

FIBROMYALGIE

NACHRICHTEBLÄTTCHEN



Ausgabe 01 / 2010

Das aktuelle „Fibromyalgie-Nachrichteblättchen“ ist auch online im Internet auf unserer Homepage unter <http://www.fm-selbsthilfe-rmk.info> bei „Nachrichteblättchen“ lesbar und zum downloaden!

**Wir begrüßen unsere Leser herzlich im neuen Jahr
und wünschen stressfreie und schöne Tage.**



Winterlicher Fußweg am Main mit Blickrichtung Frankfurt-Sachsenhausen

Tipp

für die guten Vorsätze im neuen Jahr

Vier Schritte reichen für Gesundheit

ATLANTA – Wer gesund bleiben will, muss nicht lange nach Wegen suchen.

Viele chronische Krankheiten lassen sich schon mit vier einfachen Änderungen im Lebensstil verhüten.

Eine Forschergruppe aus Atlanta und Potsdam nahm die Daten der mehr als 23 000 deutschen Teilnehmer einer großen Studie* genauer unter die Lupe.

Die vier entscheidenden Beiträge zur Gesundheit waren:

- ☺ **Niemals rauchen**
- ☺ **BMI (Body Maß Index (*)) unter 30**
- ☺ **mindestens 3,5 Stunden Bewegung in der Woche**
- ☺ **eine gesunde Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornbrot und wenig Fleisch**



Wer alle vier Schritte beherzigte, **senkte sein Diabetesrisiko in den folgenden acht Jahren um 93 %** im Vergleich zu ausgeprägten Gesundheitsmuffeln.

Die **Herzinfarktgefahr sank derweil um 81 %**, das **Schlaganfallrisiko halbierte sich** und **bösartige Tumorerkrankungen traten bei den Gesundheitsbewussten um 36 % seltener** auf.

European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition – Potsdam Study

Earl S. Ford et al., Arch Intern Med 2009; 169(15): 1355–1362

MTD, Ausgabe 44 / 2009 S.12, rft, Foto: jupiterimages
<http://www.medical-tribune.de/patienten/news/25156/>

(*) Der **BMI berechnet sich aus dem Körpergewicht [kg] dividiert durch das Quadrat der Körpergröße [m²]**.
Die Formel lautet: $BMI = \text{Körpergewicht} : (\text{Körpergröße in m})^2$.

Beispiel: Eine Person mit einer Körpergröße von 160 cm und einem Körpergewicht von 60 kg hat einen **BMI von 23,4** [60: (1,6 m)² = 23,4].

(Quelle und Onlineberechnung siehe: <https://www.uni-hohenheim.de/wwwin140/info/interaktives/bmi.htm>)

Redaktion:

Jahresanfang, die Zeit in der den meisten Menschen bewusst wird, dass sie ihre guten Vorsätze vom Vorjahr wieder einmal nicht alle erfüllt haben. Der unflexibel erscheinende Hosenbund macht dies nur allzu deutlich. Gut, es gibt verstellbare Hosenbünde, aber die haben doch auch irgendwann die Grenzen ihrer Anpassungsfähigkeit erreicht.

Vielleicht haben wir die eigene Messlatte wieder mal etwas zu hoch gesteckt. Also, lieber in diesem Jahr Umsetzbares vornehmen und kleinere Ziele verwirklichen.

Die vorgenannte Studie bietet uns wissenschaftlich fundierte Ratschläge. Selbst wenn wir nicht alle erfüllen, um unsere Gesundheit zu fördern, ein bisschen etwas davon geht doch!

Das Fibromyalgie-Syndrom beinhaltet u.a. komplexe Disregulationen, die ineinander wirken, d. h. sich wechselseitig beeinflussen. (S. Folie auf Seite 3!)

Zu **Verbesserungen** kann es kommen, wenn **ein Teilbereich** z. B. **durch körperliches Training, optimiert wird**. Die Optimierung hat wiederum **Auswirkungen auf andere beeinträchtigte Problemfelder**. Dies mag banal wirken, aber es funktioniert, denn die Probleme entstanden auch nach und nach und nicht alle auf einmal. Die Gesamtlösung besteht daher aus vielen Einzellösungen.

Beim Training sind Geduld und Ausdauer gefragt. Hiermit ist auch ein längerer Therapiezeitraum (ev. über Jahre) gemeint. Eine schnelle Problembeseitigung wird es beim FMS nicht geben!

