



**Inhalt dieser Ausgabe**

Nachrichten aus dem Forum	1
Wie schön, dass es so tolle Selbsthilfegruppen gibt	2
Grillplausch der Gruppe «Sunneblueme»	2
Selbsthilfegruppe «Wolkenlos» St. Gallen	3
Tag der offenen Tür, Praxis Neubad	3
Advents-Stubete in Aesch	4
Ein sehr offener Lebensbericht	6
2. SHG Leiterinnentreffen in Zürich	8
Besuch der Gasparini Glacefabrik mit der Procap	10
Gesunde Maronni	11
Licht und frische Luft gegen Winterdepression	11
Snacks als Dickmacher: Wer oft isst, nimmt schneller zu	12
Migräne: Schmerz kündigt sich schon Tage vorher an	12
Empfehlenswerte Literatur und Therapien/Beratung	13
Bücher, Agenda, Impressum und Kolophon	14

**Liebe Leserinnen und Leser!**

Auch wenn der Alltag im Umgang mit Fibromyalgie in vielen Dingen komplizierter, verwirrender und unruhiger ist, wünschen wir Euch für 2012 von Herzen Zuversicht und Vertrauen!

Nun ist der Januar schon voll im Gang, nicht nur, dass die Zeit immer schneller wird, es scheint auch so, dass die Forderungen, Ansprüche und Belastungen und damit der Druck auf jeden Einzelnen auch in diesem Jahr immer grösser werden. Umso notwendiger sind Gelassenheit und Ruhe nötig, um trotz aller ungünstigen Umstände immer sein inneres Gleichgewicht im Alltag zu bewahren.

Wie können wir nun neue Kräfte schöpfen, um die noch lange und kalte Periode bis zu Ende gut zu überstehen? Sinnvoll erscheint es, unsere Energie Depots aufzufüllen, um uns widerstandsfähiger zu machen. Noch entscheidender ist jedoch, unseren Geist durch Momente der Stille und Ruhe, wieder und wieder in die Haltung des vertrauensvollen Wartens zu versetzen, die uns für die Überraschungen, die das Leben und das neue Jahr für uns parat hält, empfänglich macht.

Wir selbst können so viel dazu beitragen! Unsere Gedanken und unsere Sichtweise über die Krankheit, die Partnerschaft, die Arbeit und das Leben im Jetzt tragen viel dazu bei. Meist lassen sich die Umstände im Aussen nur bedingt verändern, die Einstellung, die wir dazu einnehmen, jedoch schon.

Versuchen wir doch herauszufinden, welcher Weg zu uns passt, um zur Ruhe und Gelassenheit zu finden. Jeder Mensch hat einen eigenen Zugang zu seinen inneren Kraftquellen und bei jedem sieht Entspannung und Erholung anders aus. Vielleicht schaffen wir uns für

2012 eine «Langsamkeits-Technik» an und entscheiden uns bewusst, Lebensrhythmus und Arbeitstempo so zu reduzieren, indem wir Kleinigkeiten des Alltags langsamer tun als gewohnt. Probieren Sie es einmal aus, es kann so erleichternd und schmerzlindernd sein. Als Ergänzung können Atemtechniken, Meditation und Entspannungsübungen, Bewegung in der Natur, gesunde Ernährung, geistige Aktivität ebenfalls nützliche und leicht handhabende Werkzeuge sein.

Und wie sieht es aus mit guten Gesprächen mit liebevollen Menschen. Es geht nicht nur darum um Hilfe zu bitten, wenn wir einfach nicht mehr mögen, sondern sich vor allem auch wieder daran zu erinnern, dass wir nicht alleine sind mit all den Schmerzen und die damit verbundenen Probleme. Allein schon die Formulierung der Sorgen und Mängel und damit das bewusste Aussprechen von Gedanken kann eine sehr erleichternde und entlastende Wirkung haben. In dieser Offenheit und im Wissen um die Richtigkeit des Augenblicks kann unser Herz Ruhe finden – mitten im Wirbel des Alltags.

Das ganze Team vom **Fibromyalgie Forum Schweiz** ist präsent und freut sich auch im neuen Jahr bestmöglich zur Verfügung zu stehen – wir ziehen am selben Strick!

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

Herzlichst Ihre Nathalie Haberthür und das ganze Team des FFS.

### Wie schön, dass es so tolle Selbsthilfe-Gruppen gibt

Es ist Herbst, das Wetter wird kühler die Bise macht sich bemerkbar und das ist das Wetter das uns Fibis gar nicht bekommt. Ergo ist das FFS Telefon wieder stärker belastet, die Menschen wollen etwas für sich tun und sind auf der Suche nach Selbsthilfe-Gruppen und das in der ganzen Schweiz. So versuche ich die Leute nach einem persönlichen Gespräch in die hoffentlich für sie passende SHG zu vermitteln.

Am 5. September habe ich die Runde von Roland besucht und freue mich, dass auch diese SHG ein paar Neuzugänge bekommen hat. In der SHG «Windspiel» hat es noch freie Plätze.

In der SHG «Sunneblueme» gibt es ebenfalls Platz für zwei Personen. In der Gruppierung «Regenbogen» hat sich einiges getan, wir dürfen mit vier weiteren Frauen unsere Gruppe auch wieder als vollzählig betrachten. Ich konnte interessierte Leute an Susanne in der Ostschweiz vermitteln und in Zürich scheint das Bedürfnis nach einer SHG gross zu sein.

Die SHG «Kornfeld» ist seit Ende November autonom, Margot Seiler wird die SHG leiten, ich wünsche ihr dabei viel Erfolg. In dieser Gruppe kommt alles zusammen, von den Ruhigen bis hin zu den Lebhaften und das macht die Runde spannend und herausfordernd zugleich.

Die Gruppe «Edelweiss» besteht nun aus acht Personen, sie ist am wachsen und das freut mich für Daniela, so lohnt sich auch ihr Engagement denn ihr Einsatz ist unermüdlich. Rico und ich haben die SHG in Zug am 11. Oktober besucht. Der SHG «Sunnäschin» wünsche ich eine gute Entwicklung und hoffe, dass Monika ein paar neue Gruppenteilnehmer/Innen gewinnen kann.

Am 24. September durfte ich am Infostand der Rheumaliga unsere FFS Flyer auflegen und am Stand mitwirken. Das Selbsthilfe-Zentrum an der Feldbergstrasse feierte am 1. Oktober ihr dreissig jähriges Bestehen, Thomas, Bernadette und ich waren vor Ort um mitzuhelfen, am Infostand, Buffet und wo gerade Hilfe nötig war.

In meiner SHG («Regenbogen») hat sich eine ganz neue Abwicklung des Abends herauskristallisiert. Dies ist auch für mich eine neue Situation und braucht von mir eine ganz andere Einbringung in das Geschehen der Gespräche und der Themen, es fordert mich neu heraus und macht mir unheimlich viel Spass. Da kann ein Wort fallen und schon sind wir in heisse, interessante Diskussionen verwickelt. Obwohl wir Menschen mit traumatischen Geschichten unter uns haben, wird trotzdem viel gelacht, an Hand der Feedbacks weis ich, dass sich auch die Neuen bei uns sehr wohl fühlen und sich dankbar zeigen, dass sie einen Ort gefunden haben wo sie spüren dürfen, wir werden ernst genommen und sind willkommen.

