



Am Bielersee (2006)

Inhalt dieser Ausgabe

Nachrichten aus dem Forum	1
Informationen aus den SHG	2
Therapie-, Kurs- und Beratungsangebote	3
Aus dem Vorstand	3
Fragen an den Physiotherapeuten	4
KunstART	5
Betroffene berichten	6
Medizinische Informationen	7
Aus der FFS-Küche	8
Aktion gegen den Winteralltag	8
November	9
Besinnliches	9
Öffentlichkeitsarbeit und Spendenaufruf	10
Bücher, Literatur	11
Agenda	11
Aus dem Vorstand	11
Impressum und Kolophon	11
Unsere Adresse; Schreiben Sie uns	12

Nachrichten aus dem Forum

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Der Herbst steht vor der Tür, unglaublich und irgendwie schade, dass der Sommer jetzt schon passé sein soll! Wir hoffen, dass Sie viele wunderschöne, sommerliche Momente mit Ihrer Familie und Freunden genießen konnten.

Nichts ist beständig. Unser ganzes Leben lang folgen Augenblicke auf einander und bringen stets neue Eindrücke und Ereignisse mit sich. Wir können den Prüfungen des täglichen Lebens nicht entkommen, aber wir können in uns vertrauensvolle Bewusstseinszustände erschaffen, die uns so viel Kraft geben. Natürlich können uns manche Ereignisse und negative Emotionen aus der Bahn werfen, aber wenn wir erkannt haben, dass es darum geht, den Fokus unserer Aufmerksamkeit auf das Konstruktive und Freudvolle im Leben zu richten, dann erleben wir einen «Zustand der Fülle».

Bei allen Spekulationen über die Fibromyalgie Erkrankung durften wir beim Symposium «Fibromyalgie Stand des (Un-)Wissens» so einen «Zustand der Fülle» erleben. Die Forschung ist heute ein ganz kleines Stückchen weiter als noch vor 10 Jahren. Dank der immensen Fortschritte innerhalb der Schmerzforschung kann der chronische Schmerz, der die Fibromyalgiekranken im Alltag in extremer Weise beeinflusst, etwas transparenter werden.

Fachleute, die sich seit Jahren in der Praxis mit den verschiedenen Aspekten der Diagnostik und Therapiemöglichkeiten befasst haben, präsentierten ein ausführliches Bild über den heutigen Stand des Wissens sowie auch Behandlungsangebote rund um das Thema Fibromyalgie. Die Bereitschaft von Fachpersonen mit anderen Berufsgruppen gemeinsam das Krankheitsgeschehen zu bewältigen und

als Koordinator verschiedener Therapeuten zu handeln, durften wir klar spüren.

Auch zeigte sich auf, dass das Gespräch mit Eigenschaften wie Einfühlungsvermögen, Geduld und verständnisvollem Zuhören in Psychiatrie und Psychologie ein wichtiges ja sogar entscheidendes Element der Diagnosefindung ist. Zuletzt nicht zu vergessen, unsere Selbsthilfegruppenaktivitäten, die klar mit Strukturen aufgebaut werden und sich als Wegweiser entwickeln, damit jeder Einzelne selbst aktiv den Weg gehen kann.

An dieser Stelle möchte ich ganz speziell unserer «Märlitante» Monika Stark für Ihre grossartige Leistung und aktiven Beitrag am Symposium von ganzem Herzen danken! Auch möchten wir Herr Prof. Dr. Peter Keel für sein Vertrauen und Unterstützung recht herzlich danken. An diesem tollen Anlass mitzuwirken, gab uns innere Festigkeit und schenkte uns Mut und Freude weiter zu schreiten!

Zu guter Letzt... kleine Freuden können so verschieden sein wie die Empfindungen der Menschen selbst. Was spricht dagegen, in guten Tagen viele davon zu sammeln, um sich in schweren Stunden daran zu erinnern? Ich freue mich mit Ihnen solche Momente zu erleben und wenn Sie einmal in nächster Zeit da stehen und mit den Kräften «unten» sind, dann versichere ich Ihnen, dass wir da stehen und Ihnen helfen werden den Blick nach «oben» zu heben.

Es grüsst Sie herzlich
Nathalie Haberthür-Wyss

Selbsthilfegruppen und darüber hinaus

Es tut sich einiges und es bewegt sich viel, es macht viel Freude zurück zublicken, um zu sehen, was sich seit der letzten Ausgabe des Forum **News** und den Sommermonaten alles so ergeben hat.

Es haben diverse Ausflüge der Selbsthilfegruppen stattgefunden, zum Beispiel die Gruppe «Lichtspiel» machte einen Spaziergang durch die Grün 80. Adelheid schrieb ein «Brichtli» darüber das in der Homepage zu finden ist.

Ich ging mit meiner Gruppe «Regenbogen» in die Lange Erlen — die Angehörigen waren herzlich dazu eingeladen. Nathalie aus der Gruppe «Windspiel» hatte die Idee mit allen SHG-Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine Wanderung durch die Ermitage bei Arlesheim, mit Führung von Elisabeth zu machen. Die Idee war, die einzelnen SHG-Teilnehmerinnen und Teilnehmer zusammen zu bringen. Leider nahmen nur Wenige an dem Ausflug teil, das Wetter sah am Abend vorher nicht gerade rosig aus, überraschte uns aber dafür am Tag des Tuns sehr positiv. Leider gönnen sich die Fibus, aus Angst sie könnten es nicht schaffen, zu wenig solcher Angebote.

Die «FibroART» Ausstellung wurde am 14. Juni rege besucht, es ist erstaunlich, wie kreativ und begabt unsere betroffenen Mitglieder mitgewirkt und teilgenommen haben. Einige Bilder und Kunstgegenstände wurden verkauft.

Auch an Weiterbildungen wurde teilgenommen, zum Beispiel «Gesagt – Gemeint? Gehört – Verstanden» durchgeführt von der Rheumaliga Schweiz und «Wie behandle ich meinen Arzt?», ein Workshop von der Stiftung Patientenkompetenz. Nathalie und ich durften am 50 jährigen Jubiläum der Rheumaliga teilnehmen, dabei bekamen wir einen kleinen Einblick in das Geschehen einer langjährigen Organisation für betroffene Menschen.