Künftig wieder eine gesunde und funktionierende körperliche Basis (über einzelne Problemreduzierungen) herbeizuführen, ist das Ziel. Das geht nicht auf einmal und in Kürze. Wer sich nur auf die Schmerzreduzierung konzentriert, was zwar nachvollziehbar ist, wird es nicht schaffen!

Die Schmerzen sind nur **ein** markanter Bereich beim Fibromyalgie-Syndrom. Wir reagieren körperlich und seelisch auf meist Jahrzehnte lange, uns bzw. unsere körperlichen Systeme irgendwann überfordernde Belastungen.

Das soziale Umfeld (unsere Mitmenschen, die Arbeitsbedingungen und familiären Anforderungen pp.) ist der äußere auf uns einwirkende Rahmen, der aber modellierbar ist.

Z. B. führt die Entschärfung, bzw. die Beseitigung von Stressoren zu mehr Wohlbefinden und mindert u.a. die muskulären Anspannungen. Die depressiv gefärbte Stimmungslage weicht dann einer optimistischen und fröhlichen Stimmung. Das Stresssystem fährt wieder herunter. Hormonelle Disregulationen normalisieren sich.

Manchmal wirken einfache therapeutische Maßnahmen auf den ersten Blick nicht hilfreich. Besonders, wenn kein Kurzzeiterfolg zu erkennen ist. Das entmutigt. Hinzu kommen unsere negativen Erfahrungen mit vielfältigen erfolglosen Therapieversuchen. Mit der Zeit schwindet hierfür dann verständlicherweise die Motivation für Aktivitäten.

Wer deswegen gefrustet lange nichts mehr körperlich machte, muss jedoch erkennen, dass durch Inaktivität auch keine Verbesserungen eintreten!

Im Gegenteil, die körperliche Kondition ist dahin. Man kommt schnell außer Puste, die Muskulatur wird träge und schwächer, Wirbelblockierungen entstehen rascher, mit dem Stuhlgang klappt es auch nicht mehr so toll und vieles mehr kommt noch dazu. Unser Körper braucht die Bewegung für viele biologische Abläufe. Ihm die Bewegung zu entziehen schadet in vielen Bereichen!

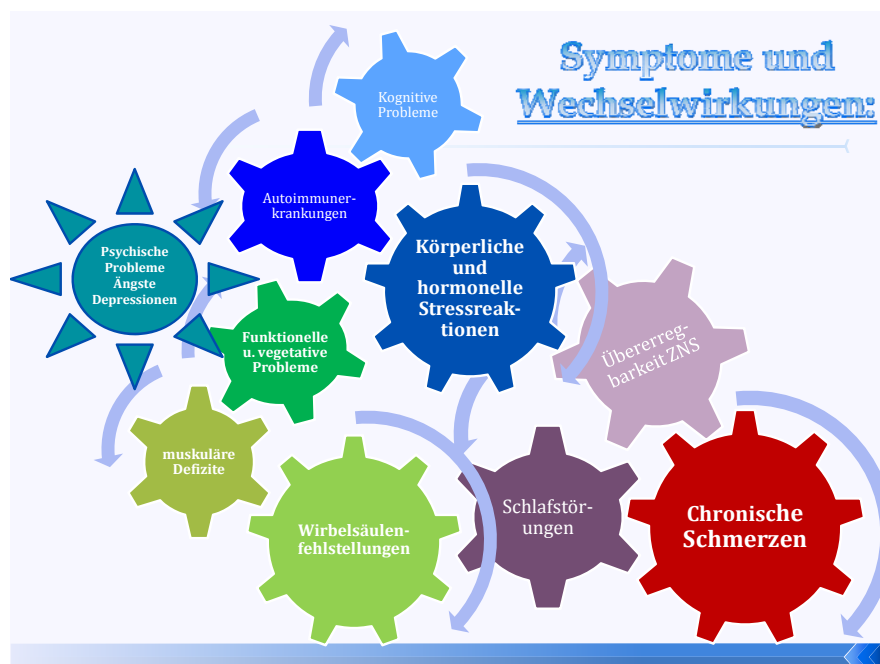
In der oben genannten Studie wurden nur **3,5 Stunden Bewegung in der Woche, als ausreichend angesehen, um Vorteile bei der Vermeidung chronischer Erkrankungen und erhebliche Risikosenkungen in typischen Krankheitsbereichen zu erzielen!**

Das sind nur **dreimal ca. eine Stunde in der Woche** (je eine halbe Stunde zu einem Ziel hin und eine halbe zurück). Es braucht manchmal nicht viel, um unseren Körper zufriedenzustellen.

