



«Das Leben ist ein Ozean von Wellen aller Art»
Nathalie Haberthür-Wyss; August 2010

Nachrichten aus dem Forum

Liebe Leserinnen und Leser

Ein wunderschöner Sommer neigt sich dem Ende entgegen. Ich sitze da und lasse ihn Revue passieren. Ich bin überwältigt, wie prächtig und ausgiebig uns die Natur beschenkt. Sicher habt Ihr auch viel Zeit im Freien verbracht, die Sonne genossen und Momente erfahren, wie wenig es doch manchmal braucht, um glücklich zu sein. Ja Gefühle, die uns niemand wegnehmen kann und die nichts kosten. Ist das nicht wunderbar?

Mit der Krankheit Fibromyalgie leben und sie als Herausforderung und nicht als Resignation zu betrachten ist möglich. Jede(r) Betroffene kann den eigenen Weg, die persönliche Balance zwischen Akzeptanz und dem vorsichtigen Heranfühlen und Tasten an die Grenzen finden, um sie dann Stück für Stück ein kleines Stückchen zu überschreiten. Auf jeden Fall darf ich sagen, dass ein «aktiver Betroffener» kein Widerspruch ist! Am Samstag 18. September 2010 bei unserem Symposium «Fibromyalgie und Partnerschaft» durften wir «aktiv Handelnde» kennenlernen, die mit viel Kraft und Mut diese Grenzen zu überschreiten versuchen. Die Hoffnung stirbt zuletzt!

Zu dieser «Forum **News** Ausgabe» möchten wir Ihnen eine Zusammenfassung des Symposiums beilegen.

Ziel der Tagung war, die Eigenverantwortung und das Selbstwertgefühl der Teilnehmerinnen zu stärken und so den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. Es war eine vielfältige Tagung! Betroffene, Angehörige und Fachpersonen haben brennende Fragen beantwortet und Lösungsansätze für allgemeine Probleme aufgezeigt. In Referaten und Dialogen wurden vielfältige Themen wie der Umgang mit der chronischen Erkrankung, der Umgang mit den eigenen Fähigkeiten, mit Anforderungen

Inhalt dieser Ausgabe

Nachrichten aus dem Forum	1
Informationen aus den SHG	2
Greifenseedurchquerung	3
Meditationsspaziergang	4
Reaktionen aus dem Mitglieder-Leserkreis	5
Was Äpfel alles können	5
Die Geheimnisse der mediterranen Küche	6
Penne ala Mediterrana	6
Therapien, Beratung, Adressen	7
Literatur, Agenda	8
Impressum und Kolophon	8

und Hilfe und die Betroffenheit der Angehörigen näher beleuchtet und diskutiert.

Wie sie lebhaft feststellen können, arbeitet das FFS-Team mit sehr viel Herzblut und investiert ehrenamtlich ganz viel Zeit und Kraft. Ja die Tagung hat uns ganz viel Energie und Nerven gekostet – es blieb uns nichts erspart, ganz besonders, als es darum ging, für unsere Aktivität Spendengelder zu bekommen. Dank viel Engagement, Beharrlichkeit und Überzeugungskraft ist es uns bis zum Schluss doch noch gelungen, Unterstützung und Solidaritätsbeiträge zu finden. An dieser Stelle möchte ich allen Sponsoren und Gönner für Ihre Spenden recht herzlich danken. Auch den Fachpersonen gebührt ein grosses Dankeschön, denn dank Ihnen ist es uns gelungen, eine tolle Tagung anzubieten.

Unsere nächste Versammlung steht bereits vor der Türe. Am 30. Oktober 2010 findet in Zürich, unsere 2.Selbsthilfegruppen-Leiterinnen Tagung statt. Ein interessantes Programm mit Workshop, Mittagessen und Austausch ist organisiert worden. Wir freuen uns, Mitstreiter und alte Freunde wieder zu treffen.

Nach all den Erlebnissen, die ich in den letzten Monaten und Tagen erfahren durfte, glaube ich in der Tat, dass wir es alle schaffen können. Es lohnt sich, man muss es nur von der richtigen Seite betrachten. Che Guevara gab als Parole der Revolution Folgendes aus: «Seien wir realistisch, versuchen wir das Unmögliche.» Wir, das ganze FFS-Team sind gerne für Sie da!

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen und eine schöne Herbstzeit mit viel Freude.

