



Inhalt dieser Ausgabe

Nachrichten aus dem Forum	1
Informationen aus den SHG	2
Gründung SHG Solothurn	3
Patientenschulung – Referat des FFS	4
Kommentar dazu von Agnes Richener	5
Ich glaubte ich sehe mein Muetteli	6
Spaziergänge dämmen Gedächtnisverlust ein	7
Aspirin nichts für Gesunde	7
Dunkle Schokolade gegen Stress	8
Herzinfarktrisiko durch Schmerzmittel	8
Vorsicht mit Kalziumpräparaten	8
Empfehlenswerte Literatur zum Thema Fibromyalgie	9
Therapien, Beratung	9
Literatur, Agenda	10
Impressum und Kolophon	10
Studienteilnehmer gesucht (Bethesda)	11

Nachrichten aus dem Forum

Liebe Leserinnen und Leser

In einem Alltag im Umgang mit der Fibromyalgie, in der nichts sicher und beständig ist, sind Flexibilität und Kreativität erforderlich. Doch wie können wir diese Kraft finden und im Alltagsleben integrieren?

Im Grunde gibt es nichts Kreativeres als das Leben selbst, das von uns immer wieder neue Sichtweisen verlangt: einmal lädt es uns ein zu Bewegung, mal zu Ausruhen, mal zu Freude, mal zu Traurigkeit, mal zu erfüllenden, mal zu unbequemen Situationen, mal zu schmerzvollen Momenten. Eines zumindest leistet unser Leben «diese schöpferische Kraft» auf jeden Fall: sie öffnet uns die Augen für neue Horizonte, sie lädt uns ein, das was sich ereignet, aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Manchmal reicht es bereits, seine Schuhe in die richtige Richtung zu drehen...

Das Ganze führt hin zu einem Veränderungsprozess und der beinhaltet genau so viele Risiken wie Chancen für uns. Wir können unsere Krankheit als Handlungsimpuls nutzen, um aktiv zu werden im Umgang mit uns und Anderen und wir dürfen uns erlauben, ein Umfeld zu schaffen, wo wir nicht ums Überleben kämpfen müssen, sondern welches uns das Vertrauen schenkt, dass wir es schaffen können.

Schon wieder sind wir mitten im Neuen Jahr und unsere Telefonleitung läuft auf Hochtouren. Seit anfangs Jahr haben schon viele interessante und aufschlussreiche Telefongespräche mit Betroffenen stattgefunden. Auch wurden viele Anfragen via Email beantwortet. Insgesamt sind Betroffene sehr dankbar über den persönlichen

Kontakt und wertvolle Dienstleistung. Auch unsere aktive Mitwirkung an der Patientenschulung von der Rheumaliga Basel war aufschlussreich. Frau Nina Worthington Geschäftsführerin hat interessante Module zusammengestellt und dazu Fachreferenten aus verschiedenen Gebieten wie Rheumatologie, Psychologie, Bewegungstherapie eingeladen über Ihre Fachgebiete zu berichten und Fragen zu beantworten.

Unser Vorstand hat Zuwachs bekommen, nun geht es darum Ressorts optimal abzudecken, damit wir tatkräftig weiter arbeiten können. Die Mitgliederversammlung steht vor der Tür und wir stecken mitten in den Vorbereitungen. Grundlegende Themen, wie Statuten Anpassung, das Wählen von neuen Vorstandsmitgliedern und weitere Punkte werden besprochen und beschlossen. Anbei finden sie die Einladung und wir freuen uns, Sie zahlreich an der Versammlung am 7. Mai 2011, im Bildungszentrum 21 in Basel zu begrüßen.

Der Frühling kommt bestimmt – ja er meldet sich bereits mit warmen Sonnenstrahlen und schenkt uns Lichtblicke und Zuversicht. Zuversichtlich sind auch wir in der Redaktion und freuen uns Ihnen das neue Forum News zu unterbreiten.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen!

Ihre Nathalie Haberthür-Wyss und das ganze Team des FFS.

Informationen aus den SHG der Nordwest- und Zentralschweiz

Mit viel Freude bekam ich von Daniela Wiesner aus der SHG «Edelweiss» Kanton Zug, die Mitteilung von zwei neuen Gruppenteilnehmerinnen. Daniela herzlichen Dank für Dein emsiges tun, ich wünsche Deiner Gruppe alles Gute.

In den bestehenden SHG sind ein paar unerfreuliche Nachrichten in Form von Krankheit zu berichten. Es gibt eben noch anderes als die «Fibromyalgie» als wäre es nicht genug damit zurechtzukommen, wird man auch noch mit Krankheiten belegt, die einem Angst machen.

Meine Gedanken sind oft bei diesen Menschen und ich wünsche ihnen von ganzem Herzen, die kleine Flamme an Licht im Alltag zu sehen und die Kraft und den Mut weiterzugehen nicht zu verlieren.

In der SHG «Lichtspiel» hat es noch ein paar Plätze frei, wobei sich bereits zwei Damen gemeldet haben und sich für die SHG in Basel interessieren.

Dir lieber Roland wünsche ich eine gute Erholung, und dass auch Du bald wieder fit genug bist, in der Gruppe die Zügel in die Hand zunehmen, so wie ich hörte, wirst Du nämlich vermisst.

In der «Regenbogen» Gruppe, haben wir drei Frauen die uns verlassen. Vera Dir wünsche ich mit der lang ersehnten Alterswohnung alles Gute und viele schöne Begegnungen. Dir liebe Eli wünsche ich auf Deinem eingeschlagenen Weg, und als werdendes Grossmami die grosse Erfüllung. Beatrice auf Deiner Reise wünsche ich Dir von Herzen gut begehrt Wege und ein ankommen an ein Ort mit viel Licht.