Doch die Bewegung braucht er. Wir sollten sie daher in unseren Wochenablauf einplanen.

Sie ist nicht durch Pillen zu ersetzen. Wir selbst sind gefragt, denn es geht um unseren Körper und unsere Gesundheit!

Körperliche Bewegung ist nur **ein Therapie-Baustein**. Doch er ist notwendig und er bewirkt funktionelle Verbesserungen in etlichen anderen körperlichen Bereichen!



Nicht ohne Grund wurde „**aerobes (*) Ausdauertraining**“ in die FM-Leitlinie aufgenommen.

(*) **aerob** = *Energiegewinnung ohne Eingehen einer Sauerstoffunterversorgung = ausgeglichene Sauerstoffversorgung der Muskulatur - somit steht dem Körper ausreichend Sauerstoff zur Energiegewinnung zur Verfügung. Sauerstoffaufnahme und Verbrauch stehen im Gleichgewicht. Aerobe Sportarten wie Wandern, Schwimmen, Radfahren etc. führen bei konstanter Belastung mit Sauerstoffüberschuss zur Verbesserung der körperlichen Ausdauer*

anaerob = *der Körper muss durch die Unterversorgung mit Sauerstoff die Energie anderweitig (aus den eigenen Körperzellen heraus) gewinnen - bei dieser Energiegewinnung wird Milchsäure gebildet. - Es setzt Erschöpfung ein. Z. B. beim Hanteltraining, beim Sprint pp.*

Zu beachten ist jedoch, dass **übertriebene** und zu **leistungsorientierte Bewegung** dem FM-Betroffenen **schadet!**

Hierbei wird das Stresssystem aktiviert und entsprechende Stresshormonbelastungen, sowie muskuläre Überforderungen pp. gefördert.

Wer während der sportlichen Betätigung spürt, dass Schmerzen entstehen oder er ermüdet, bzw. es zu anstrengend wird, sollte nicht die starke Frau oder den starken Mann spielen, sondern eine Pause machen. Das hilft und danach geht es wieder etwas. Abbrechen ist, wenn es gar nicht mehr geht, auch keine Schande.

An einem Tag Aktivität (z. B. eine Runde Nordic Walking) und am nächsten Tag keine sportlichen Anstrengungen, hat sich in der Praxis als sinnvoll erwiesen.

Tägliches sportliches Training überfordert die meisten FM-Betroffenen rasch!

Der Körper braucht angemessene Belastung, aber auch die Zeit um sich wieder zu entspannen!

Bewegung hilft auch **Stresshormone abzubauen**. Doch dies alleine genügt nicht. Eine konstant belastende **Stressquelle** (das kann auch da eigene Arbeitsverhalten sein) zu **identifizieren** und sie zu **entschärfen** oder zu **beseitigen**, um sich dem Ziel, eine gute und funktionierende Gesundheitsbasis zu erhalten, ist unerlässlich.

Hierzu braucht es **Mut zur Veränderung**, auch um aus unserem **gewohnten Wohlergehen** und der **Konfliktvermeidung herauszukommen**.

Unsere Gesundheit (auch wenn hier und da noch Macken vorhanden sind, die das Altern automatisch bringt) und das Gefühl, dass ich mich trotz allem in meiner Haut wohlfühle, sollten uns dies wert sein. Daher könnte der gute Vorsatz ab diesem Jahr sein:

Die eigene Wertschätzung und das Sichwohlfühlen, sowie regelmäßiges verträgliches Ausdauertraining! (mx)

Therapie

Runter mit dem Schmerz und weniger Attacken

Der Migräne einfach davonlaufen!

BERLIN – In die Sportschuhe und los geht's! Eine aktuelle Studie belegt:

Laufen hält die Migräne klein – die Attacken werden seltener und kürzer.

Wie gut **Ausdauersport bei Migräne** wirkt, überprüften Ärzte der Universität Kiel jetzt in einer Untersuchung an 30 Migränepatienten, vier Männer und 26 Frauen zwischen 22 und 64 Jahren. Die Teilnehmer wurden zufällig auf zwei Gruppen verteilt: Für die eine stand aerobes Lauftraining auf dem Programm.

