



Fibromyalgie - Nachrichteblättche

Neue Erkenntnisse aus der Faszienforschung

Faszien (*Fascia*, lat., = Binde oder Bandage = Bindegewebshülle; sie bestehen aus dem Protein Kollagen) umschließen Muskeln, Organe (z. B. Leber u. Milz) u. Nerven. Es wird vermutet, dass sie eine maßgebliche Rolle für unser Wohlbefinden spielen. Bisher war die wissenschaftliche Meinung, dass sie gänzlich passiv sind, nicht aktiv wirken können und mit der Entstehung von Schmerzen ganz und gar nicht in Zusammenhang gebracht wurden.

Um so überraschender sind die Erkenntnisse aus der Faszienforschung der Universität Ulm. Dort untersucht der Humanbiologe Dr. Robert Schleip und die Neurophysiologin Heike Jäger u.a. die Reaktion von Bindegewebe auf Stressbotenstoffe, sowie dessen Fähigkeit den Gewebetonus (Steifigkeit) zu modulieren. Die neuen Studienergebnisse weisen auf eine relevante Rolle der Faszien bei der muskulären Kraftübertragung, der Körperwahrnehmung sowie auf deren Einfluss bei vielen Schmerzsyndromen hin.

Es hat sich herausgestellt, dass das Bindegewebe veränderbar ist! Es kann wuchern oder verfilzen, Nerven einklemmen, aber auch Schmerzen auszulösen!

Hierüber wurde, am 29. 01.13, im WDR in der Fernsehsendung „Quarks“, mit dem Titel „Auf der Spur der Faszien“, berichtet. Mit einem neuen Ultraschallgerät lassen sich die Faszien nun sichtbar machen.

http://www.wdr.de/tv/quarks/sendungsbeitraege/2013/0129/faszien_2_auf_der_spur_der_faszien.jsp

Bisher wurde für Rückenschmerzen meistens die Wirbelsäule verantwortlich gemacht. Bandscheiben drücken dabei auf Nerven und lösen Schmerzen aus.

Auch die Muskulatur selbst kann für Schmerzen verantwortlich sein. Wirbelsäulenfehlstellungen lösen muskuläre Reaktionen aus. Auch können Zahnfehlstellungen (z. B. cranio-mandibuläre Dysfunktionen (CMD) für Schmerzen in der Rückenmuskulatur verantwortlich sein. Das Iliosakralgelenk ist häufig ebenfalls schuld.



Lettrismus-Bild aus der den Offenbacher Selbsthilfegruppentag begleitenden **Bilderausstellung** der **Künstlerin Leo Pinkerton**

IN DIESEM „BLÄTTCHEN“

Wirkung der Faszien	2
Einfluss v. Temperatur u. Stress..	3
Faszientraining	4
Referenzonen bei Faszien	5
Veranstaltungen u. Termine...	6 -10

THEMENSCHWERPUNKT IN DIESER AUSGABE:

Faszienforschung

T I P P:

Minderung der Rente ausgleichen

„Wer vorzeitig in den Ruhestand geht, bekommt weniger Rente.“

Für jeden Monat, den man früher in Rente geht, gibt es einen Abschlag von 0,3 Prozent, also 3,6 Prozent für ein Jahr.

Darauf weist die Deutsche Rentenversicherung Bund in Berlin hin.

Was viele nicht wissen:

Diese Rentenminderung kann ausgleichen werden.

Dafür müssen Betroffene einen **individuellen Ausgleichsbeitrag** zahlen.

Abhängig ist er unter anderem von der Höhe der Rente und der Abschläge.

Wichtig zu beachten:

Bevor der Ausgleichsbetrag berechnet werden kann, müssen Betroffene zuerst eine **besondere Rentenauskunft über die Minderung der Altersrente beantragen**. Das kann jeder, der bereits 55 Jahre alt ist.

