



Liebe Leserinnen und Leser!

Unser ganzes Leben ist eine Reise, ein Abenteuer, dessen Ziel wir nicht kennen. Nur Teilziele lassen sich vereinbaren, bis zur nächsten Kreuzung oder auch zum nächsten Berg, der neue Möglichkeiten eröffnet oder sie verweigert, wenn es uns nicht gelingt, ihn zu überwinden. Schaffen wir es, in Bewegung zu kommen, hinaufzuklettern und stehen dann oben am Gipfel, so sehen wir am Horizont, dass sich uns so manche Wege und Perspektive eröffnen, die vorher nicht erkennbar waren.

Im Alltag im Umgang mit der Fibromyalgie stehen oft Entscheidungen an, die sich manchmal als schwierig erweisen. Es fehlt den Betroffenen an Kraft und Mut diese anzupacken. Wie gut können wir dies nachvollziehen. Doch aus den Erkenntnissen, die wir in Gesprächen, in Selbsthilfegruppen sowie der Öffentlichkeitsarbeit erfahren, möchten wir Ihnen Mut machen, Hilfe im Aussen zu suchen und anzunehmen, damit Sie sich aus der Spirale befreien können. Denn wer sich einmal entschieden hat, einen Weg zu gehen, der kann an Erfahrungen sammeln, die vieles im Positiven verändern können.

Alles was uns begegnet gehört zu unserem Erfahrungsschatz. Es gibt keine schlechten Kostbarkeiten, auch wenn wir es manchmal nicht sofort fühlen und erleben vermögen. Problematische Situationen und schwierige Angelegenheiten können ein grosses Geschenk darstellen und einen Lernprozess in Gang setzen, der uns weiterhilft im Umgang mit der Krankheit oder eine glückliche Wendung und Befreiung anzeigt, die sich erst später sichtbar entfaltet. Wer kann von uns schon mit Sicherheit sagen, wie ein Weg verläuft in dem Moment, wo er ihn betritt? Wir im Forum können es nicht und doch bleiben wir optimistisch und versuchen mit unseren Kräften Sie zu motivieren, neue Erfahrungen zu machen, welche zur Linderung der Schmerzen im körperlichen oder seelischen Bereich beitragen können. Einen Versuch ist es wert – Sie können nur gewinnen.

Inhalt dieser Ausgabe

Nachrichten aus dem Forum	1
Schmerz darf nicht zum Dauerdrama werden	2
Sommerausflug in die Kurklinik Eden	3
Sommerplausch durch den Hardwald	4
Alkohol als Risiko und Medikamentenabhängigkeit	5
Bei chron. Schmerzen Bewegung und Ballaststoffe	6
Elisabeth machts möglich und SHG Ferienzeit	7
Berichte aus Zug, der Ostschweiz und Zürich	8
Neugründung der SHG Zürich	9
Einmal mehr kam ich an meine Grenzen	10
Rosmarin, Helicobacter, Osteoporose	11
Bilderausstellung und Tag der offenen Tür	12
Empfehlenswerte Literatur und Therapien/Beratung	13
Bücher, Agenda, Impressum und Kolophon	14

Eine Reise stand am 20. August 2011 auf dem Programm der Öffentlichkeitsarbeit des Fibromyalgie Forums. Der Wegweiser führte uns Richtung Oberried am Brienersee. Mehrere Vorstandsmitglieder haben zusammen mit Betroffenen und Angehörigen die Kurklinik Eden besucht und näher anschauen können. An diesem wunderschönen, sonnigen Tag haben wir wertvolle Erfahrungen im Umgang mit Rehabilitation gemacht und ein kompetentes und flexibles Team kennen und schätzen gelernt. An dieser Stelle möchte ich mich nochmals bei Herrn Zundel und seinem Team für den freundlichen Empfang, die Begleitung und Türöffnung – auch in die Kältekammer – recht herzlich bedanken. Mehr dazu erfahren Sie in unserem Bericht.

Im August hat auch ein Treffen mit Herrn Henri P. Monod, Präsident der Schweizerischen Fibromyalgie Vereinigung in Basel stattgefunden. Wir erhielten einen Überblick der Reorganisation im Kern des Vorstandes, der Geschäftsstelle und durften Herr Monod als einen engagierten Menschen erleben. Weitere Zusammenkünfte sind offen.

Am 2. September hat sich der Vorstand zur Klausur getroffen. Öffentlichkeitsarbeit, Aktivitäten und Selbsthilfegruppenaufbau für 2012 und eine Standortbestimmung im Ressort Vorstand waren Inhalte des Tages. Der Vorstand hat erneut, mit viel Fleiss und Engagement seine Aufgaben wahrgenommen und das Ganze mit Bravour gemeistert. Wir schreiten auf unserem Weg, als Patienten Organisation weiter Richtung Jubiläum «5 Jahre **Fibromyalgie Forum Schweiz**» Das macht uns stolz und bestärkt uns für Sie da zu sein. Wir werden Hilfe zur Selbsthilfe weiterhin fördern, damit Ihre Wege weniger Irrungen enthalten und nicht in eine Sackgasse führen.

Ich danke Ihnen für das Vertrauen und wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen der interessanten Beiträge.

Herzlichst Ihre Nathalie Haberthür und das ganze Team des FFS.

Leserporträt

Schmerz darf nicht zum Dauerdrama werden

Wenn Fibromyalgie* zuweilen als «Chamäleon unter den Krankheiten» bezeichnet wird, trifft dieser Vergleich zu. Die Schmerzen in den Muskeln und Sehnen können beispielsweise im Nacken beginnen und sich dann im Rücken fortsetzen oder über die Arme bis zu den Fingerspitzen ausstrahlen. Je nachdem halten sie sich eine Weile still, um dann unvermittelt wieder zuzuschlagen. Häufig vergeht viel Zeit, ehe diese Krankheit, deren Ursachen man bis heute nicht eindeutig festmachen kann, richtig diagnostiziert ist.

Ich selbst habe lernen müssen, mit Fibromyalgie – der übrigens oft eine schwere, unerklärliche Müdigkeit vorausgeht – zu leben. Jeder Erkrankte hat sein eigenes Lebensumfeld und einen eigenen Umgang mit Schmerzen. Dennoch kann ich als Beraterin des Fibromyalgie Forums Schweiz eigene Erfahrungen einbringen. Als Patientenorganisation möchten wir den Betroffenen helfen, sich aus dem Bannkreis ihrer Krankheit und von einem bestimmten Verhaltensmuster zu lösen.

Sowohl Fibromyalgie, wie manche anderen Krankheiten auch, sind nicht heilbar: Wenn man sich jedoch neu einstellt und sein Leben in einzelnen Bereichen anders ordnet, kann der Schmerz gemildert und die Situation erträglicher werden. Diese Veränderung kann bedeuten,

*Faser-Muskel-Schmerz

dass man lernt, im richtigen Moment nein zu sagen und aufhört, es immer allen Recht machen und sich anpassen zu wollen. Man muss erkennen, dass man auf sich achten und selbst dafür sorgen muss, dass es einem gut geht – dies ist übrigens ein Punkt, den zu erreichen ganz besonders vielen Frauen Mühe macht.

