



**Inhalt dieser Ausgabe**

Nachrichten aus dem Forum	1
Informationen aus den SHG	2
Wenn Engel reisen – Besuch der Insel Mainau	4
Täglich eine Handvoll Walnüsse	5
Der Schlaf und die innere Uhr im Alter	5
Dauerkopfschmerz durch Schmerzmittel	6
Borreliose schnell behandeln	6
Lachs im Gemüsebett	7
Therapien, Kurse, Beratungen	8
Besinnliches: Wenn die Mutter stirbt	9
Literatur, Agenda, Adresse	10
Impressum und Kolophon	10

**Nachrichten aus dem Forum**

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Mehr Licht, mehr Farbe überall – endlich ist er wieder da – der Frühling.

Die Kraft der Farben und der Sonne wirken auf uns besonders stark und wohltuend. Es ist eine gute Zeit, um unser Inneres von jeglichen Schattenseiten zu befreien und all den alten Kram abzuräumen und Platz für Neues zu schaffen!

Neues geschafft hat das FFS vom 03. April bis 05. April 2009 an der Gesundheitsmesse im Landhaus in Solothurn. Zum ersten Mal haben wir die Möglichkeit wahrgenommen und präsentierten an einem Stand das Forum.

Der Religionsphilosoph Martin Buber drückte einmal aus: «Alles wirkliche Leben ist Begegnung» – an unserem Stand konnten wir diese Weisheit praktizieren, gute Gespräche mit Betroffenen, Angehörigen und Freunden wurden zahlreich geführt. Auch konnten wir mit einem Vortrag unsere Arbeit intensiver aufzeigen. An dieser Stelle möchte ich allen Helferinnen für ihren so engagierten Einsatz ganz herzlich danken.

Die Kraft des Frühlings hat auf uns positiv gewirkt und zwar am Samstag, 18. April 2009 – die 2. Mitgliederversammlung des FFS hat im Park im Grünen in Basel stattgefunden. Zahlreiche Mitglieder, mit einer starken Präsenz aus der Ostschweiz, waren anwesend. Ja zwei Jahre **Fibromyalgie Forum Schweiz**: eine bewegte Zeit, eine Zeit des Auf- und Ausbaus von Angeboten und Hilfe zur Selbsthilfe für Fibromyalgie Betroffene in der deutschen Schweiz.

Per 31.12.2008 betrug die Mitgliederzahl 85 Aktiv- und 13 Passivmitglieder. Der Ablauf der Mitgliederversammlung erfolgte gemäss Einladung und Traktandenliste. Die Mitgliederversammlung erteilte dem Vorstand Décharge und genehmigte die Jahresrechnung

2008 und das Budget 2009 einstimmig. Auch sind unsere drei neue Vorstandsmitglieder: Margrit Brogli, Marie-Thérèse Gandini und Adelheid Kummli in Ihren Ämtern einstimmig bestätigt und gewählt worden. Für Ihre Treue zum FFS, für Ihre Spenden und Sponsoring Beiträge möchten sich alle vom FFS Team herzlich bedanken. Viele haben dazu beigetragen, dass das FFS eine gut funktionierende Organisation sein kann!

Am 12. Mai 2009 geht es unter dem Motto «Herausforderung» weiter. Mit einer Standaktion am Barfüsserplatz in Basel und in St. Gallen werden wir zum «Tag der Fibromyalgie» die Bevölkerung auf die Krankheit Fibromyalgie und Ihre Problematik aufmerksam machen. Vielleicht besuchen Sie uns? Wir würden uns darüber sehr freuen!

Wir wünschen Ihnen, dass Sie den Frühling bewusst und schön erleben und dass Ihre Schmerzen leicht werden wie die Frühlingsluft.

Herzlichst Ihre Nathalie Haberthür-Wyss und das ganze Team des FFS



**Nachrichten aus der Nordwestschweiz****Ein viel zu langer Winter**

Endlich hat der Frühling nun seine Fühler ausgedehnt und will sich zeigen, denn der lange Winter hat vielen von uns gesundheitlich arg zugesetzt. Alle möglichen Grippenviren sind umherkursiert und haben die Schwächeren von uns heimgesucht.

Einige hatten sogar Operationen über sich ergehen lassen müssen, nun hoffe ich aber, dass es bei allen endlich wieder bergauf geht. Es gab auch Todesfälle in Familien und nahen Angehörigen von Betroffenen zu beklagen, dazu mein herzliches Beileid.

Auch die Psyche wurde bei einigen stark auf die Probe gestellt, ich hatte viele Telefongespräche von ratsuchenden Fibis. Zusammen versuchten wir mögliche Wege zu finden, manchmal gelang es, oft sind die Probleme aber so verstrickt, dass sie nach einer guten, sogar stationären Behandlung verlangten.

Oft kam ich selber an meine Grenzen, weil ich immer und immer wieder feststellen muss, dass die Menschen mit einer Fibromyalgie bei vielen Ärzten nicht wirklich ernst genommen werden. Es kann doch nicht sein, dass ein Mensch, der schon einige Operationen durchmachen musste, wegen starken Hüftschmerzen monatelang mit Schmerzmitteln wieder nach Hause geschickt wird, dies immer mit der Begründung *«halt eben Fibromyalgie!»* Weil die Schmerzen letztlich nicht mehr auszuhalten waren (nach weiteren Arztbesuchen) wurde sie mit Krücken zum Entlasten der Hüfte nach Hause geschickt. Nach Monaten dann – auf Drängen der Patientin notabene – kam sie endlich in die «Röhre», um den Schmerzen mal auf den Grund zu gehen. Ja, und so kam es dann, dass einer Operation nicht mehr auszuweichen war! Nun bekam die Frau ein zweites künstliches Hüftgelenk.

