



Inhalt dieser Ausgabe

Nachrichten aus dem Forum	1
Informationen aus den SHG	2
SHG-Leiterinnen Treff in Zürich	3
Cluster-Kopfschmerz gehäuft im Herbst	4
An Alzheimer erkrankten macht uns Angst	5
Gene bestimmen Nervenschmerzen	6
Schmerzmuster bestimmt die Therapie	7
Pregabalin bessert Schmerz und auch Schlaf	8
Schwindendes Hörvermögen rechtzeitig behandeln	8
Ausgewogen besser als rein cholesterinarm	9
Apérovorschläge von Regina Helfenstein	9
Verliebt in das Quartier	11
Therapien, Kurse, Beratungen	11
Besinnliches, Im Gedenken, Abschied und die fünf Freiheiten von Virginia Satir	12
Gestalter des Weihnachtsgeschenks, Zugesandt, Worte können Wunder wirken, das FFS sucht ...	13
Literatur, Agenda, Adresse, Schreiben Sie uns	14
Impressum und Kolophon	14

Nachrichten aus dem Forum

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Bereits stehen wir wieder am Ende eines Jahres und können Bilanz ziehen und resümieren, ob die Ziele erreicht und die Vorhaben erfolgreich zu Ende geführt werden konnten.

Mein Résumé für 2009 lautet:

- Gesund ist nicht der, der keine Probleme und Konflikte hat, sondern der, der gelernt hat, damit angemessen umzugehen.
- Gesund ist der, der es schafft seine Lebensenergien gleichmässig zu verteilen.

Das Leben mit der Fibromyalgie ist wie eine «Kampfkunst». Auf dem Weg zur Stärkung des Körpers und zur Weiterentwicklung der Persönlichkeit, der schliesslich zum inneren Wachstum führt, braucht es ganz viel Mut, viel Üben und Lernen um Stück für Stück inneren Frieden zu entwickeln. Im Umgang mit der Fibromyalgie müssen wir bestrebt sein, den inneren Kampf zu beenden und Versöhnung in uns selbst finden. Denn woher soll diese kommen, wenn nicht aus uns selbst?

Diesen Frieden können auch Sie erfahren und spüren. Er ist überall und im jetzigen Augenblick möglich. Vielleicht mögen Sie es ausprobieren und versuchen in dieser einen Minute sich anzunehmen – so wie Sie sind, auch Ihr Leben – so wie es ist.

Irina Tweedie hat gesagt: «Das grösste Abenteuer sind wir selbst». Es gibt viele Wege, lassen wir uns selbst erforschen und erkennen, was wir brauchen. Was gibt es schöneres, als gut für sich zu sorgen, dem Körper Raum geben und in die Ruhe zu gelangen. Sich selbst, wie einen lieben Freund zu schätzen und zu lieben, ermöglicht uns, auch anderen gegenüber eine respektvolle und liebevolle

Haltung einzunehmen.

Mit dieser Haltung und unter dem Motto «Konsolidierung» werden wir im 2010 im Forum unsere Aufgabe weiter ernst nehmen und ein paar neue Schritte zur Selbsthilfe angehen. Es liegt uns sehr daran, dass diese erfolgreich umgesetzt werden können. Wir möchten Ihnen mit unserem Angebot Vorschläge anbieten und Wege zu möglichen Problemlösungen aufzeigen. Auch wollen wir Sie auf die reiche Fülle einer bewussteren Lebensweise aufmerksam machen. Vor allem möchten wir unser Forum pflegen und Ihnen Türen öffnen, wo Sie manches finden, was Ihnen Mut und Kraft bringt und liebevolle Begegnungen und Frieden schenkt.

An dieser Stelle gebührt mein herzlichster Dank allen Vorstandsmitgliedern des Forums, die im 2009 erneut intensiv ihre Aufgaben angegangen sind und mit ihren Ideen und ihrem Engagement Lösungen erarbeitet und umgesetzt haben!

Am Ende dieses Jahres gehört Ihnen, geschätzte Mitglieder, mein Dank für Ihr Vertrauen. Sie in unserer Mitte zu wissen ist uns eine grosse Freude und wertvolle Unterstützung. Für die bevorstehende Adventszeit wünsche ich Ihnen viele besinnliche Stunden, etwas Innehalten und Abstandnehmen können vom hektischen Alltag und etwas mehr Zeit für Gemütlichkeit im Kreis Ihrer Familie. Für 2010 möge Ihnen das Glück zur Seite stehen, damit Ihre Wünsche und Hoffnungen in Erfüllung gehen.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen herzlichst

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

Nachrichten aus der Nordwestschweiz

Was tut sich in den Selbsthilfegruppen der Region Basel?

Nun ist auch die vierte, jüngste Selbsthilfegruppe vollzählig, so dass ich wieder eine Warteliste beginnen kann. Also werde ich mich auf den Aufbau einer neuen fünften SHG vorbereiten müssen (dürfen). Auch werde ich mich frühzeitig nach einer Mithelferin für den Gruppenaufbau umsehen.

Es ist sehr interessant zu hören und zu sehen, was in den Gruppen so läuft, auch in der jüngsten Gruppe hat man sich gefunden.

Es ist wichtig, dass sich die Gruppenteilnehmer/innen regelmässig treffen, damit das Zusammengehörigkeitsgefühl und das Vertrauen wachsen kann. In einer gefestigten Gruppe kann viel besser gearbeitet werden und man kommt den gesetzten Zielen schneller nahe.



Ich wünsche mir, dass die Weiterbildungen etwas mehr besucht würden, denn Wissen macht uns stark und sicher. Die Angebote sind oft kostenlos oder sehr günstig.

Es war ein sehr bewegtes Jahr, einige von uns mussten sich Operationen unterziehen oder mussten zur Kur ins Spital auch zwei Todesfälle haben wir zu beklagen.

Trennung von Lebenspartner und Wohnung tut ganz besonders weh und doch haben sich einige dazu durchgerungen. Alle diese Dinge rauben uns Kraft machen traurig und brauchen viel Zeit um wieder Vertrauen zum Weitergehen zu gewinnen. Da sind doch die SHG ein wunderbarer Ort, um sich gegenseitig zu stützen, einander Mut zu machen um wieder etwas Kraft zu schöpfen, denn das Leben geht ja weiter.

Ja, es läuft einiges in den Gruppen, um nur ein paar Dinge zu erwähnen: Da wäre die Gruppe «Lichtspiel», sie gingen in die Grün 80 zum Kneippen, die Gruppe «Windspiel» holte eine Dame, die den Teilnehmerinnen die Hypnose näher brachte. In der Gruppe «Sonneblume» machten sie ein Gartenfestli und die «Regenbogen»-Gruppe einen Spaziergang durch die Lange Erlen mit anschliessendem, gemütlichem Nachtessen (ausführlicher

Bericht und Fotos in der letzten Ausgabe Forum News).

Für alle, die sich interessierten, führten wir in der «Regenbogen»-Gruppe einen Ernährungsberatungsabend mit Regina Helfenstein durch. Sie hatte uns sehr viel Interessantes zu erzählen. Bei dieser Gelegenheit, Dir liebe Regina, nochmals vielen Dank für den tollen Abend. Auch für das nächste Jahr ist einiges geplant, es wird uns nicht langweilig werden.

Nathalie und ich sind sehr aktiv, auch was die Öffentlichkeitsarbeit anbelangt. Wir wurden wieder angefragt, für angehende Apotheker/innen am Biozentrum/Pharmaziezentrum der Uni Basel ein Referat als Fibromyalgie-Betroffene zu halten.

Bei dieser Gelegenheit will ich mich ganz herzlich bedanken, für die wertvolle Arbeit, die von den SHG Leiterinnen und Leiter geleistet werden. Ein ganz spezieller Dank geht an die Frauen in der Region Ost-Schweiz, denn dort wird enorm viel getan.