Das Schlusslichtli für das Jahr 2011 machten wir Ende November mit einem Samichlaus Abend. Jeder brachte etwas mit, Nüssli, Mandarinen, Schoggeli; Irene nahm sogar ihre Kaffimaschiene unter den Arm und Bernadette machte Grättibänzli für uns. Da das Bastelstübli an unse-

rem Abend fremdbesetzt war durften wir unseren Abend in der Cafeteria abhalten. Bernadette und ich trafen uns schon etwas früher damit wir den Tisch feierlich dekorieren konnten. Der Abend war sehr gemütlich und alle waren dabei, was mich sowieso immer sehr freut. Darum sage ich all meinen Lieben in der Regenbogengruppe Danke schön für eure Treue und wünsche auch allen anderen SHG alles Liebe und Gute für das Neue Jahr.

*Wenn die Wurzeln tief sind,  
braucht man den Wind nicht zu fürchten.  
(Chinesisches Sprichwort)*

Eure Agnes

### Grillplausch der SHG «Sunneblueme»

Kommt der Regen, oder kommt er nicht? Diese Frage beschäftigte uns wohl alle am Mittwoch, 27. Juli 2011. Den ganzen Tag über waren dicke, dunkelgraue Wolken am Himmel, und die Wetterprognosen waren sich nicht einig darüber, ob Regen oder nicht, und falls ja, wann und wieviel.

Aber völlig egal, unser Grillfestli bei Pia zuhause in Aesch würde sowieso stattfinden entweder im Garten, wie es sich für ein solches Fest eigentlich gehört, oder sonst halt im Wohnzimmer.

Um sechs Uhr abends traf sich die gesamte Gruppe «Sunneblueme» mit Ausnahme von Brigitta, der es leider gesundheitlich nicht möglich war zu kommen.

Der Apéro mit Prosecco und einem feinen Speckgugelhopf konnten wir sogar draussen im Garten abhalten, weil Petrus es immer noch gut mit uns meinte. Aber da es doch für Juli ziemlich kühl war, haben wir rasch beschlossen, das Essen ins Wohnzimmer zu verlegen, auch wenn es



nicht regnen sollte. Nur der Grill blieb natürlich draussen.

Jeder hat sein eigenes Fleisch mitgebracht und Marianne leistete als Grillmeisterin gute Arbeit im Abschätzen der individuellen Grillzeiten. Sämtliche Fleischstücke und Würste waren genau richtig durch!

Dazu gab es verschiedene leckere Salate und sonstige Beilagen, welche von «fleissigen Bienchen» beigesteuert

wurden und ein Gläschen Wein oder Mineralwasser.

Es wurden Kochrezepte, Ernährungstipps, Internetadressen, Ratschläge zur richtigen Kleiderwahl und vieles mehr ausgetauscht; halt so wie es sich für eine richtige Frauenrunde gehört! Und das Lachen kam natürlich wie immer nicht zu kurz. Denn, nicht vergessen: Jede Minute die man lacht, verlängert das Leben um eine Nacht!!!

Es gab sogar noch einen Striptease – oder zumindest so ähnlich. Ich persönlich danke jedenfalls für den Tipp mit dem straffenden Body, den man im Internet bestellen kann. Habe mir bereits einen zugelegt.

Und dann kam der grosse Moment für viele von uns: Das Dessert-Buffer wurde eröffnet! Mhmmm, diesen leckeren Verführungen, ebenfalls von «fleissigen Bienchen» beigesteuert, konnte einfach niemand widerstehen. Marmorcake, Pannacotta mit Himbeeren und ein grandioses Schoggi-Mousse – was will «Frau» mehr?!

Die Zeit verging wie immer viel zu schnell. Etwa um elf Uhr machten wir uns dann mit vollen Bäuchen langsam auf den Heimweg. Und als ob Petrus auch ein Mitglied der «Sunneblume» wäre, setzte, als wir alle in den Autos sassen, der Regen ein und es blitzte und donnerte.

Ich möchte vor allem Pia danken, dass sie uns die Lokation für den Sommerplausch zur Verfügung gestellt hat, und natürlich sämtlichen «fleissigen Bienchen», die mit ihren Beisteuerungen das Essen einfach perfekt gemacht haben. Es war ein gelungenes Fest! Ihr seid alle einfach toll!!!!!!

Andrea

### **Selbsthilfegruppe «Wolkenlos» St. Gallen**

Schon wieder ist ein Jahr vergangen und das neue Jahr steht vor der Türe!

Immer wieder ist es der zweite Dienstag im Monat, wo wir uns treffen und voller Fragen und Interesse teilnehmen. Zur Zeit sind wir 6 Teilnehmer und wir hoffen, dass sich mehr an der Selbsthilfegruppe interessieren.

Dieses Jahr hatten wir Themen wie «Positiv Denken», Ruhe finden in Entspannungsübungen und allgemeinen Gesprächsaustausch der jedes Mal Begeisterung fand.

Im März beschäftigten wir uns mit dem Koffer der Rheumaliga, was sehr grossen Anklang fand und auch rege bestellt wurde. Den Abschluss des ersten Halbjahres



fand bei mir, Jeanette, im Garten beim Grillen der herrlichen St. Galler-Bratwürste statt und Hörnlisalat. Heidi brachte einen wunderbaren Dessert mit.

Das zweite Halbjahr begann am 9. August 2011 mit der Frage «Wie hast Du die letzten 2 Monate verbracht? Hast Du die Treff's vermisst?» Was natürlich mit JA beantwortet wurde.

Im September hat jedes eine «Selbstwertungskarte» gezogen, mit der Frage: Wie geht es mir, und darüber diskutiert. Was wiederum einen spannenden Abend gab. Im Oktober besprachen wir die 100 Symptome der Fibromyalgie, was doch jedem wieder den Trost gab, ach die haben das ja auch, ich bin nicht alleine, annehmen ist angesagt!

Im November haben wir mit Pastellkreiden gemalt. Einfach aus dem Bauch heraus, nicht gegenständlich, sondern einfach die Hand mit der gewählten Kreide übers Papier führen. Es gab wunderschöne Bilder, die jedes mit der gemalten Person eine Aussage ergab, was die wiederum bestätigten und einen Rat bekamen.

Der Wunsch war im Dezember schon wieder gefallen so schnell wie möglich Malen zu dürfen. Wird im Januar erfüllt!

Der Dezember da hatten wir einen wunderschönen Adventsabend mit weihnachtlicher Musik vom CD-Player, Kerzenlicht, Mandarinen, Guetzli, Nüssli und Tee! Natürlich wurde auch eine Weihnachtsgeschichte von mir vorgetragen.

Auch Susanne Schenk wurde eingeladen zum Abschluss des Jahres 2011!

Wir alle freuen uns bereits auf das Zusammentreffen im neuen Jahr.

Jeanette Hauser

### **03. November 2011 Tag der offenen Tür, Praxis Neubad**

«Schweizerisch-Deutsches Zentrum für Fibromyalgie und schmerzhaftes Muskelerkrankungen»



Wir verschickten über sechshundert Einladungen an fibromyalgiebetroffene Menschen in der ganzen Schweiz und druckten zusätzlich hundert Flyer, die wir an Frau Cordula Mezas zum Verteilen aushändigten.

Ich war bei der Türöffnung und bis um 16.15 Uhr in der Praxis, empfang dort die Leute wies sie zu den Sitz-



plätzen und zum Apérostand. Thomas aus meiner SHG kam auch für 1 1/2 Stunden um die Leute zu empfangen, ihnen die Jacken und Mäntel abzunehmen. (Danke Thomas für deine Hilfe).

Die Leute strömten nur so herein, wir mussten immer mehr Stühle besorgen, die wir vom Restaurant borgen durften. Was mich sehr freute war, dass fast alle die kamen treue Mitglieder vom FFS waren, ich durfte dann sogar zwei neue Mitglieder dazu gewinnen.



