

FIBROMYALGIE

NACHRICHTEBLÄTTCHEN



Ausgabe 02 / 2009

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!

Therapie / Selbsthilfe

Was mache ich, wenn es mir schlecht geht?



Die zentrale Frage für chronisch Schmerzkranken!

Schmerzen kennen keine Zeiten. Sie kommen tagsüber, nachts, an Werk- oder Feiertagen. Sie beeinflussen die Stimmung, sind unerträglich. Rauben die Konzentrations- und Arbeitsfähigkeit. Quälen gnadenlos, nehmen Lebensfreude!

Wohl dem, der ihre Ursache kennt. Eine erkennbare Verletzung, ein Knochenbruch vielleicht. Prima, das lässt sich zuordnen und gezielt medizinisch behandeln.

Fibromyalgie - Betroffene leben schon lange damit, dass dauerhaft lästige Schmerzen vorhanden sind, ohne dass diese einem konkreten aktuellen Auslöser zugeordnet werden können. Doch sie sind da und man muss mit ihnen umgehen lernen.

Wirksame ärztliche Soforthilfe ist, wenn man sie am nötigsten hätte, selten zu bekommen. Ärzte werden durch lang an Schmerzen leidende „Fibros“ auch nur bei sehr starken Schmerzen

aufgesucht, wenn es nicht mehr zum Aushalten ist. Sie haben über die Jahre die Erfahrung gemacht haben, dass die meisten Behandler die Schmerzen nur temporär betäuben können. Dies hilft für den Moment aber nicht auf Dauer. Man ist mit den Schmerzen alleine gelassen und versucht sein Leben trotzdem in den Griff zu kriegen. Jeder entwickelt hierbei seine eigenen Strategien, um im Alltag zu bestehen.

Der Alltag sieht oft so aus:

Die „Powerfrau“ ist beruflich oder privat voll engagiert. Sie gibt was sie kann und verdrängt ihre Schmerzen. Sie versucht alles supergut und perfekt zu erledigen und ist über die störenden Schmerzen sehr unglücklich, die sich nach Feierabend oder am arbeitsfreien Wochenende auch noch verstärken. Zusätzliche außerberufliche und familiäre Anforderungen verschlechtern häufig die Schmerzsituation und es folgt nach und nach der soziale Rückzug. Bekannte und Freunde werden nicht mehr so häufig besucht. Die Teilnahme an Veranstaltungen außer Haus reduziert sich. Da körperliche Bewegung Schmerzen provozieren kann, schont man sich immer mehr, um diese Schmerzerfahrung nicht zu wiederholen. Nicht gut für die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem! Der immer wieder zurückkehrende Schmerz irritiert und schränkt nach und nach immer mehr ein. Irgendwann steht er im Mittelpunkt der eigenen Wahrnehmung und Empfindung. Alles andere gerät gezwungenermaßen in den Hintergrund. Schmerz dominiert das Leben.

Das **Zurücknehmen von Aktivitäten** ist zunächst eine naheliegende und wirksame Maßnahme.

Die **Schonung** hilft ein wenig Schmerzen oder ihre Verstärkung zu vermeiden!

Unser Gehirn scheint diese Maßnahme zu unterstützen, denn **kognitive Probleme** lassen mit der Zeit Dinge, die wir uns vorgenommen haben, einfach vergessen.

Eine gewisse **Antriebslosigkeit** trägt weiterhin zur eigenen Schonung und somit zur **Bewahrung unser Energiereserven** bei. Auch nicht schlecht, denn die meisten haben sich jahrzehntelang durch **einwandfreies Erfüllen ihrer Pflichten** im privaten und beruflichen Alltag massiv **selbst gestresst**. Einfach zu viel gemacht!

Antriebslosigkeit ist hier eine sehr effektive Antwort des Organismus. Man wird zum Einhalten und zur Ruhe und somit zur **Ermöglichung der eigenen Regeneration** gezwungen.

Diese Maßnahmen ergreift unser Organismus zum eigenen Schutz selbstständig, wenn wir uns über Jahre hin überfordert haben. Es können hierbei chronische Müdigkeit und das Gefühl „ausgebrannt“ zu sein (Burnout) mit einhergehen.

Taktisch sinnvoll erscheint es daher, es nicht so weit kommen zu lassen und selbst rechtzeitig vorbeugend zu agieren.

