

FIBROMYALGIE

NACHRICHTEBLÄTTCHEN



Ausgabe 03 / 2011

Das aktuelle „Fibromyalgie-Nachrichteblattchen“ ist auch online im Internet auf unserer Homepage <http://www.fm-selbsthilfe-rmk.info> bei „Nachrichteblattchen“ lesbar und zum Downloaden.
Unter „Blättchen - Archiv“ sind frühere Ausgaben zu finden!

Mit dem FMS einhergehende Probleme

Aus der Stressforschung: Was belastet Frauen, was Männer?

Den kleinen Unterschied gibt es auch beim Stress

LANGENFELD – Männer und Frauen erleiden und verarbeiten Stress unterschiedlich, so die Erfahrung von Ärzten.



Laut einer Umfrage, an der 1061 Ärzte teilnahmen, sind **gestresste Frauen** im Vergleich zu Männern **vermehrt chronisch erschöpft** (85,2 % vs. 57,1 %), **häufiger schlaflos** (80,8 % vs. 64,9 %), **öfter von Kopfschmerz bzw. Migräne** geplagt (85,1 % vs. 21 %) und eher **mental verstimmt** (85,2 % vs. 53,6 %).

Männer bekommen hingegen eher **Gastritis (Magenschleimhautentzündung)** (76,4 % vs. 53,3 %) oder einen **Hörsturz** oder **Tinnitus** (64,7 % vs. 50,2 %). Auch bei stressassoziierten Wünschen gibt es Unterschiede: Männer wollen gerne belastbarer und leistungsfähiger sein. Frauen legen mehr Wert auf Vitalität und Entspannung. Eines aber wollen beide gleichermaßen: besser schlafen.

Text: MTD, Ausgabe 44 / 2010 S.32, mt,

<http://www.medical-tribune.de/patienten/news/26911/>

Anmerkung der Redaktion:

Die erste Aussage in der vorgenannten Stress-Studie (*chronische Erschöpfung, häufig schlaflos, öfter Kopfschmerz, bzw. Migräne*) können Frauen mit FMS als Stressfolge sehr wohl bestätigen. Auch eine veränderte Grundstimmung wurde in einer anderen Studie mit FM-betroffenen Frauen bestätigt. Kein Wunder, wenn immer nur Pflichterfüllung im Vordergrund steht!

Leider fordert der Alltag von vielen Frauen andauernd sehr viel Leistung und persönliches Engagement ab. Die Anforderungen werden in jungen Jahren noch gut bewältigt. Doch nach Jahren stressiger Dauerbelastung, in denen natürlich auch sie, wie die Männer, belastbar und leistungsfähig sein wollen, bzw. sein müssen, kommt es dann doch zur Überforderung, mit vielen nachteiligen gesundheitlichen Folgen. Dies trifft jedoch auch auf die Männer zu.

In den Selbsthilfegruppen ist festzustellen, dass leider erst dann, wenn die Frauen massiv durch die Beschwerden von der Arbeit und dem gewohnten häuslichen Funktionieren abgehalten werden und nachdem Therapeuten von ihnen dann die eigene Rücksichtnahme einfordern, der Wunsch nach Entspannung aufkommt. War er doch die ganze Zeit über zwangsläufig unterdrückt worden.

Ein Bewusstsein für die Notwendigkeit von Entspannung zu entwickeln muss in etlichen Fällen erst einmal wieder erlernt und zugelassen werden.

Leider gewöhnen sich die Frauen über die Jahre an die Überforderung und nehmen sie selbst nicht mehr wahr! Manchmal gibt es auch keine Alternative, um den Arbeitsplatz nicht zu verlieren.

Eigenwahrnehmung und eigene Wertschätzung zu entwickeln ist für Therapeut und Betroffene ein hartes Stück Arbeit, die sich langfristig jedoch lohnt. Körpergerechtes und Überforderung vermeidendes Verhalten halten den eigenen Stresspegel unten und lassen Entspannung und somit Regeneration überhaupt erst zu.

Das Wertlegen auf Vitalität nach der o.a. Stressstudie ist sicherlich zutreffend. In Sachen Entspannung waren bei der o.a. Studie sicherlich keine FM-betroffenen Frauen involviert. (mx)

Gesundheitspolitik



(Quelle: <http://www.bmg.bund.de/krankenversicherung/elektronische-gesundheitskarte-e-health.html>)

Fahrplan für die Elektronische Gesundheitskarte steht

Eine Rahmenvereinbarung regelt den Start der elektronischen Gesundheitskarte (eGK) noch in diesem Jahr. Der Preis dafür ist eine abgespeckte Testphase.

