



Inhalt dieser Ausgabe

Nachrichten aus dem Forum	1
Fibromyalgie und Bewegung	2
So kann man sich irren	3
Patienteninformation zur Studie des Unispitals Zürich	5
Kurklinik Eden, Oberried und Interview Herr Zundel	8
Ferien - auch für uns Fibis	10
So ein Tag, so wunderschön wie heute	11
Selbsthilfegruppen der Region BS/BL	12
Nachrichten aus der Ostschweiz und dem Kanton Zürich	13
Sommerspaziergang durch den Hardwald	15
Empfehlenswerte Literatur zum Thema Fibromyalgie	16
Therapien, Beratung	16
Literatur, Agenda, Impressum und Kolophon	17
Besuch der Klinik Eden, Oberried am Brienersee	18

Liebe Leserinnen und Leser!

Nichts ist beständig, unser ganzes Leben lang folgen Augenblicke aufeinander und bringen andauernd neue Gefühle und Erlebnisse mit sich: Momente der Freude, Momente der Verzweiflung und Traurigkeit, Momente des Wachstums und Momente des Rückzugs.

Die Fragilität unseres Körpersystems, die wir mit allen Mitteln unter unserer Kontrolle zu halten versuchen, macht sich in Krisensituation noch intensiver bemerkbar und das Einfachsein im Alltag, welcher uns Kraft und Energie gibt, gerät ganz schnell in Vergessenheit.

Und dennoch steht uns alles zur Verfügung, alles ist vorhanden um unser Leben in Balance zu bringen. Schönheit, Frieden, Liebe – es ist kein Zufall, dass die antiken Griechen diese Dinge in Götter verwandelt haben! Anstatt Krisen, als angstbesetzte Einbrüche im Leben zu sehen, können wir sie als Chance ergreifen, in uns und um uns eine Welt zu gestalten, die auf gerechteren Werten beruht als bisher, die den wahren Bedürfnissen jedes Einzelnen entspricht und die uns Kraft und Festigkeit gibt, welche nicht so schnell verloren geht – wir können nur gewinnen.

Konsolidierung war auch ein wichtiges Thema an der 4. Mitgliederversammlung des **Fibromyalgie** Forums **Schweiz**, am Samstag den 7. Mai 2011 in Basel. Auch in diesem Jahr durften wir nebst Mitgliedern aus der Region Basel, mehrere Mitglieder aus der Ostschweiz begrüßen, was uns sehr gefreut hat! Der Ablauf der Versammlung konnte gemäss vorgeschlagener Traktandenliste durchgeführt werden. Die Jahresrechnung und der Revisorenbericht wurden einstimmig genehmigt und dem Vorstand Decharge erteilt. Auch einstimmig genehmigt wurden die Statutenänderungen. Der Vorstand hat mit Frau Franziska Capol, Herr Thomas Eigenmann und Herr Roland Zbinden Verstärkung bekommen. Die Versammlung hat alle drei Kandidaten sowie die neue Buchhalterin Frau Margrit Brogli einstimmig gewählt – persönliche Angaben

über die neuen Mitglieder sind auf unserer Homepage zu lesen. Es wurde noch ausführlich aus der Arbeit der Selbsthilfe Ressorts und der Öffentlichkeitsarbeit berichtet und über Aktivitäten informiert. Zum Schluss hat das FFS alle Anwesenden, zu einem Café im Garten eingeladen.

Wie betroffene Menschen zu mehr Bewegung im Umgang mit Schmerzen kommen, zeigt das Interview mit Herrn Zundel, Geschäftsführer der Klinik Eden in Oberried auf. Er stellt die Klinik am Brienersee vor und zeigt Vorteile eines Kur- und Erholungsaufenthaltes in einer privaten Rehabilitationseinrichtung auf.

Gerne möchten wir Sie auf zwei Anlässe aufmerksam machen:

Am Donnerstag 21. Juli 2011: «Sommer Spaziergang durch den Hardwald» mit anschliessendem, gemütlichem Zusammensein im Restaurant Waldhaus. Anmeldeschluss für eine Teilnahme ist der 10. Juli 2011.

Am Samstag 20. August 2011: «Sommerausflug für mehr Gesundheit und Wohlbefinden»

Geplant ist ein Besuch in der Kurklinik Eden in Oberried im Kanton Bern. Wir werden am Vormittag die Therapie- und Betriebseinrichtungen besichtigen und somit auch die zweite Kältekammer der Schweiz, welche zur Linderung von Schmerzen und zur Leistungssteigerung dort eingesetzt wird – Interessenten können die Kältekammer auch ausprobieren. Mit einem Mittagessen vor Ort werden wir den Anlass abschliessen. Interessenten können sich jetzt schon auf: info@fibromyalgieforum.ch oder unter Telefon Nr. 061 711 01 40 anmelden.

Ich wünsche Ihnen eine angenehme Pause beim Lesen der interessanten Beiträge.

Herzlichst Ihre Nathalie Haberthür und das ganze Team des FFS

Fibromyalgie und Bewegung

Fibromyalgie und Ausdauerbewegung sind nicht gleich zu setzen mit Sport. Im Buch «Zeig der Fibromyalgie die Rote Karte», zeige ich Wege auf, aus dieser Ohnmacht auszusteigen, vornehmlich über die Kommunikation und die Bewegung. Mit Übungen und Geschichten, die die Ohnmacht präzise beschreiben. Es ist ein Körnchen Wahrheit dabei, die schmerzt. Aber, wer herausfindet, woher der Schmerz kommt, kann ihn wie auf einem Schachbrett Schach mattsetzen.

Viel Erfolg beim Lesen

«Ich bin doch nicht sportlich begabt» – das kann ich nicht mehr, muss es aber immer wieder hören. Ist es nicht eher so, dass ich kein Sport machen will? Diese Aussage ist ein Abwerten des Körpers, was als Folge negativen Stress bringt, der wiederum sich in Schmerzen zeigt.

Definition: Was ist Ausdauer?

Definition: Was ist Sport?

Ausdauer ist die physische und psychische Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Ermüdung, bei lang andauernden Belastungen und/oder die rasche Wiederherstellungsfähigkeit nach der Belastung. Kurz gefasst: Ermüdungswiderstandsfähigkeit und Erholungsfähigkeit des Organismus = *Ausdauer*.



Unter dem Begriff *Sport* werden verschiedene Bewegungs-, Spiel- und Wettkampfformen, die meist im Zusammenhang mit körperlichen Aktivitäten des Menschen stehen, zusammengefasst. Das Wort wurde im 19. Jahrhundert aus dem englischen «sport» entlehnt, das über das französische auf das lateinische *disportare* («sich zerstreuen») zurückgeht. Für Menschen, die in unterschiedlichsten Sportarten Sport betreiben, existiert auch die Bezeichnung Sportler. Als akademische Fachgebiete existieren Sportwissenschaft und Sportmedizin.

Jeder Mensch braucht Bewegung, sonst wird er krank. Wenn er aber schon krank ist und das Organsystem und die Botenstoffe schon entgleist sind, Muskeln und Nervensystem ausser Kontrolle geraten sind, Gelenke und Sehnenansätze schmerzen, dann beginnt man sich zu schonen wegen den Schmerzen, oder wertet die Symptome des Körpers ab. Spätestens da sollte mit Ausdauerbewegung begonnen werden. Das geht am besten mit

anderen Betroffenen zusammen.

Durch richtig angepasste und regelmässige Ausdauerbewegung werden Schmerzen abgebaut, die Psyche wird positiv beeinflusst, die Sauerstoffsättigung im Blut wird besser, Schlacken in den Muskeln, die Schmerzen verursachen, werden abgebaut. Muskeln werden kräftiger somit auch der Halteapparat und Schulter und Rücken gestärkt. Die Körpertemperatur steigt.



Medikamente und Therapien helfen den FM – Betroffenen nur bedingt, wenn sie sich dazu aber noch auf den Weg der Ausdauerbewegung machen, werden sie bald einmal bemerken, dass sich eine Veränderung anzeigt. Um den Körper richtig und bewusst zu bewegen, brauche ich Informationen über die Motorik, die Koordination, die Reaktion, die Kraft und die Ausdauer. Dies alleine genügt jedoch noch lange nicht, denn die Botenstoffe, Hormone und das Nervensystem, arbeiten Hand in Hand. Durch Ausdauerbewegung wird einiges dazu beigetragen, dass der Körper ganzheitlich aufgebaut wird. Und nicht zuletzt bedenke man, dass Medikamente (die gegen die Schmerzen eingenommen werden), auch immer Nebenwirkungen haben.

Der menschliche Körper ist für Bewegung geschaffen. Ein aktiver Lebensstil kann zahlreiche körperliche, soziale und psychische Vorteile bieten. Unter körperlicher Aktivität versteht man «jede Bewegung des Körpers, die mit einer Kontraktion der Muskulatur einhergeht und den Energieverbrauch über den normalen Ruheenergiebedarf hinaus geht». Die Sportphysiologie ist die Wissenschaft von den akuten und andauernden Veränderungen aller Organsysteme durch Ausdauerbewegung.

Ein Mensch, der sich mit den biologischen und physiologischen Grundlagen der Ausdauerbewegung beschäftigt, wird sehr schnell erkennen, dass diese Veränderungen mit dem erhöhten Sauerstoff- und Energiebedarf der arbeitenden Muskulatur zusammenhängen. Aus diesem Grunde kann man der Muskulatur innerhalb der Sportphysiologie eine zentrale Stellung einräumen. Die Muskeln ermöglichen nicht nur die aktive, zielgerichtete sportliche Bewegung, sondern praktisch alle Ausdrucksformen des lebenden Menschen gegenüber seiner Umwelt. Sie lassen sich auf Bewegung der Skelettmuskulatur zurückführen wie die Sprache, Mimik Gestik oder künstlerische Aus-

drucksformen in Musik und Kunst.