Herzlichst Ihre Nathalie Haberthür und das ganze Team des FFS

Informationen aus den Selbsthilfegruppen

Nachrichten aus der Nordwestschweiz

Sommerzeit – Ferienzeit auch in den SHG

Auch in den Selbsthilfegruppen sind Ferien angesagt, alles ist im grünen Bereich und man geht es ruhig an. Jede SHG hat seine eigene Abmachung getroffen, die einen treffen sich privat im Garten zum Grillieren, andere versammeln sich in einem Gartenbeizli möglichst im Schatten bei einem kühlen Getränk.

Wie jedes Jahr in den Sommerferien machen wir mit allen SHG, die nicht in den Ferien sind, einen gemütlichen Spaziergang mit anschliessendem Nachtessen. Da ich dieses Jahr kurzfristig in die Ferien eingeladen wurde, war Elisabeth so lieb und hat mir die Leitung abgenommen. Ich war in Gedanken an diesem Abend bei euch und mit dem Wetter hattet ihr auch Glück. Ich habe mich sehr gefreut, als ich hörte, wie viele von euch mit dabei waren.

Bei uns in der Region Basel laufen die Gruppen sehr gut und es sind auch ein paar neue Gruppenteilnehmerinnen dazugekommen.

Zurzeit tut sich auch in Zug und Einsiedeln etwas, ich wünsche den beiden Damen Monika und Daniela viel Glück mit dem Aufbau der SHG. So bald ihr ein paar Leute zusammenhabt werde ich euch wieder besuchen. Dank Monikas Einsatz durfte sie 300 Info-Flyer vom FFS an den Psychiatrischendienst in Zug abgeben, von dort werden diese dann an diverse Ärzte verschickt.

Bei dieser Gelegenheit will ich mich bei allen SHG - Leiterinnen und Leiter herzlich bedanken für eure wertvolle Arbeit, die ihr leistet.

Auch hinter den Kulissen vom FFS läuft viel, es ist sehr erfreulich für uns zu erfahren wie Ärzte und andere Gruppierungen auf uns zukommen, weil sie an unserer Organisation interessiert sind. Wenn doch nur die Sponsoren auch bei uns anklopfen würden, dann hätten wir eine Sorge weniger, aber was nicht ist, kann ja noch werden.



Auch das Symposium läuft ungemein gut an, wir sind am organisieren, telefonieren, drucken von Flyer, Broschüren und kommen dabei ab und an ins Schwitzen. Mit dem Symposium wagen wir wirklich eine grosse Sache,

es kostet viel Energie und Kraft, einmal mehr zeigt es uns, wie wichtig es ist, dass wir im Team gut zusammenarbeiten. Da wir ja auch von der Fibromyalgie betroffen sind, gibt es auch bei uns Tage, an denen wir nicht immer voll einsatzfähig sind. Doch ich bin überzeugt es wird eine tolle Sache.

Die Rheumaliga in Basel bietet ab September 2010 bis April 2011 jeden Mittwoch von 09.00 bis 11.30 Uhr einen Ort der Begegnung und des Lichtes – einen «Lichtraum» mit Café an. Es ist eine schöne Möglichkeit die dunklen Monate etwas aufzuhellen und sich mit Gleichgesinnten zu treffen. Der Lichtraum steht den Gästen kostenlos zur Verfügung.

Num wünsche ich euch allen eine wunderbare farbige Herbstzeit – Eure Agnes.

Zu unserem Sommertreffen im Waldhaus am 1. Juli meldeten sich 19 Personen an!

Da Agnes kurzfristig Ferien geniessen konnte, übernahm ich gerne die «Wandergruppe». Bei sonnigem, sehr warmem Wetter trafen wir uns zu siebt im Tramhüsli des 3er Trams, Endstation «Hard», in Birsfelden, um 16.15 Uhr.

Gemächlich spazierten wir durch den Wald zum Waldhaus, es war erholsam und schön im Schatten der Bäume zu gehen, ein laues Lüftchen wehte und die gute Luft tat gut. Bald schon waren wir im Garten des Restaurant Waldhaus am Rhein angelangt, wo zwei lange Tische unter den Bäumen für uns reserviert waren.

Kaum waren wir eingetroffen, kamen die weiteren motorisierten Fibus nach und nach dazu. Da sich nicht alle kannten, war ein emsiges, fröhliches Treiben mit gegenseitiger Begrüssung und Sitzplatz suchen.

