



# Fibromyalgie

## Nachrichteblättche

Wir begrüßen unsere Leser recht herzlich im Jahr 2012.

### Fettleibigkeit, bzw. Fettsucht (Adipositas)

ist nicht nur für Fibromyalgiebetroffene ein leidiges Dauerthema.

Eine Diät löst erfahrungsgemäß die andere ab. Der Erfolg stellt sich meist nur für einen relativ kurzen und überschaubaren Zeitraum ein, ist aber nicht von Dauer. Ärztlicherseits bekommt man die Notwendigkeit zur Gewichtsreduktion oft mit erhobenem Zeigefinger „empfohlen“. Auch von stark beleibten Ärzten! Doch warum klappt es trotz ernsthafter eigener Bemühungen, mit kurzfristig guten Gewichtsverlusten und den fantasievollsten Diäten, nicht für einen längeren Zeitraum? Sind wir nicht mehr in der Lage die Nahrungsaufnahme passend zu dosieren (Macke in der Steuerungsfähigkeit) oder verarbeitet unser Körper die Nahrung nicht mehr normal?

Aus den Selbsthilfegruppen ist bekannt, dass das **metabolische Syndrom** (=abdominelle Fettleibigkeit, Bluthochdruck (Hypertonie), veränderte Blutfettwerte (Dyslipidämie) und Insulinresistenz = Wegbereiter für eine koronare Herzkrankung!) häufig anzutreffen ist. Dies würde auf eine Störung in der „Verstoffwechslung“ der aufgenommenen Nahrung hinweisen.

Zu den „**Stressessern**“ dürften auch viele gehören, denn der Dauerstress gehört in irgendeiner Form zu den meisten Fibromyalgiebetroffenen. Die Anstrengung und Anspannung, die z. B. beim gewohnten perfektionistischen und fehlerfreien Arbeiten entstehen, will durch körperliche und geistige Entspannung ausgeglichen werden. Da dies während der Arbeit meistens nicht möglich ist, wird die „Schwäche“ mit kalorienreichen Energielieferanten (Nahrung) ausgeglichen. Man fühlt sich für einen gewissen Zeitraum wieder besser und kann weiterpowern. Mit der Zeit werden die Körperzeichen (Hungersignale) nicht mehr wahrgenommen und es wird einfach gegessen weil es dafür Zeit ist. Die Wahrnehmung der eigenen Körperzeichen tritt immer mehr in den Hintergrund. Wir trainieren uns um!



(Foto: „Rechts - Schwimmgebot“ für Schwäne auf dem Main bei Offenbach)

### IN DIESEM „BLÄTTCHEN“

Studie zu Folgen v. Schlafdefiziten	2
Studie „Quicklebendige Dicke ..	3
Überlebensstrategie .....	4
Masterplan für Gestresste.....	5
Veranstaltungen u. Termine...	6-10

THEMENSCHWERPUNKT IN DIESER AUSGABE:

Neue Erkenntnisse über die Auswirkungen von Schlafdefiziten auf das Essverhalten

## AKTUALISIERUNG DER FMS - LEITLINIEN

Wer z. Z. auf der AWMF - „Leitlinien-Homepage“

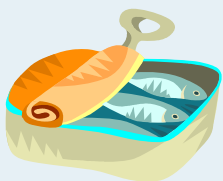
<http://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/041-004.html>

nach den FMS-Leitlinien schaut wird feststellen, dass sie zwar dort noch zu finden, aber sie mit einem **roten Warnhinweis** versehen sind.

**„Gültigkeit abgelaufen, LL wird z. Z. überprüft.“**

Hintergrund ist, dass eine Überarbeitung der FMS-Leitlinie bis zum 30.06.2012 vorgesehen ist.

Zum Glück ist es nicht wie beim Mindesthaltbarkeitsdatum verderblicher Lebensmittel, die nach Ablauf des MHD entsorgt werden müssen.



