



Fibromyalgie Nachrichteblättche

Die eigenen Grenzen akzeptieren

von Rainer Marx

Immer wieder machen Fibromyalgiebetroffene die Erfahrung, dass ihr altes Leistungsvermögen dahin ist. Dies zu akzeptieren fällt den meisten schwer. Präzises und sorgfältiges Arbeiten war bisher die gewohnte Norm der meisten FM-Betroffenen. Wir haben uns über gute Leistungen definiert und uns auf diese Weise Anerkennung verschafft. Z. B. auf der Arbeit. Plichtbewusst nahmen wir die gestellten Aufgaben an und erledigten sie meistens perfekt und zur vollsten Zufriedenheit unseres Chefs. Sicherlich bemerkten wir, dass uns im Laufe der Jahre immer schwerer fiel den gewohnten „Leistungsstandard“ zu halten.

Doch wer will dies schon zugeben? Also wird so weitergepowert, bis zum Crash, in Form eines Burn-out oder anderer nicht mehr zu ignorierender Gesundheitsprobleme. Unser Gehirn dämpft den Aktivitätendrang häufig durch das Vergessen von Dingen, Terminen u. ähnlichem. Erinnern und sich konzentrieren, fallen schwer und manchmal kommt aus dem Mund ein Begriff, den das Gehirn nicht so gemeint hat. Entweder hat man an etwas Bestimmtes gedacht und die Vorstellung wird durch das „klemmende“ Erinnerungsvermögen oder einfaches nicht mehr auf den Begriff kommen, falsch bedient. Das ist lästig, besonders, wenn der Lebenspartner weiß, was man gemeint hat und mit dem richtigen Begriff locker überkommt!

Manchmal wird von einem selbst unbemerkt auch im gesprochenen Satz ein Satzteil vertauscht, als ob unser Gehirn mit der „Verwaltung“ der häufig vorhandenen Schmerzen bereits ausreichend ausgelastet ist. Sich auch noch um die Kontrolle unseres korrekten Satzbaus zu kümmern, scheint dann möglicherweise für das Gehirn zu viel zu sein.

In einer Studie wurde bei FM-Betroffenen, nach vorsätzlich zugefügtem Schmerz, festgestellt, dass ihr Gehirn in 13 Gehirnregionen zusätzlich (im Gegensatz zu Gesunden) Aktivitäten aufwies.

So kann man sehen, dass die Verarbeitung der Schmerzreize beim chronisch Schmerzkranken, **im akuten Schmerzfall**, einfach **zusätzliche Ressourcen** benötigt, wodurch offensichtlich andere Gehirnleistungen leiden.

Beim Computer würde man sagen, dass der Arbeitsspeicher ausgelastet ist und z. Z. kein Platz für anderes verfügbar ist. Erst wenn der Schmerz weg ist, wird unser „Arbeitsspeicher“ für andere Dinge wieder frei.



„Lustelicher Begleitservice“ für
Bürgermeisterin Birgit Simon am 25.
Offenbacher Selbsthilfegruppentag

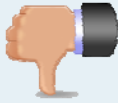
IN DIESEM „BLÄTTCHEN“

Kognitive Beeinträchtigungen	2
Schmerzackgasse	2
Persönliches Maß finden	3
Geduld und Ausdauer	3
15 Kopfschmerzmittel erzielen ein ungenügend im Test	4
Risiken durch Schmerzmittel	4
Coenzym Q ₁₀ -Studie	5
Veranstaltungen u. Termine...	6-10

THEMENSCHWERPUNKT IN DIESER AUSGABE:

Die nötige Einstellung um
mit den krankheits-
bedingten Einschränkungen
des FMS fertig zu
werden

MACHEN SIE SICH FERTIG!



