



Inhalt dieser Ausgabe

Nachrichten aus dem Forum	1
Informationen aus den SHG	2
In Wanderstiefeln zur Höchstform	6
Reaktionen aus dem Mitglieder- und Lesekreis	6
Les chercheurs du bonheur	7
Die Forscher des Glücks	7
«E gsundi Mischig» – Kochrezept von Agnes	8
Therapien und Beratung	9
Besinnliches	
Unsere neue Adresse	10
Literatur, Agenda	10
Impressum und Kolophon	10

Nachrichten aus dem Forum

Liebe Leserinnen und Leser

Für Fibromyalgie Betroffene ist das Leben eine echte Herausforderung. Einerseits wünschen sie sich, ihr Leben trotz der Fibromyalgie so selbstständig wie möglich zu führen. Andererseits sind sie oft auf die gefühlsmässige Unterstützung und tatkräftige Hilfe ihrer Umgebung angewiesen. Während eine Reihe von Symptomen der Erkrankung für Partner, Familie und Freunde sichtbar sind, ist der Schmerzgrad von aussen nicht ohne Weiteres anzumerken. Das Umfeld kann daher schwer einschätzen, wie stark die Beschwerden sind und in welcher Form Beihilfe benötigt wird.

Betroffene befinden sich oft mitten in einem Prozess der Veränderung, der genau so viele Risiken wie Chancen für sie birgt. Wie und ob sie diesen Wendepunkt in ihrer Lebensgeschichte meistern werden, hängt von jedem Einzelnen ab. Doch eins ist sicher, Gesunde und an der Fibromyalgie erkrankte Menschen haben eines gemeinsam: die Sehnsucht nach Freundschaften und einer erfüllten Partnerschaft – die Sehnsucht, trotz Fibromyalgie glücklich zu sein.

Glücklich sein ist ein Zustand, von dem schon der griechische Philosoph Plato wusste, den alle Menschen erreichen wollen. Dr. Alexandre Sekulic schenkt uns mit seinem Beitrag «Die Forscher des Glücks» (Version auf französisch und deutsch) kurze Einblicke in die verschiedenen Dimensionen des Glück Suchens und Findens. An dieser Stelle möchte ich ganz speziell Frau Elisabeth Auderset für Ihre wunderbare Übersetzung danken. Ihre ehrenamtliche Unterstützung sowie ihr Mitwirken sind ein Geschenk für das FFS.

Die Organisationsarbeiten für das Symposium «Fibromyalgie und Partnerschaft» im September 2010 laufen auf Hochtouren. Alle Vorstandsmitglieder haben

die Hände voll zu tun. Wir freuen uns riesig, zusammen mit geschätzten Fachpersonen und Frau Dr. Jeanne Fürst als Gesprächsmoderatorin, die informative Tagung zu gestalten. Zusammen wollen wir den Betroffenen und ihren Partnern Mut machen, die Fibromyalgie Krankheit als Chance zu ergreifen, um gemeinsam ein Leben zu gestalten, das auf positiveren Werten beruht als bisher, und ganz wichtig, den wahren Bedürfnissen jedes Einzelnen entspricht.

Zum Glück gibt es Wegbereiter, die schon seit Längerem agieren und den Mut haben, die schmerzhafteste Spirale der Fibromyalgie Krankheit trotz immer noch rätselhafter Ursache durch eine Spirale der Hoffnung zu ersetzen – durch fördernde Anregungen und positives Handeln. Wir, das ganze Team des FFS, gehören auch dazu, weil die Kunst mit sich selbst gut umzugehen, sich nicht klein zu machen und an Niederlagen nicht zu verzweifeln, sondern daraus Gewinn erzielen – Sinn macht!

Der deutsche Dichter Johann Wolfgang von Goethe erzählte einmal darüber, wie wir den Sinn unseres kleinen Lebens in der grossen Ewigkeit finden: «Jeder Zustand, ja, jeder Augenblick ist von unendlichem Wert; denn er ist der Repräsentant einer ganzen Ewigkeit». Auch sie liebe Mitbetroffene können einen – Durchhaus ganz persönlichen Sinn finden! Unsere Unterstützung ist bei ihnen.

Herzlichst Ihre Nathalie Haberthür und das ganze Team des FFS.

Achtung bitte beachten:

Es wird Sommer und wir gehen in die Ferien. Unsere Geschäftsstelle bleibt vom 29. Juni bis 07. Juli 2010 und vom 24. Juli bis 09. August 2010 geschlossen.

Informationen aus der Nordwestschweiz

Unsere Selbsthilfegruppen und andere Aktivitäten

Die Selbsthilfe-Gruppen füllen sich mit neuen Mitgliedern und so verändern sich zum Teil auch gewisse Strukturen der SHG. Gerade in den langjährigen SHG bringen die neu dazukommenden Menschen frischen Wind in die Runde und sind neugierig und voll Erwartung auf das, was eine SHG so alles bieten kann.