Diese Aussage ist nicht nur für den Sportler wichtig, nein noch viel mehr für die FM – Betroffenen. In einem zweiten Teil werde ich aufzeigen, was es auf sich hat, wenn das Organsystem, nicht mehr richtig funktioniert und wie Muskulatur, Botenstoffe, Nervensystem und der

Sauerstoff aufeinander angewiesen sind, um den Körper sowie dessen Gesundheit im positiven zu unterstützen. Ausdauerbewegung ist ein Grundbedürfnis jedes Menschen. Einschränkungen in der Bewegung lösen schnell einmal körperliche und emotionale Unzufriedenheit aus. Der Mensch ist aus Entwicklungs-psychologischer Sicht für Bewegung geschaffen und nicht zum Herumsitzen. Aus lernpsychologischer und neuropsychologischer Sicht ist das Wahrnehmen und Bewegen etwas vom Wichtigsten, nicht nur für das Kleinkind.

«Der Mensch bewegt sich nicht weniger, weil er alt wird. Er wird alt, weil er sich weniger bewegt. Also bewegt euch»!

Gustav-Adolf Schur 1936 deutscher Radrennfahrer

Ausdauerbewegung ist eine Sache des Willens nicht der Unbegabtheit.

Auch mir bleibt es nicht erspart, immer wieder aufzubauen. Im Januar war ich im Spital, völlig apathisch und depressiv. Danach musste ich mich heftig überwinden, um wieder Ausdauerbewegung zu machen. Jetzt bin ich wieder auf den Beinen und traue mir zu weite Ausflüge mit dem Velo zu machen. Das habe ich nur meinem Willen zu verdanken. Wo ist euer Wille etwas zu verändern?

Was würden Sie sich zutrauen über mehrere Stunden?
Es zählt nur die Ausdauer!

Franziska Capol

(Fortsetzung: Bewegung und Botenstoffe)



Die Bilder in diesem Artikel stammen von Franziska Capol, aufgenommen anlässlich ihrer Israelreise (Wüste Negev, Mai 2011)

So kann man sich irren

Ich wusste, dass ich eine Entzündung an einer Zahnwurzel hatte. Der Zahn sollte herausoperiert werden, normal ziehen konnte man ihn nicht. Ich hatte bereits einen Termin für die OP, aber bis dahin dauerte es noch. Mein Zahnarzt hatte mir gesagt, falls ich vorher Schmerzen bekäme, sollte ich mich sofort melden. Ich spürte aber nichts. Mir ging es gut.



Meinem Rücken geht es zu dieser Zeit erstaunlich gut, jedenfalls ein paar Tage lang. Dann kommen wieder Rückenschmerzen, aber das kenne ich ja. Sie werden mit jedem Tag schlimmer, sie werden unerträglich. Jede Bewegung ist mit ungeheuren Schmerzen verbunden.

Ich merke, dass mich alles mehr anstrengt als sonst und ich mich schnell erschöpft fühle. Aber bei solch starken Schmerzen ist das ja kein Wunder, das braucht Kraft. Danke ich. Mein Zahn ist ganz ruhig, den spüre ich nicht.



Nach ein paar schmerzvollen Tagen zeigen sich Fieberbläschen auf der Lippe. Mit antiviraler Salbe sind die Bläschen schnell verschwunden. Aber sie zeigen an, dass etwas nicht stimmt. Aber was? Ein Infekt? Zuviel Stress? Alles möglich.

Abends ein leichter Schüttelfrost und eine leicht, sehr leicht erhöhte Temperatur. Aha, wohl wirklich ein Infekt. Am nächsten Tag immer wieder leichter Schüttelfrost, die Temperatur springt hin und her, geht aber nie über 38. Ob ich mich bei meiner einen Tochter angesteckt habe? Die hatte doch letzte Woche auch ein paar Tage lang leichte Temperatur und Gliederschmerzen. Meine Rückenschmerzen sind eigentlich keine «Gliederschmerzen», sie sind anders. Aber mein Rücken reagiert ja immer sehr heftig, vielleicht ist das meine Art, Gliederschmerzen zu haben. Ausserdem habe ich keine Lust, jetzt krank zu werden! Morgen Abend habe ich eine Einladung, auf die ich mich schon lange freue, hoffentlich bin ich dann wieder fit. Aber andererseits – ich muss sicher sein, dass ich nicht ansteckend bin, meine Gastgeber können das jetzt überhaupt nicht gebrauchen. Was mache ich jetzt? Vielleicht habe ich ja Glück, und morgen ist alles wieder gut.



Eine Stunde später: ich fühle mich ziemlich schlecht, merke, dass die Temperatur steigt. Jetzt habe ich hohes Fieber. Da hat mich wohl doch eine rechte Grippe erwischt! Die Einladung kann ich jetzt endgültig absagen. Schade! Und am Besten lege ich mich jetzt ins Bett, obwohl es erst 8 Uhr am Abend ist. Ich fühle mich wirklich elend. Mir graut vor der Nacht, ich habe ein sehr ungutes Gefühl. Die Temperatur scheint weiter zu steigen, ich fürchte, dass es in der Nacht Schwierigkeiten geben könnte. Aber es ist ein klarer Fall: hohes Fieber, Grippe, ins Bett. Nur trotz allem noch schnell die Zähne putzen, bevor ich mich hinlege ... plopp ... hoppla! ... Was ist das? Mein Zahn, er ist abgebrochen! Das auch noch! - Naja, nicht so schlimm, der muss ja eh raus. Aber ... mein Zahn?? ... Mein Zahn!! ... Könnte das ...?! Also keine Grippe? ... Ich brauche einen Zahnarzt! Jetzt!!

Ich rufe den zahnärztlichen Notfalldienst an und kann sofort hinkommen. Um 9 Uhr abends sitze ich auf dem Behandlungsstuhl (ich möchte es nicht versäumen, hier noch einmal meiner jüngsten Tochter zu danken. Sie hat mich hingefahren, gewartet und mich wieder heimgefahren, obwohl sie eigentlich gerade zu einer Party aufbrechen wollte: Allein hätte ich mich in dem Zustand nicht mehr auf die Strasse getraut.)

Der Zahnarzt offeriert mir als Erstes eine Penicillintablette, dann röntgt er den Zahn und bereitet alles vor, um die Wurzel herauszuoperieren. Nach einer Stunde ist es geschafft. Ich fühle mich besser als vorher, klarer, merke erst jetzt, dass ich vorher ein wenig benommen war.

Der Zahn war danach kein Problem mehr. Die postoperativen Schmerzen liessen sich mit Medikamenten gut beherrschen. Aber ich hatte eine schwere Infektion, eine Blutvergiftung. Ich habe mich noch tagelang sehr elend gefühlt. Ich bin sehr froh, dass ich an diesem Abend sofort zum Notfalldienst gegangen bin. Wenn ich mit dieser Infektion bis zum nächsten Morgen gewartet hätte, hätte das sehr unangenehm werden können. Die Rückenschmerzen haben allmählich nachgelassen und sind ein paar Tage später ganz verschwunden.

Noch heute wundere ich mich, wie es möglich gewesen ist, dass mein Rücken so heftig reagiert hat, ich aber nicht das geringste Zahnweh hatte.

Und eines ist mir einmal wieder klar geworden. Egal, was für Beschwerden man hat, es ist immer wichtig, herauszufinden, woher sie kommen. Wir können neben der Fibromyalgie ja auch noch alles andere haben.

Doris Andres



Die Aufnahmen in diesem Artikel stammen von Doris Andres und zeigen Motive aus Amrum (2010)

Patienteninformation

Information zur Studie:

«Dopaminaktivität, Schmerzwahrnehmung und Belohnungsprozesse bei Patienten mit Fibromyalgie»

Patienteninformation

Sehr geehrte Studienteilnehmerin

Nachfolgend finden Sie Informationen zur Studie, an der Sie teilnehmen möchten. Sie sind angefragt worden, an dieser Studie teilzunehmen, weil Sie unter Fibromyalgie leiden.

1. Einleitung und Ziel der Untersuchung

Aus aktuellen Studienbefunden geht hervor, dass Schmerz und Belohnung von ähnlichen Hirnregionen vermittelt werden und dass diese Regionen beide mit dem Dopamin- und dem Opiatsystem assoziiert sind. Dopamin ist ein chemischer Botenstoff im Gehirn, der in viele psychische Prozesse involviert ist (z.B. Aufmerksamkeitssteuerung, emotionale Vorgänge wie z. B. Verarbeitung von Belohnungsreizen). Die Beteiligung dopaminerger Prozesse an der Verarbeitung von Belohnungsreizen ist relativ gut dokumentiert. Aus neueren Studien weiss man, dass Dopamin auch für Schmerzregulationsprozesse eine wichtige Rolle spielt. Über die sich dabei abspielenden Mechanismen ist jedoch noch wenig bekannt.

