



Fibromyalgie Nachrichteblättche

Psyche: Nicht - Abschalten schadet

München (netdoktor.de) – Ständige Erreichbarkeit und lange Arbeitswege führen bei Beschäftigten zunehmend zu psychischen Beschwerden. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Befragung vom Wissenschaftlichen Institut der AOK (WIdO), veröffentlicht im „Fehlzeiten-Report 2012“.

Mehr als jeder Zehnte nimmt Arbeit mit nach Hause, für jeden Achten ist es nicht möglich, Beruf und Freizeit miteinander zu vereinbaren.

„Flexibilität braucht Grenzen“

Überstunden, wechselnde Arbeitsorte oder Arbeiten am Wochenende: Menschen, die nicht abschalten können, klagen doppelt so häufig über Symptome wie Erschöpfung, Kopfschmerzen oder Niedergeschlagenheit, wie diejenigen, die nach Feierabend ihre Füße hochlegen können. Im Grunde sei es gut für die Gesundheit, wenn Beschäftigte ihre Arbeit räumlich und zeitlich an die eigenen Bedürfnisse anpassen könnten, erklärt Helmut Schröder, Herausgeber des Fehlzeiten-Reports. „Aber diese Flexibilität braucht ihre Grenzen“, sagt er weiter.

Job verdrängt Privates

Nach Angaben der WIdO hat jeder dritte Beschäftigte in den letzten vier Wochen häufig Anrufe oder eMails außerhalb der Arbeitszeit erhalten oder Überstunden gemacht. Viele von ihnen haben wegen ihres Jobs auch schon private Aktivitäten geändert. Laut Schröder führten all diese Belastungen im Arbeitsalltag dazu, dass diese Beschäftigten mehr an psychischen Beschwerden leiden als diejenigen, die diesen Belastungen nicht ausgesetzt seien.

Pendler besonders betroffen

Aber auch Pendler kämpfen mit zunehmenden psychischen Belastungen. Immerhin sind rund 40 Prozent der Berufstätigen laut WIdO inzwischen mobil. Bei einem Arbeitsweg von über 500 km steigt das Risiko, deswegen erschöpft und



IN DIESEM „BLÄTTCHEN“

Arbeitsklima u. Auswirkungen....	2
Bewegungstherapie bei Migräne.	3
Myokinbildung durch Bewegung	4
Strategieempfehlung.....	5
Veranstaltungen u. Termine...	6-10

THEMENSCHWERPUNKT IN DIESER AUSGABE:

Der Sinn von Bewegung
und Stressreduktion in der
Schmerztherapie

Auswirkungen von dauerhaften Arbeitsüberlastungen oder Mobbing können sein:

Psychosomatisch:

- ◆ Schlafstörungen
- ◆ Kopfschmerzen
- ◆ Appetitlosigkeit
- ◆ Übelkeit
- ◆ Atembeschwerden
- ◆ Schwindelgefühle
- ◆ Schweißausbrüche
- ◆ Herz - Kreislauf - Beschwerden
- ◆ Magen-Darm-Probleme
- ◆ Hauterkrankungen
- ◆ Bronchitis / Asthma
- ◆ Muskel- u. Skeletterkrankungen
- ◆ Erkrankungen von Nieren, Blase u. Harnwegen

Psychisch:

- ◆ Depression
- ◆ Ständige Müdigkeit
- ◆ Sinkendes Selbstbewusstsein
- ◆ Überempfindlichkeit
- ◆ Vergesslichkeit
- ◆ Konzentrationsstörungen
- ◆ Innere Spannung
- ◆ Mangelnder Antrieb

(Quelle: Buch „Rechtsberater Mobbing im Arbeitsverhältnis, v. Norbert Kollmer)

Etliche Selbsthilfe-Informationen zum Thema finden sich im Internet, z. B. unter:

http://www.ergo-online.de/site.aspx?url=html/arbeitsorganisation/betriebsklima_mobbing/mobbing_am_arbeitsplatz.htm

Einige Mobbing-Infos dieser Homepage werden im Kasten auf S. 3 dargestellt.

„Gesundes Arbeiten“ gemeinsam praktizieren

niedergeschlagen, zu sein um 20 Prozent. Offensichtlich wird dies in den Krankheitstagen – 2011 fehlten Langstreckenpendler durchschnittlich einen halben Tag länger wegen psychischer Belastungen als andere Beschäftigte.

