



# Fibromyalgie - Nachrichteblättche

„Chronische Schmerzen - ein Irrtum der Evolution.  
Warum seelische Schmerzen auch weh tun.“



Zusammenfassung des Vortrages des Gehirnforschers Prof. Dr. med. Manfred Spitzer, am Deutschen Schmerz- u. Palliativtag in Ffm., am 20.03.2014, von Rainer Marx

Prof. Dr. med. Manfred Spitzer stellte in seinem Vortrag die **Bedeutung** und **Beteiligung** des **Gehirns** bei der **Schmerzempfindung** u. **-dämpfung** vor. Zu Beginn seines Vortrages zeigte er in seiner Power Point - Präsentation einen von einem großen Nagel durchbohrten Arbeitsschuh.

Der große eingetretene Nagel ging gänzlich durch den Schuh ragte auf der



Gegenseite noch ein Stück heraus. Spontan kam sicherlich bei den meisten Betrachtern Mitgefühl und der Gedanke auf: „Autsch, das muss aber weh tun!“

Prof. Spitzer erläuterte, dass dies einem Arbeiter passierte, der, laut und hysterisch vor Schmerz schreiend, in eine Klinik als Notfall eingeliefert wurde. Der Schuh wurde vorsichtig entfernt und zur Verwunderung aller stellte der Arzt fest, dass der Nagel zwischen dem Groß- u. Nachbarfußzeh durchgeschlagen und der Fuß gänzlich unverletzt war!

Der Arbeiter dürfte eigentlich gar keine Schmerzen haben, denn es gab dazu keine passende Verletzung am Fuß!



(Foto: Prof. Dr. med. Manfred Spitzer, am Deutschen Schmerz- u. Palliativtag in Ffm.)

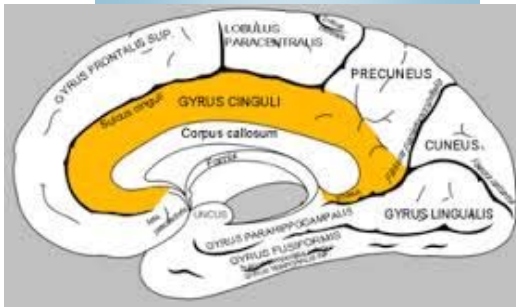
## IN DIESEM „BLÄTTCHEN“

Schmerzmodulation von „oben“	2
Schmerz unter Kontrolle bringen	3
Vereinsamung u. Schmerzen .....	4
Geschlechterunterschiede .....	5
Veranstaltungen u. Termine...	6 -10

THEMENSCHWERPUNKT IN DIESER  
AUSGABE:

**GEHIRNFORSCHUNG UND  
SCHMERZ**

## Schmerzmodulation auch von „oben nach unten“



(Quelle: <https://www.google.de/#q=anterior+gyrus+cinguli>)

### Zitate von Prof. Spitzer:

- ◆ „Unser Gehirn hat eine Million Milliarden Synapsen (10<sup>15</sup>), die sich laufend ändern, wenn sie benutzt werden.
- ◆ **Wir sind die Summe all dieser Änderungen!**
- ◆ Das Gehirn hat keine Festplatte und keine CPU, sondern einhundert Milliarden Nervenzellen.
- ◆ Dadurch dass sie rechnen, ändern sich die Verbindungen untereinander.
- ◆ Die Rechnerei besteht im Zuschieben von Aktionspotenzialen. Das ändert die Synapsenstärke!



2

Der optische Eindruck suggerierte offensichtlich seinem Gehirn, dass bei so einem Anblick eine Verletzung vorhanden sein muss, so dass er sich „verletzungskonform“ verhielt und vor „Schmerzen“ schrie und vermutlich auch so empfand.

Aus diesem Beispiel lässt sich ableiten, dass unser Gehirn bei der Schmerzempfindung doch eine maßgebliche Rolle spielt. Es gibt nicht nur schmerzleitende C-Fasern pp., wobei der Schmerz von unten (*Körper*) nach oben zum Gehirn geleitet wird, son-

dern es findet auch eine (Schmerz-) **Modulation von oben nach unten** (*Kopf zum Körper*) statt.