Auch in diesem Fall hätte man diese langwierigen Schmerzen umgehen können, wäre man dieser Frau von Anfang achtsam und offen entgegen gekommen.

Meine Devise ist daher immer wieder – Menschen wehrt euch, denn ihr habt ein Recht dazu, steht für euch ein, wenn ihr es nicht tut wer tut es dann? Ich werde in den Selbsthilfegruppen wieder vermehrt darauf hinweisen und an diesem Thema arbeiten.

Die SHG haben wieder neue Teilnehmerinnen bekommen, sodass im Moment die Gruppen der Region Basel alle vollzählig sind und ich bereits eine Warteliste für Neumitglieder erstellt habe. Es ist Bewegung in den Gruppen und es macht viel Freude, zu sehen, wie sich die Gruppen autonom bestens zurechtfinden.

In der Gruppe «Lichtspiel» wird es in der Leitung eine Veränderung geben. Da Roland aus beruflichen Gründen nach Bern gehen muss, wird es ihm nicht mehr möglich sein, die Gruppe zu leiten. Er will aber, so sagte er mir, der Gruppe treu bleiben und sie, wenn immer möglich, besuchen. Bei dieser Gelegenheit bedanke ich mich ganz herzlich bei Roland, für sein Engagement in der Gruppe. Adelheid wird in Zukunft die Rolle als Gruppenleiterin übernehmen und da hoffe ich ganz fest, dass sie von den

Gruppenmitgliedern Unterstützung und Hilfe bekommt. Ganz toll wäre es wenn sich jemand aus der Gruppe, als Co-Leiterin an ihre Seite stellen würde.

Ich plane für den Ferienmonat Juli ein Treffen mit allen vier SHG, dazu laden wir auch die Therapeutinnen und die Gymnastikgruppe herzlich ein, ihr werdet frühzeitig von mir informiert.

Nun wünsche ich jedem Einzelnen von euch eine schöne und warme Zeit, die es möglich macht die trüben Tage zu vergessen und mit viel Optimismus nach vorne zu schauen.

Eure Agnes

**Nachrichten aus der Ostschweiz und Bülach**

Mit viel Freude blicke ich auf das letzte halbe Jahr zurück, denn es gibt viel Neues zu berichten.

**Fibro-Treff «Sunnestrah» Toggenburg**

Wie im Forum News Nr. 2/ 2008 erwähnt, planten wir im Oktober eine Wanderung im oberen Toggenburg. Das Wetter meinte es gut mit uns und so wanderten wir von der Alp Sellamatt auf dem Klangweg zum Iltios. Unterwegs machten wir eine kleine Pause von zwei Stunden, um unsere Würste zu braten und das mitgebrachte Dessert zu verdrücken. Leider wollte niemand den Kaffee mitschleppen und so nahmen wir diesen im Iltios ein. (Einen ausführlichen Bericht über unsere Wanderung findet ihr auf der Homepage vom FFS).

Im Dezembertreff haben wir wieder einen tollen Jahresplan zusammengestellt.

Der Spielnachmittag im Januar, welcher Lisa Leisi für mich leitete, da ich spontan in die Winterferien eingeladen wurde, war sehr lustig und wieder ein Mal etwas anderes. Lisa, herzlichen Dank für dein spontanes Einspringen.

Im März luden wir Herr René Saurer, dipl. Masseur in St. Gallenkappel zum Vorstellen seiner Therapiemethoden ein. Die Yokami-Boards, die er mitbrachte, sind zur selbstregulierenden Muskel-Fehlspannung der Wirbelsäule bestimmt. Einige hatten mit viel Mut ein Probe liegen

auf dem sehr harten und buckeligen Board ausprobiert. Es war schon sehr ungewohnt, doch René Saurer konnte es sehr gut erklären, was dies alles bewirkt.

Zwischenzeitlich ist auch bei uns im Toggenburg der Frühling eingetroffen und so planten wir einen Ausflug auf die Insel Mainau. Am 22. April 09 versammelten wir uns am Wattwiler Bahnhof und fuhren mit dem gemieteten Bus mit Chauffeur Ernst los. Unterwegs trafen wir noch die Frauen aus der SHG St. Gallen und weiter ging's im Konvoi zur Insel Mainau. Was wir 15 Frauen und zwei Männer alles erlebt und gesehen haben, erzähle ich euch in einem separaten Bericht (siehe Seite 4).

### **Fibro-Treff «Lichtblick» und «Wolkenlos» St.Gallen**

Seit nun acht Monaten besteht die SHG St. Gallen in unserer Kantonshauptstadt.

Ab Oktober 08 konnten wir bereits am Nachmittag und am Abend eine Gruppe durchführen. Gleichzeitig mit dem Aufbau der SHG lief eine Patientenschulung der Rheumaliga St. Gallen, welche einige Frauen aus unserer Gruppe besuchte. So kam es, dass sich vier Frauen entschlossen mit viel Wissen und gutem Umgang mit der Erkrankung unsere SHG in St. Gallen zu verlassen.

So ergab es, dass die Gruppen sehr klein geworden sind und wieder zusammen geschlossen wurden. Aber «ohalätz», nach einem Zeitungsinserat im St. Galler-Tagblatt waren wir schon wieder über 14 Personen. Toll, wie dies die Betroffenen erreicht hat. Vieles wurde in den Treffs diskutiert und besprochen.