Das Allergrösste war nun das Symposium, das wir mit dem Bethesda-Spital zusammen machen durften. Wir hatten die Möglichkeit mit namhaften Referenten zusammen, (die ihr alle im zugesandten Programm ersehen konntet) mitzuwirken. Nathalie und ich führten am Nachmittag zwei Workshops, mit insgesamt 18 Teilnehmer durch. Endlich erreichten wir das Ärztepublikum, auch Therapeuten mischten sich zu uns. Was uns sehr erfreute war, dass wir auch auswärtige Betroffene begrüßen durften, da der Eintrittspreis doch nicht für jeden von uns erschwinglich war. Es war für uns in mancherlei Hinsicht ein grosser und wichtiger Tag. Bei dieser Gelegenheit herzlichen Dank an Prof. Dr. Peter Keel, der für uns diese Gelegenheit möglich machte.

Ja, so ist es, wir müssen weitermachen und dürfen nicht stehen bleiben, wenn wir für unsere Betroffenen etwas erreichen wollen. Jeder von Euch ist ein kleines Glied in der Kette vom FFS und kann etwas dazu beitragen, in dem er auch einfach bei uns ein Mitglied wird.

Ich wünsche Euch allen einen wunderschönen Herbst und freue mich, was da alles noch so kommen mag.
Eure Agnes

Nachrichten aus der Ostschweiz und Bülach

Hier im Toggenburg ist es sehr kalt und nass geworden. Die Churfürsten tragen bereits ein weisses Kleid und schnell wird es wieder dunkel. Schnell war der Sommer vorbei und es gibt wieder vieles aus dieser Region zu berichten.

Die SHG Fibro-Treff Sunnestrahl Toggenburg traf sich im Juni zum Minigolfturnier in den schönen Anlagen in Wattwil. Wie immer hatten wir grossen Spass und viel zu lachen.

Im Juli hatten wir einen ausserordentlichen Gruppentreff, denn Frau Cornelia Oberholzer vom Toggenburger Tagblatt besuchte unseren Fibro-Treff Sunnestrahl und schrieb einen tollen Bericht über unser Gruppenleben. Dieser erschien dann in unserer Zeitung. Es war ein toller Nachmittag, konnten wir alle mal über die Medien mitteilen, was wir fühlen und denken.

Am Augusttreff fuhren wir mit dem Zug/Auto nach Dietfurt und besuchten Lisa von unserer Gruppe. Nach vielem erzählen von den Ferien und wie es uns sonst so geht durften wir feine Salate und gegrilltes Fleisch geniessen. Herzlichen Dank an Lisa Leisi für die Gastfreundschaft. Im Oktobertreffen wandern wir auf dem schönen Klangweg von der Sellamatt zum Iltios. Auch so können wir gute Gespräche führen und etwas mit und aus der Fibromyalgie lernen.

Am 27. Mai 2008 wurde die **SHG Fibro-Treff Bülach** gegründet. An diesem Dienstag waren zwei betroffene Frauen und ich anwesend. Herzlich wurden wir vom Leiter des Alterszentrums «Grampen» Herr Christof Elmer begrüsst. Denn dort werden wir unsere Treffen abhalten.

Am Gründungstreffen haben wir uns auf den 1. Dienstag im Monat für die Zusammenkunft geeinigt. Mittlerweile kam nur noch eine Person dazu (trotz Werbung und Inserat in der lokalen Zeitung). Im letzten Treff vom Monat September kam ein älterer Herr (92 Jahre) zu unserer Gruppenrunde und hörte gespannt zu. Wie sich herausstellte arbeitet er als Homöopath (jetzt noch) und gab uns gute Tipps wie wir mit Homöopathie unseren Gesundheitszustand verbessern könnten. Sein grosses und «altes» Wissen werden wir bestimmt nützen. So findet doch in den Zusammenkünften immer wieder etwas Interessantes statt.

Lange und grosse Vorbereitungen gab es für die Gründung einer SHG in St. Gallen. In Zusammenarbeit mit der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in der Kantonshauptstadt konnte ein Raum gefunden werden und so konnten wir starten.

Am 23. August durften Frau Jeanette Hauser (Co-Moderation) und ich acht Frauen zu unserem **Fibro-Treff St. Gallen** begrüßen. Das Interesse sich auszutauschen war sehr gross und schnell hatten wir uns für ein weiteres Zusammensein geeinigt. Auch in St. Gallen durften wir in der Zeitung ein Eingesandtes drucken lassen und so konnten wir Betroffene auf dieses Angebot aufmerksam machen. Bereits ab Oktober 08 können wir in St. Gallen zwei Gruppen betreuen. (Fortsetzung nächste Seite)

Die Nachfrage nach «verstanden werden» und «ich bin nicht alleine» ist immer noch gross.

Ich freue mich sehr, Frau Jeanette Hauser als kompetente und einfühlsame Gruppenleiterin gewonnen zu haben. Sie wird den Fibro-Treff in St. Gallen ab 2009 leiten. Herzlichen Dank Jeanette! Diese Gruppen treffen sich am zweiten Dienstag im Monat um 14.00-16.00 Uhr und 18.00-20.00 Uhr in der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in St. Gallen.

Bei vielen Gesprächen und Anmeldungen für die Treffs höre ich immer wieder die gleiche Aussage wie: «Ich bin alleine mit dieser Erkrankung, mein Arzt kann mir nicht helfen, er versteht mich nicht, es gibt keine Anlaufstellen oder es sind keine bekannt.»

Mit grosser und tiefer Überzeugung haben wir gerade deshalb im März 2007 unser FFS gegründet. Betroffene unterstützen Betroffene und geben ihnen die Geborgenheit und das Verstanden werden. Es freut mich immer wieder zu sehen, wie dass «ich bin alleine» in ein «zusammen sind wir stark» umgetauscht wird. Viele sind trotz starker Schmerzen nun motiviert, in der Gruppe mitzumachen.

Freuen wir uns auf eine grosse und starke Entwicklung von Selbsthilfegruppen in der deutschen Schweiz mit dem FFS.