Alle sind gefordert, etwas von sich zu geben und in die Gruppe einzubringen. Neuankömmlinge stehen oft am Anfang und haben einen langen Weg hinter sich, bis sie wissen, dass ihr Leiden den Namen Fibromyalgie hat. Gerade deshalb sind die «Mitglieder», die schon länger in einer SHG sind, aufgefordert, das nötige Verständnis und Einfühlungsvermögen den neu dazugekommenen Betroffenen entgegenzubringen.



Durch die Erstgespräche mit den betroffenen Menschen ist der Einstieg in die SHG schon ein bisschen einfacher. Im persönlichen Gespräch erkläre ich ihnen, wie unsere SHG-Abende ablaufen und ich spüre in der Beratung, wo die Menschen stehen.

Bevor dann jemand neu in eine aktive SHG eintritt, informiere ich die Teilnehmer/innen per E-Mail, so können sich alle schon ein wenig einstimmen und auf das neue Mitglied vorbereiten, denn es sollen sich alle wohlfühlen, die «Alten» dürfen nicht überrumpelt werden und die Neuen sollen willkommen sein, das nimmt ihnen die «Schwellenangst».

Anzahl Personen in den SHG:

- «Regenbogen» – drei Männer zehn Frauen die Gruppe ist vollzählig.
- «Windspiel» – elf Frauen ein Platz ist noch frei.
- «Lichtspiel» – ein Mann elf Frauen die Gruppe ist vollzählig.
- «Sunneblueme» – zwölf Frauen die Gruppe ist vollzählig. Aus diesem Betroffenenkreis gibt es zusätzlich Positives zu berichten: Am 20. Mai 2009 haben Marianne und Pia aus eigenem Antrieb den Weiterbildungskurs bei der Kosch in Luzern besucht – herzlichen Dank euch beiden.

Der Aufbau einer weiteren Selbsthilfegruppe steht langsam aber sicher vor der Tür. Ich freue mich sehr über das Angebot von Beatrice aus meiner Gruppe: Sie wird mir, so gut es ihre Gesundheit erlaubt, «unter die Arme» greifen und mir etwas an Arbeit abnehmen. Lieben Dank

Beatrice ich Weiss dies zu schätzen und hoffe Du wirst genau wie ich Freude daran finden.

12. Mai 2010 internationaler Tag der Fibromyalgie



Selbstverständlich hatten wir auch dieses Jahr wieder einen Info-Stand in der Stadt an der Freien Strasse beim Münsterbergbrunnen. Da das Wetter nicht wusste, was es wollte, stellten wir nur einen kleinen Tisch auf, damit wir bei Regen schneller zusammenpacken könnten.

Doch eigentlich hätten wir auf Petrus vertrauen sollen, denn er hat uns noch nie im Stich gelassen. Und so konnten wir unsere Informationen an ein grosses Publikum weitergeben. Unser Dankeschön geht einmal mehr an Elisabeth, Mara, Marie-Thérèse und dieses Jahr auch an Margrit. Von Nathalie und mir rede ich schon gar nicht und Rico hat den ganzen Krampf mit der Druckerei. Ein ganz lieben Dank an Yvon der Mann von Marie-Thérèse, denn die beiden haben mitgeholfen beim Falten der vielen diversen Flyer. Das Ganze funktioniert nur als «Miteinander» und «Füreinander».



19. Mai 2010 Infostand am Basler Rheumatag

Es ist die 60. Mitgliederversammlung der Rheumaliga beider Basel und wir durften wieder einen Infostand aufstellen. Wie gewohnt sind Nathalie und ich dort wieder vertreten und danken der treuen Mara, die auch dieses Jahr ihre wertvolle Hilfe angeboten hat.

Der Infostand bei einem

solchen Anlass ist für das FFS von grosser Wichtigkeit, denn wir erhalten einen guten Kontakt zu Ärzten und gewinnen jedes Mal auch neue Mitglieder. Hierbei auch ein herzliches Dankeschön an die Rheumaliga in Basel.

11. Juni 2010 Fortbildungskurs «Persönliche Ressourcen»

Die Rheumaliga Schweiz schrieb den Fortbildungskurs für den Freitag 11. Juni 2010 im Humor Labor Pello, Basel aus.

Ca. 50 Personen nahmen an diesem Kurs teil, das Labor Pello an der Fatiostrasse 22 in Basel bot dazu einen wunderbaren und verspielten Platz an.

Als ich in die Fatiostrasse einbog, hörte ich schon von Weitem wunderbare Trompetenklänge und so ging ich einfach dieser Melodie nach und kam ohne zu suchen am richtigen Ort an.



Barbara Zindel stand am Empfang, begrüßte uns und versah uns alle mit einem Namensschildli.

Als ich nach oben ging und mich umsah, winkte mir Adelheid zu, sie war so lieb und hatte mir einen Platz neben sich reserviert. Ich schaute mich nach bekannten Gesichtern um und freute mich Elisabeth Stuber aus Schwanden zu treffen. Ich war doch etwas erstaunt, dass Adelheid und ich die einzigen Anwesenden aus Basel waren.