Einige der Gruppenteilnehmerinnen haben glaub ich verpasst, dass die Treffen in den SHG schon wieder laufen. Denn das neue Jahr hat bereits schon seinen Lauf genommen und wir dürfen auch schon auf den Frühling hoffen.

Im Interesse der SHG-Leiter/Innen, bitte ich Euch bei nicht Teilnahme der Gruppenstunden sich abzumelden.

Bei dieser Gelegenheit bedanke ich mich wieder einmal ganz herzlich für das Engagement der Leiterinnen und Leiter.

Und da noch etwas zum schmunzeln:

«Frühling ist die Jahreszeit, in der sich die Fantasie junger Männer mit Dingen zu beschäftigen beginnen, an die junge Mädchen den ganzen Winter schon dachten.»

Einen farbigen, blühenden, milden Frühling wünscht Euch von Herzen
Agnes

Hallo Agnes

Was ich Dir schon lange schreiben wollte. Herzlichen Dank, dass Du mich in so eine tolle Selbsthilfegruppe gebracht hast. Die Frauen von der «Sonnenblume» sind echt toll und ich fühle mich richtig wohl in der Gruppe. Wir haben ein so schönes freundschaftliches Verhältnis und freuen uns jedesmal aufeinander.

Es ist eine echte Bereicherung und man fühlt sich mit der Fibi nicht mehr so allein gelassen.

Also Dir nochmals ganz herzlichen Dank, liebe Grüsse und alles Gute

Elke Stalder

Nachrichten aus der Ostschweiz

Bericht von der SHG «Sunnestrah» in Wattwil

Drei Gruppenstunden mussten wir ohne unsere Leiterin, Susanne Schenk, gestalten. Elisabeth Stuber und ich, Lisa Leisi, übernahmen die Führung ad Interim.

Im November nahmen wir uns einem anspruchsvollen Thema an: An Beispielen verdeutlichten wir den Unterschied zwischen erlebten und nicht erlebten Schuldgefühlen, echter und nur vermeintlicher Schuld und den Umgang damit. Während der Erarbeitung hatten manche das Bedürfnis, eigene Erlebnisse zu erzählen. Diese Auseinandersetzung löste viel aus; auch schmerzliche, erschütternde Erfahrungen kamen zum Ausdruck. Und doch war das Aussprechen, der Austausch wohl entlastend. Eine ausgleichende, wie tröstende Ergänzung waren die gelungenen Fotografien mit den wohltuenden Worten auf dem selbst gestalteten Kalender eines Mitglieds, den sie uns gerade im rechten Moment vorbeibrachte.

Im Dezember hatten wir die Aufgabe, das Programm fürs nächste Jahr zusammenzustellen. Dieses Unterfangen war für alle eine Herausforderung. Wir wollten vorwärtskommen und doch gab es immer wieder Diskussionen, dabei hatten wir so viele feine Leckereien für eine kleine Adventsfeier auf dem Tisch ausgelegt! Wir kamen dann doch noch in den Genuss, auch für eine Geschichte reichte die Zeit.

Im Januar las uns Elisabeth Stuber zuerst ein Mut machendes Gedicht vor. Darauf erzählten wir einander, wie es uns gerade ging. Positives gehörte bewusst dazu und was wir uns für das neue Jahr vorgenommen hatten.

Jetzt freuen wir uns, dass Susanne wieder für uns da sein wird. Manchmal sind wir Mitglieder uns vielleicht zu wenig bewusst, wie anstrengend und herausfordernd die Leitung sein kann und vergessen etwas, dass ja auch die Leiterinnen an Fibromyalgie leiden und in besonderer Weise gefordert sind! Deshalb ist es eine bereichernde Erfahrung, wenn zur Abwechslung Teilnehmer die Gestaltung einer Zusammenkunft übernehmen.
Lisa Leisi



Wir gründen eine Selbsthilfegruppe «Fibromyalgie» im Kanton Solothurn

Eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Fibromyalgie

Wir wollen gehört und ernst genommen werden, miteinander Wege finden aus der Isolation.

Wir treffen uns einmal im Monat, um uns gegenseitig Mut zumachen und Erfahrungen auszutauschen.

Wir freuen uns sehr Dich/Sie vielleicht schon bald kennen zu lernen!

Weitere Informationen:
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
des Kantons Solothurn
Tel. 062 296 93 91
www.selbsthilfe-so.ch

oder

Fibromyalgie Forum Schweiz
Mittlerer Kreis 10, 4106 Therwil
Tel. 061 711 01 40
www.fibromyalgieforum.ch

Im Moment bin ich dabei, mit Frau Wyss von der Kontaktstelle für SHG des Kantons Solothurn eine Fibromyalgie-SHG zu gründen. Frau Wyss wird deswegen Kontakt mit lokalen Zeitungen aufnehmen, um einen passenden Artikel über Fibromyalgie zu starten (was in der Zwischenzeit auch geschehen ist).

Ich habe einen Flyer kreiert, der an diverse Stellen wie Rheumaligen verteilt werden soll. Mit Freude kann ich mitteilen, dass sich Bernadette Hiller (aus meiner SHG) bereit erklärt hat, mir beim Aufbau der neuen SH-Gruppe in Olten zur Seite zu stehen. Liebe Bernadette mein herzlicher Dank an Dich.

Agnes Richener

Informationsveranstaltung:

Mittwoch, 4. Mai 2011, 15.00 Uhr bis ca. 17.00 Uhr
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen des Kantons Solothurn
Tannwaldstrasse 62, Olten, Gruppenraum 2. Stock
(direkt beim Bahnhof, Unterführung Ausgang Kantonsschule,
Aufgang Liftseite benützen, 3. Hauseingang rechts)

An diesem ersten Treffen bietet sich die Möglichkeit sich kennen zu lernen, Erwartungen zu klären und die nächsten Schritte zur Gründung einer Gruppe festzulegen: Ort, Zeit, Organisation und so weiter. Begegnungen in einer Selbsthilfegruppe können entlastend und wegweisend sein. Es wäre schön, wenn auch Sie sich zu einer Teilnahme entschliessen würden.