Nun wünsche ich euch allen, weiterhin viel Freude und Spass in den Gruppen.

Eure Agnes

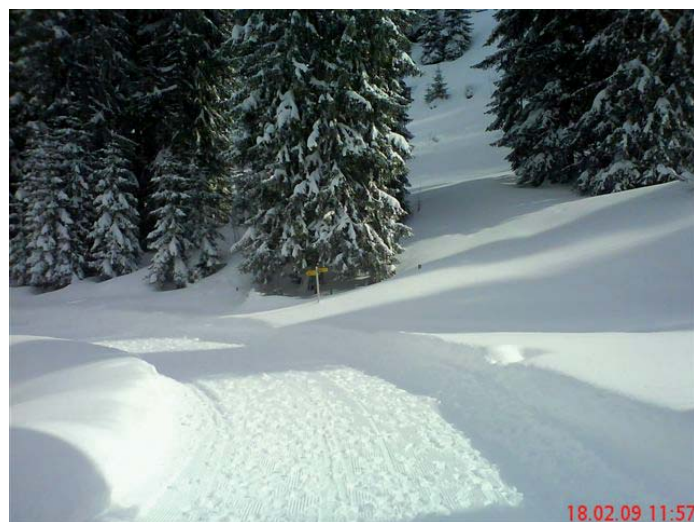
Nachrichten aus der Ostschweiz und dem Kanton Zürich

Nun werde ich für einmal mit dem Bericht der Neugründung vom «Fibro-Treff» Winterthur beginnen.

Am 26. September 2009 reiste ich um 7.30 Uhr von Wattwil nach Winterthur, um in den Räumlichkeiten der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen eine neue SHG zu gründen. Am Bahnhof in Winterthur wartete bereits Ruth Sevin, welche mir dabei helfen wollte.

Schon um 9.15 Uhr trafen die ersten interessierten Personen ein und schnell füllten sich die vielen Stühle mit drei Männern und 15 Frauen.

Etwas nervös begrüßte ich alle Anwesenden mit einem kleinen Gedicht und stellte mich und das Forum vor. Sor-



ry, natürlich zuerst das Forum und dann mich (der Esel kommt doch bekanntlich zuletzt).

Alle Fibromyalgie-Betroffenen wollten im Oktober wieder teilnehmen und so beschlossen wir, direkt zwei Gruppen zu machen. So trifft sich Gruppe 1 (acht Frauen) jeden 1. Dienstag im Monat um 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr und Gruppe 2 (sechs Frauen, drei Männer) von 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr.

Nun hat schon der zweite Treff statt gefunden. Ich freue mich sehr, dass es so gut angelaufen ist und danke den Stellenleiterinnen Helena Isella und Claudine Frey für die tolle Unterstützung und das Ausschreiben der Neugründung im «Der Landbote».

Ebenfalls lieben Dank Ruth Sevin für die tolle Mithilfe.

Müde und glücklich über das gute Gelingen reiste ich um 12.00 Uhr wieder nach Wattwil, wo mich mein Mann mit meiner Uniform und dem Waldhorn in Empfang nahm. Denn schnell musste ich mich für einen Auftritt mit der Musikgesellschaft Wattwil bereit machen.

Aus der Gruppe in Bülach gibt es im Moment nichts Neues zu erzählen, ausser dass wir die Umfragen über die Harninkontinenz auf das Jahr 2010 verschoben haben.

Im Frühjahr, es lag noch viel Schnee im Toggenburg, beschloss die SHG «Sunnestrah» beim Weihnachtsmarkt ende November «Guezli» zu verkaufen.

Der Stand wurde durch mich reserviert und beim November-Treff eine Liste der «Guezlibäckerinnen» erstellt. 14 Sorten der feinen Leckereien wurden mir am 25. November ins Haus gebracht um diese mit vier Helferinnen zu verpacken. In zwei Stunden verzierten wir 70 vollgepackte «Zellophanpäckli».

Als Dank für die tolle Hilfe assen wir gemeinsam bei mir Spaghetti und Salat. Am Freitag (27.11.09) stellte ich mit meiner Tochter Mirjam den Stand Nr. 62 auf und hatte in weiser Vorahnung Plastik und Klemmen mit genommen. Um 13.00 Uhr wurde der Weihnachtsmarkt in Wattwil eröffnet und um 18.00 Uhr hatten wir alle «Guezli» verkauft. Leider regnete es zwischenzeitlich stark und der Wind fegte alles weg, was nicht festgemacht war! So kamen eben Plastik und Klemmen zum Einsatz.

Herzlichen Dank den Bäckerinnen und den Helferinnen die zum guten Gelingen beigetragen haben und denen die mir im Hintergrund geholfen haben (meine Familie).

Allen wünsche ich nun eine besinnliche Adventszeit und schöne Festtage und Grüsse herzlich aus dem verschneiten Toggenburg.

Susanne Schenk



SHG Leiter/innen-Treff in Zürich vom 3. Oktober 2009

Pünktlich um 09.00 Uhr trafen wir uns, nach intensiver Vorbereitungszeit, in der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Zürich zum Seminar ein.

Einiges musste in den obersten Stock transportiert werden und wir Frauen waren sehr froh, dass es einen Lift hatte und starke Männer.

Schnell wurde eingerichtet und die «Gipfeli» und «Kaffeebatzen» wieder nach unten gefahren, wo sie mit uns auf den Empfang der Teilnehmer/innen warteten.

So langsam füllte sich die Eingangshalle mit Frauen, Männern und feinem Duft von Kaffee, würzigem Tee und frischen «Gipfeli».

Kurz vor 10.00 Uhr verschoben wir uns ganz nach oben in den gemütlichen Raum direkt unter dem Dach.



Pünktlich begrüßte Agnes Richener die Anwesenden und stellte den Tagesablauf vor. Kurz konnten sich alle Teilnehmer/innen vorstellen und so begann ein interessanter und intensiver Tag.

Um 10.30 Uhr gesellte sich unser Referent, Herr Paul Mathys, Paar- und Familientherapeut aus Baden, zu uns.

Einfühlsam und sehr ruhig führte er uns durch seine Lebensgeschichte und -arbeit als Therapeut. Lösungen entwickeln statt Probleme wälzen. In dem, was jemand will, entfaltet sich die Kraft, in dem was jemand nicht will, steckt die Angst.

Lösungsorientierung heisst, die Kraft der Wünsche und die Lust zur persönlichen Entwicklung ins Zentrum der Aufmerksamkeit, des Denkens und des Handelns zu stellen. Diese Worte stehen auf der Broschüre von Paul Mathys und immer wieder wurden wir auf Lösungen aufmerksam gemacht.

Wie still muss unser Herz werden bis es sein eigenes Leid hört?

Träumen heisst, sein inneres Licht zu sehen, träumen heisst, seine inneren Kräfte zu aktivieren. Loslassen von Altem und Problemen gibt eine Veränderung. Gespannt hörten wir den Worten zu und bedankten uns mit einem herzlichen Applaus für den sehr einfühlsamen Vortrag.

Gerne benutzten wir, vor dem gemeinsamen Mittagessen im Alterszentrum Klusplatz, die Gelegenheit, Herr Mathys viele Fragen zu stellen, die er auch geduldig beantwortete.



Nach einem feinen Essen und aromatischem Kaffee dislozierten wir wieder unter das Dach der Kontaktstelle.

Nathalie Haberthür informierte über die Standortbestimmung der Selbsthilfearbeit in der deutschen Schweiz und Zusammenarbeit mit der Rheumaliga Schweiz und der Schweizerischen Fibromyalgie Vereinigung.



Der Erfahrungsaustausch und Klärung der verschiedenen Fibromyalgie Gruppierungen in der deutschen Schweiz löste lange und gute Diskussionen aus.

Etwas verspätet begaben wir uns in die Nachmittagspause und labten uns an feinem Gebäck aus dem Toggenburg und an Kaffee oder Tee.

