



Fibromyalgie Nachrichteblättche

„Wo haben Sie Ihre Schmerzen?“

Von Rainer Marx – Fibromyalgie-Selbsthilfe Rhein-Main-Kinzig

Wer als Fibromyalgiebetroffene/r kennt nicht das Gefühl der Überforderung, wenn der Arzt fragt: "Wo genau haben Sie denn Ihre Schmerzen?" Die übliche Antwort vieler Fibromyalgiebetroffener lautet dann meist „überall“ oder „am ganzen Körper“!

Dies bedeutet jedoch nicht, dass keine (belastungsbedingte) Schmerzschwerpunkte vorliegen. Man nimmt sie nur nicht mehr wahr und kann sie deshalb keiner bestimmten Körperregion zuordnen!

Dies ist kein bewusstes Nichtwollen, sondern ein tatsächliches Nichtkönnen!

Es ist, als ob die Schmerzen sich in der Kopf-Nacken-Rückenregion manifestiert haben und das Gehirn mit deren konkreten Lokalisation und der Identifikation der genauen Schmerzorte überfordert ist.

Dies ist besonders der Fall, wenn Stress und Anspannung vorhanden sind. Mentale und muskuläre Anspannungen verstärken meist den Schmerz, sodass die Schmerzempfindung, bzw. das damit einhergehende Erleiden, im Mittelpunkt unserer Wahrnehmung stehen und unsere ganze Aufmerksamkeit binden. Ohne dieses dominante und alle Aufmerksamkeit auf sich ziehende Schmerzempfinden könnte unser körpereigenes Kontrollsystem in aller Ruhe seinen „Check“ machen.

Es gleicht laufend ab, ob alles in Ordnung ist oder er regulieren und eingreifen muss.

Z. B. sorgt er bei einer Schnittverletzung für eine zeitige Blutgerinnung. Es bildet sich ein Grind. Das „Leck“ ist abgedichtet. Der Normalzustand (Homöostase - Unversehrtheit) ist wieder hergestellt.

Bei starken und dauerhaften Schmerzen ist für unser Kontrollsystem ebenfalls etwas nicht in Ordnung. Der Körper hält hierfür gewisse Standard-Strategien parat:



IN DIESEM HEFT

Schmerzdämpfung	2
Chronifizierungsfolgen.....	2
Neurologische Veränderungen...	3
Regeneration	3
Tai-Chi als Therapie	4
Mittagsschlaf—Therapie	4
Schmerz und Demenz.....	5
Veranstaltungen u. Termine.....	6
Veranstaltungen u. Termine.....	7
Veranstaltungen u. Termine.....	8
Veranstaltungen u. Termine.....	9
Veranstaltungen u. Termine.....	10

THEMENSCHWERPUNKT IN DIESER AUSGABE

Neurologische Aspekte
beim FMS

NEURONALE PLASTIZITÄT

(*) Andauernde Schmerzreize verändern die Funktion des Hinterhornneurons auf Rückenmarksebene. Anstatt Schmerzdämpfung zu vermitteln, werden die Schmerzreize verstärkt.

Weiterhin vergrößern sich die Gehirnzellen im Großhirn durch Schmerz bedingte vermehrte Durchblutung und tangieren ihre Nachbarzellen. Es entstehen **neuronale Umbauten in den Gehirnzellen**. Bisher nicht mit der Schmerzverarbeitung befasste Zellen werden involviert.

Bei einer entsprechenden Studie mit FM-Betroffenen wurden, nach bewusst zugefügtem Schmerz, bei ihnen **13 Gehirnregionen zusätzlich aktiv!**

Es liegt bei FM-Betroffenen in verschiedenen Gehirnbereichen eine **höhere Aktivierung während der Schmerzverarbeitung** als bei Gesunden vor.

Körpereigene Schmerzdämpfung durch die Zurverfügungstellung körpereigener Botenstoffe:

Unser Organismus wird im Laufe der Zeit durch die Schmerzmeldungen aus den verschiedensten Körperregionen überfordert. Wohin soll er die eigenproduzierten schmerzdämpfenden Substanzen (Endorphine, Cannabinoide pp.) transportieren?

Er kann sie nicht in unendlicher Menge herstellen.

Bei chronischen Schmerzen erschöpfen seine biochemischen Ressourcen. Es entstehen quantitative Defizite.

Der Serotonin-Spiegel ist beim FM-Betroffenen bekanntermaßen erniedrigt, was die Schmerzvermittlung über die Substanz P (P=Pain – Schmerz) begünstigt.

Chronifizierungsfolge?

Ob dieser Effekt mitunter eine körpereigene Strategie ist oder als pathologische Chronifizierungsfolge durch die Verarbeitung andauernder Schmerzreize, im Sinne einer neuronalen Plastizität (*), anzusehen ist, bleibt offen.

