

# **FIBROMYALGIE**

## **NACHRICHTEBLÄTTCHEN**



Ausgabe 02 / 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!

---

## **F o r s c h u n g**

### **Licht verstärkt Migräneschmerz**

**Ursache: Lichtempfindliche Zellen im Auge und Zellen im Gehirn, die für Schmerzwahrnehmung und Weiterleitung verantwortlich sind, kommunizieren**

US-amerikanische Forscher von der Harvard Medical School in Boston (Massachusetts) haben eine Erklärung dafür gefunden, dass sich die **Kopfschmerzen** bei vielen **Migränepatienten verstärken**, wenn sie **Licht ausgesetzt** sind.

Den Wissenschaftlern war aufgefallen, dass dieser Effekt **auch bei blinden Migränekranken nachweisbar** ist und diese Licht meiden, obwohl sie gar nicht sehen können.

Ihre **Pupillen reagieren aber auf Lichtreize** und auch ihr **Schlaf-Wach-Rhythmus**, der im Wesentlichen über die wechselnden Lichtverhältnisse gesteuert wird, **ist intakt**. Bei Blinden, denen das gesamte Auge oder der optische Nerv fehlt, der das Auge mit dem Gehirn verbindet, verschlimmerte sich die Migräne bei Licht jedoch nicht.

Basierend auf diesen Beobachtungen untersuchten die Forscher in Tierexperimenten mit Ratten die **Nervenverbindungen zwischen Auge und Gehirn** genauer.

Dabei fanden sie in der Netzhaut des Auges **Zellen, die Licht mithilfe eines bestimmten Proteins wahrnehmen** können.

Diese Zellen wiederum stehen **über lange Nervenfasern** mit **bestimmten Nervenzellen** in einer **Hirnregion**, dem sogenannten **Thalamus, in Verbindung** - und zwar genau mit jenen Zellen, die bei Migräneattacken die **Schmerzsignale empfangen und weiterleiten**.

Die Forscher, die ihre Ergebnisse in der Fachzeitschrift "Nature Neuroscience" publizierten, vermuten, dass die **Lichtreize die Aktivität der Nervenzellen verstärken** und auf diese Weise die **Kopfschmerzen verstärken**.

[http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft\\_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles\\_id=173735](http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles_id=173735)

### Anmerkung:

#### **Die Augen gehören beim Fibromyalgie-Syndrom generell mit zum Problembereich.**

Das über Nerven führende Schmerz verarbeitende System wird durch den häufig einströmenden Schmerzinput immer wieder gereizt.

Dies führt letztendlich auch zu einer Überempfindlichkeit der Augen, was bei etlichen Betroffenen durch deren **Reaktion auf helle Lichteinwirkung** deutlich wird.

#### **Grelles Licht, besonders Kunstlicht, schmerzt in den Augen!**

Hier hilft im Alltag das Tragen einer Sonnenbrille (am besten in der eigenen Sehstärke, wenn sowieso eine Sehhilfe nötig ist) als wirksame Gegenstrategie.

Auch der **häufige Blick in einen PC-Monitor** kann die Augen überanstrengen und zu **muskulären Verspannungen** in der **Hals-** und **Schulternackenregion** führen.

Diese Art „Leitungsverengung“ kann die Blut- und damit auch die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn beeinträchtigen. Mögliche Folgen: Kopfschmerzen und Schwindel durch Sauerstoffmangel!

Da in der gegenwärtigen Berufswelt etliche Berufe das Arbeiten mit einem PC nötig machen, sollte zum eigenen Schutz ein regelmäßiges Pausieren praktiziert werden, wobei der Blick, ggf. aus einem Fenster, auf ein Fernziel gerichtet wird, um die Fixierung der Augen auf das „Nahziel“ Monitor, zu unterbrechen. Andernfalls fixieren sich die Augen mit der Zeit zu sehr auf den Nahbereich und können die Fixierung und somit das Scharfsehen in der Ferne nicht mehr so gut leisten, was letztendlich zur Notwendigkeit einer Fernbrille führt.

Das Schauen auf nicht zu grelle Objekte, im Tageslicht, entspannt die Augen auch wieder etwas.