In der Zwischenzeit durfte ich die Moderation und Leitung der SHG St. Gallen an Jeanette Hauser-Rosenhahn übergeben. Ich freue mich, sehr eine kompetente und sehr offene Moderatorin in den Gruppen «Lichtblick» und «Wolkenlos» zu haben.

Ich wünsche dir liebe Jeanette viel Erfolg, Freude und Spass und freue mich auf eine fröhliche Zusammenarbeit mit euch.

### **Fibro-Treff «Oase» Bülach**

Jeden dritten Montag im Monat reiste ich nach Bülach, um die Gruppenstunde für Fibromyalgie Betroffene und Personen mit chronischen Schmerzen um 18.30 Uhr abzuhalten. Durch das Werben für unsere Gruppe durch Walther Janett, Homöopath im Alterszentrum Grampen, waren die Treffs punkto Teilnehmer wahre Wundertüten. Der Höhepunkt war 20 Personen an einem Abend, welche etwas über Fibromyalgie und/oder Homöopathie hören wollten. So konnten wir erst im Februar 09 so richtig mit dem Aufbau beginnen und sind jetzt eine feste Gruppe von 10 bis 13 Betroffenen. Das Thema: «Was mache ich gegen die Schmerzen und was bedeutet für mich Schmerz», waren sehr lehr- und aufschlussreich. Zu einem feinen Nachtessen im Restaurant Rathausstube in Bülach trafen wir uns im April. Sechs Frauen nahmen daran teil und rege wurde einmal auch über unsere Familien und Hobbys diskutiert. Für Ruth Sevin und Blanca Jud sangen wir in dem kleinen Saal das Geburtstagslied Happy Birthday.

Mit viel Freude nahmen sie die Glückwünsche entgegen.

In Planung ist eine zweite Gruppe am Nachmittag vor dem Abendtreffen. Ich freue mich auf viele Interessierte und danke allen für die Unterstützung, denn ohne Hilfe geht es nicht.

### **Fibro-Treff Winterthur**

Neugründung einer Gruppe für Fibromyalgie Betroffene im August 09 in den Räumlichkeiten der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Winterthur.

### **Fibro-Treff in Buchs SG**

Neugründung im September 09 in Planung. Kontakt und Anmeldung siehe unten.

Wie ihr aus dem Bericht der Ostschweiz seht, tut sich vieles. Es macht mir grossen Spass, Gruppen aufzubauen, zu leiten und zu begleiten. Wer Interesse und Freude hat, mich in der Ostschweiz zu unterstützen, darf sich bei mir melden. Mich freut jede noch so kleine Unterstützung.

### **Kontakt und Anmeldungen:**

Susanne Schenk-Baur, Birkenweg 10, 9630 Wattwil;  
Telefon 071 988 71 46  
E-Mail:susanne.schenk-baur@bluewin.ch

Zuletzt noch eine wichtige Information. Am Tag der Fibromyalgie vom 12. Mai 09 werden wir in der Stadt St. Gallen einen Stand in der Neugasse aufbauen. Viele Betroffene aus verschiedenen Gruppen der Ostschweiz werden mitwirken. Kommt uns besuchen und lasst euch auf spontane Gespräche ein!

Frühlingsgrüsse aus dem Toggenburg

Euere Susanne Schenk



**Wenn Engel reisen.....**

Dicke Wolken hingen am Himmel, es regnete und regnete Bindfäden gleich. Kalt und ungemütlich ist das Aprilwetter im Toggenburg. Ja, so sah es letztes Jahr im April aus, als wir den Ausflug auf die Insel Mainau planten.

Als ich am Morgen vom 22. April 2009 erwachte, lachte bereits die Sonne in unser Schlafzimmer und so weckte ich mit Freude unseren Chauffeur Ernst (mein Mannli) mit den Worten: «hei chum, uf stoh, d'Sunne schiint, dä Usflug findet statt.»

So schälten wir uns aus dem warmen Bett und machten uns bereit, um den Bus der Firma Roth in Wattwil abzuholen. Schnell noch die Geburtstagskuchen, Messer Servietten und Kerzen in den Rucksack verstauen, Euros und ID-Karte einpacken und ab ging's ins Dorf. Die Übergabe vom Bus verlief prompt und so standen wir Schenk's pünktlich um 8.30 Uhr am Bahnhof Wattwil um die Mitglieder der SHG «Sunnestrah» in Empfang zu nehmen.

Gut gelaunt und fröhlich fuhren wir Richtung Dietfurt um Lisa und Ursula einsteigen zulassen. Der nächste Halt war bereits um 8.50 Uhr geplant um die restlichen Ausflügler aufzunehmen. Auf dem Parkplatz vom Coop in Rickenbach warteten auch die fünf Frauen der SHG St. Gallen und so ging es im Konvoi zur «Blueschtfahrt» durch den Thurgau. Das Wetter konnte nicht prächtiger sein für diese wunderschöne Fahrt durch die Natur. Bis Konstanz nur blühende Bäume und Sträucher, also einen tollen Vorgeschmack für die Insel Mainau. Ach ja, wenn Engel reisen... unser Chauffeur Ernst inbegriffen.

Früher als geplant trafen wir auf der Insel Mainau ein und staunten nicht schlecht über die vielen Besucher, welche schon da waren. Beim bezahlen der Eintritte hörten wir plötzlich aus der Gruppe vom Toggenburg: «was Euro, Euro?» Ein verdutztes Gesicht schaute mich an. Ja liebe Monika und Geburtstagskind, in Deutschland wird mit Euro bezahlt. Gut kennt der Kassier im «Kabäuschen» den Schweizerfranken und so war diese Problematik schnell gelöst.

