

FIBROMYALGIE

NACHRICHTEBLÄTTCHEN



Ausgabe 02 / 2011

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

„Nitro-Stress“ eine der Ursachen für Fibromyalgie und etlicher FM-Symptome?

- Zusammenfassung von Rainer Marx -

Lt. der aktuellen Fachliteratur soll „Nitro-Stress“ mitursächlich sein für Fibromyalgie, ggf. entstanden nach körperlichen Schädigungen mit Schwerpunkt Kopf- u. Nackenverletzungen (z.B. durch einem Unfall mit HWS-Schleudertrauma) oder einer Virusinfektion, bakteriellen Infektion, schweren psychischen Stressbelastungen uvm. (s. Seite 2 „Mögliche Ursachen ...) !
Das Thema findet Zugang und immer mehr Beachtung in den FM-Selbsthilfegruppen.

Die Erkenntnis, dass die Folgen von körperlichen oder seelischen Dauerstress bei der Entstehung und Aufrechterhaltung des Fibromyalgie-Syndroms maßgebliche Bedeutung haben, scheint in der Medizin immer mehr akzeptiert zu werden.

Unklar ist, welche Moleküle in der Körperchemie, zu ungunstigen körperlichen Veränderungen (z. B. *erhöhte Reiz- u. Empfindlichkeit gegenüber Nahrung, Umwelt, Geräuschen, Licht pp.*) und zu gesteigerten Schmerzempfindungen führen.

Es wird im Hinblick auf die Vielfalt der Veränderungen von einer **Multi-Organ- bzw. -Systemerkrankung** gesprochen, wobei die **Überproduktion** von **Stickstoffmonoxid (NO)** und **einiger Folgeprodukte**, als **„Nitro-Stress** (Nitrosativer Stress) bezeichnet, hier eine **maßgebliche Rolle** spielen soll.

Stickstoffmonoxid sorgt innerhalb der natürlichen körperlichen Stressreaktion für eine **Steuerung der Blutgefäßweite**, in dem es durch **Erschlaffung der glatten Muskulatur** um die Arterien für eine **Erweiterung der Gefäße** sorgt. So ist der Körper, bzw. seine **Skelettmuskulatur**, für eine **Stressreaktion** – Kampf oder Flucht – **gut durchblutet** und **leistungsfähig**.

Folgende Fragen drängen sich auf:

1. Was ist „Nitro-Stress“ und wodurch entsteht er?
2. Was sind seine Folgen?
3. Kann „Nitro-Stress“ FM auslösen oder begünstigen?

Zu 1. Was ist „Nitro-Stress“ oder wie entsteht er?

Ähnlich wie beim oxidativen Stress, bei dem „freie Sauerstoff-Radikale“ das **Gleichgewicht im Körper zugunsten oxidations fördernder Prozesse** verändern, spricht man bei einer **übermäßigen Bildung des Radikals Stickstoffmonoxid (NO)** und seiner **Folgeprodukte Peroxinitrit, Nitrotyrosin und Nitrophenylelessigsäure** von „Nitro-Stress“. (Der „NO-Signalweg“ wird aufgrund bestimmter Auslöser gewissermaßen überstrapaziert.)

Mögliche Ursachen für eine erhöhte Stickstoffmonoxid (NO) –produktion sind:

- **physische Traumata**, insbes. im Bereich Kopf und Hals
- Instabilitäten der Halswirbelsäule
- schwere psychische Traumatisierungen
- **physischer und psychischer Stress**
- starke geistige und körperliche Belastung (*mit erhöhtem Sauerstoffverbrauch*)
- **toxische Belastung** mit Umweltgiften und Chemikalien, Schwermetalle
- Nikotin
- virale, bakterielle und parasitäre Infektionen
- chronische Entzündungen
- **nitrit-/nitratreiche Nahrung** (*Stickstoffdünger begünstigt die Anhäufung von NO, Lebensmittelzusätze, Konservierungsstoffe von Fleisch- und Wurstwaren*)
- Getränke, Trockenmilch, Blatt- und Wurzelgemüse)
- Medikamente (z.B. Antibiotikatherapie, Zytostatika, Statine, Langzeitnitrate, Potenzmittel)
- kohlehydratreiche Ernährung
- Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten

Stickstoffmonoxid (NO) kommt als **intrazelluläres Signalmolekül** in den Körperzellen vor und hat in „**normaler Konzentration**“ folgende sinnvolle **biologische Funktionen**:

- es **kontrolliert** und **entspannt** die **glaten Muskelzellen um die Blutgefäße** herum und **regelt** somit die **Durchblutung**
- dient als **Stoffwechselregulator**
- **wehrt intrazelluläre Erreger und Krebszellen ab**
- fungiert als **Botenmolekül im Gehirn**.

