



Inhalt dieser Ausgabe

Nachrichten aus dem Forum	1
Informationen aus den SHG	2
Angst - Antrittsrede von Nelson Mandela	4
Gefühle ausdrücken – ohne Worte	4
Patientenschulung bei der RL Basel	5
Polarity	6
«Reissen Sie sich doch ein bisschen zusammen» sagte der Arzt; Interview in der Zeitschrift Cura Viva	7
Schweizerisch-deutsches Zentrum für Fibromyalgie	9
Wenn Niedergeschlagenheit zur Krankheit wird	10
Walnüsse für ein gesundes Herz und gut fürs Gehirn	11
Ist nicht die Winterzeit, die Zeit, wo uns oft die dunklen Gedanken besuchen?	12
Wir suchen für den Vorstand ...	12
Dunkle Schokolade als Appetitzügler	13
Therapien, Beratung	13
Literatur, Agenda	14
Impressum und Kolophon	14

Nachrichten aus dem Forum

Liebe Leserinnen und Leser

Keine Fibromyalgie Betroffene bleibt wohl in Anbetracht der kalten Jahreszeit und anhaltenden Herausforderungen des Lebens von inneren Belastungen und plagenden Schmerzen verschont. Bestimmte Konstellationen können wir nicht ändern und es ist nicht leicht zu akzeptieren, dass die Umstände so sind, wie sie sind, und dabei das Vertrauen zu entwickeln, dass alles gut ist, so wie es ist.

Das Vertrauen, das ich hier meine, ist kein blindes Vertrauen, das aus einer passiven Haltung dem Leben und schwierigen Zeiten im Umgang mit Fibromyalgie gegenüber hervorgeht. Und im Glauben sein, dass ein Wunder geschehen wird, irgendwie und irgendwann, dass alles in eine gute Schiene lenken wird.

Viel mehr entspringt diese innere Begeisterung und Vertrauen aus der Kraft, die in uns wächst und spürbar ist, wenn wir in uns eine neue, weitere Möglichkeit und Aussicht gefunden haben. Dabei ist es wichtig, dass wir uns über die Last unseres Lebens erheben und mit einem klaren Blick im Inneren wie im Äusseren mutig beobachten und erkennen, wie farbig doch unser Leben ist, und wie viele Farben wir ihm noch geben können.

Der Advent, «die stillste Zeit im Jahr» ist für viele von uns eher eine ruhelose und hektische Zeit geworden, die sehr oft mit «noch» mehr Schmerzen verbunden ist. Gerade jetzt in dieser Hektik tragen wir die Sehnsucht in uns, zur Entspannung zu kommen, um diese Farben in uns zu spüren. Deshalb sollten wir uns jeden Tag einen Raum «der Stille und Ruhe» einrichten, in dem die Freude, am Leben zu sein, unangetastet bleibt. Ein Raum,

in dem wir in unserem Herzen sicher sind und den uns niemand und nichts nehmen kann, weil er unsere geschützte Schatztruhe ist. Diese Schätze in uns zu spüren und zu erleben, schenkt uns wieder Kraft um den Alltag zu meistern. Was wir dafür aufbringen müssen, ist ganz einfach die Bereitschaft, täglich für uns selbst eine Zeit frei zu halten und die Neugier es einmal auszuprobieren.

«Das Unmögliche möglich, das Mögliche leicht, und das Leichte elegant machen» (*Mosché Feldenkrais*), mit diesem Zitat und Ausdruck und unter dem Motto «**Entfaltung**» möchten wir im 2011 weiter für Euch tätig sein. Es liegt uns sehr daran, Ihnen durch Selbsthilfe-Wegweiser neue Aspekte aus der Spirale aufzeigen, damit Sie aus ihr heraus direkt in die Lebendigkeit des Lebens hineinspringen und an ihm trotz Fibromyalgie mit Freude und Mut teilnehmen können. Besuchen Sie unsere Homepage www.fibromyalgieforum.ch und informieren Sie sich laufend über das Angebot.

Am Ende dieses Jahres möchte ich Ihnen, geschätzte Mitglieder, danken für Ihr Vertrauen. Wir, das ganze Team des FFS, haben uns im 2010 gefreut, dass unsere Aktivitäten auf Interesse gestossen sind. Es fanden wiederum interessante Gespräche und Begegnungen statt, die eindeutig darauf hinweisen, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Zur Advents- und Weihnachtszeit wünsche ich Ihnen viele stille Momente und besinnliche Stunden im Kreise Ihrer Familie. Möge Ihnen das kommende Jahr Ihre Wünsche und Hoffnungen erfüllen, innere Begeisterung und neue Farben schenken.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen herzlichst Ihre Nathalie Haberthür-Wyss und das ganze Team des FFS.

Informationen aus den SHG und der Nordwestschweiz**Wechsel in den Selbsthilfegruppen**

So wie im Herbst die Blätter fallen, so ähnliches geschieht zurzeit in den Selbsthilfegruppen. Es findet ein Wechsel statt, Menschen gehen und Neue kommen und das in allen Gruppen.

Langjährige Gruppenteilnehmerinnen möchten sich nun anderen Dingen zuwenden. Und wieder Einige möchten altershalber am Abend nicht mehr unterwegs sein. Alle diese Gründe nehme ich sehr ernst und freue mich auf einen neuen anderen Weg für diese Menschen. Ich wünsche ihnen Glück und einen ruhigen aber erfüllten Lebensabschnitt.

Es hat wieder Platz in den bestehenden Gruppen gegeben und ich freue mich, mit neuen Menschen die freien Plätze wieder zu besetzen. In meiner Gruppe gibt es eine Verjüngungskur und ich bin überzeugt, dass dies den verbleibenden Teilnehmerinnen gut bekommen wird.

Abschied nehmen heisst immer auch Veränderung und Bewegung, und das für alle Teile. Ich bin sehr gespannt, wie es sich in den Gruppen weiterentwickelt.

Die SHG in Zug, die von Daniela geleitet wird, kommt langsam aber sicher wieder ins Laufen. Ich freue mich sehr, dass sie auch einen neuen und gemütlichen Ort gefunden haben, wo sie ihre Treffen abhalten können. Es wurde ihnen ein Raum im Seniorenzentrum Weiherpark in Steinhausen zur Verfügung gestellt. Solches geht nur, wenn man sich für etwas einsetzt und das hast Du getan, vielen Dank.



Leider habe ich aus meiner Gruppe eine Nachricht erhalten, die mich sehr traurig stimmte. Markus aus meiner SHG geht es gesundheitlich so schlecht, dass er die Gruppe für eine Weile nicht mehr besuchen kann. Lieber Markus ich wünsche Dir auf diesem Weg viel Kraft, dass Du die Bestrahlungen gut verkräften kannst und es Dir bald wieder besser geht. Wir halten Dir alle ganz fest die Daumen.

Das SHG-Leiter/Innentreffen am 30. Oktober 2010 mussten wir leider absagen.

Da sich für dieses Jahr nur gerade fünf Frauen und ein Mann angemeldet haben, konnten wir dieses Treffen leider nicht durchführen. Da wir das (FFS), die Kosten tragen (Raummiete und Referentin) sollten schon eine gewisse Anzahl Personen daran teilnehmen.

Vielleicht müssen wir uns ernsthaft überlegen ob wir in Zukunft einen angemessenen Geldbetrag verlangen, so wie das auch andere Organisationen machen. Darüber aber zu einem anderen Zeitpunkt mehr.