Herbstliche Grüsse aus dem Toggenburg

Eure Susanne Schenk



Spätsommer in Wattwil (2006)

Therapien, Kurse und Beratungen

Therapien

Dorn-Breuss Massage

Trix Pfiffner, Tel. 079 332 66 90

Fussreflexzonen Massage

Elisabeth Müller, Tel. 061 721 49 94

Energetische Ganzkörperbehandlung

Elisabeth Müller, Tel. 061 721 49 94

Polarity

Esther Racheter, Tel. 061 701 91 31; 079 283 95 41

Hot Stone Feet Massage

Nathalie Haberthür, Tel. 061 711 01 40; 079 692 69 39

Körpertherapie

Nathalie Haberthür, Tel. 061 711 01 40; 079 692 69 39

Kinesiologie

Regina Helfenstein, Tel. 061 701 58 51

Ernährungsberatung

Regina Helfenstein, Tel. 061 701 58 51

EFT Emotional Freedom Technique nach Cary Craig

Andrea Albert, Tel. 061 781 47 81

Kurse

Nordic Walking Treff

Jeden Montagnachmittag

Elisabeth Müller, Tel. 061 721 49 94

Entspannung nach Jacobson

Elisabeth Müller, Tel. 061 721 49 94

Hatha Yoga

Esther Racheter, Tel. 061 701 91 31; 079 283 95 41

Rückengymnastik

Jeden Dienstagvormittag im Kirchgemeindehaus Aesch

Elisabeth Müller, Tel. 061 721 49 94

Gewaltfreie Kommunikation

Verena Jegher

Information: Nathalie Haberthür, Tel. 061 711 01 40

Beratung

Casemanagement und Coaching

Irene Studer, Tel. 079 318 41 63

«Erster Schritt – reden Sie mit uns»

für AG, BE, BL, BS, FR, LU, SH, SO

Agnes Richener, Tel. 061 481 06 94

für AI, AR, GL, GR, NW, OW, SG, SZ, TG, UR, ZH

Susanne Schenk-Baur, Tel. 071 988 71 46



**Praxis
Andrea Boccardo**

Physiotherapie
Prävention
Energiearbeit

Fragen an den Physiotherapeuten

von Agnes Richener

Immer wieder kamen in den Selbsthilfegruppen Fragen auf, die ich nun mit einem Interview mit dem Physiotherapeuten Herr Andrea Boccardo beantwortet bekam.

Ich gehe seit vielen Jahren schon zu ihm in die Therapie und immer kann er mir helfen, dass es mir wieder besser geht. Er kennt die Fibromyalgie und geht sehr auf die Bedürfnisse seiner Patienten ein.

Auf Fragen, die einer ausführlichen Erklärung bedürfen und nicht in einem Satz beantwortet werden können, mussten wir leider absehen, da es platzmässig den Rahmen gesprengt hätte.

Forum News Was denken Sie über Cranio Sacral Therapie Behandlung?

Andrea Boccardo Ich halte die Cranio Sacral Therapie für eine sehr gute Therapie aus der Komplementärmedizin. Auch wenn immer wieder von Studien berichtet wird, in denen die «Cranio» eher ein fragwürdiges Bild abgibt, darf doch immer noch von einer sehr feinfühligem, einfühlsamen und regulierenden Medizin gesprochen werden.

FN Sollte ein Fibro-Patient eine dauernde Physiotherapie Begleitung haben?

AB Grundsätzlich halte ich es nicht für gut, wenn eine Therapie (egal welche) über einen grossen Zeitraum konstant durchgeführt wird. Die Zeitdauer sollte vom Krankheitsbild abhängen. Das gilt auch für das Krankheitsbild der Fibromyalgie.

Jede Therapie setzt Reize, die vom Körper verarbeitet werden müssen. Irgendwann stellt, sowohl der Therapeut wie auch der Patient fest, dass es zu einer gewissen Stagnation kommt. Ich würde es dann für sinnvoll halten die Therapie abubrechen und eine Therapiepause einzulegen. Einen festgelegten Zeitplan kann so nicht gegeben werden, aber die 36 Behandlungseinheiten die im Jahr zur Verfügung stehen, müssten in der Regel, eigentlich reichen.

Im Gegensatz zur Physiotherapie können zum Beispiel Nordic Walking oder leichtes Krafttraining das ganze Jahr über ausgeführt werden.

FN Bringen Kälteanwendungen bei akuten Schmerzattacken etwas?

AB Ich habe vor einigen Jahren in Bad Säckingen gearbeitet und konnte mich davon überzeugen wie die Kältekammer schmerzreduzierend auf die Fibromyalgie Patienten wirkte. Die Wirkung hielt vereinzelt einige Monate lang an.

FN Was für eine Therapieform empfehlen Sie bei einer Fibromyalgie?

AB Für das Krankheitsbild Fibromyalgie kann man nicht nur für eine spezielle Therapieform plädieren. Es gibt keinen kausalen physiotherapeutischen Ansatz.

Mit klassischer Physiotherapie werden Muskeln zum Beispiel gedehnt oder gekräftigt. Möchte man den Gelenken mehr Beachtung schenken wird mit der manuellen Therapie gearbeitet.

Werden einzelne lokale schmerzende Muskeln- oder Sehnenstränge gefunden, können diese mit den gezielten Querfraktionen nach der Behandlungsmethode Cyriax behoben werden.

Die Triggerpunkttherapie kann mit moderatem Druck Muskelschmerzen lindern.

Eine weitere Methode wäre das Dry needling, die mit Akupunkturadeln schmerzhafte Muskelverdickungen/ Verspannungen löst.

Nicht zu vergessen die regulativen oder komplementären Therapieformen, die ich gerade bei der Behandlung von Fibromyalgie sehr wichtig finde. Deren Herangehensweise am Krankheitsgeschehen eine völlig andere ist. Es wird nicht dem einzelnen Muskelstrang Beachtung geschenkt, sondern man geht von einer «globalen» Sichtweise aus. Das heisst im Einzelnen, es wird nicht zwingend im Schmerzgebiet gearbeitet, sondern oft weit distanziert vom Geschehen. Aus meiner Sicht ein wichtiger Bestandteil bei der Behandlung der Fibromyalgie.

FN Können nächtliche, starke Knieschmerzen mit Physiotherapie behoben oder gelindert werden?

AB Die Frage lässt sich so einfach nicht beantworten. Zuvor müssen eine Diagnose (ärztliche Abklärung) und eine genauere manuelle Untersuchung erfolgen. Die Gründe für die Knieschmerzen können benachbarte Gelenke sein (Arthrose), eine instabile LWS, Triggerpunkte in den dazugehörigen Muskeln (Oberschenkeln), entzündete Schleimbeutel etc.

FN Was bewirkt eigentlich Ultraschall und Elektrobehandlung?

AB Grundsätzlich unterscheidet man in der **Elektrotherapie** zwischen verschiedenen Frequenzbereichen. Es gibt die Niederfrequenz (Reizstromtherapie), die Mittelfrequenz (Interferenzströme) und die Hochfrequenz (Kurz-, Dezimeter- und Mikrowellentherapie).