Nach kurzer Absprache über den Treffpunkt für die



Aufnahme Susanne Schenk, 2009

Rückfahrt verteilten wir uns über die ganze Insel Mainau. Beim Eingang nach der langen Brücke begrüßte uns eine überdimensionale Blume mit einem breiten Grinsen im Gesicht. Dem breiten Weg entlang zur Schmetterlingshalle standen Magnolienbäume/Sträucher in Farben, welche wir noch nie sahen. Nach einem kurzen Spaziergang schlängelten wir uns durch die verschiedenen Türen zu den Schmetterlingen.

Staunen über staunen über die Vielfalt der Natur. Rote, grüne, blaue, gelbe, orangene und fast durchsichtige Schmetterlinge flogen uns um die Ohren. Kleine und ganz Grosse verfolgten sich durch die Tropenhalle oder labten sich an den Futterstellen an den Südfrüchten. Bald wurde es uns doch zu warm im tropischen Klima und so zog es uns an die frische Luft. Nun standen wir da und suchten die Tulpenpracht, die in den Prospekten so gelobt wurden. Der Wegweiser wurde entdeckt und so marschierten wir den Berg hinauf Richtung Orchideenhalle. Oben auf der Kuppe angekommen ging das staunen wieder los. Tulpen und Narzissen so weit das Auge reichte. Mehr Worte als «Wunderschön» brachten wir nicht über die Lippen. Ebenfalls in der Orchideenhalle. Einfach super schön. Zwischendurch brauchten unsere müden Füße eine Pause und so sassen wir in einem der vielen Restaurants im sonnigen Garten und genossen unser Mittagessen.



Aufnahme Susanne Schenk, 2009

Beim gemütlichen Sitzen gesellten sich einige Frauen dazu und so konnte ich noch den Geburtstagskuchen für Monika und Ursula verteilen. Nach der verdienten Pause ging der Spaziergang weiter und öfter trafen wir auf fröhliche und von den vielen Eindrücken müde Frauen der SHG «Sunnestrah» und St. Gallen.

Ein Blick auf die Uhr veranlasste uns, den Weg zum Ausgang einzuschlagen, denn die Zeit verging wie im Fluge. Einige waren schon da und andere kauften noch Andenken und Blumen im Shop ein. Gut hatten wir ein großes Auto dabei und einen geduldigen Chauffeur, der alles super verstaute.

Müde und erschöpft von den vielen Eindrücken, verabschiedeten wir uns auf dem Parkplatz der Insel Mainau von den St. Gallerinnen und nahmen den Heimweg ins Toggenburg unter die Räder.

Einstimmig waren wir der Meinung, wieder einmal einen solchen Ausflug zu organisieren und zu planen. Es war fantastisch schön.

Ich habe mich sehr gefreut, dass 15 Frauen aus den SH-Gruppen und 2 Ehemänner sich entschlossen haben, einmal ungezwungen trotz Schmerzen etwas Schönes gemeinsam zu erleben.

Herzlichen Dank für die schönen Stunden und das viele lachen. Auch ein herzliches «danke viil mol» an den Chauffeur Ernst.

Euere Susanne Schenk

### Täglich eine Handvoll Walnüsse

Inhaltsstoffe schützen Herz und Hirn und hemmen das Tumorstadium. Wer zu Weihnachten auf seinem bunten Teller Walnüsse gefunden hat, kann sich glücklich schätzen. Das jedenfalls legt eine vom Deutschen Grünen Kreuz herausgegebene Meldung nahe, in der sich die Organisation auf Studien und darauf basierende Empfehlungen der US-amerikanischen Ernährungsbehörde FDA bezieht: Walnüsse schützen Herz und Hirn und hemmen das Wachstum von Tumoren. Daher wird empfohlen, täglich etwa 50 Gramm – also eine Handvoll – davon zu verzehren.

Die Beschränkung auf diese geringe Menge ergibt sich aus dem hohen Fettgehalt der Nüsse: 65 Prozent. Da die Kerne schnell ranzig werden, sollten sie luftdicht verpackt und nur kurze Zeit im Kühl- oder Gefrierschrank gelagert werden.

Den positiven Einfluss von Walnüssen auf die Gesundheit führen Ernährungsexperten auf die darin sehr reichlich enthaltenen ungesättigten Fettsäuren zurück. Die Omega-3-Fettsäuren können das Tumorstadium hemmen und sind für die Entwicklung des Gehirns und der Nervenzellen unverzichtbar. Antioxidantien und Phytosterole verlangsamen nachweislich das Wachstum bösartiger Tumore.

Auch für Menschen mit Fettstoffwechselstörungen kann der Verzehr von Walnüssen hilfreich sein: Die Walnuss-Fette reduzieren das «schlechte» LDL-Cholesterin und beugen dadurch einer Arteriosklerose vor.

Nicht zu unterschätzen aus ernährungsphysiologischer Sicht sind auch weitere Inhaltsstoffe wie Vitamin E, Folsäure, Pflanzenfasern, Polyphenole und andere Gerbstoffe.

KV-LEX online (Beitrag Nr. 152646 vom 29.12.2008)



Zur Thematik passt auch unser Menüvorschlag (Seite 7)

### Der Schlaf und die innere Uhr im Alter

Der Alterungsprozess bringt viele körperliche Veränderungen mit sich, die sich über einen langen Zeitraum langsam entwickeln. So lässt z. B. die Sehkraft allmählich nach und das Haar wird mit der Zeit grau. Ebenso verändert sich der Schlaf im Alter, der – auch bei gutem Gesundheitszustand – fragiler und störanfälliger wird.