Fibromyalgie ist eine Erkrankung, deren Leitsymptom chronischer Schmerz ist. Es handelt sich um eine komplexe, schwer behandelbare Erkrankung, die gehäuft bei Frauen auftritt. Hinsichtlich der psychophysiologischen Grundlagen von Fibromyalgie gibt es noch zahlreiche offene Fragen. Aus bisherigen Studien gibt es Hinweise darauf, dass bei Fibromyalgiebetroffenen dopaminerge Prozesse charakteristisch verändert sein könnten. Fibromyalgie ist sehr oft mit Depression assoziiert. Die Hauptsymptome von Depression sind eine niedergeschlagene Stimmung, sowie Verlust an Interesse und Freude über einen längeren Zeitraum hinweg (mehrere Wochen). Es gibt erste Hinweise darauf, dass die Reaktionen auf Belohnungsreize bei Personen mit depressiven Symptomen beeinträchtigt sind.

In der vorliegenden Studie wird davon ausgegangen, dass eine Veränderung dopaminerger Aktivität im Gehirn eine wichtige Rolle für die Schmerzregulation bei Patienten mit Fibromyalgie spielt und es Unterschiede in Abhängigkeit davon gibt, ob gleichzeitig eine depressive Symptomatik vorliegt. Um die Rolle von Dopamin bei Fibromyalgie besser zu verstehen, möchten wir in dieser Studie die dopaminergen Prozesse zwischen Fibromyalgiebetroffenen mit und ohne depressive Symptomatik und einer gesunden Kontrollgruppe bei der Verarbeitung von Belohnungs- und Schmerzreizen vergleichen.

Um Aufschluss über dopaminerge Prozesse im Gehirn zu erhalten, wird eine Positronen-Emissions-Tomografie (PET) durchgeführt. Bei Positronen-Emissions-Tomografie (PET) handelt es sich um ein nicht-invasives, bildgebendes Verfahren. Das Prinzip besteht darin, dass ein interessierender Parameter (z.B. Dopamin) durch die Injektion einer radioaktiven Substanz (sogenannte Tracersubstanz) sichtbar gemacht wird und somit Rückschlüsse über Stoffwechselforgänge gezogen werden können. In der vorliegenden Studie wird die Tracersubstanz [¹¹C]Raclopride eingesetzt. Es gibt zwei PET-Untersuchungsbedingungen: Einmal werden Sie entspannt im Scanner liegen (Ruhebedingung) und einmal werden sie im Scanner eine Belohnungsaufgabe am Computer lösen müssen. Es handelt sich dabei um ein Computerspiel, bei dem Sie bis zu CHF 33 gewinnen können.

Um weitere Informationen hinsichtlich neuronaler Vorgänge zu erhalten, wird eine Magnetresonanztomografie (MRI) durchgeführt. Bei diesem Verfahren handelt es sich ebenfalls um eine nicht-invasive Methode, bei welcher Vorgänge im Gehirn durch die Reaktion von chemischen Elementen im Körper (Wasserstoffmoleküle) in einem starken Magnetfeld sichtbar gemacht werden. Die untersuchte Person wird dafür in einen Scanner platziert (als Studienteilnehmer sollte man daher nicht unter Claustrophobie, d. h. Platzangst oder Hyperaktivität leiden). Um etwas über die Schmerzverarbeitung herauszufinden, wird eine Wärmeapplikation ausserhalb des Scanners durchgeführt. Mittels eines Fragebogens werden Schmerzschwelle und -intensität erhoben. Um während der Wärmeapplikation Herzschlag, Muskelanspannung und Hautleitfähigkeit messen zu können, werden Ihnen auf der Haut einige Elektroden angebracht (Hand, Gesicht und Brustkorb).

Die Untersuchung findet am Universitätsspital Zürich statt und besteht aus einer psychodiagnostischen Befragung, zwei PET-Messungen, Magnetresonanztomographie, dem Ausfüllen mehrerer Fragebögen, der Durchführung von computergestützten Aufgaben sowie einem Rating applizierter thermischer Schmerzreize. Daten werden anonymisiert verarbeitet. Datenanalysen werden mit mehrfaktoriellen Varianzanalysen durchgeführt.

Die Studie wird im Zeitraum Juni 2010 bis Juni 2012 durchgeführt.

2. Ablauf der Untersuchung:

Es werden insgesamt 4 Untersuchungen zu drei Zeitpunkten durchgeführt:

1. Zunächst findet eine diagnostische Abklärung statt, bei der wir abklären, ob Sie für die Teilnahme an der Studie in Frage kommen. Die diagnostische Abklärung beinhaltet Interviews, Fragebögen und eine rheumatologische Untersuchung.
2. PET Untersuchung ([¹¹C] Raclopride Scan) unter Ruhebedingung. Die Wärmeapplikation und das Schmerzrating finden ausserhalb des Scanners statt.
3. PET Untersuchung ([¹¹C] Raclopride Scan) während des Bearbeitens einer Belohnungsaufgabe.
4. Magnetresonanztomographie

Die PET-Messungen werden am Universitätsspital Zürich durchgeführt (Institut für Nuklearmedizin). Die radioaktive Substanz wird durch einen kurzen Katheter in die Vene der Ellenbeuge eingeführt. Ein zweiter venöser Zugang wird für Blutentnahmen gelegt. Sie werden bei der Untersuchung in einer PET/CT-Kamera gelagert. Es wird zuerst jeweils eine niedrig dosierte CT-Aufnahme ihres Gehirns aufgenommen. Anschliessend wird die radioaktive Substanz injiziert. Zusätzlich wird über die zweite Leitung Blut für genetische Analysen abgenommen, wobei spezifisch Dopamin-assoziierte Gene untersucht werden sowie für die Untersuchung von inflammatorischen Faktoren, die sogenannten Interleukine. Das total entnommene Blutvolumen beträgt ca. einen halben Deziliter. Es werden während einer Stunde (100 Minuten) Aufnahmen Ihres Gehirnes angefertigt. Während dieser Stunde dürfen Sie den Kopf nicht bewegen.

Die Magnetresonanztomografie wird im Universitätsspital Zürich (Institut für Neuroradiologie) durchgeführt. Sie ist ohne Nebenwirkungen oder Strahlenbelastung. Es dürfen sich keine metallischen Gegenstände (z. B. Zahnsplangen, Herzschrittmacher, sog. Clips nach Operationen, Neurostimulatoren, etc.) im Körper befinden. Die Aufnahme erfolgt in einem ca. 2 m langen Tunnel mit ca. 80 cm Durchmesser und dauert etwa 30 Minuten. Personen mit ausgeprägter Platzangst wird daher davon abgeraten, an dieser Untersuchung teilzunehmen. Während der Magnetresonanztomographie ist es im Scanner sehr laut. Es wird daher ein Gehörschutz verteilt.

Sie dürfen an dieser Untersuchung nicht teilnehmen, wenn Sie unter psychiatrischen (ausser Depression) und neurologischen Störungen oder anderen akuten oder chronischen somatischen Erkrankungen leiden (ausser Fibromyalgie / chronische Schmerzstörung), wenn Sie schwanger sind oder stillen oder wenn sie in den letzten 5 Jahren an nuklearmedizinischen oder physiologischen Untersuchungen mit Radiopharmazeutika oder radioaktiv markierten Stoffen teilgenommen haben.

Ihre genetischen Daten und Proben können auf unbestimmte Zeit gespeichert und gelagert werden und für zukünftige Forschungsprojekte, die ausschliesslich der Erforschung von psychischen Störungen (und psychischer Gesundheit) und für die Untersuchung von Fibromyalgie, weiterverwendet werden können. Sie haben das Recht, Ihre Daten einzusehen.

3. Nutzen und Risiken

Für Sie bringt die Studie keinen direkten Nutzen.

Grössere Strahlendosen, wie sie z. B. in der Strahlentherapie eingesetzt werden, können zu Mutationen im Erbgut und zu Begünstigung von Tumorentstehung führen. Trotz einer verhältnismässig kleinen Strahlenbelastung wie in dieser Studie ist eine schädigende Wirkung nicht ganz auszuschliessen. Die effektive Strahlenbelastung der PET Untersuchung, die in der vorliegenden Studie durchgeführt wird, beträgt 4.8 mSv und ist vergleichbar mit der jährlichen natürlichen Strahlenbelastung in der Schweiz von 4 bis 5 mSv.

Aus Strahlenschutzgründen dürfen Sie nur an dieser Studie teilnehmen, wenn Sie bisher noch nie bei einer nuklearmedizinischen Untersuchung mitgemacht haben und in den letzten 5 Jahren keinerlei Exposition durch nuklearmedizinische oder physiologische Untersuchungen mit Radiopharmazeutika oder

radioaktiv markierten Stoffen ausgesetzt waren. Schwangere und stillende Frauen dürfen an dieser Studie nicht teilnehmen.

Beim Legen der venösen Leitungen kann es zu einem Bluterguss oder in sehr seltenen Fällen zu einer Infektion kommen. Diese Folgen können wir am Universitätsspital behandeln.

Die Schmerzapplikation erfolgt mittels einer Thermode die langsam erhitzt wird und über einen Sicherheitsmechanismus verfügt, sodass es zu keinen Verbrennungen kommen kann. Nach der Untersuchung kann es an der Stelle, wo die Thermode platziert wurde (in der Regel der linke Handballen), zu einer vorübergehenden Rötung und einem ebenfalls vorübergehenden Brennen kommen.

Die auf der Haut aufgeklebten Elektroden können sich etwas unangenehm anfühlen und eventuell zu einer leichten Rötung der Haut führen, die aber völlig unbedenklich ist. Das Entfernen der Elektroden kann als unangenehm empfunden werden.

4. Schwangerschaft

Bei Frauen wird eine Schwangerschaft mittels Schwangerschaftstest ausgeschlossen.

