

FIBROMYALGIE

NACHRICHTEBLÄTTCHEN



Ausgabe 07 / 2010

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

Mit dem FMS einhergehende Probleme

Cluster-Kopfschmerzen



Wie ein heißes Messer im Auge

Cluster-Kopfschmerzen sind zwar nicht so verbreitet wie Migräne, aber die Attacken oft noch heftiger. Die übliche Behandlung ist kostspielig, die Wirkung oft enttäuschend. Einige Ärzte raten deswegen zu operativen Verfahren, doch sie stoßen damit auf Kritik.

Von Reinhard Wandtner

Wie ein glühendes Messer: Cluster-Kopfschmerzen verursachen bei den Betroffenen heftige Schmerzattacken

Wenn von Kopfschmerzen die Rede ist, geht es meist um die **Migräne** und den **Spannungskopfschmerz**. Diese sind auch am weitesten verbreitet. Eine andere Variante, der **Cluster-Kopfschmerz**, kann von der Häufigkeit her nicht konkurrieren. Nähme man aber die Stärke der Beschwerden als Maß, wäre die Reihenfolge nicht mehr so klar. Denn der Cluster-Kopfschmerz verursacht einen immensen Leidensdruck. Dass die Behandlung teuer werden kann, zumal bei chronischem Verlauf, mag nachrangig erscheinen. Wegen der allgemeinen Sparzwänge sorgen die Kosten aber für Diskussionen. Besonders brisant sind Überlegungen, ob sich **manchmal sogar ein neurochirurgischer Eingriff** bezahlt machen könnte.

In der Zeitschrift „Der Schmerz“ (Bd. 24, S. 221) lassen Arne May und Tim Jürgens vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf diese Debatte wieder aufleben.

Der **Schmerz**, der meist **um ein Auge herum beginnt** und **in Minuten sein Maximum erreicht**, wird häufig als geradezu vernichtend erlebt. Es sei, als ob ein glühendes Messer ins Auge gerammt werde, haben Patienten berichtet. Fast glücklich preisen können sich noch jene, bei denen der grimmige Schmerz nach einer viertel oder halben Stunde nachlässt, denn die Pein kann sich auch **stundenlang** hinziehen. Typisch ist neben den stets einseitig auftretenden Beschwerden die zeitliche Häufung. Die „Cluster“, in denen es im Mittel zu **zwei Attacken täglich** kommt, dauern im Mittel **ein bis drei Monate**. Zwischen ihnen liegen in der Regel sechs Monate bis zwei Jahre ohne Beschwerden. Sind es nur wenige Wochen, müssen die Cluster-Kopfschmerzen möglicherweise schon als chronisch eingestuft werden.

Hohe Behandlungskosten



 Hilft nicht: Akkupunktur ist ebenso wirkungslos wie herkömmliche Schmerzmittel

Herkömmliche Schmerzmittel haben sich als ebenso **enttäuschend** erwiesen wie **Akupunktur** und Verfahren zur **Entspannung** und **Stressbewältigung**. Die **Akutbehandlung** ruht im Wesentlichen nur auf zwei Säulen. Eine ist die **Inhalation reinen Sauerstoffs**. Der Sauerstoff soll jene aufgrund einer „sterilen Entzündung“ **aufgequollenen Venen im Gehirn**, denen die Beschwerden angelastet werden, **wieder verengen**. Die zweite Säule besteht in der Anwendung von **Triptanen**, einer aus der Migränetherapie bekannten Wirkstoffgruppe, die ebenfalls auf entzündete Gefäße zielt. **Rasche Linderung** erfahren die Patienten besonders durch die **Injektion von Sumatriptan**.

So wirksam Sauerstoff und Triptan sind - sie sind teuer. Wie teuer, zeigen May und Jürgens am Beispiel eines **Patienten mit chronischem Cluster-Kopfschmerz** auf, der **zehn Jahre lang** seine Beschwerden und die **Behandlungskosten** dokumentiert hat. Als privat Versicherter kannte er alle Rechnungen. Diese summierten sich auf **47.000 Euro**. Davon entfielen rund 22.700 Euro auf Sauerstoff und 19.500 Euro auf Medikamente, zum weitaus größten Teil solche zur Akutbehandlung. 13 Präparate wurden verabreicht. Der Patient erlitt in den zehn Jahren insgesamt 5477 Attacken.

