



Inhalt dieser Ausgabe

Nachrichten aus dem Forum	1
Informationen aus den SHG	2
Bewegung = Lebensfreude: Rückengymnastik	2
Fibromyalgie und Morbus Fabry	3
Betroffene berichten	4
Stellungnahme zum FAZ-Artikel	5
Bewegung und Gedächtnis	7
Therapie-, Kurs- und Beratungsangebote	8
Erkältung? Ein Tipp aus der Literatur	8
Besinnliches und Oma's Rezept	9
Öffentlichkeitsarbeit und Verdankung	10
Winterdepression: Neue Erkenntnisse	10
Kontakt gesucht	10
Literatur, Agenda, Adresse	11
Impressum und Kolophon	11

Nachrichten aus dem Forum

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Die Tage der lauten Töne sind so langsam vorbei. Wir begegnen dem Leben nun eher leise, alles bereitet sich auf den bevorstehenden Winter und die kalte Jahreszeit vor. Es ist die Zeit der Ruhe und Besinnlichkeit, in der man den Blick für die Gemächlichkeit und das Ohr für die sanften Stimmen öffnet. Die Tage werden immer kürzer, aber die Natur hält viele wertvolle Schätze für uns bereit, die uns darin unterstützen, diese Zeit achtsam anzunehmen und uns am Lauf des Lebens trotz Schmerzen und Stimmungsschwankungen zu freuen.

Nun stehen der Advent und Weihnachten mit ihren vielen Lichtern und der Jahreswechsel vor der Türe – was geht uns durch den Kopf? Unser Alltag ist schnell geworden, wir müssen uns immer öfter und in immer kürzeren Abständen an Neues gewöhnen, Fragen zur Sicherheit unserer Zukunft gehen nicht spurlos an uns vorbei. Gerade in diesen Zeiten wünschen sich viele Menschen «Momente der Ruhe für sich selbst», weil sie immer wieder viel um die Ohren haben.

Versuchen Sie diesen «Teufelskreis» zu durchbrechen und füllen Sie die kostbaren Augenblicke mit Ritualen. Verwöhnen Sie sich z.B. mit einem Frühstück im Bett, Schönheitsstunden im Bad, geniessen Sie duftende Bäder und Öle, vielleicht wollten Sie schon lange mal ihre Gedanken einem Tagebuch anvertrauen oder nutzen Sie den häufig grauen Tag für eine Kuschelstunde auf dem Sofa mit einem Buch und im Hintergrund läuft leise ihre Lieblingsmusik.

Meist sind es kleine Dinge und einfache Regungen, die grosse Wirkungen auf diejenigen haben, welche sich an diesen Tagen gegen Trübsinn und Lustlosigkeit zu helfen wissen.

Dazu hätten wir ein paar Vorschläge: nutzen Sie zum Beispiel unsere Aktion gegen das Wintergrau: ab 8. Januar

2009, jeden ersten Mittwoch ab 14.30 Uhr – 16.30 Uhr «gemütliches Beisammensein» bei Kaffee, Tee und vielleicht einem Stück Kuchen bei uns im Forum in Reinach.

Oder wenn einmal der Kopf vor Ratlosigkeit eingenebelt ist und die Gedanken ungeordnet und unkonzentriert durcheinander wirbeln, so das nichts Platz daneben hat – dann ist es Zeit, dass Tatkraft entsteht damit sich etwas ändern kann! Gehen Sie hinaus in die Natur, probieren Sie es einmal mit Nordic-Walking. Diese sanfte Bewegungsart schenkt Ihnen eine Möglichkeit, Emotionen nach draussen zu tragen und sie in der freien Natur abzulegen, Platz zu schaffen und mit dem Laufen können sich wie durch ein Wunder die Gefühle und Gedanken einordnen. Es ist eines der besten Mittel gegen Stimmungsschwankungen.

Wir haben die Möglichkeiten, die Zeit des Wintergrau für uns zu nutzen und neue Kräfte zu sammeln – nutzen wir diese Momente, denn sie sind wertvoll, sie gehören zu uns, wir möchten sie nicht missen.

Dann möchten wir noch auf einen interessanten Beitrag zum Thema «Morbus Fabry» aufmerksam machen (Seite 3 ff.).

Nicht missen möchten wir Sie, liebe Mitglieder, Gönner und Freunde, denn Sie sind ein wesentlicher Teil unseres Erfolges. Mit Briefen, Glückwunschkarten und den richtigen Worten im richtigen Moment haben Sie uns im abtretenden Jahr oft ermutigt und gestärkt. Dafür möchten wir Ihnen ganz herzlich danken und hoffen, dass auch Sie dies erhalten, wenn Sie es brauchen.

Wir danken Ihnen recht herzlich für das uns bisher erwiesene Vertrauen und wünschen Ihnen und Ihren Angehörigen geruhige Weihnachtstage und für das bevorstehende Jahr viele kleine und grosse Momente des Glücks, viel Energie für kraftvolles Tun.

Es grüsst Sie herzlich
Nathalie Haberthür-Wyss und das ganze FFS-Team

Nun wirken Sie autonom!

Am 12. Oktober 2008 haben Adelheid und ich, mit einem weinenden und einem lachenden Auge, die neue SHG mit dem Namen «Sunneblume» in die Selbstständigkeit entlassen.

Am 14. Mai 2008 haben wir uns mit den neun Frauen zusammen gesetzt, um den Aufbau der neuen Selbsthilfegruppe zu starten. Es war für uns sehr spannend und aufregend zugleich, mit so unterschiedlichen Charakteren eine gut funktionierende SHG zu gestalten – eine tolle Herausforderung. Unsere Treffen fanden in der Aufbauphase alle 14 Tage statt. Adelheid und ich trafen uns immer vorher, um das Abendprogramm miteinander durchzugehen.

Das Erstgespräch, das ich mit jeder einzelnen Betroffenen zum kennenlernen geführt hatte, war für mich sehr hilfreich. So wusste ich schon ein wenig wie es den Frauen geht und wo die Bedürfnisse in etwa liegen. Ich konnte mich dadurch auch gezielt auf diese Gruppe vorbereiten.

Trotz alledem ist es nicht immer ganz einfach, heraus zu spüren was und wieviel an Informationen der einzelne Mensch braucht oder verarbeiten kann. Also war es für mich ganz wichtig von den Frauen Feedback zu bekommen.

Leider hat sich eine Person beim zweiten Treffen abgemeldet, sie verlangte lieber nach dem Einzelgespräch. Zwei weitere Damen konnten auch nicht mehr teilnehmen, weil es ihnen sehr schlecht ging, möchten aber gerne wieder dazu stossen wenn es ihnen wieder besser geht.

Im Moment sind es sieben Frauen die regelmässig in die Gruppe kommen und sich ganz toll zusammen gefunden haben. Sehr rasch kristallisierte sich auch heraus welche beiden Damen die Gruppe leiten werden, Pia und Marianne – ihr macht das ausgezeichnet.

Es ist sehr schön zu erleben wie diese Frauen mitmachen, eigene Ideen entwickeln und sehr kreativ sind. Adelheid und ich genossen die Abende mit den Frauen, sie waren aufbauend und auch für uns lehrreich.

Am letzten Abend besuchte uns dann auch noch Nathalie, um die Frauen kennen zu lernen und sich als Präsidentin vom FFS vorzustellen, es war ein sehr schöner Abend und irgendwo machte es mich fast ein bisschen traurig diese Frauen nun zu verlassen. Doch ich bin felsenfest davon überzeugt, dass diese Gruppe eine gute und sich selbst unterstützende Funktion haben wird.