(Aus dem Buch v. Sigrid Engelbrecht „Das Anti-Burnout -Buch für Frauen“)

- ◆ Machen Sie Ihr Selbstwertgefühl ausschließlich von der Perfektion Ihrer Arbeit abhängig.
- ◆ Nehmen Sie möglichst viel zusätzliche Arbeit an, um Ihre armen Kolleginnen und Kollegen zu entlasten. Sie wissen ja selbst, dass Sie es viel besser machen als die anderen.
- ◆ Arbeiten Sie so viel und so lange wie möglich, am besten auch nachts, am Wochenende und an Feiertagen.
- ◆ Machen Sie höchstens einmal im Jahr Urlaub. Eine Woche reicht Ihnen.
- ◆ Konzentrieren Sie sich auf die lästigen und mühevollen Aspekte Ihrer Arbeit und ärgern sich häufig darüber.
- ◆ Halten Sie Abstand zu Kolleginnen und Kollegen, gehen Sie zu niemanden eine freundschaftliche Beziehung ein. Die hindert Sie nur daran Ihren Aufgaben optimal gerecht zu werden.
- ◆ Glauben Sie fest daran, dass Sie absolut jedes Problem lösen können, wenn Sie sich nur richtig anstrengen, und dass Sie ein Versager sind, wenn Sie nicht immer und überall erfolgreich sind.

Akute starke Schmerzen überfordern das Gehirn von chronisch Schmerzkranken

Mit der Verwaltung der über Jahre vorhandener Schmerzen hat sich das Gehirn offensichtlich gut arrangiert. Kommen akute starke Schmerzen hinzu, werden kognitive Probleme verstärkt. Das Gehirn ist überfordert!

Man ärgert und ängstigt sich über die eingeschränkten kognitiven Fähigkeiten. Im Beruf zieht dies ein häufiges Nachkontrollieren der eigenen Arbeit nach sich. Sie soll ja weiterhin fehlerfrei sein. Dies führt automatisch zur Mehrarbeit. Ein Durchpowern, mit wenig Pausen, verstärkt die Gehirnleistungsschwächen. Bei z. B. Bildschirmarbeit am Computer werden die im Laufe der

Jahre mit Fibromyalgie lichtempfindlicher gewordenen Augen noch mehr belastet und es kommt zu einer verstärkten muskulären Anspannung im Schulter-Nackengebiet.

Die einseitige Belastung weniger Muskeln (*) der Arme (besonders durch die Mausführung) provoziert Schmerzen in dieser Region.

Migräneartige (Spannungs-) Kopfschmerzen können sich dann anschließen und verleiden einem die Arbeit.

Wer hier nicht rechtzeitig lernt, dass ein Arbeiten mit entsprechenden Pausen, Lockerungs- und Dehnübungen, helfen den „GAU“ zu verzögern, noch besser zu verhindern, gerät in eine

In die „Schmerzsgasse“ durch eintönige muskuläre Arbeiten

„Schmerzsgasse“, die ihn sehr sehr lange begleiten wird!

Pausen während der Arbeitsbelastung sind hilfreich, werden jedoch nicht ausreichen. Ein kontinuierliches außerberufliches Training der einseitig belasteten Muskulatur wird nötig sein, um diese „feinmechanische“ einseitige Arbeit weniger Muskeln zu kompensieren.

() Die bei der PC-Arbeit häufig gebrauchten Muskeln wurden von Prof. Mense, am Deutschen Schmerztag in Ffm., als „Aschenputtel-Muskeln“ bezeichnet, da sie die Hauptarbeit leisten und die anderen Muskeln sozusagen immer nur „zuschauen“, bzw. inaktiv sind. Die „Aschenputtel-Muskeln“ tragen sehr zu einer vom Betroffenen kaum wahrnehmbaren Schmerzchronifizierung bei, mit der Folge, dass sich Gehirnstrukturen*

verändern (neuronale Plastizität), sowie Änderungen auf Rückenmarksebene (Hinterhornneuron) stattfinden!

Den „Schmerzinput“ zu verringern, bedeutet automatisch auch die Chronifizierungsfolgen zurückzuentwickeln!

Hierzu zählt auch die Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten.

Die Einschränkungen bauen sich ab, wenn das Gehirn wieder freie Ressourcen (einen freien Arbeitsspeicher) hat.

Aber im Laufe eines FM-Lebens stellt man fest, dass jeglicher Stress zusätzlich die kognitiven Probleme verstärkt.

Zwangsläufig nimmt man sich daher immer mehr zurück.