Der Fahrplan für den Basis-Rollout steht. Eine entsprechende Rahmenvereinbarung zum Zeitrahmen, der Finanzierung und der Ausgabe haben GKV-Spitzenverband, die Kassenärztliche Bundesvereinigung sowie die Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung geschlossen.

Danach werden **Ärzte** und **Zahnärzte ihre Praxen ab April 2011 mit neuen Kartenterminals ausstatten**. Zusätzlich müssen die jeweiligen Praxisverwaltungssysteme für die Verarbeitung der neuen eGK aktualisiert werden.

Dies soll bis Ende September geschehen, denn im **Oktober 2011 beginnen die Krankenkassen** dann mit der **Kartenausgabe**.

Von dieser Rahmenvereinbarung kann regional abgewichen werden, um örtliche Besonderheiten beim Ausgabezeitraum und bei den Praxisausstattungen aufzufangen. Mit diesem Fahrplan startet nun das neue Zeitalter der elektronischen Gesundheitskarte, nachdem es zuvor jahrelangen Streit über die Einführung gegeben hatte.

Kaum jemand zweifelt daran, dass die Einführung gelingen wird. Dennoch gibt der Fahrplan Anlass zur Kritik. So hat sich etwa die Vertreterversammlung der Kassenärztlichen Vereinigung in NRW gegen die beschleunigte Einführung des neuen Gesundheitsausweises gewandt. Hintergrund ist die allein wegen dem Zeitplan erfolgte Vereinfachung der Versuchsphase. So regelt eine Rechtsverordnung des Bundesgesundheitsministeriums vom 11.1.2011 den Verzicht auf die eigentlich geplanten 10.000er und 100.000er Feldversuche. Diese können zwar grundsätzlich noch stattfinden, doch bleibt die Größenordnung und damit die Qualität offen.

Zum Start kaum mehr Funktionen als bisherige KV-Karte

Ein weiterer Kritikpunkt ist dass die neue Technik anfangs kaum mehr Möglichkeiten bietet als die bisherige KV-Karte. **Nur diese abgespeckte Version war zur Einführung konsensfähig**.

Die **eGK unterscheidet** sich lediglich durch ein **Lichtbild**, **Angaben zum Geschlecht** und den **Zuzahlungsstatus**. Zwar kann der Zuzahlungsstatus äußerst hilfreich sein - beim Einlesen wäre sofort erkennbar, ob ein Patient zuzahlungsbefreit ist oder nicht -, doch dazu ist eine Onlineanbindung erforderlich. Erst diese sichert die Aktualität der Daten.

Doch so weit geht das Projekt in der Startphase noch nicht. So ist auch eine **Nutzung der Notfalldaten**, das **eRezept** und der **elektronische Arztbrief noch nicht vorgesehen**.

Ende März werden die **Ausschreibungen für die Testregionen der Onlinephase** erwartet; ein weiterer zeitlicher Fahrplan für die Online-Anbindung ist bislang nicht bekannt.

Die flächendeckende Ausgabe der neuen Gesundheitskarten soll bis Ende 2012 abgeschlossen sein. Bis dahin sollen beide Kartensysteme nebeneinander im Einsatz bleiben.

Vom 1.1.2013 wird dann voraussichtlich nur noch die eGK zum Einsatz kommen, sofern bei den Leistungserbringern dann eine ausreichende Abdeckung mit entsprechenden Kartenterminals besteht.

http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles_id=196934

E r n ä h r u n g

Pflanzenstoffe schützen Lunge und Darm



Krebs mit Äpfeln verhindern?

HEIDELBERG – Halten „Fünf am Tag“ den Krebs fern. Belege dafür, dass der Verzehr von fünf Portionen Obst und Gemüse täglich das Krebsrisiko tatsächlich senkt, stehen bislang jedoch aus.

Was weiß man heute über das Zellschutzpotenzial von Brokkoli, Apfel- und Hopfensaft?

Viele Erkenntnisse über die Wechselwirkung von Ernährung und Krebserkrankungen gelten heute als unbestritten. Häufiger Verzehr von rotem Fleisch etwa begünstigt nachgewiesenermaßen die Entstehung von Darmkrebs, während andererseits Obst und Gemüse – reich an Antioxidanzien und Vitaminen – eher vorbeugende Effekte vermitteln. Nimmt man aber einzelne Nahrungsmittel genauer unter die Lupe, lassen sich klare Effekte oft kaum mehr nachweisen.

