7 Schmerzregionen** nach dem regionalen Schmerzindex (Wide Spread Pain Index (WPI) vorliegen sollen, sowie **5 Symptomschwerepunkte**.

Bei starken Symptomen (ab 9 Bewertungspunkte nach der Symptomschwere-Skala) genügen aber auch nur 5 Schmerzregionen zur Diagnostik eines FMS!

Die Schmerzregionen dienen nun mehr der Abklärung, ob ein am „ganzen“ Körper verteilter Schmerz (und kein regional begrenzter) vorliegt. (S. „FM-Nachrichteblättche Mai

2012“ im Archiv unserer Homepage!)

Es wird in der Medizin nun realisiert, dass der **Schmerz beim FMS nur ein Teil der Gesamtproblematik** ist.

Diese Annäherung an die Realität der krankheitsbedingten Beschwerden von FM-Betroffenen ist sehr begrüßenswert und lässt hoffen, dass die an den Seiten aufgeführten Studienergebnisse mit FM-Betroffenen in die nächste Aktualisierung der FMS-Leitlinie einfließen. Dass **Dauerstress** und **chronische Schmerzen** „Verwaltungsarbeit“ und **Veränderungen der „Melde- u. Schutzsysteme“** unseres Organismus mit sich bringen, zeigt sich immer deutlicher.

Es entstehen teils **messbare neurologische Veränderungen** im Bereich der Nozizeptoren (Schmerz- u. Schadensfühler in Haut u. Muskulatur) und im Zentralen Nervensystem (Rückenmark, Hinterhornneuron, Gehirnzellen).

Die Studie der Uni. Würzburg u. die v. Prof. Oaklander (s. Kästchen links !), lassen den Verdacht auf eine **small-fiber polyneuropathy (SFPN)** von Nervenfasern in der Haut von FMS-Betroffenen zu.

Veränderungen durch Dauerstress u. chron. Schmerzen

Die Studie von Marco Loggia (Harvard Medical School) hatte zum Ergebnis, dass FMS-Betroffene, als Folge einer Veränderung im Zentralen Nervensystem, **wesentlich schwächere Nervenimpulse** hatten!

Im Rahmen eines „Deutschen Schmerztags“ in Frankfurt/M. berichtete Prof. Walter Ziegglänsberger von seinen **Untersuchungen an lebenden Nervenzellen**.

Er pickte sie im Labor mit einem spitzen Gegenstand. Sie reagierten darauf erwartungsgemäß mit **10–20 „Entladungssalven“**. Jedoch schon **nach einer halben Stunde** picken reagierten die Nervenzellen unerwartet mit **Dauerentladungssalven**. Dies setzte sich fort, obwohl sie **nicht mehr gepickt** wurden!

Ihre **übliche Reaktion** hatte sich bereits nach dieser kurzen Zeit **verändert!** Es ist daher nicht verwunderlich, dass, wenn unser Organismus mit Dauerstress u. –schmerz längere Zeit umgehen muss, Veränderungen (Anpassungs-, Ermüdungsvorgänge und Dysfunktionen) nicht ausbleiben!

Wer schon längere Zeit Fibromyalgie hat, kennt auch die träger reagierende Muskulatur. Es scheint so, dass die Steuerungsimpulse des Gehirns verzögert von der Muskulatur umgesetzt werden.

Z. B. kommt es daher vor, dass, obwohl die FM-Betroffene weiß, dass um die Ecke ein Hindernis steht, sie sich dennoch daran stößt, weil sie zu flott um die Ecke gegangen ist. Ihre Muskulatur hat zu spät zum Ausweichen reagiert!

Die **verzögerte Umsetzung** von „**Steuerungsbefehlen**“ des Gehirns ist die eine **mögliche (neurologische) Variante**, aber auch die **Muskulatur selbst** reagiert nicht mehr so spontan wie früher.

In diesem Bereich dürften die Studienergebnisse der belgischen Forscher liegen, die **Störungen im Bereich der Mitochondrienfunktion** (Mitochondrien = „**Energiekraftwerke**“ im Inneren der Muskelzellen) bei FM-Kranken gefunden haben.

Mitochondriopathie nennt sich die Störung der Mitochondrienfunktion.



Neue FM-Studienergebnisse:

Belgische Forscher fanden Zeichen für **Störungen der Mitochondrienfunktion** („Expert Opinion on Therapeutic Targets“)

Japanische Wissenschaftler entdeckten Hinweise auf eine **Dysfunktion von Neuronen im Hippokampus** („Psychiatry Research“)

Österreichische Neurologen fanden neurophysiologische Hinweise auf eine **Hirnstamm-Dysfunktion** („Clinical Neurophysiology“)

FORSCHUNG:



Studie der Uni. Marburg

Es werden immer noch Teilnehmerinnen gesucht!