5. Rücktritt von der Studie

Die Teilnahme an der Studie ist freiwillig. Sie können jederzeit ohne Angabe von Gründen und ohne nachteilige Folgen für Sie von der Studie zurücktreten. Im Falle eines Rücktritts werden die bis zu diesem Zeitpunkt erhobenen Daten weiter verwendet und die im Rahmen der Studie entnommenen Proben vernichtet.

6. Besondere Ereignisse

Sollte eine der Untersuchungen eine bisher nicht bekannte Erkrankung zeigen, werden wir Sie darüber informieren und mit Ihnen das weitere Vorgehen diskutieren.

7. Versicherung

Sie sind während Ihrer Teilnahme an dieser Studie speziell versichert. Diese Versicherung übernimmt die Kosten aller möglichen Schäden, die im Rahmen dieser Studie auftreten können. Ihr Prüfartz wird in diesem Falle die notwendigen Schritte einleiten.

8. Datenschutz

In dieser Studie werden persönliche Daten von Ihnen erfasst. Diese Daten werden anonymisiert. Sie sind nur Fachleuten zur wissenschaftlichen Auswertung zugänglich. Im Rahmen von Inspektionen können Mitglieder von zuständigen Behörden Einsicht in die Daten nehmen. Ebenso können die Ethikkommissionen Kenntnis von Originaldaten bekommen. Während der ganzen Studie wird die Vertraulichkeit strikt gewahrt.

9. Entschädigung

Für die Teilnahme an der Untersuchung werden ihnen die Transportkosten vergütet plus einen Unkostenbeitrag von CHF 100 pro abgeschlossene PET-Aufnahme + Gewinn beim Computerspiel (max. CHF 33). Insgesamt können Sie maximal CHF 233 erhalten.

10. Kontaktperson

Bei Unklarheiten, Notfällen, unerwarteten oder unerwünschten Ereignissen, die während der Studie oder nach deren Abschluss auftreten, können Sie sich jederzeit an die untenstehende Kontaktperson wenden:

Katharina Ledermann, Psychiatrische Poliklinik, Universitätsspital Zürich, Tel: 044 255 24 85 Email katharina.ledermann@usz.ch

Dr. C. Martin Sölch, Psychiatrische Poliklinik Universitätsspital Zürich, Tel: 044 255 96 68 Email. [Chantal.martinsoelch@usz.ch](mailto:chantal.martinsoelch@usz.ch)

PD Dr. Josef Jenewein, Psychiatrische Poliklinik, Universitätsspital Zürich, Tel: 044 255 52 57 Email. josef.jenewein@usz.ch

Zürich, den 01.06.2010



Das **Fibromyalgie Forum Schweiz** bietet, zusammen mit der Kurklinik EDEN, einen Informationsbesuch an (siehe dazu unser beigefügtes Anmeldeformular auf Seite 18). Nebst einem Vortrag von Frau Dr. Riemer werden wir auch die Gelegenheit zum Kurzbesuch der Kältekammer haben.

Bei Menschen mit entzündlichen Gelenkerkrankungen hemmt die Kälte die Schmerzen – bei manchen sogar für einige Wochen. Durch Schockkühlung der Körperoberfläche, auf unter 5 Grad, verspüren die Patient/innen für einige Stunden weniger oder gar keine Schmerzen mehr. So ist es möglich, anschliessend Physiotherapie zu machen, die sonst schmerzbedingt nicht mehr möglich wäre – der therapeutische Effekt ist dadurch deutlich grösser.

Indikationen für eine Ganzkörperkältetherapiebehandlung:

- Chronische entzündliche Gelenkerkrankungen (z.B. entzündliches Rheuma, PCP)
- Fibromyalgie (generalisierte Tendomyopathie)
- Chronisch entzündliche Wirbelsäulenerkrankung (Bechterew)
- Weichteilrheumatische Erkrankungen
- Arthrosen (z.B. Knie-, Hüft-, Fingerarthrose)
- Autoimmunerkrankungen
- Spastische Bronchitis

Wahrscheinliche Indikationen ohne wissenschaftlichen Nachweis

- Neurodermitis
- Psoriasis - Einsatz in zahlreichen Spezialkliniken in Europa
- Asthma bronchiale
- Chronische Kopfschmerzen
- Begleittherapie nach Endoprothesen-Operationen (z. B. künstliches Hüftgelenk)

Die Ganzkörperkältetherapie ist eine ausserordentlich gut verträgliche Therapie, die im Körper keinerlei Stress erzeugt. Dies wurde durch verschiedene Untersuchungen bestätigt. Die typischen Stresshormone steigen während und nach der Behandlung nicht an. Nebenwirkungen sind nicht zu erwarten. Ein leichter Hustenreiz ist häufig, hält jedoch nicht an. Eine Rötung der Haut besteht nur kurzfristig.



Interview mit Gerhard Zundel, Geschäftsleitung Kurklinik EDEN

(die Fragen wurden von Agnes Richener, Franziska Capol, Roland Zbinden und Nathalie Haberthür für das FFS zusammengestellt)



FFS: Welche medizinische Infrastruktur bietet die Kurklinik Eden an?

Wir bieten von der ärztlichen Versorgung, über eine kompetente Physiotherapie und Pflege, bis zum Therapiebad, der zweiten Kältekammer der Schweiz und einer Wellnessoase, eine breite und doch sehr spezialisierte medizinische Infrastruktur an.

FFS: Auf was hat sich die Kurklinik Eden spezialisiert?

Bedingt durch unsere physiotherapeutischen Möglichkeiten und dem Therapiebad, hat sich unsere Spezialisierung nachfragebedingt stetig in Richtung der orthopädischen Nachsorge entwickelt. Im Laufe der Zeit wurden wir zu einem eigentlichen Kompetenzzentrum, mit einem hervorragenden Ruf.

FFS: Ist nebst Rehabilitation und Kuraufenthalt auch eine ambulante Therapie für Patienten möglich?

Selbstverständlich bieten wir auch eine ambulante Versorgung an. Diese können Bewohner und Feriengäste aus der Region in Anspruch nehmen. Unser ambulantes Angebot wird vor allem im Bereich Physiotherapie, Kältekammer und Therapiebad genutzt.

FFS: Welche fachärztliche Unterstützung ist vor Ort?

Die leitende Ärztin verfügt über den Facharzt in der Inneren Medizin und in der Rheumatologie. Ihr Stellvertreter ist Allgemeinmediziner.

FFS: Wie viele Kurgäste können bei Ihnen aufgenommen werden? Und können Begleitpersonen (z. B. Angehörige) von den Hotellerieangeboten Gebrauch machen?

Wir verfügen über 45 Plätze, welche etwa zu 50% von Reha-Patienten genutzt werden. Die restlichen 50% werden von Kurgästen und Begleitpersonen belegt. Unsere Auslastung liegt über 90%. Deshalb ist es ratsam, die Anmeldung möglichst frühzeitig zu machen, so dass der persönliche Zimmerwunsch berücksichtigt werden kann.

FFS: Was bietet die Kurklinik neben den medizinischen und therapeutischen Angeboten noch an?

Es werden Gratisausflüge mit dem EDEN-Bus angeboten. Spielabende, Kino auf Grossleinwand und Livemusik gehören zu den regelmässig wiederkehrenden Unterhaltungsangeboten. Ein geselliges Treffen an der Kurbar oder im Bistro ist jederzeit möglich. Stimmt das Wetter, dann möchten alle die Gartenanlage mit Biotop geniessen. Ein Coiffeur-, Pedicuresalon und die Wellnessoase runden das Freizeitangebot ab.

FFS: Wie ist eine Therapie für den Fibromyalgie Betroffenen (FB) aufgebaut und wie lange dauert eine solche Kur/Therapie?

Auf den Erfahrungen und Empfehlungen von Dr. Weiss aus Mannheim aufbauend, bieten wir eine Fibro-Woche an. Diese Woche beinhaltet 7 Tage Vollpension,

9 Ganzkörperkältetherapien, 5 Physiotherapien und 3 Massagen oder Lymphdrainagen. Sie dauert von jeweils Sonntagnachmittag bis Samstagvormittag. Der schmerzlindernde Effekt der Fibro-Woche hält in der Regel drei bis vier Monate an. Es empfiehlt sich daher eine Wiederholung nach Bedarf.

FFS: Werden die Behandlungskosten von der Krankenkasse übernommen. Wenn ja, welche Schritte müssen eingeleitet werden?

Wenn der Hausarzt eine Kurverordnung ausstellt und eine Spitalzusatzversicherung abgeschlossen wurde, beteiligen sich die Kassen auch an den Hotelleriekosten. Als Beispiel übernimmt die VISANA für Spitalzusatzversicherte Fr. 50.—, für Halbprivatversicherte Fr. 75.— und Privatversicherte Fr. 100.— pro Tag an die Hotelleriekosten. Diese Kostenbeteiligung ist in der Regel auf 28 Tage pro Jahr limitiert.

Die Grundversicherung übernimmt ihren gesetzlichen Anteil an den medizinischen Kosten. Die selbst zu tragenden Kosten der medizinischen Anwendungen betragen zur Zeit in der Fibro-Woche Fr. 190.80.

FFS: Werden die FB mit anderen Patienten zusammen therapiert, oder gibt es für die FB speziell zugeschnittene Programme?

In der Regel werden die FB mit Einzeltherapien individuell abgestimmt therapiert.

FFS: Werden die FB einzeln betreut oder in Gruppen?