Operative Verfahren

Zum Thema

- Patienten-Manifest: Migräne wird zum Politikum
- Neurochirurgie: Ein Schalter für Depressionen
- Epilepsitherapie: Hirnkrämpfe unter Strom

Für die Hamburger Ärzte stellt sich als Fazit die Frage, ob man bei Patienten mit chronischem Cluster-Kopfschmerz und entsprechend hohen Behandlungskosten vielleicht auch eine ganz andere Strategie erwägen könnte. Sie denken an **operative Verfahren wie Tiefenhirnstimulation (THS) und Okzipitalnervenstimulation (ONS)**.

Beide haben noch **experimentellen Charakter**. „Gerade bei Patienten mit hohen Kosten für Akutmedikation könnten diese Verfahren - weitere Belege für ihre Wirksamkeit vorausgesetzt - trotz der hohen Einmalkosten eine langfristig günstigere Möglichkeit darstellen“, so die Folgerung von May und Jürgens.

Zur **Tiefenhirnstimulation** werden **Elektroden im Bereich des Hypothalamus eingepflanzt** und durch ein unter der Haut angebrachtes Steuergerät über Kabel aktiviert. Die **Operation ist allerdings mit erheblichen Risiken verbunden**.

Als in dieser Hinsicht günstiger gilt die **Okzipitalnervenstimulation**, weil **hierbei Elektroden nur unter die Nackenhaut implantiert** werden. Die Aktivierung erfolgt wiederum durch ein implantiertes Steuergerät. Vor drei Jahren haben amerikanische Neurologen um Peter Goadsby („Lancet“, Bd. 369, S. 1099) und eine belgische Gruppe um Jean Schoenen („Lancet Neurology“, Bd. 6, S. 314) der Okzipitalnervenstimulation ein schmerzlinderndes Potential bescheinigt.

Kritische Einwände gegen die erwogenen Alternativen

Gar nicht anfreunden mit den invasiven Eingriffen kann sich Hartmut Göbel von der Schmerzklinik Kiel. Die **komplikationsträchtige Tiefenhirnstimulation** erlöse nur eine **Minderheit** der Patienten von den Attacken. Zu der hohen Investition von schätzungsweise 30.000 Euro kämen daher meist **ständige weitere Ausgaben für Wartung und Medikamente**. In Kiel sieht man deshalb keine Berechtigung mehr, das Verfahren bei Cluster-Kopfschmerz anzuwenden, nicht einmal in Studien. Auch die bisher mit der Okzipitalnervenstimulation erzielten Ergebnisse vermögen den Kieler Experten nicht zu überzeugen. Beschrieben seien nur Einzelfälle ohne Langzeiterfahrung.

Keine überzeugenden Ergebnisse: Operative Eingriffe sind umstritten

Wenn extrem hohe Behandlungskosten entstehen, liegt das nach Göbels Einschätzung meist an Unzulänglichkeiten in der Versorgung.

Die **richtige Diagnose werde im Durchschnitt erst nach acht Jahren** gestellt.

Das begünstige die Chronifizierung.

Ihre Fortsetzung fänden die Versäumnisse dann in der Therapie. Viel zu oft werde die Vorbeugung vernachlässigt. Sauerstoff und Triptane zur Anfallsbehandlung sollten eigentlich nur übergangsweise notwendig sein und durch eine - viel billigere - medikamentöse Vorbeugung der Attacken abgelöst werden. Für Patienten mit allen Formen von Kopfschmerz gibt es inzwischen ein bundesweites Behandlungsnetz mit Spezialisten aus Praxis, Klinik und dem Reha-Bereich. Die Kieler Schmerzklinik hat die bundesweite Koordination übernommen. Sie informiert auch über Spezialisten in Wohnortnähe. Einer Langzeitauswertung zufolge profitieren Kopfschmerzpatienten klar von der integrierten Versorgung. Viele, die nicht mehr arbeiten konnten, sind wieder berufstätig. Und dass die Behandlungskosten zum Teil um die Hälfte gesunken sind, lässt in Zeiten der Sparzwänge ebenfalls aufhorchen.