Am Schluss gab es noch eine Feedback-Runde, die mehrheitlich für ein Lob für diesen Tag benützt wurde. Viele bekamen wieder Energie, weiter in den Gruppen zu arbeiten.

Allgemein wurde beschlossen, dass das FFS wieder ein solches Treffen im Oktober 2010 organisieren soll.

Allen Leiter/innen ein herzliches Dankeschön.

Susanne Schenk, Agnes Richener, Nathalie Haberthür

Cluster-Kopfschmerz gehäuft im Herbst

Für Menschen, die unter Cluster-Kopfschmerzen leiden, beginnt im Herbst oft eine besondere Leidenszeit. Die charakteristischen Beschwerden sind heftige, bohrende oder brennende, aber stets einseitige Schmerzen im Bereich von Auge und Schläfe. Sie treten periodisch – in sogenannten Clustern (gruppenweises Auftreten von Schmerzattacken) – auf und es schliessen sich dann oft monatelange schmerzfreie Intervalle an. Besonders oft werden die Attacken im Frühjahr und Herbst beobachtet. Sie dauern unbehandelt zwischen 15 und 180 Minuten an und treten mehrmals täglich selbst aus dem Schlaf heraus auf. Begleiterscheinungen, die regelmässig nur auf einer Kopfseite auftreten, sind eine gerötete Bindehaut, vermehrter Tränenfluss, eine laufende oder verstopfte Nase sowie Schwitzen im Gesicht. Nach neueren Erkenntnissen kommen auch Übelkeit, Licht- und Geräuschempfindlichkeit häufiger vor.

Auf jeden Fall sollten die Betroffenen ihren Kopfschmerz von einem Neurologen genau abklären lassen, empfiehlt der Berufsverband der Neurologen. Denn eine wirksame Therapie kann nur dann eingeleitet werden, wenn der Kopfschmerztyp genau diagnostiziert wurde. Von einer Selbstmedikation sollte also unbedingt Abstand genommen werden. Abhilfe schafft beim Cluster-Kopfschmerz im Akutfall das Inhalieren von Sauerstoff. Auch verschreibungspflichtige Medikamenten mit dem Wirkstoff Sumatriptan versprechen eine wirksame Linderung der Schmerzen. Herkömmliche Schmerzmittel hingegen, aber auch Entspannungsübungen, Massagen oder Akupunktur, die bei Spannungskopfschmerzen gute Erfolge bringen, seien beim Cluster-Kopfschmerz wenig effektiv.

Neben klimatischen Reizen könnten auch Nahrungsmittel, bestimmte Verhaltensweisen oder Umweltreize Cluster-Kopfschmerzen auslösen. Dazu gehören insbesondere Lebensmittelzusätze wie Natriumglutamat, Kalium- und Natriumnitrit, Käse, Tomaten, Zitrusfrüchte und Alkohol, aber auch Hitze, Flackerlicht und Gerüche sowie starke Emotionen wie Wutanfälle oder plötzliches Erschrecken.

In Deutschland leiden etwa 200.000 Menschen an Cluster-Kopfschmerzen – Männer häufiger als Frauen. Die ersten Attacken treten meist mit 28 bis 30 Jahren auf, können aber prinzipiell in jedem Lebensalter beginnen. Bis zu 80 Prozent der Betroffenen leiden länger als 15 Jahre daran.

LexisNexis-Beitrag Nr. 169018 vom 26.10.2009

An Alzheimer zu erkranken macht uns Angst

Ich stelle bei mir selber oft fest, dass ich nach Worten suchen muss, dann tönt es etwa so «wie hiess jetzt bloss die Ärztin von dem Dingsda», oder ich hatte mir einen Tomatensalat gemacht mit dem Dingsda, was so gut riecht, «ach ja Basilikum meinte ich». Solches Suchen nach Worten stört mich oft und macht zwischendurch auch Angst. Denn meine Mutter litt unter der Alzheimer Krankheit und es war bei Gott eine sehr traurige Geschichte. Und dann habe ich Zeiten wo mein Gehirn wieder bestens funktioniert und ich mir die Ängste selber ausrede. Immer wieder passiert es mir, dass ich es nicht wahrhaben will, dass die Fibromyalgie ein solches Verhalten verursachen kann. Doch sollten wir, (vor allem ab einem gewissen Alter) unser Verhalten beobachten und die Signale ernst nehmen und uns mit unserem vertrauten Arzt (meistens ist dies der Hausarzt) beraten.



Mein Mameli selig an Alzheimer erkrankt und schon sehr dement 1991

Die Scheu vor einer solchen Untersuchung ist verständlich, weil sich dabei unter Umständen Anhaltspunkte dafür ergeben, dass tatsächlich eine Alzheimerkrankheit vorliegt. Dieser Sorge ist entgegenzuhalten, dass für die Alzheimerkrankheit Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen, die das Fortschreiten der Symptome hinauszögern und damit die Lebensqualität der Patienten aufrecht erhalten können.

Wie erkenne ich denn eine Alzheimer Erkrankung?

Bei der Alzheimerkrankheit ereignet sich ein Nervenzelluntergang in ganz bestimmten Abschnitten der Hirnrinde, vor allem im Schläfen- und Scheitellappen. Von dieser Topografie des Krankheitsprozesses hängen die Symptome ab, die man beobachten oder mit Tests messen kann. Der Nervenzelluntergang äussert sich vor allem in einer verringerten geistigen Leistungsfähigkeit. Diese aber zieht nachvollziehbare psychologische Reaktionen der Betroffenen nach sich. Darüber hinaus kann sich die Abnahme der geistigen Leistungsfähigkeit in einer herabgesetzten Bewältigung von gewöhnlichen Alltagsaufgaben auswirken. Die frühen Anzeichen der Alzheimerkrankheit bestehen somit in:

1. einer Abnahme der geistigen Leistungsfähigkeit,

2. psychologischen Reaktionen auf diese Veränderungen,
3. einer herabgesetzten Fähigkeit zur Bewältigung von Alltagsaufgaben.

1. Abnahme der geistigen Leistungsfähigkeit

Die ersten Einschränkungen betreffen das Lernen von neuen Informationen. Im Vergleich dazu bleiben lange zuvor gespeicherte Erinnerungen (das „Altgedächtnis“) abrufbar. Im täglichen Leben äussern sich die Gedächtnisstörungen als „Vergesslichkeit“ (Vergessen von Gesprächsinhalten, Zeitungsmeldungen oder Fernsehsendungen, Wiederholen von Fragen). Zusätzlich können Störungen der Wortfindung auftreten (Suchen nach Wörtern, Steckenbleiben mitten im Satz, Gebrauch von Umschreibungen), oder auch Probleme mit der Orientierung zur Zeit (Verwechslung von Wochentagen oder Tageszeit) oder zum Ort (vor allem in unvertrauter Umgebung, z. B. im Hotel).

- Zunehmende Vergesslichkeit
- Mehrfach wiederholte Fragen
- Wortfindungsschwierigkeiten
- Verwechseln von Wochentagen oder Tageszeit
- Schwierigkeiten mit der Orientierung in unvertrauter Umgebung

2. Psychologische Reaktionen

Die Patienten nehmen ihre verminderte Leistungsfähigkeit wahr und reagieren darauf auf unterschiedliche Weise. Dazu gehört beispielsweise das Verwenden von Notizen und anderen Erinnerungshilfen. Eine Zeitlang gelingt es ihnen, mit solchen Hilfsmitteln die Alltagsleistung aufrecht zu erhalten; allmählich jedoch können sie auch mit ihren Notizen nichts mehr anfangen. Viele Patienten versuchen, ihre Defizite sowohl vor Angehörigen, Freunden und vor dem Hausarzt so lange wie möglich zu verheimlichen. Viele erfinden Ausreden für Fehlleistungen, versuchen anspruchsvollen Tätigkeiten aus dem Weg zu gehen und Blossstellungen zu vermeiden. Beispielsweise kommt es oft vor, dass sich Patienten mit Wortfindungsstörungen weniger an Gesprächen beteiligen. Meist nimmt das Aktivitätsniveau ab. Ob darin nur ein Selbstschutzmechanismus zum Ausdruck kommt oder auch eine krankheitsbedingte Antriebsminderung, lässt sich oft nicht auseinander halten.