(Quelle: dpa, publiziert in der Offenbach Post, v. 12.10.13, Seite 21)



„Die Wirkung der Faszien erforschen“

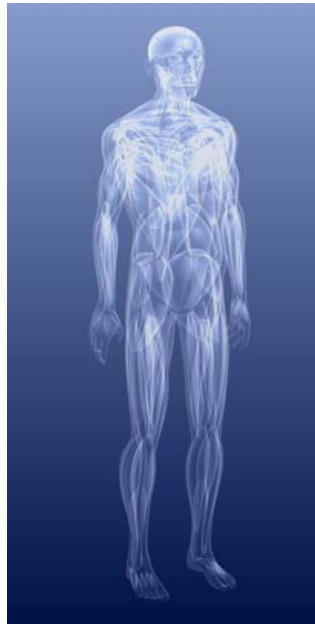


Foto: Darstellung des Faszien Netzes
Quelle: <http://www.rolfing.org/organ-of-form/>

Es ist bekannt, dass durch die „**Rolfing-Technik**“ (langsame Bindegewebsmassage, nach Ida Rolf, USA) **Bindegewebe, Verspannungen und Energieblockaden gelockert**, bzw. **gelöst** sowie **Fehlhaltungen korrigiert** werden können.

Daher wollten Ulmer Forscher herausfinden, was genau für die Behandlungserfolge bei der „Rolfingtechnik“ ursächlich ist und durch ihre Forschung mehr über den Einfluss des Bindegewebes, bzw. der Faszien, erfahren.

„Verdickte Faszien sorgen für eine höhere Schmerzempfindlichkeit!“

Mit einer speziellen (neuen) bildgebenden Untersuchungsmethode (*) kann die **Fähigkeit der Faszien sich zusammen zu ziehen** (Kontraktilität), nachgewiesen werden.

(*) **Elastographie** = Weiterentwicklung sowohl der **Ultraschalldiagnostik** als auch der **Magnetresonanztomographie (MRT)**

In ihren Untersuchungen stellten die Forscher fest, dass Faszien sich auch **durch Stressbotenstoffe eigenständig zusammenziehen** können.

Das war neu und bisher in der Wissenschaft nicht bekannt!

Verdickungen, sowie eine **höhere Steifigkeit der Faszien verstärken** den **Rückenschmerz!**

Verdickte Faszien können Nerven ein-klemmen und diese **drücken!**

In diesen **verhärteten Bereichen** herrscht dadurch eine **höhere Schmerzempfindlichkeit!**

Die **Lendenfaszie** zum Beispiel wurde beim Thema Rückenschmerzen bisher so gut wie nicht beachtet! (Welche/r FM-Betroffene hat im Lendenbereich keine Probleme?!):

Die **Lendenfaszie** ist sehr **dicht** mit potentiellen **Schmerzrezeptoren** bestückt. Das **Rückenmark reagiert** daher **besonders sensibel** auf deren Reizung. Bei **entzündlichen Zuständen** im unteren Rücken ist diese **Sensibilität deutlich erhöht** [1].

„Einfluss der Umgebungstemperatur“

Auch histologische Untersuchungen lassen vermuten, dass **Mikroverletzungen** (z. B. Risse u. die daraus sich bildenden Vernarbungen) in der **Lendenfaszie** eine **häufige Ursache für Rückenschmerzen** sind [2].

[1] Tesarz J, Tachuchi T, Mense S. Die Fascia thoracolumbalis als potentielle Ursache für Rückenschmerzen. Manuelle Medizin 2008; 46: 259

[2] Schleip R et al. Letter to the Editor concerning "A hypothesis of chronic back pain: ligament subfailure injuries lead to muscle control dysfunction" (M. Panjabi). European Spine Journal 2007; 16: 1733-1735

Faszien können die **Muskeln aktiv unterstützen** und wie eine „Servolenkung“ **steuern**. Sie geben ihnen **Stabilität** und **Mobilität**.

Ohne Faszien kein stabiler Körperbau, keine reibungslosen u. schmerzfreien Bewegungen!

Bei **kaltem Wetter** werden die **Faszien steif**, die **Muskeln** sind dabei **entspannt** u. **locker**.

In der Ulmer Forschung wurde eigentlich erwartet, dass es umgekehrt ist und die

Muskulatur steif wird, aber das Gegenteil war der Fall. Der physiologische Hintergrund

hierfür ist, dass, die steifer gewordenen Faszien (z. B. beim längeren Stehen in einer kalten Kirche) überwiegend den Kraft aufbauenden und stützenden Bereich (die Haltearbeit) übernehmen. Die Muskeln werden hierbei entlastet und es wird Energie eingespart!

Die **Muskeln** werden paradoxer Weise **bei warmen Wetter angespannt** und **straff**.

