

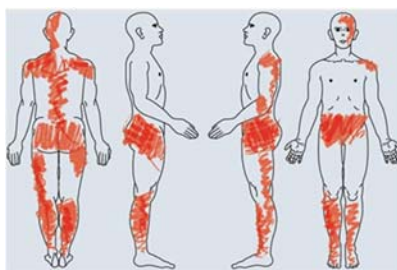
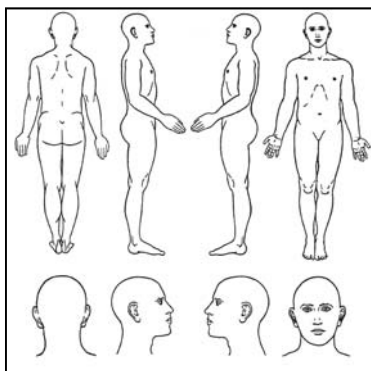


# Fibromyalgie Nachrichteblättche

## Ergebnisse der Überarbeitung der FMS - Leitlinie

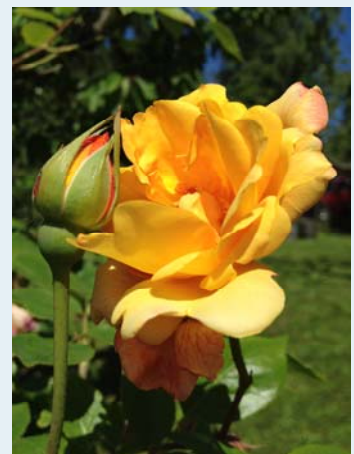
von Rainer Marx

Im April 2012 wurde die Überarbeitung der FMS - Leitlinie fertiggestellt und auf der Homepage von „AWMF online“ publiziert (<http://www.uniduesseldorf.de/AWMF/II/041-004.htm>). Die nächste Leitlinien-Überarbeitung ist im Juni 2016 vorgesehen. Zur diagnostischen Abklärung, ob die **FM-typischen „ausgebreitete“ Schmerzen** beim Patienten vorliegen, dürfen weiterhin die **Tender Points** (TP=Hauptschmerzpunkte) nach den **ACR - Kriterien von 1990** (11 von 18 TP) oder nach **ACR 2010** (s. ums. „regionale Schmerzskala“ zur Schmerzregionenfeststellung, sowie ergänzend die „Symptomschwere-Skala“!) gezählt werden. Die deutschen Leitlinien stützen sich auch auf die modifizierten ACR - Kriterien 2010, die diese Skalen bereits beinhalten. Bei der Erstuntersuchung wird empfohlen, dass der Patient die schmerzenden Körperregionen bei seiner Anamnese (Erfassung der Krankheitsvorgeschichte) selbst in einer Schmerz-Skizze kenntlich macht. S. Grafik rechts!



Ausgemalte Schmerzskizze einer FM-Patientin mit ihren schmerzenden Körperregionen (Schmerzorten)

Links: Blanko-Schmerzskizze als Anlage (2) der überarbeiteten FMS - Leitlinie



### IN DIESEM „BLÄTTCHEN“

|   |      |
|---|------|
| Regionale Schmerz- u. Symptom-schwereskala.....     | 2    |
| Basislabor im Rahmen der Ausschluss-Diagnostik..... | 3    |
| Trauma und Heilungschancen ....                     | 4    |
| Somatoforme Schmerzstörung?..                       | 5    |
| Veranstaltungen u. Termine...                       | 6-10 |

THEMENSCHWERPUNKT IN DIESER AUSGABE:

Überarbeitung der FMS-Leitlinie

## NEU: REGIONALE SCHMERZSKALA

|    |                      |    |                       |
|----|----------------------|----|-----------------------|
| 1  | Schultergürtel links | 11 | Schultergürtel rechts |
| 2  | Oberarm links        | 12 | Oberarm rechts        |
| 3  | Unterarm links       | 13 | Unterarm rechts       |
| 4  | Hüfte links          | 14 | Hüfte rechts          |
| 5  | Oberschenkel links   | 15 | Oberschenkel rechts   |
| 6  | Unterschenkel links  | 16 | Unterschenkel rechts  |
| 7  | Ober Rücken links    | 17 | Ober Rücken rechts    |
| 8  | Wange links          | 18 | Wange rechts          |
| 9  | Nacken               | 19 | Brust                 |
| 10 | Bauch                |    |                       |

2

## Schmerzskala und Symptomschwere-Einteilung

Alternativ oder zusätzlich kann die **regionale Schmerzskala (s. Tabelle links!)** mit maximal 19 (Schmerzstärke-) Punkten, genutzt werden.