(Quelle: F.A.Z. v. 26. Juni 2010, Bildmaterial: dpa, picture alliance / dpa, picture-alliance/ dpa)



Anmerkung der Red.:

Trockene Augen können ebenfalls **stechende Schmerzen im Auge** verursachen. Dies ist bei FM-Betroffenen keine Seltenheit. Verstärkt wird die Trockenheit der Augen durch trockene Raumluft, z. B. bei der Bildschirmarbeit oder beim Betrieb von Klimaanlage! Auch **Allergiker** (Heuschnupfen) haben oft mit trockenen und juckenden Augen zu tun.

Hier können **Augentropfen** helfen, wie sie auch von Kontaktlinsenträgern genutzt werden, am besten in **Einzeldosispipetten** (z. B. „Vislube“ bei Nichtallergikern pp. oder bei Allergikern, z. B. „Livocab direkt“ oder andere, zur Behandlung allergischer Bindehautentzündungen, am besten mit dem Augenarzt absprechen!), da ansonsten geöffnete Fläschen mit Augentropfen **innerhalb eines Monats aufzubrauchen sind**. (mx)

(Eigen-) Therapie

Pausen fördern die Arbeitsleistung

Regelmäßige Auszeiten senken den Stresspegel messbar und steigern der Leistungsfähigkeit / Wer durcharbeitet, wird unaufmerksam und macht Fehler

Wer während der Arbeit häufig kurze Pausen macht, gilt in vielen Unternehmen immer noch als lahmes Ei. Dagegen wird es als Zeichen von Einsatzbereitschaft gewertet, wenn Mitarbeiter auf Pausen generell verzichten.

Sehr zu Unrecht, meint der Berufsverband Deutscher Internisten. Durch Pausen können die Beschäftigten ihre Leistungsfähigkeit oft steigern.

Die **kurzen Ruhephasen helfen Körper und Geist, sich zu regenerieren und Kraft für die nächsten Aufgaben zu tanken**. Durch **regelmäßige Pausen sinkt der Stresspegel messbar** und die Mitarbeiter werden leistungsfähiger.

Darüber hinaus wird auch das **Risiko eines Arbeitsunfalls verringert**. Viele Unfälle in Betrieben ereigneten sich, weil **Mitarbeiter überlastet** sind und dadurch **unaufmerksam** werden, bestätigt die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV).

Pause ist aber nicht gleich Pause. Am Schreibtisch sein Essen einzunehmen und nebenher E-Mails zu checken, ist nicht erholsam. **Zur Mittagsmahlzeit sollte man sich vom Arbeitsplatz entfernen**. Um den **Kopf mal richtig freizubekommen**, kann ein **Spaziergang** helfen.

http://www.lexsoft.de/cgi-bin/lexsoft/lexsoft_express.cgi?chosenIndex=293129&aktuelles_id=183737



T i p p s

Hitzeschutz am Arbeitsplatz

Ausreichend und **lauwarm trinken und Leichtverdauliches essen** / **Klimaanlagen nicht zu kalt einstellen** / Bei Arbeit im Freien auf **Sonnenschutz für Haut und Augen** achten

Der Sommer meint es derzeit über alle Maßen gut mit uns - und eigentlich stehen die Hundstage ja erst noch vor uns. Viele müssen trotz der Hitze ihrer Arbeit nachgehen und das erfordert Konzentration und Fitness. Wer sich an einige bewährte Verhaltensregeln hält, kann typischen Hitzebeschwerden vorbeugen und wird nicht an Leistungsfähigkeit einbüßen.

Wer an heißen Tagen zu wenig trinkt, wird Probleme mit seinem Kreislauf bekommen. Insbesondere dann, wenn er stark schwitzt, kann es leicht zu einer Dehydrierung, einer Austrocknung, kommen. Um das zu vermeiden, müssen **täglich mindestens anderthalb bis zwei Liter** getrunken werden, bei schwerer körperlicher Arbeit können es auch drei Liter und mehr werden. Die **Getränke** sollten **nicht eiskalt** sein, da würde es zu einem ungewollten Schweißausbruch kommen. Besser ist **Zimmerwärme**. Der **beste Durstlöscher** und gleichzeitig idealer Mineralstoffspender ist **Mineralwasser mit Natrium, Kalium, Magnesium und Zink**.