Es war erfreulich wie viele Menschen gekommen sind und ihr Interesse zeigten, es wurden viele Fragen gestellt und Dr. Michael Wagener gab gut verständliche Antworten. Die meisten wollten natürlich wissen was da genau gespritzt wird, wie lange eine solche Kur denn dauert und ob es auch wirklich was bringt. Auf alle diese Fragen gab es Antworten, die ich nun in diesem Bericht nicht beantworten kann, das überlasse ich dann doch lieber Dr. Wagener. Er wird weiterhin für die Betroffenen, die sich an ihn wenden Fragen beantworten und ihre Probleme ernst nehmen.

Frau Cordula Mezas war auch vor Ort, sie hat langjährige Erfahrung mit der Behandlung durch Hypnose, die ein hilfreiches Zusammenspiel in der Behandlung sein kann.

Heute weiss man viel mehr über Hypnose als das früher der Fall war, es hat nichts zu tun mit dem was man in TV-Sendungen sieht wenn die Leute auf allen vieren gehen und grunzen wie die Schweinchen, und dann glauben sie seien welche. Mit seriöser Anleitung zur Hypnose kann man sich sehr viel Gutes tun. Ich habe damit persönliche



Erfahrungen gemacht und weiss von was ich spreche. Als Ehrengast kam auch Herr Prof. Müller (eine Kapazität was Fibromyalgie angeht, heute im Ruhestand) bekannt durch die Klinik in Bad Säckingen.

Auch Frau lic. phil. Katharina Ledermann Psychotherapeutin an der UNI in Zürich, machte einen Besuch. Wie gesagt, das Interesse war gross und das freute uns sehr. Am späteren Nachmittag kam dann Nathalie mit Dr. Alexander Sekulic, Psychiater aus Fribourg dazu, auch Prof. Peter Keel vom Bethesda-Spital zeigte sein Interesse an der Praxis.

Hiermit bedankt das FFS sich bei allen Interessierten für den Besuch und hofft, dass diese Behandlung bei Dr. Michael Wagener dem einen oder anderen Betroffenen weiterhelfen wird.

Viel Erfolg auf allen Seiten Agnes Richener

### **Advents-Stubete 10. Dezember 2011 in Aesch**



Ich hocke am PC und will noch etwas über die Advents-Stubete schreiben, so wie jedes Jahr. Doch ich bin müde, in letzter Zeit bin ich das oft. Vielleicht weil ich eine starke Erkältung hatte? Warum suche ich eigentlich einen Grund, ich bin einfach müde Punkt Schluss, ich darf müde sein!



Meine Gedanken kreisen was soll ich schreiben, ist doch jedes Jahr dasselbe... Mein Blick ist zum Fenster gerichtet, es ist dunkel dabei ist es erst 13.00 Uhr und es stürmt, der Wind bläst was das Zeug hält. Nun nimmt er die letzten Blätter die sich noch krampfhaft an den Ästen fest halten ganz bestimmt herunter. Kein Wetter zum Schreiben eher zum Schlafen, also nein jetzt reiss dich mal ein bisschen zusammen und schreib, ja, ist ja schon gut bin ja dran.



Natürlich ist keine Advents-Stubete wie die andere, immer ist es eine neue Freude, zu sehen wer kommt, wer musiziert und wer liest vor. Klappt alles mit dem Raum, den Vorbereitungen, ist das Lokal dieses Jahr wieder mit den Goldkugeln geschmückt?

Die Erleichterung und Entspannung tritt ein wenn ich den Raum betrete, alles ist stimmig. Nathalie und Mara haben die Tische wunderbar festlich geschmückt und für den Nachmittag vorbereitet. Das Buffet war reichlich mit den feinsten Sachen gedeckt, viele haben Kuchen, Guetzli und andere Süssigkeiten selbst gebacken und mitgebracht.



Agnes mit Tiffany Voser

Dieses Jahr hat uns der Musiker, der bei der letzten Advents-Stubete musizierte kurzfristig abgesagt, aus familiären Gründen, es machte mich traurig ich habe mich so auf ihn gefreut. Doch es geschah ein Wunder, unsere Susanne sprang ein. Wir wussten alle, dass Susanne ein Blasinstrument spielt, doch Susanne spielt eigentlich nicht solo. Aber Susanne kann solo das wusste sie selber nicht und wie sie das Instrument bläst. Mit so viel Gefühl, meine Enttäuschung verflieg mit den ersten Tönen mein Herz ging auf und Susanne du kannst das nächste Jahr wieder solo spielen und wir singen dazu.

Susanne erzählte eine Geschichte zum Nachdenken und Nathalie eine Lustige. So hatten wir auch etwas zum Lachen. Also es hat uns an nichts gefehlt, die Stubete ist gelungen und ich glaube die meisten fühlten sich wohl.

Da gibt es noch was, das ich unbedingt mitteilen will, ich habe mich verliebt, ja wirklich ich war ganz hin und weg. Eigentlich freue ich mich an jedem neuen Mitglied, da ist aber jemand dazu gekommen, «Tiffany» heisst sie knappe 2 kg wiegt sie, grosse dunkle Äuglein schauten mich an und in diesem kleinen Wesen schlägt ein Herzchen und eine kleine Seele.

Es braucht nicht viel um mein Herz höher schlagen zu lassen, da reicht oft etwas Knufliges zum Liebhaben.

Einen ganz besonderen Dank geht an die Helfer und Helferinnen die am Schluss mit der Aufräumarbeit mitgeholfen haben und natürlich den backfreudigen Frauen für die süssen Herrlichkeiten.

Ich danke Euch allen, durch Euch alle wurde der Anlass besinnlich und schön.

Eure Agnes





**Ein sehr offener Lebensbericht**

*Liebe B. ich danke dir für deine ganz persönliche Geschichte, Du hast viel erlebt und nicht nur Schönes auch ganz viel Herausforderung ans Leben überhaupt. Ich danke Dir für Deinen Mut die Geschichte öffentlich zu machen, um auch anderen Menschen Mut zu machen das Leben immer wieder neu anzugehen. Ich wünsche Dir und Deiner Familie weiterhin, jede Hürde anzugehen um das Beste daraus zu machen. Herzlichen Dank  
Agnes Richener*

Wynachtszyt isch au immer prägt vo Märli u. Sagä. Als Chind hämmer doch glibt. Mir händ üs gärn verzauberä lah. Also tauchet mir doch jetzt ih, und fühlet eus nomal so richtig jung und unschuldig. Oeffnet eusi Härzä, sind ohni Vorurteil und Wertig. S Innere Chind isch jetzt präsent!

**Bühnä vom Läbä**

S Läbä schreibt die beschte Gschichte. Segets Liebes-, Trur-, Iversucht oder Familiedramas. Me muess nur d Augä offe ha, sies Härz öffne und eifach anäluegä und losä.

Bismer das cha, isches en wietä Wäg, dä mit ganz viel Hinderniss bestückt uf eim wartet. Gspannt, setzt mä ein Fuess vor dä ander. Mängisch chunnt mä zum Gliechgewicht us und stolpärät; wänn da nöd öpper wäri wo eim ufhept, würd mä uf dä harti Bodä vo dä Realität fallä, wie än Härdöpfelsack. Hilf muess mä au chönnä und wellä ahnä, was nöd immer so eifach isch, aber nur so chunnt meh wieder uf Bei.