In den **ACR - Kriterien 2010**, werden die schmerzende **Körperregionen** (und nicht mehr die Hauptschmerzpunkte), erfasst. Jede dort aufgeführte schmerzhafte Körperregion zählt in der Diagnose einen Punkt. Maximal sind 19 Schmerzstärke-Punkte möglich! Bei Vorliegen eines FMS sollen jedoch **mindestens 7 Körperregionen (= 7 Punkte)**

**schmerzhaft** sein und eine **Symptomschwere** von mindestens 5 vorliegen. Falls **nur 5 Schmerzpunkte** vorliegen aber die Begleitsymptome sehr ausgeprägt sind, kann eine **Symptomstärke** von **mindestens 9** (s.u.!) dies ausgleichen.

Aus der bisherigen Symptomen (früher wurden „bis 144“ als FM-typisch unterstellt) beschränkt man sich nun auf nur noch **4 Symptomschwerpunkte**. S. nachfolgende **Symptomschwere-Skala!**

## Symptomschwere-Skala

|  | Keine Probleme | Leichte oder wechselnde Beschwerden | Mäßige, häufige Beschwerden | Schwere, beeinträchtigende Beschwerden |
|--|----------------|-------------------------------------|-----------------------------|--|
| <b>Erschöpfung</b>                             | 0              | 1                                   | 2                           | 3                                      |
| <b>Nicht erholsamer Schlaf</b>                 | 0              | 1                                   | 2                           | 3                                      |
| <b>Geistige (kognitive) Beeinträchtigungen</b> | 0              | 1                                   | 2                           | 3                                      |
| <b>Körperliche Beschwerden</b>                 | 0              | 1                                   | 2                           | 3                                      |

Die Skala zur Erfassung der **Kernsymptome** beim FMS (neben den am ganzen Körper „ausgebreiteten“ Schmerzen) reicht von „keine Probleme“ (in der Wertung 0 Punkte) bis „schwere beeinträchtigende Beschwerden“ (in der Wertung

jeweils 3 Punkte). Maximal sind **12** Symptomschwere-Punkte möglich. Zum Symptom „Erschöpfung“ zählt die körperliche und/oder geistige Erschöpfung, sowie häufige Müdigkeit.

d. h., wenn:

### FMS existiert wenn:

> 3 Monate bestehende

**Schmerzen** in:

- **Achsen skelett** (Halswirbelsäule oder vorderer Brustkorb oder Brustwirbelsäule oder Lendenwirbelsäule) und
- **rechte Körperhälfte**
- **linke Körperhälfte** u.
- **oberhalb der Taille** u.
- **unterhalb der Taille**

Schmerzen in mehreren Körperregionen können **auch** durch die **Angabe** von **mindestens 7** (von 19) vorgegebenen **Schmerzorten** im Widespread Pain Index WPI (deutsch: regionale Schmerzskala) erfasst werden.

**mindestens 7 Schmerzstärkepunkte** nach regionaler Schmerzskala

+

**Symptomschwere mindestens 5**

oder

**Müdigkeit/ Erschöpfung** und  
- **Schlafstörungen** u./  
od. **nicht erholsamer Schlaf** und  
- **Schwellungsgefühl** (Hände, Füße od. im Gesicht) vorliegen.

## Basislabor im Rahmen der Ausschlussdiagnostik:

Zu der diagnostischen Feststellung, dass länger als drei Monate „ausgebreitete“ Schmerzen und bestimmte Kernsymptome vorliegen, sollen die Schmerzen **keinen anderen erkennbaren Grund** haben, der ihre Existenz erklären könnte, wie z. B. eine sonstige körperliche Erkrankung (s. Auflistung z. B. innerer u. neurologischer Erkrankungen in der Leitlinie, Tabelle 3, S. 25, Ärztevers. Ion lang).