Teilnehmen können (nicht schwangere) **Frauen im Alter** zwischen **18 und 65 Jahren**.

(Sie sollten nicht hormonell verhüten und nicht stark übergewichtig sein!)

Ziel der Studie ist es, bei FM-Patientinnen spezielle „**Biologische Marker**“ (i. S. v. Erkennungszeichen) herauszufinden, um **Fibromyalgie besser diagnostizieren und behandeln** zu können.

Näheres zur Studie ist in der Anlage zum FM-Nachrichteblättche und auf unserer Homepage bei „Forschung“ zu finden.

Für Fragen zur Studie stehen zur Verfügung:

Frau **Susanne Fischer**
Tel.: (06421) 28 24 026

Frau **Charlotte Markert**
Tel.: (06421) 28 26 987

E-Mail: snf.uni-marburg.de

Hinweis:

Die Fahrtkosten werden erstattet
Nach Abschluss werden

50 € Auslagenpauschale gezahlt.

Muskuläre Defizite

Ihr ist eigen, dass es aufgrund der chronischen Sauerstoffarmut und des Energiemangels in den Muskelzellen zum Leistungsabfall und zur Müdigkeit kommt.

Auch etwas war Fibromyalgiebetroffene gut kennen!

Verstärkt werden dürfte das muskuläre Leistungsdefizit auch durch **schmerzbedingte Schonung, mit Muskelverkürzungen, -verschwächigungen, -dysbalancen** und **Verhärtungen (Myogelosen)**.

Im letzten FM-Nachrichteblättche wurde über das **Bindegewebe (Faszien)** um die Muskulatur berichtet, das sich ebenfalls, **bei mangelnder muskulären Betätigung zusammenziehen, verkleben und verfilzen** kann!

Ein „freies Übereinandergleiten“ der Faszien und der Muskulatur ist dann nicht mehr möglich!

Folge: **Schmerzen entstehen alleine** schon durch diese **Faszienreaktion** (ohne jegliche aktive muskuläre Beteiligung)!

Auch **häufiger Stress**, bzw. die Stresshormone, verursachen ein **Zusammenziehen** der **Faszien** und können Schmerzen auf diesem Weg auslösen!

Nach **Prof. Siegfried Mense** (Neuroanatomisches Institut d. Uni. Mannheit) werden **bei Stress** die zahlreich in der Rückenfaszie vorkommenden **Nozizeptoren** durch den **Sympathikusnerv erregt**. Hierbei **verengen** sich die **Gefäße in Fasziennähe**, was zu **Schmerzen** und einer **Mangeldurchblutung** führt.

Dauerstress kann kognitive Probleme verstärken!

Im **kognitiven Bereich** kann auch **die Kontrolle beim Sprechen verloren gehen**, besonders bei Stress.

Es werden hierbei, von der/dem FM-Betroffenen unbemerkt, Worte im gesprochenen Satz vertauscht.

Für die meisten ist es jedoch quälender, wenn ihr oder ihm die Worte gar nicht mehr einfallen.

Konstante Schmerzen nehmen die Fähigkeit zur Konzentration u. schränken auch offensichtlich die Kontrolle des Gehirns ein, fehlerfrei einen Satz zu formulieren.

Diese praktische Erfahrungen weisen schon stark auf neurologische Veränderungen, bzw. Beeinträchtigungen hin!

Es ist bekannt, dass in einer Studie mit FMS-Betroffenen ein bis **14% verkleinerter Hippocampus** (*zuständig fürs Überführen von Informationen vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis*) mit den entsprechenden kognitiven Ein-

schränkungen festgestellt wurde.

In einer anderen Studie mit Depressiven (eine reaktive Depression ist bei einem ausgeprägten FMS meistens mit „im Boot“) wurde eine **Hippocampus-Reduktion** um **20 %** festgestellt!

Eine Vermutung ist, dass durch **Dauerstress** bedingt, über das vom Körper produzierte Cortisol (*Steuerungshormon bei Dauerstress*) der Hippocampus geschädigt wird (*glukokortikoide Schädigung*).

Die möglichen Folgen sind **Schwierigkeiten** beim **Merken** und **Lernen!**

Ähnliche Feststellungen wurden in Studien im Zusammenhang nach erlittenen **Traumata** (= *hohe Stressdosis auf einen „Schlag“*) gemacht!

