



# Fibromyalgie Nachrichteblättche

## Schmerzfixierung aushebeln - von Rainer Marx -

Im Rahmen der multimodalen Schmerztherapie bei chronischen Schmerzen, wie z. B. bei der Fibromyalgie, tauchen Begriffe wie „Überschreiben des Schmerzgedächtnisses auf.“ Für den Laien hört sich dies zunächst einmal toll an und suggeriert, dass anschließend die Erinnerungen an erlittene Schmerzen aus dem Gedächtnis getilgt sein könnten. Doch ist das überhaupt sinnvoll?

Die meisten Schmerzauslöser sind im Bereich der Wirbelsäulenfehlstellungen und den reaktiven muskulären Veränderungen zu finden, was eine konstante und immer aktive Schmerzquelle darstellt, die unser Schmerzgedächtnis auch immer wieder mit neuem „Schmerz-Input“ „nährt“. Hier dürfte der therapeutische Ansatz, im vorgenannten Sinne, das Schmerzgedächtnis „überschreiben“ zu wollen, wohl eher aussichtslos sein.

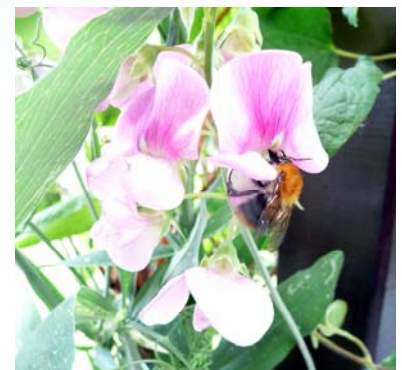
Erfolgsversprechender dürfte es aussehen bei **Schmerzerinnerungen aus vergangenen Erlebnissen**, im Bereich der **Traumata**, oder bei einer Schmerzverstärkung durch z. B. beruflich oder privat ausgelösten **Dauerstress**.

Hier spielen die **emotionale Bewertung** des Schmerzes und seine **mentale Beeinflussbarkeit** (auch die der **muskulären Anspannung**) eine größere Rolle.

Sich an Schmerzen zu erinnern bedeutet für den Menschen, künftig die Wiederholung einer schmerzauslösenden Handlung und eine Schädigung unseres Körpers vermeiden zu können. Dafür ist unser Schmerzgedächtnis eine gute und sinnvolle Einrichtung.

Bei der Erinnerung an ein schmerzauslösendes Ereignis findet immer auch eine Risikoabwägung statt, wobei sich starke Schmerzen stärker eingepreßt haben, als schwache. Erlebnisse die zu starken Schmerzen oder Körperschäden geführt haben sind dann danach angstbesetzter und lassen uns unkontrollierter und emotionaler reagieren.

So ist es z. B. bei traumatischen Erlebnissen (Gewalterfahrungen, Unfall-, Vergewaltigungserlebnissen usw.), die sich uns stark einprägen. Bei ihrem Erleben geht meistens ein Überraschungseffekt, Wehrlosigkeit, Unberechenbarkeit mit einher, wodurch unsere Bedrohungsempfindung (Alarmsensibilität) gesteigert wird.



### IN DIESEM „BLÄTTCHEN“

Gefahrenindikatoren .....	2
Schmerzen nicht im Mittelpunkt..2	
Schmerzfixierung lockern .....	3
Neues Aktivitäten-Tagebuch .....	3
Wohlfühlbild anwenden .....	4
Lavendelöl als Antipilzmittel.....	4
BMI nicht mehr UpToDate .....	5
Veranstaltungen u. Termine... 6-10	

### THEMENSCHWERPUNKT IN DIESER AUSGABE

Machbare und sinnvolle  
eigentherapeutische  
Möglichkeiten

## AUFMERKSAMKEITSLLENKUNG WEG VON DEN EINGEPRÄGTEN SCHMERZEN



### Auszug: aus dem Aktivitäten-Tagebuch:

„Ich bin heute schmerzfrei“

„Ich fühle mich heute fit“

„Mir fällt mein Alltag heute leicht“

„Meine Stimmung ist heute gut“

„Ich habe letzte Nacht erholsam geschlafen“

„Ich habe Vertrauen in die Wirksamkeit dieser Behandlung“

oder

„Nennen Sie eine Sache, die Ihnen heute Freude gemacht hat: ....“



## Gefahrenindikatoren prägen sich ein

Unsere Psyche sucht sich dann individuelle Erkennungsmerkmale, um uns vor Wiederholung zu schützen.