Alles war liebevoll vorbereitet, mit diversen Getränken und Süßigkeiten, auch einen Teller voll mit farbigen Gummibärchen – das Kind in mir strahlte.

Überhaupt war das Ganze wie eine Kinderparty ausgestattet. Es schwebte ein grosser lachender Luftballon im Raum herum, lustige Plüschtiere und farbige Masken, Luftballons zum Mitnehmen und anderes mehr. Und all diese Dinge benutzte Pello, um unser inneres Kind wieder auferstehen zu lassen.

Zum Kurs-Inhalt:

- Wirkung von Humor auf die Gesundheit und das Wohlbefinden des Einzelnen und der Gruppe
- Humor als Ressource kennenlernen.
- Humor im beruflichen Umfeld kreativ nutzen.
- Krisen, Krankheit, Stress besser überstehen.
- Persönliche Auseinandersetzung mit den eigenen Ressourcen
- Anregungen für den privaten und beruflichen Bereich.

Es würde zu weit führen den Bericht über diesen Tag hier ausführlich zu schildern, ich kann nur sagen es hat sich sehr gelohnt.

Niemand kann die Welt neu erfinden, und doch nehmen wir vieles wieder auf, was vielleicht im Alltag untergeht. Wir suchen nach dem Sinn des Lebens und tun uns oft schwer mit Problemen umzugehen. Es ist schön wieder einmal zu spüren, wie toll es ist mit Humor durch den Tag und vielleicht durch das ganze Leben zu gehen. Ist er doch ein Hilfsmittel, das wir alle mit auf die Welt gebracht haben. Durch Krankheit und Kummer kann es sein, dass einem das Lachen abhanden kommt.

Lassen wir uns doch anstecken wie von einem Virus, in dem wir den Humor vermehrt in unsern Alltag einbauen. Übrigens das Mittagessen war ausgezeichnet. Ich könnte jetzt noch so viel darüber schreiben, was ich aber nicht tun werde. Kommt einfach bei einem nächsten Kurs auch mit.

Ganz herzlich bedanken will ich mich bei Regine Strittmatter, die mit viel Einfühlung auf die Themen eingegangen ist, es war ein harmonisches Miteinander. Ein grosses Dankeschön an alle Mitwirkenden der Rheumaliga und einen speziellen Dank an Pello dem Gastgeber.

Zum Abschluss einen Lacher aus einem Kinderaufsatz: *Gestern hatten wir Jugend-Skitag. Alle Minuten liess der Lehrer einen fahren. Wenn ihm einer zu früh raus kam, schickte er ihn zurück.*

Es würde uns freuen, euch alle an unserem Symposium am 18. September 2010 zum Thema «Fibromyalgie und Partnerschaft» begrüßen zu dürfen.

«Der alte Arzt spricht lateinisch, der junge Arzt englisch. Der gute Arzt spricht die Sprache der Patienten».

In diesem Sinne wünsche ich euch alles Gute und bis bald.
Eure Agnes

Nachrichten aus der Ostschweiz und dem Kanton Zürich

Selbsthilfegruppe «Oase», Bülach

Tag der Fibromyalgie 2010

«Eigentlich», hast du gesagt, «seht ihr für mich ganz normal aus». Nein, wir hinken nicht und unsere Nasen sind auch nicht von Lepra zerfressen.

Aber warum brauchen wir ein schlechtes Aussehen als Beweis für unsere Krankheit?

Seid doch froh, dass ihr nicht in unseren Gesichtern seht, wie schlecht es uns geht: **Ihr würdet erschrecken!**



Am 12. Mai 2010 fand der Tag der Fibromyalgie in Bülach statt. Die Gruppe «Oase», Bülach startete um 9 Uhr. Von den ersten fleissigen Mitarbeiterinnen wurden Tisch, Stühle und die Fibromyalgie Forum Fahne aufgestellt. Kaffeekanne und kleine Verpflegungen fehlten auch nicht. So konnte es losgehen.

Schon bald wurden die ersten «Gäste» erwartet. Interessierte kamen selber auf uns zu, andere waren

eher skeptisch, fragend ja sogar misstrauisch. Was da wohl verkauft wird? – Nein, da gibt es Informationen über eine weitgehend unbekannte Krankheit ...

FMS-Kranke aber auch Angehörige, Therapeutinnen und Partnerinnen von Betroffenen liessen sich durch unsere «Fibro-Frauen» informieren und beraten. Viele erzählten spontan ihre eigene Geschichte. Es waren gute, offene Gespräche, oft auch erleichternde Gespräche, da sich Betroffene plötzlich verstanden fühlten. Es entstanden Brücken zwischen Aussenstehenden, uns und



Fibromyalgie-Patienten, z. B. «ja, meine Mutter oder meine Schwester, klagt auch über solche Beschwerden». So konnten wir doch manchem Betroffenen direkt oder indirekt Hilfe in Form von Information, Aufklärung, Verständnis oder Mitgefühl entgegen bringen.