Um gesundes Arbeiten zu gewährleisten, sollten die Innovationen der modernen Kommunikationsmedien genutzt werden, meint Schröder.

„So können Unternehmen und Beschäftigte Flexibilitätsanforderungen und gesundes Arbeiten besser miteinander in Einklang bringen“, glaubt er. (jb)

Quelle: Wissenschaftliches Institut der

AOK (WIdO). Fehlzeiten-Report 2012. 16.08.2012.

http://www.wido.de/fileadmin/wido/downloads/pdf_pressemitteilungen/wido_pra_pm_fzr12_082012.pdf

Anmerkung der Redaktion:

In der aktuellen Presse ist in der letzten Zeit immer wieder zu lesen, dass die Menschen arbeitsbedingt psychisch erkranken und entsprechende Fehlzeiten entstehen.

Doch leider reagieren nur wenige Arbeitgeber im Sinne ihrer Arbeitnehmer auf diese ungunstigen Umstände.

Mobbing als Strategie „teure“ Mitarbeiter loszuwerden

Anscheinend halten sie dies noch nicht für nötig, da Arbeits- oder Produktionsausfälle meistens von den verbleibenden (gutwilligen) Mitarbeitern aufgefangen werden.

Dass deren Arbeitsbelastungen dann höher sind, wird in Kauf genommen, solange die Arbeit gemacht wird und die Rendite der Firma stimmt. Sinnvolle und notwendige Veränderungen am Arbeitsplatz, die verhindern, dass Arbeitnehmer sich überfordern und erkranken, werden nicht durchgeführt.

Für schmerzgeplagte FM-Betroffene ist eine hohe Arbeitsbelastung auf Dauer kaum durchzuhalten.

Gut, auf der einen Seite kann Arbeit positiv von Schmerzen ablenken (**Ablenkung** führt, wie per med. Studie belegt, zu einer **verringerten Schmerzweiterleitung!**), aber auf der anderen Seite stellt sie eine Zusatzbelastung dar, die Schmerzen noch verstärken kann.

Dies besonders dann, wenn das Betriebsklima, durch z. B. Mobbing, schlecht ist. Die Gedanken kreisen dann auch nach der Arbeit um die belastenden

Vorkommnisse an der Arbeitsstelle, in denen „nette“ Kollegen oder Kolleginnen ihren „Missmut“ in abwertender Weise kundtaten. Denunziationen und Kränkungen sind gerne angewandte „Hausmittel“ um die unliebsame Mitarbeiterin kleinzukriegen.

FM-Betroffene sind überwiegend Harmonie suchend und Konflikt vermeidend. Sie forschen, nach solchen belastenden Erfahrungen, gedanklich bis in die Nacht hinein nach ihrem eigenen Schuldanteil. Die damit einhergehenden emotionalen ungunstigen Empfindungen (meistens Auswirkung der Kränkungen) dominieren und lassen sich in der Regel mittels eigenen Verstand nicht so leicht zum Verstummen bringen.

Dies erschwert dann das Ein- u. Durchschlafen und eine Erholung durch den Schlaf ist dahin! Daran, dass der oder die Arbeitskollegin einfach fies und ein Biest ist, möchten die Betroffenen meistens nicht glauben.

Natürlich können die Mobbing-Attacken vom Arbeitgeber gezielt eingesetzt worden sein, um eine Kündigung zu

Kündigungs-Schutz - Anerkennung als Schwerbehinderte/r

provozieren. Dies trifft häufig dann zu, wenn die krankheitsbedingten Einschränkungen mittlerweile merkbar Auswirkungen auf die Arbeitsleistung haben oder der oder die Betroffene der Firma, wegen langer Firmenzugehörigkeit (*und den entsprechenden besseren Konditionen im alten Arbeitsvertrag*), zu teuer geworden ist.

Denn junge, unbedarfte Mitarbeiter lassen sich mit weniger Lohn abspesen und können auch leichter entlassen oder woanders hin umgesetzt werden.

Hinweis:

Die Anerkennung als schwerbehindert (ab 50 Grad der Behinderung (GdB), erschwert die Kündigung durch den Arbeitgeber, da das Integrationsamt der Kündigung vorab zustimmen muss.

Der Antrag auf Schwerbehinderung wird beim örtlich zuständigen **Versorgungsamt** gestellt.