Eine An- oder Abmeldung erleichtert uns die Planung, herzlichen Dank.

Mit freundlichen Grüßen

Barbara Wyss
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen des
Kantons Solothurn

Agnes Richener
Fibromyalgie Forum Schweiz (FFS)
Patientenorganisation

Am 03. März 2011 waren Nathalie Haberthür und Agnes Richener bei der Rheumaliga Basel im letzten Modul der «Patientenschulung für Menschen mit Fibromyalgie» eingeladen.

Meine Damen und Herren
Wir möchten unsere Präsentation

«Gesund leben mit Fibromyalgie»

zweiteilen – eine theoretische Einführung und anschliessend eine offene Diskussion.

«Gesund leben mit Fibromyalgie? – ist das nicht ein Widerspruch?»

Vielleicht haben Sie sich schon beim Studium des heutigen Programms dieser Patientenschulung gefragt: «können wir das?»

Wir wagen heute den Versuch, basierend auf unseren persönlichen Erfahrungen als Fibromyalgiebetroffene, Wege für ein gesundes Leben mit der Fibromyalgiekrankheit aufzuzeigen. Dabei sind uns auch Eure Erfahrungen wichtig. Wir dramatisieren nicht - sondern wir wollen zusammen lösungsorientiert und konstruktiv arbeiten, um Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden!

Lassen sie uns beginnen mit einem Zitat der französischen Schriftstellerin Anaïs Nin:

«Es kam der Tag, an dem es schmerzlicher war, Knospe zu bleiben, als das Risiko einzugehen, aufzublühen.»

Viele von uns, vor allem diejenigen, die schon länger von der Fibromyalgie betroffen sind, haben verschiedenste Wege im Umgang mit der Krankheit ausprobiert – vielleicht auch gefunden. Viele sind aber immer noch (hoffnungsvoll) auf der Suche nach dem Zauberstab, der uns den Wunsch nach Schmerzfreiheit, nach Sein zu können, wie die Anderen bringt: lebensfroh, unbeschwert, gelassen. Aber wenn wir aus diesem Wunschdenken «erwachen» ist uns auch allen klar – den Zauberstab gibt es nicht! Sollen wir jetzt unsere Hoffnung verlieren, begraben? Sollen wir uns tatenlos dem Schicksal ergeben? Hadern mit der Bestimmung, hadern mit uns selbst?

NEIN!!

Wir möchten davon ausgehen, dass sie, sei es aus ihren Erfahrungen mit der Krankheit, sei es aus den vorherigen Vorträgen, einen der Hauptauslöser und –verursacher der unterschiedlichsten Beschwerden kennen, den Stress!

Aus unseren Erfahrungen mit Stresssituationen und deren Bewältigung möchten wir heute berichten. Wir möchten ihnen Wege aufzeigen, wie man mit den alltäglichen Stressverursachern umgehen kann, wie es möglich sein kann, letztlich unser Leben mit Fibromyalgie auf eine gesunde Grundlage zu bringen.

Denn es gibt Lösungen, Ideen, die uns ein gesünderes (nicht medizinisch gesundes Leben, den das würde bedeuten, dass die Krankheit geheilt ist) Leben ermöglichen.

Stellen wir aus der Vielfalt von Stressauslösern einige Stichworte in den Raum und versuchen daran zu arbeiten:

- Erwartungen, Überforderung
- Leistungsdruck, Zwang
- Dramatisierung an sich alltäglicher Gegebenheiten
- Negative Emotionen wie Frust, Wut, Traurigkeit

Es ist mittlerweile bewiesen, dass Stress, und da meinen wir vor allem den ungesunden Stress, für vielerlei Erkrankungen und Lebensprobleme hauptverantwortlich ist. Stress verursacht nicht nur Krankheiten, wie unter anderem Fibromyalgie, sondern wirkt wie ein Betriebsstoff als Verstärker der Symptome, der Beschwerden.



Wer sich in diesem Stresskreis, dem Teufelskreis der Überforderung befindet, muss aktive Schritte zum Verlassen in Angriff nehmen.

Ideen und Erfahrungen dazu sind Möglichkeiten und Tugenden, die wir fördern sollten, wie ...

- Geduld, Optimismus, Gelassenheit
- Achtsamkeit
- Harmonie in der Bewegung
- Konzentration auf die gegenwärtige Aufgabe, auf das Jetzt
- Entspannung
- Durch Bewusstsein und Konstruktivität Negatives in Positives umwandeln
- Unwichtiges von Wichtigem filtern

Wie können wir denn diese Lebensqualitäten verbessern? Versuchen wir anhand einiger Tipps den Teufelskreis zu durchbrechen, denn er hat Schwachstellen – suchen wir diese Ausstiegsmöglichkeiten aus der Spirale:

- Eine wichtige Voraussetzung ist, dass wir auf uns selbst hören und an uns glauben. Üben wir (zuerst in einfachen Lebenssituationen) uns durchzusetzen.
- Geniessen wir positive Erlebnisse – wir dürfen das!