Zehn Wochen lang trabten die Kopfschmerzgeplagten **dreimal in der Woche jeweils 30 Minuten** unter sportmedizinischer Betreuung, während ihre Leidensgenossen faulenzten konnten.

Beide Gruppen mussten ein **Migränetagebuch** führen und **Fragebogen** zu **Befinden** und **Stress** ausfüllen.

Bei den **sportlichen Migränikern** nahmen sowohl **Dauer** als auch **Intensität** und **Anzahl** der **Attacken** deutlich **ab**. **Allgemeinbefinden** und **Stressverarbeitung** **besserten** sich ebenfalls. Dies blieb **nicht ohne Auswirkungen auf die Chronifizierungstendenz**:

Am Ende des **aeroben Lauftrainings** waren die entsprechenden **Parameter erniedrigt**, berichtete die Arbeitsgruppe um Dr. Stephanie Darabaneanu vom Institut für medizinische Psychologie der Universität Kiel auf dem Deutschen Schmerzkongress.

MTD, Ausgabe 43 / 2009 S.10, rft, Foto: irisblende

<http://www.medical-tribune.de/patienten/news/25086/>

Medikamente

Rosmarin und Lavendel auf die kranke Schulter

Duftöl hilft Schmerzmittel sparen

BERLIN – Starke Schmerzmittel einsparen mit duftendem Öl? Was auf den ersten Blick verwunderlich klingt, funktioniert tatsächlich.



Am Brüderkrankenhaus St. Josef in Paderborn hat man den Wert der Aromatherapie jetzt in einer Studie untersucht. **50 Patienten mit multilokulärem Schmerzsyndrom** (Ausdehnung des Schmerzes auf benachbarte Körpergebiete), die ihre Schmerzmitteldosis in der Klinik reduzieren sollten, durften sich begleitend mit Öl einreiben lassen.

Ein voller Erfolg, denn **75 % der Kranken** erreichten so eine **Schmerzlinderung**.

Als **besonders erfolgreich** erwies sich die **Kombination von Lavendelöl, Eisenhut und Kampfer**.

Zweimal täglich auf die peinigenden Areale aufgetragen, erreichte das aromatische Öl eine **mittlere Schmerzreduktion** um 4–6 Punkte auf der numerischen Rang-Skala (NRS), die Mischung von Johanniskrautöl, Cajeput, Rosmarin, Cineol und Lavendel erzielte 2–3 Punkte. Die Patienten standen der Therapie durchweg positiv gegenüber, berichteten das Team um Eveline Löseke vom Schmerzzentrum der Klinik auf dem Deutschen Schmerzkongress.

MTD, Ausgabe 44 / 2009 S.15, rft, Foto: jupiterimages

<http://www.medical-tribune.de/patienten/news/25159/>

Zu viel Harnsäure?

Magermilch hält die Gicht fern

PHILADELPHIA – Wer zu Gicht neigt, sollte immer Magermilch im Haus haben. Zudem hält ein intakter Wasserhaushalt die schmerzhaften Gelenkattacken fern.

Den **günstigen Einfluss von Kuhmilch** auf die **Serum-Harnsäurespiegel** wiesen Forscher aus Neuseeland an einer Gruppe von 16 gesunden Männern nach. Unmittelbar vor dem Konsum von drei unterschiedlichen Magermilchsorten bzw. einem Sojaprodukt – und in der Folge alle drei Stunden – zapfte man diesen Versuchspersonen Blut ab.

Während **Sojamilch den Harnsäurespiegel um 10 % steigerte**, führten **alle Magermilchsorten zum Rückgang des Wertes um 10 %**. Als einen wichtigen Wirkmechanismus der Milch identifizierten die Wissenschaftler eine **starke Zunahme der renalen Harnsäure-Ausscheidung**, wie sie auf dem Jahreskongress des American College of Rheumatology darlegten.

Eine Arbeitsgruppe aus Boston hatte indes den **Einfluss des Trinkwassers** geprüft. In einem Kollektiv von 535 Gichtkranken, die innerhalb der vergangenen zwölf Monate einen Anfall erlitten hatten, identifizierten die Kollegen **geringe Trinkmengen (Wassermangel) als wichtigen Auslöser für die schmerzhaften Gelenkattacken**.