Rechtsgrundlage ist § 69 Sozialgesetzbuch (SGB) IX, „Feststellung der Behinderung, Ausweise“

Wer mindestens **30 GdB** hat, kann sich einem Schwerbe-

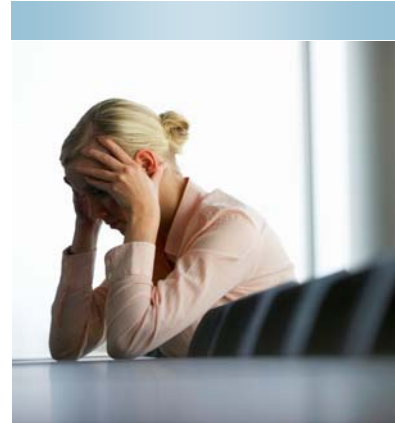
hinderten „gleichstellen“ lassen, um den **erweiterten Kündigungsschutz** zu erhalten.

Der **Gleichstellungsantrag** wird beim örtlich zuständigen **Arbeitsamt** gestellt.

Es ist notwendig beim Gleichstellungsantrag bekannt zugeben, dass der eigene Arbeitsplatz gefährdet ist.

Falls die Kündigung unmittelbar bevorsteht kann jeder Tag zählen, um sie mit der (Schwerbehinderten-) „Gleichstellung“ rechtzeitig abzuwenden.

Rechtsgrundlage ist § 2 Abs. 3 i.V.m. § 68 Abs. 2 u. 3 (SGB) IX.



Entstressende Therapien

Migräne: Joggen und Walken gegen Attacken

München (netdoktor.de) - Migränepatienten können ihr Gewitter im Kopf mit Sport bekämpfen. Unmenschliche Anstrengungen seien dabei gar nicht nötig.

Vielmehr vermindere **leichtes Joggen** oder **Walken dreimal pro Woche** die Häufigkeit der Kopfschmerzattacken um 20 bis 45 Prozent.

Das ergaben zwei Studien von Medizinerinnen und Psychologen vom Universitätsklinikum Kiel.

Sportler mit weniger Attacken

In der ersten Studie teilten die Mediziner die Probanden, die zuvor sportlich nicht aktiv gewesen waren, in zwei Gruppen auf. Die eine Gruppe änderte nichts an ihrem Verhalten, trieb also weiterhin keinen Sport.

Die andere traf sich zehn Wochen lang dreimal pro Woche mit einem Trainer zum Joggen.

"Es war ein leichtes halbstündiges Intervalltraining mit Gehpausen, welches die Leistungsgrenze der Probanden nicht überschritt", erklärt Claudia H. Overath. Die Teilnehmer führten vor, während und nach der Studie ein Kopfschmerztagebuch. Ergebnis nach zehn Wochen: Die Migräneanfälle hatten sich bei den Sportlern **um 45 Prozent reduziert!**

Hauptsache Bewegung

Dann wollten die Forscher wissen, ob die Intensität des Trainings einen Einfluss auf das Ergebnis hat. Sie verglichen eine Gruppe Migränepatienten, die zehn Wochen lang dreimal wöchentlich joggen, mit einer anderen Gruppe, die dreimal

Typische Mobbing-Handlungen

Nach dem Mobbing-Report der BAuA leiden Mobbing-Opfer vor allem unter folgenden Verhaltensweisen (Mehrfachnennungen möglich):

Gerüchte/Unwahrheiten	61,8 %
Arbeitsleistung falsch bewertet	57,2 %
Ständige Sticheleien und Hänseleien	55,9 %
Wichtige Informationen werden verweigert	51,9 %
Die Arbeit wird massiv und ungerecht kritisiert	48,1 %
Ausgrenzung/Isolierung	39,7 %
Als unfähig dargestellt	38,1 %
Beleidigungen	36,0 %
Arbeitsbehinderung	26,5 %
Arbeitsentzug	18,1 %

- Gerade wenn der ursprüngliche Konflikt noch nachvollziehbar ist, kann versucht werden mit dem Mobber bzw. der Mobberin ein Gespräch zu führen.
- Vor allem für Rückendeckung bei KollegInnen und/oder Vorgesetzten sorgen, den Betriebsrat einschalten.
- Auch der Betriebsarzt, die Sicherheitsfachkraft und der Ausschuss für Arbeitsschutz sind Ansprechpartner.
- Beratungsangebote von außen (Mobbing-Beratungsstellen)