Ja, so bin ich mir vor ca. 6 Jahr vor cho, als än schwärä, unbewegliche und unnützä Härdöpfelsack. Bin vo mim Wäg abcho, und hanns nöd gmärkt, oder au nöd wellä märkä, wills so ringer gsi isch. Nur nüd veränderä!

I han mi ja sälber Jahrelang beloge, und han so au min liebä Ma dä Paul und eusi Chind mitinnezoge. Ja, ich weiss, au minä Elterä und ganz ängä Fründä isch es sehr schwär gfallä, das müesse ahzluegä und nüd chönne zmache. I han eifach en Schupf brucht, und dä isch dann au prompt cho und zwar i Form vonerä Kranket. Fibromyalgie isch dRetourkutsche gsi, oder besser gseit es Wachrüttlä.

**Trix, lueg ane und lauf nöd däfo!!**

Eifacher gseit wie gmacht. Hans zerscht nöd begriffe, dass d Fibro dä Zwäck gha hät, mich uf dä Wäg zrugg zbringä. Han vieli Fähler macht, und bin sehr verletzend gsi i därä Zyt. Ha mich sälber nüm verstandä! Ae chlises Monschter bini gsi!

Arzttermin, Rehas und Medikamänt sowie die tägliche, quäländä Schmäzä sind vo döt ah mini stetigä Begleiter gsi. Gar kei schöni Zyt, aber ä sinnvulli! I därä Phase han ich mich anere Selbsthilfegruppe ahggeschlossenä und han so neu Lüt kännä und schätze glernt; wie d Moni, wo sogar dä gliche Jahrgang hät wie ich. Jede 3. Wuchä sitzet mir zämmä und plauderet. Au über ganz privati Sachä, wo aber im Rum bliebet und nöd wieter verzellt werdet. D Gruppe hät euses hin und her miterlebt und au mitglittä. Sie händ mir Halt und Kraft gäh!

Fascht zur gliche Zyt hät dä Marc d Stephanie als Schätzli gha und d Jeanine chli spöter ihre Brüeder dä Dominique. Sie sind viel bi eus i und us gangä und händ sich bi eus sehr wohl gfühlt. Trotzdem händs sie gspührt, dass öppis im Rum staht. So hani vo ihne erfahre, dass ihres Mami, d Madeleine, ä eigeni Praxis hät, wo sie Farbtherapie abüetet. Genau die Therapie han ich usprobiert, wie so mängi aneri uf mim Wäg.



Vom erschte Bsuech ah bi dä Madeleine, han ich dörfä ä Veränderig, im Positive, wahrnä. Jetzt isches as Ufrumä gangä. I minerä Vergangäheit und im hir und jetzt. Was alles anderi als eifach isch.

Verzeihe und vergäh, Nied und Iversucht, so wie mängs anderi schlächti Eigeschaftä abzlegä. Erkännä, dass mä hä sälber a allem Schuld isch, und nöd die anderä oder d Umwält. Ich allei stah mim Glück im Wäg. Sich so ahnä, wimmer isch, mit allnä Eggä und Kannte. All das isch ä extremi Prozedur gsi, und hät mindeschtens 2 Jahr duret und isch au nonig fertig. Offä über alles zrede, au wänns unbequem isch, isch au ä Lehr drus.

Zersch han ich bi mir sälber dörfä klar Schiff machä und dann bi minerä Familie. Harti und verletzendi Wort sind oft gfallä, und eusi Ehe isch meh als nur uf dä Kippi gstandä. Dä Pascal, dä Marc und d Jeanine händ das alles eis zu eis miterläbt. Mir meinet immer, Kind märkät nüt, aber das stimmt überhaupt nöd. Sie spühret die chlinschte Meinigsverschiedeheit, und liedet sehr under dä. Das

hanni alles nöd so wahrgno und duet mir meega leid, aber eusi Chind sind Willensstarch und händ ä grosses Härz. Das isch doch nie mini Absicht gsi! Han nie öppert bewusst wellä verletztä oder Chummer machä!

Vili Tränä sind gflossä und eusi guetä und langjährige Fründä Irene und Peti, aber vor allem Karin und dä Roland händ viel müessä ablosä und zuelosä. Sie händ sich aber immer Zyt gno und eus i allnä Läbenslagä unterstützt. Jedes Gspräch isch vertraut behandelt wordä und es isch au nie es Wort a Unbeteiligti wieter gflossä. Das isch überhaupt nöd sälbsterständlich. Dankä vielmohl.

I därä schwärä Zyt hämmer au Fründä verlore, dafür sind alti Fründschäftä ufgrüsch und neu beläbt wordä, wie die mit dä Jacqueline und em Mämfi, was eus meega freut. Es isch aber au so, dass es Fründä git, mit dänä mir sieht Jahre ä schöns Verhältniss pfläget und gmüetliche Nachtässä dörfet erläbä und gnüssä, wie mit dä Annelies und em Beat. Au das isch es wunderbars Gschänk.

D Wändi isch cho, won ich gmärkt han, dass ich in Homburg nümm glücklich bin. Kind ziehd us, dä Paul isch nur am Chrampfä: Job, Holzä, Rasämähä, Uhchrut jättä und no viles meh, und ich chan nöd hälffä. Schmärzä lönd das nöd zue. Dä Gedankä, oft allei d si im grossä Hus, ohni eusi liebä Chind, han ich nöd ushalte, und han au kein Sinn drin gseh, dasses so söll sie.

Ich möcht doch mit mim Schatz no sLäbä gnüssä! Was mache? Guete Rat isch tür! Offni und ehrliche Wort sind zwüschet em Paul und mir gfallä. Was erwartet jede Einzel vo dä Zuekunft? Will jede für sich wieter zieh, oder isch eusi Liebi stärkecher? Wänn ja, wo händ mir ä gemeinsami Zuekunft. Au da sind mir eus nöd schad gsi, hilf in Aspruch znä! Nöd so ganz normali Hilf. D Madeleine hät au da d Händ im Spiel gha.

Die ganz Familiä isch bi ihre i Behandlig gsi und isch zum Teil immer no. Es git ganz viel zwüschet Himmel und Erdä wo mir nöd chönd gseh und erklärä, aber das isch gar nöd wichtig; mä dörf mit em Härz gspühre und uf die wunderbari Chraft vertraue!

Das isches gsi, dä Durchbruch; Vertraue, dass es guet chunnt! Ich han ä extrem starchi Chraft i mir dörfä wahrnä, und han dä Paul da dra teilnä lah. Mir händ gspührt, dass mir zämä ghöret, und dLiebi sehr starch isch. Veränderig heisst au en Neufang, und das ohni Angscht. I Zuekunft luegä und nid zrugg isch euses neue Motto gsi. Neufang, aber nöd in Homburg und im Hus. Die Zyt isch verbie und hät durchus sies guetä gha und au än tüferä Sinn. Dä möcht ich jetzt nöd im Detail verzelle.

Dä Entschluss sHuus zverkaufe isch gstandä und beschlossäni Sach gsi. Eusi Chind sind voll hinder eus gstandä und händ eus so extrem viel Chraft gschänkt. Für dä Paul isch das en riesegä Schritt gsi und zugliech dä gröschti Liebesbewies a mich und eusi Beziehig! Loslah und wäg vom Vertraute! Wänn finanziell äng wordä wär, hettet eusi Chind eus gholffä. Wie schön isch das?! Träne vor Freud und Dankbarkeit laufet einem da Wangä abä.

Dä Pascal isch i därä Zyt vom Huusverkauf no uf Amerika greist. D Jeanine und dä Marc händ scho nümm z Homburg gwohnt. Puh, dä Abschied isch meegahart gsi und dä Pascal hät nöd gwüsst, ob mir no in Homburg sind wänn er zrugg chunnt, oder scho in Berg wohnt.