- Vermehrte Verwendung von Notizen
- Erfinden von Ausreden für Fehlleistungen
- Verminderte Beteiligung an Gesprächen
- Rückgang des Aktivitätsniveaus



3. Nachlassende Fähigkeit zur Bewältigung von Alltagsaufgaben

Die Einschränkungen der geistigen Leistungsfähigkeit machen sich zuerst bei gewohnten anspruchsvollen Aufgaben bemerkbar (erhöhter Zeitaufwand und vermehrte Fehler z. B. beim Organisieren einer Einladung für eine grössere Zahl von Personen, beim Ausfüllen der Steuererklärung, beim Gestalten des Schulunterrichts oder beim Planen und Durchführen einer geschäftlichen Sitzung). Einfache Alltagstätigkeiten (Ankleiden, Einkaufen, Benutzen von Verkehrsmitteln usw.) sind zunächst nicht beeinträchtigt. Aus diesem Grund bleiben die lebenspraktischen Folgen einer beginnenden Demenz unbemerkt, wenn die Patienten keine anspruchsvollen Tätigkeiten ausführen (z. B. weil sie umfassend durch Angehörige oder im Heim versorgt werden oder wegen körperlicher Krankheiten oder Behinderungen).

- Verminderte Leistungsfähigkeit bei gewohnten anspruchsvollen Aufgaben
- Erhöhter Zeitbedarf und/oder mehr Fehler
- Einfache Alltagstätigkeiten zunächst nicht auffällig eingeschränkt

Warnzeichen sind keine Diagnose

Wenn eine oder mehrere der genannten Verhaltensänderungen auftreten, bedeutet das natürlich nicht, dass eine Alzheimerkrankheit vorliegt. Einschränkungen der geistigen Leistungsfähigkeit und Minderungen der Alltagsbewältigung können viele andere Ursachen haben, wie z. B. Depression, bestimmte Medikamente, Schilddrüsenunterfunktion, Durchblutungsstörungen des Gehirns oder eine Fibromyalgie Erkrankung. Einige dieser Ursachen sind behandelbar, wenige sogar völlig behebbar.

(Zum Teil aus Fachliteratur zusammengefasst.)

Agnes Richener



Gene bestimmen Nervenschmerzen

Gene beeinflussen nicht nur unser Aussehen und Verhalten, sondern auch wie wir Schmerzen wahrnehmen. Welche genetischen Faktoren für die Ausprägung von Nervenschmerzen entscheidend sind, untersucht der vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) geförderte Deutsche Forschungsverbund Neuropathischer Schmerz (DFNS). Grundlage ist eine Blutproben-Bank mit

DNA-Proben von knapp 800 betroffenen Patienten. Erste Ergebnisse präsentierten die Forscher beim Deutschen Schmerzkongress der DGSS in Berlin. So fanden sie unter anderem eine bestimmte Genvariante, die paradoxe Hitzeempfindungen bedingt, so dass die Patienten kalte Reize als heiss wahrnehmen. Mehrere Risikogene für Nervenschmerzen sind identifiziert und werden weiter untersucht.

Aus der klinischen Erfahrung ist bekannt, dass sowohl die Empfindlichkeit gegenüber schmerzhaften Reizen als auch der Effekt schmerzstillender Medikamente individuell stark variieren. Diese Variabilität beruht auf vielen unabhängigen Faktoren, von denen einige der Umwelt und Situation des Patienten zuzuschreiben, andere genetischen Ursprungs sind. «Selbst vor einigen Jahren gab es noch grosse Zweifel, ob Gene Schmerzen in irgendeiner Form beeinflussen. Die Wissenschaft hat erst in jüngster Zeit die Bedeutung genetischer Aspekte im Entstehungsmechanismus von Schmerzerkrankungen sowie bei der Schmerzverarbeitung erkannt. 2006 wurde das erste Mal ein Gen, das GCH1, mit Nervenschmerzen in Verbindung gebracht.», erklärt Prof. Dr. Thomas R. Tölle, TU München, gemeinsam mit Prof. Dr. Ralf Baron, Kiel, Sprecher des Forschungsverbundes DFNS.

Welche genetischen Faktoren genau auf die Schmerzverarbeitung und -chronifizierung einwirken, ist bisher noch wenig bekannt. Da sich diese Fragestellung nur an grossen Kollektiven untersuchen lässt, hat der DFNS den Aufbau einer Blutproben-Bank initiiert. Diese enthält derzeit DNA-Proben von knapp 800 neuropathischen Schmerz-Patienten aus insgesamt neun Verbundzentren. Zusätzlich zu der DNA-Sammlung sind klinische Daten u. a. zur genauen Schmerzsymptomatik jedes einzelnen Patienten in einer zentralen Datenbank ab-



rufbar. «Die Blutproben-Bank ermöglicht uns gemeinsam mit der zentralen Datenbank, dem Genotyp der Patienten auch einen Phänotyp zuzuordnen», erklärt PD Achim

Berthele, TU München, der das zentrale DNA-Labor leitet. «Wir prüfen also, welche genetische Grundausstattung mit welcher Schmerzform einhergeht. Bei den genetischen Analysen verfolgen wir den so genannten Kandidatengen-Ansatz.»

Suche nach Risikogenen

Als Kandidatengene bezeichnet man Gene, die möglicherweise mit dem Auftreten von Krankheiten wie neuropathischem Schmerz zusammenhängen. Der DFNS untersucht derzeit eine ganze Reihe solcher Risikogene wie denen, die den Bauplan enthalten für COMT (Catechol-O-Methyltransferase), den Morphin-Rezeptor und dessen regulatorische Proteine, TRP (Transient Receptor Potential)-Kanäle, Natriumkanäle Nav 1.3/7/8, 5-HTT (5-Hydroxy-Tryptamin) und 5-HT_{2A}, beides Rezeptoren des Neurotransmitters Serotonin, sowie GCH1 (GTP Cyclohydrolase 1). «Von Interesse sind unter anderem die so genannten Polymorphismen: Genvarianten, bei denen kurze Abschnitte in einem Gen leicht unterschiedlich sind. Man nimmt an, dass diese Polymorphismen signifikant mit der Ausbildung bestimmter Symptome einhergehen», so Berthele.

Erste Ergebnisse bestätigen: Gene bestimmen Nervenschmerzen

In Publikationsvorbereitung ist eine Studie des DFNS, in der der Verbund den Einfluss verschiedener Polymorphismen der drei TRP-Kanäle auf die Symptomatik von neuropathischen Schmerzpatienten erforscht. Mit Hilfe der Quantitativ Sensorischen Testung (QST), die im DFNS als diagnostisches Verfahren standardisiert und etabliert werden konnte, wurde das genaue sensorische Schmerzprofil der Patienten erhoben. Auf dieser Grundlage wurden die Patienten eingeteilt in zwei Kategorien:

- zum einen diejenigen, die vorwiegend überempfindlich auf Schmerz reagieren,
- und zum anderen diejenigen, die eine verminderte Reaktion auf Schmerzen aufweisen.

«Die Ergebnisse weisen eindeutig auf einen Zusammenhang zwischen genetischen Varianten von TRP-Kanälen und der Symptomatik von Nervenschmerzpatienten hin», erklärt Prof. Dr. Ralf Baron, Leiter der Studie. «Dabei ist es uns gelungen, auch bisher unbekannte Korre-



lationen aufzuzeigen.»