Wirkungsweise:

Niederfrequenz	durchblutungsanregende, regenerationsfördernde, schmerzlindernde und muskelstimulierende Wirkung
Mittelfrequenz	ähnlich wie bei der NF, wenn auch teilweise über andere Mechanismen
Hochfrequenz	ähnlich wie bei der NF, die HF wird absorbiert und in lokaler Wärme im Gewebe umgesetzt

Unter **Ultraschall**-Therapie versteht man die Anwendung mechanischer Schwingungen (Vibrationen) oberhalb des Hörschalls zu therapeutischen Zwecken.

Wichtigste Wirkungen sind die Umwandlung der akustischen Energie in Wärme und die mechanische Wirkung auf das Gewebe.

FN Was für Entspannungsübungen kann ich zur Schmerzminimierung selber machen?

AB Sehr geeignet sind (vorsichtige) Dehnungen, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation und DO IN (jap.).

FN Wäre im Schmerzzustand eine Massage (allgemeine Ganzkörpermassage oder Lymphdrainage) hilfreich?

AB Beides ist dafür geeignet, je nachdem wie stark der Patient die Schmerzen gerade verspürt. Sicherlich ist die klassische Massage die indizierte Behandlungsmethode.

FN Was tut man gegen chronische Überbelastung der Iliosacralgelenke?

AB Die beiden Iliosacralgelenke (*Kreuzbein-Darmbein-Gelenk*), sind echte Gelenke, die wenig Bewegungsschlag haben (1-3mm). Viele Probleme können somit gar nicht von diesen herrühren. Oft wird bei weiteren gründlichen manualtherapeutischen Untersuchungen eine ganz andere Ursache für die chronische Überbelastung festgestellt. Zum Beispiel kann die Problematik in der Lendenwirbelsäule liegen.

Wenn das Problem tatsächlich nur im Iliosacralgelenk sein sollte, muss man erörtern wie die Verschiebung der Beckenschaufel zum Kreuzbein vorliegt, mehr nach vorne oder mehr nach hinten. Diese Verschiebung wird dann manualtherapeutisch behandelt.

Da kein Muskel über dieses Gelenk gespannt ist, kann auch keine reine Muskelstabilisation des Gelenks erfolgen. Aus diesem Grund versucht man ein unteres kräftiges Muskelkorsett zu erlangen. Bei chronischen ISG-Problematiken sollten Beinlängendifferenzen ausgeglichen werden. Bei einer schmerzhaften ISG Instabilität kann ein ISG-Gurt helfen, der über die Beckenschaufel getragen wird.

FN Wie kann ich meine Beweglichkeit und Kraftausdauer trotz Schmerzen aufrechterhalten?

AB Sowohl die Beweglichkeit wie auch die Kraftausdauer sollten immer im Blickpunkt stehen (nicht zwingend bei akuten Schmerzen). Die Intensität des Kraftausdauertrainings muss so gewählt werden, dass diese sich nahe der Schmerzgrenze bewegt und darf in besseren «Phasen» ruhig leicht überschritten werden. Es ist entscheidend nicht immer nur im unterschweligen Bereich zu trainieren oder nur auf passive Massnahmen zu setzen.

FN Kann die Fibromyalgie meine Gelenke einschränken und Versteifungen als sekundäre Begleiterscheinung erzeugen?

AB Es ist mir nicht bekannt bei einer reinen Fibromyalgie ohne weitere Erkrankungen.

FN Ist ein Stärketraining für Fibromyalgie Betroffene möglich, wenn ja wie sieht es aus?

AB Es gibt keine reine Fibromyalgie Kräftigungstherapie. Es stehen sämtliche gymnastische Übungen, das freie Hanteltraining, die Wassertherapie und der Maschinenparcours zur Verfügung. Die Intensität sollte so gewählt werden, dass die Anzahl der Wiederholungen vor der Erhöhung der Gewichte im Vordergrund steht.

Alle Fragen habe ich aus meiner Berufserfahrung heraus beantwortet. Die Antworten können von gängigen Schulbuch Meinungen abweichen.

Bei weiteren Fragen können Sie mich gerne per E-Mail kontaktieren (andreaboccardo@gmx.ch).

Physiotherapiepraxis Andrea Boccardo
Steinenvorstadt 8, 4051 Basel
Telefon 061 271 71 24

Ich danke Herrn Boccardo herzlich, dass er sich die Zeit nahm mit mir dieses Interview zu machen.

Kunst-ART



Sarah R. «Mandala», 2006

Betroffene berichten

Mein Leben mit Fibromyalgie und Polyarthrose

Wo soll ich anfangen? Am besten mit der Zeit, als ich bemerkt habe, dass bei mir einfach nicht alles stimmt wie es soll.

Ich war ungefähr 15 Jahre alt, als ich bemerkte, dass in meinem Körper nicht alles so ist wie es sein sollte. Mein Darm machte was er wollte und oft hatte ich schwere Störungen mit Verstopfung und dadurch mit den lästigen Hämorrhoiden zutun. Damals hiess es einfach, du musst halt genug trinken und dich richtig ernähren, dann klappt das schon wieder. Und da ich schon als Mädchen nicht ganz leicht war und einige Kilo Übergewicht mit mir herumschleppte, war das für die anderen ein Leichtes mich darauf hinzuweisen.

Na ja, kurze Rede langer Sinn, über die Jahre erweiterten sich meine Probleme und niemand fand eine Antwort darauf.

Schmerzen in den Händen, im Rücken, Nacken, den Beinen, ewiges Kopfweg, einfach alles und überall. Dies zog sich hin bis 1993, in diesem Jahr nahm alles seinen Lauf. Mein damaliger Hausarzt wies mich darauf hin, dass ich wahrscheinlich Myalgien hätte, welche sich auf den Muskeln und Sehnen zeigen würden. Da er aber kein Fachmann war, schickte er mich zur Reha nach Leukerbad in die Rheumaklinik. Dort wurde ich von Kopf bis Fuss auf alles untersucht und auch die bekannten Fibropunkte wurden intensiv gedrückt. Ihr wisst selber was ich da aushalten musste, aber mir wurde auch klar, dass dies sein musste. Denn nach all den Untersuchungen wurde mir mitgeteilt, dass ich an Fibromyalgie leide und ich von 18 Punkten mit 16 reagiere. Super dachte ich mir. Was ist denn das?

Ich wurde sehr gut aufgeklärt und habe mir sämtliches Material das ich bekommen konnte in der Bücherei besorgt und gelesen (damals hatte ich noch keinen PC). Mein «Kind» hatte einen Namen und ich konnte viele Jahre ganz gut damit umgehen und leben.