Wichtiger Hinweis an die SHG-Teilnehmer/Innen, immer wieder müssen wir feststellen, dass Leute die aus einer Selbsthilfegruppe austreten ihren Jahresbeitrag für das FFS nicht mehr bezahlen. Menschen, die sich beim FFS als Mitglied anmelden, müssen sich, bei einem möglichen Austritt, auf ende Jahr schriftlich abmelden, (so steht es auch in den Statuten). Man muss nicht in einer SHG sein, um bei uns Mitglied zu werden.

Wir freuen uns, wenn auch die Menschen, die aus der SHG austreten, beim FFS bleiben. Denn sie profitieren, in dem die Infos weiterfliessen und wir für Fragen und die immer wichtiger werdende kostenlose Beratung für sie da sind. Auch profitieren die Mitglieder von Vergünstigungen bei Anlässen (Beispiel unser Symposium). Denn ohne die Mitglieder können wir nicht arbeiten.

Susanne aus der Ostschweiz und ich wurden am 16. November 2010 in Zürich als Betroffene, für Fragen und Aufklärung zur Sache (Fibromyalgie) bei angehenden Psychologen und Psychologinnen eingeladen. Wir wurden begleitet von Herrn Wolfgang Dumat Dipl. Psychologe vom Zentrum für Schmerzmedizin, Nottwil. Er bereicherte den Informationsnachmittag mit neuesten Therapiemöglichkeiten.

Wir tun dies nicht einfach, weil wir so lieb sind, nein es ist uns ein grosses Bedürfnis die Fibromyalgie Betroffenen und ihre Angehörigen optimal zu beraten und zu unterstützen. Gerade jetzt läuft bei uns das Telefon heiss, weil die 6. IV Revision ansteht, die Menschen haben Angst und suchen Rat.

Und trotz alledem bleibt die Zeit nicht stehen, und das ist auch gut so.

Ich wünsche Euch allen eine wunderschöne wenn auch kalte Jahreszeit bei geschmackvollem Tee und Kerzenschein.

Eure Agnes

Wo aus Übermut Sanftmut und aus Wankelmut Wandelmut wird, wo aus Eigensinn Gemeinsinn, aus Leid Mitleid, aus Hartherzigkeit Barmherzigkeit, aus Vergeltung Vergebung, aus Sorge Fürsorge und aus dem Geschöpf das Mitgeschöpf wird, da erst wird aus dem Menschen ein Mitmensch.

(Friederich Schorlemmer)

Nachrichten aus der Ostschweiz und dem Kanton Zürich

Am November-Treff konnte ich wegen eines dringenden Termins im Spital Wattwil nicht nach Bülach reisen und so musste die Nachmittagsgruppe abgesagt werden. Bei der Abendgruppe war basteln angesagt. Die 10 Frauen konnten dies nach einigen organisatorischen Telefonaten alleine durchführen und Folgendes wurde mir danach berichtet. Ich möchte es im Original weitergeben und hoffe doch sehr, dass es alle lesen und verstehen können.

«Rapport» vom Fibro-Basteln in der SHG «Oase» Bülach

Zäh (10) Fibro-Fraue sind cho und händ verschiedenigs Zuebehör mitbracht. Es wird gschnäderet und gschaffenet.

D' Ursula hät e gueti Idee gha. Us Nüss, Watte, rotem Filz und Lym entstönd Samichlausechöpfli wo me uf Manderindli cha stecke. Das git es schöni Tischdekoration für d'Heimbewohner. Sie werdet sich sicher freue! (Es sind 26 Chläusli worde).



D' Margrit und d' Esther mached Chärtli us Schereschnitt und Servietetechnik. Glismet wird bi dr Annelies, Pulswärmer und en Schal sölls gä. D' Steffi baschtlet Gruescharte, ganz konzentriert schafftet si. D' Lismete vo de



Susanne wachst au langsam aber stetig. Ganz profimässig macht Katja zwüschedure Föteli. Wie schnidsch du das Papier – es muess doch en schöne Stärn gä! O Zipfelschappe ich bi jetz aber scho chli wyt

abe grate, macht nüt, es wird halt e chli en schüchle Chlaus. So tönts. Es isch gmüetlich. Derbi wird diskutiert und verzelt. Ganz verschieden Theme. Mer red vo fröhener, vo de Chind und no vill meh... Was söllt mer mitnäh zum Chlaushöck bi dr Steffi? – grossi Diskussion, Sicher werdet mir nid verhungere! Alli sind zfriede und vor allem positiv abglänkt worde, händ d' Schmerze nur no im Hintergrund wahrgno. Marianne Baldinger

Herzlichen Dank euch allen für das spontane Mithelfen, den tollen Bastelabend zu gestalten.

In der SHG «Sternschnuppe» Winterthur wurde am 1. Dienstag im Monat November ebenfalls ganz viel Bastelmaterial angeschleppt. Wie abgemacht, brachten alle eine Kerze mit und Materialien zum Verzieren. Einige hatten so etwas noch nie gemacht und mit Hilfe von den «Profis» entstanden richtige wunderschöne Kunstwerke. Leider hat niemand ein Foto gemacht. Wie es im obigen Bericht schon erwähnt wird, bei so schönen Ablenkungen und ganz anderem Gesprächsstoff werden für ein Mal die Schmerzen nicht thematisiert und treten in den Hintergrund. Es war eine spannende, ruhige und tolle Erfahrung.

In der SHG «Winti 2» Winterthur gibt es viele spontane und sehr rege geführte Diskussionen über Medikamente, Ärzte und dem allgemeinen Umgang mit den Schmerzen. In unseren nächsten Treffs möchten wir uns mit der Thematik: „Mein Arzt und ich – eine heilsame Beziehung“ befassen und vertiefen.

Zu diesem Thema gibt es ein wegweisendes Buch von Delia Schreiber, Prof. Dr. med. Gerd Nagel und Werner Tiki Küstenmacher mit dem Titel: *Wie geht's weiter, Doc?* (Siehe dazu in der Literaturliste am Schluss dieser Ausgabe). Für dieses Buch durften Agnes Richener und ich an einem Workshop teilnehmen und etwas dazu beitragen. Dieses Buch zeigt auf, wie sich Patienten mit dem Arzt besser verstehen könnten.

In der SHG «Sunnestrah» Toggenburg mache ich bis ende Jahr eine Pause und danke Lisa Leisi und Elisabeth Stuber ganz herzlich für das Leiten der Gruppe.

Nur ein Schauer

Wenn Regentropfen an die Fenster deiner Seele prasseln und deine Blicke verschleiern, dann wollen sie bestimmt nur deine Fenster putzen. Danach gehst du raus in die Sonne und fühlst dich wie neu.

Freue mich im Januar wieder mit frischem Elan in die Gruppe zu kommen.

Nun wünsche ich allen eine besinnliche Adventszeit mit vielen schönen und liebevollen Begegnungen und eine frohe Weihnachtszeit.

Susanne Schenk

Angst ...

Wo ich hinzöre, ist im Moment das Thema «Angst» im Gespräch. Auch in den SHG wird die Angst genauer unter die Lupe genommen:

Was macht die Angst mit uns, oder was machen wir mit der Angst, woher kommt sie und wie viel Angst haben wir vor der Angst? Jeder von uns nimmt die Angst anders wahr und so hat die Angst auch ganz unterschiedliche Gesichter.

In meiner SHG («Regenbogen») gehen wir die Angst philosophisch an und wir haben gemerkt, wie gut und ohne Angst darüber philosophiert werden kann.

Suzanne Zehntner, hat ganz zufällig zum Thema Angst etwas gefunden, dass sie uns mit in die Gruppe brachte, die Antrittsrede von Nelson Mandela 1994.