Die **Schulter-Arm-Muskulatur** wird bei der PC-Arbeit auch sehr unterschiedlich beansprucht. Z. B. bei der feinmotorischen Mausbedienung werden nur wenige Muskelbereiche aktiv genutzt und etliche werden hierzu nicht benötigt. Die häufig arbeitenden Muskeln werden in der Schmerzforschung sinniger Weise als „Aschenputtel-Muskeln“ bezeichnet. Diese ungleichmäßige Muskeltätigkeit führt zu Überbeanspruchung von wenigen Muskeln, im Bereich Hand, Arm, Schulter und Nacken, die irgendwann überreizt reagieren, „verhärten“ (Gewebeveränderungen und Narbenbildungen) und schmerzen.

Der „**Mausarm**“ (*RSI-Syndrom, Repetitive Strain Injury Syndrom*) lässt grüßen!

Weitere Tipps zur schonenden PC-Arbeit sind im Internet zu finden unter:

[http://www.lernundenter.com/interaktion/qualitaet/ueben\\_vertiefen/Pausen.htm](http://www.lernundenter.com/interaktion/qualitaet/ueben_vertiefen/Pausen.htm)

Da die Augen von Muskeln gesteuert werden, wirken sich auch **Stress und Anspannung** zwangsläufig auch auf die **Sehstärke** aus.

**Im Stresszustand spannen sich die Augenmuskeln mit an** und können die eigentlich benötigte **Dioptrienzahl für die neue Brille verfälschen**. Mit der nach dieser Messung gefertigten Brille kann man nichts anfangen!

Beim Optiker sollte darauf geachtet werden, dass man sich beim Messen der Dioptrienzahl nicht in einem zu angespannten Zustand befindet.

Eventuell ist eine **zweite Messung beim Optiker** in einem **entspannteren Zustand** erforderlich! (mx)

## **E r n ä h r u n g**

### **Wie beeinflusst die Ernährung die Krebsentstehung?**

**DGE: Vor allem Alkohol erhöht das Krebsrisiko - Gemüse, Obst und Ballaststoffe können es senken**

Immer wieder wird der Zusammenhang von Ernährung und Krebs thematisiert. Der Ernährungsbericht 2008 der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) untersuchte im Kapitel "**Prävention durch Ernährung**" die Beweislage für die Zusammenhänge zwischen Ernährungsfaktoren und dem Auftreten bösartiger Tumore. Dabei wird die Beweislast für einen risikosteigernden, -senkenden oder

fehlenden Effekt mit den Kategorien "überzeugend", "wahrscheinlich", "möglich" und "unzureichend" bewertet.

Der **Alkohol erhöht** danach überzeugend Risiko für **Mund-, Rachen-, Kehlkopf-, Speiseröhren-, Dickdarm-, Mastdarm- und Brustkrebs**. Eine Meta-Analyse von 111 Studien zeigt: Pro 10 Gramm Alkohol pro Tag - das sind etwa **125 Milliliter Wein oder 250 Milliliter Bier** - steigt das **Brustkrebsrisiko um 10 Prozent**.

**Obst und Gemüse senken** wahrscheinlich das Risiko für **bösartige Neubildungen in Mund, Rachen, Kehlkopf, Speiseröhre, Magen und Dickdarm**. Die Risikosenkung bei Dickdarmkrebs beträgt bei einem Verzehr von 800 Gramm pro Tag gegenüber 200 Gramm pro Tag 26 Prozent. Vor Nieren- und Mastdarmkrebs schützt der Verzehr von Obst und Gemüse möglicherweise. Für Lungenkrebs ist die Risikoreduktion durch Obst wahrscheinlich, durch Gemüse möglich. Hingegen kann der Einfluss des Obst- und Gemüseverzehr auf die Entstehung von Prostata- und Eierstockkrebs nur unzureichend bewiesen werden.

Der **risikosenkende Effekt von Milch und Milchprodukten in Bezug auf Dickdarm- und Mastdarmkrebs wird als wahrscheinlich bewertet**, auf das Prostatakrebsrisiko als möglich. **Unzureichend ist die Beweislage** hingegen für **den Zusammenhang des Verzehr von Pro- und Präbiotika** und dem Krebsrisiko allgemein wie auch spezifischen Krebserkrankungen.