Natürlich würde es mich freuen, wenn sich noch ein paar neue Gruppen-Teilnehmer/innen finden, denn ...
es hat noch freie Plätze!

Liebe Frauen tragt Sorge zueinander, es war ganz toll mit Euch und ab und zu sehen wir uns ja auch.

Adelheid und ich wünschen Euch nur das Beste.

Eure Agnes

Bewegung = Lebensfreude

Rückengymnastik im «Steinacker» in Aesch

Unser grosser, lichtdurchflutete, ruhige Raum geniessen wir seit August 2008 und er gefällt uns allen sehr und **wir haben noch Platz für 2 – 3 Personen!**

Seit ich denken kann ist mir Bewegung wichtig. Ich wurde als klein von meiner Mutter oft «Heugumper» gerufen. Alle Arten von Hüpfspielen, Ballspielen ausser «Völki» oder Wettrennen liebte ich sehr. Oder wandern mit der Jugendgruppe in den Bergen und dann noch im Heu übernachten, das war ganz nach meinem Geschmack.

Später war mein Lieblingssport das Tanzen sei es zu romantischen Walzerklängen oder zu rassigen Rock'n' Roll Rhythmen.

Einmal pro Woche besuchte ich die rhythmische Gymnastik bei einer dazumal sehr bekannten Gymnastiklehrerin. Mich bewegen zu Musik in der Gruppe, das beflügelte mich und ich kam immer ganz erholt nach Hause, obwohl ich direkt nach der Arbeit hin ging.

Da kam auch der Wunsch auf, dies selbst zu lernen und weiterzugeben. Es vergingen aber einige Jahre bis ich dann die «MUKI» Turnlehrerinnen Ausbildung machte und das auch mit Begeisterung 5 Jahre ausübte.

Dann kam die Ausbildung zur Gymnastiklehrerin, heute Bewegungspädagogin genannt. Dazu gehörten natürlich immer wieder verschiedenste Weiterbildungen, die mich bestätigten und die neuen Ideen flossen dann in meine Kurse ein. Oft hörte ich «bisch wiider an eme Küürsli gsi»?

Bei verschiedenen Institutionen oder auch privat hatte ich dann «meine» Gruppen und lernte so viele Menschen kennen die gerne zu mir kamen. Genau so hatte ich mir es gewünscht!

Nun bin ich schon lange im Pensionsalter und spüre, es ist immer noch wunderbar, die Lebensfreude zu empfinden beim gezielten Bewegen, mich zu entspannen und auch zu lachen mit allen anderen. Auch mich auszutauschen mit den Teilnehmerinnen und Anteil nehmen beim gemeinsamen Gespräch – das alles bereichert mein Leben.

Ich danke allen die mir das auch ermöglichen indem sie meine Kurse besuchen!

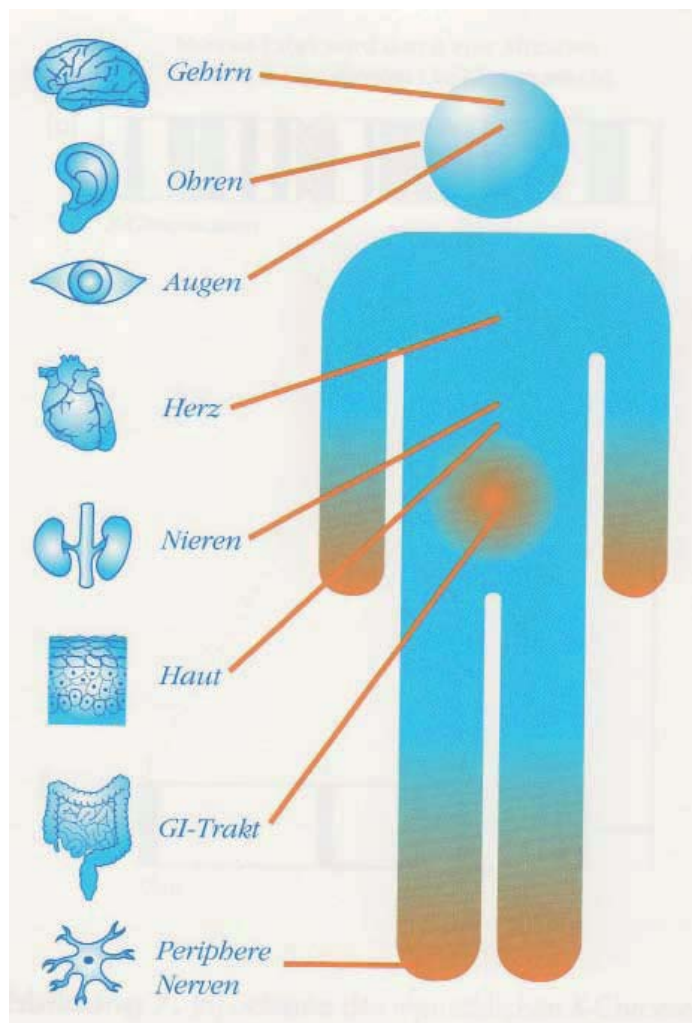
Elisabeth Müller

Fibromyalgie und Morbus Fabry

Zwei verschiedene Krankheiten mit ähnlicher Schmerzsymptomatik

Von Georg Lübben, Medical Director, Shire Deutschland, Bereich Human Genetic Therapies

Es gibt viele Krankheiten, die von Schmerzen begleitet werden oder bei welchen die Schmerzen das wichtigste Symptom sind: die Fibromyalgie gehört dazu, aber auch die wenig bekannte Krankheit Morbus Fabry. Und es ist genau diese Schmerzsymptomatik, welche zu Verwechslungen der beiden Krankheiten führen kann. Gemäss einer Untersuchung von A. Mehta et al. aus dem Jahre 2004 haben etwa 7% aller Morbus Fabry Patienten ursprünglich die Fehldiagnose Fibromyalgie erhalten. Eine korrekte Diagnosestellung ist wichtig, weil Morbus Fabry ursächlich behandelt werden kann. Was aber ist Morbus Fabry und worin unterscheidet sich Morbus Fabry von der Fibromyalgie?



Morbus Fabry hat weit verbreitete Auswirkungen im ganzen Körper. (Abb. aus Michael Beck «MORBUS FABRY» Seite 16, 2. Auflage, 2007

Morbus Fabry – Komplexe Klinik, einfache Diagnostik, kausale Therapie

Morbus Fabry ist eine erblich bedingte lysosomale Speicherkrankheit und kann im Laufe der Zeit zu schweren Funktionsschädigungen an Organen und Geweben führen. Der genetisch bedingte Mangel des lysosomalen Enzyms alpha-Galaktosidase A hat eine zunehmende Anhäufung von Lipiden (Gb3) in den Zellen verschiedener Organsysteme zur Folge. Die betroffenen Zellen können deshalb ihre eigentlichen Funktionen immer weniger gut erfüllen und als Konsequenz entwickeln sich vielfältige Krankheitsmanifestationen auf der Haut, in den Nervenzellen, Augen, Ohren, Nieren, Herz, Gehirn und im Verdauungstrakt. Diese Symptome können einzeln, in verschiedenen Kombinationen und in unterschiedlicher Stärke auftreten, was die Diagnose somit erheblich erschwert.