Bald schon sassen alle gemütlich bei Speis und Trank und genossen sichtlich den schönen Sommerabend. Der Kellner hatte alle Hände voll zu tun, um alle Bestellungen aufzunehmen und zu bringen, er sauste hin und her und schwitze erbärmlich. Die Kinder von Evelyne verzogen sich bald auf den Spielplatz.

Die Zeit verging wie im Flug!

Grüppchenweise oder alleine verabschiedeten sich nach und nach die Fibus und ich spazierte durch den halbdunklen Wald, mit Vera, Suzanne und Bernadette zurück zum Tramhüsli.

Ich danke allen, dass sie mit ihrem Kommen und ihrer guten Stimmung, zu diesem gemütlichen, schönen Sommerabend beigetragen haben.

Elisabeth Müller



Nachrichten aus der Ostschweiz und Bülach

Wie doch die Zeit rennt und immer ist grad wieder Wochenende. Liebe Forum News Leserinnen und Leser, geht es Ihnen auch so? Haben die Tage auch zu wenig Stunden und die Stunden zu wenige Minuten? Ist Ihr Tag auch ausgefüllt mit vielen Aktivitäten, Schmerzen, Ausruhen, kochen usw.?

Mir geht es so mit der Gruppenarbeit. Gerade waren wir mit der SHG «Sunnestrah» Toggenburg im August bräteln und baden auf der grossen Terrasse bei Erika in Schmerikon und schwupp sind schon wieder 4 Wochen vorbei. Schön war es bei ihr und Erich und viel gab es zu erzählen.

Leider verabschiedeten sich zwei Gruppenmitglieder ganz von uns und zwei möchten eine Auszeit, um mehr Zeit für sich zu haben! Schon wieder diese verflixte Zeit! Zurzeit kommen 9 von 14 Gruppenmitgliedern regelmässig an die Treffs.

Im Monat September feiern die Gruppen «Sternschnuppe» und «Winti 2» Winterthur, schon ihr 1 jähriges Bestehen. Es gibt noch vieles zum Erforschen und Diskutieren und doch haben wir viele tolle und bewegende Stunden verbracht.

Ab sofort darf ich die Moderation von SHG «Winti 2» an Roland Zbinden übergeben. Ich freue mich auf eine gute Zusammenarbeit, denn ich werde Roland und die SHG noch einige Zeit begleiten. In beiden Gruppen sind noch Plätze frei zum Mitwirken.

Nach 2 1/2 Jahren besteht die SHG «Oase», Bülach aus über 20 Frauen, welche regelmässig zum Treff in das Alterszentrum Grampen in Bülach kommen.

Da die Räumlichkeiten zu klein sind für so viele Frauen, werden wir im September eine zweite Gruppe bilden. Diese findet am Nachmittag des üblichen Trefftages statt. Schön, haben so viele Betroffene Interesse, gemeinsam sich auszutauschen und/oder eine Lösung zur Bewältigung der Alltagsprobleme mit chronischen Schmerzen zu finden.

Bei meinem Bericht über die SHG Ostschweiz und Bülach kommt oft die Zeit vor und ist bei Vielen ein grosses Thema. Ich habe in meinen Sammelgedichten folgenden Satz gefunden:

*Die Zeit läuft uns weg, wenn wir gegen sie anrennen.
Aber die Zeit bleibt stehen, wenn wir mit ihr gehen.
Kein Wettlauf sondern ein gemütliches, leichtfüssiges
Schlendern.*

Ich wünsche allen Zeit, um gemütlich und leichtfüssig zu schlendern und die Zeit bis zum nächsten Forum News zu geniessen.

Susanne Schenk

Greifenseedurchquerung 2010

Zum 15. Mal jährte sich am 21. August 2010 die Ryffel Greifenseedurchquerung. Dieses Jahr nahmen ca. 2000 Personen teil. Seit einem Jahr besuche ich regelmässig das Aquafittraining in der SLRG Muttenz. Einige Aquafitler nehmen schon seit Jahren an der Greifenseedurchquerung teil. So beschloss ich auch, mitzugehen. Angekommen in Niederuster schlenderten wir durch die Anlage und fassten unsere blauen Hüte, die wir noch mit Flugenten schmückten. Schon bald ging es zum «Warm-up» mit zackiger Musik. Da die Wassertemperatur die obligate Seedurchquerung nicht zulies, bestritten wir 1 Kilometer im See dem Ufer entlang.