Bei einer Vergewaltigung kann es z.B. ein bestimmter Männertyp (schwarze Haare, 1,75 m groß, schlank pp.) sein, bei dem sie künftig immer wieder Alarm schlägt. Bei einem Verkehrsunfall, bei dem ein Fußgänger an einer Bushaltestelle stehend, durch ein Auto angefahren und schwer verletzt wurde, kann diesem dann ggf. künftig jegliche Art von Bushaltestelle suspekt sein und Angstgefühle auslösen.

Die Gefahrenumstände prägen sich zum Eigenschutz ein.

Wenn der Ansatz einer Handlung irgendwann vorkommt, durch die

wir einmal starke Schmerzen oder auch ein Trauma erlitten hatten oder uns z. B. die äußere Umgebung, Gerüche, Geräusche pp. daran erinnern, alarmiert und warnt uns unser Angstgefühl vorzeitig. Hierbei wird automatisch unser Stresssystem aktiviert, um uns z. B. rechtzeitig körperlich für Kampf- oder Fluchthandlungen bereit zu machen.

Jeder kennt das Sprichwort „Die Zeit heilt Wunden! Damit ist gemeint, dass wir die Gefahrenumstände irgendwann auch wieder vergessen können und dadurch auch die Angst- und Stressreaktion ausbleiben, die auch körperliche Schmerzen gefördert haben können. Schmerzen können durch vermehrte körperliche

## Dem Schmerz die Aufmerksamkeit entziehen!

Anspannung und der andauernden Reizung und Überforderung unseres Schmerz verarbeitenden Nervensystems entstanden sein.

Durch das zeitbedingte Abschwächen der Erinnerung an die Gefahrenindikatoren hat sich das Problem also von selbst erledigt.

Dies zeigt, dass unser **Reaktionen endlich und beeinflussbar sind.**

Bei erlebten **Traumata mit starker Bedrohungsempfindung** ist dies jedoch nicht immer so.

Die Erinnerung an die Gefahrenindikatoren bleibt bestehen und es entwickelt sich eine **posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)**, wobei Angst- und Panikattacken dominieren können. Unser Alarmsystem ist „aus der Spur“ geraten.

Jeder, der konstant unter Schmer-

zen zu leiden hat, sucht nach einer Lösung, wie er sie weg bekommt oder zumindest so beeinflussen kann, dass sie gelegentlich verschwinden oder schwächer werden. Medikamente helfen temporär und machen auch Dauer gesundheitsschädliche Nebenwirkungen. Für chronisch Schmerzkrankte ist dies nicht die ideale therapeutische Dauerlösung.

Wenn Schmerzen nicht weggehen, lässt sich zumindest **ihre „Gewichtung“ beeinflussen.**

Jeder chronisch Schmerzkrankte hat dies schon selbst erfahren. Wenn er abgelenkt wird, nimmt er den Schmerz nicht mehr so wahr und spürt ihn auch nicht mehr so stark. Das funktioniert, z. B. auf der Arbeit, zumindest bis zum Feierabend oder dem freien Wochenende. Dann hat der Schmerz leider wie-

## Schmerzfixierung lockern

der unsere volle Aufmerksamkeit und wird auch wieder mehr gespürt.

So erscheint es logisch unsere Aufmerksamkeit dauerhaft so zu lenken, dass sie den Schmerz nicht in den Mittelpunkt unserer Wahrnehmung stellt.

Dies ist ein machbarer Ansatz, der aber vom chronisch Schmerzkranken ein konstantes und längeres Eigenengagement erfordert. Die Lösung heißt, die eigene Aufmerksamkeit nicht dem Schmerz zuzuwenden, sondern Alternativen (Wohlfühlbilder oder –vorstellungen) parat zu haben und sich dadurch anderen **positiven Erlebnissen täglich** mehr zuzuwenden. S. Seite 4!

Eine weitere Möglichkeit wurde in der aktuellen Ausgabe „Der Schmerz 3“ von der Gehirnforscherin Prof. Hertha Flor, Mannheim, vorgestellt.

Als Hilfsmittel dient hierzu ein **Aktivitäten-Tagebuch** in dem das tägliche Befinden auf einer Skala von 1 (trifft gar nicht zu) – 10 (trifft voll zu) mit positiv besetzten

Fragen ermittelt wird.

Bei dieser Form des Tagebuches wird der Fokus unserer Aufmerksamkeit auf unser positives Empfinden gelenkt, was einer Fixierung nur auf die Schmerzempfindung entgegenwirken soll.

Leider dominieren im Leben eines chronisch Schmerzkranken die Schmerzempfindungen und bringen diesen in eine konstante Erwartungshaltung für die nächsten Schmerzen. Die Erinnerung an erlebte Schmerzen und die Erwartung von Schmerzen kann leichte Schmerzempfindungen zu stärkeren machen. Diese Schmerzfixierung, als Chronifizierungsfolge, muss unterbrochen werden!