Junge Menschen schlafen meistens schnell und mühe-los ein und geniessen einen erholsamen Schlaf. Im Laufe des Alters wird ein vermeintlich selbstverständlicher Vorgang wie das Schlafen zunehmend problematischer. Ältere Menschen haben meistens einen leichteren Schlaf. Andererseits nicken ältere Menschen auch leicht ein, z. B. beim Fernsehen oder bei der Zeitungslektüre. Zudem fallen rasche Zeitumstellungen während Schichtarbeit sowie die Anpassung an die jeweils neue lokale Zeit nach einem Flug über mehrere Zeitzonen hinweg älteren Menschen zunehmend schwerer.

So ist es schwierig, Schlafstörungen im Alter von normalen altersbedingten Veränderungen des Schlafs zu unterscheiden. Andauernde Einschlafschwierigkeiten und häufiges Einschlafen am Tage sind allerdings auch im Alter nicht normal und weisen auf behandlungsbedürftige Schlafstörungen hin.

Um vorbeugende und therapeutische Ansätze in der Praxis anzuwenden, wäre es wichtig zu wissen, welche Prozesse für diese altersbedingten Veränderungen verantwortlich sind und welche Auswirkungen sie auf die Gesundheit haben. Zwei Prozesse sind für die Schlafregulation sehr wichtig: der so genannte «zirkadiane» und der «homöostatische» Prozess.

Der zirkadiane Prozess beschreibt die Funktion der «inneren Uhr» mit einer angeborenen Tagesrhythmik von durchschnittlich 24,2 Stunden beim Menschen. Der homöostatische Prozess reguliert den Anstieg des «Schlafdrucks» (d. h. der Müdigkeit) während des Tages in Abhängigkeit von der verstrichenen Zeit seit dem Aufwachen sowie dessen Abbau in der darauf folgenden Schlafepisode.

Unsere Resultate zeigen, dass altersbedingte Veränderungen in der Funktionsweise der inneren Uhr zu den bekannten Schlafstörungen im Alter führen können.

Da Licht der Hauptzeitgeber ist für die innere Uhr, denken wir, dass ältere Menschen tagsüber und am Abend genügend Licht «tanken» sollten, um ihren Tagesrhythmus zu stabilisieren.

Im Übrigen sollte der Schlaf grundsätzlich auf die Nacht begrenzt werden. Wer darüber hinaus kurze Nickerchen am Tage abhält, sollte dies stets zur gleichen Zeit und zeitlich begrenzt tun.

Im Unterschied zu anderen medizinischen Forschungsdisziplinen, wie etwa der Krebsforschung, ist die Erforschung des Schlafs nicht auf das Verhüten und Behandeln lebensbedrohender Krankheiten ausgerichtet, sondern auf das Verständnis eines natürlichen Vorgangs. Störungen des Schlafs bedeuten zwar meist keine akute Gefährdung von Gesundheit und Leben, können aber trotzdem das Wohlbefinden und die Lebensqualität sehr stark vermindern und die Gesundheit auf lange Zeit gefährden. Von den Erkenntnissen der Schlafforschung

sind daher keine sensationellen neuen Heilmethoden zu erwarten, aber vielleicht Rat und Hilfe für jene Millionen von Menschen, die Nacht für Nacht vergeblich auf den erholsamen Schlaf warten.

Referat von Christian Cajochen, Prof. Dr. sc natw. ETH an der SeniorenUni (Volkshochschule beider Basel) vom 12. 11. 2008.

### **Dauerkopfschmerz durch Schmerzmittel**

Medikamente gegen Kopfschmerzen und Migräne nicht öfter, als zehnmal im Monat und nicht länger als drei Tage hintereinander einnehmen.

Der Berufsverband Deutscher Neurologen (BDN) weist erneut darauf hin, dass sich durch die allzu häufige Einnahme von Schmerzmitteln Dauerkopfschmerzen entwickeln können. Medikamente gegen Kopfschmerzen und Migräne dürften nicht öfter als zehnmal im Monat und nicht länger als drei Tage hintereinander eingenommen werden. Anstatt sich selbst unkontrolliert mit diesen Mitteln zu versorgen und einen schmerzmittelinduzierten Dauerkopfschmerz zu riskieren, sollten sich von Kopfschmerzen oder Migräne Geplagte in fachärztliche Behandlung begeben.

Hat sich ein solcher Dauerkopfschmerz bereits entwickelt, muss die Einnahme von Kopfschmerzmitteln für etwa zwei Wochen konsequent ausgesetzt werden. Bei 80 Prozent der Betroffenen stellt sich dadurch bereits ein Erfolg ein.

Der Entstehung eines Dauerkopfschmerzes kann durch die Anwendung nichtmedikamentöser Methoden der Schmerzbeherrschung und -bekämpfung vorgebeugt werden. Dazu böten sich Entspannungstechniken wie die progressive Muskelentspannung oder Biofeedback an. Sie helfen beim Stressabbau und wirken damit einem entscheidenden Auslöser von Migräneattacken entgegen. Auch Ausdauersportarten wie Nordic Walking, Radfahren oder Schwimmen könnten Anzahl, Heftigkeit und Dauer der Schmerzanfälle verringern.