Eine tolle Erfahrung, die ich hier erlebte, gemeinsam mit Kolleginnen Spass haben und erst noch etwas für die Gesundheit tun. Begleitet wurden wir von Booten, welche Getränke reichten oder notfalls Hilfe leisteten



und einem aus dem Wasser holten. Am Ziel angekommen



spielte eine Steelband und Radio Züri führte Interviews durch. Der Anlass bei sommerlich warmen Temperaturen war sehr gelungen.

Ich freue mich bereits heute auf diesen Anlass im Jahre 2011.

Bernadette Hiller
aus der SHG «Regenbogen».



Es ist erstaunlich was Menschen mit einer Fibromyalgie doch noch alles leisten können. Es zeigt einmal mehr, wie wichtig es ist, uns sportlich zu betätigen. Bravo Bernadette du bist ein super Beispiel dafür.
Agnes

Meditationsspaziergang – oder die Suche nach der Ruhe

Es ist ein Samstag nach den Ferien, ich fühle mich müde und ich bin im Moment sehr lärmempfindlich. Und das Symposium naht, vieles ist noch zu erledigen aber jeden Tag trudeln Anmeldungen ein und das freut mich sehr. Mein Schlaf lässt zu wünschen übrig, darum die Müdigkeit und vielleicht auch die Lärmempfindlichkeit.

Manchmal vergesse ich, dass auch ich unter der Fibromyalgie leide und dann muss ich ernsthaft über mich nachdenken und auch etwas leiser treten.

Immer noch ist es Samstag und ich nehme mit vor, heute kein einziges Telefon abzunehmen (ob ich das wohl schaffe?).

Es ist kurz vor Mittag die Zeit in der ich mit Donna (mein Dackeli) gassi gehen soll. Das Wetter ist sehr schön aber einfach zu heiss, also gehe ich mit Donna kurz entschlossen in die Lange Erle, dem Schatten nach.

Ich versuchte auf der Fahrt im Bus meinen Gedanken nachzuhängen, doch zwei Reihen hinter mir unterhielten sich zwei Damen in einer Lautstärke, die mich störte. Ich wusste es lag an mir, ich will und mag die Geschichte der Damen nicht anhören. Ich wollte abschalten und in meine innere eigene Welt abtauchen, einfach nur zur Ruhe kommen.



Wir sind angekommen und Donna kennt den Weg, zielstrebig trippelte sie neben mir den Weg zur Wiese entlang. Wir hatten Glück, wir sind fast alleine unterwegs nur ab und zu kam uns jemand entgegen.

Ich setzte mich ans Ufer und schaute Donna zu, wie sie sich im Wasser vergnügte. Ein Blick in den Himmel, fast keine Wolken zu sehen einfach blau man könnte darin ertrinken, ich liess mich davon einlullen es tat so gut.

Im Schatten spazierte ich mit meinem Mäuschen, in ihrem Tempo einfach geradeaus, den Weg entlang. Ich wollte meinen Gedanken Raum geben und ein wenig vor mich hin träumen, es kam aber ganz anders. Ich nenne es Meditationsspazieren, da ist nichts kein Denken kein Grübeln, es ist einfach nur still im Kopf, leer und frei und mein Gemüt fängt an, sich wohlfühlen.

Wie geniesse ich die Farben der Bäume, die sich im Wasser spiegeln und schon einen Hauch von Herbst in sich tragen.

Langsam aber sicher bekam ich Hunger, bei der Schleuse angekommen setzte ich mich mit Hundi in das Beitzli und gönnte mir ein kühles Bierchen und einen Kartoffelsalat mit Wienerli, sogar mit scharfem Senf serviert.

Selbstverständlich bekam Donna auch etwas von den Würstchen ab und sie freute sich mit mir über die Ruhe und das schattige Plätzchen.



Auf dem Weg durch das stille Wäldchen wurden wir von Vogelgesang begleitet, wie lieblich dieses zarte Gezwitscher in mich eindrang und wie empfänglich ich dafür bin. Plötzlich überkam mich ein enormes Gefühl von Fernweh, was ist denn nun los mit mir, eine Art von Sehnsucht hat mich gepackt.

Die Lange Erle ist ein Ort, wo es mich immer wieder hinzieht, denn meine Eltern gingen oft mit uns Kinder dort baden oder spazieren – also Kindheitserinnerungen.