Agnes

Antrittsrede von Nelson Mandela (1994)

Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir der Sache nicht gewachsen sind.

Es ist unser Licht, das wir fürchten, nicht unsere Dunkelheit.

Wir fragen uns: «Wer bin ich eigentlich, dass ich leuchtend, hinreissend, begnadet und fantastisch sein darf?» Wer bist du denn, dass du das nicht sein darfst?

Du bist ein Kind Gottes.

Wenn du dich klein machst, dient das nicht der Welt. Es hat nichts mit Erleuchtung zu tun, wenn du dich einkringelst, damit andere um dich herum sich nicht verunsichert fühlen.

Du wurdest geboren, um die Ehre Gottes zu verwirklichen, die in uns ist. Sie ist nicht nur in einigen von uns – sie ist in jedem Menschen.

Und wenn wir unser Licht erstrahlen lassen, geben wir unbewusst den anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun.

Wenn wir uns von der Angst befreit haben, wird unsere Gegenwart ohne unser Zutun andere befreien.

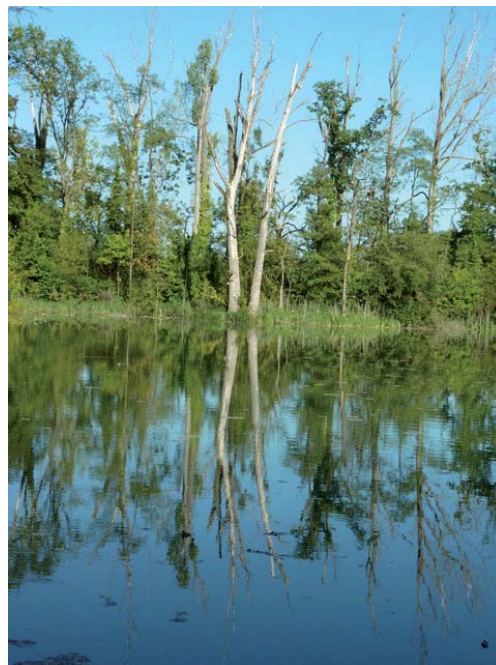
**Gefühle ausdrücken – ohne Worte**

Stellen sich Sie ein Rollenspiel vor, es geht um ein Aufzeigen von Gefühlen, ohne Worte nur Mimik, Gebärden.

Zwei Partner sitzen sich gegenüber, die erste Person spielt mit ihrer Körpersprache Gefühle wie Traurigkeit, Ärger und Fröhlichkeit vor. Die Aufgabe der zweiten Person ist zu beobachten und zu spüren, was in ihr geschieht, wenn ihr vis-à-vis Gefühle zum Ausdruck bringt.

Es war ein spannender und erkenntnisreicher Austausch in der Windspiel-Gruppe vom Dienstag, den 5. Oktober 2010.

Haben Sie schon von der Gruppe «Windspiel» gehört, die seit einer gewisser Zeit existiert. Einige Teilnehmerinnen sind seit der Gründung (vor bald 10 Jahren) in der Selbsthilfegruppe dabei, andere haben sich im Laufe der Zeit angeschlossen. Wir treffen uns einmal monatlich, jeweils am Dienstag mit viel Vergnügen und Freude und im Rucksack als Begleitung – die Schmerzen. Wir nützen



den Anfang der Sitzung, um unsere letzten Nachrichten auszutauschen. Dieser Augenblick, wo wir über uns und unser Wohlbefinden zwanglos berichten, scheint mir privilegiert. Im Austausch mit anderen habe ich das Gefühl «zu sein». So kann ich mich auch über manches besinnen.

Dann kommt eine Diskussion zu einem Thema – seit Herbstanfang widmen wir diese Zeit für das Anschauen und Spüren verschiedener Gefühle, die wir in uns tragen. Die Sitzung schliesst im Allgemeinen mit einer neuen Wohlfühlrunde ab. Müde, manchmal nachdenklich, manchmal fröhlich trennen wir uns wieder und freuen uns auf das nächste Mal.

Von Zeit zu Zeit ist ein Unterhaltungsabend geplant, eine lockere Diskussion, Humor und viel Lachen um einen kleinen Aperitif ist angenehm und tut der Seele gut. Sind diese Treffen nicht sympathisch?

Langes Leben der Gruppe Windspiel.
Marie Thérèse Gandini

Patientenschulung für Menschen mit Fibromyalgie

Menschen mit Fibromyalgie, chronischem Schmerzsyndrom, bieten wir die Gelegenheit, sich zu informieren und auszutauschen. Wir präsentieren ihnen das neueste Wissen aus Medizin, Psychologie, Physiotherapie, Sozialversicherung und Sozialwesen. Sie können die Referenten befragen und ihre eigenen Erfahrungen einbringen.

Zeit: jeweils donnerstags von 18 bis 20 Uhr

27. Januar	Krankheitsbild und Behandlungsmöglichkeiten aus Sicht des Rheumatologen Referent: Dr. Thomas Vogt, Leitender Arzt Rheumatologie, Felix Platter-Spital
3. Februar	Psychosomatik Referent: Professor Peter Keel, Bethesda Spital
10. Februar	Berufstätigkeit, Arbeitsfähigkeit, Wiedereingliederung Referent: N.N., IV-Stelle Basel-Stadt
17. Februar	Psychologische Schmerzbewältigung, Umgang mit Schmerzen Referent: Professor Peter Keel, Bethesda Spital
24. Februar	Bewegung und Entspannung Referentin: M.Sc. Grit Lexow, Ambulanz Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel
3. März	Gesund leben mit Fibromyalgie Referentinnen: Nathalie Haberthür, Agnes Richener, Fibromyalgie Forum Schweiz; Nina Worthington, Sozialberatung Rheumaliga beider Basel
Ort:	Mittlere Strasse 35, Basel
Kosten:	6 Module CHF 180.-, Mitglieder CHF 150.-
Anmeldung:	Rheumaliga beider Basel, Mittlere Strasse 35, 4056 Basel Tel. 061 269 99 50, Fax 061 269 99 59, E-Mail: kurse@rheumaliga-basel.ch
Öffnungszeiten der Geschäftsstelle: Mo/Di/Do/Fr: 9 Uhr bis 12 Uhr und 14 Uhr bis 17 Uhr; Mittwoch: durchgehend von 9 Uhr bis 17 Uhr	



Polarity

Sorgsame Gespräche, sanfte bis stärkere Berührungen sind wichtige Bausteine der Polarity Therapie. Die heilende Reise zu sich selbst. Seelische Belastungen, falsch eingesetzte Energien führen zum Verschleiss von Lebenskraft. Die Polarity Therapie gleicht den Energiehaushalt aus und fördert den Heilungsprozess.

Anwendungsbereiche der Polarity Therapie sind:

- akute und chronische Schmerzen
- kurze oder längerfristige Überlastungssituationen
- Verdauungsbeschwerden
- Fehlstellung im Skelett
- jegliche Verspannungen
- Schleudertrauma
- Schockerlebnisse
- Kopfschmerzen, Nervosität, Schlafstörungen, emotionale Unausgewogenheiten
- psychosomatische Beschwerden
- Unterstützung während medizinischen Therapiemassnahmen (Krankheiten wie Krebs u. a.)
- Trauer- und Sterbebegleitung.