Neuropathische (= nichtentzündliche Nervenerkrankung) Schmerzen gehören zu den stärksten und für Betroffene quälendsten Symptomen des Morbus Fabry. Eine klare Abgrenzung zu der Schmerzsymptomatik der Fibromyalgie ist nicht einfach. Die meist brennenden Schmerzen an (normaltemperierten) Händen und Füßen zeigen sich oft schon im frühen Kindesalter. Die meisten Patienten klagen über Phasen schmerzhafter Krisen sowie chronische Schmerzen. Diese Schmerzen können aber nicht nur auf die Extremitäten beschränkt sein sondern auch andere Körperregionen wie zum Beispiel Rücken und Gelenke betreffen. Mögliche Auslöser sind körperliche Aktivität und eine höhere Umgebungstemperatur (oder auch im Rahmen von fieberhaften Infekten). Besondere Bedeutung kommt unter diesem Gesichtspunkt der häufig bestehenden geringen oder fehlenden Schweißbildung zu. Patienten mit Morbus Fabry sind deshalb nur eingeschränkt körperlich belastbar. Zudem klagen sie oft über Beschwerden im Verdauungstrakt. Vorrangig berichtet werden Durchfall und häufige unregelmässige Darmbewegungen, begleitet von krampfartigen Schmerzen. Blähungen, Übelkeit und Erbrechen sowie ein vorzeitiges Sättigungsgefühl und Krämpfe nach Nahrungsaufnahme können dazu führen, dass Patienten Mahlzeiten vermeiden oder über Appetitverlust klagen.

Nebst der häufigen und frühen Schmerzsymptomatik zeigt die Krankheit Morbus Fabry weitere typische Symptome:

Neurologische Symptome können sein: halbseitige Lähmungen, Sprechstörungen, Augenzittern, Doppelbilder und Konzentrationsstörungen sowie Tinnitus, Schwindel, Kopfschmerzen und Schlaganfall bei jungen Patienten.

Bei den **Augen** ist eine schmerzlose Augentrübung (Cornea verticillata) ein nahezu kennzeichnender Befund bei Morbus Fabry. Sie zeigt sich als binokulare spiralförmige Trübungen in den oberflächlichen Schichten der Hornhaut (Spaltlampenuntersuchung).

Beim **Herzen** sind strukturelle und funktionelle Veränderungen des Herzmuskels, des Reizleitungssystems und der Herzklappen ursächlich beteiligt.

Fortsetzung nächste Seite...

Fortsetzung *Fibromyalgie und Morbus Fabry*

Die häufigste Herzstörung ist die fortschreitende Vergrößerung der linken Kammer, die zu einer Herzinsuffizienz führen kann.

Die **Haut** zeigt typische sichtbare Befunde als sogenannte Angiokeratoma corporis diffusum. Die violetterhabenen, etwa stecknadelkopfgrossen geschwulstartige Neubildung von Gefässgewebe finden sich vor allem im Badehosen- und Bauchnabel-Bereich und können schon im Kindesalter auftreten.

Funktionsstörungen der **Niere** sind häufige und mit einer schlechten Prognose assoziierte Folgen der Gb3 Anhäufungen in den Zellen. Bereits bei sehr jungen Patienten kann eine Mikroalbuminurie gefunden werden und frühzeitig lassen sich Gb3 im Urinsediment sowie eine Hyperfiltration nachweisen. Die terminale Niereninsuffizienz ist eine der drei häufigsten Todesursachen von Patienten mit Morbus Fabry.

Die meisten Fabry-Patienten erleiden bei fortschreitender Erkrankung einen **Hörverlust**. Frühe Warnzeichen dafür sind Schwindel, Hörstörungen oder Tinnitus.

Diagnose

Aufgrund der vielfältigen klinischen Manifestationen ist eine frühe und sichere Verdachtsdiagnose auf Morbus Fabry sehr schwer zu stellen, was sich in zahlreichen Fehldiagnosen niederschlagen kann und häufig zu einer langen (im Mittel 12 Jahre dauernden) Ärzteodyssee des betroffenen Patienten führt. Eine endgültige und sichere Diagnose ist mit standardmässigen Verfahren durchführbar. Bei Männern gilt die Bestimmung der Enzymaktivität in Leukozyten als akzeptierter Standard und bei Frauen ist die molekulargenetische Analyse mit Komplettssequenzierung des alpha-Galaktosidase A Gens geeignet.

Therapie

Ist einmal Morbus Fabry diagnostiziert stellt sich die Frage nach der geeigneten Therapie. Seit 2002 ist eine kassenzulässige ursächliche Enzymersatztherapie verfügbar, welche gute klinische Ergebnisse zeigt. Der Patient erhält lebenslang alle 2 Wochen eine Infusion während 40 Minuten, wobei diese Infusion durch eine speziell ausgebildete Krankenschwester zuhause verabreicht werden kann.

Was gilt es nun zu unternehmen?

Falls Sie vermuten, an einem oder mehreren der oben genannten Symptome zu leiden, ist eine nähere Abklärung der Verdachtsdiagnose auf Morbus Fabry angezeigt. Dabei unterstützt ein kostenloses Diagnosekit, mit welchem ein genetischer Nachweis auf Morbus Fabry durchgeführt wird, die Diagnose. Sprechen Sie doch im Verdachtsfall Ihren Arzt auf Morbus Fabry an. Er kann im Bedarfsfall dieses Diagnosekit anfordern.

Weiterführende Kontaktinformationen über Morbus Fabry erhalten Sie beim Vorstand vom **Fibromyalgie Forum Schweiz**.

Nicht nur rein philosophisch

Während eines Gesprächs hat mir ein Arzt empfohlen, die Fibromyalgie Schmerzen zu ignorieren und so gut wie möglich mein Leben weiter zu machen. Ich habe ihm darauf geantwortet: «Wenn Sie von Basel nach Bern fahren, und plötzlich bleiben Sie ohne Benzin stehen, dann gelingt es Ihnen vielleicht die Tatsache zu ignorieren, aber sie werden ganz sicher nie in Bern ankommen. Das gleiche ist es bei mir. Leider habe ich nur ein Mittel, um auf diesem Planeten zu verweilen und das ist mein Körper. Ich kann sehr schwer ignorieren, dass mein Körper mich schmerzt, da es mich ganzheitlich daran hindert, in diesem Leben zu sein.» Der Arzt antwortete, «Ja, ja, das ist etwas rein Philosophisches ohne weiteren Inhalt.»



Aufnahme: Angela Granado

Na, Herr Doktor, leider ist es nicht nur etwas Philosophisches. Der Fibromyalgie Patient ist sich 24 Stunden am Tag der Dualität des menschlichen Wesens bewusst. Wir werden mit der Tatsache konfrontiert, dass wir als völlig gesunder Mensch in einem schmerzenden Gefäss eingesperrt sind. Unser Geist ist lebendig und voller Energie. Wir sind bereit dazu, verschiedenen Aktivitäten nachzukommen, aber es ist unmöglich für uns, diese zu verwirklichen, da unser Alarmsystem gestört ist. Unser Körper schlägt grundlos Alarm, sodass unsere Arme anfangen zu brennen. Grundlos fühlen wir, wie unsere Augen stechen. Grundlos wird unser Mund trocken und wir können nicht mehr sprechen, obwohl wir nicht aufhören zu trinken. Grundlos können wir nicht gehen, obwohl wir Lust hätten, Berge zu besteigen. Grundlos schmerzt unser Rücken als würden wir mit einer Eisenstange geschlagen. Und trotzdem sehen wir fröhlich und gesund aus, nicht umsonst sagt man, dass das Gesicht der Spiegel unserer Seele sei. Ja, denn unser Geist bleibt intakt und wir strahlen ihn aus.

Fortsetzung nächste Seite...