- Wichtig ist, dass wir lernen unseren Körper und seine Signale besser zu verstehen.
- Wir lernen uns abzugrenzen – mit einfachen Übungen ist das möglich, am sinnvollsten ist es – wir bauen kleine Übungen in den Alltag ein.
- Wir pflegen eine Balance zwischen erholsamer Ruhe und aktivem Wachsein.
- Wenn wir uns Ziele setzen, dann kleine, erreichbare Vorhaben, die wir schrittweise und mit Bedacht angehen können.
- Wir lernen, die tägliche Leistungsfähigkeit selbst zu bestimmen, um frühzeitig zu merken, wenn der Körper ein Haltesignal aufzeigt.
- Mit der Zeit lernen wir nahezu automatisch, Ausgleich und Entlastung in den Alltag einzubauen sowie innere und äussere Spannungen zu erkennen und zu verringern.

Wir haben Ihnen Tipps und Vorschläge aufgeführt – findet sich darin eventuell der Zauberstab? Wenn ja, wie erreichen wir denn diese Ausstiegsvarianten, wie schaffen wir es, nicht nur die Geduld und die Ausdauer zu erarbeiten, sondern letztlich mit der Fibromyalgie gesund zu leben?

Aus unseren mittlerweile jahrelangen eigenen Erfahrungen (positive und negative) hat sich trotz achtsamer Lebensweise herauskristallisiert, dass nicht alle Probleme im Umgang mit der Krankheit gelöst werden können. Wenn wir die Bereitschaft haben, den Kampf gegen Fibromyalgie aufzugeben und uns nicht mehr länger dagegen zu wehren, wird Leichtigkeit spürbar. Es geht darum Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden und zu trennen, zu beobachten, was geschieht und zu spüren, was wir brauchen.

Dann kommen wir zu einer inneren Klarheit, die uns hilft nach einer Lösung zu suchen, die uns wirklich hilft. Je früher wir uns diesen Tatsachen stellen, umso eher können wir uns einen Leidensweg ersparen. Noch einmal - gegen die Fibromyalgie zu kämpfen ist sinnlos, denn das raubt uns unnötig viel Energie!

Denn wie sagte schon Max Frisch:

«Die Krise ist ein ungemein produktiver Zustand. Man muss ihm nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.»

Das Ganze führt hin zu einem Veränderungsprozess und der beinhaltet genau so viele Risiken wie Chancen für uns. Wir können unsere Krankheit als Handlungsimpuls, als Auslöser und Kraftstoff nutzen, um aktiv zu werden im Umgang mit uns und Anderen und wir dürfen uns erlauben, ein Umfeld zu schaffen, wo wir nicht ums Überleben kämpfen müssen, sondern welches uns das Vertrauen schenkt, dass wir es schaffen können.

Wir haben immer die Chance, neue Verhaltensweisen zu erlernen. Dabei sollten wir aber stets unsere inneren Kräfte und Möglichkeiten erkennen, sie entsprechend mobilisieren und stärken.

Die Gesundheit ist nicht nur das Fehlen einer Krankheit. Die «grosse Gesundheit» im Sinn von Nietzsche ist eine Überholung der Krankheit, eine Kapazität sie zu absorbieren. Sie stellt einen Willen dar, zu existieren, zu kreieren und sich eine Zukunft zu geben.

siehe dazu: Friedrich Nietzsche «Menschliches, Allzumenschliches» Anaconda Verlag, 2006; ISBN: 978-3-86647-000-2

Gesund ist nicht der, der keine Probleme und Konflikte hat, sondern der, der offen gelernt hat, damit angemessen umzugehen. Alles was wir dazu brauchen, besitzen wir in uns. Wenn wir es schaffen unsere Enge zu überwinden, können wir unsere Vitalität mobilisieren, neue Horizonte entdecken und Erfahrungen machen die uns ermutigen und helfen neue Schritte mit Leichtigkeit und Kreativität zu gestalten – sie können nur gewinnen.

«Achte gut auf diesen Tag, denn er ist das Leben - das Leben allen Lebens. In seinem kurzen Ablauf liegt alle Wirklichkeit und Wahrheit des Daseins - die Wonne des Wachsens - die Grösse der Tat - die Herrlichkeit der Kraft. Denn das Gestern ist nichts als ein Traum und das Morgen nur eine Vision. Das Heute jedoch - recht gelebt - macht jedes Gestern zu einem Traum voller Glück. Und jeden Morgen zu einer Vision voller Hoffnung. Darum achte gut auf diesen Tag!»

Sanskrit, altindische Literatursprache



Zusammenfassung und Kommentar von Agnes Richener

Wir haben nun wirklich schon Einiges auf die Beine gestellt, an diversen Orten Referate gehalten, Aufklärung betreffend der Fibromyalgie geleistet und noch so manches mehr.

Eigentlich ging ich mit Freude und mit einem guten Gefühl zum letzten Modul dieser Patientenschulung. Als ich mich in die Runde setzte, fiel mir schon eine sehr temperamentvolle Dame auf. Ich verspürte sehr bald eine negative Haltung von einigen der Teilnehmenden.

Wir waren ca. vierzehn Personen, Frau Worthington machte zur Einstimmung ein paar Lockerungsübungen mit uns.

Bevor wir zu den Fragen und Antworten übergangen, trug Nathalie unsere Zusammenfassung (siehe oben) vor, die wir, wie alles was wir tun, mit Achtsamkeit und Überlegung vorbereitet hatten.

Da wir wussten, dass nach den Referaten meistens nicht viel Zeit um Fragen zu stellen übrig ist, wollten wir den Anwesenden diese Möglichkeit an diesem Abend geben.

Ich versuchte die Teilnehmer mit Fallbeispielen zu bewegen, um sich darin zu spiegeln, um mit ihnen herauszufinden, wo man etwas verändern könnte. Wo gibt es Lösungsbedarf und wie kommt man dem Ziel näher schmerzfreier zu leben?

Doch ich glaubte zeitweise im falschen Film zu sein, ein Mann meinte wir berichten da das Wort zum Sonntag und die temperamentvolle Dame machte sich immer wieder unangenehm und unsensibel bemerkbar.