Stress wird nicht mehr so getragen.

Wer es nicht schafft sich zu entstressen und etwas langsamer

Das richtige Maß der Belastbarkeit finden!

zu takten, wird erleben, dass sich die kognitiven Schwierigkeiten häufen und verstärken.

Durch die stressbedingte vermehrte Anspannung werden auch die Schmerzen verstärkt. Ein sich Zurücknehmen macht also Sinn.

Wer dazu nicht bereit ist, weil er nicht klein begeben will, führt einen unnötigen Kampf gegen den eigenen Körper.

Klar, wer als FM-Betroffene/r ist nicht schon einmal das Risiko eingegangen auszuprobieren, ob Tätigkeiten (z. B. Überkopparbeiten, asymmetrische körperliche Belastungen pp.), die im Laufe der FM-Jahre immer wieder zu Schmerzen geführt haben, doch mal wieder schmerzfrei gehen? Man versucht es immer wieder und bekommt leider immer wieder einen Dämpfer!

Unser Körper und seine Belastbarkeit haben sich verändert. Z. B. rufen ev. vorhandene Wirbelsäulenfehlstellungen, als Basis für ungute Muskelreaktionen, hartnäckig Schmerzen auf bestimmte einseitige körperliche Belastungen hervor.

Vorsicht ist geboten, wenn der oder die FM-Betroffene sich deswegen immer mehr zurücknimmt und ein körperliches Training gänzlich vernachlässigt.

Jeder FM-Betroffene muss für sich selbst herausfinden, welche Belastungen noch schmerzfrei

gehen oder zu Schmerzen führen. Leider resignieren viele und machen körperlich nichts mehr. Untrainierte Muskeln werden jedoch immer schwächer und träger!

Trainer und Trainerinnen benötigen für FM-Betroffene ein besonderes Verständnis. Sie sollten in der Lage sein, beim FM-Betroffenen zu erkennen, ab wann eine Überforderung, gemessen an der aktuellen Tagesform (die unterschiedlich sein kann), vorliegt, und dann regulierend eingreifen.

Hier ist es wichtig zu wissen, dass wir FM-Betroffenen immer gut mitmachen wollen und warnende Körperzeichen in der Regel ignorieren!



Nicht wütend auf sich, sondern geduldig und ausdauernd sein!

Danach liegen wir platt zu Hause danieder und ärgern uns über unser Überengagement oder das Ignorieren von z. B. aufkommenden Schmerzen während der Übungen. Man wollte ja wieder mal mithalten und nicht schwächeln.

Wohl dem, der gelernt hat im Training rechtzeitig zu stoppen und zu pausieren. Das gilt eigentlich für alle Tätigkeiten. Unsere Energie ist nun mal nur noch eingeschränkt vorhanden und wir sind rasch erschöpft!

Wenn wir unser eingeschränktes Leistungsvermögen emotional negativ bewerten und mit Wut gegen uns selbst „abstrafen“, verstärken wir unnötig unsere körperlichen und geistigen Probleme und bleiben unzufrieden und unglücklich.

FM-Betroffene, die gelernt haben Geduld und Ausdauer zu haben und mit sich nachsichtig umgehen, sind auf dem richtigen Weg.

Wir müssen nicht perfekt sein, andere sind es auch nicht!

Manche Ärzte kritisieren bei FM-Betroffenen, dass sie sich mit ihrer Krankheit so „eingrichtet“ hätten.

Wer die Auswirkungen einer stark ausgebildeten FM-Erkrankung kennt, weiß, dass den Betroffenen langfristig nichts anderes übrig bleibt.

Wenn gewisse Regeln eingehalten werden bleibt die Belastbarkeit und die Heftigkeit der Schmerzen etwas kalkulierbar.

Der Mensch lernt den für ihn gangbarsten Weg zu gehen. Jemand der keine chronischen Schmerzen hat kann dies nicht nachvollziehen.

In einem „Raum“ leben zu müssen, zwischen noch ein wenig belastbar und gänzlich nicht mehr leistungsfähig zu sein, ist für die Betroffenen nicht einfach. Der gute Wille Leistung bringen zu wollen ist vorhanden.