Ja, mir händ eus gegesitig für ä Eigätumswohning zBerg entschiedä, nachdäm dä Huuskauf in Wyfäldä platzt isch, will dä Paul und ich kei guets Gefühl däbi meh gha händ. Au ganz ä schwere Entscheidig, aber die einzig richtigi. sBuchgefühl vom Paul und mir isch plötzlich is negative kippt, und uf sies Buchgefühl dörf mä Vertraue. Leider isch dä Huusverkauf sehr harzig gloffä und au extrem schwierig gsi. Dä Verchauft isch eus im Nackä gsässä!

I därä Phasä sind dä Paul und ich go Wellnessä, ä neus Hobby vo üs, wies Velofahrä. In Bezau, im coolä Hotel Gams hämmer dänn Conny und dä Marco dörfä kännälärnä. Obwohl sie viel jünger sind wie mir, häts uf Ahieb klappät. Mir verstönd üs prächtig und au da isch ä neu Fründschäft entstandä.

Alli händ mit eus mit gfiberet, dass es mit em Verkauf bald klappet, dänn Liegeschaft in Homburg isch mit viel Liebi und Herzbluet ufbaud worde. Au dä Papä hät do tatkräftig mitgholfe und mit em Paul viel Stundä uf em Bau verbracht, wie dänn au bim Umbau vo sim eigene Huus. I han ä extrem Vertaue dörfä gspührt, dass alles guet chunnt.

Ae riesä Lascht isch vo eusnä Schulterä gfallä, wo plötzlich zwei Intressantä da gsi sind für euses Huus. Mir händ sogar no müessä ä entscheidig fällä, wäm mir Ligäschaft möchtet verchauft. D Mamä hämmer au gfröget, wer sie lieber als neuä Nachbär wett ha. Mir sind däfo überzogä gsi, dass Seraina und dä Robert dä Zueschlag söttet übercho, ä jungs und sehr sympathisches Pärli, wo Homburg scho kännnt hät. Au swohnrecht vo dä Mamä isch so wies gsi isch, nur dass mir nümmä näbet dra wohnt.



Alles so wies mir eus gwünscht händ, au wänn viel, viel Chraft und schweri Tagä ghä hät. Us all dännä Gründ sind mir au so dankbar! Danke Seraina und Robert für die agnähmi und stets ehrliche Art i dä Abwiklig vom Huusverkauf, und dass mir eus alli so guet verstönd. Leider



chönd sie hüt nöd da sie, will d arbet das nöd zulaht. Nübät all dämm Schönä und Positive hämmer aber au mit Nied, Missgunst und Unverständnis müessä lernä umgah. Leider chömmet nöd alli mit so Situationä klar. Sie chönd nöd offe drüber Rede, aber mä gspührt sehr wohl ihren Groll. Dies eigene Glück hebet nöd dä Nachbar, Elterä, Kind, Fründä oder Gschwüschterti i dä Hand, nei, jedi Person hebet sies Glück sälber!

Also heisst anneluegä, inellosä, ehrlich mit sich und anderä sie und en neuä Wäg ischla! Eifach isch das bi wietem nöd, aber nur so chamber öppis veränderä und erreichä! Das mir immänä Jahr sooooo viel erlebt und erreicht händ, isch en Dank wert, a alli wo eus uf dämm hartä, langä und steinigä Wäg begleitet und unterstützt händ. Mir sind eus durchus bewusst, dass das es Gschänk isch, aber ohni harti Arbet hettet dä Paul und ich jetzt Frücht nöd chönne ärntä!

Kraft vo eusnä Chind händ dä Frücht meh süessi gäh, und Unterstützig vo minänä Elterä und vo Fründä händ Ernti liechter gmacht. Mit däm Fäschtli möchtet mir eus vo ganzem Härzä bedankä für all die Hilf, die Geduld, diä offenä und ehrliche Wort und Gspräch, sowie diä therapeutische Hilf. Diä kurzfristigi finanzielle Unterstützig vo dä Mamä, wo uh lieb gsi isch, und mir ohni sie die Durschtstecki nöd hettet chönne überbrückä, bis mir sGäld vom Huusverchauf uf em Konto gha händ. Und Mamä, ich weiss sehr wohl, dass dir eusen Entschluss z akzeptiere sehr schwär gfallä isch, und trotzdem häsch du eus i därä schwärä Zyt nöd im Stich lah. Das isch alles anderi als sälbsterständlich.

Dankä für dä Neufang und all die Erfahriga wo mir händ dörfä machä. So sind mir äs Stuck riefer wordä und händ bis zur Aernti no viel dörfä lernä, erfahre und usprobierä. Durschtsteckänä chan mer überbrückä, mit ganz viel Vertraue inä positiv Zuekunft. släbä schriebe eifach super spannändi Gschichte; luget anä, loset inne und händ kei Angscht; ihr chönd eui Gschicht au veränderä, trauet eu, es lieht i eunä Händ!

Dä Schlüssel zum Glück hebet jede sälber i sinärä Hand! Wer so einä möcht, offe isch für Neues, chan sich so än Schlüsselahänger bi mir hollä! Trauet eu und losset i eu inne, mäh dörf ganz viel spannends vo sich sälber ghöre und erfahre! Hebet kei Angscht, dann Angscht isch ganz en schlächtä Wägbegleiter! Hoffnig, und Vertraue sind besserei Wäggefertä!

*Namen der Redaktion bekannt*

## 2. SHG Leiterinnentreffen in Zürich

Gleich vorneweg – das 2. Treffen der Selbsthilfegruppen Leiterinnen und Leiter war ein voller Erfolg.

Warum?

Zum einen haben sich 20 Teilnehmer und Teilnehmerinnen angemeldet und allen war es auch möglich am Treffen teilzunehmen. Der Gründe gab es wohl sehr individuelle, doch denke ich, dass der Vortrag «Mach was, – Doc» von Delia Schreiber aber auch der Gedankenaustausch am Nachmittag die Teilnehmerinnen motiviert hat.



Traditionell (ok es ist wohl übertrieben an einer 2. Veranstaltung von Tradition zu sprechen) wurden die Teilnehmerinnen mit Kaffee und Berner Züpfe empfangen.

Nach einer kurzen Begrüssung durch Agnes und dem Dank an Nicolina für ihre Spende zu Handen der Aufwendungen stellten sich alle Teilnehmerinnen kurz vor.

«Mach was, – Doc» so der Titel ihres Buches (das sie am Schluss ihres Referats grosszügig an alle Teilnehmerinnen verteilte) fesselte die Zuhörerinnen und Zuhörer nicht nur durch ihre lockere aber zielgerichtete Art der Sprache, sondern auch die Thematik oder besser gesagt die Problematik der «Partnerschaft» Patient – Arzt bzw. Arzt – Patient.





Aus ihrer grossen Erfahrung konnte Delia nicht nur zahlreiche Problempunkte in der «Beziehung» Arzt – Patient, sondern auch wertvolle Tipps und Hinweise mitgeben. Sie stellte zuerst auf eindrückliche Art dar, was es heisst Patient zu sein, bzw. was eigentlich passiert, wenn man mit einer Krankheit konfrontiert wird.



Nachdem man im Durchlauf der verschiedenen Stadien einer (chronischen) Krankheit bzw. deren Auswirkungen auf den Patienten zur Erkenntnis gelangt, dass man die Situation irgendwie akzeptieren muss, stellt man häufig auch fest, dass die Krankheit mir auch etwas gibt. Man hat alles im Griff und jetzt aber brauchen wir Ressourcen und Beziehungen um das Ziel (lebenswert, gesund) zu erreichen und da kommt der Arzt ins Spiel.