**Kann man diese Erkenntnis praktisch nutzbar machen?**

Ja, man kann damit **Schmerzen bewusst reduzieren!**

In zehn Jahre alten med. Studien wurden Patienten in die Röhre (MRT) gelegt und ihnen wurde per Hitzereiz Schmerzen zugefügt.

Sie konnten dabei in der entsprechenden Gehirnregion (anteriorer (*Red.* = *vorderer*) gyrus cinguli (ACC), aus der

## Schmerzzentrum unter Kontrolle bringen

die Aktivität der Gehirnzellen im Schmerzzentrum betrachtet werden kann, ihre Gehirnaktivität selbst anschauen.

Es ging nun darum, dass die Patienten mit eigenen gedanklichen Vorstellungen die Schmerzempfindung selbst herunterregulieren sollten.

Gab man ihnen im Versuch vor die **grafischen Linien** auf dem Monitor, die die Schmerzstärke widerspiegeln, nach unten zu bringen, gelang dies!

Ähnlich erfolgreich gelang die Reduktion der Schmerzempfindung, wenn die Patienten sich **ein großes Lagerfeuer** (= starker Schmerz) **vorstellen sollten** und die Aufgabe bekamen, die **Flammen zu verkleinern** (= weniger

Schmerz). Das funktionierte genauso! Wenn man ihnen jedoch sagte, sie sollen gezielt ihre Schmerzen herunterbekommen, klappte dies nicht.

Wenn sie gesagt bekamen, sie sollen z. B. einfach die „Messkurve“ auf der Skala des Computergrafik herunterbekommen, klappte es wieder!

Die Versuchspersonen brachten ihre Schmerzen, als Übungserfolg durch mehrfaches Wiederholen, immer mehr unter Kontrolle.

Die Versuche wurden zunächst nur mit Studenten gemacht. Dann wurden die Versuche auch mit Patienten gemacht und es klappte auch mit diesen!

## Schmerz - Vereinsamung – Fehler werden in der gleichen Gehirnregion verarbeitet!



Und zwar mit der Vorstellung die Flammen eines Lagerfeuers rauf und runter zu regulieren!

Dauer der Versuche die Schmerzen durch dieses Training zu reduzieren:

lediglich **dreimal eine Viertelstunde** im Kernspin!

Interessant ist die Tatsache, dass das menschliche Gehirn **in der gleichen Gehirnregion Schmerzen** und „**Einsamkeit**“ verarbeitet.

Einsamkeitsgefühle werden ähnlich einer Schmerzempfindung im Gehirn verarbeitet!

Um hierüber wissenschaftliche Erkenntnisse zu erhalten provozierte man in einer Studie das Gefühl der Ausgrenzung bei einem virtuellen Handballspiel bei einem der

Mitspieler. Drei Versuchspersonen (zwei außerhalb des Kernspin) spielten zunächst eine Weile zusammen Handball. Nach einiger

Zeit ließ man den einen Spieler, der in der „Röhre“ lag, nicht mehr mitspielen. Er fühlte sich dadurch ausgegrenzt. Die Gehirnregion, die auch auf Schmerzreize reagiert, zeigte tatsächlich durch diese Ausgrenzung (Vereinsamung) eine stärkere Reaktion, ähnlich wie bei eingehenden Schmerzreizen!

Dies dürfte von der menschlichen Evolution abzuleiten sein. Den Mensch war von der Zugehörigkeit zu einer Gruppe abhängig. Alleine konnte er nicht überleben!



## Strategien gegen Vereinsamung

Von der Gruppe ausgegrenzt zu werden bedeutete seinen sicheren Tod! Dieses Wissen u. diese Erfahrung lösen daher beim Menschen starke (emotional behaftete) Reaktionen im Gehirn aus.

Es wird für diese zu erwartende Pein die Gehirnregion benutzt, die ähnliche Empfindungen, wie z. B. den Schmerz verarbeitet.

Der menschliche Organismus nutzt immer das schon Vorhandene für seine aktuellen Bedürfnisse.