Entwickelt wurde die Polarity Therapie von Dr. Randolph Stone (1890-1981). Er doktorierte in Chiropraktik, Osteopathie und Naturheilkunde. Intensiv setzte er sich mit medizinischen, religiösen und philosophischen Traditionen östlich und westlichen Ursprungs auseinander und entwickelte daraus die Polarity Therapie. Er lehrte anfangs der 70er Jahre in Amerika Ärzte. Erst in dieser Zeit öffneten sich medizinische Fachpersonen den natürlichen Heilmethoden.

Die Osteopathie, Chraniosakraltherapie, Psychotherapie, ayurvedische Lehre der Philosophie und Ernährung, das Yoga, die Bewegung, geben uns viele Möglichkeiten mit der richtigen Technik zu arbeiten. Die Begleitung der Selbstheilungskräfte passen in jeder Behandlung identisch zu jeder Person.

Die Lebensenergie «Prana» in Indien «Chi» in China «Lebens-Kraft» bei uns, ist eine erkennende Kraft die uns den Schlüssel zu der ganzheitlichen Sicht und Lebensart gibt, zu empfinden und zu sein.

Verschiedene Thematiken in unserem Alltag formen uns und unser System. «Ach war das heute ein Stress, ich musste von einem Ort zum andern, es hört nicht auf, ich habe keine Zeit mehr» oder Aussagen wie «ich hab doch alles gemacht und mein Partner ist nicht zufrieden».

Aus dem Trott austreten, den Körper und die Seele zur Ruhe kommen lassen, kommt in unserer ausgeschöpften Arbeitsepoche von Leistung zu kurz. In der Polarity Therapie wird unterstützende Begleitung geboten. Der Mensch wird während der Behandlung eine Reise zu sich

selbst erfahren. Wieder den Körper und seine Sprache wahrnehmen lernen und so tiefere Blockaden erkennen und sich aus manchem Unwohlsein lösen. Die Belastungen und das Ignorieren der Körpersymptome lassen die Verspannungen zu Schmerzen werden und die wiederum lösen Krankheiten aus. So verhärtet sich manche Belastung zu einem gefangenen Kreis von Unwohlsein.

Wenn jemand unter chronischen Schmerzen leidet, vermeidet er aus Abwehr und Schutz für den schmerzhaften Teil seines Körpers oft jegliche Bewegung. Daraus entstehen komplexe Schichten von Erstarrung mit den dazugehörigen Ängsten. Der Verstand fürchtet sich vor der Bewegung und der Körper hat vergessen wie der sich bewegen könnte. In der Polarity Therapie kann hier die Raja Guna Technik angewendet werden. Rhythmische Stimulation fordert die Beweglichkeit und unterstützt die Befreiung von Spannungen. Die Dehnbewegungen regen den Energiefluss und die Durchblutung an und lockern das Gewebe. So kann die Sauerstoff angereicherte Blutzirkulation wieder die Muskeln und den Organismus tiefer erreichen und somit gesund erhalten. Giftstoffe und Belastungen werden absorbiert und die Schlacken werden ausgeschieden.

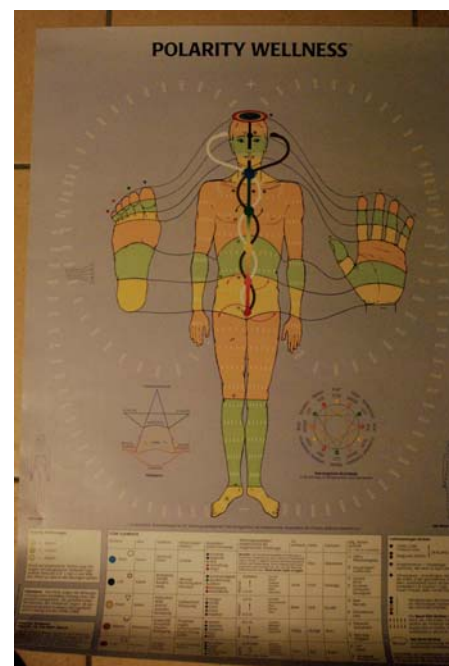
Unseren Rhythmus im Körper wahrnehmen und mit Berührung und Bewegung wieder die natürlichen Schwingungsweisen finden, führen zu grösserem Wohlbefinden. Polarity unterstützt den Energieausgleich zu harmonisieren und führt uns zu Gelassenheit in herausfordernden Situationen, Klarheit und zur inneren Mitte. Wir vertrauen auf uns selbst.

Bericht verfasst von

Esther Racheter Polarity Therapeutin und Yogalehrerin
www.beautyerelax.ch

Buchtipps : John Beaulieu, Andreas Ledermann, Roland Schnetzer «Polarity. Das grosse Grundlagen und Arbeitsbuch», AT-Verlag 2009

Verbindungen verschiedener Pole und Körperenergien, die im Ganzen zusammenhängend vorhanden sind.



Der Schmerz als ständiger Begleiter – eine Betroffene erzählt

«Reissen Sie sich doch ein bisschen zusammen», sagte der Arzt

Es brennt, es sticht, es tut dumpf weh – jeden Tag: Agnes Richener leidet unter der rätselhaften Krankheit Fibromyalgie. Die 61-Jährige hat ihren Job verloren und bezieht heute eine Invalidenrente. Den erhöhten Druck der IV auf Schmerzpatienten hält sie für «menschenunwürdig».

Von Susanne Wenger

Wache Augen, temperamentvolle Rede: Agnes Richener wirkt nicht krank. Und genau das ist das Problem: «Man sieht es uns nicht an.» Doch die Baslerin hat seit Kindesbeinen Schmerzen. Fibromyalgie heisst ihre Krankheit, früher sprach man von Weichteilrheuma. Eine eindeutige körperliche Ursache für den Dauerschmerz, den Betroffene vor allem in der Muskulatur und an den Sehnenansätzen spüren, hat die Medizin bisher nicht gefunden (siehe Kasten Seite 30). Rücken, Nacken, Gesicht, Arme, Beine, Füsse – alles tut Agnes Richener immer wieder weh. Der Schmerz kommt auf Druck, oft aber auch ohne äussere Einwirkung. Mal ist er brennend, mal stechend, mal dumpf: «Früher, als ich noch Sport treiben konnte, hatte ich zwischendurch schmerzfreie Phasen. Heute nicht mehr.» Am schlimmsten seien die Muskelkrämpfe, die oft lange andauerten, besonders in der kalten Jahreszeit.

Als Agnes Richener ein Mädchen war, taten die Ärzte ihre Schmerzen als Wachstumsstörungen ab. Später wurde jahrelang an ihr herumgedoktert. Mit nutzlosen entzündungshemmenden Medikamenten. Und sogar mit einem Eingriff an der Gallenblase, «der nicht hätte sein müssen», wie Richener heute überzeugt ist. Dass sie Fibromyalgie hat, weiss die 61-Jäh-

rige erst seit acht Jahren. Die Diagnose erklärte endlich auch ihre Müdigkeit, die Konzentrationsschwächen, die Schlafstörungen und die Stimmungsschwankungen, welche die körperlichen Schmerzen begleiteten: «Es gibt zahlreiche Symptome. Fibromyalgie ist das Chamäleon unter den Krankheiten.»