Um dies herauszufinden wird in den Leitlinien (Seite 6 der Patientenversion) empfohlen, folgende **Laboruntersuchungen** zu veranlassen:

- ◆ Blutsenkungsgeschwindigkeit, C-reaktives Protein, kleines Blutbild (z. B. Polymyalgia rheumatica, rheumatoide Arthritis)
- ◆ Kreatinkinase (z. B. Muskelerkrankungen)
- ◆ Kalzium (z. B. Hyperkalziämie)

- ◆ Thyreoidea-stimulierendes Hormon basal (z. B. Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose))

Bei Hinweisen auf andere körperliche (Mit-) Ursachen der Symptomatik: Einholung zusätzlicher Laborwerte zur diagnostischen Abklärung im Hinblick auf die Verdachtsdiagnosen!

Zu den in der Symptomschwere-Skala aufgeführten Kernsymptomen soll auch intensiv in der Anamnese (Ermittlung der Krankheitsvorgeschichte) nach Hintergründen, bzw. Ursachen, ärztlicherseits gesucht werden. Die praktische Erfahrung von FM-Betroffenen zeigt, dass in den ärztlichen Praxen sich hierfür bisher leider nicht ausreichend Zeit genommen wird. Eine gute und ausführliche Anamnese wurde bisher meistens nur in bestimmten Kliniken praktiziert.

## Medikamente

Auch die **Überprüfung der Medikamenteneinnahme** gehört in die (FMS-Erst-) **Anamnese**, maßgeblich um festzustellen, ob die Einnahme zu vieler Medikamente selbst wieder Schmerzen auslöst (Medikamentenabusus)!

Ebenfalls dient es der Feststellung, ob vorliegende **Symptome** (z. B. Kloßgefühl im Hals, Mundtrockenheit, Durchfall, Verstopfung pp., aber auch psychische Veränderungen, wie vermehrte Ängste, Antriebslosigkeit, kognitive Probleme u.v.m.) auf die **Nebenwirkung von Medikamenten** zurückzuführen sind.

Da von FM-Patienten häufig eine Vielzahl der verschiedensten Medikamente eingenommen wird, kann auch überprüft werden, ob sie sich wechselseitig in ihrer gewünschten Wirkung(\*) oder den FM-Betroffenen selbst gesundheitlich zusätzlich (ggf. vermeidbar) beeinträchtigen! (\*) z. B. senkt Johanniskraut die Wirkung von Amitriptylin. Beides gleichzeitig einzunehmen ist daher nicht sinnvoll!!

Die Medikamenteneinnahme, sowie auch sonstige Therapiemaßnahmen haben in der FMS - Leitlinie einen Zeitrahmen von einem **halben Jahr** erhalten. Spätestens dann sollen ihre Wirksamkeit (auch das Risiko der weiteren Einnahme) beim Patienten überprüft werden.

Dies bedeutet für Arzt und Patient, dass auf jeden Fall dann, falls die Beschwerden sich nicht gebessert haben, ein **Therapiegespräch stattfinden muss**, in dem Alternativen gefunden werden! Besser schon früher, bei Unwirksamkeit von Medikamenten oder Therapie!

Es bleibt auch die **Empfehlung** einzelner **Pharmahersteller** zur maximalen **durchgehenden Einnahme** von z. B. bestimmten **Schmerzmitteln** zu beachten, die lediglich einen **Zeitrahmen** von **maximal zwei Wochen** vorschlagen! Wer dies missachtet, muss mit den im Beipackzettel aufgeführten **Nebenwirkungen** rechnen!

**Zu viel Duldsamkeit schadet!**



Ab Seite 10 der FMS - Leitlinie (Patienten-Ausgabe) werden **Angaben zu Medikamenten u. Therapien** gemacht! S. hierzu auch S. 7. u. 8 der Ärzte-Versionen!

Zur **Vermeidung bleibender Schäden** sollte jeder Patient die **Wirksamkeit von Medikamenten selbst kontinuierlich kritisch beobachten** und nicht zu lange warten, einen **Gesprächstermin** mit dem **behandelnden Arzt** zu **vereinbaren**, wenn sich **keine Wirkung** oder **zusätzliche Beschwerden** einstellen!