Man ist jedoch nicht mehr Herr über seine Fähigkeiten. Rechtzeitiges Gegensteuern durch ein wenig Achtsamkeit für sich selbst, und die zeitnahe Berücksichtigung der eigenen Bedürfnisse, kann die volle Ausbildung der FM-Symptomatik verhindern helfen. (mx)

- ◆ Unternehmen Sie nichts mit Freunden in der Freizeit, und pflegen Sie bloß kein Hobby: Das alles kostet nur Zeit, ist aufwendig und bringt Ihnen gar nichts.
- ◆ Kümmern Sie sich um Ihr Wohlbefinden und auch nicht darum, körperlich, mental und psychisch gesund zu bleiben; das ist etwas für Leute, die nichts zu tun haben.
- ◆ Das Privatleben kommt immer zuletzt, sofern Sie sich überhaupt diesen Luxus gönnen wollen. Leben Sie möglichst für sich, und ziehen Sie sich von etwaigen Freunden und Bekannten zurück. Der einzige Mensch, der wirklich etwas von Ihnen wissen will, sind sowieso nur Sie selbst.

(Aus dem Buch v. Sigrid Engelbrecht „Das Anti-Burnout-Buch für Frauen“)





15 PRÄPARATE, DIE MIT DER SCHLECHTESTEN NOTE "UNGENÜGEND" BEWERTET WURDEN:

- Aspirin Coffein, Tabletten Bayer Vital
- Dolopyrin AL, Tabletten Aliud Pharma
- Doppel Spalt Compact, Tabletten Whitehall- Much
- Eudorlin, Schmerztabletten Berlin- Chemie
- Melabon K, Tabletten Medice
- Neuralgin, Schmerztabletten Dr. Pfleger
- Neuraidal N Schmerztabletten Stada
- Ratiopyrin Schmerztabletten Ratiopharm
- Spalt Plus Coffein N, Tabletten Whitehall- Much
- Spalt Schmerztabletten Whitehall- Much
- Thomapyrin Classic Schmerztabletten Thomae
- Thomapyrin Intensiv, Tabletten Thomae
- Titalgan gegen Schmerzen, Tabletten Berlin- Chemie
- Togonal Classic Duo, Tabletten Togonal
- Togonal Kopfschmerz- Brause + Vitamin C, Brausetabletten Togonal

Medikamententest: 15 Kopfschmerzmittel fallen durch!

Es gibt kaum einen Menschen, der noch nicht von Kopfschmerzen geplagt wurde. In Deutschland leiden laut der Zeitschrift 'Öko-Test' rund 21 Millionen Menschen an Migräne und das im Schnitt 34 Tage im Jahr. An Spannungskopfschmerzen leiden rund 29 Millionen Deutsche.

'Öko-Test' hat jetzt insgesamt 70 der gängigsten freiverkäuflichen Kopfschmerzmittel getestet mit vier verschiedenen Wirkstoffen: Acetylsalicylsäure (ASS), Paracetamol, Ibuprofen und Naproxen. Davon erhielten **15** Mittel die Note "ungenügend".

Am besten schneiden **Monopräparate**, die also nur **einen Hauptwirkstoff** beinhalten, ab.

Inzwischen haben mehrere Studien zum Ergebnis geführt, dass Kombinationsprodukte gerade bei Migräne eine bessere Schmerzbekämpfung erzielen, bei einfachen Kopfschmerzen reichen Präparate mit einem Wirkstoff. In Deutschland leidet Schätzungen zufolge jeder Dritte häufig an Kopfschmerzen. Für viele sind die dumpfen und drückenden Schmerzen am Kopf der Anlass, zur rezeptfreien Tablette zu greifen, ohne den Arzt zu fragen.

ÖKO-TEST warnt jedoch, dass etliche Mittel zu **Missbrauch** führen und sogar **süchtig machen** können. Eine **dauerhafte Einnahme** kann sogar einen **medikamenten-bedingten Kopfschmerz auslösen**.

Missbrauchrisiko durch rezeptfreie Medikamente

Problematisch sind vor allem **koffeinhaltige Präparate** und Produkte mit Wirkstoffkombinationen.