So vieles geht mir nun durch den Kopf, und ich wusste plötzlich, dass ich auch ganz viel Schönes erleben durfte. Unsere Picknicks, die von Mutti gestrichenen Schnittchen und den Pfefferminze-Tee, alles ist wieder da und ich sehe meine Geschwister und meine Eltern in den unvergesslichen Badeanzügen da sitzen.

In der Langen Erle finde ich meine Ruhe, dort ist ein Teil meiner Kindheit geblieben, an den ich mich gerne erinnere.

Losgelöst von der inneren Spannung ging ich nach Hause und nahm mir vor meine Ruhe öfters alleine dort zu suchen, dort zu verweilen, um mich wieder zu spüren. Die Natur gibt mir die seelische Nahrung um meine Balance wieder herzustellen.

Ich wünsche Euch allen auch einen solchen Ort, geht Meditationsspazieren und ihr werdet erleben, wie Euch geschieht.

Eure Agnes

Reaktionen aus dem Mitglieder- und Lesekreis

Hallo an all die fleissigen Bienen, Bienchen und natürlich auch Drohnen – soeben habe ich in meinem Fibi-Ordner etwas Ordnung gemacht. Beim Durchsehen all der vielen Informationen kam mir wieder einmal mehr ins Bewusstsein:

- Wie toll und informativ all die Broschüren gestaltet sind. Die Inhalte sind wunderbar farbig, das Layout einheitlich. Es hat ganzheitliche, persönliche, lustige und liebevolle Beiträge, die mir in meinem Fibi-Leben immer wieder Lichtblicke bringen. Trotz des persönlichen Touch ist zum Beispiel die Infobroschüre auch für Newcomer und Aussenstehende ein absolut professionelles Werkzeug, um über unsere geheimnisvolle Krankheit ein Bild zu bekommen.

Ich weiss, dass viele von Euch ihre private Zeit zur Verfügung stellen und viele Beiträge unentgeltlich und im Stillen entstehen.

DAFÜR MÖCHTE ICH EUCH ALLEN EINMAL DANKE SAGEN!

Herzlichst, Suzanne Zehntner

Liebe Frau Richener, liebes FFS, vielen Dank für die Post mit den schönen, interessanten und sicher hilfreichen Broschüren etc.

Gerne komme ich ans Symposium im September und sende Ihnen hier – wie versprochen – die andere Broschüre über Fibromyalgie. Sie ist jedoch nicht, wie ich meinte, vom Physio-Verband, sondern von der Rheumaliga. Ich nehme auch an, dass Sie diese schon kennen, aber sicher ist sicher.

Ich finde Eure vom FFS viel schöner und liebevoller gestaltet, für meinen Geschmack!

Mit den besten Wünschen für Sie selber, sowie für das Forum, grüsse ich Sie recht freundlich
Yvonne Pfiffner (4.7.2010)



Was Äpfel alles können

Polyphenole – eine Substanzklasse der Pflanzenfarbstoffe, zu denen insbesondere die Flavonoide gehören – sind auch in Äpfeln reichlich enthalten. Sie fangen im menschlichen Körper krankmachende freie Radikale ab, mobilisieren Enzyme, die für die Entgiftung zuständig sind, und unterdrücken entzündungsauslösende Botenstoffe. Gute Gründe, jeden Tag einen Apfel zu essen – ganz besonders in der bevorstehenden Infekt-Hochzeit zwischen November und März.

Um herauszufinden, wie die Substanzen aus dem Äpfeln im menschlichen Organismus wirken, reicht es nicht aus, die Polyphenole nur in der Form zu untersuchen, wie sie in den Früchten vorliegen. Wichtig ist vielmehr herauszufinden, wo und wie der menschliche Organismus die Stoffe aufnimmt und verarbeitet. Das untersuchen Lebensmittelchemiker in einer sogenannten Ussing-Kammer, die den Verdauungstrakt simuliert: Einzelne Schichten von Darmzellen zeigen hier, welche und wie viele Stoffe hindurchgehen.

Wer statt der Äpfel lieber Apfelsaft zu sich nehmen will, sollte Folgendes wissen: Beim Klaren von Fruchtsäften gehen die Polyphenole teilweise verloren. Es wäre also besser, sich für naturtrüben Saft zu entscheiden. Wo der Apfel wächst, ist für den Polyphenolgehalt nicht von Bedeutung, sein Reifegrad hingegen kann ihn durchaus beeinflussen. Auch deshalb ist es empfehlenswert, Früchte der Saison von ortsnahen Plantagen oder aus dem eigenen Garten zu bevorzugen.