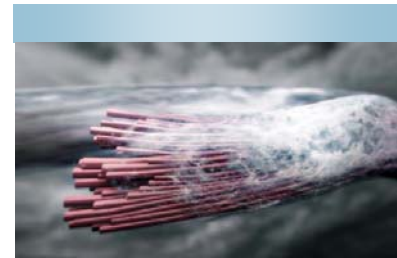


Foto: Die Faszien umhüllen Muskeln, Organe und auch Nerven.

Quelle: <http://www.ardmediathek.de/ndr-fernsehen/visite/schmerzen-welche-rolle-spielen-faszien?documentId=14402928>



Wirkung von Stressbotenstoffe auf die Faszien

Fibromyalgiebetroffene bekommen häufig durch Kältezug, oder auch bei nass-kaltem Wetter, vermehrt Schmerzen.

Wenn man die neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse berücksichtigt, dürften auch die Faszien durch Zusammenziehen (= vermehrter Druck auf die Nozizeptoren) für die Schmerzen mitverantwortlich sein!

Dauerstress ist bei den meisten FM-Betroffenen ein Thema (obwohl etliche sich daran gewöhnt haben und diesen nicht mehr als solchen empfinden!

Der Körper reagiert trotzdem mit der obligatorischen Ausschüttung von Stresshormonen, was ebenfalls zur Anspannung (hier zum Zusammenziehen

der Faszien) und somit zur Beeinflussung der Muskulatur beiträgt.

Bei als stark empfundenen Stress (egal ob es die „homöopathische“ Dosis über jahrelangen Dauerstress in Freizeit, Beruf oder Privatleben ist oder die geballte „ad hoc - Dosis“ durch ein Trauma (Unfall, Gewalterfahrung, Vergewaltigung pp.) ist), werden wir durch dieses, vom Körper als „Bedrohung“ wahrgenommene Erlebnis, biochemisch in einen „Ausnahmestand“ mit einem höheren Muskeltonus (Stichwort: Kampf- oder Fluchtmodus) gebracht.

Die **aktive Reaktion der Faszien** blieb hierbei vor der Studie ohne Berücksichtigung. Nun muss man ihre Beteiligung mit einbeziehen!

In der Zeitschrift „Der Schmerz 3“, S. 296 ff) wird berichtet, dass von 396 FMS - Patienten,

75 % einschneidende Lebensereignisse hatten

(schreckliche Erlebnisse bei Kriegseinsatz, im Krieg ausgebombt, ernsthafte körperliche Bedrohung (z. B. mit Waffe, Angriff, Verletzung oder gequält), Vergewaltigung, sex. Missbrauch vor dem 14. Lebensjahr, Heimatvertrieben, Opfer Naturkatastrophe, schwerer Unfall, Gefangenschaft, Geiselnahme, Entführung, Diagnose einer lebensbedrohlichen Krankheit usw.).

67 % hatten mindestens ein **Traumatisches Erlebnis** und

45 % erfüllten die Kriterien einer **Posttraumatischen Belastungsstörung (PTSD)**.

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

Hinweis:

Die Fahrtkosten werden erstattet
Nach Abschluss werden

50 € Auslagenpauschale gezahlt.

Regelmäßige Bewegung ist für Faszien u. Muskulatur nötig!

Die Hauptschmerzpunkte (tender points) liegen im Muskel-Sehnenübergang. Die Faszien umschließen den Muskel bis in den Sehnenbereich!

Die Faszien dürften bei der Schmerz-entstehung u. Aufrechterhaltung beim FMS eine nicht unerhebliche Rolle spielen!

Der **plötzliche Tonusverlust** in der Armmuskulatur, sorgt z. B. beim Tragen einer Tasse zum spontanen Los- u. Fallenlassen der Tasse. Für FM-Betroffene ein nicht unbekanntes Phänomen.

Durch das neue Hintergrundwissen um das Zusammenspiel von Faszien und Muskulatur ist dies nun nachvollziehbar geworden! Vermutlich sind die dort involvierten Faszien und Muskel ohne die nötige Elastizität, verfilzt u. verklebt! Ein sich gegenseitiges Unterstützen ist nicht mehr möglich!

Daher ist die regelmäßige Bewegung, um die Elastizität der Faszien u. der Muskulatur zu erhalten, wichtig! In der Ulmer Studie wurde festgestellt, dass die „gut trainierten“

Kontinuierliches Faszientraining ist wichtig!