In dieser Gehirnregion werden auch unsere Emotionen auf begangene **Fehler** (ebenfalls emotional negativ) verarbeitet!

Es ist somit nicht verwunderlich, dass alleinstehende ältere Menschen zu

vermehrten Schmerzmitteleinnahmen neigen. Sie wirken tatsächlich gegen die Einsamkeit, bzw. gegen die damit verbundenen negativen Empfindungen (wie z. B. Depressionen)!

Eine **aktive Schmerztherapie** kann daher auch sein, den **vereinsamten Menschen wieder an „Gemeinschaft“ zu erinnern.**



Das kann z. B. durch gemeinsames **An-**

**schauen alter Familienfotos** geschehen, wenn kein Familienmitglied mehr erreichbar ist.

Wie wirksam ein Partner Einfluss auf die Schmerzstärke haben kann, zeigte ein Versuch, in dem den Probanden in

### Selbsthilfegruppen leisten einen wichtigen Beitrag!

Wir **Menschen brauchen die Kommunikation** und das **Zusammensein**. Unsere alten Verhaltensstrukturen, abgeleitet von ursprünglichen Überlebensstrategien, sind noch heute fest in uns verankert!

Die Gruppentreffen unseren FMS-Selbsthilfegruppen tragen dazu bei, dass die Menschen, gerade wenn sie chronische Schmerzen haben, nicht vereinsamen. Sie werden von ihren Schmerzen positiv abgelenkt und erfahren eine Wertschätzung, auch als nicht mehr ganz so leistungsfähiger Mensch.

Ein aktives Handeln gegen Vereinsamung, hat, wie Prof. Spitzer vortrug, auch zusätzlich einen therapeutischen, die Schmerzempfindung senkenden Effekt! (mx)

## FORSCHUNG:



### Studie der Uni. Marburg

Es werden immer noch Teilnehmerinnen gesucht!

Teilnehmen können (nicht schwangere) **Frauen im Alter** zwischen **18 und 65 Jahren**.

(Sie sollten nicht hormonell verhüten und nicht stark übergewichtig sein!)

**Ziel der Studie** ist es, bei FM-Patientinnen spezielle „**Biologische Marker**“ (i. S. v. Erkennungszeichen) herauszufinden, um **Fibromyalgie besser diagnostizieren und behandeln** zu können.

Näheres zur Studie ist in der Anlage zum FM-Nachrichteblättchen und auf unserer Homepage bei „Forschung“ zu finden.

Für Fragen zur Studie stehen zur Verfügung:

Frau **Susanne Fischer**  
Tel.: (06421) 28 24 026

Frau **Charlotte Markert**  
Tel.: (06421) 28 26 987

E-Mail: [snf.uni-marburg.de](mailto:snf.uni-marburg.de)

#### Hinweis:

Die Fahrtkosten werden erstattet  
Nach Abschluss werden

50 € Auslagenpauschale gezahlt.

## Erinnerung an „Gemeinschaft“ senkt das Schmerzerleben

der „Röhre“ an der Hand ein Hitzereiz zugefügt wurde, immer mit der gleichen Temperatur!

Ihnen wurden hierbei verschiedene Fotos vorgelegt:

Einmal vom **Partner**, dann von einem **Fremden** und von einer **Kaffeetasse**.

Diese Bildvorlage wurde mehrfach wiederholt.

Immer wenn das **Bild vom Partner** gezeigt wurde, **senkte** sich **im Schmerzzentrum** des Gehirns die **Schmerzaktivität!**

**Fazit:** Erinnerung an „Gemeinschaft“ **senkt** das **Schmerzerleben**.

**Einsamkeit erhöht** das **Schmerzerleben!**

Prof. Spitzer äußerte etwas provokant hierzu: „Wenn Einsamkeit und Schmerz so eng zusammenhängen und der Partner Sie verlässt, dann können Sie doch einfach ein „Aspirinchen“ nehmen!“

Es funktioniert tatsächlich!