Wie entsteht Nitro-Stress im Körper?

Treffen nun im Körper **NO und Sauerstoffradikale aufeinander**, bildet sich das **hochreaktive Molekül Peroxynitrit** (chemisch OONO).

Dieses **beeinträchtigt sämtliche Energiegewinnungsstrukturen in den Kraftwerken der Zellen (Mitochondrien)**.

Dieser Vorgang **aktiviert die Freisetzung von Entzündungsbotschaften**, die wiederum ebenfalls **vermehrt NO und Sauerstoffradikale bilden**. Ein „Teufelskreis“ beginnt.

2. Was sind seine Folgen?

Hohe Mengen an NO h e m m e n z. B **Enzyme** der **Zellatmung** und **Energiegewinnung in der Zelle**.

Dies betrifft vor allem Zellen mit einem hohen Energiebedarf wie **Nervenzellen**, die **Muskeln**, den **Herzmuskel** und die **Zellen des Immunsystems**.

Erhöhte NO-Konzentrationen erzeugen einen **chronischen (teils extremen) Energiemangel**, zudem **schädigen NO-Verbindungen das Erbgut jeder Zelle**.

Auch sind **negative Auswirkungen** auf das **Entgiftungssystem** zu finden, so dass sich giftige Stoffe wie z.B. **Oxy-LDL** oder **Homocystein anhäufen**.

Dieser **Energiemangel** beim **Nitrostress** führt zu **massiven Stoffwechselstörungen**.

Dies betrifft auch den **Cholesterinstoffwechsel**: **NO** hemmt den **Abbau** von **Cholesterin** zu **Gallensäuren** wodurch die **Cholesterinwerte steigen**.

Diese **Gallensäuremangel** führt zu einer **gestörten Fettverdauung** mit häufigem Stuhlgang. Aufgrund des gestörten Cholesterinstoffwechsels ist auch die **Steroidhormonbiosynthese erheblich beeinträchtigt**.

So finden sich folgende Störungen:

- Vitamin B12-Mangel
- Cholesterinerhöhung
- eingeschränkte Steroidhormonsynthese
- verminderte Bildung der Schilddrüsenhormone
- Störung der Blutfarbstoffsynthese
- Störung der Neurotransmittersynthese (umgangssprachlich: Glückshormon)
- Störung der Melatonin und Melaninbildung (Schlaf / Haut)

Die komplexen Funktionsstörungen:

(auf zellulärer und mitochondrialer Ebene) führen zu Krankheitsbildern wie:

- chronisches Müdigkeitssyndrom
- multiple Chemikalienempfindlichkeit
- Fibromyalgie
- post-traumatischen Stresserkrankungen
- chronische, bzw. chronifizierte Infektionen (z.B. Epstein Bahr virus, Borreliose, u.s.w.)
- chronisches Energiedefizit, was sich in einer extremen physischen und psychischen Erschöpfung mit immer länger werdenden Erholungsphasen äußert.
- Das Konzentrationsvermögen ist äußerst eingeschränkt,
- Ausdauerleistungen sind kaum mehr möglich
- chronische Immunschwäche mit
- rezidivierenden therapieresistenten Infekten

3. Kann „Nitro-Stress“ FM auslösen oder begünstigen?

Auszug aus der Erläuterung des NO/ONOO--Zyklus von Prof. Martin Pall:

„**Peroxynitrit** gilt als **Initiator eines komplexen biochemischen Teufelskreises**, der auch als **NO/ONOO--Zyklus** bekannt ist und der nicht nur für die **Ätiologie** von **MCS**, sondern auch für die verwandter komorbider Krankheiten, wie des **chronischen Erschöpfungssyndroms**, der **Fibromyalgie** und der **posttraumatischen Belastungsstörung**, verantwortlich ist.“

„**Auslösende Stressoren** bei der **Fibromyalgie** sind:
Physisches Trauma (insbesondere Kopf- und Nackenverletzungen), Virusinfektion, bakterielle Infektion, schwere psychische Stressbelastung, Vorbelastung durch Autoimmunkrankheit.“