Faszien eine **gleichmäßige Struktur** haben und die **Muskulatur optimal unterstützen** können.

Ohne ausreichende Bewegung verfilzen, verkleben und „verglätten“ sie und verlieren ihre Elastizität! Dieser Prozess ist sehr gut bei einem eingegipsten Arm zu beobachten, wenn die Gipstragezeit vorbei ist! Der so betroffene Muskel ist beeinträchtigt und nicht mehr so leistungsfähig. Ein ähnlichen Effekt dürfte auch bei **längerer schmerzbedingter Schonung** bei chron. Schmerzkranken eintreten! Fahrradfahren oder leichtes regelmäßiges Ausdauertraining

haben einen guten Effekt auf die Faszien!

Nach Angaben vom Neuroanästhesist Dr. Werner Klinger aus Günzburg in einem Beitrag zur Faszienwirkung im Bayr. Rundfunk (BR), am 10.9.13, umhüllen Faszien auch alle Nerven.

Verhärtungen, Verfilzungen oder Verdickungen oder sonstige abnorme Faszienstrukturen komprimieren und beeinträchtigen so auch unsere Nerven.

Sie behindern das freie Gleiten der Nerven in den Faszienhüllen, engen sie ein und drücken sie. Dadurch entstehen Nervenschmerzen!

Änderung der OP-Technik beim Karpaltunnelsyndrom durch die neuen Erkenntnisse über Faszien

Auch viele **Nervenenden**, die Schmerzen melden, **liegen in den Faszien!**

Hier stellt sich , im Hinblick auf die Feststellung von geschädigten weißen schmerzleitenden Nervenfasern in der kürzlich publizierten Studie der Uni. Würzburg (s. *FM-Nachrichteblättche 2 / 2013*) die Frage, ob die Faszien für diese Schädigung (mit-) verantwortlich sind?!

Nach Angaben von Prof. Dr. med. Gregor Antoniadis (Neurochirurgie d. Uni. Ulm), im BR-Beitrag, nahm man bisher beim **Karpaltunnelsyndrom** an, dass der

Nerv in einer knöchernen Rinne, in der er verläuft, eingeklemmt ist.

Nun wurde festgestellt, dass er **durch eine Faszie eingeklemmt** ist.

Die OP-Technik musste aufgrund dessen verändert werden. Mit einem kleinen Endoskop - Schnitt kann man diese Faszie durchtrennen und den **Nerv** in einer **Länge von ca. 20 cm freilegen**.

Früher wurde der Nerv nur **an einer Stelle entlastet**, was ein nicht so gutes OP-Ergebnis brachte.

Das Freilegen des eingeengten Nervs auf einer längeren Strecke bringt nun bessere Ergebnisse!

Faszien - der neu entdeckte Mittäter erfordert ein Umdenken in der Schmerztherapie

Lt. Heike Jäger (Uni. Ulm) überziehen Faszien den ganzen Körper und können Nerven einengen. Wenn sie an einer Stelle gestört sind, kann an einer ganz anderen Stelle Schmerz entstehen. Ähnliches ist bereits beim **myofaszialen Schmerzsyndrom** bekannt.

Dort spricht man dann von „Triggerpunkten“ (1 - 4, max. 10 mm große Knötchen, Verhärtungen, ca. in Muskelbauchmitte) und ihren schmerzenden „**Referenzonen**“.

Die Erkenntnisse über die aktive Faszien Beteiligung sind daher auch für die Schmerztherapie sehr interessant! Ein neuer „Mittäter“ wurde entlarvt!

Lt. der Forscherin Heike Jäger, im BR-Beitrag, können durch die neuen Erkenntnisse **rätselhafte Schmerzen**, z.B. im **Kopf**, nach einer **Unterleibs-OP**, nun besser zugeordnet werden.

Z. B. nach einer Blinddarm-OP, kann der Transversus-Muskel (verläuft von Beckenkamm zu Beckenkamm, ca. in der Bikinizone) nicht mehr angespannt werden. Hierdurch verliert man Stabilität. Anschließend wird

in eine Schonhaltung gegangen. Dabei werden die Schultern hochgezogen und der Kopf kontinuierlich falsch gehalten. Hierdurch können die andauernden Kopfschmerzen entstehen .