Im zweiwöchigen Versuch (Doppelblind-Placebo-kontrollierte Studie bei dem es, wie beim vorher geschilderten

## Je stärker die Vereinsamung war, umso stärker reagierte das Gehirn!

Handballspiel um Ausgrenzung (ging) wurde zwar ein Paracetamol-Produkt verwandt, aber das Ergebnis war eindeutig positiv!

**Je stärker die Vereinsamung war, umso stärker reagierte das Gehirn!**

Mit dem Schmerzmittel wurde die Vereinsamung (Ausgrenzung) nicht so stark empfunden und das Schmerzzentrum reagierte daher ebenfalls nicht so stark.

„Viele einsame Menschen nehmen Schmerzmittel.

Sie machen eine **effektive Therapie gegen die Vereinsamung!**“

Wenn depressive u. vereinsamte Menschen in die Klinik kommen werden Schmerzmittel daher nicht mehr abgesetzt!

Es wird zusätzlich ein Antidepressivum gegeben und die **Schmerzmitteldosis** lediglich langsam **verringert**.

Antidepressivum wirken da, wo Nervenzellen im Gehirn (Hippocampus) stressbedingt absterben und tragen dazu bei, nach einer Einnahmezeit von ca. drei bis sechs Wochen, das Nervenzellen wieder vermehrt nachwachsen. Geduld seitens des Patienten ist daher bis zum Wirkungseintritt erforderlich!

## Einfluss von Sympathie oder Antipathie auf die Schmerzempfindung

Beim Menschen gibt es Mechanismen, die dazu beitragen, dass der eine nicht zu groß und der andere nicht zu klein wird. Sie entwickeln daher bei Unfairness Bauchgefühle. „Menschen sind keine rationalen Egoisten! Sie reagieren mit Bauchweh, wenn sie unfair behandelt werden. Wer das verstanden hat, weiß warum wir, wenn wir in größeren „Staaten“ zusammenleben, so etwas wie eine Solidargemeinschaft brauchen.

Und warum wir uns darüber ärgern, wenn ein anderer ungerecht behandelt wird. Oder zu gut behandelt wird, also Unfairness herrscht. Das macht uns Bauch-

schmerz! Dieser hat damit die Funktion, dass unsere Gemeinschaft funktioniert! Denn nur wenn es einigermaßen fair zugeht, funktioniert eine Gemeinschaft.“

In einer Studie wurde versucht diesbezüglich Geschlechterunterschiede herauszufinden.

Dazu wurde eine Person in die „Röhre“ gelegt u. zwei spielten außerhalb das Spiel „Ultimatum“, wobei der eine den in der Röhre immer in die „Pfanne“ haute und der andere ihm gegenüber immer fair spielte. Per Spiegel konnte der in der „Röhre“ dann die Hände aller Spieler sehen.

---

## Geschlechterunterschiede - Frauen sind deutlich empathischer als Männer

---

Seine Reaktion in seinem Schmerzzentrum im Gehirn wurde beobachtet. Es tut weh, wenn man unfair behandelt wird! Es entsteht ein unangenehmes, dumpfes Gefühl in der Bauchregion (Bauchweh), was im Gehirn in der „linken Insel“ im Scanner erkennbar ist. Es leuchtet dort auf.

Wenn man **ohne** dieses „Vorspiel“ einem anderen weh tut, leuchtet zwar das eigene Gehirnzentrum auch auf, aber nur zu 50%!

Wir leiden auch mit, wenn ein anderer Schmerzen hat, wie das Beispiel mit dem Bild vom durchgetretenen Nagel im Schuh zeigt. So sozial sind wir.

Tiere haben kein Mitleid, aber die Menschen. Dieses Erleben wird durch das Geschlecht beeinflusst. Wenn der Mensch unfair behandelt wird, geht das Schmerzzentrum nicht so stark an. Anders ist es, wenn man nett behandelt wurde und man muss nun mit ansehen, dass der „Nette“ Schmerzen hat. Bei manchen Männern zeigt sich keine Reaktion bei der Beobachtung von Schmerzen seines **unfairen Gegners**.

Es kommt noch schlimmer!

**Beim Mann reagiert** hierbei im Gehirn sogar der Nucleus Accumbens, **das Glückszentrum!**

Es freut ihn, wenn der Gegner Schmerzen hat!