Zur Neuordnung des Alltags gehört auch, dass man der Bewegung nicht ausweicht, weil man ja Schmerzen hat und sich schonen möchte. Schonung ist denkbar schlecht. Zusammen mit einem verständnisvollen Arzt und einer Begleitung muss man herausfinden, auf welche Weise und in welchem Mass man sich durch Bewegung ein besseres Körpergefühl erwerben kann. Man muss nicht zu viel wollen, aber auch nicht zu wenig – und man muss nicht ständig etwas machen. Man soll das tun, was einem wirklich Freude macht und spürbar die Lebensqualität verbessert. Die Schmerzen verschwinden zwar nicht einfach, aber sie werden erträglicher.

Wir alle sind nur Menschen. Und neigen ganz allgemein dazu, Schmerzen, Probleme und leidvolle Erlebnisse zu dramatisieren. Damit ja kein Missverständnis aufkommt: Im Leben kann einem viel Schweres und Traumatisches auferlegt werden. Aber man sollte darauf achten, sich nicht in eine Dramatik hineinzu steigern, die einen ganz gefangen hält und den Schmerz verstärkt. Das Leben geht weiter, heisst es – auch dann, wenn man an einer



Agnes Richener-Reichen,
Beraterin Fibromyalgie Forum Schweiz

Krankheit leidet. Man darf aber das Leben an seiner Weiterentwicklung auch nicht hindern, sondern muss einen gangbaren Weg finden.

Leicht ist es nicht, sich mit einer Krankheit in gewisser Weise zu befreunden, so dass man gleichsam miteinander leben kann. Leider kommt es auch vor, dass der Patient sich ganz in seiner Opferrolle installiert hat und ständig Mitleid und Betreuung erwartet. Tragisch wird die Situation dann, wenn die Krankheit Mittel zum Zweck wird, um Familienangehörige zu manipulieren und an sich zu binden.

www.fibromyalgieforum.ch

Aufgezeichnet von Meta Zweifel

Sommer Ausflug für Gesundheit und Wohlbefinden

Fünfzehn Personen haben sich für den Ausflug nach Oberried am Brienersee angemeldet, bis auf ein Ehepaar sind alle gekommen, was uns sehr freute.

Leider hatte die SBB ein kleines Problem, das zu Zugverspätungen führte. Die geplante Uhrzeit, Treffpunkt 11.00 Uhr Eingang Kurklinik konnte dadurch nicht eingehalten werden. Auch ein Radrennen auf der Strasse nach Oberried machte es für die Autofahrer unmöglich pünktlich anzukommen.

Doch wir Basler hatten Glück, wir haben vermutlich gerade noch rechtzeitig die Kurve gekriegt und waren überpünktlich vor Ort.



Herr Zundel stand schon vor der Klinik und wir wurden freundlich empfangen, das Wetter war genial und sorgte für eine gute Stimmung.

Auf der Terrasse stand eine kühle Bowle und Mineralwasser für uns bereit, alles liebevoll hergerichtet. Allein schon die Terrasse der Kurklinik Eden lädt zu einem Aufenthalt dort ein. Der wunderschöne Blick über den Brienersee lässt ahnen wie romantisch es wohl am Abend sein muss, wenn überall Lichter brennen.

Uns wurde beim Aperitif auch der Physiotherapeut Alexander Bontus und Rita Niedermann Energie & Hypnosearbeit vorgestellt.

Langsam aber sicher fanden sich ein paar Leute ein, und Herr Zundel entschloss sich dann kurzfristig das Programm zu ändern und den Durchgang in zwei Gruppen zu machen.

Ich blieb mit Donna auf der Terrasse um die restlichen Besucher, die noch kommen sollten zu empfangen. So wurde zwar alles in die Länge gezogen, aber dennoch



bei bester Laune. Die meisten Teilnehmer haben die Kältekammer ausprobiert, sogar die ganz Kritischen wagten einen kurzen Schritt hinein. Mit roten Wangen und glänzenden Augen kamen sie mit ihren Erfahrungsberichten zurück auf die Terrasse. Jeder empfand es etwas anders, aber keiner war enttäuscht.

Um ca. halb zwei wurden wir dann zum Mittagessen gebeten, das im Innern des Hauses hübsch gedeckt auf uns wartete.

Im Essraum waren die Fenster offen und der Wind wehte vom See her ein angenehmes Lüftchen in den Raum. Das Essen war ausgezeichnet und wurde uns farblich passend auf dem Teller präsentiert. Das Menu bestand aus Nüdeli, Gemüse und Geschnetzeltem mit Champignons an einer würzigen Sauce, zum Dessert gab es Glace mit Rahm, natürlich fehlte zum Schluss der Kaffi nicht.

Leider mussten wir die Unterhaltung nach dem Essen kurz halten, damit wir den Vortrag von Rita über die Hypnosearbeit noch besuchen konnten. Da einige auf den Zug mussten, wurde alles etwas gestrafft, doch bei so guter Organisation musste es einfach klappen und der Hauschauffeur fuhr dann die Leute rechtzeitig zum Bahnhof. Ich darf sagen, das war ein Spitzetag, Dank der tollen Organisation des Kurhauses Eden der raschen und effizienten Umorganisation durch Herrn Zundel durften wir einen unvergesslichen Tag erleben. Gerne und mit bestem Gewissen können wir, nein werden wir die Reha und Kurklinik Eden weiter empfehlen.

Dir Nathalie herzlichen Dank für die gute Heimbegleitung, die Fahrt nach Hause war so kurzweilig und ich hoffe deine Bauchmuskeln tun vom vielen Lachen nicht weh.

Das **Fibromyalgie Forum Schweiz** bedankt sich beim ganzen Eden Team ganz besonders bei Herrn Zundel für den tollen Tag.

Die Schreiberin Agnes Richener-Reichen



Sommerplausch durch den Hardwald ins Restaurant Waldhaus.

Wie abgemacht kamen alle zehn Personen, die durch den Wald spazierten, pünktlich zum «Tramhäuschen» an die Endstation Birsfelden Hard.

Mit dem Wetter hatten wir mehr als Glück, Petrus meinte es wieder mal gut mit den Fibus und lies den Regen erst platzen, als wir im Restaurant sassen.

Das Wetter war sehr mild, eigentlich sehr angenehm zum Spazieren, und wir mussten das Tempo sowieso meinem Dackeli Donna anpassen, also spazierten wir sehr gemächlich. Der Duft im Wald war herrlich, alles riecht intensiver, weil es geregnet hat. Markus war so früh schon dort, dass er, schlau wie er ist, sein Auto zum Restaurant brachte, um dann direkt nach Hause fahren zu können.



Als wir beim Restaurant Waldhaus ankamen, wurden wir von den Anderen schon sehnsüchtig erwartet. Denn einige sind direkt zum Restaurant gefahren, insgesamt sind wir dann stolze zwanzig Personen, die am Sommerplausch teilnahmen.