Dies kann nur dann funktionieren, wenn uns die **Auslöser** oder **Verstärker** bewusst und bekannt sind, z. B. **körperliche statische**:

Es können schon **lang vorhandene Wirbelsäulenfehlstellungen mit muskulären Reaktionen (Verkürzungen, Verhärtungen, wie Zervikobrachialgien, Myogelosen u.a.)** sein.

Muskelschmerzen werden dumpf empfunden und jahrelang toleriert. Sie haben daher genügend Zeit unser Schmerz verarbeitendes System dauerhaft zu reizen, zu überfordern und zu erschöpfen.

Im Sinne einer wirksamen Selbsthilfe kann man mit **leichtem Ausdauertraining** (z. B. unanstrengendes Nordicwalking, Spaziergehen mehrfach in der Woche) agieren, um in die Muskulatur wieder Elastizität und Funktionalität hinein zu bekommen. **Entspannte Muskeln** reizen die Schmerz- u. Schadensfühler (Nozizeptoren) nicht mehr so, da es zu einer **Druckverminderung** auf sie kommt.

Der „**mechanische**“ **Trigger** beim FMS wird somit **entschärft!**

Dies ist jedoch nur **ein bedeutsamer Aspekt** in der **FMS-Selbsthilfe**, der alleine nicht ausreicht!

Die Stressoren sind bei jedem sehr unterschiedlich und werden, da sie uns meistens im Alltag häufig begegnen, nicht als solche wahrgenommen. Man toleriert und gewöhnt sich an sie. Sie werden einem vertraut. Die ungun-

stlichen Reaktionen (z. B. körperliche Anspannung / Kopfschmerzen durch zu langes sich Konzentrieren müssen / Augen- und Nackenschmerzen durch langes Arbeiten am PC-Monitor, Rückenschmerzen durch einseitiges und langes Sitzen pp.) werden verdrängt. Sie gehören ja zur Arbeit, die man machen muss.

Die effektive Lösung heißt: **Persönliche Sensibilisierung**, d. h. **sich selbst bewusster wahrnehmen** und **rechtzeitiges Gegensteuern!**

Bei **externen Auslösern und Verstärkern**, wie im Beruf, gilt dies besonders:

Es muss nicht immer bis zum geht nicht mehr geschafft werden. Wenn ich erkenne, dass z. B. das Schreiben auf der PC – Tastatur und das Schauen in den grellen Monitor Schmerzen provoziert und eine Schmerzverstärkung sich anbahnt, sollte eine **P a u s e** eingelegt werden (Blick in die Ferne richten, damit die Augen sich auch mal von der nahen Blickfixierung auf den Bildschirm lösen können). Oder die **Arbeit** wird **beendet**.



Das hört sich vernünftig an, aber in der Praxis trauen sich die wenigsten dazu. Klar, es erfordert schon ein wenig Mut, aber es hilft, sich nicht gnadenlos in einen starken Schmerzzustand und somit in eine Arbeitsunfähigkeit hinein zu manövrieren, wo dann letztendlich gar nichts mehr geht.

Für viele Fibro-Betroffene, die noch im Berufsleben stehen, liegt hierin ihr Hauptkonflikt. Arbeiten zu wollen oder auch zu müssen (weil zum Leben mit einer Erwerbsminderungsrente zu wenig zusätzliches Geld vorhanden ist), es aber eigentlich gar nicht mehr zu können.

Verständnis ist aufseiten der Arbeitskollegen selten anzutreffen, zusätzliches Mobbing dagegen schon eher.

Langfristig seine **persönlichen Ressourcen zu bewahren** und zu **schützen**, um nicht nach Jahren in eine sich manifestierende körperliche und seelische Überforderung hineinzugeraten, sollte unser Ziel sein.

Die heutigen Arbeitsbedingungen (wie z. B. zu viel Arbeit und wechselnde unterschiedliche Anforderungen, zu wenig Personal, Niedriglöhne, sodass um das Leben zahlen zu können mehrere Jobs nebeneinander gemacht werden müssen und die konstante Angst vor Arbeitsplatzverlust und Kündigung)

sind nicht für einen normal funktionierenden Menschen gemacht.

Der Mensch wird im Berufsleben entwertet und ist austauschbar!

Wichtig für unser Selbstwertgefühl wären gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme.

Bei diesem Thema wird ein sensibler Bereich von vielen Fibro-Betroffenen berührt:

Die Unterordnung, um konfliktfrei zu bleiben.