Bei einer **Frau geht das Glückszentrum aus!**

D.h. sie hat sogar **mit ihrem Feind Mitleid**.

Sie leidet mit! Bei einem „Freund“ leidet sie sogar noch mehr mit! Frauen sind deutlich empathischer als Männer, das ist ein wesentlicher Unterschied.

Was ist in diesem Zusammenhang von weiblichen Soldaten zu halten?

Das kann einfach nicht gehen! Männer spielen lieber Killerspiele an Computer und bringen virtuelle Gegner um. Frauen gehen lieber in Facebook und kommunizieren. Wenn mehr Frauen Regierungschefs wären, gäbe es weniger Kriege! (mx)



## VERANSTALTUNGEN

### Markt der Frankfurter Selbsthilfegruppen Am Römerberg

Der „Selbsthilfemarkt“, die



Frankfurter Plattform für die Selbsthilfe im Rhein-Main-Gebiet, wurde erstmalig von der neuen Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle Frankfurt am Main, **Maren Kochbeck**, eröffnet.

Der **Infostand der Fibromyalgie-Selbsthilfe Rhein-Main-Kinzig**, am Selbsthilfemarkt, am Fr., d. 16.05.2014, war außerordentlich gut besucht.

Etlichen Interessenten und Betroffenen konnten viele Fragen aus dem Bereich des Fibromyalgie-Syndroms beantwortet werden.

Unsere **neue FMS-Broschüre** (s. Seite 8!) wurde sehr gut an- und reichlich mitgenommen.

## 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 Kaiserstraße), 63065 Offenbach.



### Fibro - (REHA-) Krankengymnastik

Jeden Mittwoch, 11.00—11.45 Uhr, Marienstraße 16a (Gemeindesaal der Kirche Maria Himmelskron) 63150 Heusenstamm

(Ein Kurs beinhaltet 10 Einheiten, von einer Stunde Dauer (Kurskosten: 55 €).

Die Kurskosten können mit der Krankenkasse (über eine **REHA-Sport-VO**, 50 Übungseinheiten, bei starken kognitiven Problemen auch 120 ÜE) abgerechnet werden.)

## „Bewegung hilft Schmerzen reduzieren“

### FM - Gesundheits- training (angelehnt an Methode Heigl (KTMH))

Speziell abgestimmt auf die Fähigkeiten von FM - Betroffenen / s. im Internet:

[www.heigl.de](http://www.heigl.de)

Das Training findet **jeden Mittwoch, 19:00 Uhr**, im Freien, **auf der Wiese** hinter dem Haus Leipziger Ring 29, 63150 Heusenstamm, statt.

Bitte dem Wetter entsprechend kleiden!



Das Training fällt nur bei starkem Regen oder vorher angekündigten Gründen aus.

**Anfragen bitte an die Trainerin Gerda Maria Marx richten!**

Tel.: (06104) 68 26 16

(Unkostenbeitrag pro Trainingseinheit 2 €)

# Lokale Gruppentermine

## Gruppentreffen der FM-SHG Darmstadt

Jeden ersten Montag im Monat, 15:00–17:00 Uhr, Rheinstraße 7-9 (Seminarraum 4. OG, der Engel-Apotheke) 64283 Darmstadt

### Runder Tisch – Gesprächstreff

Zeitpunkt u. Ort: nach Absprache mit Darmstädter Gruppensprecherin **Milja Weller**

Es ist ein ungezwungenes, lockeres und geselliges Treffen zum Gesprächsaustausch

### Wassergymnastik im Bessunger Schwimmbad,

Ludwichöhestraße 10, 64285 Darmstadt

täglich 10:00–10:30 Uhr (Eintritt: 3 € u. 1 € Gymnastikzuschlag)

Ansprechpartnerin:

**Milja Weller** Tel.: (06151) 472 93



---

## Gruppentreffen der FM-SHG Pfungstadt

Jeden ersten Dienstag im Monat, 15:00–17:00 Uhr, Haus Hessenland (Seniorentreff), Zu den Sportplätzen, 64319 Pfungstadt