Sicher werden wir auch bald neue Mitglieder in der Bülacher Gruppe «Oase» begrüssen können.

Am Nachmittag brachte uns eine «gute Fee» selbst gebackenen Kuchen. Natürlich brauchte es auch eine Verschnaufpause bei soviel Engagement! Um 16 Uhr wurde der «Marktstand» wieder abgebaut. Zufrieden aber müde machten sich die Helfer auf den Nachhauseweg.



Abschliessend sei gesagt: Der Bülacher Tag der Fibromyalgie war ein Erfolg. Der Einsatz der Beteiligten ist lobenswert. Weiter so ... viele Fibro Kranke danken es uns.

Herzlichen Dank an alle Beteiligten.

Gute Zeit wünscht Euch Marianne Baldinger.

Kleiner Bericht aus St.Gallen, SHG «Wolkenlos»

Am 12. Mai hatten wir zum Tag der Fibromyalgie einen Stand am Bärenplatz in St. Gallen. Wir haben gut zusammengearbeitet, es ist alles fliessend abgelaufen. Doch das Interesse des Publikums hätte etwas besser sein können. 6 Damen haben emsig geholfen, die Flyer an die Frau, den Mann zu bringen.

Am 8. Juni trafen wir uns am Bodensee in Rorschach und hatten natürlich nebst angeregten Gesprächen einige schöne Stunden. Auch das leibliche Wohl kam nicht zu kurz. Wir waren 8 Personen.
Jeanette Hauser-Rosenhahn

SHG «Sternschnuppe» und «Winti 2», Winterthur

Moderatorin einer Selbsthilfegruppe sein ist manchmal doch Schwerstarbeit. So beim letzten Treff im Juni. Unsere Thematik war für diesmal Hilfsmittel für Haushalt, Körperpflege und Büro.

Kurz vor dem abgemachten Termin für Winterthur habe ich den Koffer für Hilfsmittel bei der Rheumaliga Schweiz bestellt und auch erhalten. Ich wusste schon, dass er sehr gross ist, aber nicht wie schwer.

So wurde ich bei der Lieferung durch die Post doch etwas überrascht. An die 20 Kilo wog dieses Ding und sollte mit der Bahn und mir nach Winterthur transportiert werden. Das gelang mir auch, in den Zug und wieder raus. Dann die ganze Stadt hoch bis zum Holderplatz. Alles über unebenes Kopfsteinpflaster. Auch das schaffte ich mit einigen Pausen. Als ich soeben den Koffer die Treppe hoch wuchten wollte, kam Helena Isella von der Kontaktstelle in Winterthur und fragte mich ganz komisch, ob ich dieses Ding denn hinaufschleppe? Ich voller Überzeugung: «klar doch»! Liebevoll wurde ich dann aufmerksam gemacht, dass doch ein Treppenlift in den zweiten Stock fahren würde. Danke Helena für diese tolle Auskunft. So durfte der Koffer fahren und ich laufen!

Mit grossem Staunen packte ich Messer, Besteck, Scheren, Bürsten, Sitzkissen und vieles mehr aus dieser Kiste. Vieles wurde in die Hand genommen, ausprobiert und sogar noch schnell ein Brot gekauft, damit das tolle

Brotmesser direkt am Objekt getestet werden konnte.

In der Gruppe «Winti 2» nahm Ingeborg sogar Büchsen mit, um die Öffner zu testen. So gab es noch zum Dessert Büchsencreme und Birnen. Durch diesen Test hat die Rheumaliga eine Käuferin von einem Büchsenöffner mehr! Viele dieser Hilfsmittel sind doch sehr hilfreich für den Alltag und doch waren wir einstimmig froh, dass wir auch Einige noch nicht brauchen.

Man glaubt es kaum, aber so ein schwerer und praller Koffer kann fast die ganze Gruppenstunde ausfüllen. So packte ich am Schluss mit Hilfe alles wieder ein, eine starke Frau wuchtete den Koffer nach unten und ich wieder nach Wattwil.

Besichtigung der RehaClinic Braunwald

Eigentlich wollten wir schon im März dieses Jahres einen Ausflug nach Braunwald machen, haben ihn aber wegen vielen Absagen auf den 31. Mai 2010 verschoben. Wir, das sind die Frauen der SHG «Sunnestrahle» Toggenburg.

Nun war es endlich soweit und wir trafen uns um 10.00 Uhr im Thurpark um mit dem Auto nach Schwanden zu fahren, denn dort erwartete uns Elisabeth zu einem feinen Mittagessen.

Als wir das Haus in einer kleinen idyllischen Gasse betraten, empfingen uns neben feinem Zmittagduft zwei kleine Buben, Erika und Elisabeth mit ihrem Mann Hanspeter.

Nach der fröhlichen Begrüssung durch Gross und Klein durften wir schon an den schön dekorierten Tisch sitzen und uns verwöhnen lassen. Elisabeth hat sehr fein gekocht und auch sehr viel. Somit hatte am Schluss bestimmt «Männlein und Weiblein» genug. Zum Abschluss gab es noch Kaffee vom Herrn des Hauses serviert und dazu einen reichhaltigen Fruchtsalat, mitgebracht von Erika. Als Dank für diese tolle Einladung überreichten wir Elisabeth einen Toggenburger Biber mit dem Logo der SHG «Sunnestrahle».

