



Inhalt dieser Ausgabe

Nachrichten aus dem Forum	1
Informationen aus den SHG	2
Fibrotreff «Sunnestrahle» beim Minigolf	4
Wie ich zu meiner Fibromyalgie kam ...	5
Obst und Gemüse mit oder ohne Schale?	6
Sekundäre Pflanzenstoffe - die Apotheke aus der Natur	7
Bunter Couscous-Salat	8
Diagnose Fibromyalgie: Arbeitsunfähig, aber nicht invalid	9
Musiktherapie	10
Vorbeugen ist besser als heilen – Rückeninstruktion	11
Therapien, Kurse, Beratungen	11
Vergebung kann Heilung sein	12
... und wir tanzten einen Walzer	12
Zugesandt und Motto zum Thema «Erwartungen	13
Schacher Seppeli	13
Literatur, Agenda, Adresse	14
Impressum und Kolophon	14

Nachrichten aus dem Forum

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Unsere zwischenmenschlichen Beziehungen können eine Quelle von Glück, Geborgenheit, Inspiration und Vielem mehr sein. Manchmal jedoch erfahren wir genau das Gegenteil und sind aufgefordert, durch Selbsterkenntnis und innere Umwandlungen wieder ein Gleichgewicht herzustellen.

Um die Sonne wieder in unser Leben hineinzulassen, ist es wichtig mit anderen zu teilen – auch wenn Konflikte die Kommunikation stören. Jeder Mensch braucht Klarheit, das Anerkennen des anderen, den Respekt ihm gegenüber. Die Wertschätzung und die Bereitschaft ihm wirklich zuzuhören sind Schlüsselworte für einen Prozess, an dessen Ende im positiven Fall die Versöhnung steht.

Benötigen Sie Verständnis und Information? Brauchen Sie eine Zeitoase um Kraft und Mut zu schöpfen? Zögern Sie nicht – rufen Sie uns an und reden Sie mit uns. Unsere Telefonzentrale ist am Montag, Dienstag und Mittwoch von 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr für Sie eingeschaltet.

Auch in der zweiten Jahreshälfte bleiben wir im Forum aktiv und werden Menschen aus medizinischen und therapeutischen Institutionen begleiten um eine bedarfsorientierte Hilfe sicherzustellen. Am 16. September 2009 nimmt das Forum an einem Vorbereitungstreffen für die Gründung einer «Spezial Interest Group: Fibromyalgie/ Central sensitivity Syndromes» teil, unter der Leitung von Prof. Dr. med. Peter Keel - Klinik für Psychiatrie und Psychosomatik am Bethesda Spital Basel.

Am 3. Oktober 2009 findet das Treffen der Fibromyalgie Selbsthilfegruppen Leiterinnen aus der deutschen Schweiz statt. Das ist das 1. Treffen, das wir organisieren und finanzieren und hoffen, dass noch weitere folgen wer-

den. Es geht vorerst um einen Erfahrungsaustausch und Klärung der Interessenlage, respektive auch der Ziele einer eventuellen Kooperation. Wir freuen uns Herr Paul Mathys, Paar- und Familientherapeut, Supervisor/ Organisationsberater BSO und Mediator SDM aus Baden als Referent gewonnen zu haben. Sein Vortrag lautet: «Denn ich schulde meinen Träumen noch Leben».

Vom 6. bis 8. November 2009 sind wir an der Gesundheitsmesse in Wattwil anzutreffen. Wie bereits im Frühling in Solothurn möchten wir durch unsere Präsenz das Wissen und die Kenntnis über die Fibromyalgie besser bekannt machen und vertiefen. Vielleicht besuchen Sie uns, wir würden uns darüber freuen.

Am 5. Dezember 2009 findet unsere «Advents-Stubete» in Aesch statt.

Ich wünsche Ihnen ein angenehmes Wechselbad beim Lesen der interessanten Beiträge. Gönnen Sie sich einen Augenblick der Ruhe, lassen Sie Ihre Seele ein wenig baumeln, damit Sie neue Kräfte für die Bewältigung des Alltags schöpfen können. Vielleicht können wir bei Ihnen mit ein paar wunderschönen Herbstaufnahmen Glückgefühle wecken und Sie zum Herbstwandern motivieren.

Eine schöne Herbstzeit!

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

Nachrichten aus der Nordwestschweiz

Immer wieder ist die «Lange Erle» einen Spaziergang wert!

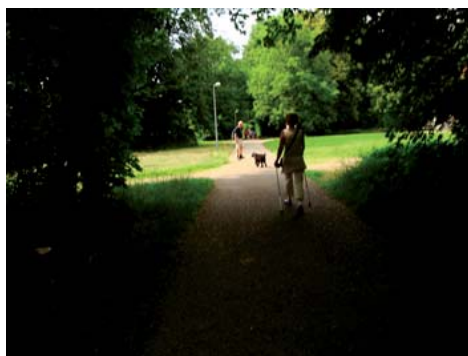
Es wäre ja gelacht, wenn es nicht möglich wäre, einmal im Jahr die vier Selbsthilfegruppen zusammen zu bringen. Und wenn es doch «nur» ein paar davon sind! Für diesen Spaziergang haben wir auch die Teilnehmerinnen der Rücken-Gymnastikgruppe und die Therapeutinnen eingeladen.

Ja, ich weiss, einige von euch sind in den Ferien und andere sind zum Teil sonst wie verhindert – natürlich gibt es immer wieder einen Grund den gemeinsamen Unternehmungen fern zu bleiben, man ist ja deswegen auch niemandem böse – und doch ist es wunderbar mal alle so beisammen zu haben.

Es ist eine gute Möglichkeit, freundschaftliche Kontakte zu knüpfen, gerade für jene, die sich oft einsam fühlen. Denn ich weiss aus den diversen Gesprächen, dass die Einsamkeit immer wieder ein Thema ist und wir haben in unseren SHG einige die alleine leben. Die Menschen brauchen einander, denn nur zusammen sind Entwicklungen möglich, das kommt nicht von mir, das sagt das Naturgesetz.

Der Mensch ist nichts anderes als sein Entwurf; er existiert nur in dem Masse, als er sich entfaltet. (Jean-Paul Sartre)

Um 16.30 Uhr haben wir an der Tram-Station Eglise abgemacht, für die, die mit spazieren wollten bis zum Park Restaurant. Ein paar wenige gingen direkt ins



Restaurant. Wir konnten ziemlich pünktlich den Spazierweg antreten, doch wollten wir zur Sicherheit noch eine Tram abwarten. Da sich zwei Personen nicht abgemeldet haben, dachten

wir sie kämen vielleicht etwas später, aber vermutlich ist es ihnen untergegangen.

Der Spaziergang durch das «Wäldeli» spendete uns etwas Milde, denn es war sehr heiss, die Sonne brannte was sie vermag zu geben. Dunkle Wolken zeigten sich und wir dachten, hoffentlich kommt das Gewitter erst, wenn wir alle gut untergebracht sind. Doch es verzog sich, der Wind war uns gut gesinnt und blies die Wolken von dannen.