Erstmals belegt werden konnte, dass alle Patienten mit einer bestimmten genetischen Variante eindeutig unter paradoxer Hitzeempfindung litten, wobei sie kalte Reize als heiss empfinden. Bisher ebenfalls unbekannt war, dass Patienten der ersten Kategorie mit einer bestimmten Variante die Berührung mittels dünner Nylonfilamente verstärkt wahrnahmen und dass ein anderer Polymorphismus mit einer verstärkten Wahrnehmung von Kältereizen einherging. Analysen zu weiteren Kandidatengenen stehen kurz vor dem Abschluss.

Mit Netzwerken gegen den Schmerz

Die Blutproben-Bank soll in den kommenden Jahren noch erweitert werden. Kooperationen mit europäischen und internationalen Partnern sind auf dem Wege. Ziel ist, die Datenbank zu einer multipel abfragbaren Ressource für genetische Analysen auszubauen, um künftige Studien zur Untersuchung genetischer Komponenten der Schmerzempfindung zu gewährleisten. Langfristige Hoffnung ist es, Risikogene für die Entwicklung einer chronischen neuropathischen Schmerzkrankung zu identifizieren. Mit dem Wissen um genetische Faktoren liessen sich die Entwicklung des Schmerzsyndroms und das verminderte Ansprechen auf bestimmte medikamentöse Behandlungen vorhersagen - und auf diese Weise die Therapie optimieren.

Quelle: Deutsche Gesellschaft zum Studium des Schmerzes e.V. (DGSS)

Schmerzmuster bestimmt die Therapie

Fibromyalgie und Polyneuropathie haben in puncto Schmerz offenbar Berührungspunkte: Kieler Forscher haben gemeinsame Schmerzmuster identifiziert, bei denen je nach Muster unterschiedliche Therapien wirksam sind. Auf den ersten Blick haben das Fibromyalgie Syndrom (FMS) und die diabetische Polyneuropathie (dPNP) nicht viel gemeinsam: «Ist eine Neuropathie doch durch eine Zerstörung oder Degeneration von Nervenfasern gekennzeichnet, wie wir sie beim FMS nicht kennen», so Professor Ralf Baron aus Kiel beim Deutschen Schmerzkongress. Dennoch liegen teilweise sehr ähnliche Beschreibungen der Schmerzen aus beiden Patientengruppen vor. Ein Phänomen, das durch neuere Forschungen

aus Kiel untermauert wird. Baron berichtete von einer Studie aus der eigenen Klinik, in der 3000 Patienten mithilfe des PainDETECT® nach ihren Schmerzempfindungen befragt wurden.

Bei beiden Erkrankungen kommen Symptome wie Brennen, Prickeln und Allodynie etwa gleich häufig vor. FMS-Patienten reagieren dabei auf thermische und Druckreize empfindlicher. Zur Erinnerung: Bei einer Allodynie werden an sich nicht schmerzhaft Reize, zum Beispiel eine leichte Berührung, als Schmerz wahrgenommen.

Der Arbeitsgruppe um Baron gelang es auch, verschiedene Schmerzmuster zu identifizieren. «Dabei wurden fünf charakteristische Subgruppen mit sehr unterschiedlicher Symptomausprägung gefunden», erläuterte der Neurologe bei einem von Pfizer unterstützten Symposium. So dominieren bei dem einem Schmerzmuster Allodynie, einschliessender Schmerz und Druckempfindlichkeit. Diesem Profil konnten 26 Prozent der FMS- und zehn Prozent der dPNP-Patienten zugeordnet werden. «Ätiologisch steht hier eine defiziente Schmerzhemmung der absteigenden Bahnen im Vordergrund», so Baron. Da diese Bahnen serotonerg und noradrenerg sind, müssten bei der Therapie diese Mechanismen beeinflusst werden, also etwa mit Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmern (SNRIs). Bei einem



anderen Schmerzprofil imponierten vor allem eine gesteigerte Empfindlichkeit auf thermische und Druckreize. Hiervon betroffen waren 25 Prozent der Patienten mit FMS und elf Prozent derjenigen mit dPNP. Als Ursache sieht der Kieler Neurologe hier eine pathologische Sensibilisierung zentraler und peripherer Nervenleitungen. Therapeutisch sei deswegen eine Medikation indiziert, die die Erregungspotenziale mindert, etwa der Kalziumkanalmodulator Pregabalin (Lyrica®).

Aufgrund der teilweisen Überlappung der Pathophysiologie von dPNP und FMS könne es nicht verwundern, fasste Baron zusammen, dass eine Reihe Medikamente bei beiden Erkrankungen effizient wirksam sind. Dazu gehören ausser den SNRIs und den Kalziumkanalmodulierenden Antikonvulsiva auch trizyklische Antidepressiva. Nur bei dPNP angewandt würden Antikonvulsiva auf Basis der Natriumkanalblockade wie Carbamazepin. Auch für Tramadol und stark wirksame Opioide sei die

Wirksamkeit bei dPNP nachgewiesen, für die FMS sei die Datenlage hier noch nicht überzeugend. Lidocain sowie Capsaicin hätten sich nur bei neuropathischen Schmerzen, also bei dPNP, bewährt.

(Von Reimund Freye; Ärzte Zeitung, 15.10.2009)

Pregabalin bessert Schmerz und auch Schlaf

Schmerzregulierung, Schlaf und psychische Gesundheit befinden sich in einem komplizierten Wechselspiel. Moderne Antikonvulsiva wie Pregabalin (Lyrica®) helfen hier auf vielfältige Weise.

Zwei Drittel der Patienten mit peripheren neuropathischen Schmerzen haben auch Schlafstörungen, ein Drittel hat Depressionen und gut ein Viertel ein Angstsyndrom, so Dr. Berthold Langguth, Psychiater an der Universität Regensburg.

Den Zusammenhang zwischen Schmerz und Schlafstörung erläuterte er anhand des Schlafprofils einer Patientin mit neuropathischen Schmerzen: Die Frau hatte acht Stunden im Bett im Schlaflabor verbracht, dabei aber kaum das Tiefschlafstadium III und nie das Stadium IV erreicht. «Schmerz durchbricht immer wieder die Schlafschwelle», so Langguth. Fehlender Tiefschlaf wiederum kann muskulo-skeletale Schmerzen und Hyperalgesie auslösen oder verstärken, das habe eine Studie belegt. Schlafentzug hat in einer anderen Studie zu erhöhten Entzündungsparametern geführt, so Langguth. Hier schliefen die Probanden zwölf Nächte lang jeweils vier oder acht Stunden. Danach waren bei den «Wenig-Schläfern» Interleukin-6 (IL-6) um fast 2 pg / ml und CRP (C-reaktives Protein) um etwa 0,05 mg / dl erhöht. «Die Patienten mit erhöhtem IL-6 hatten eine veränderte neuronale Erregbarkeit und erlebten signifikant stärkere Schmerzen», berichtete Langguth.

Um den Circulus vitiosus aus neuropathischen Schmerzen, Schlaf- und psychiatrischen Störungen zu durchbrechen, sei ausser einigen Antidepressiva besonders das Antiepileptikum Pregabalin (Lyrica®) eine geeignete Option. «Pregabalin (Lyrica®) mindert den Schmerz, verkürzt die Einschlafzeit, bessert Tief- und Durchschlafen und beeinflusst den REM-Schlaf nicht», sagte der Psychiater. In einer neuen Studie sei zudem nachgewiesen, dass der Wirkstoff die Schlafqualität unabhängig von der Schmerzlinderung bessert.