Absolut «flitzig» ging die Zeit vorbei und wir mussten noch schnell die kleinen Buben wickeln, Kinderwagen in das grösste Auto verstauen, Kinder im Auto anschnallen, den Abwasch Hanspeter überlassen und ab nach Linthal zur Bahn.



Dort warteten wir auf den Rest der Gruppe und auf Ruth aus Neerach, welche an unserem Ausflug teilnahm. Billette lösen, durch das Drehrad, rein in die gestufte Bahn und ab nach Braunwald. Leider war das Wetter gar nicht auf unserer Seite, denn es regnete den ganzen Tag immer wieder und es war auch recht kalt.

Oben organisierten wir ein Taxi zur RehaClinic das mit fünf Frauen «vollgestopft» wurde und der Rest spazierte mit den Kindern die Strasse hinunter. In der RehaClinic erwartete uns bereits Herr lic. Phil. Roberto Brioschi (Leiter Leistungscenter Schmerz, Psychosomatik und Onkologie), der uns herzlich begrüßte. Nun begann die Führung durch das renovierte Haus.



Der Standort Braunwald ist prädestiniert für eine spezifische Behandlung von Patientinnen und Patienten mit einem erhöhten Bedürfnis oder dem Wunsch nach einem Aufenthalt ohne äussere Einflüsse. Umgeben von imposanten Bergpanoramen lassen sich Erfolge für Schmerz-Patientinnen und -Patienten gut erzielen. Mit diesen Erläuterungen machten wir uns auf den Weg ins neu renovierte Gebäude. Sehr schöne und grosszügige Räume wurden uns gezeigt, für Allgemein- und Privat-Patienten. Weiter ging's zum Kraft- und Therapieraum und zum angrenzenden Thermalbad, das zwar «recht klein aber fein» war.

Zurück zu dem Raum, wo wir unsere Jacken und Taschen deponiert hatten, erzählte uns Herr Brioschi noch etwas über die Therapien in der Clinic.

Zielsetzungen des Programms:

1. Primäres Ziel ist das Aufhalten des Chronifizierungsprozesses durch einen Abbau von Vermeidungs- und Schonverhalten sowie einen Stopp des Konditionsmangels. Die psychosozialen Belastungen sollen erfasst und abgebaut, negative Befindlichkeit und negatives Denken behandelt, und damit einem Ausstieg aus der Arbeitswelt vorgebeugt werden.
2. Verbesserung der Lebensqualität.
3. Schmerzlinderung und Reduktion anderer belastender Symptome.
4. Verbesserung der psychischen und physischen Belastbarkeit.
5. Reintegration in die Arbeitswelt.

Viele Fragen wurden gestellt und auch kompetent von Herr Brioschi beantwortet. Leider verging die Zeit wie im Fluge und wir mussten uns so langsam aber sicher auf den Weg ins Toggenburg machen. Aber zuerst gab es noch Kaffee, Tee oder «Ovi» mit Kuchen in der kleinen Cafeteria und uns blieb zum Schluss nur noch Herrn Brioschi herzlich zu danken mit einem feinen «Toggi-Biber» für die tolle Führung und den sehr informativen Vortrag.

Wieder Taxi bestellen, alles rein quetschen, was ging und ab zur Bahn. Was nicht Platz hatte, duftete den ganzen Weg wieder nach oben marschieren mit Kindern und Wagen (natürlich wieder die Gleichen).

Unten in Linthal verabschiedeten wir uns voneinander und fuhren Richtung Bülach und Toggenburg.

Den «Chauffeusen» Barbara und Lisa herzlichen Dank fürs Fahren und allen die mit dabei waren. Es war trotz Regen ein super Ausflug. Freue mich auf ein anderes Mal.

Nun freue ich mich auf die Ferien, die ich in Döbriach/Kärnten verbringen werde, und wünsche allen eine warme und schmerzarme Zeit.

Eure Susanne Schenk

In Wandertiefeln zu Höchstform

Wandern ist ein Ausdauersport, den jeder zu jeder Zeit und an jedem Ort betreiben kann. Kein Wunder, dass die Zahl der Wanderfreunde wieder beständig zunimmt. 2001 haben sich nach Informationen des deutschen Wanderverbandes 54 Prozent der Deutschen zumindest ab und zu auf Trekkingpfade begeben – Tendenz steigend.



Wandern ist ein hervorragendes Konditionstraining. Durch das beständige Auf- und Abgehen und eine entsprechend angepasste Geschwindigkeit hat es den Effekt eines Intervalltrainings. Auf längeren Strecken sollten Ungeübte zunächst mit ihren Kräften haushalten, denn die Beinmuskulatur kann bei ihnen schnell ermüden und die – beim Wandern an sich geringe – Verletzungsgefahr zunehmen.