Therapeutisch bedeutet dieses Wissen, dass **erst im Beckenbereich eine Stabilisierung** erfolgen muss, um den **Schulter-, HWS- u. Kopfbereich zu entlasten!**

Das **beste Faszien Training**, um eine Destabilisierungen, Steifigkeit der Muskulatur und der Faszien zu vermeiden, ist, diese einfach **regelmäßig zu benutzen**.

Dem FM-Nachrichteblättche ist aus der auf S. 1 erwähnten WDR-Fernsehsendung „Quarks“ eine mehrseitige **Übungsanleitung zum Faszien Training** beigefügt. Es sind einfache Übungen zum Selbsttraining!

Vielleicht haben wir FM-Betroffene durch die Erkenntnisse aus der Faszienforschung auch eine Erklärung für unsere träger reagierenden Muskeln und ihre Steifigkeit gefunden. Es ist sicherlich lohnenswert im Bereich der Faszienforschung „am Ball“ zu bleiben.

(mx)

VERANSTALTUNGEN

Fotos

vom **27. Offenbacher Selbsthilfegruppentag**, am 31.08.2013, mit Info-Stand der FM-Selbsthilfe-Rhein-Main-Kinzig



Offenbacher Frauentrommlergruppe „Kobanga“ in Aktion



Western Line Dance Gruppe des TSV Heusenstamm an unserem Info-Stand



Blick in den Veranstaltungsort, der Frankfurter Straße in Offenbach

Lokale Gruppentermine

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.



Fibro - Krankengymnastik

Jeden Mittwoch, 13.00 Uhr, Marienstraße 16a (Räumlichkeit der Kirche Maria Himmelskron) 63150 Heusenstamm

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

Die Kurskosten können mit der Krankenkasse über die Therapeutin 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

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 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



FM-Selbsthilfegruppen Hessen-Süd:

Darmstadt

Milja Weller
(06151) 472 93

Pfungstadt

Thekla Knauer (*)
(06157) 989 42 53

Weiterstadt

Margit Lotz
(06150) 81 41 6

(*) 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

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-Selbsthilfegruppe Bad N a u h e i m

Monatliches Gruppentreffen: Immer am **letzten Dienstag im Monat, 15:30 Uhr**,

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**

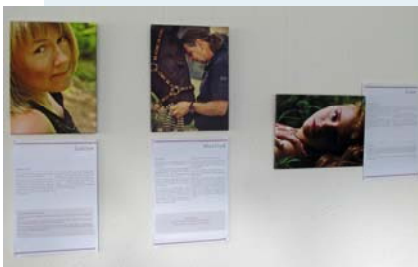
VERANSTALTUNGEN

Gegenwärtig sind keine Veranstaltungen zum Thema Fibromyalgie bekannt.

Fotos aus der den Offenbacher Selbsthilfegruppentag begleitenden **Fotoausstellung** im PARITÄTISCHEN OF „Ganz schön krank“

(zur Verfügung gestellt durch den gleichnamigen Verein):

Motto: Nicht unterkriegen lassen, trotz Krankheit oder Behinderung! Wir genießen das Leben trotzdem!



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



Lokale Gruppentermine

Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Korbach

Internet: www.fibro-korbach.de **Aktuelle Termine bitte dort entnehmen!**

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

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

Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Limburg

Ansprechpartnerin:
Ilse Zermann
Tel.: (06482) 47 71 E-Mail: Ilse.Zermann@gmx.de

Treffen der Fibromyalgie - Arbeitsgemeinschaft Mainz

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

Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Wiesbaden

im Gesundheitsamt Wiesbaden
Konradinallee 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



Das „Fibromyalgie-Nachrichteblättchen“ befindet sich auch im Internet auf unserer Homepage unter:

www.FM-Selbsthilfe-RMK.info

Dort sind auch frühere Ausgaben unter „Blättchearchiv“ zu finden und können als PDF-Dokument heruntergeladen werden.

Das „FM-Nachrichteblättchen“ 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



◆ 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

Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Worms

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

Ansprechpartnerin:

Simone May Tel.: 06241 78714 e-mail: 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

Die nächste Ausgabe des FM-Nachrichteblättchen ist für **Januar 2014** vorgesehen.

Wir wünschen allen frohe und besinnliche Weihnachten und einen genussvollen Übergang in das nächste Jahr.