«Hysterische Frauenköpfe»

Dass ein Hausarzt ihr Leiden benannte, erleichterte sie enorm. Oft genug hatte sie sich zweifelnde oder spöttische Bemerkungen über angeblich eingebilddete Schmerzen anhören müssen. «Reissen Sie sich doch ein bisschen zusammen», forderte sie einmal ein Arzt auf. Obwohl die Weltgesundheitsorganisation 1992 die Fibromyalgie als rheumatische Krankheit anerkannt hat, wird sie auch heute noch nicht von allen Medizinern ernst genommen: «Manche glauben, das spiele sich nur in hysterischen Frauenköpfen ab.» Über 80 Prozent der Fibromyalgie-Betroffenen sind weiblich. Der Personalchef in ihrer Firma unterstellte Agnes Richener gar Arbeitsscheu: Ihm stinke es manchmal auch, arbeiten zu kommen, sagte er zu ihr. Das Unverständnis der Umgebung sei für Menschen mit solchen Schmerzstörungen zusätzlich sehr belastend, sagt Agnes Richener.

«Ich hasse den Schmerz nicht mehr.»

Sie setzte alles daran, ihr Vollpensum als Sachbearbeiterin im Backoffice einer Privatbank erfüllen zu können. Als alleinerziehende Mutter von zwei Knaben musste Agnes Richener den Lebensunterhalt weitgehend selber verdienen. Gleichzeitig übernahm sie auch noch Pflege- und Betreuungsaufgaben bei ihrer betagten Mutter und ihrer Ex-Schwiegermutter. «Es war Stress pur. Heute frage ich mich manchmal, wie ich das alles geschafft habe.» Sie arbeitete «wie ein verrücktes Huhn» und schluckte, um durchzuhalten, jahrelang immer wieder



Bei Agnes Richener wirkt Hundedame Donna «besser als jede Schmerztablette».

Foto: Susanne Wenger

Schmerzmittel. Sie war «total verspannt», die Rücken- und Nackenschmerzen nahmen stetig zu. Bei der Arbeit begannen sich die Fehler zu häufen. Nach einer Bandscheibenoperation kam es schliesslich zum Kollaps: «Ich brach körperlich und psychisch zusammen.» Agnes Richener verlor den Job.

Möglichst keine Medikamente

Als der Hausarzt ihr vorschlug, sie bei der Invalidenversicherung anzumelden, wehrte Richener zunächst ab: «Ich bin eine, die arbeiten will.» Doch der Arzt insistierte, und die IV sprach ihr eine Vollrente zu – wegen der Schmerzen und aus psychischen Gründen. Das war vor sechs Jahren. «Wäre ich früher in gute ärztliche Hände gekommen und wäre mein Arbeitsplatz meinen eingeschränkten Möglichkeiten angepasst worden, hätte ich ihn vielleicht behalten können», glaubt Richener. Doch so, wie es bei ihr gelaufen sei, sei sie den Anforderungen des Erwerbslebens nicht mehr gewachsen gewesen.

«An uns Schmerzpatienten wird bei der IV ein Exempel statuiert.»

Mit ihrer Krankheit hat Agnes Richener inzwischen leben gelernt. Schmerzmedikamente nimmt sie nur noch, wenn es gar nicht mehr anders geht. Sie achtet auf Ruhe, ausgewogene Ernährung und genügend Bewegung. Rauhaardackel Donna, mit dem sie bei jedem Wetter spazieren geht, sei «besser als jede Schmerztablette». Auch mit alternativmedizinischen Therapien hat Richener gute Erfahrungen gemacht. Ihr Lebenspartner hat Verständnis für ihre Situation – keine Selbstverständlichkeit: «Fibromyalgie kann eine Partnerschaft stark belasten.»

«Perfekte Opfer» sparwütiger Politiker

Zur Lebensqualität gehört auch, dass Agnes Richener eine neue, erfüllende Aufgabe gefunden hat: Als Vizepräsidentin und Mitbegründerin des «Fibromyalgie Forums Schweiz» organisiert sie ehrenamtlich Selbsthilfegruppen und ist als Beraterin tätig. Durch ihre vielen Kontakte weiss sie, wie sehr der steigende Druck durch die IV (siehe Artikel auf Seite 25) den Schmerzpatienten zu schaffen macht. Somatoforme Schmerzstörungen – also körperliche Beschwerden ohne klare organische Ursache, wozu die IV jetzt auch die Fibromyalgie zählt – führen seit 2008 nur noch im Ausnahmefall zur Rente. Bereits bestehende Renten will der Bundesrat mit der 6. IV-Revision systematisch kürzen oder aufheben.

Gegen Kontrollen durch die IV hat Agnes Richener nichts. Auch den Grundsatz, die Leute ins Erwerbsleben zurückzuführen oder darin zu behalten, findet sie richtig: «Vor allem bei den Jungen.» Doch dazu müssten auch taugliche Arbeitsplätze geschaffen werden. Und es gelte, den Einzelfall genau anzuschauen. Dass die Politik aber einer ganzen Patientengruppe schlichtweg die Rentenfähigkeit abspreche, missfällt Richener sehr: «Das ist menschenunwürdig.» Um bei der IV zu sparen, «wird an uns ein Exempel statuiert». Schmerz Betroffene seien «perfekte Opfer»: Zermürbt vom chronischen Leiden, müde vom ewigen Rechtfertigen, «haben viele von uns nicht die Kraft, sich zu wehren». Dabei verlagerten sich die Kosten doch bloss: «Die Betroffenen werden bei der Sozialhilfe landen.» Das sei keine gute Sozialpolitik, sondern eine Ausgrenzung der Schwachen, findet Richener.

Vorbote des Todes

Persönlich hofft sie, dass ihr die IV die Rente nicht streichen wird: «Wer würde mich schon anstellen wollen, in meinem Al- >>

ter!» Agnes Richener hat «kein schlechtes Gewissen», IV-Rentnerin zu sein. Nicht nur, weil sie die Rente wirklich brauche. Mit ihrer Gratisarbeit in der Pflege von Mutter und Schwiegermutter habe sie zur Vermeidung von Pflegekosten beigetragen: «Ich habe meinen Teil im Leben geleistet.»

Zum Schmerz, sagt Agnes Richener, habe sie heute ein anderes Verhältnis als früher: «Ich hasse ihn nicht mehr.» Wenn man gegen den Schmerz ankämpfen wolle, werde alles nur noch schlimmer. Der Schmerz gehöre zum Menschen wie viel anderes auch, so die inzwischen zweifache Grossmutter. Sie betrachtet den Schmerz philosophisch – als Vorbote des Todes: «Der Schmerz erinnert uns Menschen an unsere Endlichkeit.» ●

Das 2007 gegründete Fibromyalgie Forum Schweiz ist Kontakt- und Anlaufstelle für Betroffene. Die gemeinnützige Organisation mit Sitz in Therwil (BL) finanziert sich über Mitgliederbeiträge und Spenden. **Informationen:** www.fibromyalgieforum.ch

Zahlreiche Symptome

Charakteristisch für die Fibromyalgie – wörtlich: Faser-Muskel-Schmerz – sind generalisierte Muskel- und Sehenschmerzen, begleitet von zahlreichen funktionellen, vegetativen und psychischen Störungen. Über die Verbreitung des Leidens gibt es nur Schätzungen. Gemäss dem Universitätsspital Genf leiden 2 bis 4 Prozent der Schweizer Bevölkerung darunter, mehrheitlich Frauen mittleren Alters.