MTD, Ausgabe 45 / 2009 S.5, CG, Foto: jupiterimages

<http://www.medical-tribune.de/patienten/news/25217/>

T e r m i n - V o r s c h a u

Montag, 08.02.2010 **Vortrag „Auswirkungen des FMS auf Betroffene und ihr Umfeld“**
19:00 Uhr Referent: Rainer Marx
Saal der Hildegardis-Kirche, Tilemannstr. 7, 65549 Limburg

Ansprechpartnerin: Frau Jung, Tel.(06431) 43 90 3

Lokale Termine der FM-Selbsthilfegruppen Heusenstamm und Offenbach am Main

Fibro - Krankengymnastik Gruppe

Termin: Jeden Mittwoch, 13.00 Uhr, Schloßstraße 8 (Gemeindesaal der Kirche St. Cäcilia) Heusenstamm (durch Torbogen an Frankfurter Str. fahren, dann am Ende des freien Platzes links abbiegen und rechts an der Kirche vorbeifahren, zum Parkplatz vor dem Gemeindesaal.

*(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)

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

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



B a b b e l t r e f f

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

Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Heusenstamm

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

Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Offenbach

Jeden **3. Samstag** im Monat, ab **15.00 Uhr**, im Paritätischen Wohlfahrtsverband
Offenbach, 2. Stock, **Frankfurter Straße 48** (nahe der Kaiserstraße), 63065 Offenbach.

Lokale Termine der FM-Selbsthilfegruppen Hessen-Süd:

Darmstadt	Griesheim	Pfungstadt	Weiterstadt
Milja Weller (06151) 472 93	Silvia Wittich (06155) 862 100	Wolfgang Felis (06157) 930 241	Traudel Rudolf (06162) 962 926

Die Gruppentermine der einzelnen SHG´s sind auf der nachfolgenden Homepage
bei „Selbsthilfegruppen/Gruppentreffen“ zu finden!

<http://www.fm-selbsthilfe-rmk.info/html/gruppentreffen.html>

- **Fibro - Gymnastik – Gruppe (Funktionstraining)**

in der Praxis für Physiotherapie Anke Hüper, DA, Grafenstraße 26

Jeden Dienstag, 10:15 Uhr

Jeden Mittwoch, 09:45 Uhr und 10:30 Uhr

Neu - Anmeldung in der Physio-Praxis bei **Anke Hüper**, Tel.: (06151) 99 74 91

- **Funktionstraining Wasser / Wassergymnastik im Jugendstilbad Darmstadt**

Montag, von 09:00 – 09:30 Uhr und 09:30 – 10:00 Uhr

Ansprechpartnerin und Information in: Praxis Anke Hüper, Tel. (06151) 99 74 91

- **Warmwassergymnastik im Pfungstädter Wellenbad**

Jeden Freitag 08:15 Uhr + 09:00 Uhr + 09:45 Uhr + 10:30 Uhr
Eintritt - Einzel 3,50 € + 1,00 € (Gymnastikzuschlag)

- **Runder Tisch – Gesprächstreff**

„Wohnpark Kranichstein - Borsdorffstr.40

Zeitpunkt: **Immer der 3. Donnerstag im Monat., ab 15:00 Uhr**

Es ist ein ungezwungenes, lockeres und geselliges Treffen zum Gesprächsaustausch.

- **Nordic Walking auf die sanfte Tour – Pfungstadt am Wasserwerk**

Jeden Montag, **16:00 Uhr**, mit Daniela Ryschka (Boll) vom Senioren - Büro
(im Winter: 15:30 Uhr)

FM-Ansprechpartnerin für Bad Homburg

Ansprechpartnerin:

Marie Luise Christ / Tel.: (06171) 75 10 6

E-Mail: rachri@t-online.de

FM-Selbsthilfegruppe Bad Nauheim

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

Ansprechpartnerin: Gerdi Mann, Tel.: 06031-736958

Lokale Termine der FM-Selbsthilfegruppe Bruchköbel und - Roßdorf

- **Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe
Bruchköbel**

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

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

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

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

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**

- **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 -
- **Di., d. 26.01.2010** Mitgliederversammlung im Bürgerhaus Korbach
18:00 Uhr

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: **Frau Gudrun Krämer**

Tel.: (0611) 92 00 677

(E-Mail: kraemer.gudrun@web.de)



Wer zur falschen Jahreszeit „fensterlt“ kann dabei festfrieren!

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>