## VORTRÄGE

**Samstag, d. 28.07.2012**

19:00 Uhr

**Vortrag „Stress und FMS“**

Referent: Rainer Marx

Schulstraße 35, 40721 Hilden

Ansprechpartnerin:

Silvia Mungenast

Tel.: (02103) 33 57 73

**Donnerstag, d. 16.08.2012**

15:00 Uhr

**Vortrag „Stress und FMS“**

Referent: Rainer Marx

Ev. Dietrich Bonhoeffer Gemeinde 63165 Mühlheim/M.  
Anton-Dey-Str. 99

Ansprechpartnerin:

Susanne Noglik

Tel.: (06181) 66680

**Montag, d. 27.08.2012**

17:30 Uhr

**Vortrag „Wissenswertes zum FMS“** anlässlich der Hessischen Gesundheitstage Wiesbaden

Referent: Rainer Marx

Rathaus (Raum 22), Schloßplatz 6, 65183 Wiesbaden

Ansprechpartnerin:

Gudrun Krämer

Tel.: (0611) 92 00 676

(E-Mail:

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

## Traumata - Schmerzen -Heilungschancen

In der aktuellen FMS - Leitlinie wird in der Erstanamnese empfohlen auch auf eine „vermehrte **seelische Symptombelastung (Angst u. Depression)**“ zu

achten. Hier sollen z. B. traumatische Lebenserfahrungen, die immer noch belasten und zur Aufrechterhaltung von Schmerzen beitragen können, aufgedeckt werden.

Dies ist für die Therapie nicht unwichtig, denn eine gute Traumatherapie kann die aus einem Trauma resultierenden Schmerzen lindern, bzw. beseitigen helfen! Der Körper reagiert nach einem traumatischen Erlebnis mit **erhöhter Muskelspannung** (zwecks Aufrechterhaltung schnellerer Aktionsbe-

reitschaft (Flucht- u. Kampfreflex) und **Wachsamkeit** (zur rascheren Wahrnehmung von Gefahr = geschärfte Sinne).

Es ist so, als ob der Körper in eine **bleibende „Alarmbereitschaft“** versetzt wird, um künftige Bedrohungen der Gesundheit rechtzeitig zu erkennen, um damit erneute Beeinträchtigungen und Schädigungen zu verhindern.

Auf Dauer stellen diese **Veränderungen** für den Körper jedoch auch eine **Belastung** da, die durch ein entsprechendes Training (u. a. Angst- u. Stressabbau) wieder an den vorherigen „entspannteren“ Zustand zurücktrainiert werden kann.

### *FMS ist keine psychische Erkrankung*

Die Leitlinienautoren sind sehr bemüht klarzustellen, dass das **FMS keine psychische Erkrankung**, bzw. **psychischen Ursprungs** ist.

*„Das FMS kann mit depressiven Störungen assoziiert sein. Das FMS ist aber nicht als depressive Störung zu klassifizieren.“*

Hier ist man bestrebt, den ärztlichen „FM-Gegnern“ die Luft aus den Segeln zu nehmen, die das FMS (trotz bestehender FMS-Leitlinie und der Anerkennung durch aller med. Fachgesellschaften in Deutschland, sowie Auflistung in „ICD 10 GM“, unter Ziffer M 79.70, der WHO, als existierende Erkrankung ) immer noch als „psychische Erkrankung“ bzw. als „Behelfsdiagnose“ darstellen. Diese Ärzte verhöhnen mit ihrem Verhalten die chronischen Schmerzpatienten und behandeln sie wie Simulanten.

Dass in **Folge** von **chronischen Schmerzen** sich zwangsläufig eine **reaktive Depression** entwickelt ist **normal**. Niemand kann sich langfristig über häufige Schmerzen und die damit verbundenen Einschränkungen freuen.

Gutachter mit aktuellem Kenntnisstand wissen, dass dies so ist und werden „aufmerksam“, wenn in einer med. Begutachtung Schmerzen über einen längeren Zeitraum angegeben werden, aber die daraus resultierende emotionalen Folgen (*Traurigkeit, Unglücklichsein, Antriebslosigkeit, schlechtes Gewissen den Kollegen, Partner, Familie gegenüber, sozialer Rückzug pp.*) verneint werden.

Es ist besser zu seinen Problemen zu stehen und diese anzugeben. Für den Gutachter werden die Gesundheitsprobleme dann nachvollziehbarer!

## Somatoforme Schmerzstörung?

In einem früheren Schreiben eines Obergutachters für das Hess. Versorgungsamt wurde empfohlen, dass eine Verrentung nur dann in Frage kommt, wenn „die Psyche beteiligt ist.“

Gute Gründe sich nicht für seine psychischen, schmerzbedingten Krankheitsfolgen zu schämen und offen zu sein.