Die FMS-Leitlinie behält weiterhin ihre Gültigkeit, vorbehaltlich der Änderungen, auf die alle FM-Betroffenen sicherlich sehr gespannt sind.

## Studie zu den Auswirkungen von Schlaflosigkeit

Der Pawlowsche Versuch, bei dem ein Hund an das Klingeln eines Glöckchens gewöhnt wurde, wonach es dann „Fresschen“ gab, hatte eine ähnliche Wirkung. Beim Klingeln des Glöckchens lief dem Hund dann, auch ohne reales Vorhandensein von Fressen, der „Sapper“ schon aus dem Maul runter. Gut, soweit sind wir glücklicherweise noch nicht!



Bei uns Berufstätigen ist es meistens nicht ein Glöckchen, sondern es sind die Stunden- u. Minutenzeiger einer Uhr. Mahlzeit! In manchen Firmen gibt es immer noch einen Pausen-

gong. Dieser kommt der Glöckchenwirkung dann am nächsten. Die häufige Aufmerksamkeitslenkung weg von uns selbst, hin zum Arbeitsprozess lässt die Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund treten. Selbst wenn das Knurren des Magens wahrgenommen wird, geht die Arbeit meistens vor. Sie muss ja erledigt werden! Eigentlich sollte der Mensch und seine Bedürfnisse vorgehen und die Arbeit an zweiter Stelle stehen. Die Lösung des Problems ist banal: Pausen zur rechten Zeit machen und das eigene Arbeitsverhalten entschleunigen!

## Schlaflosigkeit führt zu einer unkontrollierten Nahrungsaufnahme

Überforderung an der Arbeit kann u. a. Schlafprobleme hervorrufen. Die wiederum können sich auch auf die Fähigkeit zur Steuerung unserer Nahrungsaufnahme auswirken!

In einer Studie der Uni. in Uppsala (*Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* (2012; jc.2011-2759) wurde entsprechendes festgestellt.

Schon nach einer **schlaflosen Nacht** entwickelte sich bei den Studienteilnehmern ein **gesteigerter Appetit**. Im Gehirn war die Aktivität eines hedonistischen Zentrums (verleitet zum Essen) erhöht.

Eine wichtige Rolle spielt im Gehirn hier der rechte anteriore Gyrus cinguli (ACC). Er beeinflusst im Gehirn die Entscheidung, ob wir

einem **Hungerimpuls nachgeben oder nicht**.

Bei den **schlaflosen Probanden** zeigte die fMRI (\*) eine **vermehrte Aktivität** an.

Die Studienteilnehmer verspürten einen **vermehrten Reiz die Nahrungsmittel zu konsumieren** und zwar **unabhängig davon**, wie viele Kalorien diese enthielten oder ob sie vor der Untersuchung ein Hungergefühl angegeben hatten oder nicht.

Die Bilder regten den Appetit derer auch dann an, wenn ihre Blutzuckerwerte normal waren und kein objektiver Bedarf auf eine Mahlzeit bestand.

(\*) Red.: fMRI =funktionelle Magnetresonanztomographie, abgekürzt fMRT oder fMRI (für englisch functional magnetic resonance imaging)

## Hintergründe

**Schlaflosigkeit könnte demnach zu einer unkritischen und unkontrollierten Aufnahme von Nahrungsmitteln verleiten.**

Nach Meinung der Autoren der Studie könne dies auf lange Sicht zu Übergewicht und Adipositas führen.

Auch in der Tendenz zu immer kürzeren Schlafzeiten in der heutigen Gesellschaft liegt ggf. eine mögliche Ursache der Adipositas-Epidemie.

Das Studienergebnis zeigt, dass Schlafprobleme sich auf die Steuerungsfähigkeit der Dosierung bei der Nahrungsausnahme tagsüber auswirken können.

Dies ist gerade für FM-Betroffene, die häufig mit Schlafproblemen zu kämpfen haben, ein interessantes Studienergebnis!