Da muss ich wirklich bemerken, dass unsere Selbsthilfegruppen-Teilnehmer/Innen ein ganz anderes Umgehen mit sich, dem Gegenüber und der Fibromyalgie aufzeigen.

Ich habe keine Ahnung, mit was für Vorstellungen und Erwartungen die Menschen an eine Patientenschulung gehen. Doch eines muss klar sein:

Eine Patientenschulung kann das Leben eines Betroffenen nicht völlig verändern. Sie kann aber neue Türen öffnen, anregen etwas zu verändern und auch den Horizont erweitern. Aber all das geht nur, wenn man bereit ist, an sich zu arbeiten und den Willen hat einen anderen Weg einzuschlagen.

Ich weiss, dass viele Menschen mit der Fibromyalgie nur ganz schlecht umgehen können und für diese Menschen brauchen wir Verständnis.

Ich bin aber überzeugt, dass diese Menschen mit so viel Stoff (sechs Module im Rahmen dieser Patientenschulung) absolut überfordert sind. Ich rate diesen Menschen in eine Selbsthilfegruppe zu gehen, denn dort lernt man miteinander einen guten Weg zu finden – weil die Gemeinsamkeit stark macht!

Eure Agnes



Ich glaubte ich sehe mein Muetteli ...

Man muss wissen mein Muetti wollte auch im hohen Alter immer gut aussehen, sei es die Frisur, die Bekleidung oder der aufrechte Gang.

Ich sass neulich im Tramhäuschen und wartete auf das Tram, als ich da so sass hörte ich ein schlurbendes Geräusch das sich näherte. Ich schaute mich um «ach Gott wie süss,» ich glaubte mein Mütterchen käme mir entgegen.

Ein altes Weibchen kam mit aufrechtem Gang in einem absolut jugendstilliken Mantel, pinkfarbenes Strähnchen durch ihr weisses schütteres Haar gezogen. Der absolute Hingucker waren aber die Cowboystiefeli, die ihr mindestens eine Nummer zu gross waren (darum das Geschlurbe) – aus den Stiefeln ragten dünne Beinchen in pinkfarbenen Strümpfen.

Ich fand sie genial, sie sich wahrscheinlich auch, denn ihr Gang war sehr aufrecht und das ganz ohne Gehstock.

Mir kamen vor Rührung fast die Tränen, ich wusste nicht soll ich lachen oder weinen – sie erinnerte mich so sehr an mein Muetti.

Denn auch mein Muetti wollte immer Schuhe mit Absatz tragen, flache Schuhe kamen auch im hohen Alter nicht in Frage. Obwohl sie die Alzheimerkrankheit bekam, wehrte sie sich gegen gewisse Dinge. Sie wehrte sich gegen das Tragen der Brille obwohl sie die Brille benötigte, und ihre Röcke wollte sie immer oben am Knie tragen. Oft stritten wir uns mit ihr, dass es sich in ihrem Alter nicht schicke mit so kurzen Röcken herumzulaufen, es kümmerte sie nicht sie setzte sich durch – «und sie hatte recht».

Heute liebe ich die Eigenheiten alter Menschen, denn im Herzen werden ganz viele nicht alt, sie bleiben ewig jung, ist das nicht wunderbar.

Junggebliebene Herzen soll man nicht verbiegen, denn sie sind empfindlich, porös und brechen leicht.

In Liebe Agnes

Spaziergänge dämmen Gedächtnisverlust ein

Bei Menschen, die unter Morbus Alzheimer oder einer kognitiven Beeinträchtigung leiden, können Spaziergänge von acht Kilometern pro Woche in moderatem Tempo eine antidementive Wirkung erzielen. Gesunde benötigen eine Gehstrecke von knapp zehn Kilometern pro Woche, um das Risiko einer sinkenden Gedächtnisleistung deutlich zu reduzieren.

Dies ist das Ergebnis einer Langzeituntersuchung von Wissenschaftlern der Universität Pittsburgh mit 426 Probanden im Alter von durchschnittlich 79 Jahren. Von diesen waren 299 gesund, 127 litten an einer kognitiven Beeinträchtigung oder an Alzheimer. Mit Hilfe der Magnetresonanztomografie (MRT) wurden über einen Zeitraum von zehn Jahren wiederholt die Gehirne der Studienteilnehmer auf Veränderungen des Hirnvolumens untersucht. Dieses gilt als Vitalitätsmerkmal des Gehirns – verringert sich das Hirnvolumen, weist das auf ein Absterben von Hirnzellen hin, bleibt es unverändert, lässt sich daraus auf die Gesundheit des Gehirns schließen.

Bei der Auswertung zeigte sich, dass die Erkrankung bei jenen Studienteilnehmern, die regelmäßig ausgedehnte Spaziergänge absolviert hatten, langsamer fortschritt als bei Probanden, die kaum spazieren gingen. Besonders deutlich zeigte sich der Erhalt des Gehirns in bestimmten Regionen, so im Hippocampus sowie im Vorder- und Schläfenlappen.

Neben der Volumenmessung des Gehirns wurde auch der geistige Zustand mittels des Mini-Mental-Status-Tests (MMST) ermittelt. Dabei zeigte sich, dass bei jenen Probanden, die während der Studie an Alzheimer erkrankten und ein Gehpensum von acht Kilometern pro Woche absolvierten, die MMST-Scores über zehn Jahre nur um einen Punkt zurückgingen. In der Vergleichsgruppe verringerten sie sich hingegen um fünf Punkte.

Spaziergänge seien zwar kein Allheilmittel, so das Resümee der Forscher, sie könnten jedoch den Widerstand des Gehirns gegen die Krankheit stärken.