Besonders positiv wirkt sich das Wandern auf das Herz-Kreislauf-System aus. Fortschritte zeigen sich am Absinken des Ruhepulses – das Herz ist jetzt in der Lage,

dieselbe Menge Blut mit weniger Schlägen zu befördern. Ihm bleibt folglich mehr Zeit zur Erholung.

Auch die Atemmuskulatur profitiert von dem moderaten Ausdauertraining: Sie wird kräftiger und das Atmen effektiver. Zudem wirken sich regelmässige Wandertouren positiv auf die Cholesterin- und Blutfettwerte und auf den Blutdruck aus.

Abspeckwilligen kann man nur raten, die Wanderschuhe regelmässig zu schnüren. In zwei Stunden kann man auf ebener Strecke bis zu 700 Kilokalorien verbrennen, bei einer Bergtour in der gleichen Zeit sogar stolze 1.500 Kilokalorien. Die Energie wird dabei unter Bereitstellung von Sauerstoff aus dem Fettgewebe gewonnen. Wer täglich seine Strecke zu Fuss zurücklegt, kann etwa zwei Kilogramm pro Woche abnehmen.

Bei all den positiven Effekten des Wanderns für die körperliche Gesundheit und Fitness sollte auch der Wellnessfaktor nicht unterschätzt werden. Das Naturerlebnis, die sozialen Kontakte zu anderen Wanderfreunden und die entspannende Wirkung treiben viele Wanderfans immer wieder auf die Strecke.

LexisNexis



Reaktionen aus dem Mitglieder- und Lesekreis

Liebes Forum - Team

Herzlichen Dank für die nette Karte. Ich hoffe, trotz der Entfernung, einmal an einer Eurer Veranstaltungen teilnehmen zu können.

Ich wünsche Euch alles Gute und einen zuversichtlichen Blick in die Zukunft.

Felix Larcher

Les chercheurs du bonheur

L'histoire humaine nous enseigne sur les événements qui marquent les différentes périodes de notre évolution, sur des personnages politiques, artistes, philosophes, prophètes, poètes, les bons, les méchants, les esprits constructeurs et destructeurs.

Derrière toutes les activités de ces hommes, se cache une motivation, un moteur, un sens existentiel sur la recherche du bonheur. L'homme est allé défier l'Europe jusqu'en Amérique pour trouver de l'or, descendu en Afrique du Sud chercher des diamants, croyant qu'avec cette richesse, il pourra trouver le bonheur. Ce qui lui échappe et parce qu'il confond la grande richesse avec le grand bonheur. Mais en fait, où se situe ce paradis du bonheur et comment le trouver, y-a-t-il des règles absolues pour y arriver.

Les philosophes ont été les premiers à en faire un objet d'étude et par la suite la psychologie et la science tentent à leur tour de répondre à cette question que chacun de nous se pose pendant toute notre existence.

Le dictionnaire définit le bonheur comme un état de conscience pleinement satisfait, ayant choisi chaque mot qui contribue à la compréhension totale. La satisfaction montre une dimension liée à la réalisation de nos désirs et de nos besoins qui reposent sur une multitude de petites satisfactions de l'existence, mais avec l'ensemble vivant une vie plus ou moins heureuse. C'est notre disponibilité à accueillir des micro-bonheurs qui sont indispensables à cette expérience globale.

La deuxième dimension est la plénitude qui nous permet de vivre et de savourer l'instant présent. C'est un état d'âme, d'harmonie et de lien avec des êtres précieux et avec les valeurs qui nous habitent.

La troisième dimension est la conscience. C'est notre relation avec le temps qui nous le permet, car il faut être conscient que nous ne vivons que des bonheurs perdus, des bonheurs d'après coup comme dans un poème de Raymond Radiguet qui nous signale, en s'adressant au bonheur, je cite «Bonheur, je t'ai reconnu qu'au bruit que tu fis en partant».

Ce message nous ramène à une conclusion très globale qui apporte des moteurs dans notre évolution dans la sphère émotionnelle où se place la générosité, l'amour, la liberté d'esprit, l'admiration devant les créations de toute sorte, de la nature, de la beauté et de l'harmonie, et tout cela aujourd'hui, à l'instant présent, avec les yeux et le cœur ouverts.

Alexandre SEKULIC



Die Forscher des Glücks

Die Geschichte der Menschheit führt und lehrt uns, die verschiedenen Phasen unserer Entwicklung, geprägt von politischen Persönlichkeiten, Künstlern, Philosophen, Propheten, Dichtern, den Guten, den Bösen, den konstruktiven Geistern und den Zerstörern.

Diese Entwicklung war möglich, da diese Forscher von der Motivation angetrieben wurden, den existenziellen Sinn der Suche nach dem Glück zu finden. Die Suche nach Gold hat den Menschen von Europa bis nach Amerika getrieben, nach Südafrika, um Diamanten zu suchen, dies immer im Glauben, mit diesem Reichtum auch das Glück zu finden. Dies gelingt ihm nicht, weil er den grossen Reichtum mit dem grossen Glück verwechselt. Aber wo befindet sich in der Tat dieses Paradies des Glücks und gibt es absolute Regeln, um es zu erreichen?