Im Restaurant angekommen, wurde uns der Sitzplatz unter dem grossen Sonnenschirm angeboten, worüber wir nicht sehr erfreut waren, da sich die Hitze darunter sehr gestaut hat. Das Restaurant war aber bumsvoll da an diesem Abend auch noch Jazz angeboten wurde, also gaben wir uns zufrieden und machten das Beste daraus.

Trotz Ferien sind doch einige gekommen, so waren wir zweiundzwanzig Personen davon drei bezaubernde Kinder, die zu Pilar und Pino gehörten. Toll war auch, dass Margrith, die neu in die SHG (Lichtspiel) kommen wird, mit Ehemann mit uns dabei sein wollte. Die beste Möglichkeit, alle in entspannter Geselligkeit kennen zu lernen.



Roland, dass du gekommen bist, freut mich besonders, da du ja berufsmässig von Basel nach Bern hin und her pendeln musst und du es möglich gemacht hast, trotzdem dabei zu sein finde ich toll. Regina und Trix, ich glaube ihr habt euch auch wohl gefühlt, ich finde es schön, dass ihr auch mit dabei wart, vielleicht kommt ihr ja im nächsten Jahr auch wieder mit.

Nun sind wir natürlich alle sehr durstig, denn wir mussten zuerst Tische und Stühle zusammenstellen, damit wir alle beieinandersitzen konnten. Eigentlich habe ich eine Woche vorher die Plätze für uns reservieren lassen, leider hat es dieses Mal nicht so gut funktioniert.

Nun endlich, kamen langsam aber sicher unsere bestellten Getränke, ich glaube auch das Service-Personal litt unter der Hitze, also waren wir geduldig und nachsichtig, dass alles etwas langsamer vor sich ging.



Jeder bestellte nach seinen Gelüsten das Essen, grossen Hunger hatte niemand so richtig, kein Wunder bei diesen hohen Temperaturen.

Es wurde diskutiert und gelacht, es war gemütlich und ein wirklich schöner Abend. Ich glaube auch die Ehemänner, wie die Kinder und Hundis haben sich unter uns wohl gefühlt. Die «Lange Erle» bieten den Kindern einen wirklich spannenden, ungefährlichen Spielplatz. Also an unsere Omis und Opis bringt eure Enkel das nächste Mal doch einfach auch mit. Kinder bringen Leben und Freude und das ist doch etwas sehr kostbares. Ich staunte, wie lange alle sitzen geblieben waren, denn es wurde kurz vor neun, bis die Letzten sich zum Gehen aufrafften. Rico und ich spazierten mit unseren Hundemädchen Julie und Donna den Weg noch zurück zur Tramstation und plauderten noch über den gemütlichen Abend. Zu Hause angekommen setzte ich mich noch an den Compi und speicherte die paar Bilder, die ich gemacht habe, und schrieb meine schönen Gedanken so lange sie noch frisch waren von dem Abend nieder.

Nathalie und Willy danke ich, für die SMS und Postkartengrüsse, ich habe sie an die Anwesenden weitergegeben, vielleicht seit ihr ja das nächste Mal auch mit dabei.

Ich wünsche euch allen eine schöne Sommerzeit und vielen Dank es war SUPER!
Eure Agnes

Nachrichten aus der Ostschweiz und Bülach

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

Fibro-Treff «Sunnestrahle» Toggenburg

«Alles neu macht der Mai» heisst es in einem Lied und so machten wir uns am 12. Mai 2009 um 7.45 Uhr auf nach St. Gallen in unsere Kantonshauptstadt um uns in der Neugasse zu positionieren. Denn es war der lang ersehnte «Tag der Fibromyalgie».

Für einmal verlegten wir unsere monatliche Zusammenkunft mit den Gruppen «Lichtblick» und «Wolkenlos» auf die Strasse. Spannend war schon die Parkplatzsuche in der Nähe, damit wir nicht zu weit schleppen mussten. Schnell war einer gefunden, aber ohaläz, nachdem wir die Gebühren eingeworfen hatten, merkten wir das die Zeit nur sehr beschränkt war, um unserem Auto eine Pause zu gönnen. So suchten wir unseren Standort und richteten uns zügig ein.

In der Zwischenzeit traf auch Jeanette Hauser-Rosenhahn, Gruppenleiterin St. Gallen, am «Tatort» ein. Kaum alles aufgestellt und bereits in Gespräche vertieft, schlenderte eine zweier Polizeipatrouille zu unserem Stand und sah sich die Sache sehr genau an und hörte uns zu, was wir da an Mann und Frau bringen wollten. Just nützte jemand aus unserem Kreis die Gelegenheit

«dein Freund und Helfer» zu fragen, ob wir denn eine Sondergenehmigung erhalten, könnten, um an Ort und Platz unser Auto zu parkieren, um die lästigen Gebühren zu umgehen. Nach mehreren Telefonaten wurden wir allerdings in die entfernte Tiefgarage verbannt und so musste unser Vierräder in den Untergrund.

So, genug von Einrichten und Auto, schnell zu dem eigentlichen Bericht vom 12. Mai 2009.

Über 300 Faldbroschüren konnten wir weiter geben und sehr viele tolle Gespräche mit Fachleuten und Passanten führen. Was uns alle sehr beeindruckte war, dass sehr viele junge Menschen Interesse an der Fibromyalgie hatten. Für uns alle war es eine tolle Aktion und wir werden es bestimmt wiederholen. Leider mussten wir unseren Standort Neugasse beim Brunnen in St. Gallen wegen einem heftigen Gewitter fluchtartig verlassen und uns bei einem Kaffee im Migrosrestaurant trocken und aufwärmen.

Allen Frauen einen herzlichen und lieben Dank für die tolle Mitarbeit an diesem Tag. Ganz speziellen Dank an Sabine Keller, die für uns das ganze Material nach St. Gallen gefahren hat.

Im Juni fand unser traditionelles Minigolfturnier in Wattwil statt. Dazu separater Bericht von Sabine Keller. Nach diesem Junitreff ging es ab in die Sommerpause.

Bereits am 10. August trafen wir uns wieder zum gemeinsamen Austausch bei Lisa Leisi in Dietfurt. Dort konnte ich 11 Frauen zum gemütlichen Nachmittag mit anschliessendem Bräteln begrüssen. Vieles gab es zu erzählen. Leider mussten wir uns auch für längere Zeit von zwei Gruppenmitgliedern verabschieden, welche wegen beruflichen Gründen und Wegzug aus der Gegend austraten. Wir alle wünschen Katrin und Andrea eine gute und schmerzarme Zeit und viel Erfolg in ihren Tätigkeiten.

Mit viel Freude durften wir aber auch wieder zwei Frauen neu in unserer Runde begrüssen.

Wieder ging ein Treffen mit viel Gespräch und Lachen zu Ende und danke im Namen aller Frauen der Gruppe «Sunnestrahle» Lisa für die Gastfreundschaft. Wir kommen nächstes Jahr gerne wieder.



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

Seit nun acht Monaten besteht die SHG St. Gallen in unserer Kantonshauptstadt. Ab Oktober 2008 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 sich, dass die Gruppen sehr klein geworden sind und wieder zusammen geschlossen wurden. Aber «ohalätz», nach einem Zeitungsinsert 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.