Quellen: <http://www.martinpall.info/wp-content/uploads/2009/12/MCS.pdf>
<http://www.nitrostress.de/>
[http://www.rainerdidier.de/printable/diagnostik/blutuntersuchungen/nitr... \)](http://www.rainerdidier.de/printable/diagnostik/blutuntersuchungen/nitr...)
Fachbuch „**Mensch im Stress**“ (Spektrum Verlag)

Labordiagnostik: „Nitrostress“ (Citruillin, Methylmalonsäure, Nitrophenylelessigsäure) kann über einen **Urintest** festgestellt werden. Der **Nachweis von Citruillin im Urin** ist der **Marker** für die **NO-Bildung**.

Hinweis: Die indirekte Folge des Nitrostresses ist ein **vermehrter Verbrauch** von **Vitamin B12**, das als NO-Fänger fungiert. Hieraus resultiert ein **Vitamin B12-Mangel**.
(Dies ist auch mittels Urintest feststellbar.)

Dass dauerstressgeschädigte Fibro-Betroffene **Veränderungen** in ihrer **Muskelspannung** (u.a. spontaner Tonusverlust) feststellen und sich auch eine **verzögerte Reaktion** der **Muskulatur** eingestellt hat, könnte auf den **Einfluss** von **NO**, im Rahmen der körperlichen Stressreaktion, zurückzuführen sein. Dies wäre zumindest nachvollziehbar.

Auch ließe sich hierdurch die nervige **Energielosigkeit, den gesteigerten Regenerationsbedarf, die Schilddrüsenunterfunktion, Schlafprobleme** (für die sonst keine andere Erklärung zu finden sind) und etliches andere mehr erklären.

Das Thema bleibt spannend und wir hoffen, dass die Wissenschaft in der Fibromyalgie-Forschung diesen Ansatz nicht aus den Augen verliert. Auch, dass in den neuen FMS-Leitlinien (die in diesem Jahr überarbeitet werden), besonders die Dauerstressfolgen, mit „biopsychosozialen Blickwinkel“ Berücksichtigung finden. (mx)

Medikamente

Können Psycho-Pillen Lähmungen lindern?

Als immer öfter eingenommener Stimmungsaufheller ist das Antidepressivum Prozac in die Kritik geraten. Aber nun zeigt eine Studie französischer Mediziner, dass das Mittel nach Hirnschlägen die motorische Regeneration beschleunigt.

Von Nicola von Lutterotti



Unerwartete Wirkung: Fluoxetin alias Prozac

Eine mehrmonatige Behandlung mit dem **Antidepressivum Fluoxetin** - bekannt auch als **Prozac** - **begünstigt** offenbar die **Rückbildung** von **schlaganfallbedingten Behinderungen**.

Hinweise auf einen solchen Nutzen des nicht mehr unter Patentschutz stehenden Arzneimittels liefern zumindest die Ergebnisse einer Studie französischer Wissenschaftler.

Die Teilnehmer des Projekts, insgesamt 118 psychisch gesunde ältere Männer und Frauen, hatten in der **Folge eines akuten Hirnschlags schwere halbseitige Lähmungen** erlitten. Die jähe Hirnattacke beruhte dabei ausnahmslos auf dem **Verschluss einer Hirnarterie**, der mit Abstand häufigsten Ursache von Schlaganfällen. Eingeteilt nach dem Zufallsprinzip, wurde die eine Hälfte der Patienten mit **Fluoxetin (20 Milligramm pro Tag)** behandelt, die andere mit einem pharmakologisch wirkungslosen Scheinmedikament. Darüber hinaus erhielten alle eine Physiotherapie.

Motorische Regeneration beschleunigt

Wie der Neurologe François Chollet von der Universität in Toulouse und seine Forscherkollegen in der Online-Ausgabe der Zeitschrift "Lancet Neurology" (doi: 10.1016/S1474-4422(10)70314-8) berichten, ließen die motorischen Störungen bei den Patienten beider Kollektive im Verlauf der dreimonatigen Untersuchungszeit merklich nach.