Die Philosophen waren die Ersten, die diese Frage zum Gegenstand ihrer Studien machten, und später versuchten die Psychologen und die Wissenschaftler ihrerseits, diese Frage zu beantworten, die sich jeder von uns während seines Daseins stellt.

Das Wörterbuch definiert das Glück als ein in vollem Umfang zufriedener Bewusstseinszustand, der jedes Wort ausgewählt hat, das zum Gesamtverständnis beiträgt. Die Zufriedenheit zeigt eine Dimension, die mit der Verwirklichung und Erfüllung unserer Wünsche und Bedürfnisse zusammenhängt. Es ist unsere Bereitschaft, eine Menge kleinster Glücksmomente der Existenz mit Zufriedenheit anzunehmen, welche unentbehrlich sind für diese globale Erfahrung.

Die zweite Dimension ist die Fülle, die uns erlaubt zu leben und den gegenwärtigen Moment zu geniessen. Es ist dies ein Seelenzustand von Harmonie und der Verbundenheit mit wertvollen Wesen und mit unseren persönlichen Wertvorstellungen, die in uns wohnen.

Die dritte Dimension ist das Bewusstsein. Es ist unsere Beziehung mit der Zeit die uns dies erlaubt, denn es muss uns bewusst sein, dass wir nur die vergangenen und verlorenen Glücksmomente wahrnehmen und leben können - das Glück «après-coup», wie in einem Gedicht von Raymond Radiguet. Ich zitiere: «Glück, ich habe dich nur am Geräusch erkannt, das du hinterlassen hast beim Weggehen».

Diese Botschaft führt uns zu einer sehr globalen Schlussfolgerung, die unsere Entwicklung im emotionellen Bereich anspornt, wo sich unser Edelmut befindet, unsere Freigiebigkeit, die Liebe, die Freiheit des Geistes, unsere tiefe Bewunderung vor den Kreationen aller Art, der Natur, der Schönheit und der Harmonie und all das heute, im gegenwärtigen Moment, mit offenen Augen und offenem Herzen.

Übersetzung Elisabeth Auderset

«E gsundi Mischig»



Mengenangaben für 2-3 Personen

- 2 Zucchini
- 1 gelbe Peperoni schälen
- 1 rote Peperoni, schälen
- 6 Frühlingkartoffeln
- 2 grosse Pouletbrüste
- 2 Esslöffel Olivenöl oder Raps plus

Gemüse und Kartoffeln in Würfel schneiden; ebenso die Pouletbrüste.

Alles zusammen mit Wasser waschen und trocknen.



In einer grossen Schüssel werden die Zutaten mit Streuwürze und Küchenkräutern nach Belieben gewürzt und gut vermischt.



Das Öl zugeben, nochmals gut untereinander machen, dann die Mischung auf ein mit einem Backtrennpapier belegtes Backblech verteilen.

Das Ganze wird bei 210 °C im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Rille gut 25 Minuten gebacken. Auf Teller anrichten.

Fleisch/Geflügel kann auch weggelassen werden, dann die Mengen an Gemüse erhöhen.

Variieren mit Saisongemüse.



E guete – Agnes Richener

Therapien

Dorn-Breuss Massage

Trix Pfiffner, Tel. 079 332 66 90

Fussreflexzonen Massage

Elisabeth Müller, Tel. 061 721 49 94

Energetische Ganzkörperbehandlung

Elisabeth Müller, Tel. 061 721 49 94

Polarity

Esther Racheter, Tel. 079 283 95 41

Hot Stone Feet Massage

Nathalie Haberthür, Tel. 079 692 69 39

Hot Stone Rücken Massage

Nathalie Haberthür, Tel. 079 692 69 39

Kinesiologie und Ernährungsberatung

Regina Helfenstein, Tel. 061 701 58 51

Hatha Yoga

Esther Racheter, Tel. 079 283 95 41

Physiotherapie und Myofasziale Behandlung

Stefan Walther, Tel. 061 721 81 01

Atempsychotherapie und Atempädagogin

Brigitte Eichkorn, Tel. 061 301 63 90

Beratung

«Erster Schritt – reden Sie mit uns»

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

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



Besinnliches

Philosophieren über den Sinn des Lebens – wonach suchen wir?

Die Zeiten haben sich geändert, nichts ist mehr, wie es mal war – was gibt uns in der heutigen Zeit noch halt? Wo sind die Vorbilder, für die jungen Menschen und wer kümmert sich um alte und kranke Mitmenschen. Mit anderen Worten – wo ist noch die Zeit um zu Sein? Uns fehlt ganz einfach der sogenannte Zwischenraum, den wir uns nur selber schaffen können.

Viele Menschen sehen ihren Sinn nicht mehr in der Institution Kirche – die Spiritualität hat stark zugenommen, die Menschen sind auf der Suche nach neuen Wegen – zum Glück um den Sinn und den Frieden zu finden.