Ich freue mich, Euch mitzuteilen, dass ich Jeanette Hauser, seit August 2009 die Selbsthilfe-Gruppe St. Gallen alleine leite.

Die Gruppe besteht seit einem Jahr und bis jetzt haben Susanne Schenk und ich zusammen die Gruppe begleitet.

Herzlichen Dank Susanne für Deine liebevolle Begleitung durch dieses Jahr.

Gruss aus St. Gallen Jeanette Hauser

Fibro-Treff «Oase» Bülach

Wie sooft werden in Gruppenstunden gute und sehr intensive Gespräche geführt.

So auch im Junitreff, welcher gut besucht war. Das erste Mal seit diesem Jahr waren nur wir Frauen der Gruppe «Oase» anwesend. Ohne spontane Besucher, die einen Vortrag hören wollten.

Im Verlaufe der Gruppenstunde, kamen wir auf die Inkontinenz der Blase und des Darms zu sprechen. Erstaunt stellte ich fest, dass dies immer noch als Tabuthema gilt. Die jüngeren Frauen (mein zartes Alter von 46 Jahren) waren sehr offen und bereit darüber zu diskutieren. Die über 50-jährigen hatten doch sehr viel Hemmung sich zu äussern.

Und doch betrifft es sehr viele junge wie ältere Fibromyalgie-Betroffene. Wir hatten uns in diese Problematik vertieft und herausgefunden, dass eine Blasensenkung nach Geburten sehr oft vorkommt. Aber auch Schmerzmittel, wie *Dafalgan* welche Muskelschmerzen reduzieren für eine Inkontinenz verantwortlich sind. Ich habe darauf einen Arzt angesprochen, der dies bestätigte. Ein Gruppenmitglied wollte beim nächsten Arzttermin mit der Fachperson darüber sprechen und so warten wir gespannt auf den Augusttreff, um mehr zu erfahren.

Ich auf jeden Fall bleibe an dieser Thematik dran und werde im Forum News 7 mehr darüber berichten Thema:

Fibromyalgie und Inkontinenz.

Fibro-Treff Winterthur

Im Juli nach meinen wohlverdienten Ferien mit meiner Familie reiste ich nach Winterthur zu einem Gespräch mit Frau Claudine Frei von der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Winterthur.

Mir wurde eine tolle und sehr heimelige Kontaktstelle gezeigt und sofort begann ein sehr reges und interessantes Gespräch.

Ich stellte das **Fibromyalgie Forum Schweiz** vor und erzählte von meinem Anliegen, in Winterthur eine Selbsthilfegruppe zu gründen.

Natürlich stiess ich auf offene Ohren und Türen und so waren schnell (2 Stunden) Termine für eine Gründung eingeschrieben und abgemacht.

Die Gründung der Selbsthilfegruppe Winterthur findet am 26. September 2009 um 9.30 Uhr in der Kontaktstelle statt.

Ich freue mich sehr darauf, viele Interessierte kennenzulernen.

Fibro-Treff in Buchs SG

Diese Gründung verschiebt sich leider bis auf Weiteres. Termin wird in der FFS-Homepage bekannt gegeben.

Warme Sommergrüsse aus dem Toggenburg
Susanne Schenk

Informationen, Kontakt und Anmeldungen:

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

Fibrotreff «Sunnestrah» beim Minigolf

Am 8. Juni 2009 trafen wir uns vergnügt und lustig wie jedes Jahr vor den Sommerferien zum Minigolfplausch in Wattwil auf der Minigolfanlage. Dieses Jahr waren es doch einige mehr, die anwesend waren und dies lag sicher daran, dass wir uns am Abend nach dem Spiel zum Nachtessen verabredet hatten.

Wer wollte durfte ja sogar seinen Partner mitbringen, welche allerdings aus welchen Gründen auch immer, zuhause blieben. Halt, nicht ganz, zwei Herren waren doch dabei. Entschuldigung an diese





beiden.

Beim Minigolf ist das ja immer so eine Sache: entweder es ist zu warm, oder zu kalt, oder der Wind pfeift zu fest um die Ecken, irgendetwas findet man immer, wenn es einem nicht so gut läuft.

Aber eines findet man immer oder meistens, nämlich die gute Laune. Was haben wir gelacht, wenn eine von uns den Ball nach 5 oder 6 Ver-

suchen immer noch nicht ins Ziel brachte, oder die kleinen Durchgänge einfach nicht zu treffen waren. Da vergisst man sogar schon fast, dass einem doch sonst immer etwas weh tut oder es irgendwo zwickt.

Aber eben, dass soll ja auch der Zweck sein, auch mal vergessen zu dürfen.

Bei uns läuft ja schon seit einigen Jahren so eine kleine interne Meisterschaft zwischen 3, 4 Spielerinnen, welche sich in keinem Jahr etwas schenken.



In den letzten Jahren war eigentlich immer Katrin an erster Stelle und dies wollte sie dieses Jahr natürlich auch wieder verteidigen, aber oh Schreck, es gab zwei die machten ihr gehörig Druck, was heisst, sie musste sich noch mehr anstrengen. Nur, es hat nicht ganz gereicht. Unsere Siegerin in diesem Jahr heisst: SUSANNE SCHENK; den zweiten Platz holte sich LISA LEISI und den dritten Platz KATRIN GIOR-DANENGO.



Fürs nächste Jahr heisst das, hopp weiter so.

Anschliessend nach dem fröhlichen Minigolf ging's in den Thurpark zum Nachtessen. Mit 19 Personen, das war eine Tafel. Es gab einen feinen Z' Nacht und natürlich ein Dessert und es wurde gemütlich geplauscht und zusammen gegessen.

Nach dem Hauptgang durfte ich, die Schreiberin, die Rangverkündigung vom Minigolf durchführen und



dabei gab es dann doch ein paar Ahs und ohs, als ich die ersten drei verkündete. Tja, immer kann man nicht die erste sein, gell Katrin! Es gab schöne «Geschenkli» für die ersten Drei und wir anderen waren genauso erfreut über unseren Rang.

Dabeisein ist alles, oder?

Wir hatten einen schönen und gemütlichen Nachmittag und Abend, den wir sicher im nächsten Jahr wiederholen werden.

Bis dahin wünsche ich allen weiterhin noch einen schönen und hoffentlich trockeneren Sommer und Herbst.
Sabine Keller, August 2009

Wie ich zu meiner Fibromyalgie kam ...

Fibromyalgie ist zwar eine eigenständige Krankheit, doch man kann auch auf Umwegen, z. B. über andere Krankheiten, dazu kommen.

Meine Geschichte begann vor zehn Jahren. Ganz plötzlich schoss ein Schmerz in meinen Rücken und mein Bein, und das wurde gefühl- und kraftlos. Medizinische Abklärungen wurden gemacht. Ich wusste nun, dass ich zwei Diskushernien (Bandscheibenvorfälle) hatte und diese meinen Ischiasnerv einengten. Neun Monate versuchte man, die Schmerzen in den Griff zu bekommen – vergebens.