Die **schützende Wirkung von Ballaststoffen vor Dickdarmkrebs ist wahrscheinlich**, für **Mastdarm- und Magenkrebs möglich**.

Der Verzehr gesättigter Fettsäuren und die Fettzufuhr insgesamt erhöht möglicherweise das postmenopausale Brustkrebsrisiko. Für **Omega-3-Fettsäuren** besteht ein **möglicher Zusammenhang** für eine **Risikosenkung** bei **kolorektalen Tumoren**. Zwischen der Gesamtfettzufuhr und der Zufuhr von gesättigten Fettsäuren einerseits und Krebs in Dickdarm, Mastdarm, Prostata, Lunge, Eierstöcken, Gebärmutter Schleimhaut und Pankreas wird die Beweislast als unzureichend beurteilt.

Diese Ergebnisse bekräftigen die Empfehlungen der DGE für eine ausgewogene Ernährung: **reichlich Obst und Gemüse (Erwachsene 400 Gramm Gemüse und 250 Gramm Obst pro Tag)** und **ballaststoffreiche Getreideprodukte** sowie einen **moderaten Verzehr von Fleisch und Fleischwaren** (etwa 300 bis 600 Gramm pro Woche). Vor allem sollte **weniger rotes Fleisch** gegessen und **auf Alkohol verzichtet** werden.

[http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft\\_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles\\_id=173743](http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles_id=173743)

## Tipp

### Lebensmittelunverträglichkeit beim Facharzt testen

**Allergologen: Immunglobulin-G-Tests untauglich, weil sich dieser Antikörper bildet, sobald ein Mensch etwas isst / DGE-Fachinformationen zu IgG-Tests**

Die deutschsprachigen Allergiegesellschaften **lehnen** den **Nachweis** von **Lebensmittelunverträglichkeiten** mittels der Bestimmung des **Antikörpers Immunglobulin G (IgG) im Blut als ungeeignet ab**.

Denn die im Blut nachgewiesenen **IgG-Antikörper gegen Lebensmittel** zeigten nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen **keine krank machenden Vorgänge** an. Sie entstünden **als ganz normale Reaktion des Immunsystems, sobald der Mensch Nahrung zu sich nimmt**.

**Sinnvoll seien wissenschaftlich anerkannte Haut- und Bluttests bei Lebensmittelallergien**, bei denen das Immunsystem auf harmlose Lebensmittel wie Kuhmilch mit einer **überschießenden Abwehrreaktion** reagiert.

Dabei bilden sich **Immunglobulin-E-Antikörper (IgE) gegen Proteine aus der Nahrung**, was sich in **Symptomen wie Juckreiz, laufender Nase, Atemnot, Übelkeit und Durchfall**, schlimmstenfalls mit einem lebensbedrohlichen **allergischen Schock** bemerkbar mache.

**Bei nichtallergischer Lebensmittelunverträglichkeit oder -überempfindlichkeit** wie der **Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit)** fehle das notwendige Enzym zum Abbau eines Nährstoffes oder es sei inaktiv. Der **gestörte Stoffwechsel bereite ähnliche Beschwerden** wie die Lebensmittelallergie - **Antikörpertests würden aber nicht bei der Diagnose helfen**. In diesen Fällen brächten ausschließlich das **Gespräch mit dem Arzt**, das **Führen eines Ernährungs-Symptom-Tagebuchs** sowie **Eliminationsdiäten** und **kontrollierte Provokationen** Aufklärung.

Die **Allergologen beklagen**, dass aufgrund **falsch interpretierter IgG-Antikörpertests ungerechtfertigte und häufig einseitige Diätempfehlungen verkauft** werden. Halten sich die Betroffenen daran, könne deren Lebensqualität eingeschränkt oder gefährdet werden. So könne es **beim Verzicht** auf so **wichtige Lebensmittelgruppen wie Milchprodukte und Gemüse** langfristig zu einer **Unterversorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen** kommen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) bietet zum Problem der IgG-Tests zur Diagnose von Lebensmittelunverträglichkeiten **aktuelle Fachinformationen im Internet** an. Zudem liefert die DGE eine Sonderausgabe von DGEinfo zur "Diätetik in der Allergologie" über den **DGE-MedienService**.