Dem (Dauer-)Stress kommt hierbei eine besondere Bedeutung zu.

Das Stresshormon Noradrenalin u. die ACTH-Produktion scheinen die **Reaktion des ZNS zu beeinflussen**.

Relativierung, Verdrängung und Gewöhnung

Durch Relativierung andauernder Schmerzen werden diesen die „Spitzen“ genommen.

Ankommende Schmerzreize werden durch ihre Häufigkeit vom Zentralen Nervensystem (ZNS) mit der Zeit unaufregter registriert (sozusagen relativiert) und daher nicht mehr als so stark empfunden.

Der Organismus arrangiert sich. Dies dürfte dann auch Einfluss auf die Produktion von körpereigenen schmerzlindernden Botenstoffen haben.

Es wurden **Störungen der zentralen Schmerzverarbeitung** nachgewiesen (Nebel u. Gracely 2009).

Dem **Stresshormon Cortisol** (Steuerungshormon bei Dauerstress) unterstellt die Wissenschaft die **Reduzierung des Hippocampus** (glucocorticoide Schädigung) mit der Folge von **Gedächtnisbeeinträchtigungen**.

Dass häufige Schmerzreize körperliche Reaktionen nach sich ziehen, dürfte an sich logisch sein.

Bei einer Untersuchung von FM-Patienten wurde eine Reduzierung des Hippocampus von **14%** festgestellt.

Mountz et al. (1995) entdeckten bei FM-Patienten bei einer Single-Photon-Emissions-computertomografie (SPECT) einen **geringeren zerebralen Blutfluss**, der eine **reduzierte neurale Aktivität** in den Gehirnregionen, bilateral Thalamus und Nucleus Caudatus, widerspiegelte. Bei FM-Patienten wurde eine altersbezogene **Abnahme der grauen Substanz** um den **Faktor 3** festgestellt! Das Gehirn altert rascher!

Neurologische Veränderungen

Besonders in den Schmerz assoziierten Arealen besteht eine **merklich verminderte Dichte der grauen Gehirnschicht**.

Hier drängt sich die bei der **Zuordnung des FMS** die Frage auf, ob die durch Chronifizierungsfolgen verursachten **neurologischen Veränderungen** ergänzend **als Krankheitsfolge** aufzuführen und in die FM-Definition mit einzubeziehen wären, denn es liegen nicht allein nur Schmerzen vor!

Etliche mit FM-Patienten betrauten Ärzte sehen bereits im FMS auch **eine neurologische Erkrankung** und heben dies in aktuellen Fachvorträgen besonders hervor.

Ablenkung

Wir selbst wissen, dass wir Schmerzen dann nicht so stark empfinden, wenn wir z. B. durch Arbeit abgelenkt sind. Unsere Aufmerksamkeit und Wahrnehmung liegen dann gänzlich beim Arbeitsprozess. Ähnlich ist es z. B. bei der Enkelbetreuung.

Wenn die Ablenkung zu Hause, besonders am freien Wochenende, weg ist, spüren wir wieder verstärkt die Schmerzen.

Diese bewährte Eigenstrategie hilft uns den Alltag und das Berufsleben zu meistern. Unser Ziel sollte aber sein, besonders im Hinblick auf die neurologischen Folgen von Dauerstress und –schmerzen, diese alsbald zu reduzieren, um das ZNS und das Gehirn nicht zu sehr zu schädigen.

Angemessene Bewegung unterstützt die Neubildung (Neogenese) der Gehirnzellen! Zuviel an Bewegung macht dies wieder zunichte!

Regeneration - Stressabbau!

Wir sollten diese Chronifizierungsfolgen ernst nehmen und dem Gehirn sowie den übererregten Nervenzellen rechtzeitig die Chance einer Regeneration zukommen lassen.

Das Gehirn ist in der Lage neuronale Umbauten zurückzubilden, wenn die Schmerzen sich verringern oder weg sind.

Pflichtbewusstsein und Perfektion sind zwar in unserer Gesellschaft erwünscht, sie können jedoch den Menschen auf Dauer schädigen. Hier gilt es das richtige Maß zu finden und den Dauerstress zu relativieren, bzw. abzubauen! Wir sind nun mal keine Roboter!

Wenn ein Arzt auf seine Frage, wo genau denn die Schmerzen sind, von einem FM-Patienten die Antwort „überall“ oder „am ganzen Körper“ erhält, tut er gut nicht allein nur an die Beseitigung der Schmerzen, sondern auch das **Vorhandensein neurologischer Folgen** zu denken, die, je nach Dauer des FMS, sehr ausgeprägt sein können.