Fortsetzung *Nicht nur rein philosophisch*

Es kommt vielleicht nicht von ungefähr, dass ein grosser Teil der unter Fibromyalgie erkrankten Menschen wieder mit diesem störenden Körper in Einklang zu leben versuchen, und deshalb die Harmonie in Praktiken aus den fernöstlichen Ländern suchen. Die fernöstliche Philosophie, sei es medizinisch oder etwas so banales wie die Einrichtung und Dekoration des Lebensraumes, versucht den Einklang zwischen Körper und Geist zu restaurieren. Das sei nicht so zu verstehen, dass die sehr wohl eigenständigen Damen auf eine esoterische Bahn geraten sind, nein. Wir sind nur leidende Menschen auf der Suche nach der Harmonie mit dem wohl existentiellsten Medium, das uns zur Verfügung steht: unserem Körper.

Kurzum, unser Alltag ist leider nicht nur philosophisch. Andersherum ist es aber vielleicht nicht nur negativ, dass wir an Fibromyalgie erkrankt sind. Vielleicht, wie fast alles im Leben, hat diese Situation eine positive Seite, nämlich das Vorrecht spüren zu dürfen, dass wir nicht nur Materie sind, sondern auch Geist. Diese Situation hat uns zu vielem bewegt, was wir uns vor der Krankheit nicht erträumt hätten. Viele von uns haben sich zu Menschen genähert, denen sie vor der Krankheit Welten entfernt waren. Andere haben die Nähe von Menschen gespürt, von denen sie nie geträumt hätten, ihnen zu begegnen. Ich persönlich habe vieles erlebt. Heute verstehe ich sogar, weshalb mein Sohn so eifrig das Recht auf Ethik von Replikanten und künstlicher Intelligenz verteidigt. Ja, das wesentliche ist der Geist und ein geeignetes und würdevolles Mittel, in dem er wohnen kann.

Angela Granado - Therwil



Stellungnahme zum FAZ-Artikel

Über das Symposium «*Fibromyalgie – Stand des (Un-)Wissens*» erschien in der Frankfurter Allgemeinen Zeitung (FAZ) ein Bericht, der bei einigen Leserinnen starke Irritationen verursachte und sehr viel Wut auslöste.

Die Kernfrage war

Steckt man uns wirklich in die Psychokiste?

Agnes und Nathalie bemühen sich in der Folge, den verärgerten Fibromyalgie – Betroffenen Leserinnen und Leser eine mögliche Anschauung nahe zu bringen.

Wieso wird der FAZ-Artikel so interpretiert?

Vorneweg müssen wir sagen, dass auch wir seit vielen Jahren unter Fibromyalgie leiden und unsere Wege oft sehr schwierig waren. Auch wir lernten einige Ärzte kennen und von wenigen bekamen wir damals das Verständnis, das wir dringend gebraucht hätten. Doch nach Jahren der intensiven Auseinandersetzung mit der Fibromyalgie haben wir eines gelernt: Wir alle sind in der glücklichen Lage unseren Arzt selber auszusuchen!

Was ist dabei wichtig? Er muss ein geduldiger Ansprechpartner, verständnisvoller Zuhörer, Koordinator verschiedener Therapien und oft ein Wegbegleiter der Selbsthilfestrategie sein können.

Die Krankheit Fibromyalgie war am EULAR-Kongress (European League Against Rheumatism) in Paris im Juni 2008 ein zentrales Thema. Nun wie sieht es aus: ist Fibromyalgie eine echte Krankheit oder existiert sie bloss «in den Köpfen» der Betroffenen?

Fibromyalgie gibt es, das ist eines der wichtigen Ergebnisse dieses Kongresses. Und sie «passiert» tatsächlich im Kopf, aber nicht als psychosomatische oder gar «eingebildete» Krankheit (Quelle: Sprechstunde Spezial, Dr. Hans Spring, Rheumatologe und ärztlicher Direktor des Rehasentrums Leukerbad).

Obwohl die Forschung heute sicher ein ganz kleines Stückchen weiter ist als vor 10 Jahren, erleben wir nach wie vor, dass Betroffene immer noch eine Odyssee von Arzt zu Arzt durchleben um eine Diagnose, Verständnis und Unterstützung für ihr Leiden zu suchen und zu finden. Immer noch oft werden Betroffene als Simulant oder «eingebildete Kranke» abgestempelt... das bedauern wir sehr und können gut verstehen, warum sich einige über die so genannte «Psychoschiene» ärgern, denn ...

«Ein psychisches Problem zu haben ist nicht salonfähig» – *leider werden psychische Störungen immer noch als ein Makel verstanden – und das, obwohl sie sehr viele Menschen betreffen und (man könnte sagen:) «normal» geworden sind (Zitat aus: E. Becker und J. Margraf «Vor lauter Sorgen ...», Beltz Verlag, 2008).*

Fortsetzung nächste Seite ...

Fortsetzung *Stellungnahme zum FAZ-Artikel*

Wenn jemand am Arbeitsplatz fehlen muss, weil er oder sie einen Termin beim Psychologen/Psychiater hat sagt man zum Vorgesetzten man gehe zum Zahnarzt.

Menschen die sich schlecht durchsetzen können, nicht nein sagen können, sehen sich als schwach. Denn nur wenn man Stärke zeigen kann ist man selbstbewusst und gut!

Wenn jemand negative Erfahrungen mit Aerzten diesbezüglich gemacht hat, sitzen solche Erfahrungen im Gehirn fest und da wäre es wichtig, wieder eine positive Erfahrung zu machen damit sich negative Gedanken auflösen könnten.

Was uns erstaunt, im Bericht steht sehr viel mehr als nur über die Psychosomatik, zum Beispiel über die Beschwerden und auch über mögliche Gründe der Beschwerden und das Herausfinden von möglichen Behandlungen um mit den verschiedensten Aerzten dies alles anzugehen.

Müssen wir uns wirklich die Frage stellen ob Emotionen Krankheiten verursachen? Viel wichtiger wäre doch herauszufinden, welche Rolle sie beim Auftauchen und bei der weiteren Entwicklung bestimmter Störungen spielen. Jede Krankheit will uns eine Geschichte erzählen. Die Frage ist, ob wir zuhören wollen?

Tatsache ist, dass Schmerzen uns Menschen verändern auch unser Alltagsleben und unsere Lebensqualität leiden darunter. Körperliche Leistungsfähigkeiten nehmen ab und manchmal kommt das Gefühl hoch, dass es keinen Grund zur Freude geben kann. Wir fühlen uns ganz «unten», haben Mühe den Blick nach «oben» zu heben.

Nun wie weiter? Es braucht Mut und Kraft, aktiv unser Schicksal in die Hand zu nehmen, sich den Tatsachen zu stellen. Denn alles gehört letztendlich zu unserer Biografie. Aber wir können daran arbeiten und uns mit Hilfe von aussen (Familie, verständnisvolle Freunde, Bekannte, Organisationen mit Menschen ähnlichen Schicksals) aus dieser Sackgasse befreien.

Holen Sie sich Hilfe, es gibt sie!

Der Dalai Lama wurde in einem Interview gefragt, ob er sich denn nie ärgere oder wütend würde? Er lächelte und sagte «nein es können fünf Menschen um mich sitzen, einer davon sagt etwas aber jeder versteht etwas anderes». Und so ist es mit allem, man versteht das, was man verstehen will, weil jeder von uns eine andere Geschichte in sich trägt und die wirkt wie ein Filter.