LexisNexis Nr. 195360



Aspirin nichts für Gesunde

Acetylsalicylsäure (ASS), auch bekannt unter dem Namen Aspirin, hemmt die Funktion der Blutplättchen und damit die Blutgerinnung. Bei Menschen, die zur Bildung von Blutgerinnseln neigen, können diese Medikamente das Schlaganfall- und Herzinfarktrisiko senken.



Seit geraumer Zeit wird diskutiert, ob Menschen ab einem mittleren Lebensalter nicht prophylaktisch mit ASS behandelt werden sollten, um sie vor einem Schlaganfall zu schützen. Die wissenschaftliche Forschung hat sich mit dieser Frage eingehend beschäftigt und kam zu folgendem Ergebnis: Der schützende Effekt von Aspirin fällt bei Menschen ohne Vorerkrankungen sehr gering aus.

Demgegenüber sprechen einige problematische Nebenwirkungen gegen eine regelmässige Einnahme: Es kann insbesondere bei häufiger Einnahme zu Blutungen im Magen-Darm-Trakt kommen. Für die Schlaganfallprophylaxe bei Gesunden ist ASS folglich nicht geeignet, betont die Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN). Nur in Ausnahmefällen und in Absprache mit dem Arzt sollte das Mittel über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

Die beste und zudem noch nebenwirkungsfreie Vorbeugung gegen einen Schlaganfall ist eine gesunde Lebensweise, so die DGN: Verzicht auf die Zigarette, eine ausgewogene Ernährung mit reichlich frischem Gemüse und Fisch und weniger Fleisch und Wurst, als gemeinhin hierzulande verzehrt wird, sowie regelmässige körperliche Bewegung.

Eine zu üppige Ernährung lässt den Cholesterinspiegel ansteigen, was zu verstärkten Ablagerungen an den Wänden der Blutgefässe beiträgt und das Schlaganfallrisiko ansteigen lässt. Der tägliche Salzkonsum sollte nicht mehr als fünf Gramm betragen, weil grössere Mengen bei vielen Menschen zu einem erhöhten Blutdruck führen, der ein Risikofaktor für den Schlaganfall ist. Grosse Mengen Salz verstecken sich vor allem in Fertigprodukten und -gerichten – daher besser selber kochen statt Fast Food essen.

Körperliche Betätigung hält die Blutgefässe elastisch und stärkt sie. Moderate Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren und Schwimmen können daher vor allem bei älteren Menschen die Gefahr eines Schlaganfalls senken. Bereits dreimal 30 Minuten sportliche Betätigung pro Woche sind ein wertvoller Beitrag zur Gesundheit.

LexisNexis Nr. 182484

Dunkle Schokolade gegen Stress

Dunkle Schokolade hilft gegen seelischen Druck. Sie reduziert die Stresshormone bei Menschen, die unter Spannung stehen. In einer Studie, deren Ergebnisse im Fachmagazin «Journal of Proteome Research» veröffentlicht wurden, war bei den Probanden durch den täglichen Verzehr von 40 Gramm dunkler Schokolade die Konzentration von Stresshormonen nach zwei Wochen merklich gesunken.

Dies ist nun ein weiterer gesundheitlicher Effekt, der der dunklen Köstlichkeit bescheinigt wird. Die in ihr enthaltenen Antioxidantien und weitere heilsame Substanzen sollen gut für die Herzgesundheit sein und Risikofaktoren für das Herz mindern können. Insbesondere den sogenannten Flavonolen, die zur Familie der Flavonoide gehören, wird eine positive Wirkung auf die Fließeigenschaften des Blutes und die Blutgerinnung zugeschrieben.



Flavonole machen die Schokolade jedoch bitter – und daher werden sie von vielen Herstellern entfernt. Damit sie einen gesundheitlichen Nutzen hat, müssten nach Expertenangaben in jedem Schokoriegel durchschnittlich 53,5 Milligramm Flavonoide enthalten sein.

Gegenüber der süssen, sahnigen Vollmilchschokolade hat die dunkle Schwester noch einen grossen Vorteil: Sie macht schneller satt und hinterlässt damit weniger Schoko-Speck auf den Hüften.

LexisNexis Nr. 170826



Herzinfarktrisiko durch Schmerzmittel

Bestimmte frei verkäufliche und weit verbreitete Medikamente wie Diclofenac und Ibuprofen können die Gefahr für Herzattacken bei ansonsten Gesunden verdoppeln

Dänische Herzspezialisten schlagen mit einem Beitrag in der Fachzeitschrift «Clinical Pharmacology & Therapeutics» Alarm: Nach einer Analyse der Krankenakten von mehr als einer Million Dänen aus den Jahren 1997 bis 2005 zeigte sich, dass bestimmte frei verkäufliche und weit verbreitete Schmerzmittel das Risiko für einen Herzinfarkt verdoppeln.

Bei gesunden Menschen erhöhte es sich durch die Einnahme des auch in Deutschland zugelassenen Schmerzmittels Diclofenac um fast 100 Prozent. In Dänemark wird es von beinahe jedem Fünften gegen Schmerzen jeder Art eingenommen. Die dänische Gesundheitsaufsicht in Kopenhagen reagierte auf die Studie mit der Erklärung, sie nehme deren Ergebnisse «sehr ernst».

In früheren Untersuchungen aus anderen Ländern war bereits vor Jahren ein erhöhtes Infarktrisiko durch nichtsteroidale Entzündungshemmer (NSAID) festgestellt worden. Dazu gehören neben Diclofenac auch der weit verbreitete Wirkstoff Ibuprofen und die Coxibe. Zu Letzteren gehört Vioxx (Rofecoxib), das wegen der Verdopplung von Herzattacken und Schlaganfällen bei einer Einnahmedauer von mehr als 18 Monaten bereits vor einigen Jahren vom Markt genommen wurde.