So musste ich mich für eine nicht einfache Operation entscheiden. Ich hoffte auf Besserung. Innert zehn Tagen wurde ich zwei Mal operiert, da bei der ersten Operation der Nerv nicht vollständig befreit wurde. Anschliessend kam eine zweijährige Leidenszeit. Die Wirbelsäule wurde im unteren Teil instabil. Die Wirbelkörper rieben aufeinander und kippten ab. Der Rücken musste versteift werden. Da der Ischiasnerv seit den ersten Operationen stark vernarbt ist, blieben meine Dauerschmerzen bestehen.

Man empfahl mir einen Neurostimulator (Schmerzschrittmacher) implantieren zu lassen, damit die Schmerzleitung zum Gehirn im Rücken unterbrochen würde. In der Hoffnung etwas weniger Schmerzen ertragen zu müssen liess ich diese Operation über mich ergehen. Mit dem Neurostimulator wurden die Nervenschmerzen um ca. 50-60% reduziert.

Drei Jahre später folgte der nächste Schlag. Im Anschluss an eine Gallenblasenoperation wurde mein Bein erneut von einer Lähmung betroffen. Die nächst obere Diskushernie musste operiert werden. Ca. drei Monate danach hatte ich Schmerzen an allen Ecken und Enden. Nach den langjährigen Beschwerden kam es zunehmend zu einem sich chronifizierenden, weichteilrheumatischen Schmerzsyndrom. Ein halbes Jahr später kam die Diagnose Fibromyalgie.

Der Neurostimulator ist vor drei Monaten, nach fünf Jahren Gebrauch, ausgestiegen.

Seit einem halben Jahr nehme ich nebst Zaldiar auch noch Lyrica 2x100 mg pro Tag (ein Medikament, das bei Nervenschmerzen sowie auch bei Fibromyalgie hilft). Nach anfänglicher nicht leichter Eingewöhnungszeit ertrage ich das Medikament nun gut. Es hilft mir die Nervenschmerzen zu beeinflussen, sodass der Neurostimulator nicht ersetzt werden muss. Er wurde vor einer Woche operativ entfernt. Wenn meine Operationswunden verheilt sind, werde ich mit Massagen und Magnetfeldtherapie eine neue Therapiefolge beginnen.

Wieder ist meine Hoffnung gestiegen, doch noch etwas Lebensqualität zu erreichen.

Die Hoffnung stirbt zuletzt ...

Ich wünsche allen eine gute Zeit.
Marianne Baldinger, im Juni 2009



Obst und Gemüse: Mit oder ohne Schale?

Unter der Schale sitzen wertvolle Pflanzenstoffe – die sind gesünder, als die in der Regel geringe Menge an Schadstoffen schaden könnte

Aus Sorge vor einer Gesundheitsgefährdung durch Schadstoffe, die auf der Schale sitzen, wird hierzulande Obst und Gemüse von vielen Menschen geschält. Dabei bleiben jedoch wichtige Inhaltsstoffe wie sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine und Flavonoide auf der Strecke.



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat die Schadstoffbelastung von Obst und Gemüse unter die Lupe genommen und festgestellt, dass die Belastung der meisten Sorten, die hierzulande verkauft werden, unbedenklich ist. Beim Obst liegt sie sogar meist weit unter den gesetzlichen Grenzwerten. Das macht eine gesundheitliche Gefährdung der Verbraucher sehr unwahrscheinlich. Auf jeden Fall sind die Stoffe, um die man sich durch das Schälen bringt, wesentlich gesünder, als mögliche Schadstoffe auf der Schale schaden können.

In aller Regel reicht es also, Obst und Gemüse unter fliessendem Wasser gründlich abzuspülen – gegebenenfalls unter Zuhilfenahme einer Gemüsebürste. Auf diese Weise werden etwa 70 Prozent der möglichen Rückstände aus der Pflanzenproduktion beseitigt. Wer ganz sicher gehen will, sollte auf Bio-Produkte zurückgreifen. Entgegen der weitläufigen Meinung sind aber auch diese nicht immer frei von Rückständen, deutliche Unterschiede gegenüber konventionell angebauten Produkten bestehen jedoch in der Pestizidbelastung.

LexisNexis (Beitrag Nr. 165849 vom 25.08.2009)

Sekundäre Pflanzenstoffe – die Apotheke aus der Natur von Regina Helfenstein

Der Sommer bietet uns eine breite Palette an Gemüse und Früchten von verschiedensten Farben, Formen und Aromen. Da fällt die Auswahl nicht schwer. Viele wissen die Vorteile von Früchten und Gemüse zu schätzen: wenig Fett und Kalorien (für das Wohlfühlgewicht), viele Nahrungsfasern (für eine geregelte Verdauung) und viele Mineralstoffe und Vitamine (wichtige Bausteine für das Zellwachstum, Stoffwechselfvorgänge, das Immunsystem usw.).

Weniger bekannt sind die Sekundären Pflanzenstoffe, auch als bioaktive Substanzen bezeichnet. Diese wurden erst in den letzten Jahren genauer erforscht.

Was sind bioaktive Substanzen?

Sie kommen nur in geringen Mengen in den Pflanzen vor (Obst, Gemüse, Getreide, Kartoffeln, Gewürze und Kräuter) und liefern wie Vitamine und Mineralstoffe keine Energie. Es gibt ca. 5'000 - 10'000 Arten. Dazu gehören unter anderem Polyphenole, Carotinoide, Phytosterine, Sulfide, Glucosinolate, Saponine oder Phytoöstrogene. Sie dienen den Pflanzen als Schutzstoff (gegen UV-Licht, Schädlinge und Krankheiten) und sind Farb-, Duft- und Geschmackstoffe. Im Körper wirken sie als Arzneimittel: appetitanregend, bekömmlichkeitssteigernd, verdauungsfördernd, antimikrobiell (schützen vor Bakterien und Pilzen), entzündungshemmend, immunstimulierend, krebsvorbeugend, antioxidativ, cholesterinsenkend, blutdruckregulierend, blutzuckerregulierend, antithrombotisch.

Wirkung in unserem Körper:

	antikanzerogen	antimikrobiell	antioxidativ	antithrombotisch	immunmodulierend	entzündungshemmend	Blutdruck regulierend	Cholesterin senkend	Blutzucker regulierend
Carotinoide	X				X				
Phytosterine	X							X	
Saponine	X	X			X			X	
Glucosinolate	X	X						X	
Polyphenole	X	X	X	X	X	X	X		X
Protease-Inhibitoren	X		X						X
Monoterpene	X								
Phytoöstrogene	X		X						
Sulfide	X	X	X	X	X	X	X	X	
Phytinsäure	X		X		X				X

X = gesundheitlich wirksam

aus: Watzl & Leitzmann 1995 (Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkungen)

Wo sind sie enthalten?