VERANSTALTUNGEN:

2. SAARLÄNDISCHER FIBROMYALGIE – TAG / SCHMERZKONGRESS

Sa., d. 10. NOVEMBER 2012

09.30 UHR - 16.30 UHR

SCHLOSS HALBERG
SAARBRÜCKEN

09:30 Uhr
Eröffnung

Vorträge:

10:00—10:45 Uhr

„Wie kann kognitive Verhaltenstherapie FMS-Patienten helfen?“
Prof. Dr. Volker Köllner, REHA-Klinik Blieskastel

10:45—11:30 Uhr

„Wie das Herz unser Gehirn beeinflusst!“
Prof. Dr. Kati Thieme
Philipps-Uni. Marburg

11:30—12:15 Uhr

„Medikamentöse Therapie des FMS—Wirksam?“
OA Dr. Patric Bialas
Uni.-Klinikum Homburg

12:15—13:15 Mittagspause

13:15—14:00 Uhr

„Therapie des FMS“
PD Dr. Windried Häuser
Klinikum Saarbrücken

Workshops ab 10:00 Uhr

(s. Veranstaltungsflyer auf unserer Homepage!)

Ansprechpartnerin:

Kornelia Schmidt
Tel. 0173—34 36 17 9

Stressreduktion = Schmerzreduktion

wöchentlich walken ging. Bei beiden Patientengruppen **reduzierten** sich die **Attacken um je 20 Prozent**. „Ob man Joggen oder Walken geht, ist also nicht wichtig, Hauptsache man verschafft sich **regelmäßig Bewegung**“, so das Fazit.

Stress weg!

Die Forscher führen den Effekt darauf zurück, dass **Ausdauersport auf Dauer den Stresslevel senkt**, vergleichbar mit Entspannungstraining.

"Migräne ist eine **Reizverarbeitungsstörung**", sagt Overath.

"Patienten **nehmen mehr Reize wahr** als Gesunde und bei ihnen ist die

Schwelle, ab der das **Gehirn ein ‚Zuviel‘ an Reizen bekommt, schneller erreicht**.

Dann kommt die **Kopfschmerz-attacke**."

Wichtig sei es daher für Patienten, vorbeugend **aktiv zu werden** und **Stress abzubauen**.

Das kann durch **Entspannungstraining** gelingen, aber auch durch **Ausdauersport**, solange er nicht selbst zum Stressfaktor wird. (im)

Quelle: *Ergebnisse vom Deutschen Schmerzkongress Mannheim, 17.-20. Oktober 2012 (von Overath).*

Myokine haben einen gesundheitsfördernden Effekt!

Welche Vorteile bietet regelmäßiger Ausdauersport, bzw. das sich in nicht stressiger Art in Bewegung bringen, sonst noch für die eigene Gesundheit?

Es bilden sich hierbei, wie aus einer dänischen Studie (1) hervorgeht, **Myokine**.

Myokine sind hormonähnliche **Botenstoffe**, die von der **Muskulatur** des Menschen **bei Bewegung** und **Kontraktion ausgeschüttet** werden.

Die Namensherkunft leitet sich aus dem griechischen „Mys“: Muskel und „kinos“: Bewegung ab.

Sie sind seit 2007 als Unterart der Interleukine (IL-x) die zu den Zytokinen zählende Peptidhormone, d. h. sie sind

Körpereigene Botenstoffe der Muskelzellen eingestuft.

Ihre Entdeckung geht auf das (1) *Centre of Inflammation and Metabolism*^[1], *Department of Infectious Diseases and Copenhagen Muscle Research Centre, Rigshospitalet, University of Copenhagen, Faculty of Health Sciences*, in Dänemark, zurück.

Es werden 400 verschiedenen Arten angegeben, die nicht alle vollständig erforscht sind.

Sie stellen ein aktuelles Forschungsgebiet der Zellbiologie dar.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Myokine>

Anmerkung d. Red.:

Regelmäßige Bewegung ist für Schmerzgeplagte **unerlässlich!**

Es genügt schon für arg Gehandicapte, täglich zügiges Spazierengehen, um einen

Strategieempfehlung

biologisch relevanten positiven Effekt zu erzielen. Der Erfolg stellt sich vom Betroffenen meist selbst unbemerkt, dann wie von selbst ein. Er sollte Vertrauen in seinen Körper haben und sich mit Geduld körperlich in Bewegung bringen.