Der Arzt als «Begleiter» – aber welche Eigenschaften muss denn unser Begleiter haben? Aus der Teilnehmerunde kamen nun (fast lawinenartig) Ideen und Anforderungen, wie: Er muss Magier sein, einfühlsam, Verständnis haben, ehrlich und offen sein, sein Wissen weitergeben können und Motivator sein. Genug Zeit soll er auch haben und alles wissen, was ich brauche!

Das alles (und noch viel mehr) sollte also der Arzt sein, dabei ist er in erster Linie auch nur ein Mensch und ...  
... er hat das alles gar nicht gelernt!

Und was erlebt der Patient häufig? Der stellt fest, dass der Arzt wenig Kenntnis hat über die Krankheit Fibromyalgie, er den Zeitmangel in den Vordergrund stellt, die Thematik entindividualisiert, der Arzt seine Unsicherheit nicht «verstecken» kann.

Dazu kommt immer häufiger eine realistische Panik des Arztes – er stellt fest, dass er die Anforderungen des Patienten nicht erfüllt, der Patient weiss ja mehr als er selber (meist sogenanntes Halbwissen, aber auch gelebte Erfahrung, gerade bei chronischen Krankheiten).

So, was machen wir denn da? Die Schere Patient – Arzt geht immer mehr auseinander – wir reden aneinander vorbei, also Arzt wechseln?

Dabei hat letztlich alles mit Kommunikation zu tun: Der Patient soll vorbereitet und offen zum Arztbesuch erscheinen, sich vorher schriftlich die Anliegen an ihn sammeln.

Eine tägliche Buchführung (quasi ein Befindlichkeitstagebuch) kann dem Arzt aber auch dem Patienten in der Rückblende Hilfestellung und Hinweise geben (wie geht es mir heute?, Schmerzskala z. B. jeden Morgen, allgemeine physische Einschränkungen, etc.) – das muss es mir als Patient Wert sein, die tägliche Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper. Dieses «Tagebuch» nehmen wir dann mit zum Arzt, denn auch er kann daraus Informationen entnehmen, die für die weitere Behandlung hilfreich sein können.



Ja, wir hätten ihr noch länger zuhören können, aber jetzt liegt es zuerst an uns als Patienten, diese Informationen zu verarbeiten und anzuwenden. Eine Grundlage, eine Solide haben wir erhalten.



Mit grossem Applaus wurde Delia für ihr sehr interessantes, aufschlussreiches Referat gedankt.

Nach einem guten Mittagessen und dem regen Gedankenaustausch trafen wir uns am Nachmittag zum Erfahrungsaustausch aus den einzelnen SHGs. Dabei zeigte sich auch, dass die (leidige) Tatsache, dass das FFS immer noch keine offizielle Patientenorganisation ist, häufig als Hinderungsgrund und Stolperstein wirkt. Wir arbeiten daran.

Aus dem FFS hat Nathalie mitgeteilt, dass die Vereinigung das Gespräch mit uns gesucht hat und ein erstes Treffen stattgefunden hat. Wie da etwas weiter gehen soll, ist aber nach wie vor offen, da der neue Präsident der Vereinigung zuerst seinen Vorstand neu organisieren muss.

Das FFS ist in der deutschen Schweiz schon recht fest verankert – Anfragen nach Beratungen nehmen massiv zu, auch aus dem nahen Ausland. Es werden auch neue Selbsthilfegruppen aufgebaut (Olten, Zürich), weitere werden folgen.

Enrico



Das FFS möchte sich übrigens bei allen bedanken, die unsere «Katze» gefüttert haben zu Gunsten unserer Unkosten.

### **Besuch der Gasparini-Glacéfabrik mit der Procap**



Als Mitglied der Procap Basel erhielt ich den Veranstaltungskalender 2011. Darin sah ich, dass Procap eine Führung in der Glacéfabrik Gasparini durchführt am 30. September 2011. Da ich Gaspariniglacé nur kannte wegen den «Zollicornets» (ein Begriff in der Region Basel), interessierte mich das schon.

Ich fragte Agnes Richener ob sie Interesse habe mitzukommen. Ausserdem dachte ich mir, dass es noch gut wäre, das **Fibromyalgie Forum Schweiz** und die Procap näher zusammen zu bringen. Der Besuch bei Gasparini war natürlich nicht in erster Linie wegen der Glace – viel

wichtiger ist, dass die Firma Gasparini viele Mitarbeitende hat, viele Mitarbeitende hat die an einem geschützten Arbeitsplatz arbeiten können. Vor allem finden hier Menschen mit psychischen Problemen ein Arbeitsumfeld, das ihnen entgegen kommt und hilft.



Die Idee Procap und FFS einander näher zu bringen – aufeinander aufmerksam zu machen ist auch insofern sinnvoll, da es auch beim FFS Mitglieder hat, mit einem Handicap.

So warteten Agnes und ich beim Eingang in Münchenstein, bis sich die Türen öffneten und wir empfangen wurden.

Zu Beginn wurde uns kurz über den Werdegang der Firma Gasparini erzählt und bald besichtigten wir die verschiedenen Maschinen der Glacéherstellung. Eindrücklich waren die nicht übermässig grossen Räume und



Gleichwegs eine relativ grosse Produktion. Da Besuche nur ausserhalb der Arbeitszeit möglich sind (Hygiene Vorschriften) arbeitete in diesem Bereich leider niemand mehr.

In einem anderen Raum durften wir noch zuschauen, wie die «Zollicornets» von Hand eingewickelt wurden. Zackig war der Ablauf. Auch ich durfte ein Cornet einpacken, weil ich fragte, wie das ein Linkshänder anfasse. Also funktioniert hat es, aber niemals im gleichen Tempo.

Zu guter Letzt durften auch wir alle noch eine Glacé auswählen und uns zu Genuss führen. Mmmhhh, das war lecker. Natürlich konnten wir auch noch im Fabrikladen einkaufen, was rege genutzt wurde.

Ich bedanke mich bei der Procap für die Durchführung der Besichtigung bei Gasparini.

Bernadette Hiller



## Gesunde Maronni

In der kalten Winterzeit bleibt man gerne beim Maronni-Brater stehen, wärmt die Hände und nimmt eine Tüte heisser Maronni mit auf den Weg. Eine gute Wahl, denn Edelkastanien oder Maronni sind ein vollwertiges Lebensmittel. Gesünder und kalorienarmer als jede Nascherei!

Schnell satt und das mit vergleichsweise wenig Kalorien. Welches Nahrungsmittel kann das ausser der Edelkastanie sonst noch von sich behaupten? Der hohe Sättigungsgrad schlägt sich mit 196 Kalorien (818 Kilojoule) je 100 Gramm Maronni zu Buche. Nüsse haben im Vergleich dazu etwa doppelt so viele Kalorien. Maronni bestehen zu einem Grossteil aus «gesunden» Kohlenhydraten, der Fettgehalt liegt bei rund zwei Prozent und ist somit sehr niedrig.



### Reich an hochwertigen Proteinen, Vitamin B und Kalium

Bedeutsam für die Gesundheit ist der hohe Anteil von Kalium und Magnesium sowie an hochwertigen Proteinen, die viele für den Menschen essenzielle Aminosäuren enthalten. Zusätzlich sind Maronni reich an Vitaminen aus dem B-Komplex, z. B. Riboflavin (B2) und Niacin (B3). In geringeren Mengen enthalten Maronni auch Vitamin C und E. Vor allem die B-Vitamine wirken beruhigend auf das Nervensystem, Vitamin C und E und stärken die Immunabwehr.