Rico machte von den Anwesenden die draussen warteten ein Gruppenfoto, einige standen noch im Verkehrsstau und kamen etwas später auch dazu.



Uns wurde im Saal ein hübsch gedeckter Tisch präsentiert mit Blumengesteck – wirklich schön gemacht. Wir verteilten uns am Tisch zu einer gemütlichen Runde und die Getränke wurden bestellt.

Eine junge sympathische Serviertochter nahm die Bestellungen auf, ja und dann geschah es – ein voll beladenes Servierbrett sollte auf einem Tisch abgestellt werden, um die Getränke dann zu verteilen. Doch ein klirrendes, krachendes Geräusch viele Scherben und alles war nass gespritzt – eine Lache gemischt von Cola, Bier und Mineralwasser bildete sich

zu einem Kunstwerk auf dem Boden. Der Tisch war nicht richtig stabil aufgestellt und so kam es zu dem unglücklichen Knall, denn der ganze Tisch mit den vielen Getränken brach zusammen. Und so fing der Abend an mit «Scherben bringen Glück».



Das Essen war köstlich und die Laune zunehmend steigend in Richtung Sprüche klopfen, Witze erzählen einfach mit viel Humor, das Lachen ging über den ganzen Tisch. In der Mitte vom Tisch ging es hoch her, wir wurden richtiggehend angesteckt von der guten Laune, so um Markus herum war es besonders ansteckend, wie ein Virus. Es hat so gut getan, ich glaube keiner hat an diesem Abend irgendwelche gesundheitlichen Beschwerden gespürt.

Was mich ganz besonders gefreut hat, ist, dass aus fast jeder SHG jemand gekommen ist und Trix hat die Therapeuten vertreten.

Da wir relativ lange auf unser Essen warten mussten, (denn auch der Koch steckte im Stau fest) wurden wir zum Schluss mit gratis Kaffi und Schnäpsli verwöhnt.

Als wir uns dann auf den Weg nach Hause machten, hatte sich auch das Wetter wieder beruhigt und Elisabeth, Suzanne, Rico und ich mit den Hundis spazierten gemeinsam wieder durch das Wäldeli zum Trämli. Alle andern wurden irgendwie und von wem nach Hause chauffiert.

Es war für mich ein ganz besonders tolles Treffen, alle waren dabei trotz des nicht ganz so tollen Wetters. So macht mir das Organisieren sehr viel Freude. Und den Angehörigen ein spezieller Dank, schön das ihr dabei wart und einfach zu uns dazugehört in einer ganz selbstverständlichen Weise.



Ich freue mich jetzt schon auf den nächsten Sommerplausch, der ganz bestimmt wieder kommt.

Von Herzen Eure Agnes

Krebsrisiko steigt bei zu hohem Alkoholkonsum

Wer in grösseren Mengen Alkohol konsumiert, der steigert sein Risiko an Krebs zu erkranken. Einer von zehn Krebsfällen wird bei Männern durch den Alkoholkonsum zumindest begünstigt, bei Frauen einer von 33 Fällen. Zu diesem Ergebnis kam die sogenannte EPIC-Studie (European Prospective Investigation of Cancer), an der über 360.000 Menschen aus acht europäischen Ländern teilnahmen und deren Ergebnisse in der Fachzeitschrift «British Medical Journal» veröffentlicht wurden.

Schon kleine Mengen regelmässig konsumiert erhöhen deutlich die Gefahr, an bösartigen Tumoren in der Mund- und Rachenhöhle, an den Stimmbändern und in der Speiseröhre zu erkranken. Besonders deutlich ist der Zusammenhang zwischen übermässigem Alkoholkonsum und Magen-, Darm- oder Leberkrebs sowie bei Frauen Brustkrebs. Nach der Studie war im Jahr 2008 bei Männern der Alkoholkonsum für fast 57.600 Krebserkrankungen des oberen Verdauungstraktes, des Darms und der Leber verantwortlich. Bei den Frauen waren von etwa 21.500 Krebserkrankungen des oberen Verdauungstraktes, des Darms, der Leber und der Brust 17.400 auf einen übermässigen Alkoholkonsum zurückzuführen.

Die Daten – so die beteiligten Forscher – zeigten eindeutig, dass viele Krebserkrankungen hätten vermieden werden können, wenn sich der Alkoholgenuss aller Menschen an dem von vielen Gesundheitsorganisationen empfohlenen Limit orientieren würde. Als akzeptable Mengen gelten danach für Männer 24 Gramm Alkohol pro Tag, was etwa anderthalb Flaschen Bier entspricht. Für Frauen liegt dieser Grenzwert bei 12 Gramm pro Tag oder einem Glas Weisswein. Am besten sei es natürlich, ganz auf Alkohol zu verzichten.

LexisNexis Nr. 199356

Droge Alkohol wird unterschätzt

Legale Suchtmittel werden häufig nicht als Drogen angesehen. Gerade Alkoholkonsum ist daher in fast allen Altersgruppen – bei Erwachsenen, Jugendlichen und teilweise bereits bei Kindern – verbreitet. Das Bewusstsein dafür, dass es sich bei Alkohol um eine gefährliche Droge handelt, fehlt oft.

Viele Alkoholkonsumenten unterschätzen die gesundheitlichen Risiken von Alkohol, wie die hohen Zahlen der mit einer Alkoholvergiftung ins Krankenhaus eingelieferten Menschen zeigen. Diese sind nicht nur bei Heranwachsenden zwischen 10 und 20 Jahren deutlich gestiegen. In nahezu jeder Altersgruppe wächst von Jahr zu Jahr der Anteil derer, die aufgrund eines akuten Rausches medizinisch versorgt werden müssen. In der Altersgruppe der 40- bis 50-Jährigen etwa hat sich die Zahl von rund 13.000 im Jahr 2000 auf rund 25.000 im Jahr 2009 fast verdoppelt - und liegt fast ebenso hoch wie bei den Heranwachsenden. «Das Abhängigkeitspotenzial und die gesundheitlichen

Gefahren von Alkohol werden von Jugendlichen und Erwachsenen stark bagatellisiert», erklärt Prof. Dr. Elisabeth Pott, Direktorin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). «Alkohol ist ein Zellgift, das fast alle Organe im Körper schädigen und zum Beispiel Herzmuskel- und Krebserkrankungen verursachen kann. Täglich sterben allein in Deutschland rund 200 Menschen an den Folgen ihres Alkoholmissbrauchs.» Insgesamt trinken schätzungsweise 9,5 Millionen Menschen (in Deutschland) zwischen 18 und 65 Jahren Alkohol in gesundheitlich riskanten Mengen. Rund 1,3 Millionen von ihnen sind alkoholabhängig.

Schon geringe Alkoholmengen können auf Dauer zu Gesundheitsschäden führen. Deshalb sollten Frauen pro Tag nicht mehr als 12 Gramm Reinalkohol (1 kleines Glas Bier) und Männer nicht mehr als 24 Gramm Reinalkohol (2 kleine Gläser Bier) an maximal fünf Tagen in der Woche trinken.