Dies gelingt u.a. durch die Verstärkung schöner Empfindungen. Die Schmerzempfindungen beim chronisch Schmerzkranken nehmen leider sehr viel Raum und Aufmerksamkeit ein.

### Neu: Das Aktivitäten-Tagebuch

**Schmerzfremde Zeiten** werden dann auch nicht mehr ausreichend gewürdigt und wahrgenommen. Unser Ziel sollte es daher sein, der **Empfindung der Schmerzfremde** und auch wieder anderen schönen Gefühlen mehr Raum zu geben und diese in den Mittelpunkt unserer Wahrnehmung zu stellen.

Die „Formel“ ist eigentlich ganz einfach:

#### **Angst und Stress verstärken die Schmerzen.**

Schöne und angenehme Empfindungen tragen dazu bei Schmerzwahrnehmungen zu reduzieren. Geben wir diesen künftig mehr Raum!

Z. B. auch in der Selbsthilfegruppe beim Gruppentreffen kann häufiger nach den schönen Erlebnissen der Gruppenmitglieder gefragt werden.

Die Antworten können sich auf einfache Erlebnisse beziehen, wie bei mir in der FM-Selbsthilfegruppe OF bereits geschehen. Zitat eines Gruppenmitgliedes:

„Das schönste Erlebnis hatte ich vor ein paar Tagen, als ich mich auf eine Wiese legte, mich ausruhte und die Natur um mich herum genoss.“

Das angenehme Gefühl steht hier im Vordergrund und wird durch Erinnerung wiederholt. Wir Menschen können das.

Wer mit dem neuen **Aktivitäten-Tagebuch**, als Hilfsmittel in diesem Sinne, arbeiten möchte, kann es bei der **Firma Lilly Deutschland GmbH anfordern**.

Internet:

<https://www.lilly-pharma.de/gesundheit/diabetische-polyneuropathie/broschueren.html>



Das wiederholte sich ins Gedächtnis rufen von schönen Erlebnissen und Empfindungen wirkt sich positiv aus und nimmt den Schmerzen die Zuwendung!



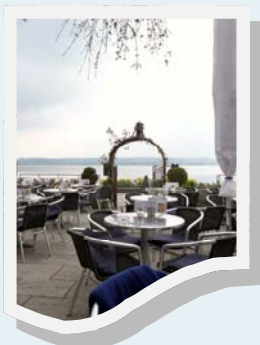
### Die Kraft der Vorstellung (Imagination) nutzen.

Hierzu sich ein **Wohlfühlbild** einprägen und sich **öfters darauf konzentrieren** (ggf. hilfsweise hierbei eine Foto einsetzen)!

Es kann z. B. das **Enkelkind** sein, wenn man bei seiner Betreuung die Schmerzen vergisst .



Oder eine **schöne Landschaft oder Region**, in der man sich **wohlgeföhlt** oder **Entspannung** empfunden hat. Dabei die angenehmen Empfindungen wieder fühlen und auf eine **gute Atmung** achten!



## Positive Nebeneffekte herbeiführen!

Meiner Ansicht nach lässt sich unser Schmerzgedächtnis nicht so einfach im angestrebten Sinne selektiv löschen oder „überschreiben.“

Durch Aufmerksamkeitslenkung können wir jedoch den Schmerzerinnerungen den „Raum“ nehmen.

Durch die Hinlenkung zu unseren angenehmen Empfindungen tragen wir gut zu unserer Entstressung bei.

Wenn wir dadurch noch erkennen, was uns schlechte Empfindungen und Schmerzen macht und aktiv daran arbeiten, dass die Auslöser ihren „Schrecken“ und somit ihre negative Wirkung (Schmerzverstärkung) verlieren, umso besser.

Ein Tagebuch zu führen wird alleine nicht ausreichen, stellt aber für den Anfang eine sinnvolle und für jeden machbare therapeutische Möglichkeit mit guter Erfolgsaussicht dar.

Die **Beeinflussbarkeit unserer Körperchemie** (besonders bezogen auf die Stresshormone) **durch positives Denken und Fühlen** (auch durch z. B. die Achtsamkeitsmeditation), wurde durch med. Studien bereits belegt.

Ebenso die **Reduzierung der Infektanfälligkeit** und die **Stärkung der Immunabwehrfähigkeit**.

**Neuronale Umbauten** in den Gehirnzellen, verursacht durch häufige Schmerzreize, **bauen sich wieder zurück**, wenn sich die Schmerzsignale reduzieren.

## Für sich selbst etwas tun und sich Lebensqualität zurückholen!

Sich wieder mehr Raum für die guten Empfindungen zu verschaffen lohnt sich daher in mehrfacher Hinsicht. (mx)

### 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 im-

mer 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 Pilzkrankungen 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**.