LexisNexis, 187381 vom 17.09.2010

Unsere Empfehlung: Aepfel aus der Region:
Herr und Frau René und Brigitte Meier
Brunnerhof Metzleren

Die Geheimnisse der mediterranen Küche

Die mediterrane Küche gilt als besonders schmackhaft, vielseitig und gesund. Untersuchungen belegen, dass Menschen aus den Mittelmeerländern weniger an Zivilisationskrankheiten, wie zum Beispiel des Herz-Kreislauf-Systems, leiden. Das sind die gesundheitsfördernden Geheimrezepte:

Obst, Gemüse

Die Mittelmeer-Anwohner essen mehr Obst und Gemüse als wir Nordländer – und damit mehr Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe als wir Nordländer.

Kräuter und Gewürze, Zwiebeln und Knoblauch

Diese peppen jedes Gericht auf und werden reichlich verwendet. Die darin enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe (Farb-, Duft-, Aromastoffe) sorgen für geschmackliche Vielfalt der Gerichte und haben zusammen mit Vitaminen und Mineralstoffen gesundheitsfördernde Wirkungen.

Weniger Fleisch

Fleisch und Geflügel sind ebenfalls Bestandteil der mediterranen Küche, werden allerdings nur massvoll genossen. Neben hochwertigem Eiweiss enthält Fleisch wichtiges Eisen und Zink.

Fisch – liefert wichtige Omega-3-Fettsäuren

Frischer Seefisch enthält wertvolles Jod – wichtig für unsere Schilddrüsenfunktion – und Eiweiss. In den fetten Seefischarten (z. B. Hering, Makrele und Lachs) finden sich zudem Omega-3-Fettsäuren. Diese tragen zur Senkung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei und wirken entzündungshemmend.

Getreide und Hülsenfrüchte

Die Mittelmeerküche ist reich an Getreideprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen. Die komplexen Kohlenhydrate aus Reis und Getreide stabilisieren den Blutzucker, Hülsenfrüchte liefern wertvolles Eiweiss, Antioxidantien und Ballaststoffe, welche die Darmtätigkeit fördern.

Olivenöl

Das in der Mittelmeerküche so beliebte kalt gepresste Extra-vergine-Olivenöl wirkt nicht nur zellschützend, es senkt auch den Blutspiegel des «bösen» LDL-Cholesterins und erhöht den Spiegel des «guten» HDL-Cholesterins. Eine wichtige Bremse gegen Arteriosklerose.

Weniger Zucker

Südländer essen weniger Zucker. Als Tischgetränke gibt es Wasser und Wein (statt Süssgetränke) und das klassische Dessert sind Käse oder Früchte.

Wein

Der mässige Genuss von Rotwein (1 Glas für Frauen bis 2 Gläser für Männer pro Tag) senkt das Herzinfarkt-Risiko (Alkohol hemmt Verklebung der Blutplättchen). Ausserdem wirken die im Rotwein enthaltenen Polyphenole wie eine Schutztruppe der Körperzellen. Zusätzlich

steht immer noch reichlich Wasser auf dem Tisch.

Mehr Zeit zum Kochen, Essen und geniessen

Für die Südländer hat Kochen, Essen und Geniessen eine zentrale Bedeutung. Als weitere Gesundheitsfaktoren wirken die Lebensfreude und die Siesta. Leute, die regelmässig einen halbstündigen Mittagsschlaf machen, haben um 30% weniger Herzerkrankungen.

Mittelmeerkost als Jungbrunnen

Laut wissenschaftlichen Studien reduziert die Mittelmeerkost das Risiko für Alzheimer. In einer anderen Untersuchung wirkt diese Ernährung besser gegen Falten als jede Antifalten-Crème. Grund dafür sind die zellschützenden Vitamine, Mineralstoffe und sekundären Pflanzenstoffe.

Grund genug, die kulinarischen Urlaubserinnerungen auch im Alltag zu geniessen und sich dabei etwas Gutes zu tun.