Das Frankfurter Verbrauchermagazin hat von 70 rezeptfreien Schmerzmitteln die Zusammensetzung bewertet und einigen bekannten Marken, darunter Spalt, Thomapyrin und Aspirin Coffein, das schlechteste Testurteil „ungenügend“ gegeben.

Denn sie enthalten **Koffein**, dessen **belebende Wirkung dazu verleiten kann, das Mittel länger als notwendig einzunehmen**, oder **Wirkstoffkombinationen**, die das **Nebenwirkungsrisiko erhöhen**.

Wer beispielsweise **ASS plus Paracetamol dauerhaft einnimmt**, hat eine **erhöhte Gefahr für Nierenschäden**. Allerdings gibt es Studien, die darauf hinweisen, dass die **Kombinationsprodukte bei Migräne erfolgsversprechend** sind. Bei einfachen Kopf- und Gliederschmerzen sind jedoch

Präparate mit nur einem Wirkstoff empfehlenswert.

Die gute Nachricht ist, dass die meisten sogenannten sogenannten Monopräparate in Ordnung sind: Immerhin 50 Produkte schneiden im Test mit „sehr gut“ oder „gut“ ab.

ÖKO-TEST rät aber, bei Schmerzen nicht zu irgendeinem Präparat zu greifen. Denn die Produkte enthalten verschiedene Wirkstoffe, und jeder davon hat unterschiedliche Wirkmechanismen. Bei Kopf- und Gliederschmerzen oder Fieber sind etwa ASS und Paracetamol empfehlenswert.

Während ASS, Ibuprofen und Naproxen auch entzündungshemmend wirken, ist Paracetamol nur schmerzstillend und fiebersenkend, aber gut verträglich. Dafür belastet vor allem ASS den Magen-Darm-Trakt.

Ratschlag für die Medikamenteneinnahme

Das Frankfurter Verbrauchermagazin empfiehlt, **rezeptfreie Schmerzmittel in Eigenregie nur an maximal drei Tagen hintereinander und nicht öfter als zehn Tage im Monat zu schlucken.**

<http://www.pressemitteilungen-online.de/index.php/kopfschmerzmittel-im-oeko-test-bekannte-marken-bekommen-testurteil-ungenuegend/>

Unser Infostand am **25. Offenbacher Selbsthilfegruppentag**, Sa., d. 13.8.2011:



Studienteilnehmer für Coenzym Q₁₀ - Studie (7 Tage Dauer) gesucht!

Die Coenzym Q₁₀-Verteilung im Blut ist bei Fibromyalgie verändert

Cordero, M. D., A. M. Moreno Fernández, M. de Miguel, et al.: Coenzyme Q₁₀ distribution in blood is altered in patients with fibromyalgia. Clin. Biochem. 2009; 42: 732 – 735

Bei **40 Patienten** (36 Frauen, 4 Männer) mit **Fibromyalgie** wurde die **Konzentration an Coenzym Q₁₀ im Plasma** und in **peripheren mononukleären Zellen bestimmt**.

Im Vergleich zu gesunden Kontrollen zeigte sich im Plasma eine **doppelt so hohe Konzentration**, in den **mononukleären Zellen** hingegen war sie um **40 % niedriger**.

In den **Zellen von Patienten mit Fibromyalgie** fand sich eine deutlich **höhere Oxidationsaktivität**. Durch **Inkubation mit Coenzym Q₁₀** konnte diese **signifikant vermindert** werden.

Cordero, M. D., M. de Miguel, A. M. Moreno Fernández, et al.: Mitochondrial dysfunction and mitophagy activation in blood mononuclear cells of fibromyalgia patients: implications in the pathogenesis of the disease. Arthritis Research and Therapy 2010; 12: R17

Zwanzig Patienten mit Fibromyalgie wurden mit 10 Kontrollen verglichen. Die Patienten hatten in mononukleären Zellen des Blutes **niedrigere Konzentrationen an Coenzym Q₁₀**, ein **vermindertes mitochondriales Membranpotential** und **erhöhtes mitochondriales Superoxid**.