LexisNexis Nr. 203048

Medikamentenabhängigkeit schwer zu erkennen

Bis zu 1,5 Millionen Menschen sind laut Drogen- und Suchtbericht 2008 hierzulande medikamentenabhängig – statistisch gesehen sind also von dieser Sucht mehr Menschen betroffen als von der Alkoholabhängigkeit. Die Medikamentensucht entwickelt sich meist über Monate und Jahre. Dadurch ist es für Betroffene und Bezugspersonen oft so schwer, die Abhängigkeit wahrzunehmen. Am häufigsten entwickelt sich die Sucht durch Schlaf- und Beruhigungsmittel, sogenannte Benzodiazepine. Dann folgen Schmerzmittel und eine weitere Gruppe von Schlafmitteln, die Non-Benzodiazepine.



Der Weg in die Abhängigkeit verläuft in drei Stufen, wie Rüdiger Holzbach von der Abteilung Suchtmedizin der westfälischen Kliniken Warstein und Lippstadt erläutert: Bei der Einnahme von zunächst ein bis zwei Pillen pro Tag kehre sich deren Wirkung allmählich um – Unruhe, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und körperliche Missempfindungen nähmen zu statt ab. In der

zweiten Phase würden zwei bis drei Tabletten pro Tag eingenommen und es komme zu einer gefühlsmässigen Abstumpfung, zum Verlust körperlicher Energie und zu Gedächtnisstörungen.

Schliesslich werde die Dosis merklich gesteigert mit der Folge von zunehmenden Konzentrationsstörungen, Müdigkeit und einer eingeschränkten Wahrnehmung der eigenen Defizite. Die Betroffenen gingen nicht mehr ohne ihre Drogen aus dem Haus, legten Vorräte an und nahmen Tabletten heimlich ein. Das Thema Medikamentenabhängigkeit werde vermieden und sie reagierten gereizt, wenn sie darauf angesprochen werden.

Zwei Drittel der Betroffenen seien Frauen und ältere Menschen. Holzbach sieht die Ursache darin, dass diese Bevölkerungsgruppen weniger gern Alkohol als Selbstmedikation bei Ängsten, Schlafstörungen, Problemen oder Missempfindungen einsetzen. Zudem gingen sie häufiger zum Arzt und könnten durch Verschreibung der Mittel schneller in Kontakt damit kommen. Leider, so der Suchtexperte, würden niedergelassene Ärzte erst in der letzten Phase der Suchtkrankheit aktiv gegensteuern, weil sie die Symptome der ersten beiden Stufen zu wenig kennen.

LexisNexis Nr. 143483

Bei chronischen Schmerzen: Bewegung

Um chronische Schmerzen zu lindern, sollten sich die Betroffenen gezielt bewegen, raten Wissenschaftler der Universität Perth und der Uniklinik Strassburg in der Fachzeitschrift «Physiopraxis». Studien belegten eindeutig: Eine aktivierende Physiotherapie kann im Idealfall dazu führen, dass sich krankhafte Veränderungen im zentralen Nervensystem zurückbilden.

Regelmässige körperliche Betätigung, Ausdauertraining und speziell auf den Patienten zugeschnittene Übungen verbesserten nicht nur die allgemeine körperliche Verfassung, sondern verringerten auch Schonhaltungen sowie Schmerzen und Behinderungen im Alltag, erklären die Wissenschaftler. Die Schmerzkranken würden auf diese Weise das Gefühl entwickeln, die Kontrolle über ihr eigenes Leben zurückzugewinnen.

Bei chronischen Schmerzen habe sich der Schmerz verselbstständigt. Symptome dafür seien beispielsweise unterschiedlich starke Schmerzempfindungen bei jeweils gleichen Belastungen oder starke Beschwerden selbst bei geringen, unschädlichen Reizen wie leichten Berührungen.

Halten diese Beschwerden über Monate an, könne sich die Schmerzverarbeitung in Gehirn und Rückenmark dauerhaft verändern. Dabei würden zum Beispiel schmerzlindernde Mechanismen ausgeschaltet und vermehrt Schmerz erhaltende Substanzen freigesetzt. In diesem Fall sprechen die Mediziner vom chronischen Schmerz als einer eigenständigen Erkrankung des zentralen Nervensystems.

LexisNexis Nr. 160272

Ballaststoffe - viel mehr als Ballast

Ballaststoffe sind viel mehr als Ballast, schreibt die «Ärztliche Praxis». Diese Weisheit ist seit den 70er Jahren des vorigen Jahrhunderts bekannt. Inzwischen konnte nachgewiesen werden, dass Ballaststoffe wichtige Funktionen im Verdauungstrakt erfüllen und eine positive Wirkung auf den Stoffwechsel haben.

Ballaststoffreiche Nahrungsmittel müssen gründlich gekaut werden. Dadurch verlängert sich die Dauer einer Mahlzeit und das Gefühl der Sättigung. Folglich wird weniger gegessen – und das begünstigt das Erreichen bzw. das Halten des Normalgewichts.

Die unverdaulichen Faserstoffe regen die Darmtätigkeit an, beugen Verstopfungen vor und wirken einer Reihe von Darmerkrankungen, insbesondere Hämorrhoiden und einer Divertikulose (Veränderung des Dickdarms in Form von kleinen Ausstülpungen der Darmwand), entgegen.

Ganz wichtig ist zudem die Funktion der Regulierung verschiedener Stoffwechselprozesse durch eine ballaststoffreiche Kost: Blutfettwerte und Cholesterinspiegel können bei einem hohen Verzehr von Ballaststoffen gesenkt werden. Menschen, die ausreichend Ballaststoffe, vor allem Vollkornprodukte, essen, haben nachweislich ein geringeres Risiko, an Diabetes mellitus zu erkranken. Denn die Faserstoffe verbessern die Wirkung des Insulins und helfen, Blutzuckerspitzen zu vermeiden.



Ballaststoffe sind besonders reichhaltig in jenen Lebensmitteln enthalten, die den Hauptanteil der menschlichen Nahrung ausmachen sollten: in Vollkornprodukten, Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Obst. Nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollten Erwachsene täglich mindestens 30 Gramm davon verzehren.

LexisNexis Nr. 151771

Elisabeth (Eli) macht's möglich

Eine lange Zeit, in Reinach fing alles an, später dann in Aesch, und plötzlich wollte die Hüfte von Eli nicht mehr so richtig mitmachen. Immer mehr hatte sie Schmerzen, bis sie dann zur Hüftoperation antreten musste und das hiess dann für uns, die Gymnastikstunde wurde aufgelöst.

Traurig aber mit der Hoffnung, dass wir uns wiedersehen gaben wir für unsere treue Elisabeth ein «Abschiedsfestli», das liegt nun ziemlich genau zwei Jahre zurück. Seither trifft sich der alte Kern wenn immer es möglich ist einmal im Monat, dazu gehören natürlich die Eli schliesslich ist sie die Hauptfigur, Anne-Marie, Iris, Heidi, Inge, Erika, Vreni, Lydia und meine Wenigkeit.