Sind wir doch mal ehrlich! Den meisten fällt es schwer zu widersprechen und nicht zu funktionieren. Doch abends sind wir dann wieder platt, weil wir alles perfekt und gut haben machen wollen und auch gemacht haben. Gut für den Arbeitgeber, aber nicht gut für uns, wie uns unsere Schmerzen danach allzu deutlich klarmachen.

Wenn es gelingt, während der Arbeit mehr auf unser Befinden zu achten, wären anschließend die Schmerzen nicht so heftig.

Man kann sich gegen **äußere Anforderungen** wehren, z. B. das **Pausenverhalten** und den **Arbeitseinsatz anpassen**, um den Druck etwas auszugleichen. Vornehmen, dass **maximal nur**



80 % der eigenen Energie zum Arbeiten eingesetzt wird, dann bleibt immer eine Reserve!

Diese **mentale Schranke** funktioniert und die Arbeit wird trotzdem gut (aber nicht mehr mit zu viel Anspannung) erledigt!

Auch können **überfordernde Arbeiten vermieden**, werden, um Schmerzentstehung oder deren Verstärkung auszuschließen.

(Z. B. bei meiner Arbeit als PC-Systembetreuer wurden zu konfigurierende schwere PCs netterweise von Kollegen getragen, denen ich mein Handicap darlegte, da ansonsten Rückenschmerzen mein Weiterarbeiten und meine Konzentrationsfähigkeit stark eingeschränkt hätten!)

Doch was wird mit den **eigenen persönlichen Stressoren?**

Zum Beispiel:

- Perfektionismus
- Pflichtbewusstsein
- Überangepasstes Verhalten
- Konflikte vermeiden zu wollen
- Nicht „NEIN“ sagen zu können
- Immer Funktionieren zu wollen
- Andere nicht verletzen zu wollen

Sie bringen uns anderen gegenüber in einen **Nachteil**, denn **wir bevorzugen andere** und ihre Interessen und nicht die eigenen und uns selbst!
Die eigene Wertschätzung und das Bewusstsein unserer Gleichwertigkeit helfen in etlichen Fällen sich vor einer Verschlechterung des eigenen Befindens, häufig mit einhergehender Schmerzverstärkung, zu schützen.

Es hilft schon seine durch die eigene Persönlichkeit gegebenen **Risikofaktoren zu kennen**, um damit verbundene **Nachteile zu vermeiden**.

Es genügt manchmal, nur rechtzeitig einmal „NEIN“ zu einer Leistungsanforderung an uns zu sagen.



Unser persönlicher Wert wird erst dann von anderen gesehen und geachtet, wenn wir ihn selbst achten!

Eine weise Ärztin sagte einmal zu mir: „Lieben Sie sich! Ich dachte spontan: „Mädchen, kannst Du des net machen?“

Aber sie hatte recht. Die eigene Wertschätzung ist wichtig und schützt uns auch vor Überforderung!

Wir sollten lernen, gewohntes Funktionieren zu überdenken und unserer Arbeitsstil unseren Fähigkeiten anzupassen. Dies ist nicht leicht, weil wir dann zugeben müssten, dass wir nicht mehr so leistungsfähig sind wie zuvor. Wer will das schon? Aber ohne diese Anpassung gibt es aus der stressgetriebenen Schmerzfalle kein Entrinnen!

Was machen wir, wenn bereits Schmerzen da sind?



Helma schlägt vor: „Schmusen mit Katze „Shira“ entspannt und beruhigt mich. Sie strahlt eine unwahrscheinliche Ruhe aus, ist sehr anhänglich und lieb. Sie fährt einem auch oft aus dem roten Bereich wieder runter.“

Die Drei – Punkte - Methode:

Dem Schmerz keinen Raum geben:

- Aktuelle **schmerzfreie Empfindungen** herbeiführen (*über etwas Angenehmes nicht schmerzendes Streicheln, es darf auch der eigene Bauch sein*).
- **Sich bewusst machen**, dass diese Empfindung **schön, angenehm und schmerzfrei** ist. (Empfindung damit positiv Verstärken!)
- Eine **gute Ein- u. Ausatmung durchführen** (*Schmerzempfindungen verleiten meist zu einer Pressatmung mit schlechter Sauerstoffzufuhr*).

Diese Methode kann dazu beitragen, dass bei aufkommenden Schmerzen nicht die Erinnerung an vergangene starke Schmerzerfahrungen (unser Schmerzgedächtnis) aktiviert wird.