LexisNexis Nr. 151441



Vorsicht mit Kalziumpräparaten

Kalziumpräparate zur Nahrungsergänzung sollten nur nach Absprache mit dem Arzt eingenommen werden, rät die Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM) und warnt: In grösseren Mengen erhöht Kalzium das Risiko eines Herzinfarkts um bis zu 30 Prozent. Die DGIM bezieht sich dabei auf die Auswertung aktueller Studien mit insgesamt 12.000 Teilnehmern.

Eine ausreichende Kalziumzufuhr ist dennoch wichtig, um einen krankhaften Knochenabbau zu verhindern. Insbesondere ältere Menschen müssten ausreichend Kalzium mit der Nahrung aufnehmen, um einer Osteoporose vorzubeugen.

Die empfohlene Tagesration Kalzium wird für Erwachsene mit 450 bis 1.000 Milligramm angegeben. Gesunde Menschen können diese Menge normalerweise mühelos mit der Nahrung aufnehmen. Gute Kalziumquellen sind Käse und Milch, Grünkohl, Petersilie, Mandeln und Mohn.

LexisNexis Nr. 187379

Empfehlenwerte Literatur und Internetadressen**Das Fibromyalgie Syndrom**

Klinik – Diagnostik – Therapie
Prof. Dr. med. Gunther Neeck, Bremen, UNI-MED Verlag (2007)

Das Fibromyalgie-Syndrom

und andere schmerzhaftes Muskelerkrankungen
Tom Laser und Dieter Pongratz, München, Zuckschwerdtverlag

Fibromyalgie - Das erfolgreiche Ernährungsprogramm

Dr. med. Thomas Weiss, Südwest Verlag

Fibromyalgie – Schmerzen überall

Dr. med. Thomas Weiss, Südwest Verlag

Zeig der Fibromyalgie die rote Karte

Franziska Capol, Eigenverlag Museumsstrasse 24 A,
7260 Davos-Dorf

Das Fibromyalgie-Programm

Dr. med. Thomas Weiss, Südwest Verlag

Fibromyalgie

Die 100 wichtigsten Fragen
Dr. med. Thomas Weiss, Südwest Verlag

Fibromyalgie

Ursachen und Therapie einer chronischen Schmerzerkrankung
Dr. Armin Köhler, Klett-Cotta Verlag Stuttgart, 2010

Schmerzkrankheit Fibromyalgie

Das offizielle Buch der Deutschen Fibromyalgie-Vereinigung
Eva Felde und Ulrike Novotny, Trias Verlag

Fibromyalgie

Schmerzen lindern – besser leben
Dr. med. Siegbert Tempelhof, Gräfe und Unzer

Fibromyalgie endlich richtig erkennen und behandeln

Dr. med. Wolfgang Brückle, Trias Verlag, 2009

Fibromyalgie erfolgreich behandeln

Martina Räke, Richard Pflaum Verlag, 2003

Sanftes Bewegen bei Fibromyalgie

Holger Jungandreas. Asug Verlag, 2005

Wohl bekomms

Maria Gräfin von Kageneck

Internetquellen**Fibromyalgie Forum Schweiz**

www.fibromyalgieforum.ch

Dr. Thomas Weiss, Praxisklinik

<http://www.weiss.de/krankheiten/fibro/>

Therapien**Dorn-Breuss Massage**

Trix Pfiffner, Tel. 079 332 66 90

Fussreflexzonen Massage und energetische Ganzkörperbehandlung

Elisabeth Müller, Tel. 061 721 49 94

Polarity und Hatha Yoga

Esther Racheter, Tel. 079 283 95 41

Hot Stone Feet und Rücken Massage

Nathalie Haberthür, Tel. 079 692 69 39

Kinesiologie und Ernährungsberatung

Regina Helfenstein, Tel. 061 701 58 51

Physiotherapie und myofasziale Behandlung

Stefan Walther, Tel. 061 721 81 01

Atempsychotherapie und Atempädagogin

Brigitte Eichkorn, Tel. 061 301 63 90

TCM, Tuina-Massage, Akupunktur

Anna Rosa Schreck, Tel. 079 474 01 69

Elektro-, Wärme-, Kälte- und Atemtherapie Physiotherapie

Andrea Boccardo, Tel. 061 271 71 24

Beratung**«Erster Schritt – reden Sie mit uns»**

Für AG, BE, BL, BS, FR, LU, SO, ZG
Agnes Richener, Tel. 061 481 06 94



Für AI, AR, GL, NW, OW, SG, SZ, TG, UR
Susanne Schenk-Baur, Tel. 071 988 71 46



Für GR
Franziska Capol, Tel. 081 413 01 06

Für SH und ZH
Roland Zbinden, Tel. 076 459 27 53

Empfehlenswerte Bücher**Dr. med. Wolfgang Brückle***«Fibromyalgie»*

endlich richtig erkennen und behandeln

TRIAS Verlag, Stuttgart, 2009; ISBN 978-3-8304-3482-5

Sie leiden unter Schmerzen überall, Müdigkeit und Sie vermuten, es könnte Fibromyalgie sein? Hier erfahren Sie, wie das rätselhafte Krankheitsbild sicher erkannt und wirksam behandelt wird.

Sie können viel für sich selbst tun! Werden Sie Experte in eigener Sache und entdecken Sie die Chancen, sich selbst zu helfen: durch ein besseres Verständnis für die Symptome, wohltuende Bewegung, eine innere Haltung der Gelassenheit und grösserer Selbstfürsorge.

Und plötzlich spüren Sie wieder Lebensfreude.