Eine andere Variante war es bisher auch FMS-Patienten in die Ecke von psychisch Gestörten zu stellen, indem eine „**somatoforme Schmerzstörung**“ (F45.40), *sinngemäß manifestieren sich psychische Ursachen in körperliche Beschwerden*) diagnostiziert wurde. Entsprechend war auch die Diagnose „chronische Schmerzstörung mit psychischen und somatischen Faktoren“ (F45.41) zu werten. In der FMS-

Leitlinie wurde festgeschrieben, dass das FMS „**nicht pauschal mit diesen Diagnosen gleichzusetzen ist!**“

In den allgemeinen Behandlungsgrundsätzen wird FMS **nicht** als „**distinkte rheumatische Erkrankung**“ sondern als Erkrankung eingeschätzt, der eine „**funktionelle Störung**“ zu Grunde liegt.

Der Behandler soll in seiner Erläuterung dem Patienten gegenüber auf „**biopsychosoziale Hintergründe**“ eingehen und „**psychophysiologische Zusammenhänge (Stress, Teufelskreismodelle)**“ erklären.

Interessant ist auch die Feststellung: „**Die Tender Points sind Marker von Distress.**“ (S. Kommentar auf Seite 11, der Ärzte-Langversion!)

---

### *Dauerstress spielt beim FMS eine maßgebliche Rolle*

---

Dies stärkt die These, das FMS u.a. auch als „**Stressfolgeerkrankung**“ eingeschätzt wird, bzw. dass **(Dauer-) Stress eine maßgebliche Rolle in der Entstehung und Aufrechterhaltung der FMS - Beschwerden spielt!**

Die Sichtweise einer einseitig psychischen oder nur körperlichen Krankheitsursache wurde damit (endlich) offiziell, per Leitlinie, der Abschied erklärt. Es werden die allumfassenden (aktuellen und früheren) Lebensinflüsse auf den Menschen und dessen körperliche und seelische Reaktionen insgesamt gesehen.

In der FMS -Leitlinien-Kommentierung (S. 11, Ärztelangversion) wird beschrieben, dass „innerhalb eines Kontinuums von körperlicher (inkl. Anzahl Schmerzorte) und seelischer Symptombelastung, sich Personen mit „CWP“ im äußeren Bereich und **Personen mit FMS im Endbereich des Kontinuums** (*i.S.v. Krankheitsverlauf*) befinden.“ D. h., dass bei FM-Betroffenen die **Symptombelastung (Distress) am stärksten ausgeprägt** ist.

In die Selbsthilfegruppe kommen meistens FM-Betroffene mit starken Beschwerden und suchen Hilfe. Es dürfte immer noch schwierig sein, bei leichten Beschwerden, ein FMS in den Anfängen zu erkennen und

zu diagnostizieren, da unklar ist, was alles bei einem beginnenden FMS vorliegt. Anfänglich werden die Beschwerden von den Betroffenen meistens ignoriert und ein Arzt deswegen nicht aufgesucht. Erst wenn es nicht mehr auszuhalten ist, wird der Arzt aufgesucht. Dann haben sich die Probleme bereits manifestiert, sodass eine Prävention zur Verhinderung von Verschlechterungen und der Entstehung des „FMS - Vollbildes“ kaum möglich ist.

Die gegenwärtigen Arbeitsbedingungen, in denen der Mensch immer mehr die Rolle eines ausgebeuteten modernen „Sklaven“ einnimmt, überfordern ihn immer mehr. Wenn er für seine Arbeit einen mickrigen Lohn erhält und noch auf eine zweite oder dritte Arbeitsstelle angewiesen ist, um sich und seine Familie ernähren zu können, entwickelt sich ein Minderwertigkeitsgefühl (Entwertung seiner Person und seiner Arbeitsleistung). Wenn er es nicht schafft aus dieser ungunstigen (Dauerstress-) Situation herauszukommen entstehen zwangsläufig Krankheiten.