Überfordern braucht sich hierbei niemand. Es hat sich auch als sinnvoll erwiesen, nach einem „aktiven“ Tag mit Sport, **einen Tag der Entspannung und Erholung folgen** zu lassen.

Bewegung und Entstressung / Entspannung sind für FM-Betroffene und auch alle anderen chronisch Schmerzkranken wirkungsvolle Gegenstrategien!

Beim Ausdauersport sollten jedoch die eigenen Grenzen beachtet werden. Sonst wird es wieder stressig, was wir sicherlich nicht gebrauchen können. Stress und Überforderung machen die erworbenen

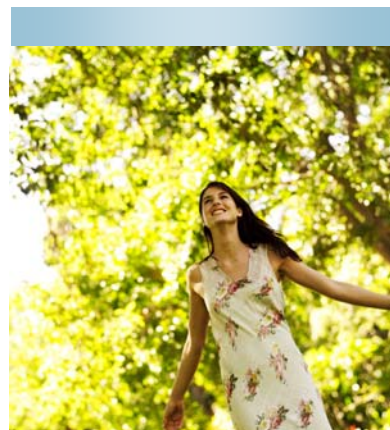
Vorteile durch Bewegung zunichte.

Wir müssen uns niemandem beweisen!

Auch bei ärztl. verordnetem Sport sollten wir dem Übungsleiter mitteilen, wenn es uns zu viel wird

und nicht versuchen alles brav mitzumachen, um dann später fix und fertig, für Tage mit Schmerzen danieder zu liegen.

Man braucht sich für seine Schmerzen, die sicherlich nicht durch jahrelanges Faulenzen, sondern durch zu viel Arbeit und Belastung entstanden sind, nicht zu schämen und sollte daher für sich selbst eintreten.



Sich zu seinen Schmerzen bekennen und für sich eintreten

Sonst kann beim Therapeuten der Eindruck entstehen, dass man fit ist und keinerlei Probleme hat!

Wie soll er Rücksicht nehmen und sein Training anpassen, bzw. unseren Gesundheitszustand richtig beurteilen, wenn wir ihm unsere Schwierigkeiten nicht mitteilen?

Dies ist besonders für das **Training in einer REHA-Klinik** wichtig! Hinter den Kulissen verbirgt sich dabei immer die **Prüfung der Arbeitsfähigkeit** des Patienten!

Man kann durch **konsequentes Verhalten** während den Übungen, so dass der Trainer dies mitbekommt, selbst dazu beitragen, dass im Klinik-Entlassungsbericht etwas Zutreffendes steht oder nicht.

Notfalls wird die Übung mit der Bemerkung abgebrochen, dass man sie schmerzbedingt nicht weiter mitmachen kann, weil da oder dort am Körper Schmerzen vorhanden sind.

Wenn dann im Entlassungsbericht steht, dass man alles gut mitmachen konnte, sollte dies sofort in der Klinik reklamiert und wenn möglich, vor Ort korrigiert werden.

Hilfreich ist es auch, wenn man für seine Handicaps Zeugen (Mitpatienten) benennen kann, die dies bestätigen.

Der Entlassungsbericht einer REHA-Klinik trägt entscheidend zur Gewährung oder Nichtgewährung

einer Erwerbsminderungsrente bei, wenn die Arbeitsfähigkeit nicht mehr oder nur noch eingeschränkt vorhanden ist!

Wie in Gesprächen von FM-Betroffenen in Selbsthilfegruppen mitgeteilt wurde, dient mancher, von einem Kostenträger „angeordnete“ Aufenthalt in einer REHA-Klinik, eher dazu die beantragte Erwerbsminderungsrente abzuwehren!

Als Patient sollte man daher nicht allzu „blauäugig“ den Kliniken und ihrem Personal vertrauen. Ihnen ist die Sicherung ihrer eigenen Existenz durch eine ausreichende Auslastung mit Patienten, vermittelt von den Kostenträgern, lieber, als das Schicksal des einzelnen Patienten.