Diagnostiziert wird die Krankheit anhand international anerkannter Kriterien des American College of Rheumatology. Eine eindeutige körperliche Ursache liess sich bisher nicht finden. Der Anteil psychischer Faktoren am Krankheitsbild ist umstritten. Neuere Studien deuten darauf hin, dass bei Fibromyalgie-Patientinnen die Schmerz- und Stressverarbeitung im Hirn beeinträchtigt ist. Vereinfacht gesagt: Sie spüren Stress als körperlichen Schmerz. (swe)

mit freundlicher Genehmigung von CuraViva, Susanne Wenger

Schweizerisch-Deutsches Zentrum für Fibromyalgie und schmerzhaftes Muskelerkrankungen



Es ist mir eine grosse Freude Ihnen bekannt geben zu dürfen, dass in Binningen (BL) ein «Schweizerisch-Deutsches Zentrum für Fibromyalgie und schmerzhaftes Muskelerkrankungen» eröffnet wurde, das der Praxis Neubad von Dr. med. Michael Wagener angegliedert ist. Dieses Zentrum führt die erfolgreiche Tradition des bekannten «Deutsch-Schweizerischen Fibromyalgiezentrums»

in Bad Säckingen mit dem Ziel fort, die Behandlung der Fibromyalgie und schmerzhafter Muskelerkrankungen zu optimieren und auch die Grundlagenforschung bei den genannten Krankheitsprozessen voranzutreiben.

Erfreulicherweise konnten wir die geistigen Gründerväter des «Deutsch-Schweizerischen Fibromyalgiezentrums» in Bad Säckingen, Herrn Professor Dr. med. Dr. hc. W. Müller und Herrn Dr. med. T. Stratz für die Mitwirkung im wissenschaftlichen Beirat des neugegründeten Zentrums gewinnen.

Somit ist die erfolgreiche Weiterführung ihrer vielfältigen Forschungen auf dem Gebiet der Fibromyalgie und anderer schmerzhafter Muskelerkrankungen mit der bahnbrechenden Einführung der 5HT3-Rezeptorantagonisten in die medikamentöse Behandlung gewährleistet. Diese Therapieform hat die Leiden vieler Menschen, die an solchen Schmerzsyndromen litten nachhaltig gebessert und zum Teil sogar zur Heilung verholfen.

Um der Komplexität der hier beschriebenen Schmerzsyndrome Rechnung zu tragen, ist eine Kooperation mit dem Bethesdaspital geplant, wo sich Herr Professor Dr. med. P. Keel der psychosomatischen Komponente des Fibromyalgiesyndroms und der verschiedenen anderen schmerzhaften Muskelerkrankungen annimmt, kompetent unterstützt durch die Mitarbeit des Rheumatologen Dr. med. M. Gengenbacher. Für das neue Zentrum ist auch die Wiederbelebung der bis dato so fruchtbaren Verbindung von Klinik und Forschung geplant, wobei uns auch der Molekularbiologe Herr Dr. B. Fiebich der Universität Freiburg im Breisgau zur Seite stehen wird.

In der Hoffnung vielen leidenden Patientinnen und Patienten eine kompetente und vertrauenswürdige Anlaufstelle zu bieten, verbleibe ich mit herzlichen Grüßen. Im Namen des wissenschaftlichen Beirats

Dr. med. Michael D. Wagener

Praxis Neubad Dr. med. Michael D. Wagener
Neubadrain 4, CH-4102 Binningen
Tel.+41-(0)61-302 00 35

Wenn Niedergeschlagenheit zur Krankheit wird

Gunther Meinschmidt, PD Dr. rer. nat. Diplom-Psychologe,
Psychotherapeut

Zusammenfassung des Referats an der SeniorenUni Basel
vom 13.10.2010

Tage voller Glücksgefühle und Tage der Niedergeschlagenheit – Licht und Schatten – begegnen uns auf dem Lebensweg. Eine traurige Nachricht, ein anstrengender Umzug oder eine Verletzung können unsere Stimmung in den Keller schicken. Wir fühlen uns niedergeschlagen, matt, unglücklich.

Ludwig Feuerbach (1804-1872) erzählt: «Wenn ich so recht niedergeschlagen, rat- und hilflos und unglücklich bin, so lege ich mich ruhig zu Bette, schliesse die Augen, entferne alles und träume in selige Ruhe hinein». Meist verschwindet das schlechte Gefühl schon bald wieder, spätestens, wenn der belastende Anlass überwunden ist.

Was aber, wenn die Niedergeschlagenheit anhält, den Tag bestimmt, einen Menschen «in Fesseln legt», sein Leben zur Qual werden lässt? Dann besteht Gefahr, dass die Niedergeschlagenheit zur Krankheit wird – zur psychischen Störung, wie es fachlich korrekt heisst; eine Depression entsteht.

Depressionen gehören zu den häufigsten Erkrankungen in unserer Gesellschaft. Fast jeder fünfte Bürger leidet irgendwann im Leben an einer Depression. Depressionen treten in unterschiedlicher Form auf:

- Unter einer unipolaren Depression (auch Major Depression genannt) leiden Betroffene in Phasen, die mehrere Wochen oder Monate andauern; sie fühlen sich niedergeschlagen, verstimmt oder verlieren jegliche Energie und jegliches Interesse an Aktivitäten, die ihnen bisher Freude bereitet haben. Verbunden damit verändert sich womöglich der Appetit, der Schlaf fällt schwer oder es herrscht ständige Müdigkeit, manche werden sehr unruhig oder haben Schwierigkeiten sich zu konzentrieren oder selbst einfache Entscheidungen zu treffen; hinzu kommen können Gefühle von Wertlosigkeit, übermässige Schuldgefühle, bis hin zu wiederkehrenden Gedanken an den Tod oder gar Selbstmordabsichten.



- Bei manchen Menschen wechseln sich solche depressive Phasen mit sogenannten manischen Phasen ab. In diesen manischen Phasen können die Betroffenen voll von unbändigem Tatendrang, euphorischer Stimmung, fehlendem Schlafbedürfnis oder gar Grössenideen sein. Häufig fühlen sich diese Phasen vordergründig zuerst ganz gut an; sie können aber bittere Folgen nach sich ziehen, wenn z. B. diese Manie zu einem unbekümmerten Kaufrausch führt und alles Ersparte verloren geht. Erhöhte Ablenkbarkeit, Betriebsamkeit und Unruhe der Betroffenen belasten oft insbesondere Partner, Familie und Freunde. Ein Wechsel zwischen Phasen von Depression und Manie kennzeichnet diese bipolare Störung.



- Eine dritte Gruppe von Betroffenen leidet unter einer Dysthymie, einer leichter ausgeprägten, jedoch chronischen Depression, die mehr als zwei Jahre andauert.
- Depressionsartiges Leiden kann manchmal auch direkt mit körperlichen Erkrankungen, z. B. Schilddrüsenfunktionsstörungen, in Verbindung stehen oder nach Einnahme mancher Medikamente (z. B. nach hoch dosierter Cortisonbehandlung) auftreten. Depressionen bleiben oft unerkannt, un- oder falsch behandelt und werden oft hinsichtlich ihrer Schwere unterschätzt. Sie sind die häufigste Ursache für Selbstmorde (über 1000 pro Jahr in der Schweiz), verursachen massives Leiden für die Betroffenen und enorme Kosten für die Gesellschaft.

Diesen bedrückenden Fakten steht eine gute Nachricht gegenüber: Werden Depressionen erkannt, können sie in den meisten Fällen gut behandelt werden. Dazu werden aktuell sowohl bestimmte Formen von Psychotherapie als auch ausgewählte Medikamente empfohlen.

Eine definitive, klare Ursache für die Entstehung von Depressionen wurde bisher nicht gefunden. Ob jemand eine Depression entwickelt, hängt vermutlich von verschiedenen biologischen, sozialen und psychischen Faktoren ab. Zum Beispiel zeigen depressive Patienten häufig «Denkfehler»: Sie denken immer gleich an das Schlimmste (Katastrophisieren), oder es gibt für sie nur gut oder schlecht, schwarz oder weiss, ihnen fehlt häufig eine differenzierte Sichtweise (dichotomes Denken).