Man konzentriert sich auf die gegenwärtig tatsächlichen schmerzfreien Empfindungen und bagatellisiert damit vorhandene Schmerzen. Die bei der Aktivierung des Schmerzgedächtnisses üblicherweise aufkommende Angst vor dem Wiedererleben starker, früher erlebter Schmerzen bleibt außen vor. Dies ist ein relevanter Fakt, denn die **Angst vor einer Schmerzsteigerung erhöht zwangsläufig die Muskelspannung und verstärkt aktuelle Schmerzen!**

Mit dem Einsatz der Drei-Punkte-Methode (Konzentration auf schmerzfreie sensorische Empfindung + Bewusstmachung / Verstärkung + gute Atmung) kann man einen wirksam ablenkenden Gegenpol schaffen. (mx)

Etliche Leser des FM-Nachrichteblättche haben freundlich-erweise per E-Mail einige Tipps zum Thema Selbsthilfe bei Schmerzen gegeben:

Vom FM-Verband Baden-Württemberg kommen folgende Vorschläge:

In unserer Selbsthilfegruppe raten wir uns gegenseitig bei Arbeiten, die zu erledigen sind, eine **"Eieruhr"** zu stellen, damit man die **Zeit nicht vergisst und sich nicht überfordert**. Wenn die Uhr klingelt, darf max. 1 - 2 Min. weitergemacht werden.

Der Rest wird auf später oder morgen verschoben!

Hilfreich ist es auch vor Wochenbeginn einen **"Stundenplan" für die Woche** zu schreiben. Jeder Tag wird mit **Terminen und Ruhezeiten** eingeteilt. Damit hat man eine gewisse Struktur und einen Überblick.

Wenn mehrere Leute im Haushalt leben, kann dieser Wochenplan natürlich auch noch **personenbezogen mit Aufgabeneinteilungen** (für z. B. Einbeziehung von Partner und Kindern) sein. Dies hat sich in der Praxis schon sehr bewährt.

Jeder Erwachsene und jedes Kind ist für die ihm zugeteilte Aufgabe verantwortlich und bei Nichterledigung gibt es ein "Strafgeld" oder irgendetwas, was „weh“ tut.

Ansonsten: - lerne Deinen Körper kennen - höre in Dich hinein - wenn Du müde bist und die Möglichkeit hast, leg Dich hin - egal bei welcher Tages- oder Nachtzeit!

Lisa aus der Schweiz schreibt:

Auch bei mir ist es wichtig, dass ich **mir nicht zu viel zumute**, obwohl ich auch an die Grenzen gehe, (besonders in guten Zeiten!) damit ich nicht immer empfindlicher werde. Wenn ich auf dem Terminkalender sehe, was alles ansteht, möchte ich manchmal in Panik kommen. Doch im Nachhinein hat sich schon oft gezeigt, dass alles wunderbar aneinander vorbei ging und es doch nicht so viel war! Sich **eine Sache nach der anderen vorzunehmen**, wie sie kommt, hilft.

Ich freue mich auch an **zeitgleichen Terminen**, denn dann kann ich **mit gutem Gewissen einen absagen!**

Daneben versuche ich mich abzulenken, etwas Schönes zu unternehmen, wie eine liebe Freundin treffen oder auferbauende Lieder singen, spielen, hören.

Da ich an Gott glaube, ist es mir ganz wichtig, dass ich alles sofort zu Gott sage und ihn bitte, mir zu helfen.

Dabei merke ich auch, dass sich mein allgemeines Befinden verbessert, Zentral ist auch, mich von allen Lasten sofort zu befreien, damit ich ein gutes Gewissen haben kann.

Das heißt mit Leuten Dinge bereinigen, wenn etwas vorgefallen ist oder Missverständnisse aufgetaucht sind. Ich bitte Gott auch um Vergebung, wenn ich mich durch mein Verhalten schuldig gemacht habe, einen Fehler gemacht habe. Das befreit wunderbar!

Weitere Tipps einer anderen Schweizer Fibro-Betroffenen:

„Gerne gebe ich aus der Schweiz auch meinen persönlichen Rat ab. Wenn es mir nicht gut geht, lege ich mich bequem hin, decke mich zu, damit ich es schön warm habe, setze den Kopfhörer auf und höre mir eine klassische CD an.

Ich kann mich der Musik total hingeben, sodass ich die Schmerzen gar nicht mehr wahrnehme. Man weiß, dass die klassische Musik andere Hirnregionen anregt.