Im Jahr 2000 nahm mein Leben aber wieder eine Wende in Angriff und ich musste feststellen, dass ich noch mehr hatte als nur Fibromyalgie.

Denn ich ging Ende 2001 wieder in die Reha, diesmal nach Valens und dort wurde festgestellt, dass ich eine Spondylarthrose der Lendenwirbelsäule habe und meine Knie schon sehr befallen sind. Speziell das rechte Knie bereitet mir immer mehr Probleme, sodass ich morgens bis zu 2 Stunden habe, bis ich ohne grössere Schmerzen die Treppen nach unten gehen kann.

Zu allem kamen dann auch noch meine Hände dazu, vor allem die Rechte ist schon sehr verknorpelt und zum Teil schon sehr unbeweglich. Die vorderen Gelenke des Zeigefingers sowie der Daumen mit dem Sattelgelenk sind sehr arthritisch und schmerzen eigentlich immer. Ich kann auch schon Tage im voraus sagen, dass es anderes Wetter gibt.

Früher habe ich mich ja immer auf den Sommer und die warmen Tage gefreut, da dann meine Fibro sich beruhigte und ich endlich ein wenig Ruhe vor den Schmerzen hatte. Heute ist es so, dass mich die Fibro dann in Ruhe

lässt, aber die Polyarthrose sich umso mehr bemerkbar macht. Denn die Wärme löst wieder mehr Schmerzen aus und es entzündet sich wieder das ganze Gelenk. Was bedeutet, dass ich mehr Wasser im Gelenk habe und dies dann unbeweglicher wird. Die Rückenschmerzen lassen ein längeres Stehen oder Gehen nicht zu und ich liege in der Zeit sehr viel. Was wiederum für die Fibro nicht gut ist. So gibt es einen Teufelskreis zu durchbrechen, den ich nur schaffe, wenn ich genügend Medis zu mir nehme.

Nebst den Schmerztabletten für die Fibro nehme ich noch Morphium um die Schmerzen in den Gelenken zu lindern und um nachts ein paar Stunden schlafen zu können. Denn in der Nacht sind die Schmerzen manchmal unerträglich. Leider kann man gar nicht so viel tun um dies zu ändern. Sicher tut Bewegung gut und das mache ich auch so gut es geht, ich gehe auch regelmässig zur Reha und baue mich dort wieder auf. Denn wenn ich diese 3 Wochen überstanden habe, kann ich wieder 2–3 Monaten davon zehren und es geht mir wesentlich besser.

Die täglichen Anwendungen lösen bei mir sehr viele Schmerzpunkte auf und ich kann mich besser bewegen. Das nütze ich dann und bewege mich gezielt mehr und besser.

Zurzeit überlegen mein Rheumatologe und ich, ob wir meine Knie und Lendenwirbel eventuell mit Cortison spritzen um der Entzündung ein Schnippchen zu schlagen und diese sich ein wenig erholen können. Denn ich ertrage momentan die Schmerzen nicht mehr so sehr, wie früher, da die Intervalle der Entzündungen immer kürzer werden. Dies muss dann natürlich mein Umfeld wieder spüren und das möchte ich nicht. Denn sie können nichts dafür.

Was ich mit meinem Text sagen wollte ist dies: Man hat ja schon genug damit zu tun, wenn man Fibromyalgie hat und sich mit dieser auseinandersetzen muss und soll.

Aber wenn dann noch andere schmerzhaftes Krankheiten dazukommen, überlegt man sich schon manchmal, was man falsch gemacht hat im Leben. Aber ich habe nichts falsch gemacht, das weiss ich, jedoch habe ich eine Mama, die mir diese Leiden alle überlassen hat.

Entschuldige Mama, du weisst wie ich das meine, denn du bist mein grösstes Vorbild.

Sie hat alles vor mir durchgemacht und ist immer für mich da, trotz vieler Schmerzen und Operationen.

Genau so werde auch ich mein Leben weiterhin versuchen positiv zu leben und hoffe einfach auf einige schmerzfreie Tage.

Sabine Keller, SHG Sunnestrahl, Wattwil

Ätherische Öle lindern Beschwerden

Wohlrriechende Düfte können nicht nur den Wintermief vertreiben, sondern auch körperliche und seelische Beschwerden lindern. Bei der sogenannten Aromatherapie werden natürliche Duftstoffe zur Behandlung verschiedenster Krankheiten eingesetzt. «Aromen werden über die Nase schnell ans Gehirn geleitet, von wo aus sie alle physischen und psychischen Vorgänge des Körpers beeinflussen können», sagt Hans-Ulrich Jabs, Fachbereichsleiter Medical Wellness beim deutschen Wellnessverband.

Zur medizinischen Therapie mit Aromastoffen werden ätherische Öle verwendet, deren Duftstoffe sich schnell in der Raumluft ausbreiten. Über Duftlämpchen oder auch durch Beimischung zu Massageölen bei der sogenannten Aromamassage wird den Patienten so der entsprechende Wirkstoff zugeführt. Die verschiedenen Essenzen können auf diese Weise beispielsweise Nervosität und Schlafstörungen lindern, aber auch Herzrhythmusstörungen lassen sich so beeinflussen. «Die Aromatherapie wird zur Beruhigung und zum seelischen Ausgleich inzwischen sogar bei Demenzkranken erfolgreich angewendet», sagt Jabs.

Allerdings kann es durch die Duftstoffe auch zu negativer Beeinflussung kommen. «Wenn die Aromen in der Therapie falsch angewendet werden, sind Nebenwirkungen zu befürchten. Im besten Fall tritt einfach gar keine Wirkung ein. Aber auch Schlafstörungen, Übelkeit und sogar hormonelle Störungen können durch die ätherischen Öle ausgelöst werden», warnt der Biochemiker. Auch Hautirritationen und Allergien könnten dem Patienten bei unsachgemässer Aromatherapie blühen.

Diese medizinische Behandlung sollte daher nur von ausgebildeten Therapeuten durchgeführt werden.

Hans-Ulrich Jabs rät Patienten, die sich im Zuge einer Wellnesanwendung auch mit Aromen behandeln lassen möchten, sich vorher genau über die Qualifikation des Aromatherapeuten zu informieren. Aber auch privat kann man ätherische Öle verwenden. «Bei Erkältungen erzielt man durch die Inhalation von myrtholischen Ölen sehr gute Erfolge. Man sollte allerdings darauf achten, sparsam mit der Essenz umzugehen.