Ich glaube im Namen von uns allen, bei dieser Gelegenheit Elisabeth ein herzliches Dankeschön auszusprechen. Eli ist unermüdlich, nun ist sie zu ihrem grossen Glück auch noch Grossmami geworden und dennoch nimmt sie sich immer die Zeit, um ein Treffen mit ihren Gymifrauen zu organisieren.



Ich möchte diese Treffen nicht mehr missen, manchmal klagen wir über unsere Schmerzen aber trotzdem wird gelacht oft auch über uns selbst. Ich berichte dann auch über Aktualitäten aus dem FFS, bringe oft auch Kopien über irgendwelche interessanten Infos mit. Die Treffen sind nicht stur immer am selben Ort, aber immer dort wo es was Feines zum Sündigen gibt, damit wir wieder über unsere Pfunde klagen können.

Das letzte Treffen war ganz besonders toll, denn fast alle sind gekommen trotz der enormen Hitze, wo wir eigentlich alle zu leiden haben. Denn ich liess meine kleine Donna zu Hause, sie ist sonst auch immer mit dabei und wird von allen Seiten getätschelt, doch es war einfach zu heiss. Wir haben gelacht es war ein vergnügter und lustiger Nachmittag.

Liebe Elisabeth ein offizielles grosses Dankeschön für dein Tun und Machen – ich hoffe wir können diese Nachmittage noch lange alle zusammen erleben und geniessen.

Von Herzen Agnes

Selbsthilfe-Gruppen – Ferienzeit

Auch in den diversen SHG waren Ferien angesagt. Wie jedes Jahr organisierte ich ein Sommertreffen mit allen SHG-Teilnehmer/Innen gemeinsam. Dieses Jahr war meine Freude besonders gross, denn alle die sich angemeldet haben sind dann auch erschienen und es waren zwanzig Personen an der Zahl (alles weitere dazu im Bericht Sommerplausch).

Die SHG Kornfeld in Olten die noch im Aufbau ist, traf sich im Juli ohne Bernadette und mich. Ich habe mich sehr darüber gefreut, dass sich die Gruppe einen tollen Nachmittag machte und sie der Plausch zusammen hatten. Auch von der Gruppe «Sunneblueme» in Aesch höre ich nur gutes, es ist eine starke Gruppe die sich gefunden hat.

Na, ja dann muss ich halt auch sagen, dass es ein paar Schäfchen gibt, die nicht so recht wissen was sie eigentlich wollen. Manchmal frage ich mich, was es sein könnte oder an was liegt es, dass sich einige nicht zu den Gruppentreffen bemühen. Haben sie andere Ideen, dann wäre es sinnvoll diese der Leitung mitzuteilen. Denn die Ansprechpersonen danken es euch wenn ihr Ideen habt.

Ich würde mich sehr freuen wenn sich alle mal ein paar Gedanken machen würden und diese dann ihren Leiter/Innen mitteilt. Denn am 29. Oktober organisiert das FFS für die Leiter und Leiterinnen ein Austauschtreffen in Zürich. Vielleicht ist es möglich dieses Thema dann etwas vertieft zu behandeln.

Denn eines ist uns klar, wir können und wollen auch niemanden zu den Gruppentreffen prügeln es ist und soll freiwillig sein. Aber genau so klar ist es auch, dass die Arbeit die von den Leitern/Innen gemacht wird, wertgeschätzt sein soll und eine gute Kinderstube hat uns gelernt einen Termin abzusagen wenn er nicht wahrgenommen werden kann.

Danken möchte ich allen und das sind die meisten, die sich an die Regeln halten, denn nur Dank euch können die SHG funktionieren.

Ich weiss aus diversen Literaturunterlagen wie wichtig die Selbsthilfegruppen sind und wie gut es tut wenn man Menschen hat mit denen wir im Übungsfeld wirken dürfen. Vor allem nehmen wir ohne uns dessen immer bewusst zu sein, ganz viel auch in unser alltägliches Leben mit hinein.

Nirgendwo anders können wir so sein wie wir wirklich sind – hier dürfen wir unsere «Masken» fallen lassen und miteinander üben und lernen wo es für uns noch etwas zu lernen gibt. Miteinander wirken, zusammenhalten uns gegenseitig unterstützen, zusammen lachen und den Spass miteinander teilen und ihn jedem gönnen der ihn geniessen kann.

Meine Lieben ihr sollt wissen: das Mauerblümchen Selbsthilfe hat sich in den letzten Jahren zu einer kräftigen Pflanze entwickelt. Nicht nur in der Schweiz nehmen bereits viele Menschen (Betroffene) in Gesprächsrunden der Selbsthilfegruppen teil. Weltweit scheint es einen Wandel gegeben zu haben: Menschen, die leiden, die hoffnungslos geworden sind, sensibel Widersprüche spüren und daran zu zerbrechen drohen, haben an Selbstbewusstsein gewonnen. Die Befürchtungen, mit

persönlichen Schwierigkeiten ausgegrenzt zu werden, haben erkennbar abgenommen. Und immer mehr Menschen begreifen, dass Ausschliessen und Wegstossen ein Gesellschaftswesen inhuman und schliesslich krank macht. Letztlich zählen zwischenmenschliche Werte. Selbstverantwortliche Gesprächsgruppen pflegen dieses Zwischenmenschliche.

Uns (damit meine ich das FFS) ist es daher wichtig, am Ball zu bleiben, wir informieren uns über die Grenzen hinaus und verbessern wo es etwas zu verbessern gibt. Bei uns ist die Selbsthilfe an erster Stelle und alle die da mitmachen, sollen davon profitieren in dem es uns damit gut geht.

Seid herzlich gegrüsst Eure Agnes

Bericht aus Zug

Es ist Mitte August und die Sommerferien sind fast bei Allen vorbei. Im Juli hatten wir vor unser monatliches Treffen am See, mit einen feinen Essen und guter Laune zu geniessen.

Gesagt, getan: ich reservierte beim Hafenrestaurant ein Tisch für 4 Personen, bitte auf der Terrasse.

Ja, 5 sind wir zur Zeit in der Gruppe, aber Barbara konnte sich nicht freimachen für diesen Dienstag.



Als ich mit Idefix ankam waren Romana und André schon da und teilten mir mit: «Weisst du dass Hunde hier nicht erlaubt sind?» Grosses Staunen auf meiner Seite. Was, auch nicht auf die Terrasse?

Ich hatte total vergessen mich zu erkundigen ob Hunde erlaubt sind.

Wir durften bleiben, aber ganz am Rande und nicht mehr unterem Dach. Wir wurden gezwungen schneller abubrechen sonst wären wir pudelnass geworden.

Ich vergass zu sagen dass wir am Schluss doch nur zu Dritt waren, denn Anneliese hat mit Abwesenheit gegläntzt. Sie hatte es verschwitz.

Mit freundlichen Grüssen aus Zug, Daniela

In der Zwischenzeit machte sich Idefix auf den Weg in den Hundehimmel – wir wünschen Dir Daniela viel Kraft. Zünde für ihn eine Kerze an, denn im Licht kann er gehen und er wird trotzdem immer bei Dir sein.