LexisNexis Beitrag Nr. 145761 vom 03.09.2008



Aufnahme Susanne Schenk, 2009



Aufnahme Susanne Schenk, 2009

### **Borreliose schnell behandeln**

Bereits vier Wochen nach der Infektion kann die Krankheit chronisch werden – das Problem: Borreliose lässt sich im Labor erst nach vier Wochen nachweisen.

Der Borreliose- und FSME-Bund Deutschland weist darauf hin, dass eine Borreliose-Infektion sehr schnell behandelt werden muss. Denn nach nur vier Wochen kann die durch Zecken übertragene Krankheit, gegen die es keinen Impfschutz gibt, chronisch werden.

Um die Infektion zu erkennen, sollte nach einem Aufenthalt im Grünen der Körper genau auf Zecken abgesucht werden. Dabei müssten die von den Insekten bevorzugten feuchten und gut durchbluteten Körperregionen wie Achselhöhlen oder Kniekehlen besonders gründlich kontrolliert werden. Finden sich Zecken, seien diese sofort zu entfernen.

Im Anschluss müsse die Einstichstelle genau beobachtet werden: bildet sich um den Stich herum eine rote oder blaue Stelle, die kreisförmig, aber auch länglich sein kann, sollte ein Arzt konsultiert werden. Diese sogenannte Wanderröte könne sich auch an anderen Körperregionen bilden. Allerdings tritt sie nur in etwa der Hälfte aller Borreliose-Fälle auf. Weitere Anzeichen für eine Infektion sind grippeähnliche Symptome wie Müdigkeit und Abgeschlagenheit.

Der Arzt sollte sofort auf einen Borreliose-Verdacht hingewiesen und aufgefordert werden, sofort zu handeln. Das bedeutet üblicherweise, unverzüglich mit einer Antibiotika-Gabe zu beginnen, betonen die Experten. Auf keinen Fall sollten sich Betroffene damit so lange vertrösten lassen, bis eine Laboruntersuchung den Verdacht bestätigt. Denn Borreliose könne erst vier Wochen nach der Infektion im Labor nachgewiesen werden. Dann könne es schon zu spät sein – häufig sei die Krankheit dann schon in ein chronisches Stadium übergegangen.

Typische Beschwerden einer chronischen Borreliose sind Gelenkschmerzen, geistiger Verfall und schwere Organstörungen. Borrelien, die die Krankheit auslösen, stehen auch im Verdacht, schwerste Krankheiten wie Alzheimer und Parkinson hervorzurufen.

KV-LEX online

**Lachs im Gemüsebett (4 Personen)**

Rezept von Regina Helfenstein, Schlattweg 16, 4143 Dornach  
www.reginahelfenstein.ch



Lachs mit Vollreis serviert  
Zubereitungszeit: 45 Min. Schwierigkeitsgrad: leicht

600 g	Lachs	Haut entfernen, trocken tupfen, in Tranchen à 3-4 cm schneiden
	Salz, Pfeffer frisch gem.	kräftig würzen
1 St.	Butter	in einer Pfanne schmelzen
1-2	Knoblauchzehen	fein schneiden, zugeben andünsten
200 g	Champignons	abreiben, in feine Streifen schneiden, mitdünsten
100 g	Rüebli	
100 g	Lauch	Gemüse in feine Streifen schneiden, mitdünsten
1 dl	Weisswein	ablöschen, alles auf den Boden einer flachen Gratinform verteilen, Fischstücke darauflegen.
ca. 20	Safranfäden	je 3-4 Safranfäden auf jedes Fischstück legen
		Gratinform mit Deckel od. Alufolie bedeckt im Ofen bei 200°C. ca. 20 Min. pochieren lassen.
<b>Sauce</b>		Den Fond mit einer Saucenkelle ausschöpfen, Gratinform zugedeckt warmstellen, Fond in einer Pfanne auf die Hälfte reduzieren
2 dl	Saucenrahm	Rahm zugeben, Sauce sämig kochen
2 El	Cognac	zugeben, kurz miterhitzen; Sauce zu den Fischfilets giessen
	Petersilie oder Kerbel	fein schneiden, beim Anrichten darüber verteilen.



Lachsgericht vor dem Backen

Dazu passt: Salzkartoffeln, Reis



Lachsgericht nach dem Backen

**Variante**

- Für dieses Rezept sind auch andere Fische in Tranchen oder als Filet geeignet.
- Bei Verwendung von Fischfilet: die Fischfilet gefaltet auf das Gemüse legen (Pochierzeit: nur ca. 15-20 Min)
- Das Gericht kann noch mit Crevetten angereichert werden.
- Nach Belieben kann eine Messerspitze Safran mit der Sauce mitgekocht werden.
- Statt Saucenrahm: Halbrahm und 1 El Mehlbutter in die Sauce rühren

**Mehlbutter / Beurre Marnier**

½ El Butter

½ El Mehl

Beides mit einer Gabel verkneten, in den Kühlschrank stellen und bei Bedarf zum Binden einer Sauce verwenden (in die kochende Flüssigkeit rühren)

**Tipp**

Dieses Gericht lässt sich gut ofenfertig vorbereiten und bis zum Backen kühl stellen.  
Mit diesem delikaten Gericht werden Sie bestimmt auch bei Gästen brillieren!

**Lachs**

Aus Sicht der Ernährungswissenschaft ist es empfohlen, 1-2 mal pro Woche Fisch zu essen, weil Fisch viele gesundheitliche Vorteile bietet. Aus ökologischer Sicht (Überfischung der Meere) ist eher weniger, dafür gute Qualität angesagt. Beim Einkauf ist es ratsam, Bio-Fische oder Fische aus Wildfang den Zuchtfischen (ohne Label) vorzuziehen. Zuchtfische werden unter nicht artgerechten Bedingungen gezüchtet und können Medikamentenrückstände enthalten.