Auch in Duftlampen genügen ein bis zwei Tropfen mit etwas Wasser für einen ganzen Raum. Werde das Mittel zu grosszügig verdampft, könne das zu Augenreizungen und Hustenanfällen führen. Besonders wichtig sei es, auf die Reinheit der angewendeten Öle zu achten. «Im Handel werden oft billige Duftöle angeboten, deren Aromen durch chemische Vorgänge hergestellt werden. Sie imitieren das natürliche Aroma nur und haben deshalb keinen steuerbaren Effekt.»

Zudem sei bei den künstlichen Ölen die Gefahr einer Allergie noch höher. Bio-Gütesiegel und der Hinweis «100 Prozent naturreines ätherisches Öl» kennzeichnen die oft etwas teureren qualitativen Öle.

aus Netdoktor.de, 19. Februar 2008

Baldrian mit Bedacht anwenden

Nur europäischen Baldrian verwenden und nicht in Kombination mit synthetischen Schlaf- und Beruhigungsmitteln – ungeeignet bei Angststörungen und Depressionen.

Bei innerer Unruhe und Einschlafstörungen kann Baldrian Hilfe bringen. Das ist allgemein bekannt – und folglich steigt die Anzahl der rezeptfrei verkauften Präparate wie auch die der ärztlichen Verordnungen von Arzneimitteln, die aus der Heilpflanze hergestellt werden. Dennoch ist Baldrian kein harmloses Mittel - bei der Anwendung sollte einiges bedacht werden, mahnt Lifeline.de.

Baldrian wird als Beruhigungsmittel bei nervös bedingten Ein- und Durchschlafstörungen, bei krampfartigen Magen- und Darmbeschwerden sowie bei nervösen Herzbeschwerden eingesetzt. Im Gegensatz zu synthetischen Schlaf- und Beruhigungsmitteln kann der Schlaf aber nicht sofort erzwungen werden – Baldrian wirkt erst nach mehrtägiger Anwendung. Als akuter Helfer ist er also ungeeignet.

Gewarnt wird ausdrücklich vor Baldrian aus Indien, Mexiko und Japan. Im Gegensatz zu den europäischen Sorten enthielten diese einen wesentlich höheren Anteil an Valepotriaten, die als krebserregend gelten. Wer in Apotheken und Reformhäusern seine Baldrianpillen kauft, kann weitgehend sicher sein, dass es sich um europäische Ausgangssubstanzen handelt.



Valeriana officinalis

Auf gar keinen Fall sollte Baldrian in Kombination mit synthetischen Schlaf- und Beruhigungsmitteln eingenommen werden, da die milde Wirkung des Pflanzenpräparats von Letzteren vollkommen überdeckt werde. Die Kombination mit andern beruhigend wirkenden Pflanzenstoffen wie Hopfen, Passionsblume oder Melisse sei hingegen möglich.

Richtig dosiert wirkt Baldrian bei vorübergehender Nervosität beruhigend und Schlaf fördernd. Völlig ungeeignet ist das Naturpräparat jedoch bei akuten Erregungszuständen, chronischer Unruhe, Angststörungen und Depressionen. Auch sollte es nicht zu lange in zu hoher Dosierung eingenommen werden, da dann beim Absetzen des Mittels Schwindelanfälle, Herzrasen und Orientierungsstörungen auftreten können. Bei derartigen Beschwerden muss sofort ein Arzt konsultiert werden.

aus LexisNexis, 19. Juni 2008

Aus der FFS-Küche

Elend wird vergessen, gibt's nur was zu essen.
(Miguel de Servantes Saavedra, Don Quijote)

Ein einfacher Röstigratin (4-Personen)

Rezept und Bilder von EB

300 g Tartare mit Knoblauch und Kräuter
1.5 dl Milch
ca. 650 - 700 g Kartoffeln, festkochend
1 Bund Schnittlauch
100 g Schinkenwürfeli
evtl. 4 Eier



Zuerst bereiten wir alles vor (Mise en place).

Für den Guss den Tartare mit der Milch gut verrühren, mit Streuwürze,

Pfeffer, Paprika und Muskat abschmecken, die Schinkenwürfeli dazugeben. Die Kartoffeln waschen, schälen und an der Röstiraffel reiben. Locker in die vier Gratinformen einfüllen, dann den



Guss darüber giessen.



In die Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Backofens schieben und gut 30 Minuten überbacken.

Wenn statt vier kleinen eine grosse Gratinform benutzt wird, dann gut 45 bis 50 Minuten überbacken.

Vor dem Servieren schneiden wir noch Schnittlauch mit einer Schere darüber.

Als Hauptmahlzeit kann man auf jeden Gratin je ein Spiegelei setzen.

Dazu passt nebst einem Rüeblisalat auch ein Tomaten-Mozzarella-Basilikum Salat und natürlich ein gutes Stück Holzofenbrot.



Das FFS wünscht «E Guete».

Aktion gegen den Winteralltag

Am Bachgraben, Winter 2007

Schon steht er, der Winter, vor unserer Türe

Viele von uns leben allein und da dehnt sich die Zeit, der Winter wird sehr lange. Da kommt schon mal das Gefühl auf «*mir fällt die Decke auf den Kopf*».

All das muss nicht sein, darum mach einen Schritt nach draussen und triff dich mit Deinesgleichen!

Wir drehen an der Zeit, kürzen ihn ab, den Winter und gestalten ihn gemütlicher, denn wir starten ab Mittwoch 8. Januar 2009 bis sich der Frühling wieder zeigt, jeden ersten Mittwoch im Monat, ab 14.30 Uhr bis ca.16.30 Uhr in unserer Geschäftsstelle in Reinach ein gemütliches Beisammensein bei Kaffee oder Tee und vielleicht auch ein Stück Kuchen und vor allem plaudern wir über dies und das, Gott und die Welt. Vielleicht kommt mal jemand vorbei und liest etwas vor – auf jeden Fall bleibt das Ganze spontan und locker.

Um die Unkosten zu decken, erheben wir einen Beitrag von Fr. 5.–.

Melde dich spätestens am Tag vorher an:
Agnes Richener Telefon 061 481 06 94 oder
Mobile: 079 605 79 77
E-Mail: arichener@gmx.ch



November

«Ein eigenartiger Tag» hatte Dr. Hagelstern am Morgen gemurmelt, als er den Wecker ruhig geschlagen hatte und unter die Dusche gekrochen war. Psychologen haben ein feines Gespür ...