Nur in der Kältekammer werden bis drei Patienten (FB und andere) zusammen therapiert.

FFS: Werden die FB während des Aufenthaltes auch psychologisch betreut?

Wir haben keine eigenen Psychologen, da wir diese höchst selten benötigen. Wir können jedoch auf Psychologen der spitäler fmi AG zurückgreifen. Wir beobachten, dass es unseren Gästen in der Regel psychisch besser geht, wenn sie in unserer familiären, persönlichen Atmosphäre individuell betreut werden.

FFS: Seit Juni 2010 ist in der Klinik eine Ganzkörperkältetherapie mit bis zu -110°C für Rheumapatienten im Haus möglich. Ist diese Schmerztherapieform auch für FB empfehlenswert?

Die FB reagieren in der Regel ausgesprochen gut auf die Ganzkörperkältetherapie. Nach der Behandlung in der Kältekammer sind die FB für etwa 1 bis 2 Stunden schmerzfrei. Diese Zeit kann für Physiotherapie oder Massagen eingesetzt werden. Diese Kombination ergibt den besten Schmerzlinderungseffekt. Es gibt aber auch hier keine Regel ohne Ausnahme.

FFS: Welche Abklärungen braucht es, dass ein FB ohne Risiko die Kältekammer benutzen kann? Wann sollte man darauf verzichten?

FB mit kardialer Erkrankung oder zu hohem Blutdruck sollten die Kältekammer meiden. Sonst gibt es keine Ausschlusskriterien.

FFS: Wie gehen FM Betroffene damit um, wenn sie zum vornherein «Gförl» sind. Ertragen Sie diese Kälte?

Unabhängig vom Krankheitsbild gibt es immer wieder Gäste, welche sich als «Gfrörl» bezeichnen und deshalb gewisse Ängste vor der extremen Kälte hegen. Ich stelle aber fest, dass 99% dieser Gäste nach der ersten

Behandlung diese Ängste ablegen. Ich habe noch niemand schlottern gesehen, obwohl die Temperatur der Haut nach der Behandlung kurzfristig nur noch +5°C beträgt. Die Kältetherapie ist einfach nicht mit feuchter oder nasser Kälte vergleichbar, welche ja in der Regel nicht nur drei Minuten anhält.

FFS: Weiss man aus welchen Gründen einige Patienten nicht auf die Behandlung der Kältekammer reagieren?

Nein, leider nicht. Bis heute wurden diesbezüglich auch keine Studien gemacht.

FFS: Wie oft und wie lange braucht der Fibromyalgie Patient die Benützung der Kältekammer bis erste Erfolge spürbar sind?

Das ist verschieden. Der maximale Effekt wird aber innert einer Woche mit maximal zwei Behandlungen pro Tag erreicht. Manche spüren schon nach dem ersten Tag etwas, andere merken erst nach drei Tagen eine Verbesserung.

FFS: Bei Kälte ziehen sich die Gefässe zusammen, was geschieht mit den Gefässen wenn ich aus der Kältekammer trete? Wie lange hält der Effekt an?

Es ist richtig, in der Kammer kommt es zu einer Verengung der Gefässe und eine Zentralisation des Blutes im Körperinnern. Nach der Therapie kommt es zu einem maximalen Durchblutungseffekt und eine starke Reduktion von Entzündungen. Zuvor vorhandene Schmerzen werden für eine bis zwei Stunden deutlich reduziert. Manche Patienten sind für die Zeit sogar schmerzfrei.

FFS: Was hat die Kältekammer auf die Muskulatur für Auswirkungen? Chemischer Ablauf?

Es tritt eine regulierende und heilende Wirkung in Muskeln auf, ohne das diese belastet wird und leidet.

Folgende Reaktionen sind für die Regeneration verantwortlich:

- die Lymphozyten sinken signifikant
- Absinken der T-Helferlymphozyten
- Anstieg der T-Suppressionszellen

Folgende hormonelle Reaktionen wurden festgestellt:

- Cortisol Anstieg
- ACTH Anstieg
- STH Anstieg
- Prolaktinspiegel sinkt ab
- Noradrenalinanstieg

Im Allgemeinen nimmt man an, dass durch die Ganzkörperkältetherapie der Hypophysenvorderlappen, die Nebenniere, sowie die Ausschüttung von Katecholaminen stimuliert wird.

FFS: Was für ein Unterschied konnte festgestellt werden zwischen aktiver Ausdauerbewegung gegenüber der Kältekammer?

Die aktive Bewegung / Übung kann nach dem Besuch in der Kältekammer länger und intensiver durchgeführt werden.

FFS: Bleiben die Resultate einer Therapie (ambulant oder stationär) langfristig erhalten? Wenn ja, können sie sagen wie hoch die Erfolgsrate bei FB ist?

Individuell unterschiedlich, deswegen schwer eine Aussage zu machen.

FFS: Wann ist für FB eine Wärmebehandlung angezeigt; oder passender?

Kurzzeitig können Wärmebehandlungen erfolgreich sein, z.B. vor Massagen eine heisse Rolle, aber langfristig war die Kältekammer, vor allem bei anschliessender aktiven Mobilisation oder Dehnung, erfolgreicher.

FFS: Welche ergänzenden Therapieverfahren sind empfehlenswert und welche nicht?

Die individuellen Erfahrungen der FB müssen mit berücksichtigt werden.

- *Aktive Bewegung im schmerzfreien Bereich*
- *Sanfte Dehnübungen*
- *Wassertherapie*
- *Kinesio-Taping*
- *Innoplante / Gallileo 2000*

Wir danken Herrn Zundel für das Interview

Ferien auch für uns Fibs

Auch Fibromyalgie Betroffene haben Lust auf Ferien, nur wie sollen diese Ferien aussehen?

Nicht alle fliegen gerne, auch fehlt dazu oft das nötige Geld, mit IV-Rente lässt sich das schlecht machen. Ferien in der Schweiz finde ich persönlich am Besten, weil man im Notfall, schnell wieder zuhause ist oder aber ein Arztbesuch für uns in der Schweiz doch eher vertrauenswürdig erscheint.



Im Gasterntal (Aufnahme EB)

Also wo fahren wir hin, in die Berge an einen See, in die Nähe eines Waldes, ja die Schweiz bietet uns fast alles. Alles muss bedacht sein, es sollte zum Gehen keine zu grossen Steigungen haben, schöne gerade Naturwege durch Wald und Wiese vielleicht noch mit Seeli oder Bächli, so liebe ich persönlich die Ferien. Ein gemütliches Hotel (familiär) wo auch die Hundis willkommen sind. Eine gute Busverbindung mit diversen Wandermöglichkeiten (Spaziermöglichkeiten).

Wenn das Hotelzimmer noch einen Balkon hat, ist das für mich wie ein Sechser im Lotto. In den Ferien lese ich besonders gerne, weil kein Telefon oder PC mich zum Arbeiten ruft. Das Morgenessen, der erste Kaffee in einer schönen und ruhigen Umgebung geniesse ich ganz be-

sonders, ganz zu schweigen vom gemütlichen Nachtessen mit einem Gläschen Wein bei einem vertrauten Gespräch mit dem Partner.

Ja, Ferien sollten anders sein als der Alltag zu Hause, Zeit sollte keine Rolle spielen, am besten die Uhr zuhause lassen. Die Düfte der Natur in sich aufnehmen und dem Gehör die Ruhe gönnen.



Im Gasterntal (EB)

Bei den Gedanken an Ferien kommen mir die Erinnerungen an meine Jugendzeit. Da wir eine sechsköpfige Familie waren und mein Vater Alleinverdiener war, konnten wir uns leider keine Ferien leisten. Das heisst die jüngeren Zwei kamen zu Tanten und Onkel, meine Schwester und ich durften (mussten ins Ferienlager. Damit die Ferien nicht zu kostspielig wurden, kam ich meistens auf einen Bauernhof und musste auf dem Hof mithelfen. Ich kann mich erinnern wie ich dort ausgenutzt wurde (Kinderarbeit lässt grüssen) heute wäre das kaum noch möglich. Ich war da ca. zehn Jahre alt und musste im Wald helfen kleine Tännchen von blosser Hand auszureissen und das ganze Nachmittage lang!

Trotzdem haben die Bauernhöfe für mich immer noch einen ganz besonderen Reiz, dies, weil ich eine ganz besondere Beziehung zu den Tieren habe. Die Arbeiten im Stall habe ich immer gerne getan, dort durfte ich die Kälbchen tränken und die Wärme der Tiere spüren. Irgendwie sind diese Gefühle bis heute an mir hängen geblieben, denn ich kann an keinem Säulistall vorbei gehen, ohne die Schweinchen zu begrüssen.

Über die Weide zu gehen und mit den Kühen sprechen, denn sie sind sehr neugierig und laufen einem nach. Es gibt für mich fast nichts Schöneres, als die Vertrautheit der Tiere zu erleben.

Nun freue ich mich auf meine Ferien, die ich ganz bewusst geniessen werde und Euch allen wünsche ich auch, gut gewählte Ferienorte und angenehmes Wetter.

Bis zum nächsten mal Eure
Agnes

So ein Tag so wunderschön wie heute...

Kennen Sie das auch?

Am 6. Juni 2011 morgens um 6.20 Uhr weckt mich sanfte Musik aus dem Radio, ich höre sie wohl, aber so weit weg. Genüsslich drehe ich mich noch mal auf die andere Seite, denn der Weckruf gilt ja nicht für mich, sondern drängt mein Mannli aus dem warmen Bett.