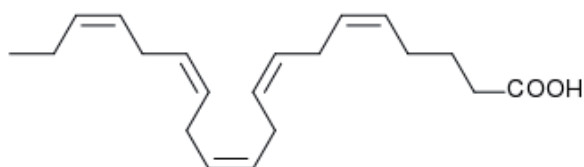
Einer der beliebtesten Fische ist der Lachs. Er zählt zu den fetthaltigen Fischen, die durch den Gehalt an Omega 3- Fettsäuren allerdings besonders gesund sind. Diese Art der Fettsäuren kann der menschliche Körper nicht selber bilden. Sie müssen über die Nahrung zugeführt werden.

Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie z.B. Linolensäure, Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure, wirken sich positiv auf den Fettstoffwechsel und den Cholesterinspiegel aus und haben eine entzündungshemmende Wirkung. Die positive Wirkung auf Herz- und Kreislauferkrankungen oder Rheuma konnte in Studien nachgewiesen werden.

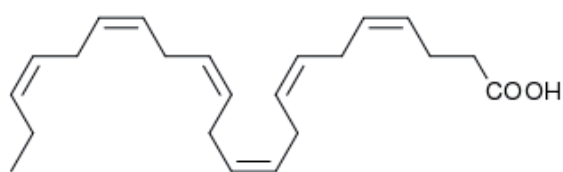
Im Fett des Lachses sind ausserdem die Vitamine A, D und E gespeichert. Auch B-Vitamine, reichlich Kalium, Fluor, Jod, Zink und Selen sind im Lachs enthalten. Ausserdem enthält Lachs die Aminosäuren Tryptophan und Tyrosin. Diese sind Vorstufen für das Gute-Laune-Hormon Serotonin.

Dank all dieser gesundheitlichen Vorteile ist Lachs auch ein Geheimitipp bei Fibromyalgie.

Omega-3 bedeutet, dass die letzte Doppelbindung in der mehrfach ungesättigten Kohlenstoffkette der Fettsäure bei der – von dem Carboxyl-Ende aus gesehen – drittletzten C-C-Bindung vorliegt. Omega ( $\omega$ ) ist der letzte Buchstabe des griechischen Alphabets und bezeichnet das von der Carboxylgruppe entfernteste Ende der Fettsäurekette.



Eicosapentaensäure



Docosahexaensäure

### **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. 079 283 95 41

#### **Hot Stone Feet Massage**

Nathalie Haberthür, Tel. 079 692 69 39

#### **Hot Stone Rücken Massage**

Nathalie Haberthür, Tel. 079 692 69 39

#### **Körpertherapie**

Nathalie Haberthür, Tel. 079 692 69 39

#### **Kinesiologie und Ernährungsberatung**

Regina Helfenstein, Tel. 061 701 58 51

#### **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. 079 283 95 41

#### **Rückengymnastik**

Elisabeth Müller, Tel. 061 721 49 94

#### **Beratung**

#### **Case management 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



### **Wenn die Mutter stirbt: Mütter-Töchter Beziehungen**

Immer wieder müssen wir Abschied nehmen, es tut weh und es tut gut, wenn wir darüber reden können. So erlebe ich im Moment Frauen, die sich von ihren Müttern verabschieden müssen!

Bei mir ist es schon so viele Jahre her, genau genommen 17 Jahre, ich war damals 43 Jahre alt. Es kommt mir ewig vor und doch ist alles so nah, wenn ich ganz frisch trauernde Frauen erlebe, wie sie nach Erklärung und Mitteilung verlangen, um die Trauer zu verarbeiten.

Töchter, die ein gutes Muttertochter Verhältnis hatten, welches das Loslassen sehr schwierig macht, weil da eine grosse Lücke entstehen wird. Wie ist es denn mit einem schlechten Muttertochter Verhältnis?

Ich hatte kein gutes Muttertochter Verhältnis, lange Zeit hasste ich meine Mutter, ich hatte es nicht leicht mit ihr, sie mit mir wahrscheinlich auch nicht. Doch richtig hassen konnte ich sie doch gar nicht, da ich ja nur diese eine Mutter hatte.

Irgendwann wurde meine Mutter dement und ich erwachsen, das Komische daran war, dass ich sie plötzlich lieben lernte, oder tat sie mir einfach leid, auf jeden Fall kamen wir uns so sehr viel näher.

Ich schrieb meiner verstorbenen Mutter dann mal einen Brief:



16. Januar 2003

*«Du bist meine Mutter und wolltest mich nicht.*

*Mutter, heute hast du keine Sprache mehr und doch horche ich nach deiner Stimme. Ich muss sie suchen denn es ist so lange her, seit ich sie das letzte Mal vernahm. Ich weiss nicht, in welcher himmlischen Sphäre du dich befindest und ob du mich vielleicht hören kannst? Ob du mir vielleicht näher bist, als zu Zeiten als du noch bei uns warst? Wie gerne hätte ich noch eine Mutter, die mich versteht und der ich vieles sagen könnte, die mich mal in den Arm nimmt und mich tröstet, wenn alles um mich zu zerbrechen scheint!*