Aber es gibt auch Faktoren, die davor schützen können, eine Depression zu entwickeln – trotz kritischer Lebensereignisse, wie zum Beispiel Tod oder Krankheit. Ein Beispiel für solche salutogenetische oder protektive Faktoren ist ein stabiles soziales Umfeld.

Um das vielfältige Leiden durch Depressionen in den Griff zu bekommen, braucht es eine breite gesellschaftliche Anstrengung. In Kürze startet das «Basler Bündnis gegen Depression» in der Hoffnung, Anstoss für eine Änderung im Leben unzähliger Basler geben zu können.

Weiterführende Literatur

Literatur die sich an ein breiteres Publikum (Interessierte, Betroffene, Angehörige) wendet:

Epstein Rosen, L. & Francisco Amador, X. (2002). *Wenn der Mensch, den du liebst, depressiv ist*. Wie man Angehörigen oder Freunden hilft. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Hautzinger, M. (2006). *Ratgeber Depression: Informationen für Betroffene und Angehörige*. Göttingen: Hogrefe.

Müller-Rörich, T., Hass, K., Margue, F., van den Broek, A. & Wagner, R. (2007). *Schattendasein*. Das unverstandene Leiden Depression. Berlin: Springer.

Riecke-Niklewski, R. & Niklewski, G. (2010). *Depressionen überwinden: Niemals aufgeben!* Stiftung Waren-test.

Weblinks

1. Informationsseite des Bundesamt für Gesundheit (BAG) des Eidgenössischen Departement des Innern (EDI) zu Bündnissen gegen Depression in der Schweiz: <http://www.bag.admin.ch/themen/medizin/00683/03923/index.html?lang=de>

Allgemeine Informationen zu Bündnissen gegen Depression in der Schweiz.

2. Internetseite „Alles Gute. Gesundheitsdepartement Basel-Stadt«: <http://www.allesgutebasel.bs.ch/>
Hier sind ab 3. November 2010 Informationen zum «Basler Bündnis gegen Depression» erhältlich.

3. Informationsseite der Stiftung Deutsche Depressionshilfe: <http://www.deutsche-depressionshilfe.de/>
Umfangreiche Hinweise zu Depression, einschliesslich Hilfe für Betroffene (Erste Hilfe, Rat für Angehörige) und allgemeines Wissen (Selbsttest, Literaturhinweise, Wissensquiz)

Kontakt

PD Dr. Gunther Meinlschmidt, PsychTh
Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie
Universität Basel, Birmannsgasse 8, CH-4055 Basel
Tel.: ++41 61 267 02 75
Email: gunther.meinlschmidt@unibas.ch

Walnüsse für ein gesundes Herz

US-amerikanische Forscher von der Pennsylvania State University konnten nachweisen, dass sich die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen Stress durch eine Ernährung mit reichlich Walnüssen und Walnussöl offenbar steigern lässt und auf diese Weise Herz-Kreislauf-Krankheiten vorgebeugt werden kann.

Die in Nüssen und Öl reichlich enthaltenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren haben einen positiven Effekt auf den Blutdruck. Weil dieser bei Stress steigt und sich dadurch das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten erhöht, ist eine Senkung des Blutdrucks eine wichtige Vorsorgemassnahme.

Im Labor servierten die Wissenschaftler Probanden eine Walnussportion aus neun ganzen Nüssen. Der Verzehr wirkte sich positiv auf den Ruheblutdruck wie auch auf den Blutdruck unter Stress aus. Da sich Stress im Alltag nicht vermeiden lässt, könnte ein Einbau von Walnüssen und Walnussöl in die Ernährung den Körper widerstandsfähiger gegen Stress machen und vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen.

LexisNexis Nr. 189006

Walnüsse - kalorienreich, aber gut fürs Gehirn

Walnüsse haben einen Fettgehalt von sage und schreibe 65 Prozent und sind deshalb sehr kalorienreich. Dennoch werden sie vom Berufsverband Deutscher Internisten (BDI) als Beitrag zur gesunden Ernährung empfohlen. Denn zwei Drittel der in den leckeren Kernen enthaltenen Fettsäuren sind mehrfach ungesättigt. Diese werden für die Entwicklung des Gehirns und der Nervenzellen benötigt und schützen die Blutgefässe vor arteriosklerotischen Ablagerungen. Da der Körper diese ungesättigten Fettsäuren nicht selbst herstellen kann, müssen sie mit der Nahrung aufgenommen werden.

Walnüsse lassen sich leicht in die alltäglichen Speisen integrieren: ins Müsli beispielsweise oder in einen Joghurt, aber auch in Backwaren wie Nussbrot.

Der hohe Fettgehalt bringt den Nüssen jedoch auch Nachteile: Sie werden schnell ranzig. Daher sollten zerkleinerte oder gemahlene Walnüsse möglichst umgehend verzehrt oder luftdicht verpackt im Kühl- oder Gefrierschrank gelagert werden. Selbst geerntete Nüsse halten sich an einem kühlen Ort und in luftdurchlässigen Netzen verpackt jedoch etwa ein Jahr.

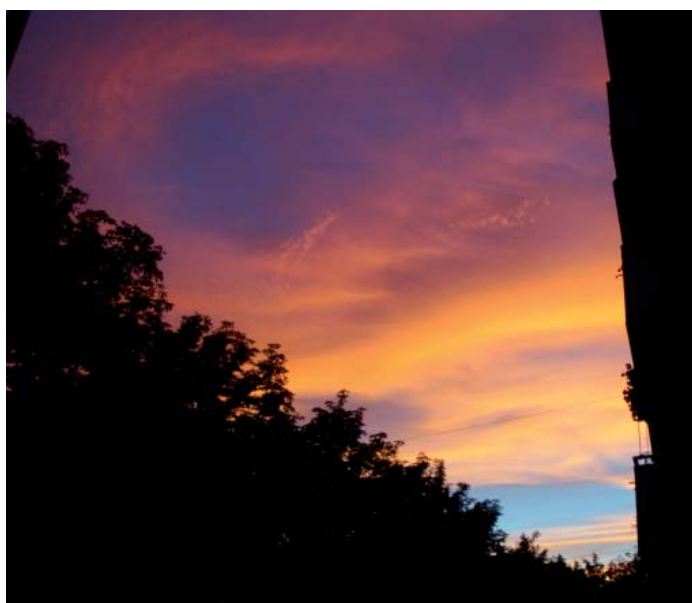
LexisNexis Nr. 189800



Ist nicht die Winterzeit, die Zeit wo uns oft die dunklen Gedanken besuchen?

Die Leichtigkeit von Frühling und Sommer sind langsam am verebnen. Die Tage werden dunkler und kürzer, man ist wieder mehr zuhause – warum eigentlich? In jungen Jahren spürte ich die Unterschiede der Jahreszeiten kaum, immer war was los. Ich war mit Freunden unterwegs ob es dunkel war oder hell, es spielte keine Rolle, gesund und unbeschwert, tanzend und singend.

Und heute? Vieles hat sich geändert, oft frage ich mich, ich bin doch mit meinen bald 62 Jahren nicht so alt, dass ich am Abend kaum noch aus dem Haus gehen mag. Oft will ich es nicht wahr haben, aber die Fibromyalgie hat mein Leben schon verändert. Die Müdigkeit macht mich oft freudlos, am Abend noch etwas zu unternehmen ganz speziell in den Wintermonaten.