Entspannen u. Entstressen sind beim FMS daher nicht umsonst **sehr wirksame und notwendige Strategien!**

Schmerzbedingte neuroplastische Veränderungen



Wer seine **geistigen** und **körperlichen Einschränkungen** als FM-Betroffene/r **nicht lernt zu akzeptieren** und seinen **Perfektionismus** (= auf Dauer überfordernder *schädlicher Eigenantrieb alles perfekt machen zu wollen*) **nicht reduziert**, wird seine **kognitiven Einschränkungen (Gedächtnis-, Wortfindungs-, Konzentrations-, sowie Lernprobleme) behalten und leider verstärken.**

Vergesslichkeit gehört aber allgemein zum Altern hinzu und ist auch keine Schande.

Zu den kognitiven Problemen, bzw. dem Nachlassen der geistigen Fähigkeiten der Menschen allgemein beschrieb die FAS, am 2.2.14, S. 62, unter dem Titel

„Ist die Festplatte irgendwann voll?“ eine interessante Sichtweise! These: „Im Alter wird der Mensch langsamer im Kopf, weil er bereits so viel Wissen erworben hat.“

„Die psychologische und neurowissenschaftliche Literatur beschreibt das Erwachsensein als ausgedehnte Phase des mentalen Abbaus, in dem Erinnerungen verblasen, sich das Denken verlangsamt und Problemlösefähigkeiten nachlassen.“

Michael Ramscar vom Seminar für Sprachwissenschaft der Uni. Tübingen sieht das anders.

Das Gehirn arbeitet im Alter zwar langsamer, aber nur deshalb, weil es z.B. auf einen größeren im Gehirn gespeicherten Wortschatz (ca. 30.000 Wörter, gegenüber einem Kind mit 300 Wörtern) zugreift.

Das Gehirn arbeitet im Alter zwar langsamer, aber nur deshalb, weil es z.B. auf einen größeren im Gehirn gespeicherten Wortschatz (ca. 30.000 Wörter, gegenüber einem Kind mit 300 Wörtern) zugreift.

Die eigenen „Macken“ akzeptieren und sich körperlich aktivieren!

Diese Sichtweise ist sicherlich für **Menschen ohne chronische Schmerzen** zutreffend.

Der **Zugriff auf den Speicher im Gehirn** von chronisch Schmerzkranken ist leider auch durch **schmerzbedingte neuroplastische Veränderungen erschwert**, neben den üblichen **Konzentrationsproblemen beim akuten Schmerzerleben!**

Die konstante Verarbeitung von Schmerzreizen in ihrem Gehirn hinterlässt dort „Spuren“.

Das mit der Zeit **überforderte Gehirn verändert** gezwungenermaßen **seine Strukturen** und **organisiert um**, um weiterhin zu funktionieren und die „Alltagsaufgaben“ zu erledigen.

In der Studie mit FM-Betroffenen, deren Gehirn, wie im fMRT festgestellt, nach Zufügen eines Schmerzreizes, in **13 Gehirnregionen zusätzliche Aktivitäten** zeigte (im Gegensatz zu nicht FM-Betroffenen), macht dies deutlich! Diese Veränderungen und das **vorzeitige Altern von Gehirnzellen** (Alteration) bei chronisch Schmerzkranken sind leider über Studien belegt.

Für uns Schmerz Betroffene ist es nicht leicht damit umzugehen. Doch, wenn wir es schaffen die **Schmerzen zu reduzieren**, gelingt auch wieder ein **leichterer Zugriff** auf unseren **Wissenspeicher im Gehirn.**

Wer sich immer wieder darüber aufregt, dass ihm die Worte nicht mehr spontan einfallen und **sich über sich**

selbst und seine Einschränkungen ärgert, baut dadurch immer wieder **neu Stress** auf!

Die **eigenen Stresshormone verstärken** dann die **kognitiven Probleme** (*Gedächtnis, Wortfindung, Konzentration*).

Dies wird eine **Endlosschleife** aus der man nur mit der **Toleranz der eigenen „Macken“** und **viel Geduld** nach und nach wieder herauskommt!

Es gilt das **Gehirn regelmäßig zu fordern**, aber **nicht zu überfordern. Es ist regenerierbar!**

Wir haben es in unserer Hand!

Übrigens:

Regelmäßiges körperliches Training fördert, lt. einer Studie aus Shanghai (2005), die **Neurogenese (Neubildung von Gehirnzellen).**

Jedoch, wer es mit dem **Training übertreibt** macht diesen **positiven Effekt wieder zunichte!**

Auch bei den körperlichen Aktivitäten gilt es auf den eigenen Körper zu hören und diese rechtzeitig herunter zu fahren oder sie ganz zu stoppen, wenn es zu anstrengend wird.