Penne alla Mediterrana (4 Personen)

Pro Person: 381 Kcal. / 14 g Fett

2 l	Wasser	aufkochen
1 EL	Salz	zugeben
250 g	Teigwaren, z. B. Penne	Teigwaren in Salzwasser al-dente kochen
Gemüse		
1 EL	Olivenöl	in eine Bratpfanne geben, erwärmen
1	Zwiebel	fein geschnitten
2	Knoblauchzehen	fein gehackt
½	Peperoncino	fein gehackt

150g	Champignons	
1	gelbe Peperoni	gewürfelt
1	Zucchini	gewürfelt
2-3	Tomaten	gewürfelt
	Alles Gemüse mit einer groben Gemüseraffel raffeln oder fein schneiden, Gemüse im Olivenöl sehr heiss andünsten.	
½	Salz	
	Pfeffer	Gewürze zugeben
je 1 EL	grüne und schwarze Oliven	in Scheiben schneiden, zugeben
	Schnittlauch, Basilikum und Oregano	frische Kräuter fein schneiden
150g	Feta, fein gewürfelt	mit den Kräutern am Schluss zugeben
		Gekochte Teigwaren unter das Gemüse mischen.
Tipp	Feta kann auch mit 75 g Parmesan ersetzt werden. Nach Belieben 2 Sardellenfilets klein schneiden und zugeben.	



Rezept und Aufnahme Regina Helfenstein

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, 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

Empfehlenswerte Bücher**Dalai Lama**

«Die Welt in einem einzigen Atom»

Meine Reis durch Wissenschaft und Buddhismus.

Theseus Verlag GmbH, Berlin, 2005;

ISBN 978-3-89620-270-3

«Heute, im ersten Jahrzehnt des 21. Jahrhunderts, können sich Wissenschaft und Spiritualität näher kommen als je zuvor. Sie können sich auf einen gemeinsamen Weg begeben, der die einzigartige Chance in sich birgt, die Menschheit darin zu unterstützen, den Herausforderungen der Gegenwart zu begegnen.» *Der Dalai Lama*

Miriam Meckel

«Brief an mein Leben»

Erfahrungen mit einem Burn-out

Rowolth Verlag GmbH, Hamburg, 2010

ISBN 978-3-498-04516-6

Eine erfolgreiche Kommunikationsexpertin klappt zusammen. Ihr Körper zieht die Notbremse, nichts geht mehr. Die Diagnose: Burn-out. In einer Klinik im Allgäu beginnt sie, einen «Brief an mein Leben» zu schreiben. Darin setzt sie sich tastend und suchend auseinander, wovon sie sich so lange mit Arbeit und Aktionismus abgelenkt hat. Noch nie hat jemand, der aufs Reden und Kommunizieren spezialisiert ist, so offen über das eigene Verstummen und die persönlichen Erfahrungen mit Burn-out gesprochen.

Claudia Sigl/Martin Offenbächer (Hrsg.)

«Salutogenese»

Gesundbleiben trotz chronischer Krankheit

Pflaum Verlag, München, 2010

ISBN 978-3-7905-0991-5

Chronische Erkrankungen machen sowohl Betroffene als auch Therapeuten fassungslos und konfrontieren sie mit ihren eigenen Grenzen und ihrer Ohnmacht. Dies führt oft zu einer verzweifelten Suche im Aussen: nach neuen Heilmethoden, Medikamenten oder dem nächsten Spezialisten. Und immer noch fühlen sich Patienten und Therapeuten hilflos und als Opfer der Erkrankung.

Dieses Buch rückt die Suche nach innen, nach dem Heilen, Gesunden in jedem von uns, in den Fokus. Neue Erkenntnisse der Salutogeneseforschung zeigen, dass Resilienz (Widerstandskraft) und Invulnerabilität (Unverwundbarkeit) gerade bei chronischen Erkrankungen ganzheitlich und interdisziplinär gefördert werden müssen.

Agenda**10. Oktober 2010**

Podiumsgespräch in Bern: «chronisch krank – was tut die Psyche?»

30. Oktober 2010

2. Treffen der SHG-Leiterinnen in Zürich

27. November 2010

Rheumaliga Bern: «Schmerzen bei Rheuma»

4. Dezember 2010

Advents-Stubete im Kirchgemeindehaus in Aesch, BL

Weihnachtsanlass Ostschweiz wird frühzeitig bekannt gegeben.

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 (NH), 2 (EB), 3 (Bernadette Hiller), 4 (AR, EB), 5 (EB), 6, 7 (Regina Helfenstein), 7 (EB, Susanne Schenk)