Nachrichten aus der Ostschweiz und Kanton Zürich

Lass das Leben gut zu dir sein

Wenn der Sommer sein rauschendes Fest gehabt hat, warten wir auf einen goldenen Oktober und das Rascheln von Laub unter unseren Füssen bei jedem Schritt.

Ich wünsche dir, dass deine Seele dir dann, wenn die Zeit des lauten Lachens verklungen ist, ein Lächeln auf deinen Lippen bewahrt hat, das dein Herz in verträumter Stille wärmt.

Christa Spilling-Nöker

Liebe Forum News Leserinnen und Leser, mit dem Gedicht «Bestaune die Farben des Herbstes» aus dem Band: *Lass das Leben gut zu dir sein* von Christa Spilling-Nöker und dem Foto von der Auffuhr zum Wattwiler Viehmarkt begrüsse ich den Herbst und möchte gleichzeitig einen kurzen Rückblick zu den Sommertreffs machen.



Wattwiler Viehmarkt 2011 (Foto Susanne Schenk)

Wenn «Austausch» auf dem Jahresprogramm der SHG «Sunnestrah» Toggenburg steht, ist kein spezielles Thema geplant, sondern es wird individuell gestaltet und so nahm ich an einem dieser Treffs nach den Sommerferien eine schwer gefüllte Tasche mit Spielen mit (gut habe ich meinen tollen Drahtesel).

Spiele für das Gedächtnis, Konzentration und Geschicklichkeit sind für mich eine wichtige Ablenkung bei Schmerzen und Müdigkeit (Erschöpfung) und so stellte ich Spiel um Spiel den Teilnehmerinnen vor. Sofort wurde einiges ausprobiert alleine oder in der Gemeinschaft.

Viel Fantasie und Schnelligkeit brauchte das Spiel «Boogle». Wörter mussten zu vorgelegten Buchstaben so schnell wie möglich gesucht werden. Manchmal ging ein Stöhnen durch den Raum bei den Buchstaben Q, Ö, X oder Ä mit wenigen kombinierbaren wie E, U, I, A usw.

Beim zweiten Spiel, dem «Trick-Track» vergassen wir völlig die Zeit und so war es «flugs» 16.15 Uhr.

Hier einige Spielvorschläge zum Verweilen, Kombinieren, Konzentrieren und Geschicklichkeit: Memory, Trick-Track, Jenga, Yatzi, Rush Hour, Smart Games, Scrabble, Triomino usw.

Diese aufgezählten Spiele können alle auch alleine gespielt werden.



Trick-Track (Foto Susanne Schenk)

Gespannt auf das Ausflugsziel «Goldenberg» der SHG «Sternschnuppe» in Winterthur standen wir am Bahnhof derselben Stadt und warteten auf den Bus Nummer 10 um in Richtung Oberwinterthur zu fahren.

Von verschiedenen Haltestellen aus konnte der Goldenberg bestiegen werden, ein Spaziergang zwischen 10 Minuten (ganz viele Treppen und steil nach oben) oder alles der Strasse nach, dafür 30 Minuten länger marschieren. Wir wählten die bequemste Variante, wir liessen uns von einem lieben Ehemann chauffieren und so waren wir ganz schnell oben.

Schön war die tolle Aussicht über weite Teile der Stadt Winterthur. Ein grosser Rebberg schmiegte sich an den Hang unterhalb unseres Ausflugrestaurants. Nach der «privaten Führung» durch den kleinen Park liessen wir uns mit einem feinen Coup verwöhnen. Ja und wenn Frauen unter sich sind, gibt es doch immer genug zu tratschen und zu bereden.

Gesättigt und rundum zufrieden spazierten wir in den Rebbergen zurück in die Stadt und zum Bahnhof. Danke allen für den schönen und gemütlichen Nachmittag.



In der Gruppenstunde der «Oase» in Bülach hatten wir im Septembertreff ein sehr spannendes Thema «Glauben und Krankheit».

Wir fragten uns schon in anderen Treffs: Hat Gott etwas mit meiner Erkrankung zu tun? Wenn ja, warum lässt er so etwas zu? Werde ich für etwas gestraft? Bin ich selber Schuld dass ich Fibromyalgie oder eine andere Erkrankung habe?

Oder Aussage einer Kirchgemeinde → *DU glaubst falsch oder nicht richtig. DU bist selber schuld, was hast DU getan?*

Zu all diesen doch sehr schwierigen Fragen durfte ich Thomas Heiniger, Heilsarmee in Chur in unserer Gruppe begrüssen. Mit Thomas verbindet mich eine langjährige musikalische Freundschaft und so hatte ich riesige Freude, als er mir zusagte. Vieles konnte mit Versen aus der Bibel klargestellt und aufgelöst werden. Im nächsten Forum News möchte ich auf all diese Fragen mit einem «Interview» mit Thomas Heiniger genauer eingehen.

Liebe Forum Leserinnen und Leser, mir ist sehr wohl bewusst, dass dieses Thema sehr persönliche Ansichten sein können oder sind und eben darum eine offene Diskussion in der Gruppe Klarheit und Verständnis meinem Gegenüber erlauben.

Bis zum nächsten Mal mit herbstlichen Grüssen aus dem Toggenburg

Susanne Schenk

Neugründung der SHG Zürich

Mit gespannter Freude durften Roland Zbinden und ich am 1. Oktober 2011 im Selbsthilfezentrum der Stiftung «Pro Offene Türen» in Zürich eine neue Selbsthilfe Gruppe für Fibromyalgie starten.

13 Frauen und 3 Ehemänner fanden sich um 10.00 Uhr im grossen Raum ein. Nadia Maurer und Nadja Stocker vom Selbsthilfezentrum erklärten nach der Begrüssung von Roland Zbinden die Struktur des Zentrums und wie es funktioniert.

Susanne Schenk (die Schreibende) erläuterte, wie eine Gruppe aufgebaut wird und wie das FFS als Patientenorganisation agiert.

Ein klares Datum für das erste Treffen im November konnte leider nicht fest gelegt werden, da noch 6 Interessierte fehlten. Was wir aber jetzt schon planen ist, dass es 2 Gruppen geben wird.

Einen herzlichen Dank an die Mitarbeiterinnen der Rheumaliga Zürich und dem Selbsthilfe Zentrum offene Tür Zürich für die tolle Unterstützung zur Neugründung SHG Zürich.

Susanne Schenk

Einmal mehr kam ich an meine Grenzen
oder Fibromyalgie lässt grüssen.



Ich freute mich sehr auf die Ferien in Heiligenschwendi, obwohl das Wetter sich nicht von der besten Seite zeigte hatten wir Glück und waren wenn es regnete immer irgendwo geschützt. Am besten gefiel es mir auf dem Schiff, wir machten ein paar Mal ein «Schiffsreisli», ich liebe es wenn der Wind mir durch das Haar weht und die Möwen fast greifbar nahe an einem vorbei fliegen.