Name	Vorkommen
Carotinoide	Orangefarbige Gemüse und Obst (Aprikosen, Rüebli, Paprika, Tomaten), grünblättrige Gemüse (Spinat, Grünkohl, Feldsalat)
Protease-Inhibitoren	Hülsenfrüchte, Getreide
Phytosterine	Nüsse, Samen, Kerne
Monoterpene	als Aromastoffe in Gemüse und Früchten, als ätherische Öle in Kräutern, Gewürzen oder Zitronen
Saponine	Hülsenfrüchte
Phytoöstrogene	Sojabohnen, Getreide, Leinsamen
Glucosinolate	Senf, Meerrettich, Kohl, Knoblauch
Polyphenole (Phenolsäure und Flavonoide)	rotes, blaues und violettes Gemüse und Obst (Kirschen, Pflaumen, Beerenobst, Rotkohl, Auberginen), Orangen, Grapefruitsaft, Zwiebeln, Rotwein, Gelbwurz, Chili, grüne Blätter, v.a. in Randschichten von Pflanzen
Phytinsäure	Hülsenfrüchte, Samen, Kerne, Getreide
Sulfide	Knoblauch, Zwiebeln

Tipps für die Küche:

Viele dieser Pflanzenstoffe sind hitzeempfindlich, daher ist ihr Gehalt in rohem Gemüse und Obst am höchsten. Sehr zu empfehlen ist es, die Schalen und die äusseren Pflanzenteile wenn möglich, nicht zu entfernen. In diesen Pflanzenteilen stecken teilweise bis zu 100 mal mehr dieser wertvollen, sekundären Pflanzenstoffe.

Das ist mit ein Grund, wieso auch Vollwertprodukte gesundheitlich wertvoller sind. In biologisch produzierten, gut ausgereiften Freiland-Nahrungsmitteln ist der Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen ebenfalls wesentlich höher als in Gewächshauskulturen.

Um möglichst viel von diesen gesundheitsfördernden Pflanzenstoffen profitieren zu können, ist es wichtig, 5 Portionen Früchte und Gemüse pro Tag zu essen, Vollkornprodukte zu bevorzugen, Hülsenfrüchten einen festen Platz im Speiseplan zu geben und grosszügig mit Zwiebeln, Knoblauch und Kräutern zu würzen. Essen Sie farbenfroh und saisonal, so entfaltet sich die vielfältige Wirkung am besten, denn in jedem Lebensmittel sind andere sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, wovon auch Fibromyalgie-Betroffene profitieren können.

Bunter Couscous-Salat (4 Personen)

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

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Couscous:

4 dl	Wasser	aufkochen
1 Tl	Gemüsebouillon	zugeben
1 El	Olivenöl	zugeben
200 g	Couscous-Griess	zugeben, aufkochen, 10-15 Min. auf der ausgeschalteten Platte ausquellen lassen.

Sauce:

2	Zitronen, Saft Salz, Pfeffer	in einer Schüssel verrühren
5 El	Olivenöl	dazu rühren
1	Knoblauchzehe, ge- presst Petersilie, Schnitt- lauch, fein	in Sauce rühren

Salat:

½ - 1	Maiskolben	Maiskörner abbrechen oder abschneiden, zur Sauce geben
1	rote Peperoni, ge- würfelt	
3	Tomaten	
½	Gemüsegurke	
200 g	Feta oder Mozza- rella	alles in Würfel schneiden, in die Sauce geben
	Petersilie oder Schnittlauch	fein schneiden, alles vermischen, anrichten
	Tomatenschnitze	Salat damit garnieren

Tipp:

Dieses Rezept ist ein ideales Gericht für warme Sommerabende, zusammen serviert z.B. mit einem Randen- oder Rüeblisalat. Er eignet sich auch gut als Lunch zum Mitnehmen.

Je nach Saison können andere Zutaten gewählt werden: Dörrtomaten in Öl, Erbsen, Champignons, Gewürzgurken, Maiskörner (Dose), Oliven, gekochte Eier.

Der Zitronensaft kann auch mit 3 - 4 El. Essig ersetzt werden.



Aufnahme: Regina Helfenstein

Diagnose Fibromyalgie: Arbeitsunfähig, aber nicht invalid

Auszug aus der Masterthesis von Jrene Pauli, FHS Nordwestschweiz (© Jrene Pauli, Zürich)

Fibromyalgie ist eine chronische Schmerzerkrankung, die aufgrund der fehlenden organischen Ursache, den wechselnden Beschwerden und den unterschiedlichen Behandlungen durchaus mit den somatoformen Schmerzstörungen verglichen werden kann.

Vor wenigen Jahren war es noch möglich, mit dem Krankheitsbild Fibromyalgie eine Invalidenrente zu erhalten. Seit Übernahme der Rechtsprechung wie bei den somatoformen Schmerzstörungen wurde der Zugang zur Invalidenrente auch für Menschen mit Fibromyalgie erschwert. Nur mit einer ärztlich ausgewiesenen Komorbidität von erheblichem Ausmass, Schwere und langer Dauer oder einer durch Prognosekriterien beurteilten Unzumutbarkeit der Willensanstrengung, die Schmerzen zu überwinden und einer Erwerbstätigkeit nachzugehen, kann von einer für die Rentenausrichtung relevanten Invalidität ausgegangen werden. Menschen mit der Diagnose Fibromyalgie erhalten darum nur noch im Ausnahmefall eine Invalidenrente.



Mit der 4. und 5. IV-Revision wurde das Ziel angestrebt, die Invalidenversicherung finanziell zu sanieren. Die Voraussetzungen für den Bezug einer Invalidenrente wurden erhöht, um den stetigen Anstieg, vor allem bei der Gruppe mit psychischen Erkrankungen, zu stoppen. Neben einer strengeren Beurteilung bei den Rentenanmeldungen werden mit Massnahmen wie Früherfassung und Frühinterventionen Versicherte bei der Wiedereingliederung in den Arbeitsmarkt frühzeitig unterstützt. Ein schnelles Verfahren bietet die Chance einer Chronifizierung der Beschwerden vorzubeugen und einer langen Abwesenheit vom Arbeitsmarkt entgegenzuwirken. Eine Chance für alle Menschen, die noch nicht lange erkrankt sind und bereit sind, aktiv ihre Situation zu verändern. Bezügerinnen und Bezüger einer halben oder Viertelsrente haben zudem mit den Integrationsmassnahmen die Möglichkeit, beim Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt unterstützt zu werden. Wer bei einer Revision seine

Rente verliert, sollte nicht mit dem negativen Entscheid allein gelassen werden, sondern Unterstützung für eine Rückkehr in den Arbeitsmarkt erhalten.

Obwohl sieben Interviews keine grosse Relevanz besitzen, können sie doch exemplarisch die Situation von Menschen mit Fibromyalgie aufzeigen. Mit einer qualitativen Inhaltsanalyse wurden die Aussagen ausgewertet, um die aufgestellten Hypothesen zu überprüfen:

1. Hypothese: Menschen mit Fibromyalgie, die arbeitsunfähig sind, erhalten selten eine Invalidenrente.

Nur zwei der sieben Befragten haben eine volle Invalidenrente erhalten. Eine Frau erhält eine halbe Rente, ihr Antrag auf Rentenerhöhung wurde abgelehnt. Einer Frau wurde die halbe Rente eingestellt, nachdem sie ebenfalls eine Rentenerhöhung beantragt hatte. Vier Personen warten auf einen Vorbescheid der Invalidenversicherung oder sind nach einem negativen Rentenbescheid in einem Rekursverfahren.