Trüber Apfelsaft gesünder als klarer

Das gilt zum Beispiel für den Verzehr von Brokkoli, wie Dr. Clarissa Gerhäuser vom Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) in Heidelberg beim DKFZ-Workshop darlegte: „Studien lassen vermuten, dass Inhaltsstoffe im Brokkoli und auch allgemein in Kohlgemüse mit dazu beitragen können, die Entstehung von Prostatakrebs zu verhindern.“ Verantwortlich hierfür scheinen laut Dr. Gerhäuser die im Brokkoli enthaltenen Glucosinolate zu sein.

Allerdings verliefen Untersuchungen am DKFZ, bei denen Mäusen vermeintlich vorbeugende Konzentrationen der Glucosinolate verabreicht wurden, enttäuschend. „Eine Tumorerregung haben wir leider nicht belegen können“, sagt die Wissenschaftlerin in Heidelberg.

Etwas günstiger sieht die Datenlage für den Verzehr von Äpfeln aus, denen ebenfalls tumorvorbeugende Effekte zugeschrieben werden. Diese gehen auf die enthaltenen Polyphenole (Pflanzenstoffe) zurück, welche das Risiko für Lungenkrebs wie auch für Darmkrebs minimieren sollen. Besonders hoch ist der Anteil der Polyphenole laut Dr. Gerhäuser in frischen Äpfeln, wobei Mostäpfel offenbar besser sind als Tafeläpfel. Etwas weniger Polyphenole sind in Apfelsaft enthalten, dabei ist frisch gepresster Apfelsaft gehaltvoller als Saft aus Konzentrat und trüber Apfelsaft besser als klarer Saft.

Furore machten kürzlich Untersuchungen der Heidelberger Forscherin, die zeigen, dass auch Hopfen wertvolle Inhaltsstoffe enthält, die der Krebsentstehung entgegen wirken. Es handelt sich vor allem um das Xanthohumol, das krebsvorbeugend wirksam ist.

MTD, Ausgabe 46 / 2010 S.22, Christine Vetter, Foto: BilderBox.com

<http://www.medical-tribune.de/patienten/news/26963/>

Medikamente und Therapie



Lavendelöl als Anti-Pilz-Mittel

Günstige und effiziente Alternative zu herkömmlichen Medikamenten, gegen die Candida und Co. auch noch zunehmend Resistenzen aufbauen

Pilzkrankungen breiten sich immer weiter aus und gegen viele der herkömmlichen Medikamente entwickeln die Erreger auch noch zunehmend Resistenzen.

Portugiesischen Wissenschaftlern von der Universität von Coimbra haben jetzt offenbar eine unerwartet **starke Waffe gegen** die im Allgemeinen schwer zu behandelnden **Pilzerkrankungen** gefunden: das **Lavendelöl**.

Die Forscher untersuchten die Wirkung des Öls wie auch einzelner seiner Bestandteile auf verschiedene Pilze. Das Ergebnis: **Am nachhaltigsten wirkt das Lavendelöl gegen Schimmelpilze der Art Cryptococcus neoformans** und gegen verschiedene **Hefepilze der Gattung Candida**. Weniger erfolgreich ließ sich der sogenannte Gießkannenschimmel (Aspergillus) mit Lavendelöl bekämpfen. Von den Inhaltsstoffen des Öls erwies sich das alpha-Pinen als besonders wirksam. Allerdings betonen die Wissenschaftler, dass sich bei natürlichen ätherischen Ölen häufig die Kombination verschiedener Inhaltsstoffe als effizient erweist.

Die Forscher vermuten, dass das ätherische Öl die Zellwände der Erreger und die Hüllen der kleinen Organellen im Inneren der Zellen zerstört und dadurch hemmende wie auch tödliche Wirkungen auf die Pilze auslöst.

Mit weiteren Studien soll nun der klinische Einsatz von Lavendelöl zur Pilzbekämpfung vorbereitet werden.

http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles_id=196889

Glückliche Ehe stärkt auch die Gelenke

GLENVIEW – Heiraten als neuestes Mittel gegen Rheuma? Eine starke Ehe tut offenbar auch den Gelenken gut.