Einfach mal ausprobieren, hat bestimmt keine negativen Nebenwirkungen!“

Lissi aus Elzach:

„Ich versuche als Erstes durch Meditation, das heißt, ich lege eine beruhigende CD ein, mache es mir auf dem Sofa gemütlich, weise alles Negative von mir ab und verbringe so einige Zeit, bis es mir besser geht.

Danach gehe ich raus und laufe ca. eine halbe Stunde an der frischen Luft, das hilft meistens!“

Aus der Heusenstammer Selbsthilfegruppe:

„Manchmal genügt es morgens, wenn ich nur leicht meinen Kopf und die Schulternackentpartie bewege und die Schmerzen dort lassen nach.“

„Wenn ich auf meine Enkeln aufpasse, vergesse ich die Schmerzen! Das lenkt mich positiv ab!“

„Wenn ich im warmen Spanien in unserem Wohnwagen bin, habe ich sehr wenig Schmerzen. Das hält oft über Wochen an. Zuhause in Deutschland kommen die Schmerzen dann wieder.“

„Es ist tut mir gut mit jemandem aus der Selbsthilfegruppe über meine Probleme reden zu können und ernst genommen zu werden.“

Debbie stellt die Ergebnisse einer Umfrage in der FM-Selbsthilfegruppe Bern vor:

Was ich mir Gutes tue, wenn es mir schlecht geht:	Was mir sonst noch hilft:	Meine Interessen und Hobbys:
<p>Ich ziehe mich zurück mit einer Tasse Tee, viele Kissen und ein gutes Buch Ich telefoniere mit einer Freundin Ich lese in der Bibel Ich schreibe SMS u. erhalte welche :-) Ich hole mir Blumen ins Haus Meine Katzen Ich mache einen Spaziergang Ich höre Musik Ich nehme ein heisses Bad Ich schaue Fotos an Ich schaue mir einen Film an (TV / DVD) Ich male Ich gehe in die Sauna Pro Senectute (Seniorenhilfe) Tanznachmittag In den Wald gehen Radio hören Gute Berichte lesen z. B. aus Ethos Ich halte die Stille aus Viele Kissen, Wärme, liegen Auszeit /-Tag Bad mit Schwimmkerzen Mich hinlegen und dösen Aquacura (therapeutische Wassergymnastik) Jassen Feines Ölbad Etwas Feines kochen Heublumenbad</p>	<p><u>WÄRME !!!!</u> Warme Kleidung Warme Mahlzeiten Schüsslersalze: „Warme Sieben“: Kalzium und Magnesium Mich immer wieder <u>neu informieren:</u> Internet, Bücher Austausch in der Selbsthilfegruppe Mein eigenes Tempo Regelmässig Rückenübungen machen Genug Schlaf Wenn möglich abgrenzen Natel und Telefon ausschalten Gespräch mit meiner Schwester / Freundin Singen, laute Musik hören Lachen mit Bekannten Stammtisch nach der Gesangsprobe Bewegung Nach draussen gehen Camping Solbad Infrarot Bestrahlung Wärmebeutel Musik hören Konzert</p>	<p>Kochen und Backen Kochbücher und Rezepte sammeln Basteln Lesen Malen Sprüche und Zitate sammeln Wohnung dekorieren Unterricht für Kinder vorbereiten Lesen, Gedichte, Poesie, Rezepte, sammeln, singen, Wohnung umstellen" Schwimmen Spazieren Lesen Vorträge / Konzerte / Ausstellungen besuchen Tischtennis spielen Alle Spiele draussen ausser Fussball Schwimmen Sauna Solbad Heilsteine sammeln und anwenden Nordicwalking Wandern Meditationen Trommeln in der Gruppe Räuchern</p>

Was ich mir Gutes tue, wenn es mir schlecht geht:	Was mir sonst noch hilft:	Meine Interessen und Hobbys:
	Theaterkomödien Musicals Feine Massage	