*Wie schlimm war es eigentlich für dich, als ich zur Welt gekommen bin? Ich kam ja nicht mal alleine, wir kamen zu zweit! Ich war zehn als du mir gesagt hast ihr seid froh gewesen, dass eines von uns starb. Ich glaube du hast gar nicht gewusst, was du da sagtest und doch glaube ich heute zu verstehen was du damals gemeint hast. Ihr wart arm an Geld und Kinder kosteten damals schon viel Geld, oder haben wir einfach nicht in euren Lebensplan gepasst, denn du warst ja noch nicht geschieden, um wieder zu heiraten? Würde ich heute auf die Welt kommen, könntest du mich einfach abtreiben lassen und es gäbe meine Geschichte nicht.*

*Ich kann und werde die Gefühle mit dir nie teilen können, ein eigen geborenes Menschlein nicht zu wollen und all die Kinderjahre abzulehnen, die wir zusammen hätten geniessen können. Weissst du, dass das meine ganze Lebensgeschichte nicht zum Besten beeinflusst hat?*

*Ich habe dir verziehen, als ich dich ins Jenseits begleiten durfte, und konnte meine Opferrolle beiseitelegen, denn ich war dir nie so nah wie in jener Stunde, du warst so elend hilflos und allein, du tatest mir so leid.*

*Wenn ich heute an dich denke, dann höre ich dich lachen und so habe ich deine Stimme wieder, du warst ein «Stehauffraueli» und heute könnte ich alles viel besser verstehen und es dir sagen. Unser Schicksal wollte es anders, ich musste lernen zu verzeihen und das konnte ich dann auch.*

*Trotz alldem was gewesen ist, danke ich dir für mein Leben, das mich gelernt hat genauer hinzusehen, hinzuhören, um zu verstehen.»*

27. März 2009 AgiR



**Empfehlenswerte Bücher****Udo Rauchfleisch**

«Wer sorgt für die Seele?»

Klett-Cotta Verlag Stuttgart, 2004; ISBN 3-608-94099-5

Das Verhältnis zwischen Psychotherapie und Seelsorge ist nach wie vor kein einfaches. Der Autor zeigt auf, wie fruchtbar eine konstruktive Zusammenarbeit sein kann, wie es aber auch zu unheilvollen Verquickungen zwischen Psychotherapie und Seelsorge kommen kann.

**Hape Kerkeling**

«Ich bin dann mal weg»

Meine Reise auf dem Jakobsweg

Piper Verlag München, 2006; ISBN 978-3-89029-312-7

Hape Kerkeling lief zu Fuss zum Grab des heiligen Jakob – fast 800 Kilometer durch Spanien bis nach Santiago de Compostela – und erlebte die reinigende Kraft der Pilgerreise. Ein aussergewöhnliches Buch voller Witz, Weisheit und Wärme, ein ehrlicher Bericht über die Suche nach Gott und sich selbst und den unschätzbaren Wert des Wanderns.

**John von Düffel**

«Schwimmen»

DTV, München, 2007; ISBN 978-3-423-13205-3

Schwimmen ist eine besondere Kunst: Es ist nicht nur ein Sport oder eine erlernbare Bewegungstechnik, um sich vor dem Ertrinken zu retten, es ist auch das unmittelbarste Erlebnis vom Wasser und seiner Wandelbarkeit. John von Düffel erzählt von den vielfältigen Berührungen des Schwimmers mit seinem Element, von seinem Ausgesetztsein, seinen Triumphen und seiner Verlorenheit. Immer wieder mischen sich im Wasser Sehnsucht und Angst, immer wieder verbinden sich auf den weiten, offenen Strecken Schönheit und Gefährlichkeit im Zusammenspiel von Wasser und Bewegung.

**Agenda****12. Mai 2009**

«Tag der Fibromyalgie»; Stand in Basel, Barfusserplatz und St. Gallen, Neugasse

**13. Mai 2009**

Informationsstand am 2. Basler Rheumatag, 17.00 Uhr, UBS AG Konferenz- und Ausbildungszentrum, Viaduktstrasse 33, Basel

**23. Mai 2009**

Nachmittags-Seminar «Liebe begleitet mich auf allen Wegen» in Mariastein.

**1. Juli 2009**

Sommer Treffen der Selbsthilfegruppen aus der Region Basel; 16.30 Uhr Treffpunkt Tramstation Eglisee Spaziergang durch die Lange-Erlen mit anschliessendem Abendessen im Restaurant

**12. September 2009**

Treffen der Selbsthilfegruppen-Leiterinnen der deutschen Schweiz (Ort und Details folgen)

**6. bis 8. November 2009**

Gesundheitsmesse in Wattwil; das FFS hat einen Infostand.

**5. Dezember 2009**

«Advents Stubete» im Kirchgemeindehaus, Aesch

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

Kägenhofweg 4, CH-4153 Reinach

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

Telefon +41 (0)61 711 01 40

**Schreiben Sie uns!**

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

**Fibromyalgie Forum Schweiz**

Kägenhofweg 4, CH-4153 Reinach

[info@fibromyalgieforum.ch](mailto:info@fibromyalgieforum.ch)

Die Inhalte dieser Forum News wurden mit grösster Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Beiträge Dritter werden nur mit vollständiger Quellenangabe übernommen und werden als solche gekennzeichnet. Für die Inhalte dieser Beiträge ist stets der jeweilige Anbieter verantwortlich. Das Redaktionsteam behält sich vor, Beiträge zu kürzen bzw. abzulehnen. Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht.

**Impressum und Kolophon**

Forum News erscheint 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 CS4; Schriften Frutiger 55, 56, 65 66. Die Fotos stammen, soweit nicht anders vermerkt von EB.

Gestaltung und Druck: E. Bondi (EB)