Die **Anwendung des Antidepressivums** führte allerdings zu einer noch **deutlich weitergehenden motorischen Regeneration** als jene des Scheinmedikaments. Insbesondere die **Lähmungen in Armen und Beinen** konnte die **Therapie mit dem Psychopharmakon nachhaltiger bessern**. In dieser Gruppe gab es zudem mehr Personen, die am Ende der Studie wieder ohne die Unterstützung von Pflegekräften zu Hause leben konnten. Und darüber hinaus erkrankten die **mit Fluoxetin behandelten Patienten** erwartungsgemäß auch **seltener an einer Depression**, einer häufigen und oft unterschätzten **Folge von Hirnschlägen**. So lag der Anteil solcher psychischen Störungen in diesem Kollektiv bei sieben Prozent und in der Vergleichsgruppe bei fast dreißig Prozent. Mechanismus unklar.

Dass Fluoxetin und andere selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer die körperlichen Behinderungen von Schlaganfallkranken zu bessern vermögen, legen auch die Ergebnisse einiger kleinerer Untersuchungen nahe.

Unklar ist bislang allerdings, wie dieser günstige Effekt genau zustande kommt - ob die Antidepressiva die **Rückbildung der Lähmungen direkt fördern** oder aber eher indirekt, über ihre **stimmungsaufhellende Wirkung**. Diese Frage kann auch die vorliegende Studie nicht klären.

Wie die Autoren des Projekts in dem Zusammenhang gleichwohl anmerken, deuten tierexperimentelle Untersuchungen darauf hin, dass der **Botenstoff Serotonin**, dessen Wirkung die erwähnten Antidepressiva verstärken, das schlaganfallgeschädigte Gehirn **vor dem zerstörerischen Einfluss entzündlicher Reaktionen schützt** und zugleich die **Regeneration von Nervengewebe fördert**.

Ob er im menschlichen Gehirn vergleichbare Wirkungen ausübt, lässt sich zwar noch nicht sagen.

Bedarf an Therapien

Aber Robert Robinson und Harold Adams von der Abteilung für Neurologie und Psychiatrie des Universitätsklinikums in Iowa City halten die Erkenntnisse der französischen Forscher für klinisch

relevant. Wie sie in einem Editorial in derselben Ausgabe des "Lancet Neurology" schreiben, besteht ein großer Bedarf an Therapien, mit denen sich die schlaganfallbedingten Bewegungseinbußen wirksamer angehen lassen als bisher.

Auf Psychopharmaka würden die meisten Ärzte bislang aber meist nur zurückgreifen, wenn die Betroffenen an einschlägigen psychischen Symptomen, also Depressionen, leiden. In Studien mit größeren Teilnehmerzahlen gelte es daher nun zu klären, ob eine frühzeitige Behandlung mit Fluoxetin und dessen Verwandten möglicherweise allen Schlaganfallkranken zugute kommt - konsequenterweise also auch jenen, die nicht an Depressionen leiden.

Text: F.A.Z. Bildmaterial: REUTERS

Mit dem FMS einhergehende Probleme

Schicksal des Gehirns schon mit 50 besiegelt?

Psychostress fördert Demenz

Medical Tribune Bericht

GÖTEBORG – Stress bleibt nicht in den Kleidern stecken, er lockt möglicherweise sogar eine Demenz an und verhagelt so das Alter, wie eine Arbeitsgruppe der Universität Göteborg jetzt in einer Langzeitstudie herausfand.



Die Forscher hatten in einer repräsentativen Stichprobe das Schicksal von mehr als 1400 schwedischen Frauen mittleren Alters über einen Zeitraum von 35 Jahren nachverfolgt. 161 von ihnen entwickelten eine Demenz, zumeist vom Alzheimerstyp. **Häufiger oder anhaltender Stress im mittleren Alter** schien das relative **Risiko für eine spätere Demenzerkrankung um etwa 60 % zu erhöhen**. Als besonders gefährdet erwiesen sich Frauen, die an allen drei Untersuchungszeitpunkten (1968, 1974 und 1980) über eine **zu starke seelische Belastung** klagten. Ihr relatives Demenzrisiko war mehr als verdoppelt.

Lena Johansson et al., Brain 2010; online first MTD, Ausgabe 40 / 2010 S.9, rft, Foto: jupiterimages

Gehirn wehrt sich bei nächtlichen Atemaussetzern

Atmung wird durch Zusammenziehen der Atemmuskulatur verstärkt / Erkenntnis könnte zu neuen Behandlungsansätzen bei Schlafapnoe führen

Viele Menschen leiden unter **nächtlichen Atemaussetzern**, die auch als **Schlafapnoe** bezeichnet werden. Wird diese Störung nicht behandelt, kann es zu **chronischen Gesundheitsproblemen** wie **Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Schlaganfall** und **Herzinfarkt** kommen.