Das «genüssliche» Liegen wird abrupt durch einen Heilstein unter meiner Rippe gestört und muss mit einem Verschieben meiner 78 Kilo hervor geholt werden. Frisch geduscht und fein duftend verabschiedet sich mein Mann mit einem Gutenmorgenkuss von mir.

Immer noch höre ich die Musik von weit her und drehe den Radio etwas auf und wundere mich immer mehr über diese Dumpfheit, bis ich realisiere, dass noch die Stöpsel tief in meinen Ohren stecken.

Beim Aufstehen stosse ich den grossen Zehen am kleinen Bücherregal an und humple schimpfend die Treppe runter zur Toilette. Nun sitze ich da auf dem Thron und möchte mich reinigen und greife zur leeren WC-Rolle. Grrrr... wer hat zuletzt das Papier benutzt?

Gut steht die Reserve direkt daneben, taste nach dem Ständer und schmeisse, weil ich ohne Brille nichts sehe, denselben um. Papierrollen verteilen sich im kleinen und engen WC. Alles wieder aufgeräumt verlasse ich diesen Raum, um zu duschen. Alles perfekt, bis ich aussteigen möchte – denn ich verliere leicht das Gleichgewicht – möchte mich am Duschvorhang festhalten – dieser hat keine Freude daran und fädelt sich an der alten Stange aus und legt sich nass und kalt wie ein Tüchli über meine Schultern. Nun überlege ich sehr ernsthaft, ob ich wieder ins Bett gehe und die Decke über die Ohren ziehen soll.

Geht aber leider nicht, denn ich habe ja Rico versprochen, den Bericht fürs Forum News zu schicken. Auch ist heute noch Gruppenstunde in Wattwil, die Wäsche sollte in die Maschine, der Abwasch von gestern ist noch zumachen und ach ja, ich habe ja noch Therapie. Schnell den Abwasch erledigen, die Wäsche nach unten und einfüllen und dann ab in die Physio. Auf halbem Weg kommt mir in den Sinn, dass meine Therapeutin in den Ferien ist (habe es aber am Morgen meinem Mann noch gesagt, dass ich keine habe). Also marschiere ich, mich «blödi Babe» schimpfend wieder nach Hause, kurz in die Waschküche um zuschauen, wie viele Minuten sie noch läuft und hoppla, die Maschine stellt sich tot! Kein Wank – kein Wasser – kein Drehen – keine leuchtenden Positionslichter.

Hmm ja also... ohne Strom liebe Susanne lässt sich halt wirklich keine Wäsche waschen!

Leicht genervt gehe ich nach oben und schalte den Compi ein um den Bericht zu schreiben. Nein, nun wirklich, jetzt ist genug. Pipip... Fehlermeldung – Computer wurde nicht korrekt abgeschaltet! Also Compi wieder «korrekt» herunter fahren und wieder aufschalten. Endlich kann ich beginnen zu schreiben.

Ganz vertieft in meine Arbeit werde ich durch sanfte Regentropfen an die Fensterscheibe daran erinnert, dass ja noch die Wäsche aufzuhängen ist und die im Tumbler bereit ist zum Zusammenlegen. Treppe runter – Maschine auf – nasse Wäsche raus – Schmutzige rein – einschalten.

Wendung zum Tumbler – trockene Wäsche in Zaine – plötzlicher Gedanke zur Schmutzwäsche – was hast du eingestellt? Schei... 60 statt 40 Grad! Sofort stoppen und neu einstellen. Wäre wegen den Jeans meines Mannes nicht so schlimm gewesen, aber meine neue teure schwarze Hose hätte bestimmt nicht so Freude gehabt. Ich übrigens auch nicht! Gerade noch gerettet. Nun wende ich mich der trockenen Wäsche zu und lege sie so vor mich summend zusammen, bis so klitzekleine Wollsockchen zum Vorschein kommen. Meine geliebten alten Wollsocken könnte ich nun einem Baby anziehen, habe aber keins und so wandern sie grummelnd in den Eimer.

Mit Gedanken, die ich hier lieber nicht erwähne, schaue ich was das Wetter macht, denn heute möchte die SHG «Sunnestrah» Minigolf spielen. Auf der Hausseite zu den Churfürsten rabenschwarz und Donner, auf der anderen hell und freundlich. Doch schnell zieht ein starkes Gewitter über Wattwil. Hat sich der Wettergott nun auch noch gegen mich verschworen?



Einziger Vorteil bei Regen, meine Blumen brauchen nicht mit der Kanne gegossen zu werden. Da es nahe am Hageln ist, schaue ich etwas besorgt aus dem Fenster zu den erst kürzlich gesetzten Blumen. Augenreiben – wo sind meine Mohnblumen? Wer hat sie geklaut? Bei genauerem Hinsehen entdeckte ich nur noch «Storzen». Eine Invasion von den ekligen braunen Schnecken (6 habe ich sofort in den Himmel spediert) haben auch den zweiten Mohnblumenstock total kahl gefressen.

Stinke sauer auf die doofen Viecher meldet sich der Hunger, den unbemerkt tickte die Zeit so vor sich hin und schon war es 13.45 Uhr. Zum Frühstück hatte ich nur ein Stückchen «Schlorziflade»!¹ (Resten müssen auch gegessen werden) und so gönnte ich mir ein Joghurt, denn nach dem Minigolf wollten wir ja zusammen essen.

Mit den Gedanken noch bei den Schnecken greife ich in den Kühlschrank. Deckel ablecken (sollte man ja nicht) und «brrrrr pfui Daibel» ein Sojajoghurt meines Mannes.

¹ «Schlorzi» kommt von «schlorzen», das meint so viel wie, von allem überreichlich hineintun...

Auf den Teigboden kam eine dicke Schicht «Schlorzi» = Dörrbirnenmus und obendrauf ein Nidelteigli (Eier/Rahmguss). Auszug aus dem Buch «Eine Kindheit lang» von Gret Künzler-Weber, Books on demand GmbH, 2005 ISBN-13: 9783833426780.



Schlorziflade (aus dem Internet)

Furchtbar durchgeschüttelt suche ich nach einem essbaren Milchprodukt und werde zum Glück fündig. Welch eine Gaumenfreude!

Über diesen kulinarischen Schrecken hatte der «Wettermacher Petrus» erbarmen und schickte die Sonne wieder Richtung Minigolf und so wurde es Zeit noch schnell im nahe gelegenen Otto's Preise zu kaufen.

Ich sattelte meinen Drahtesel, belade ihn mit dem Korb und schliesse das Garagentor mit Schloss aus den 50ziger Jahren. Klick und zu ist das Tor und ohne Schlüssel nicht mehr zu öffnen. Was nun, wenn dieser noch mit allem Drum und Dran auf der Heizung im Haus liegt? Heute hatte ich den Kopf wirklich nur dabei, weil er an der Schulter angemacht war! Aber bestimmt nicht zum Denken! Zum Glück hatte ich mein «Füdlebuffet» (Brusttasche für diejenigen, welche kein Toggenburgisch verstehen) bereits umgeschnallt und so konnte ich den Ersatzschlüssel aus der Geldbörse nehmen.

Bei Otto's kaufte ich einen faltbaren Stuhl, ein Kartenspiel und ein Puzzle für die Rangverkündigung ein. Schnallte dies im Korb auf meinen besagten Esel und fuhr zur nahe gelegenen Minigolfanlage. Ein sehr schmaler Weg führte durch ein Gittertor zur Anlage. Schon ein bisschen eng mit dem Velo, besonders wenn noch etwas aus dem Korb ragt. Aber falsch gedacht, diesmal ging alles glatt und ich bin wohlbehalten durchgekommen.

Leider konnte ich den Titel unserer Meisterschaft vom letzten Jahr nicht verteidigen, wurde Zweite. Aber für diesen turbulenten Tag doch sehr respektabel!

Mit einem feinen Nachtessen im Kongress-Zentrum Thurpark und anschliessender Musikprobe kann ich diesen Tag der vielen Hindernissen mit einem lachenden «Resümee» schliessen.

So ein Tag, so wunderschön wie heute...

Herzlichst Susanne Schenk-Baur

Informationen aus den SHG

Selbsthilfegruppen in der Region BS / BL

Solange ich von den einzelnen Selbsthilfegruppen – Leiter/innen nichts höre, denke ich, dass es bei ihnen gut läuft. Immer wieder habe ich die leise Hoffnung, dass vielleicht auch jemand aus den SHG sich bereit erklärt mal einen Bericht für unser Forum News zu schreiben – und siehe da mein Wunsch erfüllte sich, liebe Doris aus der SHG «Lichtspiel» ich bedanke mich bei Dir, Du hast eine interessante persönliche Geschichte geschrieben. Es würde mich sehr freuen wenn auch andere es der Doris gleichtun, denn persönliche Geschichten berühren den Leser anders, es ist was Eigenes – Gefühlvolleres und oft sieht man sich selbst darin.

Auch Britta aus der SHG «Lichtspiel» hat an einem Gruppenabend eine ganz persönliche Erlebnisgeschichte vorgetragen. Dabei hat sie auch mögliche Hilfe zur Selbsthilfe aufgezeigt. Britta hat mit ihrer Geschichte auch mich sehr angesprochen, sodass sie in meine SHG «Regenbogen» eingeladen wurde und den Vortrag am 28. Juni noch mal vorträgt, wir freuen uns alle darauf.

In der SHG «Edelwiis», Zug ist es zurzeit ruhig aber die Hoffnung ist gross, dass sich im Laufe der Zeit doch noch ein paar Betroffene bei Daniela melden werden.