Die Ermittlung des Chronifizierungszeitraumes gehört zu einer guten Schmerzanamnese, um entsprechende Rückschlüsse ziehen zu können. Ein ausreichend informierter Arzt nimmt seine FM-Patienten ernst und wird für sie mehr Verständnis aufbringen! (mx)



Selbsthilfestrategien:

- ◆ Stressoren abbauen
- ◆ Überforderung vermeiden
- ◆ Schmerzverstärkung vermeiden
- ◆ NEIN—sagen praktizieren
- ◆ Pausieren
- ◆ Regenerieren
- ◆ Ängste abbauen
- ◆ Konflikte sachlich klären
- ◆ Spaß und Freude haben
- ◆ Sich wohlfühlen
- ◆ Freundschaften pflegen



Therapie: Tai-Chi gegen Gelenkschmerzen

Rheumakranke sollten die Übungen regelmäßig und ergänzend zur medikamentösen Behandlung ausführen

Rheumatiker leiden mehr oder weniger stark an Gelenkschmerzen - Tai-Chi-Übungen können helfen, diese zu lindern. Dies verspricht der Berufsverband Deutscher Rheumatologen. Zugleich könnten die Betroffenen mit den einfachen Übungen ihre Beweglichkeit steigern.

Dieser Rat gelte gleichermaßen für Menschen mit rheumatoider Arthritis, Fibromyalgie und Arthrose. Das chinesische Schattenboxen biete mehr Abwechslung als herkömmliche Krankengymnastik. Wegen seiner langsamen Bewegungen sei es auch für ältere Patienten gut geeignet. Für den Erfolg sei es allerdings wichtig, dass regelmäßig geübt wird und Tai Chi ergänzend zur medikamentösen Therapie eingesetzt wird.

(http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles_id=197175)

GUTE AUSREDE

„Sie schlafen während der Arbeitszeit?!

„Um Gottes willen, Chef, was denken Sie von mir!

Ich wende lediglich eine **neue medizinische Methode zur Puls – und Blutdrucksenkung an.**

Man will ja gesund und arbeitsfähig bleiben oder?“



THERAPIE: Mittagsschlaf gegen stressbedingten Blutdruckanstieg

Studie: Nach akuten Stressphasen normalisiert sich der Blutdruck schneller, wenn man ein Nickerchen von etwa einer Dreiviertelstunde einlegt.

Ein kurzer Mittagsschlaf hilft dem Herz-Kreislauf-System bei der Stressbewältigung.

Zu diesem Schluss kamen US-amerikanische Wissenschaftler vom Allegheny College in Pennsylvania nach einer Studie mit 85 gesunden Probanden. Immer mehr Menschen schlafen nachts nicht ausreichend - im Durchschnitt liegt die nächtliche Schlafdauer heute zwei Stunden niedriger als noch vor 50 Jahren. **Ursache** dafür sind beispielsweise **lange Arbeitszeiten, Ängste, Internet und nächtliches Fernsehen.** Die **Folgen** können gesundheitliche Probleme wie **Bluthochdruck** und

Herzkrankheiten sein.

In der Studie sollte nun herausgefunden werden, ob ein Mittagsschlaf Einfluss darauf hat, wie gut sich das Herz-Kreislauf-System nach Stress erholt. Die Studienteilnehmer wurden dazu in zwei Gruppen eingeteilt - die erste hielt Mittagsschlaf, die zweite verzichtete auf die Ruhepause. Zudem wurden vorab die nächtlichen Schlafgewohnheiten und die Schlafqualität aller Probanden erfasst. In dem Experiment mussten die Teilnehmer zunächst Übungen absolvieren, die bei ihnen Stress verursachten.

Blutdruck und Puls wurden gemessen - beide Werte stiegen bei allen Probanden in der Stressphase an. **Jene, die sich bei einem Nickerchen entspannen** konnten, hatten anschließend jedoch einen deutlich **niedrigeren Blutdruck** als jene, die nicht schlafen durften.

Präventiver Mittagsschlaf

Um den Blutdruck wieder abzusenken, reichte ein Tagesschlaf von 45 bis 60 Minuten aus.



Weitere Untersuchungen sollen nun Klarheit darüber bringen, wie der Tagesschlaf die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems fördert und ob ein Mittagsschlaf auch Hypertonikern als vorbeugende oder prophylaktische Maßnahme empfohlen werden kann.

(http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles_id=197167)

„Gib Psychopharmaka, dann haben wir Ruhe!“

Schmerzen bei Demenzkranken erkennen



Demenzkranken sind aufgrund ihrer eingeschränkten Mitteilungsfähigkeit oft nicht in der Lage, direkt auszudrücken, dass sie unter Schmerzen leiden.