Wenn ich die Wolkengebilde betrachte und sie sich in Sekundenschnelle verändern, zwischen Wasser und Himmel, getragen vom Schiff. Ich wollte diese Harmonie mit dem Fotoapparat festhalten, doch das geht nicht, also nehme ich es in meinem Herzen mit und rufe es ab und zu ab, so zur Entspannung.



Beim Spazieren erging es mir ganz anders, so sehr ich die Wälder, Wiesen und Naturwege liebe, so sehr musste ich spüren wie schwer es mir fällt diese zu begehen. Ich hatte grosse Mühe bergauf und -ab zu gehen, sehr rasch machten sich Schmerzen bemerkbar. Die kleinste Anstrengung zeigte sich mit Brennen in der Muskulatur, mein Gemüt hat sich aber auf diese Ferien eingestellt und ich wollte es nicht zulassen, das ich nun von meiner Muskulatur gepiesackt werde. Rico nahm mir alles ab, er trug Donna (mein altes Dackelmädchen) und den

Rucksack so dass ich frei gehen konnte. Und ich musste einmal mehr feststellen, ich hatte die grösste Mühe, Rico mitzuteilen, dass es zwar lieb von ihm ist mir alles abzunehmen, doch es nützte alles nichts. Ich wurde zwischen Wut und Traurigkeit hin und her gerissen, musste mich bemühen meiner Laune nicht freien Lauf zu lassen. Ich wollte Rico die Ferien nicht vermiesen, denn ich weiss wie viel Freude es ihm macht, wenn wir die Ferien zusammen geniessen können.

Im Hotel Alpenblick, wo wir untergebracht waren hatte es eine Infrarotkabine, die lachte mich an und sagte leise zu mir, komm setz dich in mich hinein, ich werde dir gut tun und dir helfen dich zu entspannen und dich von innen her wärmen.

Wau, das lasse ich mir nicht zweimal sagen, ich reservierte mir für jeden Tag am Morgen für eine halbe Stunde diese Kabine – und es ging mir danach so gut, für ein Weilchen spürte ich mich so leicht wie eine Feder, der Körper fühlte sich warm und weich an. Nun das grosse «aber» es hält nicht an, nicht lange genug, aber trotzdem hat es mir geholfen, mich für eine kurze Zeit wohl zu fühlen.

Am zweitletzten Ferientag habe ich es dann geschafft, Rico in klaren deutlichen Worten mitzuteilen, dass ich im Hotel bleiben will und er sich mit Lucky alleine einen schönen Tag machen soll. Mein Bedürfnis nach Ruhen, einfach nur Faulenzen und nichts tun hatte gesiegt und ich konnte zu mir stehen. Ich spazierte dann mit klein Donna nur ums Hotel herum und verbrachte den Nachmittag auf dem Balkon mit Lesen und ab zu überkam mich ein Schläfchen. Es hat so gut getan und später kam Rico mit Lucky zurück und erzählte mir dann von seiner Wanderung.

Das letzte Abendessen unserer Ferien genossen wir bei einem guten Gläschen Wein und alles war stimmig. Nur die ständige Knallerei betreffend dem Nationalfeiertag, machte den Hunden, auch allen anderen Tieren sehr zu schaffen, doch dies bedarf einem anderen Thema.

Danke Rico die Ferien mit Dir waren schön.
In Liebe und Dankbarkeit
Agnes



Rosmarin – Heilpflanze des Jahres 2011

Rosmarin wurde zur Heilpflanze des Jahres 2011 gekürt – und das aus gutem Grund. Bekannt ist die Pflanze als Gewürz der traditionellen Mittelmeerküche, die auch hierzulande viele Liebhaber hat. Laut Informationsdienst sind die jungen Triebe, Blätter und Blüten der Pflanze allesamt essbar. Sie verfeinern Fleisch auf dem Grill, aromatisieren aber auch viele andere Speisen. Ätherische Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide und Harze, die die ledrigen Laubblätter des Rosmarin enthalten, haben viele gesundheitsfördernde Effekte.

Aber nicht nur zum Würzen, auch als Heilpflanze hat Rosmarin einiges zu bieten. Ein Rosmarin-Aufguss



regt den Appetit an, unterstützt die Verdauung, hilft gegen Blähungen und wirkt zudem herzstärkend und menstruationsfördernd. Mit einem feucht-warmen Rosmarin-Umschlag lassen sich Rheumaschmerzen lindern. In der Aromatherapie wird das ätherische Öl des Rosmarins gegen Konzentrationsschwäche eingesetzt.

LexisNexis Nr. 200351

Osteoporose-Auslöser entdeckt

Einem Forscherteam aus Münster und Österreich ist es gelungen, die eigentlichen Auslöser für krankhaften Knochenschwund aufzufindig zu machen. Bisher galt lediglich ein Hormonmangel als Ursache für die Osteoporose. Ein zu niedriger Östrogenspiegel im Blut liefert nach neuesten Erkenntnissen aber lediglich eine Grundlage dafür. Die Schlüsselrolle spielt ein Eiweiss, wie das Forscherteam an Mäusen nachweisen konnte. Die Ergebnisse der Studie sind im renommierten britischen Fachjournal «Nature Medicine» nachzulesen.

Die Forscher untersuchten die Rolle eines Eiweisses namens RANK. Es sitzt auf der Oberfläche der Knochenfresserzellen, der sogenannten Osteoklasten, die für den Knochenabbau verantwortlich sind. Dort empfängt das Eiweiss Signale, die den Reifungsprozess der Osteoklasten steuern. Wird die Bildung von RANK gehemmt, unterbleibt selbst bei niedrigen Östrogenspiegeln die Bildung der knochenabbauenden Zellen.

Zumindest langfristig erhoffen sich die Forscher aus ihren Erkenntnissen neue Ansätze in der Behandlungsstrategie von Osteoporose. Sie zählt aufgrund ihrer grossen Verbreitung zu den Volkskrankheiten. Etwa jeder zehnte Deutsche ist davon betroffen, vor allem Frauen jenseits des 50. Lebensjahres. Bei den Betroffenen nehmen Knochenmasse und -stabilität ab, wodurch die Gefahr von Knochenbrüchen enorm steigt, die aufgrund der Krankheit auch nur schwer heilen.

Helicobacter-Infektion beeinflusst Migräneattacken

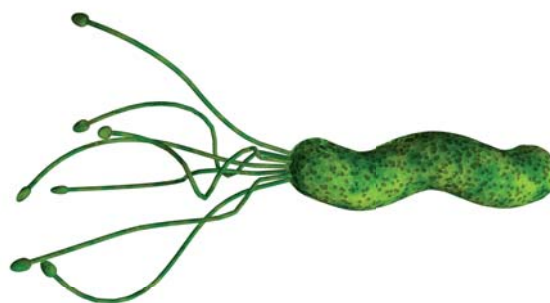
Das Bakterium *Helicobacter pylori* ist bekannt als Verursacher von Magenbeschwerden und gilt als häufigster Verursacher von Magengeschwüren. Die Studie von Wissenschaftlern der Medizinischen Universität Isfahan (Iran), die auf dem 21. Jahreskongress der Europäischen Neurologen-Gesellschaft (ENS) in Lissabon vorgestellt wurde, legt nun nahe, dass *Helicobacter*-Infektionen auch Häufigkeit und Schweregrad von Migräneattacken beeinflussen.