Durch einen nicht erholsamen Schlaf fehlt die notwendi-

ge Regenerierung unseres Organismus, der dadurch nicht optimal arbeitsfähig, sondern von der Nacht gestresst ist.

Er hat am Tag dann, um funktionieren, bzw. arbeiten zu können, einen erhöhten Energiebedarf, der notgedrungenen Maßen verstärkt mit Nahrung ausgeglichen wird. Dies ist eigentlich ein verständlicher und nachvollziehbarer Prozess.

Wenn wir uns nicht arbeitsfähig essen würden, entsteht die Konsequenz, dass wir unsere Arbeitsleistung vermindern und die Regenerationszeit erhöhen müssten.

### **Fazit:**

Ein zu viel an Arbeit oder entsprechendes Überengagement an der Arbeitsstelle oder auch im privaten Bereich, kann zu Schlafproblemen führen, die wiederum zu einem unkontrollierbaren Essverhalten verleiten.

## Quicklebendige Dicke

Dies stellt eine ungute Wechselwirkung dar und führt langfristig zum Dickwerden (Adipositas), da die zugeführte Energie, mangels Nutzung (Bewegungsmangel!) nicht verwertet wird. Fettdepots entstehen. Unser Körper kann diese langfristig nicht aufbrauchen (es kommt ja immer wieder „Nachschub“) und es entstehen entsprechende körperliche gesundheitliche Störungen (metabolisches Syndrom pp.), aber auch seelische (Depressionen, Burn-out pp.).

Eigentlich drängt sich die (eigen-) therapeutische Notwendigkeit zur Gesunderhaltung, wenn man die Zusammenhänge so sieht, geradezu auf.

Wenn sich die Arbeitsumstände nicht zeitnah ändern lassen, was leider als „Regelfall“ angesehen werden muss, darf die Verwertung der Energie nicht fehlen. Die einfache Lösung: regelmäßige körperliche Bewegung. Doch hierbei darf der gewohnte Per-

fektionismus nicht dominieren, sondern das Wohlfühl. Also keine „tolle Leistung“ vollbringen, sondern im Vordergrund sollten Spaß und Freude stehen. Es darf nicht zu einer erneuten „Stress-Leistung“ durch zu hohe Leistungsvorgaben und zu viele Aktivitäten kommen! Ggf. nach einem Tag Aktivität am nächsten Tag ruhen u. relaxen!

Selbst wenn die Figur schon etwas ins „Barocke“ schlägt, braucht man sich nicht verdrießen lassen.

Eine **neue Studie aus USA** tröstet über den nicht zu gewinnenden Kampf der Gewichtsreduktion erfreulicherweise, gewissermaßen wissenschaftlich bestätigt, hinweg.

Unter dem Titel

„**Quicklebendige Dicke**“ berichtete die FAZ (v. 25.01.2012, Nr. 21, Seite N 2):

„**Training: Wie auch Übergewichtige länger leben**“

Eine erfreuliche Nachricht für all jene, die sich von ihren Speckpolstern nicht trennen können oder wollen:



## GESUNDHEIT BEWAHREN DURCH BEWEGUNG



## Körperliche Fitness bestimmt die Überlebensaussicht maßgeblich

Regelmäßige Bewegung bessert die Lebenserwartung offenbar so nachhaltig, dass Abmagerungskuren keinen Zusatznutzen bringen und selbst eine weitere Gewichtszunahme gleichsam ungestraft bleibt.



Hinweise auf einen solchen Zusammenhang liefern zumindest die jüngsten Erkenntnisse amerikanischer Wissenschaftler, die das Schicksal von knapp 14 500 Männern bis zu 28 Jahre lang verfolgt haben. Die Teilnehmer der Studie waren im Mittel 44 Jahre alt, größtenteils leicht übergewichtig,

aber gesund und körperlich vergleichsweise fit.