Dabei gibt es so viele tolle Sachen zu machen, wieder einmal in ein schönes Konzert zu gehen. Gerade in der Vor-Weihnachtszeit gibt es so tolle klassische Konzerte. Oder man könnte Freunde zum essen, und die Kinder zu einem Spielabend einladen.

Wenn ich alleine bin, kuschle ich mich mit meiner Donna warm in eine Decke und wir schauen zusammen fern. Tee trinken und daneben ein gutes Buch lesen das finde ich auch ganz toll, wobei ich da meistens einschlafe.

Ja, und dann gibt es eben diese Momente, ich sitze da und dunkle Gedanken besuchen mich. Ich weiss, dass ich damit nicht alleine bin es geht vielen auch so vor allem die, die alleine durch den Winter gehen müssen.

Aber trotz alledem liebe ich die Winterzeit, ich nehme mir mehr Zeit für mich und die Gedanken lass ich einfach bei mir einziehen. Auch ab und zu traurig zu sein, lasse ich einfach zu weil es ein Teil von mir ist. Nur wer die Trauer kennt kann auch die Freude wirklich empfinden, ohne das Eine geht das Andere nicht so ist es auch mit der Dunkelheit und dem Licht. Es sind die Gegensätze die das Leben lebendig machen.

Oft bin ich das treibende Blatt



Vor mir her getrieben
weht ein welkes Blatt.
Wandern Jung sein und Lieben
seine Zeit und sein Ende hat.

Das Blatt irrt ohne Gleise
wohin der Wind es will.
Hält erst in Wald und Moder still...
wohin geht meine Reise?

(Hermann Hesse)

Eine lichtvolle Reise durch den Winter wünscht Euch
von Herzen
Agnes

Hätten Sie nicht Lust im Vorstand mitzuarbeiten?

Wir möchten die Arbeiten auf mehrere Schultern verteilen und suchen Mitglieder in den Vorstand.

Interessenten/Interessentinnen melden sich bitte bei unserer Präsidentin

Nathalie Haberthür, Tel. 079 692 69 39

Wir freuen uns auf Sie!



Dunkle Schokolade als Appetitzügler

Eine frohe Botschaft pünktlich zum Weihnachtsfest, das hierzulande mit einem wahren Schokoladenregen verbunden ist, erreicht uns aus Dänemark: Eine Studie der Universität Kopenhagen hat nachweisen können, dass Schokolade nicht dick machen muss, sondern sogar den Appetit zügeln kann. Allerdings nur die dunkle Variante mit viel Kakao. Bekannt war bereits, dass diese sogenannte Herrenschokolade wegen ihres Anteils an gesundheitsfördernden Fettsäuren und Antioxidantien gegenüber anderen Süssigkeiten gesundheitlich wesentlich vorteilhafter ist.

Die Forscher ließen 16 Studenten dunkle oder Milchschokolade essen. Vor Beginn des Experiments mussten sie zwölf Stunden und anschliessend noch einmal einige Zeit fasten. Dann wurde Pizza aufgetragen, von der die Probanden beliebige Mengen verzehren konnten. Die Forscher vermerkten, wie viele Kalorien die einzelnen Studenten zu sich nahmen. Schliesslich wurden sie nach ihrem Hunger- und Sättigungsgefühl befragt, über ihr Verlangen nach verschiedenen weiteren Snacks und ob ihnen die Schokolade geschmeckt hat.

Bei der Auswertung zeigte sich, dass die Konsumenten der dunklen Schokolade beim Pizzaschlemmen rund 15 Prozent weniger Kalorien aufnahmen als die Milchsokolade-Gruppe. Sie berichteten über einen gezügelteren Appetit auf andere Snacks – egal, ob süss, salzig oder fettreich.

Die Botschaft der Wissenschaftler zum Weihnachtsfest: Wer den Versuchungen der weihnachtlichen Genüsse nicht total widerstehen, aber nach den Feiertagen nicht allzu viel mehr auf die Waage bringen will, sollte sich für Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil entscheiden.

LexisNexis Nr. 152643



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**Delia Schreiber**«*Plötzlich Patient*»

So aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte
 Beobachter-Buchverlag, Axel Springer Schweiz AG,
 2010; ISBN 978-3-85569-443-3

- Den eigenen Weg entdecken: Ungutes loswerden, Ängste Abbauen, neue Energie tanken.
- Die richtigen Begleiter finden: Ärzte, Therapien und Informationen gezielt auswählen.
- Freunde, Verwandte, Arbeitskollegen: wie Angehörige mit der Erkrankung eines geliebten Menschen umgehen können.

Dieser neuartige Ratgeber unterstützt Patienten und ihre Nächsten, Lebensqualität zu gewinnen trotz schwerer Diagnose, trotz chronischer Krankheit.

Delia Schreiber, Prof. Dr. med. Gerd Nagel und Werner Tiki Küstenmacher«*Wie geht's weiter, Doc?*»

Wie sich Patienten mit ihren Ärzten besser verstehen

Kösel Verlag, München, 2010

ISBN 978-3-466-34554-0

Wer krank ist, erwartet nicht nur kompetente Behandlung, sondern will von Arzt oder Ärztin auch in seinen Sorgen, Ängsten aufgefangen werden und Vertrauen aufbauen. Im überlasteten Praxisalltag gelingt dies jedoch nicht immer so, wie von beiden Seiten gewünscht. Dieser Ratgeber schafft Verständigung: Er schöpft aus einem reichen Erfahrungsschatz und verrät, was sowohl Patienten als auch Ärzte voneinander lernen können, um sich besser zu verstehen.

Richard David Precht«*Die Kunst kein Egoist zu sein*»

Warum wir gerne gut sein wollen und was uns davon abhält

Goldmann Verlag, München, 2010

ISBN 978-3-442-31218-4

Ist der Mensch gut oder schlecht? Ist er in der Tiefe seines Herzens ein Egoist oder hilfsbereit? Und wie kommt es eigentlich, dass sich fast alle Menschen selbst für die «Guten» halten und es trotzdem soviel Unheil in der Welt gibt? Das Buch untersucht – quer zu unseren etablierten Weltbildern – die Frage, wie wir uns in unserem täglichen Leben verhalten und warum wir so sind, wie wir sind: Egoisten und Altruisten, selbstsüchtig und selbstlos, rivalisierend und kooperativ, nachtragend und verzeihend, kurzichtig und verantwortungsbewusst.

Agenda**27. Januar 2011 bis 3. März 2011**

Patientenschulung für Menschen mit Fibromyalgie, Rheumaliga Basel und FFS

7. Mai 2011

Generalversammlung im Bildungszentrum 21 in Basel

12. Mai 2011

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

29. Oktober 2011

SHG-Leiterinnentreffen in Zürich

10. Dezember 2011

Advents-Stubete in Aesch und in der Ostschweiz

Unsere Adresse**Fibromyalgie Forum Schweiz**

Mittlerer Kreis 10, 4106 Therwil

www.fibromyalgieforum.ch

info@fibromyalgieforum.ch

Telefon +41 (0)61 711 01 40

Schreiben Sie uns!

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

Fibromyalgie Forum Schweiz

Mittlerer Kreis 10, 4106 Therwil

info@fibromyalgieforum.ch

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

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

Impressum und Kolophon

Forum *News* erscheint 4 Mal jährlich.

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

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

Fotos: Seiten 2, 4, 5, 10, 12, 13 (EB); 3 (Katja); 4 (Marie-Thérèse Gandini); 6 (Esther Racherer); 9 (M. Wagener); 11,12 (AR)