Welchen Weg man einschlägt, ist ganz individuell, wir wollen einfach glücklich sein.

Für kranke Menschen ist dieser Weg und das Finden von Ruhe und Zufriedenheit ein ganz existenzielles Bedürfnis.

Der «Zwischenraum» für mich persönlich ein Zauberwort ein Moment, der keine Zeit kennt, ein Moment der zauberhaften Verschmelzung von Raum und Zeit.

Wo finde ich diesen Zwischenraum? Er ist immer da, du musst dich nur darin verlieren können.



Gerne gebe ich ein Beispiel, das ich immer wieder mal abrufen kann. Es war Herbst ich stand in einem lichten Wald, es war angenehm warm und der Wind blies durch die goldenen Blätter die wie Schneeflocken von den Bäumen fielen. Ich fühlte mich wie die Goldmarie im Märchen, ich stand einfach da schaute zum Himmel hoch und lies mich von goldenen Blättern

berieseln. Dabei verlor ich die Zeit ich fühlte mich frei und glücklich.

Bei der Musik den Sinn spielerisch zu erfahren ist etwas Wunderbares, man wird getragen von der Vielseitigkeit der Melodien, die dich überall hinbringen, weil du dich tragen lassen darfst, wohin auch immer deine Sehnsucht dich bringen wird. Im Zwischenraum ist alles erlaubt und alles ist möglich, du sollst dich einfach tragen lassen und dem Sinn danach vertrauen. Ich wünsche allen viel Fantasie, schafft euch Zwischenräume sie tun uns gut und wir brauchen sie, denn dort ist der Sinn zu Hause und wir können uns etwas Gutes tun.

Ich wünsche jedem, seinen Sinn zu finden.
Von Agnes

Empfehlenswerte Bücher**Gerald Hüther, Wolfgang Roth, Michael von Brück**«*Damit das Denken Sinn bekommt*»

Spiritualität, Vernunft und Selbsterkenntnis. Mit Texten des Dalai Lama.

Herder Verlag Freiburg im Breisgau, 2008;
ISBN 978-3-451-05984-1

Macht Denken Sinn? Wie können sich Spiritualität und Ratio begegnen? Und geht das überhaupt zusammen – Gefühle und Wissenschaft? Na logisch! Wir müssen uns nur vom Dogma eines allein rational begründeten Handelns verabschieden. Der Mensch ist mehr als Logik und Vernunft. Nur ein Zusammen von Spiritualität und Denken verleiht unserem Dasein Sinn.

Irmtraud Tarr«*Leben macht Sinn*»

Kreuz Verlag, 2010

ISBN 978-3-7831-3447-6

«Eigentlich müsste ich total glücklich sein. Bin ich aber nicht. Ich finde alles so sinnlos.» Auch Menschen, die gesund und wohlhabend sind, die in Frieden leben, können so empfinden. Vor allem in der zweiten Lebenshälfte stellt sich die Frage: Hat man etwas Wesentlicheres verpasst? Es ist die geheime Kernfrage unserer Zeit: «Wer bin ich selbst? Wozu lebe ich?» Instanzen, die Sinn fraglos liefern, gibt es nicht mehr. Irmtraud Tarr zeigt nicht nur, dass wir heute so frei wie noch nie sind, unsere eigenen Werte und Antworten zu finden, sie beschreibt auch Wege dahin. Der Schlüssel dazu ist für sie: Einen Sinn zu entwickeln für die Momente, in denen uns das Gute widerfährt – mitten im Leben.

Ap Dijksterhuis«*Das kluge Unbewusste*»

Denken mit Gefühl und Intuition.

Klett-Cotta Verlag, Stuttgart, 2010

ISBN 978-3-608-94560-7

- Warum geben wir Kellner A mehr Trinkgeld als Kellner B – obwohl uns beide gleich gut bedienen?
- Was passiert bei sogenannten Aha-Effekten?
- Wie können wir manipuliert werden, ohne es zu merken?

Gehören auch Sie zu den Menschen, die jede Entscheidung vernünftig abwägen und sich dadurch auf der sicheren Seite wähnen?

Ap Dijksterhuis zeigt uns, wie das menschliche Hirn tatsächlich arbeitet und warum es gut sein kann, wenn das Unbewusste für uns entscheidet.

Agenda**18. September 2010**

Fachveranstaltung mit Workshops zum Schwerpunkt «Fibromyalgie und Partnerschaft».

30. Oktober 2010

2. Treffen der SHG-Leiterinnen in Zürich

4. Dezember 2010

Advents-Stubete im Kirchgemeindehaus in Aesch, BL

Unsere neue Adresse**Fibromyalgie Forum Schweiz****Mittlerer Kreis 10, 4106 Therwil**www.fibromyalgieforum.chinfo@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 KolophonForum *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, 6, 7, 8, 9, 10 (EB); Seite 2, 3 (AR); Seite 2, 4, 5 (SS)