Bei Monika in Einsiedeln steht im Moment die Gruppe still. Monika ist zurzeit gesundheitlich angeschlagen und wird, so bald es ihr wieder besser geht, den Kontakt mit den drei Personen die, die SHG «Sunnäschiin» zählt, wieder aufnehmen. Liebe Monika ich wünsche Dir recht gute und baldige Besserung.



Endlich geschafft, auch in Olten haben wir nun eine SHG «Kornfeld» im Aufbau! Einmal im Monat, jeden letzten Mittwoch treffen sich nun ein paar Frauen und zwei Männer in Olten zum informativen Gruppentreffen. Herzlichen Dank an Bernadette (aus meiner SHG), sie hilft mir tatkräftig beim Aufbau der Gruppe.

Schon die Reise nach Olten ist sehr viel gemütlicher wenn ich diese in Begleitung machen kann. Bernadette und ich haben uns zum Ziel gesetzt die Gruppe bis im November 2011 soweit zu bringen, dass sie autonom weitergehen kann. Natürlich werden wir weiterhin da sein wenn es uns braucht. Es würde mich persönlich sehr freuen, wenn sich die neuen Gruppenteilnehmer/innen

auch zu Mitgliedern vom Fibromyalgie Forum (FFS) entscheiden würden. Denn gerade die Menschen, die neu zu uns stossen brauchen Beratung und viel Verständnis.

Oft stecken diese Menschen noch zu stark in ihren gewohnten Mustern fest und finden den Weg meistens schlecht dort wieder herauszukommen. Da helfen oft auch ganz persönliche Einzelgespräche, für die eine Mitgliedschaft bei uns (FFS) sehr hilfreich sein kann. Sei es einfach das Zuhören, oder das miteinander Herausfinden ob es eine mögliche Therapieform braucht oder aber einen Arztwechsel Sinn machen würde.

Beim Treffen am 23. Mai 2011 in Winterthur bei ZHAW Departement Gesundheit ging es um die therapeutische Forschung der diversen Krankheitsbilder, Fibromyalgie, Schleudertrauma, Parkinson, Hirngeschädigte, Morbus Bechterew und diverse rheumatische Erkrankungen. Eingeladen waren pro Krankheitsbild eine betroffene Person.

Einmal mehr musste ich feststellen, dass es für die Fibromyalgiebetroffenen Menschen nicht die «Therapie» schlichtweg gibt. Zu individuell zeigt sich die FM bei jedem einzelnen Betroffenen, was für den Einen gut ist, kann für den Andern eher schlecht sein. Somit ist natürlich auch die Forschung nicht einfach, das heisst aber nicht das nichts gemacht werden soll, es ist einfach um einiges kostspieliger und wie man weiss, wird überall gespart.

Es war aber für mich befriedigend zu erleben wie die Fibromyalgie doch ernst genommen wird und man hat mir viele Fragen gestellt. Zum Beispiel konnte ich ausführlich berichten, dass eher die sanften Therapien bei uns ankommen, sie aber regelmässig durchzuführen sind und dies meistens in finanzielle Engpässe führt, da viele der Therapien nicht kassenpflichtig sind.

Nun, die Hoffnung stirbt zuletzt und darum glaube ich, dass wir unbedingt am Ball bleiben müssen und die Öffentlichkeitsarbeit intensivieren sollten.

Ich wünsche Euch allen eine wunderschöne Sommerzeit.
Eure Agnes

«Gott, was ist Glück?: Eine Griessuppe, eine Schlafstelle und keine körperlichen Schmerzen.»
(Theodor Fontane)

Nachrichten aus der Ostschweiz und dem Kanton Zürich

SHG Sunnestrahl Toggenburg

In den letzten Monaten waren die Toggenburger Frauen sehr aktiv. Im März wurde unsere Gruppenstunde ins Spital Wattwil verlegt. Dr. W. Schreiner (Leitender Facharzt für Anästhesiologie und Schmerztherapie) informierte uns über die Schmerztherapieangebote in Wattwil. Ein kurzer Ausschnitt von Fragen und Antworten:

Sind operative Eingriffe für Fibromyalgie-Betroffene problematischer als bei Gesunden?

Operationen können bei Schmerzpatienten zu Schmerzkrisen führen, weil das vegetative Nervensystem darüber schießt. Um das zu verhindern, wird vor dem Eingriff ein

Schmerzkatheter beim Operationsgebiet gesteckt.

Neigen wir eher zu Komplikationen und Nebenwirkungen?

Ja, weil der Organismus unter Stress steht und aus dem Gleichgewicht kommt. Das Nervensystem hat Einfluss auf den ganzen Körper. Je besser die Schmerzen behandelt werden, umso optimaler ist der Heilungsverlauf.

Viele Fragen wurden in den 1 3/4 Stunden gestellt. Leider konnte ich nicht alles aufschreiben und wiedergeben. Es war sehr informativ und spannend, was uns Dr. Schreiner alles mitzuteilen hatte. Mit einem Biber mit dem Logo der SHG «Sunnestrahle» verabschiedeten wir uns.



Am 12. Mai 2011 wollten wir zum Tag der Fibromyalgie mit einem Stand in Wil SG auf unser FFS aufmerksam machen. Alles wurde durch Heidi Looser wunderbar organisiert und so stand am Vorabend alles bereit.

Leider sagte der Wetterbericht schon mehrere Tage zuvor sehr schlechtes Wetter voraus. Morgen früh um sechs sah die Lage gar nicht zu unseren Gunsten aus und so musste ich die Aktion «Tag der Fibromyalgie» absagen.

Schade, den diesmal hätte der «Schatz» (weis nicht mal den Namen von Heidis Partner, den sie nennt ihn immer liebevoll Schatz) St. Galler Bratwürste grilliert.

Was dann aber nicht so fair war, dass es nur am Mittag etwa 2 Stunden regnete und den ganzen Nachmittag die Sonne uns vom Himmel herab auslachte. Vielleicht hat der Wettergott nächstes Jahr eine bessere Einteilung der Schönwettertage!

Am 6. Juni – unsere Gruppenstunde wurde wegen Pfingsten eine Woche vorverlegt – fand unser Minigolfturnier statt. Für mich galt es, den Titel zu verteidigen.

Um halb vier trafen wir uns im Restaurant der Anlage und gönnten uns etwas Feines. Ich brauchte zuerst einen starken Kaffee, denn ich hatte gerade einen turbulenten Tag hinter mir (siehe dazu Seite 11). Drei spielten heute um den Titel «Miss Minigolf der SHG Sunnestrahl». Eli-

sabeth konnte nicht mitspielen und so war sie unsere Schreiberin. Bei der 9. Bahn stiess noch Ursi mit Partner zu uns und gemeinsam spielten wir mit viel lachen zu Ende. Wer nun gewonnen hatte, wollten wir erst nach einem feinen Nachtessen im Thurpark verkünden.

So gegen 19.00 Uhr durfte ich dann Lisa zum verdienten Sieg gratulieren und einen faltbaren Stuhl als Siegestrophäe überreichen. Zweite wurde ich, die erzählende und dritte Heidi. Auch wenn wir nur zu fünf waren, hatten wir viel Spass.



SHG Oase Bülach Betroffene beraten Betroffene

Aus Freude, weil es am Tag der Fibromyalgie in Bülach nicht regnete (in Wil wurde ja der Stand, wegen heftigem Regen mit Sturmböen abgesagt) fuhr ich kurz entschlossen nach Bülach um die Fahne und etwas mehr «Werbematerial» zu bringen.

Schon war alles aufgestellt und fleissige Frauen und



ein Mann in Gespräche mit Passanten vertieft. Toll, dass auch alles klappt ohne mein Zutun. Freudig wurde ich begrüsst, denn sie wähten mich ja in Wil. Unsere Repor-



terin Marianne aus der SHG Oase konnte diesmal nicht fotografieren und so übernahm ich diesen Job.

Arbeiten ist so schön, ich könnte stundenlang zu sehen. Mägi Hobi, herzlichen Dank für das Organisieren und Bereitstellen des Standes.

So verabschiedete ich mich wieder von allen mit einem «Danke viilmol» für euren Einsatz und fuhr Richtung Wil der Sonne entgegen.

Bereits am darauffolgenden Montag konnten wir in der SHG Oase eine Betroffene neu in unserer Runde begrüßen.

SHG Sternschnuppe Winterthur

Wissen Sie wie Frau oder Mann Ketten aus Fimo schneiden, rollen und kneten kann? Wir, in der SHG Sternschnuppe lernten dies beim Apriltreff in der Kontaktstelle für SHG in Winterthur von Chantal aus der Gruppe. Schnell war der Tisch mit Fimo, Messer, Brettli, Modeliermesser und vieles mehr belegt.

In den zwei Stunden mit viel «Gschnäder» und Fröh-



lichkeit entstanden sehr schöne farbige und uni Kugeln, welche zu Hause noch im Backofen gebrannt werden

mussten. Vielleicht kommt die eine oder andere in den nächsten Treffs mit der selber gestalteten Kette. Lassen wir uns überraschen.

Schon Tage vor dem Junitreff erhielt ich einige Absagen und so waren wir an diesem Dienstag nur zu dritt. Kurz entschlossen entschieden wir uns, Leonie, unser älteste Mitglied (84 Jahre) im Spital zu besuchen, um die Gruppenstunde dort abzuhalten.