Schwindendes Hörvermögen rechtzeitig behandeln

Hörminderung schränkt mit der Zeit auch die Leistungsfähigkeit des Gehirns ein. Gut angepasste Hörgeräte helfen gegen drohende soziale Isolation und halten das Schwinden des Hörvermögens auf. Lässt das Hörvermögen nach, macht sich das in der Regel schleichend bemerkbar. Zuerst gehen dem Menschen die hohen Frequenzbereiche verloren, sodass Töne in dieser Hörebene nicht

mehr wahrgenommen werden. Die Lautstärke spielt dabei kaum eine Rolle. Dann wird es schwierig, ähnlich klingende Wörter wie «Rand» und «Sand» oder «Fisch» und «Tisch» zu unterscheiden. Die Kommunikation wird schwieriger, was dazu führt, dass sich beide Seiten zurückziehen. Für den von der Hörschwäche Betroffenen kommt es zu einer Einschränkung der Lebensqualität, weil er sein Umfeld nicht mehr komplett wahrnehmen und an der Kommunikation nur noch eingeschränkt teilnehmen kann.

Bemerkt ein Angehöriger oder Freund das schwindende Hörvermögen, sollte er den Betroffenen in einem entspannten Moment darauf ansprechen und ihn zu einem Arztbesuch ermutigen. Für viele Menschen ist dies ein sensibles, angstbesetztes Thema, weil Schwerhörigkeit noch immer als Gebrechen des Alters gilt. Doch weit gefehlt: Aufgrund des Umweltlärms können heute schon viele junge Leute nicht mehr gut hören.

Oft wissen diese Menschen nicht, welchem Risiko sie sich aussetzen, wenn sie ihre Hörfähigkeit nicht korrigieren lassen. Durch das fehlende Hörtraining kann das Gehirn verlernen, die akustischen Signale zu verarbeiten. Je länger eine Hörminderung unerkannt und folglich unversorgt bleibt, desto stärker wird die Leistungsfähigkeit des Gehirns eingeschränkt. Es kommt zu einer Hörentwöhnung und immer weniger akustische Signale werden wahrgenommen – ein Teufelskreis ist in Gang gesetzt.

Wer also an einer Hörminderung leidet, sollte einen Hals-Nasen-Ohren-Arzt oder einen Hörgeräteakustiker aufsuchen und dort einen Hörtest durchführen lassen. Wird ein Hörverlust festgestellt, können Hörhilfen angepasst werden. Nur so lassen sich soziale Isolation und weiter schwindendes Hörvermögen aufhalten.

LexisNexis (Beitrag Nr. 170052 vom 06.11.2009)

Ausgewogen besser als rein cholesterinarm

Menschen mit einem hohen Cholesterinspiegel im Blut können diesen vor allem durch eine ausgewogene Ernährung, Gewichtsreduktion und Bewegung reduzieren. Eine Senkung des Cholesteringehalts der Nahrung hingegen hat auf den Cholesterinspiegel im Blut einen geringeren Einfluss als bisher angenommen, eine bloße cholesterinarme Diät ist daher wenig wirkungsvoll. Darauf weist der Berufsverband der Internisten hin.

Der Grund: Der Körper nimmt relativ wenig Cholesterin aus der Nahrung auf, sondern stellt den größten Teil selbst in der Leber her. Zu hohe Cholesterinspiegel seine daher meist durch eine Störung des Stoffwechsels infolge einer Fehlernährung bedingt, seltener auch durch ererbte genetische Faktoren, so die Internisten.

Bei der Ernährung sollten Menschen mit hohen Cholesterinwerten reichlich frisches Gemüse der Saison, Obst und ballaststoffreiche Nahrungsmittel wie Vollkornprodukte auf den Tisch bringen. Vorsicht ist geboten mit Zucker und einfachen Kohlenhydraten, wie sie auch in vermeintlich gesunden Fertigprodukten wie Frühstückscerealien vorkommen. Bei diesen sollte der Zuckergehalt

beachtet werden. Der Anteil tierischer Fette, wie sie in Wurst und Milchprodukten vorkommen, sollte zugunsten pflanzlicher Öle reduziert werden. Gehärtete pflanzliche Fette, wie sie in vielen Backwaren und Fertigprodukten, aber auch in Margarine vorkommen, sind mit Vorsicht zu genießen: Diese oxidierten Fette können den Gehalt an Oxysterin im Blut erhöhen, das arteriosklerotische Ablagerungen an den Blutgefäßen und damit Herz-Kreislauf-Erkrankungen besonders stark fördert.

Auch die Einnahme von cholesterinsenkenden Medikamenten sehen die Internisten mit gemischten Gefühlen: Sie hemmen die körpereigene Herstellung von Cholesterin und könnten darüber wichtige Aufgaben des Cholesterins wie den Aufbau von Geschlechtshormonen und Cortisol und die Funktion von Gehirn- und Nervenzellen beeinträchtigen. Die Einnahme dieser Arzneimittel sollte daher genau mit dem Arzt abgesprochen werden.

Neuere Forschungen zeigen zudem, dass offensichtlich ein hoher Cholesterinspiegel allein keine Arteriosklerose und damit auch keine Herz-Kreislauf-Krankheiten auslöst. Erhöhte Cholesterinwerte sollten daher immer im Zusammenhang mit der Lebensweise des Einzelnen betrachtet werden. Eine Umstellung der Ernährung könne, so der BDI, oftmals die Einnahme von Medikamenten überflüssig machen.

LexisNexis (Beitrag Nr. 170823 vom 23.11.2009)

Aperovorschläge

für 4 Personen

Rezepte von Regina Helfenstein,
Dornach

www.reginahelfenstein.ch



Oliven-Crostini

50	g	Pinienkerne
150	g	Oliven, schwarz, entsteint
4	El	Olivenöl
1-2	El	Balsamico-Essig
1-2		Knoblauchzehe
1	Pr.	Salz und Pfeffer
ev. 2	El	Quark alles mit dem Mixerstab oder in einem Cutter fein hacken
1	El	Basilikum, fein schneiden Basilikum zu geben
4	Sch.	Toast oder Baquette-Brot im Backofen oder im Toaster tosten, Olivenpaste daraufstreichen
4		grüne Oliven, in Scheiben zum Garnieren

Tipp: Wird ein Teil der Oliven mit grünen Oliven ersetzt, wird die Paste milder.

Grissini mit Rohschinken

- 8 Grissini oder Bierstangen
 1 P Boursin mit Pfeffer oder Kräuter
 1 Eisbergsalat
 8 Tr. Rohschinken wenig Boursin auf das Salatblatt geben, wenig Boursin auf die Rohschinkenranchen streichen, und auf das Salatblatt legen kurz vor dem Servieren die Aperostangen damit umwickeln

Tipp: Das Salatblatt kann auch weggelassen werden.

**Forellen-Mousse auf Mini-Pastetli**

- 100 g Vollmilchquark, in eine Schüssel geben
 200 g geräucherte Forelle
 Forellenfilet mit einer Gabel zerdrücken, mit dem Quark vermischen
 1 El Zitronensaft
 2-3 El Zitronenthymian, fein
 Pfeffer, Salz, alles zugeben und verrühren

Mini-Pastetli Füllung mit einem Teelöffel oder Spritzsack in die Pastetli füllen

Varianten: Forellenfilet mit Räucherlachs, Thon oder Avocado ersetzen
 Statt frischer Zitronenthymian, Schnittlauch oder Dill verwenden

Das Mousse eignet sich auch auf Toast, Crackers oder als Füllung für Windbeutel

Ev. 1-2 Tl. Meerrettichpaste zugeben.