Unser Ratschlag wäre, wenn sie einen Bericht lesen, der im ersten Moment Ärger auslöst, dann überlegen sie doch kurz bevor sie sich ärgern, wie könnte man den Bericht auch noch verstehen. Verwandeln sie die negativen Empfindungen in positive Gefühle um.

Warum könnte man nicht auch sagen, toll wie sich die Aerzte bemühen etwas für uns zu tun. Es kamen Professoren und Aerzte aus Deutschland nach Basel gereist um am Symposium teilzunehmen! Ist das nicht eine tolle Leistung?

Es ist eine Tatsache dass nicht jeder in der Praxis tätige Arzt ausreichend über Fibromyalgie informiert ist - auch gibt es Apotheken, zum Beispiel in Basel, mitten in der Stadt, die nicht wissen was Fibromyalgie ist. All das gibt auch uns zu denken, aber es gibt immer auch Dinge die «wir nicht kennen» – nicht jeder kann alles wissen.

Für uns als Patienten-Organisation ist es aber eine wichtige Aufgabe, dafür zu sorgen, dass das Wissen über die Krankheit Fibromyalgie bei Fachorganisationen, aber auch in der breiten Öffentlichkeit besser wird. Daran arbeiten wir intensiv.

Denn Fazit ist, dass es immer noch zu lange dauert bis die Krankheit Fibromyalgie diagnostiziert wird, der Leidensweg scheint kein Ende zu nehmen!

Nun hoffen wir, dass die meisten von euch diese Zeilen im positiven Sinn verstehen, es ist nicht unsere Absicht jemanden zu kränken oder zu verärgern. Ganz im Gegenteil gehen wir doch miteinander vorwärts und lassen Gewesenes hinter uns.

Auch mit Fibromyalgie kann man ein gutes Leben führen, wir kennen einige Beispiele und wir gehören selber auch dazu.

Wir wünschen Euch eine friedliche und schmerzarme Adventszeit.

Eure Agnes und Nathalie



Warum Bewegung Lernen und Gedächtnis unterstützt

Zusammenfassung des Vortrags im Rahmen der SeniorenUni, Basel von Prof. Dr.med. Cordula Nitsch

Was hat Bewegung mit Lernen und Gedächtnis zu tun? Bereits Bewegungen mit geringer Intensität, wie Gehen, Aufstehen und Setzen, reichen aus, um die Sauerstoff- und Zuckerversorgung des Gehirns zu verbessern und dadurch die Informationsverarbeitung zu optimieren.

Körperliche Fitness, die durch viel Training aufrechterhalten wird, sichert die Blutversorgung des Gehirns. Über diese allgemeinen Stoffwechseleffekte hinaus, erscheinen jedoch zunehmend Berichte, die postulieren, dass Bewegung, also motorische Aktivität, das Lernen fördert und die geistigen Fähigkeiten verbessert und erhält. Sind das nur neue Werbemethoden von Motivationstrainern und Physiotherapeuten, die sich dem aktuellen Neuro-Trend anhängen, von gehirngerechtem Lernen über Vernetzung beider Hirnhälften bis zur Hirn-Gymnastik?

Klassische Konzepte der Funktionsweise des Gehirns besagen, dass unterschiedliche Fähigkeiten in unterschiedlichen Arealen des Gehirns repräsentiert sind und dass die einzelnen Gedächtnissysteme für Bewegungen, für Emotionen und für Wissen in unterschiedlichen Hirnregionen angesiedelt sind. Dies ist durch neuere Forschungen keineswegs widerlegt worden!

Es sind allerdings Erkenntnisse hinzugekommen, insbesondere hinsichtlich der neuronalen Plastizität. Die Verbindungen zwischen den Nervenzellen sind einem ständigen Umbau unterworfen, der durch äussere Einflüsse induziert wird, die über die Sinnesorgane dem Gehirn mitgeteilt werden. Der Umbau der Verbindungen zwischen den Nervenzellen und der damit einhergehende Aufbau neuer Nervenzellnetzwerke ist die Grundlage von Lernen und Gedächtnis.

Diese Umbauvorgänge benötigen einen gut funktionierenden Stoffwechsel. Aber kann das schon erklären, warum motorische Bewegung Lernen und Gedächtnis unterstützt? Neueste Untersuchungen aus der Grundlagenforschung haben gezeigt, dass im Gehirn durch motorische Aktivität vermehrt Nervenwachstumsfaktoren gebildet werden, die den Aufbau neuer Verbindungen fördern. Interessant ist dabei, dass der soziale Kontext den Grad der neuronalen Plastizität beeinflusst: er ist grösser, wenn die Versuchstiere in Gruppen gehalten werden; er ist geringer, wenn sie isoliert werden. Bewegungsarmut und/oder negativer Stress beeinträchtigt die Bildung von Nervenwachstumsfaktoren, reduziert die neuronale Plastizität und führt zu einer Abnahme der Lernfähigkeit.

Diese Befunde aus der Grundlagenforschung müssen kritisch bewertet werden. Sie können potentiell die eine oder andere seriöse Untersuchung zu Bewegung und Lernen im schulischen Umfeld stützen, und sie bieten eine Ausgangsbasis, um klinische Beobachtungen hinsichtlich des positiven Effektes von Sport im Freien bei depressiven Patienten und im Alter zu erklären.

Am wichtigsten ist aber wohl die Wirkung des reichen Umfeldes, die sich notwendigerweise bei Sport und Bewegung im Freien ergibt. Sensorische Informationen (neue Bilder, andere Gerüche, wechselnde Geräusche) sowie die

Möglichkeit erweiterter sozialer Kontakte beim Verlassen der abgeschlossenen kleinen Wohnung, stimulieren die neuronale Plastizität und damit Lernen und Gedächtnis.

(Abdruck bewilligt von Frau Prof. Cordula Nitsch; dazu auch Kopie der Zusammenfassung «Bewegung und Lernen», letzte Seite).



Schon zweieinhalb Stunden Bewegung pro Woche bremsen den Gedächtnisverlust.

Australische Forscher von der Universität Melbourne haben im Rahmen einer Studie mit 138 Probanden ab 50 Jahren beobachtet, wie sich moderate Bewegung auf die Gedächtnisleistung auswirkt. Die Studienteilnehmer hatten zu Beginn der Untersuchung von Erinnerungsproblemen berichtet, aber noch keine Anzeichen für eine Demenz gezeigt.

Eine Gruppe wurde aufgefordert, sich zunächst sechs Monate lang dreimal pro Woche 50 Minuten zu einer leichten sportlichen Betätigung aufzumachen. Die meisten gingen spazieren, meist auch über den Beobachtungszeitraum hinaus.

Nach den sechs Monaten schnitten die Sporttreibenden auf einer 70-stufigen Alzheimer-Skala um 1,3 Punkte besser ab als die Vergleichsgruppe. Nach 18 Monaten lagen die Teilnehmer der Sportgruppe durchschnittlich 0,69 Punkte höher als die körperlich inaktiven.

Auf den ersten Blick scheinen die Unterschiede nicht besonders hoch. Der Erfolg durch Bewegung liege aber höher als der bei einer Behandlung mit herkömmlichen Medikamenten.

(Lexisnexis 149676 vom 17.11.2008)

Therapien, Kurse und Beratungen**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 und Ernährungsberatung

Regina Helfenstein, Tel. 061 701 58 51

EFT Emotional Freedom Technique nach Cary Craig

Andrea Albert, Tel. 061 781 47 81

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

Elisabeth Müller, Tel. 061 721 49 94

Gewaltfreie Kommunikation mit 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

**Ausgedehnte Spaziergänge und heisse Tees***Mit einfachen Tricks gesund durch den Herbst*

Mit dem Herbst beginnt auch die Erkältungszeit – Anlass für die «Ärztliche Praxis», einige einfache Tricks zu verraten, die helfen können, gesund durch diese Jahreszeit zu kommen.