Es gilt uns selbst mehr Beachtung zu schenken! (mx)

VERANSTALTUNGEN

Vortrag „Stress und FMS“
Referent: Rainer Marx

Dienstag, d. 01.04.2014

15:00—17:00 Uhr

Haus Hessenland
(Seniorentreff)

Zu den Sportplätzen,
64319 Pfungstadt

Ansprechpartnerinnen:

Thekla Knauer

Tel.: (06157) 989 42 53

Milja Weller

Tel.: (06151) 472 93

Vortrag „Stress und FMS“
Referent: Rainer Marx

Mittwoch, d. 09.04.14

14:00 Uhr

Volkshochschule (VHS)

Löhrstraße 3-7, 04105 Leipzig

anlässlich des **Leipziger Selbsthilfetages**, im Rahmen der Selbsthilfe-Städtepartnerschaft Frankfurt/M. u. Leipzig

Ansprechpartnerin:

Karin Krauß

Tel.: 0341 3587539

Lokale Gruppentermine

**Treffen der Fibromyalgie -
Selbsthilfegruppe Heusen-
stamm**

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
Kaiserstra-
ße), 63065
Offenbach.



**Fibro - (REHA-)
Krankengymnastik**

Jeden Mittwoch, 11.00—11.45
Uhr, Marienstraße 16a
(Gemeindesaal der Kirche Maria
Himmelskron) 63150 Heusen-
stamm

(Ein Kurs beinhaltet 10 Einheiten, von
einer Stunde Dauer (Kurskosten: 55 €).

Die Kurskosten können mit der Kranken-
kasse (über eine **REHA**-Sport-VO, 50
Übungseinheiten, bei starken kognitiven
Problemen auch 120 ÜE) abgerechnet
werden.)

„Bewegung hilft Schmerzen reduzieren“

**FM - Gesundheits-
training**
*(angelehnt an Methode
Heigl (KTMH))*

Speziell abgestimmt auf die Fä-
higkeiten von FM - Betroffen-
en / s. im Internet:

www.heigl.de

Das Training findet **jeden
Mittwoch, 19:00 Uhr**, im
Freien, **auf der Wiese** hinter
dem Haus Leipziger Ring 29,
63150 Heusenstamm, statt.

Bitte dem Wetter entsprechend
kleiden!



Das Training fällt nur bei star-
kem Regen oder vorher ange-
kündigten Gründen aus.

**Anfragen bitte an die Trainerin
Gerda Maria Marx richten!**

Tel.: (06104) 68 26 16

(Unkostenbeitrag pro Trainings-
einheit 2 €)

Lokale Gruppentermine

Gruppentreffen der FM-SHG Darmstadt

Jeden ersten Montag im Monat, 15:00—17:00 Uhr, Rheinstraße 7-9 (Seminarraum 4. OG, der Engel-Apotheke) 64283 Darmstadt

Runder Tisch – Gesprächstreff

Zeitpunkt u. Ort: nach Absprache mit Darmstädter Gruppensprecherin Milja Weller

Es ist ein ungezwungenes, lockeres und geselliges Treffen zum Gesprächsaustausch

Wassergymnastik im Bessunger Schwimmbad,

Ludwighöhestraße 10, 64285 Darmstadt

täglich 10:00—10:30 Uhr (Eintritt: 3 € u. 1 € Gymnastikzuschlag)

Ansprechpartnerin:

Milja Weller Tel.: (06151) 472 93



Gruppentreffen der FM-SHG Pfungstadt

Jeden ersten Dienstag im Monat, 15:00—17:00 Uhr, Haus Hessenland (Seniorentreff), Zu den Sportplätzen, 64319 Pfungstadt

Runder Tisch – Gesprächstreff

Zeitpunkt: nach Absprache mit Pfungstädter Gruppensprecherin Thekla Knauer

Es ist ein ungezwungenes, lockeres und geselliges Treffen zum Gesprächsaustausch

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)

Nordic Walking auf die sanfte Tour – Pfungstadt am Wasserwerk

Jeden Montag, 16:00 Uhr, mit Hans-Jürgen Wieland

(im Winter: 15:30 Uhr)

Ansprechpartnerin: **Thekla Knauer** Tel.: (06157) 989 42 53

Sprechzeit: Donnerstags, 16:30—18:30 Uhr

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

VERANSTALTUNGEN

25. Deutscher interdisziplinärer Schmerz- und Palliativkongress

Frankfurt am Main,
19. - 22.03.2014

Veranstaltungsort:

Congress Center
Messe Frankfurt

MARITIM Hotel
Frankfurt

Ludwig-Erhard-
Anlage 1

60327 Frankfurt

Vorprogramm im Internet einzusehen unter:

http://www.schmerz-und-palliativtag.de/2014/download/Vorprogramm_2014.pdf

Lokale Gruppentermine

Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Bruchköbel

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

Ansprechpartnerin:

Ilona Hennig,

Tel. (06181) 78 01 77

Funktionstraining

FM-Gruppe I

jeden Dienstag
15:00 – 15:45 Uhr

FM-Gruppe II

jeden Mittwoch 15:00 – 15:45
Uhr

im **MEDITHE-RANUM Gesundheitssport e.V.**,
Innerer Ring 6
63486 Bruchköbel

Physiotherapeut Peter Zunke

Tel.: (06181) 97 63 37

Ansprechpartnerin für die FM -Selbsthilfegruppe Gelnhausen

Ursel Heinrich

Tel.: (06052) 91 84 78



Lokale Termine der Selbsthilfegruppe FM und chronischer Schmerz Ranstadt

Lokale Termine der Selbsthilfegruppe FM und chronischer Schmerz Ranstadt

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 Gruppentermine

Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Korbach

Internet: www.fibro-korbach.de **Aktuelle Termine bitte dort nachschauen!**

Jeden zweiten Dienstag im Monat, 19:00 Uhr, ist „Stammtisch“ in Rhena.

Gruppentreffen (Zeit u. Ort wechseln, bitte anrufen!)

„Beratung von Betroffenen für Betroffene“,

Mo., Di. und Mi., 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 E-Mail: wege@mail.de



Treffen des Arbeitskreises Fibromyalgie der Selbsthilfegruppe Langen-Dreieich-Neu-Isenburg

am 2. Mittwoch im Monat, 17.30 Uhr

im „Seniorentreff“, Südliche Ringstraße 107, 63225 Langen (gegenüber Reitausstatter)

Ansprechpartnerin: **Roswitha Lechler**
Tel.: (06103) 65 64 7 E-Mail: lechler-egelsbach@hotmail.de

Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Limburg

Ansprechpartnerin:

Ilse Zermann **Doina Kube** Tel.: (06431) 93 23 79 od. (0170) 9 30 75 38
Tel.: (06482) 47 71 E-Mail: Ilse.Zermann@gmx.de

Treffen der Fibromyalgie - Arbeitsgemeinschaft Mainz

Ansprechpartnerin:

Christiane Solbach

Tel.: (06131) 240 772 E-Mail: solbach-ch@gmx.de

Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Wiesbaden

- Wurde geschlossen! - Wir danken Gudrun Krämer für 10 Jahre gute Gruppenarbeit!

Das „Fibromyalgie-Nachrichteblättche“ befindet sich auch im Internet auf unserer Homepage unter:

www.FM-Selbsthilfe-RMK.info

Dort sind auch frühere Ausgaben unter „Blättchearchiv“ zu finden und können als PDF-Dokument heruntergeladen werden.

Das „FM-Nachrichteblättche“ dient der fachlichen Unterstützung der Selbsthilfegruppen bei Ihrer Betreuungsarbeit mit Betroffenen und darf kopiert und weitergegeben werden.

Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Weiterstadt - Nachmittagsgruppe -

Ansprechpartnerin:

Margit Lotz
Telefon: 06150 / 81416

E-Mail: lotz.vm@t-online.de

◆ Abendgruppe -

Treffen: jeden 2. Mittwoch im Monat,
von 19.00 - 21.00 Uhr,
im Bürgerzentrum Weiterstadt, Vereinsraum 3

Ansprechpartnerin:

Penelope Koch
Telefon: 06150 / 84435

E-Mail: pennykoch@hotmail.com

Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Worms

jeden 4. Freitag im Monat,
ab 17.30 Uhr
in der Gaststätte „Zur Mülerei“, Dürerstr. 12, 67549 Worms.

Ansprechpartnerin:

Simone May Tel.: 06241 78714 e-mail: may.simone@arcor.de



Fibromyalgie-Selbsthilfe Rhein-Main-Kinzig

c/o Rainer Marx
Leipziger Ring 29
63150 Heusenstamm

Telefon: (06104) 68 26 16

E-Mail:
Rainer.Marx@FM-Selbsthilfe-RMK.info

Die nächste Ausgabe des FM-Nachrichteblättche ist für **April / Mai 2014** vorgesehen.