Mit grossen und staunenden Augen von Leonie standen wir nun da im Krankenzimmer. Kaum sassen wir alle bequem, wurden wir ganz freundlich und mit einem fröhlichen Lächeln wieder aus dem Zimmer komplimentiert und in den Aufenthaltsraum geführt. Vier Frauen auf einmal waren der anderen Patientin doch zu viel.

Uns ging in dieser Stunde der Gesprächsstoff nicht aus und so verabschiedeten wir uns von Leonie mit vielen guten Wünschen zur Besserung.

Kurz entschieden wir uns noch, den Juli abzusagen, wegen Abwesenheit fast aller Frauen. So freuen wir uns auf ein Wiedersehen im August.

Allen wünsche ich erholsame und sonnige Ferien und auf bald.

Susanne Schenk

Die Bilder im Artikel aus der Ostschweiz und dem Kanton Zürich stammen von verschiedenen Fotografen aus der Region.



Bachalpsee, Grindelwald, EB

Region Nordwestschweiz



Sommerspaziergang durch den Hardwald ins Restaurant Waldhaus.

Am 21. Juli 2011 um 16.00 Uhr besammeln wir uns an der Endstation Tramlinie Nr. 3 Station «Birsfelden Hard» und spazieren gemeinsam durch den Hardwald ins Gartenbeizli Waldhaus.

An diesem gemütlichen Ausflug können alle Selbsthilfe-Gruppen-Teilnehmer/Innen der Region mitmachen, wobei auch Partner/Innen mit Kind und Hund herzlich willkommen sind.

Solche, die am Spaziergang nicht teilnehmen möchten, treffen sich direkt im Restaurant es wird auf 17.00 Uhr für uns reserviert sein auf den Namen Richener.

Wer Probleme mit dem Sitzen hat sollte ein Kissen mitbringen, auch ein Pulli ist für die «Gfrörli» wichtig.

Nur wenn es regnet wird der Ausflug nicht stattfinden!

**Wichtig: unbedingt bei mir anmelden!
Anmeldeschluss ist der 10. Juli 2011**

Bei der Anmeldung bitte mitteilen ob Ihr direkt ins Restaurant kommt oder am Spaziergang teilnehmt.

Ihr könnt mich anrufen Tel. 061 711 01 40 oder mir eine E-Mail senden arichener@gmx.ch



Wo ist Lucky, mein Hund?
(Hardwald Mai 2011, EB)

Empfehlenwerte Literatur und Internetadressen**Das Fibromyalgie Syndrom**

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

Das Fibromyalgie-Syndrom

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

Fibromyalgie - Das erfolgreiche Ernährungsprogramm

Dr. med. Thomas Weiss, Südwest Verlag

Fibromyalgie – Schmerzen überall

Dr. med. Thomas Weiss, Südwest Verlag

Zeig der Fibromyalgie die rote Karte

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

Das Fibromyalgie-Programm

Dr. med. Thomas Weiss, Südwest Verlag

Fibromyalgie

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

Fibromyalgie

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

Schmerzkrankheit Fibromyalgie

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

Fibromyalgie

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

Fibromyalgie endlich richtig erkennen und behandeln

Dr. med. Wolfgang Brückle, Trias Verlag, 2009

Fibromyalgie erfolgreich behandeln

Martina Räke, Richard Pflaum Verlag, 2003

Sanftes Bewegen bei Fibromyalgie

Holger Jungandreas, Asug Verlag, 2005

Wohl bekomms

Maria Gräfin von Kageneck

Internetquellen**Fibromyalgie Forum Schweiz**

www.fibromyalgieforum.ch

Dr. Thomas Weiss, Praxisklinik

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

Therapien**Dorn-Breuss Massage**

Trix Pfiffner, Tel. 079 332 66 90

Fussreflexzonen Massage und energetische Ganzkörperbehandlung

Elisabeth Müller, Tel. 061 721 49 94

Polarity und Hatha Yoga

Esther Racheter, Tel. 079 283 95 41

Hot Stone Feet und Rücken Massage

Nathalie Haberthür, Tel. 079 692 69 39

Kinesiologie und Ernährungsberatung

Regina Helfenstein, Tel. 061 701 58 51

Physiotherapie und Myofasziale Behandlung

Stefan Walther, Tel. 061 721 81 01

Atempsychotherapie und Atempädagogin

Brigitte Eichkorn, Tel. 061 301 63 90

TCM, Tuina-Massage, Akupunktur

Anna Rosa Schreck, Tel. 079 474 01 69

Elektro-, Wärme-, Kälte- und Atemtherapie Physiotherapie

Andrea Boccardo, Tel. 061 271 71 24

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

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



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



Für GR
Franziska Capol, Tel. 081 413 01 06

Empfehlenswerte Bücher**Susan Marletta-Hart**«*Leben mit Hochsensibilität*»

J. Kamphausen Verlag 2009, ISBN-10: 3-89901-203-8

Seit einigen Jahren weiss man, dass bei ca. 15 - 20% aller Menschen das Nervensystem anders reagiert als bei dem Rest der Bevölkerung. Das ist genetisch bedingt.

Diese Menschen nehmen sehr viel mehr in ihrer Umgebung wahr als andere, und sie erleben alles intensiver. Das wirkt sich auf ihr Befinden und auf ihr Verhalten aus. Die Autorin erwähnt in diesem Zusammenhang auch einige Male die Fibromyalgie. Für Menschen mit Fibromyalgie ist es sicher ein sehr lesenswertes Buch.

Barbara Pacht-Eberhart«*Vier minus drei*»

Wie ich nach dem Verlust meiner Familie zu einem neuen Leben fand

Integral Verlag München, 2010; ISBN 10: 3-7787-9217-2

Wie schafft es eine Frau, die ihren Mann und ihre beiden kleinen Kinder durch einen Verkehrsunfall verliert, überhaupt weiterzuleben? Fünf Tage nach dem schrecklichen Ereignis schreibt Barbara Pacht-Eberhart einen offenen Brief an ihre Verwandten und Freunde, der in beeindruckender Intensität ihre Gefühle darlegt. Rasch findet das erschütternde Dokument durch Internet, Zeitungen und Zeitschriften eine grosse Verbreitung. Die Tragödie dieser Familie bewegt Tausende Menschen. Zwei Jahre nach dem tragischen Ereignis schildert Barbara Pacht-Eberhart nun ihren Weg in ein neues Leben. Die Offenheit, mit der sie sich ihrem Schicksal stellt, und der Mut, mit dem sie Schritt für Schritt in eine unbekanntere Zukunft geht, zeugen auf ergreifende Weise von menschlicher Grösse und einem unerschütterlichen Glauben an den Sinn des Lebens.

Agenda**20. August 2011**

Besuch der Reha-Klinik Eden, Oberried

29. Oktober 2011

SHG-Leiterinnentreffen in Zürich

10. Dezember 2011

Advents-Stubete in Aesch und in der Ostschweiz

Unsere Adresse**Fibromyalgie Forum Schweiz****Mittlerer Kreis 10, 4106 Therwil**www.fibromyalgieforum.chinfo@fibromyalgieforum.ch

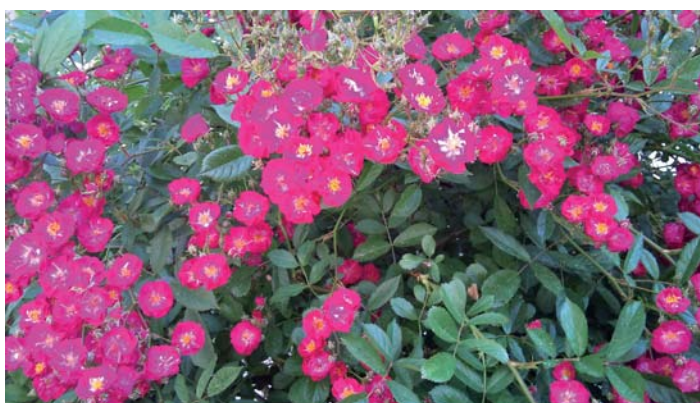
Telefon +41 (0)61 711 01 40

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

Aufnahme AR (2011)

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 CS5.5; Schriften Frutiger 55, 56, 65 und 66. Gestaltung und Druck: EB

Sommer Ausflug für mehr Gesundheit und Wohlbefinden

am Samstag den 20. August 2011

EDEN
Kurklinik EDEN
am Brienersee



Programm von 11.00 – 14.30 Uhr

Treffpunkt: 11.00 Uhr Eingang Kurklinik:

- Besichtigung der Rehabilitations- und Kurklinik Eden an wunderschöner, ruhiger Lage mit Aussicht über den Brienersee und Besuch der zweiten Kältekammer der Schweiz
- Vortrag von Frau Dr. Maria Wiemer; Innere Medizin und Rheumatologie
- Die Kältekammer steht zum Ausprobieren (mit Aufsicht) zur Verfügung; bitte bringen Sie dafür Badekleidung mit!
- Aperitif, Mittagessen und Café im gemütlichen Speisesaal des Hauses Eden

Unkostenbeitrag/direkte Anreise in der Klinik: CHF 10.- für Mitglieder FFS
CHF 15.- für Nichtmitglieder

Fibromyalgie Betroffene, Angehörige und Bekannte sind herzlich willkommen.

Anmeldung: Bis spätestens Freitag 5. August 2011
Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer

Name, Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ/Wohnort: _____

Telefon: _____ Email: _____

Anzahl Personen: _____ Unterschrift: _____

Fragen und Anmeldung an:

Frau Agnes Richener-Reichen, Buchenstrasse 56, 4054 Basel

Email: arichener@gmx.ch oder Telefon: 061 711 01 40