Avocado-Mousse

- 50 g Vollmilchquark
 2 El Sauerrahm
 1 Tl Zitronensaft
 1 Knoblauchzehe, fein
 Salz, Pfeffer alles in einen Mixbecher geben
 1 Avocado (ca. 250 g)
 Fruchtfleisch herauslösen, zugeben, sofort mixen

- 1 Tl Petersilie od. Basilikum
 fein hacken zugeben, in einen Spritzsack füllen
 Ev.1 Msp. Johannisbrotkernmehl
 darunter rühren (macht die Masse etwas fester)

**Schinkenroulade auf Gurke**

- 100 g Modellschinken Frischhaltefolie ausbreiten, Schinken exakt nebeneinander zu einem Rechteck von 14 cm x 20 cm auslegen

Füllung:

- 125 g Kräuterfrischkäse (z.B. Boursin, Cantadou) in eine Schüssel geben
 1 Bund Schnittlauch mit Schere dazu schneiden
 3 Tropfen Zitronensaft
 Pfeffer
 alle Zutaten gut verrühren
 Masse sorgfältig auf dem Schinken streichen, satt aufrollen,
 Roulade mit der Folie einpacken, mindestens 1 Std. kühl stellen.

- Roulade in ½ cm dicke Streifen schneiden
 1 Gurke
 waschen, ev. teilweise schälen, in ½ cm - 1 cm dicke Scheiben schneiden, Schinkenrouladen darauf verteilen.



Verliebt in das Quartier.

Nun ist es schon acht Monate her, seit ich umgezogen bin, wieder nach Basel dorthin wo eigentlich mein Herz schlägt. Doch musste ich schmerzlich feststellen, dass ein Umzug aus einer sehr vertrauten Umgebung nicht gerade einfach zu bewältigen ist. Musste ich mich doch auf ganz andere Gerüche und Geräusche einstellen und oft stellt sich dann eine tiefe Traurigkeit ein, denn das Vertraute scheint verloren. Ja, wie gehe ich nun damit um, ich bin doch schon oft in meinem Leben umgezogen aber noch nie hatte ich so damit zu kämpfen.

Auch mein «Donneli» (Dackeli) spürte, dass ich nicht wirklich zu Hause bin, sie wich mir nicht mehr von der Seite und das tat mir sehr gut. Ich wollte mich aber möglichst schnell zu Hause fühlen, denn ich entschied mich ja für diese andere Lebensform, also musste ich da nun durch. Ich fing an zu allen möglichen Tageszeiten und egal bei welchem Wetter, Spaziergänge im und durch das Quartier zu unternehmen natürlich immer mit meiner kleinen Donna an der Seite, sie fand den neuen Ort sofort ganz spannend.



Nun nach acht Monaten, fange ich an mich in meine Umgebung zu verlieben. Ich habe die Baumalle fast vor dem Haus und der erste Spaziergang am Morgen hat sich gut eingespielt. Leute aus dem Quartier gehen am selben Ort mit ihren Hundis spazieren. Ich habe einen ersten Kontakt mit Menschen und ein kurzes Gespräch und ich wurde sofort aufgenommen. Ganz besinnlich und schön finde ich den letzten Spaziergang des Tages, so zwischen

22.00 Uhr und 23.00 Uhr. Alles ist ruhig und dunkel, nur die Strassenlampen und auch die Fenster der Wohnungen geben unterschiedliches Licht ab. Oft bleibe ich stehen und schaue an den Fassaden hoch, manchmal sehe ich ein kleines bisschen in die Wohnungen hinein. Ich stelle mir vor, wie die Menschen wohnen, ob sie glücklich sind. In solchen Momenten fühle ich mich mit all diesen Menschen sehr verbunden. Der Himmel über mir mit all den Sternen und dem Mond, wenn er nicht durch Wolken zugezogen ist, alles ist Eins und stimmig.

Das Quartier besteht fast nur aus älteren und sehr gepflegten Wohnhäusern, tollen Fassaden mit fast überall kleinen Blumengärtchen davor. Nicht zu vergessen sind die idyllischen Hinterhöfe, es erinnert mich sehr an meine Kindheit.

Auch die beiden Schulhäuser versetzen mich in die Vergangenheit zurück, meine beiden Söhne gingen dort zur Schule, schöne Erinnerungen werden wach. Immer wieder finde ich beim Spazieren neue Seitenweglein die ich gar nicht kenne – ich stelle fest, ich habe mich in das Quartier verliebt und freue mich in einem Haus zu

wohnen mit sehr liebenswerten Menschen. Übrigens, auch ich habe ein kleines Blumengärtchen vor dem Haus und einen sehr idyllischen Hinterhof – endlich wieder zu Hause angekommen mit jedem Tag ein bisschen mehr.

15.Nov. 2009 AgiR

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

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

Die kluge alte Frau ...

Es war einmal eine sehr alte Frau, die glücklich und zufrieden lebte. Viele Menschen beneideten sie, weil sie eine echte Lebenskünstlerin war.

Die alte Frau verliess niemals ihr Haus ohne ein Hand voll getrocknete, weisse Bohnen mitzunehmen. Sie tat dies nicht etwa, um die Bohnen zu kauen. Nein, sie steckte sie einfach in die rechte Tasche ihrer Jacke. Jedes Mal, wenn sie tagsüber etwas Schönes erlebte – den schönen Sonnenaufgang, das Lachen eines Kindes, eine kurze Begegnung, ein gutes Mahl, einen schattigen Platz in der Mittagshitze – nahm sie dies ganz bewusst wahr, freute sich darüber von Herzen und liess eine Bohne von der rechten Tasche in die linke gleiten. War das Erlebnis besonders schön oder gar überraschend, wechselten zwei oder drei Bohnen die Seite.

Abends sass die alte Frau dann zu Hause und führte sich so vor Augen, wie viel Schönes ihr an diesem Tag widerfahren war. Und auch an einem Abend, an dem sie nur eine Bohne zählen konnte, war der vergangene Tag ein gelungener Tag – es hatte sich zu leben gelohnt.

Im Gedenken

An dieser Stelle verweilen wir kurz in Gedanken an die beiden verstorbenen Mitglieder Ruth Schüpbach und Babette Beusch und entbieten den Hinterbliebenen die Kraft des Loslassens, denn die beiden sind jetzt im Frieden angekommen.



A.Sekulic

**Abschied**

Im Abschied ist die Geburt der Erinnerung.

Salvador Dali

Sie war kein Mitglied und doch war sie von Anfang an immer dabei, aber unerwartet wurde Julie sehr krank und verstarb innert weniger Tage. Sie konnte nicht mehr laufen, erbrach ihr Essen und Trinken, verweigerte zum Schluss das Essen und verliess die Erde am 26. November 2009. Es war



mir vergönnt, nahezu 13 Jahre lang ihre Treue, ihre Liebe, ihre Anhänglichkeit zu geniessen. In vielen schweren Lebensabschnitten war sie für mich da, als Trost, als Lichtblick. Zusammen wollten wir noch ein wenig älter werden, hatten noch Pläne. Ich denke sie wusste oder ahnte schon seit einiger Zeit, dass sich unsere Wege hier auf Erden bald trennen werden, aber sie spürte auch, dass ich nicht dazu bereit war, sie loszulassen, mich mit der Tatsache abzufinden. Obwohl

es mir weh tat, sie so hilflos zu erleben (sie konnte nicht mehr aufstehen), war ich froh, die letzten Tage und Nächte bei ihr sein zu dürfen. So gelang es mir, sie loszulassen. Ich durfte sie bis zur Regenbogenbrücke begleiten, dann ging sie alleine weiter und darf jetzt in der Stille sein.

Enrico Bondi

Fünf Freiheiten von Virginia Satir (1916-1988)

Die Freiheit, das zu sehen, was im Moment wirklich da ist, anstatt was sein sollte, gewesen ist oder sein wird.

Die Freiheit, das auszusprechen, was ich wirklich fühle und denke und nicht, was man von mir erwartet.

Die Freiheit, zu meinen Gefühlen zu stehen und nicht etwas anderes vortäuschen.

Die Freiheit, um das zu bitten, was ich brauche, anstatt immer auf Erlaubnis zu warten.

Die Freiheit, in eigener Verantwortung Risiken einzugehen, anstatt immer nur auf Nummer sicher zu gehen und nichts Neues zu wagen.