Ihr aggressives oder depressives Verhalten, das Ausdruck von Schmerzen sein kann, wird dann oft fehlinterpretiert und die Betroffenen mit Psychopharmaka anstatt mit einer angemessenen Schmerztherapie behandelt.

Darauf macht die "Ärzte Zeitung" aufmerksam und beruft sich dabei auf Norbert Griebinger von der Anästhesiologischen Klinik und Schmerzambulanz des Universitätsklinikums Erlangen.

Der Mediziner rät, genauer auf **Schmerzhinweise** bei Demenzkranken zu achten. Dies könne eine **auffällige Atmung** sein - **etwa angestregtes Atmen, längere Phasen der Hyperventilation** oder **Atempausen**. Auch **Ächzen, Stöhnen** oder **Weinen, beunruhigtes Rufen** oder ein **trauriger, ängstlicher** oder **grimassierender Gesichtsausdruck** können ebenso auf **Schmerzen hindeuten** wie **Veränderungen in der Körpersprache**, beispielsweise eine **starre Haltung, geballte Fäuste, angezogene Knie** oder ein **Um-sich-Schlagen**.

Die schnelle Erfassung und Einschätzung nonverbaler Schmerzausdrücke könne mit Hilfe des sogenannten BESD-Fragebogens (Beurteilung für Schmerzen bei Demenz) erleichtert werden.

(http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles_id=200353)

VERANSTALTUNGS- TERMINE

Mi., 18.05.2011

19:30 Uhr

Vortrag

**"Wissenswertes zum
Fibromyalgie-
Syndrom"**

Referent: Rainer Marx

Aukamm-Klinik

Leibniz Str. 21-25
65191 Wiesbaden

Veranstalter:

Rheuma-Liga Wbn.

Ansprechpartnerin:

Heidi Karlowski

Tel.: (0611) 37 05 89

Fr., 27.05.2011

11:00 - 17:00 Uhr

Info-Stand (Nr. 16)

der FM-Selbsthilfe
Rhein-Main-Kinzig
beim **Selbsthilfemarkt
in Frankfurt a. M.**,
am Römerberg
(in der Römerhalle)

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
Kaiserstra-
ße), 63065
Offenbach.



Fibro- Krankengymnastik

Jeden Mittwoch, 13.00 Uhr, Ma-
rienstraße 16a
(Räumlichkeit der Kirche Maria
Himmelskron) 63150 Heusen-
stamm

(Ein Kurs beinhaltet 10 Einheiten, von
einer Stunde Dauer
(Kurskosten: 54 €).

Die Kurskosten können mit der Kranken-
kasse über die Therapeutin abgerechnet
werden.)

„Bewegung hilft Schmerzen reduzieren“

FM-Gesundheits- training

(angelehnt an Methode
Heigl (KTMH))

Speziell abgestimmt auf die Fä-
higkeiten von FM – Betroffe-
nen / s. im Internet:
www.heigl.de

Das Training findet jeden Mitt-
woch, 19:00 Uhr,
auf der Wiese hinter dem Haus
Leipziger Ring 29, 63150 Heu-
senstamm, statt.

(Unkostenbeitrag pro Trainings-
einheit 2 €)

**Termine bitte bei
Gerda Marx erfragen!**
Tel.(06104) 68 26 16

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

Lokale Gruppentermine



FM-Selbsthilfegruppen Hessen-Süd:

Darmstadt

Milja Weller
(06151) 472 93

Pfungstadt

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

Weiterstadt

Traudel Rudolf
(06162) 962 926

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.

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

VERANSTALTUNGS- TERMINE

Sa., den 21.05.2011
10:00—18:00 Uhr

1. Saarländischer Fibromyalgietag

Stadthalle 66763 Dillingen (Saarland)
Pachtener Straße

Das Programm befindet sich auf unserer **Homepage** unter „Vorträge/Veranst.“!

Referentinnen u. Referenten:

Dr. med. Peter Trunzer

Gräfin v. Kageneck

Dr. Kühn—Becker

Dr. Bernardy

Fr. Brahm-Lorenz

Hr. Heckmann

Lokale Gruppentermine

Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Bruchköbel u. Roßdorf

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

*„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,

FM-Gruppe II

jeden Mittwoch
15:00 – 15:45 Uhr

im **MEDITHER-
ANUM 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

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

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



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

jeden **1. Mittwoch im Monat, 19.00 Uhr** (im Juli ist Sommerpause)
im **Seniorentreff** Südliche Ringstraße 107, 63225 Langen (gegenüber Reitausstatter)

Ansprechpartnerin: **Roswitha Lechler**
Tel.: (06103) 65 64 7 E-Mail: lechler-egelsbach@hotmail.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)

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

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

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.

Endlich, der Flieder blüht im Garten!



Zeit zum Entspannen und Genießen!

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