Wie die Autoren des Projekts, unter ihnen Duck-chul Lee und Steven Blair von der Abteilung für Sportwissenschaften der Arnold School of Public Health an der University of South Carolina, in der Zeitschrift "Circulation" (Bd. 124,

S. 2483) berichten, erlagen im mittleren Zeitraum von elfeinhalb Jahren insgesamt 914 Probanden einer schweren Erkrankung, etwa einem Infarkt oder einem Krebsleiden.

Im Vergleich zu den Überlebenden waren die Verstorbenen körperlich weniger aktiv gewesen, hatten aller-

### *Körperlich aktiv bleiben — regelmäßig!*

dings nicht mehr Pfunde auf die Waage gebracht. Weitere Analysen der Forscher ergaben zudem, dass die **körperliche Fitness die Überlebensaussichten der Männer maßgeblich bestimmte**.

So wiesen Teilnehmer, deren Leistungsfähigkeit über die Jahre hinweg gleich geblieben oder besser geworden war, eine **30 bis 44 Prozent geringere Sterblichkeit** auf als jene, die an Ausdauer eingebüßt hatten - und das unabhängig vom ursprünglichen Gewicht, dem Alter und dem Lebensstil.

**Keinen direkten Einfluss auf die Überlebenswahrscheinlichkeit übten Änderungen des Gewichts aus:**

Ob ein Proband nun abspeckte oder noch mehr Pfunde ansetzte - seine Lebenserwartung wurde hier von nur tangiert, wenn zugleich auch seine körperliche Leistungsfähigkeit zu- oder abnahm.

Dass regelmäßige körperliche Aktivität die schädlichen Folgen einer zu großen Leibesfülle tatsächlich abzuschwächen oder ganz aufzuheben vermag, geht auch aus anderen Untersuchungen hervor.

Da sich Bewegungsmangel und Übergewicht teilweise gegenseitig bedingen, gehen sie allerdings vielfach Hand in Hand.

Dennoch sind die Ergebnisse der vorliegenden Studie für viele Experten durchaus erhellend.

**Denn wie sie einmal mehr ins Bewusstsein rufen, dürften füllige, aber körperliche aktive Personen merklich gesünder leben als schlanke Bewegungsmuffel.“**

Diese Studie bestätigt zusätzlich die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von körperlicher Bewegung und relativiert die bisher von der Medizin drastisch und einseitig

## Masterplan: Entstressen und entschleunigen!

verlangten Gewichtsreduktionen. Sicherlich ist mit weniger Gewicht alles leichter, doch manchmal, gerade bei FM-Betroffenen lässt sich dies kaum noch von diesen selbst steuern.

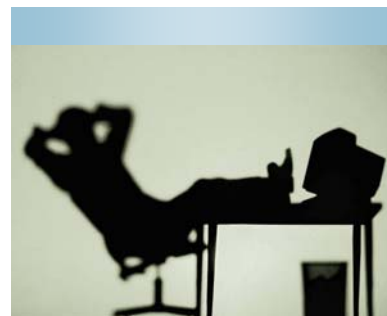
Stress, körperliche Anspannung, Schlaflosigkeit, Grübeln (ggf. wg. Mobbing auf der Arbeit), die Zuckerverwertungsstörung im Rahmen einer Diabetes II (beim metabolischen Syndrom), Ängste pp. können ernsthafte „Hindernisse“ sein.

Zu den arbeitsbedingten Anforderungen gesellen sich die häufigen Schmerzen, was wiederum Kraft kostet, Energie nimmt und zur gesteigerten, auch zur Stress und Energielosigkeit kompensierenden Nahrungsaufnahme führt. Da erscheint die regelmäßige körperliche Aktivität als machbare Lösung, die im Sinne der Gesundheit auch tatsächlich Wirkung zeigt.

Wenn dann anstatt „XL“ ein „XXL“ oder noch mehr „X“e auf dem Etikett der Trainingshose oder im Sportheim stehen,

kann man mit der Studie im Hintergrund nun locker sagen, was soll's? Ich mache künftig ohne den üblichen Abnehmstress und die Selbstkasteiung Sport und bleibe im Rahmen meiner Möglichkeiten einigermaßen fit!