Das Ergebnis zeigt, dass die Invalidenversicherung sehr zurückhaltend neue Renten bewilligt. Wer einen Antrag auf Rentenerhöhung stellt, muss mit der Ablehnung einer Erhöhung oder gar der Einstellung der Rente rechnen.

2. Hypothese: Menschen mit Fibromyalgie, die arbeitsunfähig sind, können dennoch oft nicht mehr in den Arbeitsmarkt integriert werden.

Alle befragten Personen haben wegen ihrer Erkrankung ihre Arbeitsstelle verloren. Die Befragten haben auf ihre Bewerbungen nur Absagen bekommen. Nur eine Frau konnte sich mit Unterstützung der Regionalen Arbeitsvermittlungsstelle wieder in den Arbeitsmarkt integrieren.

Ein Wiedereinstieg ins Erwerbsleben ist aufgrund der starken Schmerzen und Ängste für die Fibromyalgiepatientinnen und -patienten selten möglich. Vor allem bei längerer Arbeitslosigkeit verläuft die Stellensuche negativ. Frauen im mittleren Alter, die Hauptgruppe der Betroffenen, können auch mit dem geforderten guten Willen meistens nicht mehr in den Arbeitsmarkt integriert werden.

Die zwei aufgestellten Hypothesen haben sich anhand der Interviewaussagen somit bestätigt. Mit einer quantitativen Erhebung könnten die Hypothesen in einem nächsten Schritt noch weiter erhärtet werden. Vor allem wäre es sehr interessant, zu einem späteren Zeitpunkt, die Auswirkungen der 5. IV-Revision zu überprüfen.

Fazit und Ausblick

Die Bestätigung der beiden Hypothesen überrascht nicht. Die Situation der befragten Menschen zeigt kein hoffnungsvolles Bild, was die Behandlung der Krankheit und ihre berufliche und finanzielle Situation angeht.

Gesundheit ist gemäss WHO, ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen. Neben körperlichen und geistigen Faktoren ist es auch das soziale Wohlbefinden, das zur Gesundheit beiträgt. Die vorgestellte Studie zeigt klar, dass Gesundheit resp.

Krankheit von den betroffenen Menschen, der Ärzteschaft, der Versicherung und den Gerichten unterschiedlich bewertet wird.

Die Invalidenversicherung ist eine Versicherung die das soziale Risiko «Invalidität» deckt. In den letzten Jahren ist dieses Sozialwerk in finanzielle Schieflage geraten. Damit diese Versicherung auch längerfristig bestehen kann, musste den steigenden Ausgaben Einhalt geboten werden. Versicherte, die zu Unrecht eine Invalidenrente beziehen, sollen zur Rechenschaft gezogen werden. Wirtschaftliche Krisen und eine öffentlich geführte, emotionelle Diskussion lassen die Solidarität der Gesellschaft gegenüber den invaliden Menschen ins Wanken geraten. Es kann aber nicht sein, dass Menschen mit einem schwer objektivierbaren Gesundheitsschaden stigmatisiert und als Simulantinnen und Simulanten abgestempelt werden.

In den Interviews erzählten sieben Menschen, wie sie seit vielen Jahren mit starken Schmerzen leben. Sie haben lange versucht, im Arbeits- und Privatalltag die geforderte Leistung zu erbringen bis sie arbeitsunfähig wurden. Einige haben lange Auseinandersetzungen mit der Invalidenversicherung hinter sich. Sie fühlen sich von den Fachleuten im Stich gelassen, den Mitmenschen nicht mehr voll akzeptiert. Wir sind es ihnen schuldig, ihre subjektiven Empfindungen ernst zu nehmen und ihnen zuzuhören. Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber sind aufgefordert, diesen Menschen eine Chance zu geben. Ob die medizinischen Fachleute bald wirksame Behandlungen und Therapien für Menschen mit Fibromyalgie bereitstellen können, ist noch ungewiss. Eine Hoffnung, an die sich viele Menschen mit Fibromyalgie klammern.

Wir danken der Autorin, Irene Pauli, für die Bewilligung, Auszüge (Zusammenfassung und Fazit und Ausblick) ihrer Masterarbeit abdrucken zu dürfen. Frau Pauli arbeitet bei der Rheumaliga Zürich als Bereichsleiterin Beratung.

Musik als Therapeutikum

Die positive Wirkung der Musik auf den Körper wird von vielen Ärzten unterschätzt sie kann medikamentöse Behandlung ergänzen, nicht ersetzen.

Musik als Medizin – dieser Zusammenhang werde von vielen Ärzten noch immer unterschätzt, bedauert der Neurophysiologe und bildende Künstler Erwin-Josef Speckmann aus Münster. Musik spreche das Gehirn perfekt an, über das wiederum der Zugang zu diversen Krankheiten gelinge.

Es gebe nicht das optimale Genre oder ein bestimmtes Musikstück gegen eine bestimmte Krankheit. Vielmehr liessen sich mit grundlegenden Eigenschaften jeder Musik wie Rhythmus und Harmonie positive Wirkungen erzeugen. Schnelle, rhythmische Stücke wirkten antreibend und motivierend, bedächtig Fließendes entspannend.

Im Grunde gehe es beim therapeutischen Einsatz von Musik darum, dass das Gehirn den Körper aktiviert. Dazu

sollte es sich in einer mittlere Aktivitätslage befinden, meint Speckmann. Musik habe dann die Fähigkeit, die Hirnaktivität einen Gang höher oder niedriger zu schalten. Auf diese Weise könnte Musik eine medikamentöse Therapie – etwa bei Bluthochdruck – ergänzen, jedoch nicht ersetzen.

Nicht jede Krankheit sei mit Musik therapierbar, schränkt der Hirnforscher weiter ein. Bei einem Beinbruch könnte das schwierig sein, bei einer bakteriellen Infektion hingegen sieht er durchaus die Möglichkeit, mit musikalischen Klängen das Immunsystem zu aktivieren. Dabei sei es egal, ob man selbst musiziert oder eine CD auflegt.



LexisNexis (Beitrag Nr. 165848 vom 25.08.2009)

«Musik drückt aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist.» (Victor Hugo)
Musik begleitet uns alle im Laufe unseres Lebens. Kaum ein Tag vergeht, an dem keine Musik erklingt. Ihrem Einfluss kann man sich nicht entziehen.

Musik berührt die Seele: «Wir fühlen uns innerlich verändert, umgewandelt, wenn wir Musik hören. Wie könnte das geschehen, wenn nicht Harmonien und Rhythmen eine innere Verwandtschaft mit der Seele und ihren Zuständen und Bewegungen hätten?» (Aristoteles 389-322 v.Chr.)

Das Anliegen der Musiktherapie ist es, Menschen mit Musik zu bewegen und dies zur Heilung einzusetzen. Hierfür verwendet sie die musikalischen Elemente Klang, Rhythmus, Melodie, Harmonie und Stille. Musiktherapie aktiviert das Gesunde im Menschen, fördert seine Ressourcen sowie den emotionalen Zugang zu sich selbst.