Die traditionelle chinesische Medizin zählt die Maronni zu den idealen Winternahrungsmitteln, denn sie wärmen den Körper von innen und stärken die Nieren.

Maronni enthalten hochwertiges Eiweiss. Und sie sind reich an den Mineralstoffen und Spurenelementen Kalium, Calcium, Phosphor, Schwefel, Eisen, Magnesium, Kupfer, Mangan. Maronni enthalten aber auch die Vitamine E, C, sämtliche B-Vitamine und das Provitamin A Betacarotin. Aus all diesen Substanzen ist schon zu erkennen: Wenn ich das sonst alles aus der Nahrung aufnehmen will, muss ich Gemüse, Obst, Fleisch oder Fisch essen. Darum ersetzt so eine Tüte Maronni eine komplette Mahlzeit. Und man ist danach auch richtig satt. Maronni-Essen macht an kalten Wintertagen nicht nur warm. Es bringt sehr viel für unsere Gesundheit:

Maronni sind ein ideales Essen am Abend. Sie sind leicht verdaulich. Und sie enthalten interessante Mengen

der Aminosäure Tryptophan. Sie bringt Entspannung und Einschlaf-Bereitschaft.

Wer viel Fleisch isst, sollte regelmässig Maronni geniessen. Sie sind reich an basischen Mikronährstoffen und helfen einen Säuren-Überschuss im Körper abzubauen. Unsere Nahrung ist meistens ohnehin übersäuert. Rheuma-Kranke sollten regelmässig Maronni essen.

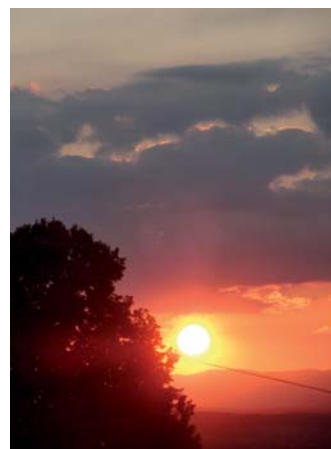
## Licht und frische Luft gegen Winterdepression

Die Tage werden kürzer und die Dämmerung setzt immer früher ein. Das macht sich bei vielen Menschen auch psychisch bemerkbar: Ca. zwei bis fünf Prozent der Bevölkerung leidet zwischen November und März an einer sogenannten Winterdepression. Mit Licht und Bewegung an der frischen Luft kann man dem entgegenwirken.



### Lichtmangel verursacht Stimmungstief

Die Ursachen für die sogenannte Winterdepression – von Fachleuten auch als saisonal abhängige Depression (SAD) bezeichnet – sind wissenschaftlich nicht eindeutig geklärt. Untersuchungen zeigen jedoch deutlich, dass es einen ursächlichen Zusammenhang zwischen Gemütszustand und Tageslichtmenge gibt. Als Folge des Lichtmangels in den Wintermonaten bildet der Körper vermehrt den Botenstoff Melatonin, das für den Schlafrythmus zuständig ist. Dies führt dazu, dass man auch tagsüber müde wird und depressive Verstimmungen entwickeln kann. Die Betroffenen leiden neben einer allgemeinen Niedergeschlagenheit meist unter Tagesmüdigkeit, schlechtem Selbstwertgefühl, Antriebslosigkeit sowie Gewichtszunahmen und Heisshunger auf Süßes.



### Tipps gegen Winterdepression

Winterdepressionen bzw. den Winterblues (die etwas weniger stark ausgeprägte Form) kann man mit einer ausreichenden, kontinuierlichen Versorgung mit Tages-



licht in der grauen Jahreszeit verhindern. Beherzigen Sie die folgenden Tipps:

- Tägliche Spaziergänge (möglichst zur Mittagszeit), auch bei wolkeigem Himmel
- Bewegung/Sport im Freien, z. B. Radfahren, Joggen, Skilaufen
- Wohnräume hell gestalten (z. B. helle Möbel, helle Stoffe, viele Lichtquellen).

### Lichttherapie hilft

In schlimmen Fällen kann eine Winterdepression mit einer Licht- oder Fototherapie behandelt werden. Das künstliche Licht ist in seiner spektralen Zusammensetzung dem natürlichen Sonnenlicht angepasst und wirkt mindestens zehnfach so intensiv wie normale Zimmerbeleuchtung. Bei der Behandlung muss sichergestellt sein, dass das Licht über die Netzhaut der Augen aufgenommen werden kann. Die Bestrahlung muss in der Regel über mehrere Monate täglich erfolgen.

SV-Lex

### Snacks als Dickmacher: Wer oft isst, nimmt schneller zu

Übergewicht und Diabetes sind in der westlichen Welt weit verbreitet. Mediziner sprechen schon von einer Epidemie – ausgelöst durch «Überernährung» bei gleichzeitiger «Unterbewegung». Zu den Dickmachern zählen ausgerechnet die kleinen, oft unbewusst verspeisten Snacks zwischendurch, weil sie Hungerphasen verhindern, die der Körper zur Fettverbrennung benötigt.

Eine unausgewogene Ernährung besteht vor allem aus schlechten Gewohnheiten. Deswegen beginnt jede seriöse Ernährungsberatung mit einem Zettel und einem Stift sowie der Anweisung: Notieren Sie eine Woche lang alle Nahrungsmittel, die Sie zu sich nehmen – angefangen vom Frühstück bis zum Schokoladenriegel vor dem Schlafengehen. Wer sich bewusst macht, was er täglich konsumiert, ist oft überrascht über die Menge und die Zeitpunkte der Nahrungsaufnahme.

Grundsätzlich gilt, dass einem Körper nur soviel Nahrung zugeführt werden muss, wie er braucht, um die benötigte Energie umsetzen können. Ein Mensch, der sich wenig bewegt, aber sehr viel isst, läuft selbstverständlich Gefahr übergewichtig zu werden. Es gibt allerdings Ausnahmen: Menschen, die scheinbar Unmengen essen können, ohne zuzunehmen. Entscheidend ist letztlich der Stoffwechsel und der ist individuell.

Der Insulinspiegel ist dagegen ein guter Gradmesser für «Überernährung»: Schweizer Mediziner haben herausgefunden, dass der menschliche Körper nur dann Fett verbrennt, wenn der Insulinspiegel im Tag/Nacht-Rhythmus lange genug sinkt und für bestimmte Phasen auch niedrig gehalten wird. Das heisst, nur wer Fasten-

perioden einlegt, also seinem Körper auch Hungerphasen zwischen den Mahlzeiten zugesteht, ohne gleich zum nächsten Snack zu greifen, gibt ihm die Chance zu einer effizienten Fettverbrennung. Ausserdem werden in den Fastenphasen im Gehirn Prozesse angestossen, die nachweislich zu mehr körperlicher Aktivität anregen und die damit die Energiebilanz zusätzlich verbessern.

LexisNexis Nr. 206921

### Migräne: Schmerz kündigt sich im Gehirn schon Tage vorher an

Noch immer ist die Ursache für Migräneattacken weitgehend unbekannt, wenn auch nicht unerforscht: Wissenschaftler aus Hamburg belegten jetzt mit ihrer Studie, dass sich Migräneanfälle durch eine starke Gehirnaktivität bereits Tage vorher ankündigen.