Die Forschungsgruppe untersuchte 105 Migränepatienten über ein Jahr lang. Bei ihnen wurden Migränemedikamente und Antibiotika abgesetzt und ein Test auf *Helicobacter pylori* vorgenommen. Bei 52,4 Prozent der Probanden konnte eine Infektion nachgewiesen werden, bei den restlichen 47,6 Prozent nicht. In beiden Gruppen wurden schliesslich Häufigkeit, Dauer und Schwere der Migräneattacken innerhalb eines Monats dokumentiert.

Es zeigte sich, dass die infizierten Studienteilnehmer häufiger Migräneanfälle hatten und diese schwerer verliefen – und zwar unabhängig von Alter, Geschlecht, Familienstand, Bildungsgrad, Migränetyp und positiver Familienanamnese. Sie hatten durchschnittlich 11,6 Tage unter den Kopfschmerzen zu leiden, die Probanden in der Kontrollgruppe nur an 8,1 Tagen. Die Dauer der Anfälle unterschied sich in beiden Gruppen hingegen nicht.

Migränepatienten – so die Empfehlung der Forscher – sollten daher schon zu Beginn der Therapie auf eine *Helicobacter*-Infektion getestet und gegebenenfalls dagegen behandelt werden. Damit könnten die migränebedingten Beschwerden höchstwahrscheinlich schnell und effektiv gelindert werden.

LexisNexis Nr. 201995



Helicobacter pylori

Anlässe

Tag der offenen Tür

Das «Schweizerisch-Deutsche Zentrum für Fibromyalgie und schmerzhaftes Muskelerkrankungen» in der Praxis «Neubad» möchte sich vorstellen.

*Dazu laden wir herzlich ein am
Donnerstag, den 3. November 2011 ab 13.30 Uhr.*

In zwangloser Atmosphäre möchten wir mit Ihnen ins Gespräch kommen, Ihnen einen Einblick in unsere Räumlichkeiten und unsere Behandlungsstrategien geben.

Erfahren Sie in kurzen Vorträgen, wie wir uns vorstellen, Ihnen in Zukunft zu helfen.

Wir haben für Sie folgenden Ablauf geplant:

Ab 13.30 Uhr	Besichtigung der Praxis und Gespräche
15.00 Uhr	«Das Fibromyalgiezentrum stellt sich vor» <i>Michael Wagener, Binningen</i>
15.30 Uhr	«Hypnose in der Behandlung der Fibromyalgie – Möglichkeiten und Grenzen» <i>Cordula Meziás, Basel</i> Kaffee, Apéro
16.00 Uhr	Besichtigung der Praxis und Gespräche
17.30 Uhr	«Das Fibromyalgiezentrum stellt sich vor» <i>Michael Wagener, Binningen</i>
18.00 Uhr	«Hypnose in der Behandlung der Fibromyalgie – Möglichkeiten und Grenzen» <i>Cordula Meziás, Basel</i> Apéro
	Ende gegen 19.00 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Dr. med. Michael Wagener



Cordula Meziás

*Bilderausstellung in der
Zürcher Höhenklinik*

*Calvadel
Vom 10. Oktober – 30. November
2011*

*Täuschungen und
Illusionen
Bleistiftzeichnungen*

*Reproduktionen
Franziska Capol
Davos*



Franziska Capol Nr. 65

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

Plötzlich Patient

Delia Schreiber, Beobachter Verlag

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-Reichen
Tel. 061 711 01 40



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



Für GR
Franziska Capol, Tel. 061 711 01 40

Empfehlenswerte Bücher

Kate Lorig, Jörg Haslbeck und Ilona Kickbusch
 «Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben»
 Careum Verlag 2011, Zürich; ISBN 978-3-03787-108-9

Das Buch ist ein wertvoller Ratgeber für den gesundheitsbewussten und aktiven Umgang mit chronischer Krankheit. Es möchte Sie dabei unterstützen, Ihr Leben nach Ihren eigenen Wünschen, Vorstellungen und Bedürfnissen zu gestalten – und gleichzeitig den Herausforderungen zu begegnen, die chronische Krankheiten mit sich bringen.

Andreas Hillert und Michael Marwitz
 «Die Burn-out Epidemie»

oder Brennt die Leistungsgesellschaft aus?
 Integral Verlag München, 2010; ISBN 978 3 406 53589 5

1974 beschrieb der in New York lebende Psychoanalytiker Herbert Freudenberger, der bis zu 18 Stunden am Tag um das Wohl seiner Patienten bemüht war, psychische und psychosomatische Folgen von Überlastung erstmals als Burn-out. Mittlerweile hat das Syndrom epidemische Ausmasse erreicht. Jeden kann es treffen. Burn-out ist auf dem Weg zur Volkskrankheit. Burn-out wird von Menschen erlebt, die sich in schwierigen bis ausweglosen Lebenslagen befinden. Doch was ist das für eine rätselhafte Störung, die aus medizinischer Sicht definitiv keine Krankheit und keine Diagnose ist, von den Betroffenen aber wie eine Krankheit erlebt wird, ohne dass sie jedoch das Stigma des psychisch Kranken tragen müssen? Für die Autoren dieses lebendig geschriebenen, im besten Sinne aufklärerischen Buches gleicht Burn-out der Quadratur des Kreises: Wer ausgebrannt ist, ist gescheitert, doch ohne eigene Schuld, im Gegenteil, er gilt als besonders leistungsorientiert.

Mitch Albom
 «Ein Tag mit dir»

Goldmann Verlag, 2008; ISBN 978-3-442-46843-0

Chick Benetto hat alles verloren, woran sein Herz hing. In einem Moment tiefster Verzweiflung stürzt er sich von einem alten Wasserturm in die Tiefe. Doch wie durch ein Wunder überlebt er – und traut seinen Augen nicht, als er seiner verstorbenen Mutter Posey gegenübersteht. Einen Tag gewährt das Schicksal den beiden, einen Tag, um all das nachzuholen, was sie ein Leben lang versäumt haben. Und Chick begreift nicht nur, was seine Mutter aus Liebe zu ihm alles auf sich genommen hat, es gelingt ihm auch, Frieden zu schliessen mit sich und seiner Vergangenheit.

Agenda

29. Oktober 2011
 SHG-Leiterinnentreffen in Zürich

3. November 2011
 Tag der offenen Türe mit Kurzreferaten und Demo in der Praxis Dr. Wagener, Binningen (s. dazu Seite 12)

10. Dezember 2011
 Advents-Stubete in Aesch und in der Ostschweiz

21. April 2011
 Jubiläums-GV in der Grün80 in Münchenstein

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!

Wir suchen laufend Beiträge (bitte 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 CS5.5; Schriften Frutiger 55, 56, 65 und 66. Gestaltung und Druck: EB