Auch **lauwarmer Früchte-, Kräuter- oder Roibuschtee** ist eine gute Alternative. Heißer Kaffee und Tee wirkt hingegen schweißtreibend. **Reine Fruchtsäfte sind zu kalorienreich** - man sollte sie im Verhältnis **eins zu drei mit Mineralwasser zu einer Schorle verdünnen**. Von **Alkohol** sollte man bei Hitze tunlichst **die Finger lassen**, er kann rasch **Kreislaufprobleme auslösen**. An den Arbeitsplatz gehört Alkohol aber ohnehin nicht.

Leichte Speisen sind gut für die Verdauung und an heißen Tagen wirkt sich das auch positiv auf den Kreislauf aus. Statt fettreicher Kost sollte man sich im Hochsommer für Gemüse, Obst, fettarme Milchprodukte und leicht verdaulichen Fisch entscheiden.

Viele Arbeitsstätten sind heute schon mit Klimaanlagen ausgestattet. Allerdings sollten sie die Temperaturen um **nicht mehr als etwa fünf Grad Celsius gegenüber der Außentemperatur reduzieren**. Ansonsten würde der **Kreislauf belastet** und **die Erkältungsgefahr steigt**, insbesondere wenn man verschwitzt von draußen in den klimatisierten Raum kommt. Auf jeden Fall müssen auch Räume mit Klimaanlagen regelmäßig durchgelüftet werden.

Wer am Arbeitsplatz ins Schwitzen gerät, dem helfen vorübergehend auch **kalte Güsse über Handgelenke und Unterarme**. Das Wasser wird nur leicht abgestreift, sodass die Haut von dem kühlenden Effekt der Verdunstungskälte noch eine Weile profitieren kann. Auch **kalte Fußbäder** können eine Wohltat sein.



Vor **kalten Duschen** oder dem **Sprung ins kühle Nass** von **Seen** und **Flüssen** nach dem heißen Arbeitstag muss **bei Überhitzung** gewarnt werden - der **extreme Kältereiz führt zu einer Gefäßverengung**. Werden davon die **Herzkranzgefäße** betroffen, kann das nicht nur für Herzranke **gefährlich werden**.

Wer im Freien arbeiten muss, sollte unbedingt auf einen **ausreichenden Sonnenschutz** achten: **Kopfbedeckung**, die vor einem Sonnenstich schützt, **UV-undurchlässige Kleidung** und **Sonnencreme** zum Schutz der Haut und eine **Sonnenbrille mit UV-Filter** zum Schutz der Augen.

<http://www.lexisnexis.de/aktuelles/soziales/183729/hitzeschutz-am-arbeitsplatz>

Recht

Gesetzlich Krankenversicherte können Auskunft über medizinische Behandlungen verlangen

Gesetzlich Krankenversicherte können von der für sie zuständigen **kassenärztlichen Vereinigung (KV) Auskunft über dort gespeicherte personenbezogene Sozialdaten** verlangen, wenn der KV dadurch kein unverhältnismäßiger Aufwand entsteht.

Das hat das **Landessozialgericht Nordrhein-Westfalen entschieden (Az.: L 5 KR 153/09)**. Der Mann hatte die für ihn zuständige kassenärztliche Vereinigung um Auskunft gebeten, welche medizinischen Leistungen sie in den letzten vier Jahren seiner Mitgliedschaft abgerechnet habe.

Er benötige diese Angaben für die **Beantragung einer Berufsunfähigkeitsversicherung**. Die beklagte kassenärztliche Vereinigung erteilte lediglich eine so genannte Versichertenauskunft für das Geschäftsjahr vor der Antragstellung. Die Essener Richter ließen diese Argumentation der Beklagten nicht gelten. Der **Auskunftsanspruch** des Klägers folge aus **§ 83 SGB X**.

Der dort geregelte allgemeine **Auskunftsanspruch** sei **Ausfluss des Grundrechts auf informationelle Selbstbestimmung**. Um dieses Grundrecht einzuschränken, bedürfe es einer ausdrücklichen gesetzlichen Regelung, die aber fehle. Der Anspruch bestehe jedoch nicht unbeschränkt. Vielmehr seien die privaten Interessen abzuwägen mit dem sachlichen und personellen Aufwand, den die Auskunft der betroffenen Behörde verursache.