Vorgetragen von Nathalie Haberthür am 05. Dezember 2009 anlässlich unserer Advents-Stubete FFS

Wer ist der Gestalter des Weihnachtsgeschenks?

Als Yvon Gandini Kind war, waren die Schaufenster beim Fotografen sehr interessant. Er hat sehr früh entdeckt, dass fotografieren und fischen 2 tolle Hobbys sein müssen.



Im Alter von 14 Jahren hat er den ersten Fotoapparat gekauft, und ist los gezogen, wann immer er Zeit dazu hatte. Familie, Natur, Tiere, Stadt usw., alles könnte ein Motiv sein. So lange die Schwarzweissfotografie aktuell war, hat er die Küche am Abend in ein Labor verwandelt, die Fenster mit schwarzem Stoff verdunkelt und bis spät in die Nacht seine Fotos entwickelt.

Später sind die Farbfotos die bessere Methode, jetzt die Digitalkamera. Als er mehr Zeit hatte, hat er alle Brunnen von Basel, sowie die von Riehen und im Friedhof Hörnli aufgenommen und daraus eine CD gemacht.

Jetzt ist der Fotoapparat immer dabei und bereit, sogar beim fischen. Die Angelrute kann dann auf der Seite bleiben wenn der Herbst seine Farbenpracht zeigt oder Tiere und Vögel in der Nähe sind.

Yvon Gandini ist verheiratet mit Marie-Thérèse Gandini, unserer Buchhalterin und wohnt in Riehen.

Worte können Wunder wirken

Wenn ich sagte, was ich dachte und fühlte, sagte ich nicht, was ihr hören wolltet.

Wenn ich sagte, was ihr hören wolltet, sagte ich nicht, was ich dachte und fühlte.

Seit ich schweige, fragt ihr euch, was ich denke, was ich fühle.

Ich werde schweigen, bin euch fragwürdig, eine Frage würdig.

Max Feigenwinter

Wir suchen ...

... neue Räumlichkeiten (Minimalvorstellungen):

- Standort im Kanton Baselland, unterer Kantonsteil
- Mietkosten für das FFS maximal Fr. 150.--/Monat inkl. Nebenkosten
- Heizung, Telefonanschluss, WC
- gute Zufahrtmöglichkeit (Parkplätze), Nähe zum Öffentlichen Verkehr.

... Mitarbeiter für den Vorstand

Für die zunehmende Arbeit des Vorstandes (Stichwort «Konsolidierung») suchen wir Interessierte, die an «der Front» mitarbeiten möchten. Fühlen Sie sich angesprochen, dann wenden Sie sich an Nathalie Haberthür-Wyss

... Adressen möglicher Sponsoren

Unsere Arbeit für Fibromyalgie-Betroffene ist ohne zusätzliche finanzielle Mittel nur eingeschränkt möglich. Deshalb suchen wir weitere Förderer. Kennen Sie Adressen, bei denen wir uns melden und vorstellen sollten?

Meldungen bitte an Nathalie Haberthür-Wyss,
Tel. 079 692 69 39.

Zugesandt

Liebe Nathalie
Liebe Agnes
Lieber Rico

Dezember 2009

Alle Teilnehmer der Selbsthilfegruppe „Lichtspiel“ möchten sich bei Euch recht herzlich dafür bedanken, dass sie für ihre Treffen, die Räumlichkeiten am Kägenhofweg 4 in Reinach benutzen durften.

Ebenfalls ein grosses Dankeschön für Euren unermüdlichen Einsatz beim Fibromyalgie Forum Schweiz.

Schon stehen die Festtage vor der Türe und wir wünschen Euch ein frohes Weihnachtsfest und für das kommende Jahr recht viel Glück, Zufriedenheit und ganz besonders gesundheitlich, das Allerbeste.

Mit freundlichem Gruss

Doris
Claudia
Daniela
Agnes
Marie-Thérèse

Empfehlenswerte Bücher**Hans Küng**

«Was ich glaube»

Piper Verlag München, 2009;

ISBN 978-3-492-05333-4

Ein sehr persönliches Buch: Die ganzheitliche religiöse Weltsicht eines universalen Denkers und Theologen, auf die wesentlichen Fragen jedes Menschen konzentriert: Was kann ich glauben, worauf kann ich vertrauen, was erhoffen, wie mein Leben gestalten?

Daniel Glattauer

«Gut gegen Nordwind»

Goldmann Verlag, 2008

ISBN 978-3-442-46586-6

Bei Leo Leike landen irrtümlich E-Mails einer ihm unbekanntem Emmi Rothner. Aus Höflichkeit antwortet er ihr. Und weil sich Emmi angezogen fühlt, schreibt sie zurück. Ein reger Austausch entsteht, schnell spielen Gefühle mit. Vor einem Treffen aber schrecken beide zurück. Denn Emmi ist verheiratet und Leo laboriert noch an einer gescheiterten Beziehung. Und überhaupt: Werden die elektronisch überbrachten Liebesgefühle einer Begegnung standhalten? Und wenn ja: Lohnt es sich, alles auf eine Karte zu setzen – für eine Liebe, die aus nichts als einem Zufall entstanden ist?

Daniel Glattauer

«Alle sieben Wellen»

Zsolnay Verlag, 2009

ISBN 978-3-552-06093-7

Sie kennen Emmi Rothner und Leo Leike? Dann haben Sie also «Gut gegen Nordwind» gelesen, jene ungewöhnliche Liebesgeschichte, in der sich zwei Menschen, die einander nie gesehen haben, per E-Mail rettungslos verlieben. Zweitens: Für Sie ist die Geschichte von Emmi und Leo und ihrer unerfüllten Liebe abgeschlossen. Mag sein. Aber nicht für Emmi und Leo! Drittens: Sie sind der Ansicht, dass die Liebenden zumindest eine einzige wirkliche Begegnung verdient hätten und der Roman eine zweite Chance auf ein anderes Ende? Bitte, hier haben Sie's! Viertens: Sie haben keine Ahnung, wovon hier die Rede ist? Kein Problem. In diesem Buch erfahren Sie alles: von Leos Rückkehr aus Boston, von Emmis Eheproblemen und von der siebenten Welle, die immer für Überraschungen gut ist.

Agenda**10. April 2010**

Generalversammlung in der Grün80, Münchenstein

12. Mai 2010

Tag der Fibromyalgie – Standaktionen in Basel, St. Gallen, evtl. Winterthur, evtl. Chur

18. September 2010 (prov.)

Fachveranstaltung mit Workshops mit dem Schwerpunkt «Angehörige von Fibromyalgie Betroffenen» in Zürich.

23. Oktober 2010 (prov.)

2. Treffen der SHG-LeiterInnen in Zürich

Unsere Adresse**Fibromyalgie Forum Schweiz**

Kägenhofweg 4, CH-4153 Reinach

www.fibromyalgieforum.chinfo@fibromyalgieforum.ch

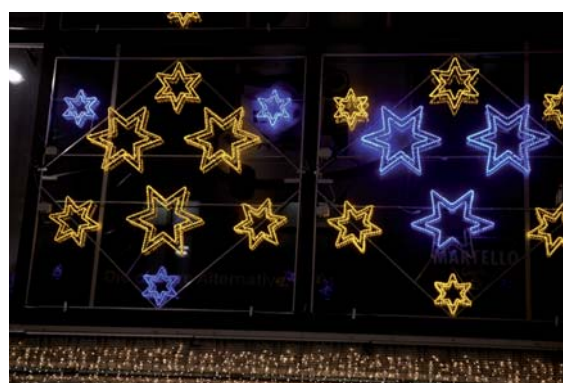
Telefon +41 (0)61 711 01 40

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 3 bis 4 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 und 66. Gestaltung und Druck: E. Bondi (EB)

Fotos: Seiten 1, 2, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 14 (EB); Seiten 9, 10 (RH); Seiten 3,4, 5, 11 (AR); Seiten 2, 3 (SS); Seite 13 (YG)