Er sollte recht behalten. Punkt halb zehn führte seine Assistentin ihm einen neuen Patienten in die Praxis: den November. Dr. Hagelstern schluckte. «Ich muss sagen, sie sind der erste Monat, der bei mir Hilfe sucht. Legen Sie sich bitte auf die Couch. Ich will sehen, was sich machen lässt».

«Danke. Sie sind meine letzte Hoffnung.» sagte der November. «Mein Problem ist: niemand liebt mich!» Leise begann der November zu weinen. Dr. Hagelstern hielt Novembers schwach belaubte Hand. «Wie kommen Sie zu dieser Annahme?»

«Ich bin wertlos.» Der November schüttete sein Herz aus.» Jeder Monat hat einen Höhepunkt. Einen Sinn. Ein Fest, einen Feiertag. Ferien. Irgendwas worauf sich die Menschen freuen, und wenn's nur das Wetter ist. Im Oktober die Herbstferien. Im Dezember Advent und Weihnachten. Und ich? Nichts. Zwischen die Sportsaison gefallen, ohne Feiertage, ohne Ferien. Stattdessen kaltes Hundewetter.» Der November schluchzte. Die Assistentin servierte heissen Tee. Dr. Hagelstern schnäuzte sich und sagte: «Wodurch weiss der Starke, dass er stark ist? Durch den Schwachen. Die übrigen elf Monate sind eigentlich dankbar, dass es sie gibt. Weil es ihr Selbstwertgefühl stärkt. Es gehört viel Stärke dazu, schwach sein zu können».

Der November begann aufzuhorchen: «Hmh. Darüber habe ich noch nie nachgedacht. Aber ich hätte trotzdem gerne etwas, was mich auszeichnet».

«Sind sie nicht der Monat der Stille? Der Monat, in dem die Philosophie blüht? Die Literatur am Kaminfeuer? Sie könnten der Monat sein, der den Menschen Zeit gibt für das, was sie zu tun lieben. Zeit zum Sein. Zuständig für die Lebenszeit»!

Der November war glücklich, bedankte sich und ging hinaus in den Nieselregen. Dr. Hagelstern stand am Fenster, nippte lächelnd am Tee und freute sich am Leben. Er wusste: Heuer würde es ein prächtiger November werden!

Willi Näf, aus «de Hoseträger»

Besinnliches

Ein Kompliment das sich direkt in meinem Herz eingestrichelt hat.

Ich sass im Tram um ca. 08.00 Uhr und war auf dem Weg nach Reinach ins FFS. Auf dem Einersitz mit Donna auf dem Schooss (Donna ist mein Rauhaardackeli), beobachtete ich eine Kindergartengruppe. Es waren ca. fünf bis sechsjährige Kids, begleitet von zwei erwachsenen Personen.

Sie waren schon sehr laut und lebhaft, jeder von ihnen wollte einen Fensterplatz. Es war sehr lustig ihnen zu zusehen, wie unterschiedlich sie sich aufführten und was sie alles von sich gaben.

Eines der Kinder, es war ein kleiner Junge mit dunklem lockigen Haar, stand direkt neben mir auf der Treppe, sein Kopf war so in gleicher Höhe wie meiner. Ich spürte seinen Atem an meiner rechten Gesichtshälfte, ich schaute zu ihm, ein blaues offenes Augenpaar sah mich an und lächelte, ich lächelte auch. Er beobachtete mich die ganze Zeit, plötzlich kam er mit seinem Gesichtchen noch näher an mein Ohr und sagte im Flüsterton «du hast sooo schöne Ohringe» (am rechten Ohring baumelte ein kleines silbernes Herz).

Dieses zarte Stimmchen und sein warmer Atem berührten mich sonderbar. Eine nicht zu beschreibende glückliche Wärme ging durch meinen Körper direkt in mein Herz, dass ich dieses Gefühl durch den ganzen Tag hindurch immer wieder abrufen konnte.

Es war wie ein Geschenk des Himmels, an diesem Tag waren meine Schmerzen wie verschwunden.

Was hat mir dieser kleine, aufmerksame Junge da gegeben, fast wie ein kleiner Engel fühlte es sich an. Kinder sind etwas wunderbares, kostbares wir sollten sie nie vergessen.

AgIR
12. Juli 2008



Donna



Unsere Standaktion zum «Tag der Fibromyalgie»

Öffentlichkeitsarbeit – alle können mithelfen

Weiss Ihr Arzt oder Ihre Ärztin, dass es das **Fibromyalgie Forum Schweiz** gibt? Bitte fragen Sie doch bei Ihrem nächsten Besuch danach.

Fragen Sie auch, ob wir die Informationsbroschüre in der Praxis auflegen dürfen. Auf diese Weise helfen Sie uns bei unserer Öffentlichkeitsarbeit.

Ihr Arzt/Ihre Ärztin kann so unsere Adresse an Fibromyalgie Betroffene weiter geben. Angehörige von Betroffenen finden in der Praxis unsere Informationsbroschüre und können sie nach Hause bringen.

Es geht ganz einfach:

Ist Ihr Arzt oder Ihre Ärztin bereit, unsere Broschüre aufzulegen, melden Sie uns seinen/ihren Namen und die Adresse. Um alles Andere kümmern wir uns gerne, es sei denn, Sie möchten dies persönlich übernehmen.



«Gluschtig» sahen sie aus ...

Margrit Brogli

Ab Oktober 2008 engagierte ich mich beim FFS im Bereich Öffentlichkeitsarbeit, Mitglieder- und Gönnerwerbung. Auch Spendenaufrufe gehören dazu. Ich freue mich sehr auf diese Aufgabe und habe schon «Fäden gesponnen».

Geboren bin ich am 25.10.1950 in Basel.

Seit einigen Jahren lebe ich mit meiner Partnerin in Binningen.

Im September 2004 bestätigte ein Rheumatologe die Diagnose meiner Hausärztin: Fibromyalgie.

Durch die Tagung im Seegarten fand ich Kontakt zum Jardin fibro und lernte so Nathalie, Agnes und Elisabeth kennen. Ihr Einsatz für uns begeisterte mich von Anfang an, die Gründung vom FFS, zusammen mit Susanne, Rico und Urs, war eine Glanzleistung!

An der ersten Generalversammlung habe ich mich ganz spontan für das Amt im Vorstand (Kasse) gemeldet. Arbeiten mit Zahlen hat mir schon immer viel Freude bereitet. Aber, es kommt ja oft anders, als man denkt. Jetzt Sorge ich eben nicht dafür, dass die Kasse stimmt, sondern, dass sie gefüllt wird.