Für FM-Betroffene ist es eben nicht so einfach ein „Idealgewicht“ zu halten. Viel wichtiger ist (was auch zu Schlafverbesserungen führen wird), im Leben den Stress zu reduzieren und insgesamt alles etwas zu entschleunigen.



---

### Blutverdünner verwenden?

Patienten mit Herzschwäche haben zur Vorbeugung eines Infarktes die Wahl zwischen dem blutverdünnenden Mittel Aspirin und dem Wirkstoff Warfarin, der die Blutgerinnung hemmt.

Eine Großstudie mit zweitausend Teilnehmern in elf Ländern kommt jetzt zu dem Ergebnis, dass beide Medikamente innerhalb eines Zeitraums von zwei Jahren nahezu gleich wirken.

Warfarin hat allerdings den Nachteil, dass es zu Gehirnblutungen führen kann.

Auf einer Konferenz der American Stroke Association wurde deshalb vorgeschlagen, im Zweifelsfall lieber Aspirin zu verschreiben.

(FAZ v. 5.2.2012, Nr. 5, Seite 55)

#### **Anmerkung:**

Blutverdünner wie z. B. „Aspirin 100“ dienen bevorzugt bei Herzkranken dazu, dass deren Blut verdünnt wird, damit dieses ggf. noch durch stark verengte Herzkranzgefäße o. a. fließen kann. Dadurch bleibt ihr Herzmuskel arbeitsfähig!

Inwieweit die regelmäßige Einnahme eines Blutverdünners auch bei FM-Betroffenen sinnvoll wäre, um z. B. durch den Verdünnungseffekt ihr Blut besser durch verengte und zusammengezogene Muskelbereiche zu schleusen, somit die Sauerstoff- u. Nährstoffversor-

gung zu verbessern, bedarf noch der medizinischen Klärung, wäre aber nach Ansicht der Red. ein gute therapeutische Option.

(Nach Prof. Dieter Pongratz entwickelt so ziemlich jeder FM-Betroffene auf Dauer eine Typ II—Muskelfaseratrophie)

Die schmerzbedingte Schonung mit Zurücknahme der körperlichen Aktivitäten ist hierfür der Hauptverursacher! Die Muskeln verkürzen und verschmächtigen sich!

Für die FM-Selbsthilfegruppen sollte dieser Umstand Anlass zur sinnvollen Empfehlung angemessener körperlicher Aktivität für ihre Gruppenmitglieder sein.

Etliche Selbsthilfegruppen bieten geeigneten Sport (auch Funktionstraining) bereits an.

Falls vor Ort dies nicht der Fall ist, kann geeigneter Sport auch über Behinderten- oder Versehrtenverbände, mit qualifizierten und lizenzierten TrainerInnen, zu bekommen sein.

Nachfragen lohnt sich auf jeden Fall.

Sich mehr zu bewegen, wäre ein sehr guter Vorsatz für dieses Jahr. Auch die Familienangehörigen und Freunde freuen sich über unsere Fitness, denn sie können dann mehr mit uns unternehmen. (mx)

## VORTRAGS- TERMINE

### „Auswirkung des FMS auf Betroffene und ihr Umfeld“

Referent: Rainer Marx

**Samstag, den 10.03.2012**  
14:30 Uhr

**Ev. Sozialstation**  
Josselinestraße 3  
55232 Alzey

Ansprechpartnerin:

**Marlene Rothenmeyer**

Tel.: (06734) 96 11 77

### DER DEUTSCHE SCHMERZ- und PALLIATIVTAG 2012

23. Deutscher interdisziplinärer Schmerz und Palliativkongress  
Frankfurt/M.

**14.-17.03.2012**  
Congress - Center Messe  
Frankfurt am Main

<http://www.schmerz-therapie-deutschland.de/pages/schmerztag/2012/index.htm>

## 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-Krankengymnastik

Jeden Mittwoch, 13.00 Uhr, Ma-  
rienstraße 16a  
(Räumlichkeit der Kirche Maria  
Himmelskron) 63150 Heusen-  
stamm

(Ein Kurs beinhaltet 10 Einheiten, von  
einer Stunde Dauer  
(Kurskosten: 54 €).