Franziska Capol*«Zeig der Fibromyalgie die rote Karte»*

Zusammenspiel von Körper und Psyche

Eigenverlag, Museumsstrasse 24A, 7260 Davos-Dorf, 2011
ISBN 978-3-033-02812-8

Was bedeutet demnach «der Fibromyalgie die rote Karte zeigen»? Wem und was genau die rote Karte zeigen? Um der Fibromyalgie die rote Karte zu zeigen, muss ich mich mit meiner «Alarmanlage», dem Schmerz, beschäftigen und diese wenn möglich wieder neu justieren, am besten in allen Bereichen: in meinem eigenen Erleben mit meinen Gefühlen, in meinem zwischenmenschlichen Erleben, der Kommunikation, genauso wie in meinem körperlichen Erleben, der Bewegung.

Genau hier setzen die Beispiele und Tipps von Franziska Capol an, welche sie der Transaktionsanalyse und dem Sport entnimmt, die sicher einigen Betroffenen aus der Seele sprechen. Um aus der Ohnmacht gegenüber den Fibromyalgie-Schmerzen herauszufinden, ist es deshalb eine Voraussetzung, sich intensive mit allen Prozessen zu beschäftigen. In diesem Buch finden Sie diese Fragen beantwortet.

**Agenda****4. Mai 2011**

Informationstreffen zur Gründung einer SHG Solothurn in Olten

7. Mai 2011

Generalversammlung im Bildungszentrum 21 in Basel

12. Mai 2011

Tag der Fibromyalgie – Standaktionen in St. Gallen, Bülach, Winterthur, etc.

August 2011

Besuch der Reha-Klinik Eden, Oberried

29. Oktober 2011

SHG-Leiterinnentreffen in Zürich

10. Dezember 2011

Advents-Stubete in Aesch und in der Ostschweiz

Unsere Adresse**Fibromyalgie Forum Schweiz****Mittlerer Kreis 10, 4106 Therwil**

www.fibromyalgieforum.ch

info@fibromyalgieforum.ch

Telefon +41 (0)61 711 01 40

Schreiben Sie uns!

Leserbriefe sowie Beiträge mit Name und Adresse senden an (auch via E-Mail):

Fibromyalgie Forum Schweiz

Mittlerer Kreis 10, 4106 Therwil

info@fibromyalgieforum.ch

Die Inhalte dieser Forum *News* wurden mit grösster Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Beiträge Dritter werden nur mit vollständiger Quellenangabe übernommen und werden als solche gekennzeichnet. Für die Inhalte dieser Beiträge ist stets der jeweilige Anbieter verantwortlich.

Das Redaktionsteam behält sich vor, Beiträge zu kürzen bzw. abzulehnen. Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht.

Impressum und Kolophon

Forum *News* erscheint 4 Mal jährlich.

Herausgeber: **Fibromyalgie Forum Schweiz**; Redaktionsteam: Nathalie Haberthür (NH), Agnes Richener (AR), Enrico Bondi (EB)

Die Textfassung erfolgte mit Adobe InDesign CS5; Schriften Frutiger 55, 56, 65 und 66. Gestaltung und Druck: EB

Fotos: Seiten 1, 3 (A. Richener), 6, 7, 8, 10 (E. Bondi)

Studienteilnehmer gesucht!

Fibromyalgie und

das Bethesda-Spital und Masterstudierende des Instituts für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel suchen **Patientinnen mit diagnostizierter, vorbehandelter (Gruppenbehandlungsprogramm/ Selbsthilfegruppe) Fibromyalgie** für die Teilnahme an einer Studie.

Ziel der Studie ist es, die Effekte eines Vibrationstrainings (mit Galileo-Platte) auf verschiedene Symptome der Fibromyalgie zu untersuchen, indem während 2 Monaten zweimal wöchentlich ein kurzes Training (5 Min.) auf der Vibrationsplatte absolviert wird. Es handelt sich dabei um eine kontrollierte und randomisierte Intervention. Sie werden also zufällig entweder in die richtige Behandlung einbezogen oder in die Placebogruppe eingeteilt, die nur eine Scheintherapie durchführt. Dieses Vorgehen ist für wissenschaftliche Studien notwendig, um nachzuweisen, ob die Behandlung wirklich nachweisbare Verbesserungen bringt.

Aus medizinischen Untersuchungen ist bekannt, dass ein Vibrationstraining in zahlreicher Hinsicht positive Wirkungen bei der Fibromyalgie mit sich bringt.

Aufnahmebedingungen: Frauen mit bekannter Fibromyalgie, gute Information über Krankheit durch Teilnahme an Selbsthilfe- oder Schulungsanlässen. Ausschlusskriterien: anderes, behandlungsbedürftiges Leiden an Bewegungsapparat (entzündliches Rheuma, Bandscheibenvorfall etc.).

Zeitraum der Intervention: Ende März bis Ende Mai 2011

Bei Interesse schicken Sie bitte das rückseitige Formular zurück, bei allfälligen Fragen melden Sie sich bitte bei Herrn Prof. Dr. med. P. Keel unter: +41 61 315 20 16 oder peter.keel@bethesda.ch



Institut für Sport und
Sportwissenschaften

Bethesda-Spital Basel

Gellertstr. 144, Postfach

4020 Basel

Telefon 061 315 20 16

Fax 061 315 25 03

peter.keel@bethesda.ch

Klinik für Psychiatrie und Psychosomatik

Prof. Dr. med. Peter Keel, Chefarzt



Anmeldung zur Teilnahme an der Vibrationsplattenstudie für Fibromyalgie

- Ich habe die Patienteninformation genau durchgelesen und möchte an der Studie teilnehmen.

Name, Vorname:.....

Telefon:.....

Ort, Datum:.....

Unterschrift:.....

Bitte senden Sie die Anmeldung möglichst schnell an die obenstehende Adresse z.H. Prof. Dr. Keel, zurück.