Ernährungstipps:	Ideen, Anregungen:
<p>Zurückhaltung bei Koffein, Alkohol, Nikotin, Industrie-Zucker Kohlensäure meiden Möglichst warme Malzeiten, schon am Morgen: zum Beispiel Hafer- oder Dinkelbrei Viel Hirse (viel Kalzium!), Reis, Couscous, Bulgur, Quinoa, Hafer Früchte und Gemüse möglichst gekocht Frische Sprossen (selber keimen !) Salat nicht abends essen Möglichst wenig direkt kalt aus dem Kühlschrank konsumieren Wenig Milchprodukte Genug Ballaststoffe zu sich nehmen (wichtig für die Verdauung) Basen-Säurehaushalt im Auge behalten (zu sauer essen nehmen unsere Gelenke übel!) Kochen nach den 5 Elementen Viele Lebensmittel essen, die Thiamin (Vit.B1) enthalten. Thiamin ist ein natürliches Schmerzmittel! Auf meinen Körper hören Am Morgen eine Banane essen und Tee trinken</p>	<p>Gemeinsam malen In der Adventszeit in 2er oder 3er Gruppen Weihnachtsguetzli backen Zusammen essen gehen oder bei jemandem zu Hause kochen Zusammen mit Gruppenmitglied Karten spielen Lesezirkel gründen Einander massieren Gemeinsam schwimmen im Sommer Kunstaussstellung besuchen Kinofilm ansehen Essen und DVD bei jmd. zu Hause anschauen</p>

Ernährung

Grüntee kann Effekt von Krebsmitteln schwächen

Ein **Inhaltsstoff im Grünen Tee verhindert die Zerstörung von Tumorzellen.**

Grüntee-Präparate können die **Wirkung mancher Krebsmedikamente blockieren**. Ein **Inhaltsstoff** des Pflanzenmittels **verhindert**, dass der **Wirkstoff Bortezomib**, der etwa gegen das Multiple Myelom oder manche Hirntumoren eingesetzt wird, die **Tumorzellen abtöten** kann.

Effekt der Arznei blockiert. "Wir wissen, dass Krebspatienten neben anderen natürlichen Mitteln auch Grünteeextrakte nutzen", sagt Axel Schönthal von der Universität von Südkalifornien. Daher untersuchte der Forscher, wie das **in grünem Tee enthaltene Polyphenol EGCG die Wirkung des Arzneimittels beeinflusst**. Sowohl in Zellkulturen als auch in Mäusen blockierte der Stoff den Effekt der Arznei auf Tumorzellen.

Krebszellen bleiben intakt. Fast 100 Prozent der Krebszellen seien **intakt geblieben**, berichtet Schönthal im Fachblatt "Blood".

Diese Wirkung trat schon bei EGCG-Konzentrationen auf, die Menschen durchaus mit Ergänzungspräparaten erreichen können.

Von Grüntee wird abgeraten. Diese schwächende Wirkung führen die Forscher darauf zurück, dass das Präparat Bortezomib auf Boronsäure basiert. Bei dem ähnlich wirkenden Mittel Nelfinavir, das keine Boronsäure enthält, blieb der Grüntee-Extrakt dagegen folgenlos. "Die gegenwärtige Datenlage ist ausreichend, um **Patienten, die Bortezomib nehmen, dringend davon abzuraten, Grünteeprodukte zu konsumieren**", sagt Schönthal.
<http://www.kleinezeitung.at/magazin/wellness/1764537/index.d>

T I P P

Nicht teilen: Kopfhörer können Krankheitskeime übertragen

Freiburg (ddp). Ohr- und Kopfhörer sind aus dem Alltag kaum noch wegzudenken. Immer mehr Menschen stellen sich mit MP3-Playern ein persönliches Musikprogramm für unterwegs zusammen. Besonders Jugendliche tauschen die «Ohrstöpsel» auch gern untereinander, um sich die neuesten Songs vorzuspielen. Zu Ohrenscherzen kann dabei allerdings nicht nur eine zu hohe Lautstärke führen.

«Beim Kopfhörertausch können **Krankheitskeime von Ohr zu Ohr übertragen werden**», betont Michael Deeg vom Berufsverband der Hals-Nasen-Ohren-Ärzte.

Vor allem bei der **gemeinsamen Nutzung von Ohrhörern**, die **in den Gehörgang gesteckt** werden, können nach Angaben des HNO-Arztes **Entzündungskeime weitergegeben** werden. «Die **Folge** kann zum Beispiel eine **Gehörgangsentzündung** sein», sagt Deeg.

Zwar sei diese Erkrankung in der Regel harmlos, sie könne aber **empfindliche Schmerzen verursachen**. «Vom Tausch ist daher eher abzuraten», erklärt der Arzt. Darüber hinaus **sollten die Hörer öfter gesäubert** werden. Dabei seien aber immer die Hinweise des Herstellers zu beachten.