## Aus dem Forschungsbereich

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.wkdis.de/aktuelles/soziales/196889/lavendeloel-als-antipilz-mittel>

### BMI kein sicherer Marker für Gesundheitsrisiken

**Entscheidender als der Körpermasseindex (BMI) ist die Verteilung des Körperfetts / Verhältnis von Taillenum-**

**fang zur Körpergröße (WHtR) sagt das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall genauer voraus**

Mediziner des Klinikums der Münchner Ludwig-Maximilians-Universität empfehlen eine neue Messgröße zur Bewertung des Herzinfarkt- und Schlaganfallrisikos. In einer Studie konnten sie nachweisen, dass die Erhebung des Body-Mass-Index (BMI) - der von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlene Marker - für das Schlaganfall-, Herzinfarkt- und Todesrisiko eines Menschen keine Rolle spielt.

Die Wissenschaftler empfehlen für diese Risikoaussagen vielmehr einen Wert, der sich aus dem **Verhältnis vom Taillenumfang zur Körpergröße** eines Menschen ergibt - die sogenannte **waist-to-height-ratio (WHtR)**.

### „Die körperlichen Rundungen an den richtigen Stellen haben“

In einer Studie, die sie gemeinsam mit Forschern des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie München, der Universität Greifswald, der Technischen Universität Dresden und der Universität Lübeck mit knapp 11.000 Probanden durchgeführt haben, sind die Münchner Mediziner zu dem Schluss gekommen, dass nicht die Menge, sondern die **Verteilung des Körperfetts** entscheidend für bestimmte gesundheitliche Risiken ist.



Der **Speck um den Bauch herum** - also im Bereich der Taille - kann **schädliche Fettsäuren und entzündungsfördernde Botenstoffe in den Körper abgeben** und unter anderem an den Blutgefäßen **arteriosklerotische Veränderungen vorantreiben**.

Daher bezeichnen die Wissenschaftler dieses **Bauchfett** auch als **"böses Fett"**.

Das **Fett an Hüften, Oberschenkeln und Gesäß** hingegen **beeinflusst das Herz-Kreislauf-Risiko nicht negativ** - im Gegenteil: es **wirkt sogar schützend**, wie einige Untersuchungen belegen.

Basierend auf diesen Erkenntnissen versuchten die Forscher nun ein Maß zu finden, das die realen Verhältnisse widerspiegelt. In der Diskussion sind der **Taille-Hüft-Quotient (WHR)** und der **WHtR**.

Zu Beginn der Studie wurden bei allen Studienteilnehmern **WHR, WHtR und BMI** ermittelt.

Anschließend beobachteten die Forscher die Probanden und ihre gesundheitliche Entwicklung über drei bis acht Jahre.

#### Das Ergebnis:

Ob ein Mensch einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erleidet oder daran stirbt, lässt sich **am besten** mit dem **WHtR** abbilden:

Je höher der Wert, desto größer das Risiko. Der **WHR** zeigte sich weitaus weniger, der **BMI** gar nicht aussagefähig.

Kritisch sei bei **unter 40-Jährigen ein WHtR über 0,5**, bei **Älteren** könnte der **Grenzwert** in Richtung **0,6** steigen.

Da immer mehr Studien die **Aussagekraft des BMI für Gesundheitsrisiken als gering ansehen**, hoffen die Forscher, dass die medizinischen Fachgesellschaften und die WHO ihre **Empfehlungen für die Bestimmungen des Herz-Kreislauf- und Gefäßrisikos bald ändern**.

<http://www.wkdis.de/aktuelles/soziales/196629/bmi-kein-sicherer-marker-fuer-gesundheitsrisiken>



## VERANSTALTUNGS- TERMINE

Do., 04.08.2011

14:00 Uhr

### Vortrag

"Individuelle Selbst-  
hilfestrategien beim  
FMS"

Referent: Rainer Marx

### Seniorentreff Mitte

beim Bürgerhaus am  
Rathaus  
Hauptstraße 32

63486 Bruchköbel

Ansprechpartnerin:

Ilona Hennig

Tel.: (06181) 78 01 77

Parkmöglichkeiten sind  
vorhanden!

## 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, Mari-  
enstraße 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 – Betroffen-  
en / s. im Internet:  
[www.heigln.de](http://www.heigln.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

### 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

# 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

### Vormerken!

Sa., den **13.08.2011**  
10:00—15:00 Uhr

### 25. Offenbacher Selbsthilfegruppentag

Fußgängerzone Offenbach am Main, Frankfurter Straße, ab Herrstraße

- mit Info-Stand der FM-Selbsthilfe RMK

## 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 **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

### 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 **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](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 auf unserer Homepage im Internet 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.



**Urlaubszeit - Zeit zum Regenerieren!**

## 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