Die mitochondriale Dysfunktion war assoziiert mit einer vermehrten Expression autophagischer Gene und der Elimination der dysfunktionalen Mitochondrien durch Mitophagie.

Die **Gabe von Coenzym Q₁₀ brachte günstige Effekte** z. B. bezüglich der Autophagie.

Diese Befunde bringen neue Erkenntnisse bzgl. der Pathogenese der Fibromyalgie und ihrer Behandlungsmöglichkeiten.

Coenzym Q₁₀ ist für die Energieversorgung der Zelle (insbesondere der Muskelzellen) verantwortlich.

Die Firma Qineva GmbH & Co. KG gibt an, dass Studien-Erkenntnisse mit Fibromyalgie-Betroffenen vorliegen, bei denen sich, durch die Einnahme des Coenzym Q₁₀, über eine bestimmte Dauer, deutliche Verbesserungen im Bereich der Schlafstörungen, der eingeschränkten „geistigen Frische“, der Gelenk- und Kopfschmerzen und eine Reduktion der Schmerzpunkte (Tender Points) eingestellt hätten.

Um diese Studienerkenntnisse zu bestätigen sucht sie interessierte FM-Betroffene, die dies selbst kostenfrei austesten möchten.

Zeitgleich finden in einigen deutschen Kliniken Studien zur Wirkung von Coenzym Q₁₀ auf die Leistungsfähigkeit der Muskulatur, z. B. beim Sport, statt.

Alle Betroffene, die Interesse an einer Studienteilnahme haben, können sich eigenständig mit der Firma in Verbindung setzen und erhalten von ihr weiteres Informations- und Testmaterial zur Studie.

Qineva GmbH & Co. KG

Alte Ziegelei 2 - 4
51491 Overath

Telefon: (02204) 97 31 04 ,
Fax: (02204) 97 31 111

E-Mail: info@qineva.info,

Internet: www.qineva.info

VORTRAGS- TERMINE

Sa., 08.10.2011
13:00 Uhr

"Individuelle
Selbsthilfestrategien
beim FMS"

Referent: Rainer Marx

AOK-Niederlassung
Rudolf-Weißmann-
Straße 13-15
24534 Neumünster

Ansprechpartnerin:

Karin Rejcek
Tel.: (04321) 55 70 48

Mi., 19.10.2011
19:30 Uhr

"Stress und
Fibromyalgie"

Referent: Rainer Marx

Aukamm-Klinik
Wiesbaden
Leibnitz Straße 25
Wiesbaden

Ansprechpartnerin:

Heidi Karlowski

Tel.: (0611) 37 05 89

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 Heusen-
stamm (z.Z. Pause bis 4.10.11)

(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.heigl.de

Das Training findet jeden
Mittwoch, 19:00 Uhr,
auf der Wiese hinter dem Haus
Leipziger Ring 29, 63150
Heusenstamm, 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

IMPRESSIONEN

vom 25. Offenbacher Selbsthilfegruppentag

am Sa., den 13.08.2011
Fußgängerzone Offenbach
am Main,



Nein Frieda'sche, bei „AA“
kannst nicht Dein
„Geschäft“ verrichten!
„AA“ steht für „Anonyme
Alkoholiker“!!!



Info-Stand der Deutschen
Schmerzliga mit bewährter
„Frauenschatz“

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**

Gesundheitssport 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

Lokale Gruppentermine

Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Korbach

Internet: www.fibro-korbach.de

Jeden zweiten Dienstag im Monat, 19:00 Uhr, ist Stammtisch im Gasthaus „Kilian“ 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 -

- ◆ **Di., d. 18.10.2011, 18:00 Uhr, Vortrag** im Stadtkrankenhaus, Seminarraum, „**Medikamente im Alter**“
- ◆ **Di., d. 27.09.2011, Herbstfahrt ins Sauerland**, um Anmeldung wird gebeten!

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 Müllerei“, 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.



Clownin „Fräulein Frieda“ am 25. Offenbacher Selbsthilfegruppentag:

“Sucht Ihr nett noch eine Schirmherrin für Eure Veranstaltung?”

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