Patienten mit rheumatoider Arthritis haben **weniger Schmerzen** und können sich **besser bewegen**, wenn sie **glücklich verheiratet** sind. Zu diesem Ergebnis kommt eine US-amerikanische Multicenterstudie mit 255 Betroffenen.

Fein säuberlich ermittelten die Studienautoren Schmerz und Schwellung an 32 Gelenken und erfassten zudem Ehequalität und Behinderung durch die Krankheit. Verglichen wurden sodann drei Gruppen: Ledige sowie glücklich und unglücklich Verheiratete.

In der **Ehe geborgene Rheumapatienten** fühlten sich **durch die Krankheit psychisch weniger beeinträchtigt** und sie hatten auch etwas **weniger Schmerzen** als unverheiratete – zumindest solange die Ehe einigermaßen funktionierte, heißt es in einer Pressemeldung der American Pain Society.

MTD, Ausgabe 45 / 2010 S.5, rft, Foto: jupiterimages

<http://www.medical-tribune.de/patienten/news/26913/>

Recht

Erwerbsminderungsrenten

Kürzung von Erwerbsminderungsrenten, die vor dem 60. Lebensjahr bezogen werden, ist verfassungsgemäß. Das hat das Bundesverfassungsgericht entschieden (Az.: 1 BvR 3588/08 / 1 BvR 555/09).

Zwei Betroffene hatten sich mittels einer Verfassungsbeschwerde gegen die – ihrer Meinung nach verfassungswidrigen – Rentenkürzung gewehrt. Die Richter verwarfen die Verfassungsbeschwerde. Ihre **Klagen gegen die Rentenkürzung** waren im Jahr 2008 bereits vor dem **Bundessozialgericht gescheitert**.

Dieses habe in dem **geltenden Abschlag von maximal 10,8 Prozent keinen Verstoß** gegen den **Gleichheitsgrundsatz** der Verfassung gesehen. Die Beschwerdeführer würden durch die Kürzung „nicht in ihren Grundrechten verletzt“.

(Quelle: Newsletter Telekanzlei Lindow & Partner info@telekanzlei.de)

Termin - Vorschau

29.03.2011 **Vortrag „FMS und Begutachtung“**
18:30 Uhr **Stadtkrankenhaus**, Enser Str. 19, 34497 Korbach

Referent: Rainer Marx
Ansprechpartnerin: Ursula Wege-Schäfer
Tel.: (05631) 21 41

01.04.2011 **Vortrag „Individuelle Selbsthilfestrategien beim FMS“**
19:00 Uhr **Aktiv Hotel**, Am Schießgraben 11, 79215 Elzach

Referent: Rainer Marx
Ansprechpartnerin: Lissi Volk
Tel.: (07682) 62 29

13.04.2011 **Vortrag „Individuelle Selbsthilfestrategien beim FMS“**
16:00 Uhr **Wicker-Klinik Bad Homburg**
Kaiser-Friedrich-Promenade 47, 61348 Bad Homburg

Referent: Rainer Marx

**Lokale Termine der FM-Selbsthilfegruppen
Heusenstamm und Offenbach am Main**

Fibro - Krankengymnastik



Gruppe

Termin: **Jeden Mittwoch, 13.00 Uhr**, Marienstraße 16a
(Räumlichkeit der Kirche Maria Himmelskron) 63150 Heusenstamm
(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 / s. auch www.heigl.de)

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

(Termine bitte bei Gerda Marx erfragen!)
Tel. (06104) 682616



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, 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.

Lokale Termine der FM-Selbsthilfegruppen Hessen-Süd:

Darmstadt

Milja Weller
(06151) 472 93

Pfungstadt

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

Weierstadt

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 Hans-Jürgen Wieland
(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.**
17:15 Uhr, in der **Erika Pitzer - Begegnungsstätte**
- **Wassergymnastik:** **Immer mittwochs, 14:00 Uhr**, Thermalbad Bad Nauheim.

Ansprechpartnerin: Rosemarie Schilbe-Buttler, Tel.: 06032 - 918426

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) 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. 29.03.2011
18.30 Uhr

Vortrag „Sozialmedizinische Gutachten bei chronischen Schmerzen“

Referent: Rainer Marx
Im Vortragsraum des Stadtkrankenhauses Korbach

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: **Gudrun Krämer**

Tel.: (0611) 92 00 676 (E-Mail: kraemer.gudrun@web.de)



Es gibt sie doch noch! Sonne
auf dem Offenbacher Wochenmarkt!

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>