Bereits vor Jahrtausenden wurde zwischen Musik und Medizin ein Zusammenhang erkannt und Musik wurde zur Heilung eingesetzt. Seit Mitte des 20. Jahrhunderts ist Musiktherapie eine eigenständige wissenschaftliche Disziplin. Sie bildet Schnittflächen mit angrenzenden Wissenschaftsbereichen, insbesondere der Psychologie, der Medizin, der Gesellschaftswissenschaft, der Musikwissenschaft und der Pädagogik.

(Der Schweizerische Fachverband für Musiktherapie SFMT)

Vorbeugen ist besser als heilen ... z. B. durch Rückeninstruktion



Ein schöner Rücken kann entzücken! Aber auch auf den lauert der nicht so willkommene Schuss der berühmten Hexe. Ja, wer hat sie noch nie erlebt, die Rückenschmerzen? Sie äussern sich mit vielfältigen Symptomen und sie haben verschiedenste Ursachen.

In der Rückeninstruktion können Sie einige der Ursachen kennenlernen und dadurch ein besseres Schmerzmanagement in Ihrem Leben einbauen. Es werden unter anderem folgende Fragen thematisiert:

- Wie ist mein Rücken aufgebaut? («Anatomie» der Wirbelsäule und der wichtigsten Rumpfmuskeln).
- Wie funktioniert meine Wirbelsäule? («Physiologie»).
- Was ist eine gute Haltung? Wie spüre ich sie und wie baue ich sie auf? (im Sitzen, im Stehen).
- Wie gehe ich mit meinem Rücken adäquat im Alltag um? («Ergonomie», bei der Berufsarbeit, bei der Hausarbeit, in der Freizeit). Dazu gehört auch: wie bücke ich mich korrekt und wie hebe und trage ich Lasten?
- Welche Faktoren erhöhen das Risiko für Rückenschmerzen? (z. B. Bewegungsmangel).
- Welche «Erste-Hilfe Massnahmen» gibt es bei Rückenschmerzen?
- Welche Form von Training ist gut? (wie halte ich meine Wirbelsäule beweglich? Wie kräftige ich meine Muskeln? Warum Ausdauer?).

Ich hoffe, ich habe Sie neugierig gemacht. Bei Interesse an einem (Gruppen-) Kurs oder an einer individuellen Instruktion nehmen Sie bitte telefonisch mit mir Kontakt auf:

Stefan Walther, Dipl. Physiotherapeut,
Telefon 061 721 81 01

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

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

«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

Vergebung kann Heilung sein

Es ist nichts Neues, aber Bewährtes, man kann es üben und schauen was dabei geschieht.

Die meisten Menschen machen es sich schwer um Vergebung zu bitten. Doch wenn uns bewusst wäre, dass verdrängte, negative Gefühle und die inneren ungelösten Konflikte zu körperlichen und psychischen Problemen führen können, würde das Verzeihen vielleicht schon heute geübt werden.

Die Verzeihung fängt bei sich selber an, denn wer sich selbst nicht verzeihen kann ist auch nicht in der Lage andern zu verzeihen.

Im Kleinen übt es sich am Besten, z. B. verzeih dir wenn du zu jemandem unfreundlich warst oder dich irgendwo vorgedrängt hast, wenn du den Tag mit schlechter Laune verbracht hast – da gibt es tagtäglich Dinge die man sich selber und anderen verzeihen kann. Verzeihen findet im Herzen statt und nicht nur im Kopf. Wenn man spüren kann, was da auf der Gefühlsebene passiert, ist man auf dem richtigen Weg. Verzeihen, das sind nicht einfach nur neun Buchstaben und soll auch nicht nur ein Lippenbekenntnis sein.

Wer versuchen möchte auf eine andere Art seine Schmerzen zu lindern, kann dies ohne negative Nebenwirkungen tun.

Es gibt ein wunderbares Buch darüber mit sehr schöner und einfacher Anleitung von Anna Elisabeth Röcker «Die befreiende Kraft des Verzeihens».

Zusammenfassung des Buches:

Sich selbst oder anderen zu verzeihen kann auch im stillen Kämmerlein erfolgen. Konkrete Schritte auf andere zu ist der Weg zur Versöhnung.

- Die Ängste, die uns von diesem Schritt abhalten können, sind unter anderem die Angst, zu erkennen, doch nicht wirklich verziehen zu haben, und erneut in Ärger oder Trauer zu verfallen, oder die Angst, nach kurzer Zeit in das alte Muster zurückzufallen und sich ohnmächtig und unterlegen zu fühlen.
- Ein Brief, in dem wir ehrlich unsere Gefühle und Befürchtungen ausdrücken, kann die Brücke zum anderen bauen.
- Wenn wir uns Verzeihung wünschen, ist es notwendig, um Entschuldigung zu bitten und dem anderen auch die Möglichkeit zu lassen, sie zu gewähren. Anderenfalls sollten wir nachfragen, ob der Gekränkte eine Art Wiedergutmachung wünscht, um verzeihen zu können.
- Verzeihung ist gelungen, wenn man sich frei fühlt, dem anderen gegenüberzutreten, die Beziehung fortzusetzen oder auch abubrechen.

Versöhnung, ist der letztendliche Ausdruck einer ge-

lungenen Verzeihung, ist aber nicht zwingend notwendig.



In diesem Sinne wünsche ich euch noch eine schöne Spätsommerzeit Agnes

Da war ich etwa 12 Jahre alt

♪ ♪ ♪ ... und wir tanzten einen Walzer! ♪ ♪ ♪

Wieder kam es mir einfach so in den Sinn!

Dabei war er so zurückhaltend und introvertiert und ich hatte so grosse Angst vor ihm – ich meine meinen Vater. Ich liebte ihn heimlich aber unheimlich.

Was hätte ich nicht alles getan um ihm zu gefallen. Ich habe viel getan, nur er merkte es nicht! Ich glaubte er mochte eher Jungs als Mädchen, also benahm ich mich eher wie ein Junge. Ich trug fast nur Hosen, ich kletterte auf Bäume und ich konnte durch die Finger pfeifen! Aber er meinte ein anständiges Mädchen tut so etwas nicht! Es machte mich so traurig.

Er konnte sehr grob sein wenn er wütend war, ich weis noch, ich kauerte auf dem Boden und er trat auf mich ein und er wollte, dass ich aufstehe. Ich stand nicht auf und so hob er mich an den Haaren vom Boden hoch, zum Glück war ich schlank und wog nicht allzu viel. Es hat sich angefühlt als würde er mich skalpieren! Aber ich vergass sehr schnell und liebte ihn weiter.

Er hatte selber kein leichtes Leben, oft tat er mir leid. Wenn er sich unbeobachtet fühlte hat er Liedchen gepfiffen, ich hörte ihm so gerne zu. Ich hätte ihm ein Leben lang gerne gesagt wie sehr ich ihn liebte, es kam aber nicht dazu er starb vorher.