Menschen, die unter Lebensmittelunverträglichkeiten leiden, erhalten außerdem auf dem Internetportal [www.aktionsplan-allergien.de](http://www.aktionsplan-allergien.de), das das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) geschaltet hat, Informationen und Hilfe.

[http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft\\_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles\\_id=174758](http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles_id=174758)

## **Kälte und Nässe, Wind sind in der gegenwärtigen Jahreszeit nicht gerade die Freunde von FM-Betroffenen**



Wenn sie Kontakt mit dem Körper eines FM-Betroffenen bekommen, tragen sie zur Erhöhung der Muskelspannung und somit zur Entstehung von Schmerzen bei.

Nach Kältezug kann die betroffene Muskelpartie „blockieren“ und Aktivitäten verweigern. Wenn z. B. der Hals seitlich längere Zeit eine kühle Brise abbekommt, kann es zur Einschränkung in der Drehfähigkeit des Kopfes in die Richtung kommen, aus der der Wind kam. Das macht sicherlich nicht wirklich Spaß, wenn anschließend gerade aus dieser Richtung etwas Sehenswertes vorbeiläuft!



Bevor es zu solchen Nachteilen kommt, sollte man sich daher mit **geeigneter Kleidung vor den Wittereinflüssen schützen** und ungunstigen muskulären Reaktionen vorbeugen. (mx)

# Radeln im Winter in Funktionskleidung

**Ideal: Radjacken und -hosen aus Softshell / Auch Kopf und Füße gut einpacken**

Das Fahrrad muss keinen Winterschlaf halten. Soweit es die Straßenverhältnisse zulassen, kann es für den Weg zur Arbeit oder zur sportlichen Betätigung in der Freizeit durchaus genutzt werden. Allerdings sollten sich Radler in der kalten Jahreszeit angemessen kleiden - und zwar so, dass sie weder schwitzen noch frieren.

Mit **Funktionskleidung - nach dem Zwiebelprinzip übereinandergezogen** - ist man auf der sicheren Seite, meinen Sportwissenschaftler von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken. Die **Luft zwischen den Kleidungsschichten wirke als Wärmeisolator** und die Anzahl der Kleidungsschichten könne durch Ablegen bzw. Anziehen an die schwankenden Witterungsverhältnisse und die Erwärmung des Körpers durch die Bewegung angepasst werden. **Ideal seien Radjacken und -hosen aus Softshell.**

Meist achten Radler darauf, dass Oberkörper, Arme, Hände und Beine gut eingepackt sind. Aber auch Kopf und Füße dürfen nicht kalt werden. Empfohlen wird **für den Kopf eine dünne Mütze aus Funktionsmaterial, die unter dem Helm getragen** werden kann. Die Füße seien in speziellen Winterradschuhen oder Überziehern gut versorgt.

[http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft\\_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles\\_id=173736](http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles_id=173736)

## R e c h t

### Schadenminderungspflicht verpflichtet nicht zur Unterziehung einer Operation

Wer infolge eines Fehlverhaltens eines Dritten einen Gesundheitsschaden erleidet, ist nicht verpflichtet, sich einer Operation zu unterziehen, durch die ein dauerhafter Schaden vermieden werden könnte. Insoweit kann sich der Dritte bzw. der Versicherer, der den Schaden versichert hat, bei Verweigerung der Operation nicht auf eine Verletzung der Schadenminderungspflicht des Geschädigten berufen und ein entsprechend geringes Schmerzensgeld zahlen.

Das hat das Landgericht Coburg in einem kürzlich bekannt gewordenen Urteil entschieden (LG Coburg, 29.07.2009 - 21 O 205/09) geurteilt. Der zugrunde liegende Sachverhalt war dabei sprichwörtlich zum Haare raufen: Die spätere Klägerin hatte sich in einem Friseursalon die Haare blondieren lassen. Bei dieser eigentlich alltäglichen Behandlung war der Friseurin allerdings ein Fehler unterlaufen: Sie hatte einen Teil des Blondierungsmittels versehentlich direkt auf der Kopfhaut der Kundin aufgetragen. Die Folge: Eine Verätzung der betroffenen Hautstelle am Hinterkopf mit der Konsequenz, dass der Kundin nach Abheilen der Verletzung eine rund **fünf mal fünf Zentimeter große kahle Stelle am Hinterkopf blieb**, an der **dauerhaft keine Haare mehr wachsen**. Daraufhin forderte die geschädigte Kundin von der Friseurin bzw. deren Chefin die Zahlung eines Schmerzensgeldes i.H.v. 20.000 EUR. Der Betriebshaftpflichtversicherer der Inhaberin des Frisiersalons hielt die Höhe der Schmerzensgeldforderung für völlig überzogen und zahlte lediglich 1.000 EUR. So landete die Angelegenheit schließlich vor Gericht.