<http://www.netdoktor.de/News/Nicht-teilen-Kopfhoeerer-koe-1130119.html>

Recht:

Urlaub verfällt nicht wegen Krankheit

Ein **Anspruch auf bezahlten Jahresurlaub erlischt nicht**, wenn der Arbeitnehmer ihn **wegen Krankheit nicht ausüben konnte**. Nach einer aktuellen Entscheidung des ist der nicht genommene **Europäischen Gerichtshofs** Jahresurlaub abzugelten (**Az.: C-350/06 und C-520/06**).

Das Landesarbeitsgericht Düsseldorf hatte dem EuGH einen Fall vorgelegt, in dem ein Arbeitnehmer aufgrund einer Arbeitsunfähigkeit seinen Anspruch auf bezahlten Urlaub nicht ausüben konnte. Gemäß § 7 III 1 Bundesurlaubsgesetz muss der Urlaub grundsätzlich im laufenden Kalenderjahr

genommen werden. Wird er **ins nächste Jahr übertragen**, so **muss der Arbeitnehmer ihn spätestens im März** wahrnehmen - ansonsten **verfällt der Anspruch** (§ 7 III 3 BUrlG).

Diese **Regelung muss** nunmehr vor dem Hintergrund der EuGH Entscheidung **korrigiert werden**.

Könne der **Urlaub wegen Krankheit nicht wahrgenommen** werden, so sei er **durch den Arbeitgeber finanziell abzugelten**.

Als Maßstab dafür nennen die Richter das Gehalt, das der betreffende Arbeitnehmer während der freien Zeit bezogen hätte.

(Quelle:Newsletter der Telekanzlei.de)

Termin - Vorschau

Samstag, 14.03.09
15:00 Uhr

Vortrag zum Thema „Auswirkungen des FMS auf Betroffene und ihr Umfeld“

Referent: Rainer Marx

Schwarzwaldapotheke (Seminarraum), Nikolausplatz 2, 79215 Elzach

Ansprechpartnerin: Elisabeth Volk, Tel.: (07682) 6229

Do., 02.April 2009
14.00 Uhr

Vortrag "Ganzheitliche Behandlungsmöglichkeiten des Fibromyalgie Syndroms und neue Möglichkeiten der Diagnostik".

Referent: Dr. Oliver Ploss

Seniorentreff-Mitte in Bruchköbel, hinter dem Rathaus / REWE-Parkplatz

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 links am Ende des freien Platzes abbiegen und rechts an der Kirche vorbeifahren, zum Parkplatz vor dem Gemeindesaal.
(Ein Kurs beinhaltet 10 Einheiten, von einer Stunde Dauer (Kurskosten: 54 €).

Neuer Kursbeginn: 07.01.2009

• **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 €)



Meditationskreis

Heusenstamm

Termine: **Samstag, den 07.03 2009, 14:00 – 16:00 Uhr**
Eisenbahnstraße 11, 63150 Heusenstamm

(1. OG rechts, früheres Postgebäude an den Bahngleisen)
Ansprechpartnerin für Neuanmeldungen und Terminanfragen:
Frau Anette Hannwacker
Tel.: (06104) 600 36 31 E-Mail: Hannwacker@aol.com



Babbeltreff

- 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

- **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-Selbsthilfegruppe 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 18.00 Uhr**, in der Erika Pitzer - Begegnungsstätte (z.Zt. noch Plätze frei!)
- **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

Funktionstraining:

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 823968)
- 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
- **Jeden 2. Dienstag** im Monat, um 19.00 Uhr, **Stammtisch** im Gasthaus Kilian
- **Jeden 2. u. 4. Dienstag im Monat, 17:00 – 19:00 Uhr, Fibromyalgie - Sprechstunde**, im Stadtkrankenhaus Korbach, Raum 52

Di. 31.03.2009 Besuch der Seniorenresidenz „ars vivendi“ Rathausstr. 6, Bad Arolsen
15.00 Uhr Informationen und Kaffeetrinken. Bitte anmelden!

Ansprechpartnerin: **Frau Ursula Wege-Schäfer, Tel. (05631) 21 41–**

Lokale Termine der FM-Selbsthilfegruppe Wiesbaden

Gruppentreffen im Gesundheitsamt Wiesbaden

Dotzheimer Str. 38-40 (Haltestelle Bismarckring)

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)

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>