(Quelle: Newsletter der Telekanzlei.de info@telekanzlei.de)

Keine betriebsbedingte Kündigung bei Umsatzrückgang

Betriebsbedingte Kündigungen müssen begründet sein. Der **Arbeitgeber ist verpflichtet, belegen** zu können, dass inner- und außerbetriebliche Ursachen den Wegfall des Arbeitsplatzes notwendig machen.

Dies entschied das **Arbeitsgericht Iserlohn (Az.: 5 Sa 224/05)**.

In dem Fall war einer kaufmännischen Angestellten betriebsbedingt gekündigt worden. Der Arbeitgeber begründete das damit, dass durch einen **Umsatzrückgang** der Arbeitsanfall in ihrer Abteilung zurückgegangen sei. Die Angestellte klagte gegen die Kündigung. Die Richter gaben ihr Recht. Ihr **Arbeitgeber habe nicht überzeugend nachgewiesen**, dass in der betroffenen Abteilung **so viel weniger Arbeit anfalle**, dass der Arbeitsplatz der Klägerin wegfallen müsse. Ein **Umsatzrückgang alleine belege noch keine Verringerung der Arbeitsmenge**. Die vorgelegten Zahlen zum Einkaufsvolumen in einem kleinen Teilbereich und allgemein zum Rückgang der gewerblichen Arbeitnehmer reichten dem Gericht nicht aus.

(Quelle: Newsletter der Telekanzlei.de info@telekanzlei.de)

Termin - Vorschau

Montag, 30.08.2010
15:00 Uhr

Vortrag „Individuelle Selbsthilfestrategien beim Fibromyalgie-Syndrom“
Rathaus Wiesbaden, anlässlich der „Hess. Gesundheitstage“

Referent: Rainer M a r x

Ansprechpartnerin: Grudrun Krämer
Tel.: (0611) 92 00 676

Programm der Hess. Gesundheitstage im Internet:

http://www.wiesbaden.de/medien/dokumente/leben/gesundheit/GESU_Flyer2010_Internet.pdf

Dienstag, 31.08.2010
18:00 Uhr

Vortrag „Wissenswertes zum Fibromyalgie-Syndrom“
Rathaus 63065 Offenbach, Berliner Straße 100, 1. OG,
anlässlich der „Woche der Selbsthilfe“

Referent: Rainer M a r x

Samstag, 04.09.2010
10:00 – 15:00 Uhr

Offenbacher Selbsthilfegruppentag
Info-Stand der FM-Selbsthilfe Rhein-Main-Kinzig

<p>Lokale Termine der FM-Selbsthilfegruppen Heusenstamm und Offenbach am Main</p>
--

Fibro - Krankengymnastik Gruppe

Termin: Jeden **Mittwoch, 13.00 Uhr**, Schloßstraße 8 (Gemeindesaal der Kirche St. Cäcilia) Heusenstamm (durch Torbogen an Frankfurter Str. fahren, dann am Ende des freien Platzes links abbiegen und rechts an der Kirche vorbeifahren, zum Parkplatz vor dem Gemeindesaal.

*(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
Tel. (0 6 1 0 4) 6 8 2 6 1 6 erfragen!)**

Babeltreff



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)

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

Wolfgang Felis
(06157) 930 241

Weiterstadt

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 Daniela Ryschka (Boll) vom Senioren - Büro
(im Winter: 15:30 Uhr)

FM-Ansprechpartnerin für Bad Homburg

Ansprechpartnerin:

Marie Luise C h r i s t / Tel.: (06171) 75 10 6

E-Mail: rachri@t-online.de

FM-Selbsthilfegruppe Bad N a u h e i m

- **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 Bruckköbel und - Roßdorf

- **Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Bruckköbel**
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

Funktionsstraining:

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 -

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)

Tanzimpressionen mit Clownin „Frieda“ bei unserem gemeinsamen Sommerfest 2010 in Offenbach - Rosenhöhe



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>

Frieda's gnadenlose Knutschattacke machte Sommerfestbesucher zum „Knutschkopp“.
Ihm gefiel es, denn er ließ den Lippenstift drauf!