Den FM-Selbsthilfegruppen wird es künftig weiterhin nicht an Zulauf mangeln. Es wäre schön, wenn es anders wäre. (mx)

## VERANSTALTUNGEN

**Samstag, den 30.06.2012**

10:00—17:00 Uhr

**Kurhaus, Großer Saal**

Chefarzt Dr. Trunzer lädt anlässlich des **50-jährigen Bestehens** der **Kraichgau-Klinik** in **74906 Bad Rappenau**, zum **Selbsthilfetag** ein,

### Programm:

#### Fachvorträge:

- ◆ Tendenzen in der onkologischen Versorgung
- ◆ **Tendenzen in der schmerztherapeutischen Versorgung**
- ◆ Tendenzen in der REHA
- ◆ Podiumsdiskussion
- ◆ Geführter Spaziergang durch die Parkanlagen
- ◆ Humor u. Musiktherapie

Fax-Anmeldung: (07264) 802-114 od. Tel. -122 (Sekretariat)

Mitglieder von FM-SHG sind erwünscht. Bitte anmelden!

## 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: 54 €).

Die Kurskosten können mit der Krankenkasse über die Therapeutin abgerechnet werden.)

## „Bewegung hilft Schmerzen reduzieren“

### FM - Gesundheits-training

*(angelehnt an Methode Heigl (KTMH))*

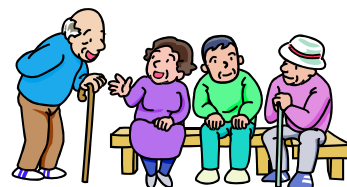
Speziell abgestimmt auf die Fähigkeiten von FM – Betroffenen / s. im Internet: [www.heigln.de](http://www.heigln.de)

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) 68 26 16

### Babbel - Treff



Am **ersten Freitag** im Monat, ab 15:30 Uhr

in Gaststätte „Alter Bahnhof“ beim S-Bahnhof Heusenstamm (Linie S 2), Bahnhofstr. 1 63150 Heusenstamm

(Bitte vorher **bei Rainer Marx anrufen**, wenn seine Anwesenheit gewünscht wird, da er viel unterwegs ist!)

# 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



## **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**

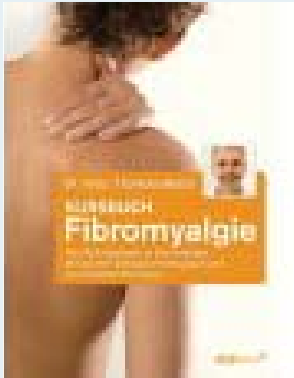
**Monatliches Gruppentreffen:** Immer am **letzten Dienstag im Monat, 15:30 Uhr**,

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**

**Wassergymnastik:** **Immer mittwochs, 14:00 Uhr**, Thermalbad Bad Nauheim.

## BUCHEMPFEHLUNG



### „Kursbuch Fibromyalgie“

Das Standardwerk zu Fibromyalgie, chronischen Schmerzkrankungen und funktionellen Störungen von Dr. med. Thomas Weiss (Südwest Verlag) (19,99 €)



### „Recht für Selbsthilfegruppen“

von Renate Mitliger-Lehner vom Verlag Ag Spak (16 €)

## 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

### FM-Gruppe II

jeden Mittwoch  
15:00 – 15:45 Uhr

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

**Physiotherapeut Peter Zunke**  
Tel.: (06181) 97 63 37



### Funktionstraining

#### FM-Gruppe I

jeden Dienstag  
15:00 – 15:45 Uhr

### Ansprechpartnerin für die FM -Selbsthilfegruppe Gelnhausen

**Ursel Heinrich**  
Tel.: (06052) 91 84 78

*„Es tut gut sich mit anderen Betroffenen auszutauschen!“*

### 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)

Jeden zweiten Dienstag im Monat, 19:00 Uhr, ist Stammtisch in Korbach.

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

**„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



---

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

**jeden 1. Mittwoch im Monat, 19.00 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)

---

## Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Wiesbaden

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

---

## 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](mailto:may.simone@arcor.de)

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 -**

Ansprechpartnerin:

**Penelope Koch**

Telefon: 06150 / 84435

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



Unser „Lieblingsklangkörper“, Musiker Peter Koch, beim diesjährigen Sommerfest. Zwerg „Pit“ hält für ihn das Fähnlein hoch.

## **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)

### Hinweis in eigener Sache:

Das FM-Nachrichteblättche wird künftig nicht mehr monatlich erscheinen, sondern alle zwei Monate. Die nächste Ausgabe kommt im **August 2012**.