Dort begründete die Geschädigte ihre Forderung damit, dass sie durch die **kahle Stelle am Hinterkopf dauerhaft entstellt** sei, dadurch ihre Heiratschancen gemindert seien und sie im Übrigen **durch die erlittene Verätzung starke Schmerzen** gehabt habe und vielfach einen Hautarzt habe aufsuchen müssen. Der Betriebshaftpflichtversicherer erwiderte, die Geschädigte könne sich an der kahlen Stelle **operativ Haare einpflanzen** lassen. Damit könnte der **Schaden quasi vollständig behoben** werden. Sofern die Geschädigte sich der Haartransplantation verweigere, verstoße sie damit gewissermaßen gegen ihre Schadenminderungspflicht.

Dieser Argumentation wollten die Richter am LG Coburg indes nicht folgen. **Die Geschädigte könne nicht dazu verpflichtet werden, sich einer Haarimplantation zu unterziehen.** Denn dabei handele es sich um einen **medizinischen Eingriff, der mit den üblichen Operationsrisiken** verbunden sei. **Zur Eingehung derartiger Risiken sei auch im Rahmen einer Schadenminderungspflicht niemand verpflichtet.**

Dennoch sprach das LG Coburg der Geschädigten das geforderte Schmerzensgeld nicht in voller Höhe zu. Die am Hinterkopf entstandene kahle Stelle beurteilten sie letztlich nicht als dauerhafte Entstellung, da sie nur bei einem Anheben der übrigen Haare erkennbar sei. Insoweit seien auch die vorgetragenen verminderten Heiratschancen äußerst fernliegend.

Da die Geschädigte nach Überzeugung des Gerichts aber tatsächlich an starken Schmerzen infolge der erlittenen Verätzung gelitten hatte, hielten die Richter ein Schmerzensgeld i.H.v. 5.000 EUR für angemessen. [http://www.versicherungspraxis24.de/aktuelles/?aktuelles\\_id=174465](http://www.versicherungspraxis24.de/aktuelles/?aktuelles_id=174465)

---

## Termin - Vorschau

---

**Montag, 22.02.2010** **Vortrag „Wissenswertes zum Fibromyalgie-Syndrom“**  
14:00 Uhr Referent: Rainer Marx  
**Gesundheitsamt der Stadt Wiesbaden, Eingang A**  
**(Achtung neuer Sitz des Gesundheitsamtes!)**  
Konradinerallee 11, 65189 Wiesbaden

Ansprechpartnerin: Frau Krämer, Tel.(0611) 92 00 677

**Samstag, 13.03.2010** **2. Weinheimer Fibromyalgietag**  
09:30- 17:00 Uhr **Rolf-Engelbrecht-Haus, Breslauer Str. 40, 69469 Weinheim**

**Programm** anliegend und auf unserer Homepage bei Veranstaltungen!

Voranmeldung bis 01.03.2010 erbeten! Unkostenbeitrag: 10 € (für Nichtmitglieder)

Ansprechpartnerin: Ute Lukas, Tel.: (06021) 16 79 3

E-Mail: [shg-fibromyalgie@gmx.de](mailto:shg-fibromyalgie@gmx.de)

### 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	Weierstadt
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](mailto:rachri@t-online.de)

## **FM-Selbsthilfegruppe Bad N a u h e i m**

- **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](mailto: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 -

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](mailto:kraemer.gudrun@web.de))

---

Das Fibromyalgie-Nachrichteblättchen wurde gefertigt von:

**Rainer Marx**

Leipziger Ring 29  
63150 Heusenstamm

Tel.: (06104) 68 26 16

E-Mail: [Rainer.Marx@fm-selbsthilfe-rmk.info](mailto:Rainer.Marx@fm-selbsthilfe-rmk.info)

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