Und so nehme ich bereits einen ersten Anlauf, denn ...

... auch Kleines zählt



Foto Margrit Brogli

Das FFS strebt eine Zukunft an, in der alle Menschen mit einer Fibromyalgie Erkrankung bestmöglich leben können – selbstbestimmt und gleichgestellt.

Die Organisation setzt sich mit Blick auf diese Zukunft, im Rahmen ihrer Möglichkeiten überall dort ein, wo die Bedürfnisse von Betroffenen und die ihrer Angehörigen anderswo nicht oder nur ungenügend abgedeckt sind.

Als Mitglied des **Fibromyalgie Forum Schweiz** können auch Sie dazu beitragen, dass wir die Interessen der Betroffenen wirksam vertreten können.

Auch mit einer Spende helfen Sie uns sehr, unser Ziel gemeinsam zu erreichen.

Bitte rühren Sie auch in Ihrem Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis die Werbetrommel für das FFS.

Herzlichen Dank! Margrit Brogli

Empfehlenswerte Bücher**Irmtraud Tarr**

«*Trost – die Kunst, der Seele gut zu tun*»

Herder Freiburg im Breisgau, 2007; ISBN 978-3-451-29098-5

«Trost ist Nahrung für die Seele. In vielen Lebenslagen und Situationen – nicht nur den Schlimmen! – brauchen wir ihn. Ob man ihn sich selber gibt, andere tröstet oder getröstet wird: Trost gehört ganz wesentlich zur Kunst des Lebens».

Joachim Bauer

«*Das Gedächtnis des Körpers*»

Piper Verlag München, 2007; ISBN 978-3-492-24179-3

Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern; darin von Interesse das Kapitel *Schmerzerfahrungen und Schmerzgedächtnis: chronische Schmerzkrankheiten «ohne Befund»*.

Anselm Grün und Wunibald Müller

«*Was ist die Seele?*»

Kösel Verlag, München, 2008; ISBN 978-3-466-36820-4

Mein Geheimnis – meine Stärke. Anselm Grün und Wunibald Müller gehen in diesem Buch dem Geheimnis der Seele nach, wie es ihnen begegnet in der Bibel, in der spirituellen Tradition, in der Tiefenpsychologie, der psychotherapeutischen Arbeit und in den konkreten Erfahrungen ihres Lebens.

NZZ FOLIO, Januar 2007

«*Schmerz – Besuch in der Hölle*»

Verlag NZZ-Folio, Zürich; ISSN 1420-5262

Von der Sprechstunde beim Schmerzforscher über die Erfahrungen aus der Schmerzklinik bis bewusst gesuchte Schmerzen aus sexueller Lust oder um gesellschaftliche Zugehörigkeit zu demonstrieren – Schmerz als Initiationsriten.

Für die «graue» Jahreszeit etwas zum Schmunzeln:

Hellmuth Karasek

«*Vom Küssen der Kröten*» und andere Zwischenfälle

Hoffmann und Campe Verlag Hamburg, 2008

ISBN 978-3-455-40107-3

Von Hühnern, die nichts zu lachen haben, Alpha-Tieren im Fahrstuhl, von Liebe und Suff und Rauchzeichen von Helmut Schmidt. Hellmuth Karasek sieht in seinen Glossen der Zeit beim Vergehen zu und versucht, wenigstens die Komik festzuhalten.

Agenda

13. Dezember 2008 «Advents-Stubete» in Reinach

ab 8. Januar 2009 jeden ersten Mittwoch gemütliches Beisammensein in der Geschäftsstelle in Reinach

Frühjahr 2009 «2. Mitgliederversammlung»

12. Mai 2009 «Tag der Fibromyalgie»

Aus dem Vorstand

Zusätzliche Aufgaben kommen auf uns zu, deshalb wird unser Vorstand um drei Mitglieder erweitert.

Es sind dies:



Marie Thérèse Gandini

Rechnungsführerin und
Buchhaltung



Margrit Brogli

Marketing
Sponsoring
Öffentlichkeitsarbeit



Adelheid Kumkli

Beisitzerin

Wir heissen die drei Mitglieder herzlich willkommen.

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 2 bis 3 mal jährlich.

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

Die Textfassung erfolgte mit Adobe InDesign CS3; Schriften Frutiger 55, 56, 65 66. Die Fotos stammen, soweit nicht anders vermerkt von EB.

Gestaltung und Druck: E. Bondi (EB)

Unsere Adresse

Fibromyalgie Forum Schweiz
Kägenhofweg 4, CH-4153 Reinach
www.fibromyalgieforum.ch
info@fibromyalgieforum.ch

Telefonzeiten:

Telefon +41 (0)61 711 01 40
Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag
von 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr
Mittwoch Nachmittag von 13.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Termine ausserhalb der Öffnungszeiten nach
Vereinbarung – Rufen Sie uns an!

Schreiben Sie uns!

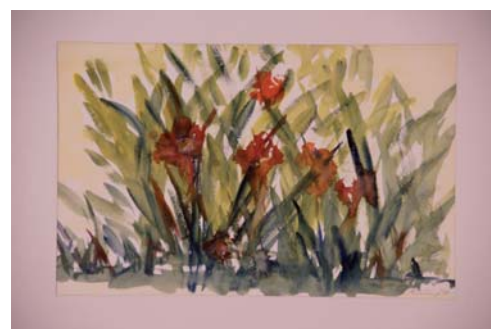
Leserbriefe sowie Beiträge mit Name und
Adresse senden an (auch via E-Mail):

Fibromyalgie Forum Schweiz
Kägenhofweg 4, CH-4153 Reinach
info@fibromyalgieforum.ch

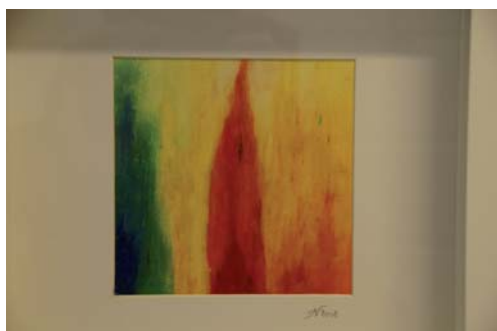
Kleine Auswahl aus der FibroART-Ausstellung



Daniela Piquet



Heinz Müller



Nathalie Haberthür



Susanne Schenk



Ursi Kerker