... und da ist wieder das schon fast vergessene Bild! Mein Vater tanzte mit mir einen Walzer, in unserem «ach»

so einfachen Wohnzimmer. Wir feierten irgendeinen Geburtstag und da tanzten mein Vater und ich einen Walzer. Das erste Mal, dass ich meinen Vater angenehm spürte und er machte mir sogar ein Kompliment, wie gut ich Walzer tanzen könne. Ich glaubte sogar er war echt stolz auf mich. Ich hatte es schon fast vergessen, es ist eine schöne und kostbare Erinnerung an ihn.

AgiR (geschrieben am 17. Jan. 2000)

Motto zum Thema «Erwartungen»

von Fritz Perls

«Ich bin ich, und du bist du.
Ich bin nicht auf der Welt, um deine Erwartungen zu erfüllen, und du bist nicht hier, um meine zu erfüllen.
Wenn wir übereinstimmen, ist es wunderbar.
Aber wenn nicht, dann ist da nichts zu machen.»

Zugesandt

von Erika Schwyn für **Fibromyalgie Forum Schweiz**.

«Jeder neue Tag ist ein unbekanntes Abenteuer mit kleinen und grossen Begebenheiten, kleinen und grossen Pannen. Dazu braucht's jede Menge Humor, Lebenslust und Freude. Genau das und mehr als alles wünsche ich euch.

Von ganzem Herzen möchte ich dem ganzem FFS-Team danken für die guten Wünsche zu meinem Geburtstag. Ich habe mich riesig gefreut. Viel Schönes und viele gute Gedanken durfte ich erfahren und das ist für meine Seele Balsam. Euch allen eine gute und schmerzfreie Zeit wünscht von Herzen Erika Schwyn».



Schacher Seppeli



Naturverbunden: Trotz Welttourneen blieb Schacher Sepp ein Bursche vom Land.

1. I bi der Schacher Seppeli,
Im ganze Land bekannt.
Bi früehner s flötischt Bürschli gsy,
Jetzt bini ä Vagant.
Bi z friede, wenn i z Nacht chly Stroh,
Der Tag mys Schnäppli ha,
Und wenn der Herrgott Gsundheit git,
S isch alls, wos brucht, ja ja.

2. S gaht uf der Wält gar artig zio,
I häs scho mengisch gseh,
Dass d Lyt wäg däm verflochtä Gäld
Änand tüend gruisig weh.
Wie schön chennts doch hie unne sy,
Der Vogel uf ein Boim,
Är singt: Chum liag dys Ländli a,
Diä Schwyz isch doch ä Troim.

3. S isch mengä hüt ä richä Maa,
Doch äbe, wies cha gah,
Er stirbt und mioss sys liebe Gäld
Dä andrä Lytä la.
Mä treit ä uf ä Chilehof
Grad näben ärmschtä Maa,
Ä jede mioss as glich Ort hi,
S isch sicher wahr, ja, ja.

4. Wie gleitig gaht diä Zyt verby,
Es Jährli und nu eis.
Es dunkt eim, s sett nid mögli sy,
Jetzt bini scho ä Greis.
Und gaht de s Himmelstürli uif,
Und wott ich ine gah,
So rüefeni: «He, Peterus,
Der Tschachersepp isch da.»

5. Und gaht de s Himmelstürli uif,
Stahet breit de Petrus da.
Er rüeft mer zio: «Eh, salü Sepp,
Bisch dui nun oi scho da?
Chumm nume ine, chumm und leg
Dys Himmelsgwändli a.
Diä arme und verlassne Lyt
Müens schön im Himmel ha.»

Empfehlenswerte Bücher**Nossrat Peseschkian, Raymond Battagay***«Die Treppe zum Glück»*

50 Antworten auf die grossen Fragen des Lebens
Fischer Taschenbuch Verlag Frankfurt am Main, 2006;
ISBN 978-3-596-17112-5

Es gibt keinen Fahrstuhl zum Glück – man muss die Treppe nehmen. Zwei bekannte Psychotherapeuten mit grosser praktischer Erfahrung geben Antworten – nicht abstrakt, sondern immer bezogen auf unsere Lebenswirklichkeit.

Jerold J. Kreisman, Hal Straus*«Ich hasse dich – verlass mich nicht»*

Die schwarzweisse Welt der Borderline-Persönlichkeit
Kösel Verlag München, 2008; ISBN 978-3-466-30719-7

Es ist bezeichnend für Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung, dass sie grosse Angst davor haben, verlassen zu werden. Sie klammern sich an andere, sind aber dennoch unfähig, intime Beziehungen aufrecht zu erhalten, und stossen die Menschen weg, von denen sie geliebt werden. Sie machen erschreckende und aufreibende Stimmungsschwankungen durch und haben oft Angst, plötzlich wahnsinnig zu werden und emotional regelrecht auszubluten. Die Autoren veranschaulichen mit vielen Fallbeispielen die Symptomatik dieser Krankheit und stellen verschiedene Therapiemöglichkeiten vor.

Thomas Hohensee*«Gelassenheit beginnt im Kopf»*

Knauer Verlag, München, 2007; ISBN 978-3-426-87282-6

Wie lässt sich Gelassenheit tatsächlich in den Alltag integrieren, auch wenn wieder einmal alles schiefzulaufen scheint? Thomas Hohensee beschreibt auf klare und leicht nachvollziehbare Weise effektive Methoden, um auch in stressigen Zeiten die Ruhe zu bewahren und dauerhaft entspannter zu sein. Aus schwierigen Situationen werden schliesslich Herausforderungen, die zu bewältigen sind.

Dr. med. Eckart von Hirschhausen*«Die Leber wächst mit ihren Aufgaben»*

Rowolth Verlag, Hamburg, 2008; ISBN 978-3-499-62355-4

Hilft Akupunktur beim Auto? Warum regt einen Glückstee so auf? Und wie findet man mit geschlossenen Augen seinen Traumpartner? Arzt, Kabarettist und Bestsellerautor Dr. Eckart von Hirschhausen kennt sich aus im Leben, ihm ist nichts Menschliches fremd und niemand ist vor ihm sicher. Eckart von Hirschhausens Texte sind keine Placebos, sondern humorvolle Lebenshilfe in einer Welt, für die wir nie geschaffen wurden.

Agenda**16. September 2009**

Vorbereitungstreffen für die Gründung einer «Spezial Interest Group: Fibromyalgie/Central sensitivity Syndromes» unter der Leitung von Prof. Dr. med. Peter Keel, Klinik für Psychiatrie und Psychosomatik am Bethesda Spital Basel

3. Oktober 2009

Treffen der Selbsthilfegruppen-Leiterinnen der deutschen Schweiz in Zürich

6. bis 8. November 2009

Gesundheitsmesse in Wattwil; das FFS hat einen Infostand.

5. Dezember 2009

«Advents Stubete» im Kirchgemeindehaus, Aesch (BL)

Unsere Adresse

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

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. Gestaltung und Druck: E. Bondi (EB)

Fotos: Seiten 1, 3, 6, 9, 13 (EB); Seiten 2,5, 11 (AR); Seiten 4, 5 (SS).