Spaziergänge stärken die Abwehrkräfte und sorgen für ein besseres Wohlbefinden. Also: Raus an die frische Luft – am besten bei Tageslicht, denn das schützt vor Winterdepressionen.

Ein heisser Tee wärmt Körper und Seele. Linden- und Holunderblütentees beugen Erkältungen vor. Wenn es im Hals kratzt, wirkt Salbeitee desinfizierend. Und haben die Erkältungsviren trotz aller Vorsorge doch zugeschlagen, bringen verschiedene Heilpflanzentees sanfte Hilfe.

In der kalten Jahreszeit sollte auf Nasenatmung geachtet werden. Die Nasenschleimhaut fängt Erkältungsviren ab und wärmt die kalte Luft auf, bevor sie in die Tiefen der Atmungsorgane vordringt.

Sind die Füsse kalt, reduziert der Körper die Durchblutung der Schleimhäute, um die Körpertemperatur aufrechtzuerhalten. Krankheitserreger setzen sich auf einer schlecht durchbluteten Schleimhaut fest. Also: Die Füsse warm und trocken halten. Mit einem warmen Fussbad können kalte Füsse wieder auf Normaltemperatur gebracht werden – anschliessend dicke Socken überstreifen, damit die Füsse warm bleiben.

Beim Lüften von Wohn- und Arbeitsräumen gilt: kurz, aber heftig. Das sogenannte Stosslüften sorgt für ein angenehmes Raumklima, weil Heizungsluft oft extrem trocken ist. Auch Raumluftbefeuchter oder ein nasses Handtuch über der Heizung können die Luftfeuchtigkeit verbessern.

(Lexisnexis 147122 vom 02.10.2008)

Der alte Mann im Dachgeschoss – und an Weihnachten war er bei uns

Es war im Dachgeschoss an der Efringerstrasse 1, ein al-



ter Mann wohnte mit uns im selben Haus. Er bewohnte ein kleines Mansardenzimmerchen. Wie hiess er doch noch? Ich bin mir nicht mehr ganz sicher aber ich glaube sein Name war *Fritzli*. Er war alleine und hatte nicht viel. Sein Zimmerchen war für mich und meine kleinere Schwester ein Ort wo wir uns oft aufhielten und Versteck spielten. Wir durften auf seinem Bett herum turnen, was uns zu Hause nicht erlaubt wurde und er lachte mit uns und fand es auch lustig.

Wie ein Bild sehe ich das Zimmer wieder vor mir, lange war es in Vergessenheit geraten und nun kommt es mir einfach so wieder in den Sinn. Über 50 Jahre liegen seither dazwischen – eine so gefühlvolle Erinnerung, dass ich sie festhalten möchte.

In diesem Zimmer sah es aus... heute würde ich sagen wie in einem Schweinestall. Aber damals, einfach phantastisch, so ein bezauberndes Durcheinander, der Geruch war einfach einzigartig und ich fühlte mich dort so wohl und geborgen.

Es hatte zwei Dachfenster, wir konnten nicht hinausschauen wir waren zu klein, das Licht war immer etwas schummerig. Nur wenn die Sonne schien war es hell. Rechts, wenn man zur Tür herein kam, stand ein kleiner Ofen den er mit Holz, Briketts und Kohle heizte.



Rechts geradeaus unter dem Fenster stand ein altes, recht hohes Bett es hatte Metallfedern und die verlangten nach dem «Ölkännli». Die Leintücher waren graubräunlich und die Wolldecke war braungrau und hatte Löcher, das Bett war immer vernuschelt. Daneben stand ein Nachttisch mit immer irgendwelchen Lebensmittel darauf, zum Teil verdorbene Ware und Tabak, den er kaute.

Ja Fritzli's Wohngemach hatte es mir sehr angetan, ich fühlte mich dort in einer anderen Welt in einer besseren, sein Zimmerchen war auch im Winter immer schön warm.

Weihnachten verbrachte er bei uns und er war dann sehr nachdenklich und heute weiss ich, dass er mit seinen Gedanken ganz woanders war.

Alter Mann, vielleicht kennst du mich noch und schaust vom Himmel her auf mich herab, dann lass dich von mir umarmen, denn du hast mir etwas sehr Wertvolles gegeben, ein wenig Wärme und Vertrauen.

Ich danke dir, dein Nesli, so nanntest du mich.

AgiR
Dezember 2006

Oma's Rezept

Für schöne und gepflegte Hände.

Nehme ein Kaffeelöffel mit Zucker oder Salz in die trockene Hand, und gebe einen guten Schluck Olivenöl darüber. Dann massierst du deine Hände so richtig tüchtig damit ein. Vergiss dabei nicht jeden einzelnen Finger, damit zu massieren auch die Nagelbetten. Danach massierst du die Hände unter lauwarmem, fliessendem Wasser weiter bis alle Rückstände weggespült sind, die Hände trocknest du gut ab und verwöhnst sie mit einer guten Handcreme.

Du wirst staunen wie sich deine Hände nun anfühlen! Übrigens ist dies auch sehr gut für die Durchblutung.

(Es empfiehlt sich dies 1- 2 Mal wöchentlich zu wiederholen.)

*Viel Spass beim Ausprobieren
Eure Agnes*

Öffentlichkeitsarbeit – Spenden, Verdankungen

Das FFS-Team bedankt sich beim Strafgericht Basel-Stadt

Für die grosszügigen Spenden anlässlich meiner «Hohlenhandaktion» bedankt sich das **Fibromyalgie Forum Schweiz** ganz herzlich.

Unsere Gegenleistung besteht üblicherweise aus Werbung. Für das Strafgericht Basel-Stadt verzichten wir darauf. Wir können ja nicht gut mit dem Slogan: «Wir lassen Sie gut sitzen» werben.

Mir persönlich ist es aber wichtig, Ihnen an dieser Stelle mitzuteilen, dass mich Ihre Unterstützung sehr berührt. Danggerscheen!

Margrit Brogli



Aufnahme Margrit Brogli

Ach ja, noch etwas; darf ich im nächsten Jahr wieder bei Ihnen anklopfen?

Erfreuliches

Schwerpunkt in dieser Ausgabe unserer Forum News ist ein Artikel der Shire Pharma über den Morbus Fabry.

Auf meine Bitte um einen finanziellen Zustupf reagierte die Shire Pharma sehr spendabel und unterstützt uns mit CHF 1'000.-

Für das **Fibromyalgie Forum Schweiz** bedanke ich mich an dieser Stelle ganz herzlich für die grosszügige Hilfe bei Herrn M. Spalinger von der Shire Pharma.

Margrit Brogli

Weitere Ursache für Winterdepressionen entdeckt

Nicht nur eine geringere Serotonin-Produktion ist für das Stimmungstief verantwortlich, sondern auch ein Serotonin-Fänger.

Jetzt sind wir angekommen in der dunklen Jahreszeit, in der viele Menschen mit Stimmungstiefs, Kraftlosigkeit, Müdigkeit und Heisshunger ihre Probleme haben. Dies sind typische Symptome einer Winterdepression. Die Ursache dafür wird in einem Mangel am Botenstoff Serotonin gesehen, der unter anderem das Sexualverhalten, die Ernährung, den Stoffwechsel, das psychische Wohlbefinden und das Schlafverhalten beeinflusst.