Dessen Einstufung als „mehr als 6 Std. vollschichtig arbeitsfähig“ erspart dem Kostenträger (z. B. der Rentenversicherung) die Rentenzahlung und sichert der Klinik die erneute Zuweisung des Kostenträgers von „Geld bringenden“

Patienten. Wer als Klinik in diesem Sinne nicht spurt, bekommt keine Patienten mehr „zugewiesen.“ Es droht ggf. die Klinikschließung.



VERANSTALTUNGEN

3. Fibromyalgie Tag der Schweinfurter Selbsthilfegruppe Fibromyalgie / chronisches Schmerzsyndrom

Samstag, 27.10.2012

09:20 - 16:00 Uhr

Pfarrzentrum St. Kilian
Friedrich-Stein-Straße 30
97421 Schweinfurt

09:20 Uhr

Eröffnung durch den Schweinfurter Oberbürgermeister u. Wilfried Bieber

09:45—11:05 Uhr

Vorträge über Schwerbehinderung u. Erwerbsminderung
H. Peter Westermeier, sowie Berufsunfähigkeits-, Unfall-, Krankenversicherungs- u. Arbeitsrecht

11:05 Uhr KAFFEEPAUSE

11:25 Uhr

Vortrag „Ernährung bei Fibromyalgie“
Maria von Kängeneck

MITTAGSPAUSE

13:20 Uhr

„Mitochondriale Medizin“
Dr. Franz H. Enzmann

14:40 Uhr

„Neue Therapieform“, Dr. med. P. Trunzer

AnsprechpartnerIn:

Annette Bäuerlein
Tel.: (09554) 382

Lokale Gruppentermine

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**

„Bewegung hilft Schmerzen reduzieren“

FM - Gesundheits-training

(angelehnt an Methode Heigl (KTMH))

Speziell abgestimmt auf die Fähigkeiten von FM - Betroffenen / 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 Regen oder vorher angekündigten Gründen aus.

(Unkostenbeitrag pro Trainingseinheit 2 €)

(nahe der



Kaiserstraße), 63065 Offenbach.

Fibro-Krankengymnastik

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.)

Anfragen bitte an die Trainerin Gerda Marx richten!

Tel. (06104) 68 26 16

Lokale Gruppentermine

FM-Selbsthilfegruppen Hessen-Süd:

Darmstadt

Milja Weller

(06151) 472 93

Pfungstadt

Thekla Knauer

(06157) 989 42 53

Weiterstadt

Margit Lotz

(06150) 81 41 6



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-Selbsthilfegruppe Bad N a u h e i m

Monatliches Gruppentreffen: Immer am **letzten Dienstag im Monat, 15:30 Uhr**,

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.

VORSCHAU

Im Vortrag „Woher kommt der Schmerz?“ von **Priv. Doz. Frau Dr. med. Nurcan Üceyler**, beim Fuldaer Fibromyalgie & RLS Patienten Forum, in Fulda-Künzell, am 6.10.12, wurden von ihr die **Studien-ergebnisse der Uni. Würzburg mit FM-Patientinnen** vorgestellt.

In dieser Studie wurde u. a. festgestellt, das es bei FM-Patienten gegenüber Gesunden, was die Reaktion auf z. B. Kälte- oder Wärmereize angeht, erhebliche Unterschiede (verzögerte Wahrnehmung) gibt.

Die Studie wies erstmals eine **neurologische Besonderheit bei FM-Patienten** nach.

In der nächsten Ausgabe des FM-Nachrichteblättchens wird hierüber detailliert berichtet, da die wissenschaftliche Publikation der Studie erst noch abgewartet werden muss.

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

„Es tut gut sich mit anderen Betroffenen auszutauschen!“

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)

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

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

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

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

„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



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

jeden 1. Mittwoch im Monat, 19.00 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
Tel.: (06482) 47 71 E-Mail: Ilse.Zermann@gmx.de

Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Wiesbaden

im Gesundheitsamt Wiesbaden
Konradinallee 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

Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Worms

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

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

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 -

Ansprechpartnerin:

Penelope Koch

Telefon: 06150 / 84435

E-Mail: pennykoch@hotmail.com



Frei aus der Vogelkunde:
Wer seinen Schnabel
gebrauchen lernt wird im
Alltag überleben!

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

Hinweis in eigener Sache:

Das FM-Nachrichteblättche wird künftig nicht mehr monatlich erscheinen.
Die nächste Ausgabe ist für **Januar 2013** vorgesehen.