Tagsüber können zudem **verstärkte Müdigkeit** und **Konzentrationsstörungen** auftreten.

Kanadische Forscher haben nun in Tierversuchen entdeckt, dass das **Gehirn bei Atemaussetzern auf natürliche Weise gegensteuert**: Wird **nicht regelmäßig geatmet**, entsteht eine **Sauerstoffunterversorgung des Gehirns**.

Um dem entgegenzuwirken, **erzwingt es ein kräftigeres Zusammenziehen der Atemmuskulatur**, wodurch die **Atmung verstärkt** wird. Diese verstärkte Kontraktion der Atemmuskulatur hält bis zu einer Stunde an.

Die Forscher wollen nun versuchen, diesen natürlichen Mechanismus zu verstärken und dem Gehirn so beizubringen, selbst effektiv gegen die Schlafapnoe vorzugehen.

<http://www.wkdis.de/aktuelles/soziales/195364/gehirn-wehrt-sich-bei-naechtlichen-atemaussetzern>

Ernährung / Therapie

Alzheimer mit Salat verhüten

40 % weniger Risiko

NEW YORK - Wer im Alter geistig fit bleiben will, sollte gesund essen.

Reichlich gut angemachten **Salat, Tomaten, Gemüse, Obst** und **Nüsse** sowie **Fisch** und **Hühnchen** gehören auf den Teller.



Rotes Fleisch, Innereien, Butter und **fettige Molkereiprodukte** gilt es dagegen eher **zu meiden**, schreiben Mediziner aus New York.

Sie hatten **mehr als 2000 ältere Bürger** ihrer Stadt, die zu Hause lebten und **frei von Demenz** waren, zu ihrer Ernährung befragt.

253 von ihnen erkrankten in den folgenden knapp vier Jahren am M. Alzheimer.

Das Probandenviertel mit der **gesündesten Ernährung** vermochte sein **Alzheimer-Risiko** im Vergleich zu den am schlechtesten verköstigten Teilnehmern **um fast 40 % zu senken**, mögliche Störfaktoren waren dabei schon berücksichtigt.

Yian Gu et al., Arch Neurol 2010; 67: 699-706

<http://www.medical-tribune.de/patienten/news/26615/>

Termin - Vorschau

02.03.2011
19:30 Uhr

Vortrag „Individuelle Selbsthilfestrategien beim FMS“

Landgasthof „Zum Schwanen“, Fahrstraße 67, 64832 Babenhausen

Referent: Rainer Marx

Ansprechpartner: Walther Fehrens (Gesprächskreis „Zu Hause pflegen“),
Tel.: 06073-61800

29.03.2011 **Vortrag „FMS und Begutachtung“**
18:30 Uhr Stadtkrankenhaus, Enser Str. 19, 34497 Korbach

Referent: Rainer Marx

Ansprechpartnerin: Ursula Wege-Schäfer
 Tel.: (05631) 21 41

13.04.2011 **Vortrag „Individuelle Selbsthilfestrategien beim FMS“**
16:00 Uhr Wicker-Klinik Bad Homburg
 Kaiser-Friedrich-Promenade 47, 61348 Bad Homburg

Referent: Rainer Marx

Lokale Termine der FM-Selbsthilfegruppen Heusenstamm und Offenbach am Main

Fibro - Krankengymnastik  Gruppe

Termin: 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.)*

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 erfragen!)
Tel. (06104) 682616

B a b b e l t r e f f



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, 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.

Lokale Termine der 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

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 Hans-Jürgen **Wieland**
(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 Bruchköbel und - Roßdorf

- **Treffen der Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe Bruchköbel**
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

Funktionstraining:

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 –

Di. 29.03.2011
18.30 Uhr

Vortrag „Sozialmedizinische Gutachten bei chronischen Schmerzen“
Referent: Rainer Marx
Im Vortragsraum des Stadtkrankenhauses Korbach

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)



In einem Garten ist Leben. Blumen welken und blühen.
Der Mensch kann selbst entscheiden ob und woran er Freude empfindet.

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>