Bislang war bekannt, dass im Winter im Gehirn weniger von dem Botenstoff produziert wird und dadurch die Befindlichkeitsstörungen ausgelöst werden.

Kanadische Wissenschaftler von der Universität von Toronto haben nun mittels Positronen-Emissions-Tomographie (PET) herausgefunden, dass im Winter die Konzentration eines Proteins erhöht ist, das für den Serotonintransport verantwortlich ist: Es fängt freies Serotonin im Gehirn ein, transportiert es zurück zu den Zellen und macht es dadurch inaktiv.

Winterdepressionen gehen also nicht nur auf eine geringere Serotonin-Produktion zurück, sondern von dem Wenigen wird auch noch mehr als im Sommer abgefangen und unwirksam gemacht. (Lexisnexis 149680 vom 18.11.2008)

Kontakt gesucht

Ich heisse Jacqueline Vilarino-Brunner (46), aufgewachsen in Basel. Seit Mai 2007 wohnen wir (mein Mann und unsere beiden Töchter, 9- und 13-jährig) in Pontevedra/Galicien/Spanien. Seit 2001 hat sich mein Gesundheitszustand rapid verändert, viele Arztbesuche mit verschiedenen, teilweise unklaren und manchmal auch keinen Diagnosen. Nach vielen Untersuchungen (Internist und Rheumatologe) wurde mir Anfang November 2008 endlich die Fibromyalgie diagnostiziert. Sofort wollte ich wissen, was denn das ist, Fibromyalgie und bin im Internet auf eure Webseite gekommen. Dort habe ich viele nützliche und interessante Hinweise/Informationen gefunden. Seit Jahren lebe ich also mit verschiedenen Symptomen und Schmerzen. Das einzige, was ich bisher leider nicht gefunden habe... eine Selbsthilfegruppe, oder zumindest einen/einige Menschen hier, die ebenfalls an Fibromyalgie erkrankt sind.

Nun frage ich mich, ob es jemanden von Euch gibt, der vielleicht Lust hat mit mir, via E-Mail in Kontakt zu kommen... (habe manchmal Langezeit nach der Schweiz und Basel).

Meine E-Mail lautet: vilarino@tele2.ch

Vielen Dank und e liebe Gruess us Galicie
Jacqueline Vilarino-Brunner.

Empfehlenswerte Bücher**Richard David Precht**

«Wer bin ich und wenn ja, wie viele?»

Goldmann Verlag München, 2007; ISBN 978-3-442-31143-9

Was ist Wahrheit? Woher weiss ich, wer ich bin? Warum soll ich gut sein? Was darf die Hirnforschung? Prechts Buch schlägt einen weiten Bogen über die verschiedenen Disziplinen – eine Einladung, lustvoll und spielerisch nachzudenken über das Abenteuer Leben und seine Möglichkeiten.

Eni Becker und Jürgen Margraf

«Vor lauter Sorgen ...»

Beltz Verlag Weinheim, Basel, 2008; ISBN 978-3-621-27617-7

Betroffene und Angehörige erfahren, was die generalisierte Angststörung (GAS) ist. Sie finden Hintergrundwissen zu dieser bislang wenig beachteten Störung.

Anselm Grün und Leo Fijen

«Das Jahr in dem mein Vater starb»

Ein Briefwechsel über das Lieben und das Loslassen, das Trauern und das Erinnern

Herder Verlag GmbH, Freiburg, 2008; ISBN 978-3-451-29936-0

Die Eltern sterben – ein grosser Einschnitt, oft zu einer Zeit, in der das Leben ohnehin schon eine Fülle von Anforderungen bereithält. Jetzt stellen sich Fragen, die zum Innehalten auffordern: War genug Zeit zum Abschiednehmen? Was bleibt vom Vater, von der Mutter, wenn sie nicht mehr da sind? Wie geht man um mit der Erinnerung, vielleicht auch dem Gefühl des Verlassenseins mitten im Leben?

**Agenda**

ab 7. Januar 2009 jeden ersten Mittwoch im Monat gemütliches Beisammensein in der Geschäftsstelle in Reinach

3. bis 5. April 2009 Gesundheitsmesse in Solothurn; das FFS hat einen Infostand

18. April 2009 «2. Mitgliederversammlung»

12. Mai 2009 «Tag der Fibromyalgie»

6. bis 8. November 2009 Gesundheitsmesse in Wattwil; das FFS hat einen Infostand

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 Oeffnungszeiten 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

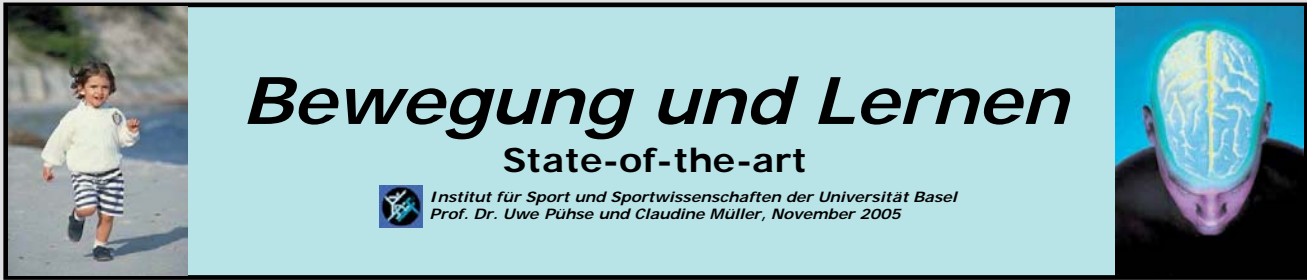
Die Inhalte dieser Forum News wurden mit grösster Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Beiträge Dritter werden nur mit vollständiger Quellenangabe übernommen und werden als solche gekennzeichnet. Für die Inhalte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



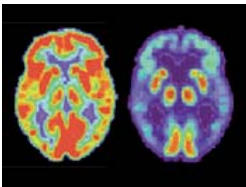
Bewegung und Lernen

State-of-the-art



Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel
Prof. Dr. Uwe Pühse und Claudine Müller, November 2005

Einleitung



„Lernen braucht Bewegung!“ Zeitschriften wie Geo, Stern und Nature beschäftigten sich in letzter Zeit sogar auf Titelseiten mit dem Thema Gehirn und Lernen und dabei auch mit den Zusammenhängen zwischen körperlicher Aktivität und Hirnleistungsfähigkeit.

Neue Forschungsmethoden wie die Positronen-Emissionstomographie (PET, siehe Bild links) haben es möglich gemacht, komplexen Fragen über die Funktionen des Gehirns auf den Grund zu gehen. „Nun ahnen wir, durch welche Mechanismen Lernen das Geflecht der Nervenzellen in unserem Kopf verändert“ schreibt Franz Mechsner in der Zeitschrift Geo (10/2004).

Die Anwendung dieser Methoden hat Konsequenzen für die sogenannte „*Bewegungs-Neurowissenschaft*“, die sich mit den Zusammenhängen von Bewegung und Lernen sowie der Verbindung zwischen körperlicher Aktivität und Hirnleistungsfähigkeit beschäftigt. Denn nach dem neusten Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse weist einiges darauf hin, dass die Motorik eng mit Lernprozessen verbunden ist und Einfluss auf die Hirnleistungsfähigkeit hat.