Die Kurskosten können mit der Kranken-  
kasse über die Therapeutin 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](http://www.heigl.de)

Das Training findet jeden  
Mittwoch, 19:00 Uhr,  
auf der Wiese hinter dem Haus  
Leipziger Ring 29, 63150 Heu-  
senstamm, statt.

(Unkostenbeitrag pro Trainings-  
einheit 2 €)

**Termine bitte bei  
Gerda Marx erfragen!**  
Tel.(06104) 68 26 16

### Babbel - Treff



Am **ersten Freitag** im Monat,  
ab 15:30 Uhr

in Gaststätte „Alter Bahnhof“  
beim S-Bahnhof Heusenstamm  
(Linie S 2),  
Bahnhofstr. 1  
63150 Heusenstamm

# Lokale Gruppentermine

## FM-Selbsthilfegruppen Hessen-Süd:

### **Darmstadt**

**Milja Weller**  
(06151) 472 93

### **Pfungstadt**

**Thekla Knauer / Wolfgang Felis**  
(06157) 989 42 53 / (01638) 930 241

### **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.

## VERANSTALTUNGEN

Das Kompetenznetz für neurosomatische Erkrankungen unter der „Arbeitsgemeinschaft Integrale Gesundheit e.V. 1994“, Fell

lädt ein zu einer **Informationsveranstaltung** zur **Fibromyalgie**

**Samstag, 03.03.2012**  
10:00 - 16:00 Uhr

Alte Schule  
Kirchstrasse 43  
54341 Fell (bei Trier)  
(Unkostenbeitrag Euro 5,00)

**Anmeldung bis**  
**16.02.2012** bei

**Ute Lukas erbeten:**

**Email:**  
**utelukas.bisou @ web.de**

**Tel.: (06201) 16 79 3**

Das Programm zur Veranstaltung ist auf unserer **Homepage** bei „**Vorträge u. Veranstaltungen**“ zu finden.

## 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

### FM-Gruppe II

jeden Mittwoch  
15:00 – 15:45 Uhr

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

**Physiotherapeut Peter Zunke**  
Tel.: (06181) 97 63 37



### Funktionstraining

#### FM-Gruppe I

jeden Dienstag  
15:00 – 15:45 Uhr

### Ansprechpartnerin für die FM -Selbsthilfegruppe Gelnhausen

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

*„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)

**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](mailto:gneumanngr@gmx.de)



# Lokale Gruppentermine

## Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Korbach

Internet: [www.fibro-korbach.de](http://www.fibro-korbach.de)

Jeden zweiten Dienstag im Monat, 19:00 Uhr, ist Stammtisch im Gasthaus „Kilian“ 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](mailto:lechler-egelsbach@hotmail.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](mailto: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](mailto:may.simone@arcor.de)

---

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

**[www.FM-Selbsthilfe-RMK.info](http://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](mailto:lotz.vm@t-online.de)



## **- Abendgruppe -**

Ansprechpartnerin:

**Penelope Koch**

Telefon: 06150 / 84435

E-Mail: [pennykoch@hotmail.com](mailto:pennykoch@hotmail.com)



So lässt sich der Kaffee (kalorienfrei) versüßen!

## **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](mailto:Rainer.Marx@FM-Selbsthilfe-RMK.info)

### Hinweis in eigener Sache:

Das FM-Nachrichteblättche wird künftig nicht mehr monatlich erscheinen, sondern alle zwei Monate. Die nächste Ausgabe erscheint im April 2012.