### Runder Tisch – Gesprächstreff

Zeitpunkt: nach Absprache mit Pfungstädter Gruppensprecherin **Thekla Knauer**

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)

Ansprechpartnerin: **Thekla Knauer**, Tel.: (06157) 989 42 53

Sprechzeit: Donnerstags, 16:30–18:30 Uhr

---

### 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

---

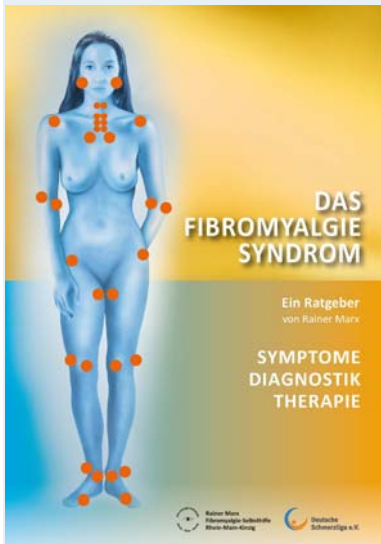
## HINWEIS:

Unsere **neue FMS-Broschüre** ist auf unserer Homepage

[www.fm-selbsthilfe-rmk.info](http://www.fm-selbsthilfe-rmk.info)

bei „Infos zum FMS“

als PDF-Dokument zu finden!



Sie kann über die

**Geschäftsstelle der Deutschen Schmerzliga**

angefordert werden.

Telefon: 06171 / 2860-53  
(Mo. - Fr. 9.00 - 12.00 Uhr)  
Telefax: 06171 / 2860-59

Email:  
[info@schmerzliga.de](mailto:info@schmerzliga.de)

# Lokale Gruppentermine



## Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Bruchköbel

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

Ansprechpartnerin:

**Ilona Hennig,**

Tel. (06181) 78 01 77

## Funktionstraining

### FM-Gruppe I

jeden Dienstag  
15:00 – 15:45 Uhr

### FM-Gruppe II

jeden Mittwoch 15:00 – 15:45 Uhr

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

**Physiotherapeut Peter Zunke**

Tel.: (06181) 97 63 37

---

## Ansprechpartnerin für die FM-Selbsthilfegruppe Gelnhausen

**Ursel Heinrich**

Tel.: (06052) 91 84 78

## 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) **Aktuelle Termine bitte dort nachschauen!**

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

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

**„Beratung von Betroffenen für Betroffene“**,

**Mo., Di. und Mi., 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 E-Mail: [wege@mail.de](mailto:wege@mail.de)



---

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

**am 2. Mittwoch im Monat, 17.30 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)

---

## Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Limburg

**Ansprechpartnerin:**  
**Ilse Zermann** **Doina Kube** Tel.: (06431) 93 23 79 od. (0170) 9 30 75 38  
Tel.: (06482) 47 71 E-Mail: [Ilse.Zermann@gmx.de](mailto:Ilse.Zermann@gmx.de)

---

## Treffen der Fibromyalgie - Arbeitsgemeinschaft Mainz

**Ansprechpartnerin:**  
**Christiane Solbach**  
Tel.: (06131) 240 772 E-Mail: [solbach-ch@gmx.de](mailto:solbach-ch@gmx.de)

---

## Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Wiesbaden

- Wurde leider geschlossen! - Wir danken Gudrun Krämer für 10 Jahre gute Gruppenarbeit!

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 -

Treffen: jeden 2. Mittwoch im Monat,  
von 19.00 - 21.00 Uhr,  
im Bürgerzentrum Weiterstadt, Vereinsraum 3

Ansprechpartnerin:

**Penelope Koch**  
Telefon: 06150 / 84435

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

---

## Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Worms

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

Ansprechpartnerin:

**Simone May** Tel.: 06241 78714 e-mail: [may.simone@arcor.de](mailto:may.simone@arcor.de)



## 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)

Homepage:  
[www.FM-Selbsthilfe-RMK.info](http://www.FM-Selbsthilfe-RMK.info)

Die nächste Ausgabe des FM-Nachrichteblättche ist für **Juli / August 2014** vorgesehen.