„Neurogenese wird durch Lernen und in vergleichbarem Masse durch Bewegung beeinflusst.“
(S. Kubesch 2004, Sportwissenschaft)

„Körperliche Aktivität beeinflusst offenbar positiv kognitive Gehirnfunktionen und altersbedingte Rückbildungserscheinungen.“
(Hollmann et al. 2003, Nervenheilkunde)

Wirkung von körperlicher Aktivität auf die Hirnleistungsfähigkeit

Körperliche Aktivität wirkt über verschiedene Faktoren auf die Hirnleistungsfähigkeit. Unter anderem zeigen Untersuchungen von Hollmann und Struder (1996), dass bei Ergometerbelastungen von 25 bzw. 100 Watt die Gehirndurchblutung um 14 bzw. 25 % gesteigert wird. In der selben Studie stellen die Autoren fest, dass ein Zusammenhang zwischen physischer Aktivität und der Synthese von Neurotransmittern besteht. Vor allem Ausdauertraining soll fördernd für die Biosynthese dieser Botenstoffe sein. Eine solche vermehrte Produktion von Transmittern hat positive Effekte auf Gedächtnisfunktionen und beeinflusst den Stimmungszustand (Kubesch 2004).

Weitere Studien zeigen, dass auch die Neubildung von Nervenzellen, die Neurogenese, durch Bewegung angeregt wird. So erhöht sich mit zunehmender Intensität einer körperlichen Beanspruchung die Neurogenese im Hippocampus, dem Ort des Faktenlernens (van Praag et al. 1999).



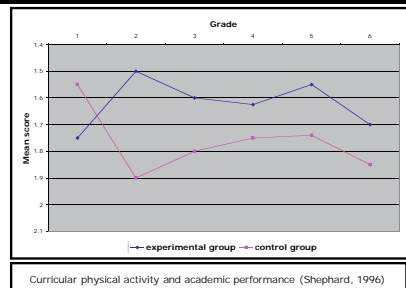
Sport im Alter vermindert ausserdem die Abnahme kognitiver Leistungen. Colcombe und Kramer (2004) zeigen in ihrer Studie, dass aerob trainierte Personen grössere Aktivität in kognitiv relevanten Hirnarealen aufweisen als nicht-aerob trainierte Teilnehmer. Sie schliessen daraus, dass erhöhte cardiovaskuläre Fitness die Plastizität des alternden Gehirns positiv beeinflussen und die Abnahme kognitiver Leistungen reduzieren kann.

Körperliche Aktivität und akademische Leistung

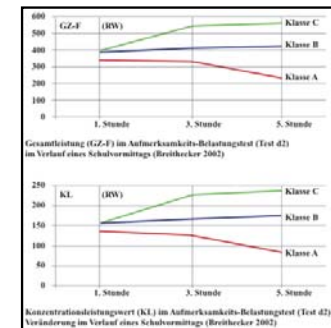
Mehrere Studien weisen darauf hin, dass die körperliche Aktivität in Zusammenhang mit der akademischen Leistung steht. So zeigt unter anderem die so genannte „Trois-Rivières-Studie“ (Shephard 1996), dass eine reduzierte Stundenanzahl in akademischen Fächern keinen nachteiligen Effekt auf die schulischen Leistungen hat. Es zeigte sich sogar, dass die SchülerInnen, welche sich zusätzlich eine Stunde pro Tag bewegten, signifikant bessere oder zumindest gleich bleibende akademische Leistungen aufweisen konnten. Ähnliche Resultate ergaben sich bei der Auswertung eines Aktivitätsprogramms für Kinder in Südkalifornien (SPARK = Sports, Play and Active Recreation for Kids, Sallis 1999). Die Kinder, die nach einem speziellen Aktivitätsprogramm unterrichtet wurden, verbrachten zwischen 200-300% mehr Zeit ausserhalb des Schulzimmers, wiesen aber trotzdem die gleichen oder sogar leicht bessere akademische Leistungen auf als die Kinder einer normalen Klasse ohne Aktivitätsprogramm.

„Häufigere sportliche Betätigung ist nicht mit schlechteren, sondern mit tendenziell besseren schulisch-akademischen Leistungen verbunden.“

(Bundesamt für Sport, 1999)



Körperliche Aktivität und Konzentrationsfähigkeit



Körperliche Aktivität hat einen positiven Einfluss auf die Konzentrationsleistungen von Schülern. Untersuchungen im Zusammenhang mit dem CHILT-Projekt (Children's Health Interventional Trial) zeigen, dass eine Verbindung zwischen konzentrativer und koordinativer Leistungsfähigkeit besteht. Kinder, die bei einem quantitativen Leistungstest (DLKE) „weit überdurchschnittlich“ abschnitten, wiesen die besten Ergebnisse im Körperkoordinationsstest für Kinder (KTK) auf (Graf et al. 2003).

Weitere interessante Erkenntnisse über den Zusammenhang zwischen Konzentrationsfähigkeit und körperlicher Aktivität liefern Untersuchungen zur „Bewegten Schule“. Eine Studie über die Lern- und Leistungsfähigkeit von Kindern (Breithecker 2002) zeigte, dass Klassen, in denen das Konzept der „Bewegten Schule“ angewendet wurde, einen hohen Grad an Aufmerksamkeitsleistung im Verlauf des Schultages nicht nur halten, sondern im Vergleich der ersten mit der fünften Stunde sogar signifikant steigern konnten.

Klasse A: keine bewegte Schule
Klasse B: Bewegte Unterrichtsmethoden und Pausenhofoptionen
Klasse C: wie B und Unterricht nach ergonomischen und unterrichtsmethodischen Vorgaben

Literaturangaben

Bundesamt für Sport (BASPO) et al. (1999). Fakten zur gesundheitlichen Bedeutung von Bewegung und Sport im Jugendalter. Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Traumatologie 47 (4): 175-179
Breithecker D. (2002). Bewegte Schüler - Bewegte Köpfe. Unterricht in Bewegung. Chance einer Förderung der Lern- und Leistungsfähigkeit. Bundesarbeitsgemeinschaft für Handlungs- und Bewegungsförderung e.V. Wiesbaden
Colcombe S.J., Kramer A. F. (2004). Cardiovascular fitness, cortical plasticity and aging. Proceedings of the National Academy of Sciences 101 (9): 3316-3321
Hollmann W., Struder H.K., Tagarakis C.V.M. (2003). Körperliche Aktivität fördert Gehirngesundheit und -leistungsfähigkeit. Nervenheilkunde 9: 467-474
Hollmann W., Struder H.K. (1996). Exercise, Physical Activity, Nutrition, and the Brain. Nutrition Reviews 54 (4): 37-43
Graf C., Koch B., Klippel W., Butler S., Cöbinger S., Christ H., Lohmayer W., Bjarnason-Wehrens B., Platen P., Hollmann W., Predel H.-G., Dordel S. (2003). Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und Konzentration im Kindesalter - Eingangsergebnisse des CHILT-Projektes. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 54 (9): 242-246
Kubesch S. (2004). Das bewegte Gehirn - an der Schnittstelle von Sport- und Neurowissenschaft. Sportwissenschaft, The German Journal of Sports Science 2: 135-144
Pühse U. (2004). Kognition - Bewegung und Gehirnleistung. Aktive Kindheit - gesund durchs Leben. Handbuch für Fachpersonen. 190-215. www.aktive-kindheit.ch
Sallis J.F. (1999). Effects of health-related physical education on academic achievement. Project SPARK. Research Quarterly for Exercise and Sport 70: 127-136
Shephard R.J. (1996). Habitual Physical Activity and Academic Performance. Nutrition Reviews 54 (4): 32-36
van Praag H., Christie B.R., Sejnowski T.J., Gage F.H. (1999). Running Enhances Neurogenesis, Learning, and Long-Term Potentiation in Mice. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America 96 (23): 13427-13431