Früher ein von Aussenstehenden belächeltes (Frauen-) Leiden, ist Migräne heute eine von Ärzten anerkannte Krankheit. Ein Viertel aller Menschen befällt sie regelmässig. Eine typische Migräne setzt in der Jugend ein und wird begleitet von wiederkehrenden, halbseitigen, klopfenden Kopfschmerzanfällen sowie Lichtempfindlichkeit, Sehstörungen, Übelkeit oder anderen neurologischen Symptomen. Ein Anfall kann ein paar Stunden oder aber Tage dauern.

### Mögliche Ursachen und Therapie

Als Ursache wurde u.a. vermutet, dass sich die Gehirnarterien von Migränapatienten verengen, um sich dann - spürbar als pulsierender, pochender Schmerz – massiv zu weiten. Als Therapie helfen manchen Menschen Schmerzmittel, die jedoch sehr stark mit Nebenwirkungen verbunden sein können. Heilung gibt es für die zyklisch auftretende Krankheit bisher nicht.

Eine Studie aus Hamburg ist jetzt vielleicht dem «Motor» für Migräneattacken auf die Spur gekommen: Die neurowissenschaftliche Studie zeigt mithilfe von Kernspintomografien, dass in bestimmten Arealen des Gehirns (Trigeminus-System) eine Nervenzellaktivität bereits Tage vor Ausbruch messbar ist. Sie steigerte sich dramatisch, je näher der Anfall kam. In der eigentlichen Schmerzattacke fiel die Aktivität plötzlich ab, sodass die Neurowissenschaftler vermuten, dass hier der «Motor» für die zyklische Erkrankung liegen könnte.

### Vorbeugende Maßnahmen

Bis ein Mittel gefunden ist, das den Motor für den Kopfschmerz ausschaltet, können vorbeugende Massnahmen helfen: Vermeidung von migräneauslösenden Mitteln wie Käse, Nüssen und Rotwein, regelmässige Wechselduschen einschliesslich des Kopfes oder Entspannungstraining.

LexisNexis Nr. 206924

**Empfehlenwerte Literatur und Internetadressen****Das Fibromyalgie Syndrom**

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

**Das Fibromyalgie-Syndrom**

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

**Fibromyalgie - Das erfolgreiche Ernährungsprogramm**

Dr. med. Thomas Weiss, Südwest Verlag

**Fibromyalgie – Schmerzen überall**

Dr. med. Thomas Weiss, Südwest Verlag

**Zeig der Fibromyalgie die rote Karte**

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

**Das Fibromyalgie-Programm**

Dr. med. Thomas Weiss, Südwest Verlag

**Fibromyalgie**

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

**Fibromyalgie**

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

**Schmerzkrankheit Fibromyalgie**

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

**Fibromyalgie**

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

**Fibromyalgie endlich richtig erkennen und behandeln**

Dr. med. Wolfgang Brückle, Trias Verlag, 2009

**Fibromyalgie erfolgreich behandeln**

Martina Räke, Richard Pflaum Verlag, 2003

**Sanftes Bewegen bei Fibromyalgie**

Holger Jungandreas. Asug Verlag, 2005

**Plötzlich Patient**

Delia Schreiber, Beobachter Verlag

**Internetquellen****Fibromyalgie Forum Schweiz**

[www.fibromyalgieforum.ch](http://www.fibromyalgieforum.ch)

**Dr. Thomas Weiss, Praxisklinik**

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

**Therapien****Dorn-Breuss Massage**

Trix Pfiffner, Tel. 079 332 66 90

**Fussreflexzonen Massage und energetische Ganzkörperbehandlung**

Elisabeth Müller, Tel. 061 721 49 94

**Polarity und Hatha Yoga**

Esther Racheter, Tel. 079 283 95 41

**Hot Stone Feet und Rücken Massage**

Nathalie Haberthür, Tel. 079 692 69 39

**Kinesiologie und Ernährungsberatung**

Regina Helfenstein, Tel. 061 701 58 51

**Physiotherapie und Myofasziale Behandlung**

Stefan Walther, Tel. 061 721 81 01

**Atempsychotherapie und Atempädagogin**

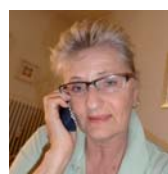
Brigitte Eichkorn, Tel. 061 301 63 90

**TCM, Tuina-Massage, Akupunktur**

Anna Rosa Schreck, Tel. 079 474 01 69

**Elektro-, Wärme-, Kälte- und Atemtherapie Physiotherapie**

Andrea Boccardo, Tel. 061 271 71 24

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

Für AG, BE, BL, BS, FR, LU, SO, ZG  
Agnes Richener-Reichen  
Tel. 061 711 01 40



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



Für GR  
Franziska Capol, Tel. 061 711 01 40

**Empfehlenswerte Bücher****Jürgen Stock**

«Das wäre doch gedacht!»

Kösel Verlag 2011, München; ISBN 978-3-466-30910-8

Dieses Buch führt zu einer Revolution ihres Denkens: Im rasanten Wechsel zwischen Theorie und praktischen Übungen erklärt Jürgen Stock, Gründer des ersten deutschen Denkclubs, wie unser Verstand «tickt».

Verblüffende Rätsel und fesselnde Tricks werfen sie ein ums andere Mal aus eingefahrenen Denkmustern. Nach und nach werden sie bemerken, dass ihr Denken nicht mehr das gleiche ist wie zuvor. Eine neue geistige Flexibilität steht ihnen zur Verfügung. Ungewöhnliche Gedanken eröffnen ihnen auch emotional erweiterte Spielräume.

**Andy Andrews**

«Die Begegnung»

Brunnen Verlag Giessen, 2010; ISBN 978-3-7655-1764-8

«Manchmal muss man die Dinge nur ein bisschen anders sehen.»

Diesen Satz kann Andy nicht vergessen. Dieser Satz von Jones, dem Mann mit dem Koffer, hat sein Leben zum Guten verändert, hat ihm Freude und Perspektiven fürs Leben gegeben.

Wie Andy geht es vielen anderen in Orange Beach: einem Paar kurz vor der Trennung, jungen Leuten ohne Hoffnung, einem Unternehmer mit unsauberen Geschäften, zwei alten Menschen ohne Freude.

Alle finden sie auf die Spur des Lebens zurück, alle erleben und entdecken sie Unglaubliches. Und alle fragen sie sich: Wer ist der Mann mit dem Koffer, der nie zu altern scheint?

\*\*\*\*\*

**«Der Arzt hat zwei Feinde:  
Die Toten und die Gesunden»**

*Volksmund*

**«Nichts ist ansteckender als Gespräche über  
Krankheiten»**

*Prof. Gerhard Uhlenbrock, Immunologe*

**«Nichts beschleunigt die Genesung so sehr wie  
regelmässige Arztrechnungen»**

*Alex Guinness, britischer Schauspieler***Agenda****21. April 2011**

Jubiläums-GV in der Grün80 in Münchenstein

**8. Dezember 2012**

Advents-Stubete in Aesch

\*\*\*\*\*

**Unsere Adresse****Fibromyalgie Forum Schweiz**

Mittlerer Kreis 10, 4106 Therwil

[www.fibromyalgieforum.ch](http://www.fibromyalgieforum.ch)[info@fibromyalgieforum.ch](mailto:info@fibromyalgieforum.ch)

Telefon +41 (0)61 711 01 40

**Schreiben Sie uns!**

Wir suchen laufend Beiträge (bitte mit Name und Adresse) senden an (auch via E-Mail):

**Fibromyalgie Forum Schweiz**

Mittlerer Kreis 10,4106 Therwil

[info@fibromyalgieforum.ch](mailto: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 3-4 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