



Inhalt dieser Ausgabe

Nachrichten aus dem Forum	1
Informationen aus den SHG	2
Herpes zoster ophthalmicus und Fibromyalgie	3
Gestalterin der Glückwunschkarte 2010	4
Gute Verdauung dank Ananas und Papaya	4
Antibiotika können Darmflora monatelang stören	5
Paracetamol: Leberversagen bei Übergewicht	5
Paracetamol in hohen Dosen gefährlich	6
Diabetessymptome richtig deuten	6
Bei Wetterfühligkeit viel Bewegung und frische Luft	7
Besinnliches: Meine Stunden ...	7
Zufriedenheit finden; Therapien, Kurse, Beratungen	8
Reaktionen aus dem Mitgliederkreis, Region Basel:	
Frühlingsspaziergang; In eigener Sache	9
Literatur, Agenda, Adresse, Schreiben Sie uns	10
Impressum und Kolophon	10

Nachrichten aus dem Forum

Liebe Leserinnen, liebe Leser

In der kalten Jahreszeit ziehen wir uns meist etwas zurück, in unsere warmen Stuben und in unser Inneres. Wie oft ist die Dunkelheit der Wintermonate mit Energielosigkeit und Melancholie verbunden. Kommen dazu noch vermehrt Fibromyalgie Schmerzen hinzu, brechen oft Schattenwolken über uns herein.

Nehmen wir diese natürlichen Impulse als Anlass zu einer Innenschau, spüren in uns hinein und nutzen die innere Ruhepause bewusst, um zu Beginn des Jahres ein wenig Bilanz zu ziehen: z. B. «Wo stehe ich in meinem Leben? Wie fühle ich mich jetzt? Wo soll es in diesem Jahr hingehen?» Auch wenn wir darauf nicht sofort eine Antwort haben, so können wir die dunkle Zeit nutzen, um uns Anregungen zu holen. Gute Bücher können solche Anstösse geben, schöne Filme, Seminare oder sogar Kurse. Auch wertvolle Begegnungen mit lieben Menschen – zum richtigen Zeitpunkt – können uns auf unserem Weg weiterhelfen.

Denken wir immer daran: hinter Wolken ist der Himmel!

Erst wenn wir eine Richtung erkennen und annehmen, wenn wir selbst die Verantwortung für uns und für das Neue übernehmen, können wir auch besser voranschreiten – das FFS wird im Frühling eine neue Richtung einschlagen – wohin führt dieser Weg?

Der Vorstand hat entschieden, dass wir die Geschäftsstelle in Reinach per Ende April 2010 kündigen. Wir wollen die Kosten, die dadurch eingespart werden, vermehrt für Öffentlichkeitsarbeit und unsere Betroffenen einsetzen. Jetzt fragen Sie sich vielleicht, wie es weitergeht. Unsere Tätigkeiten, wie die Hilfe zur Selbsthilfe, die Angebote wie Beratungen «im persönlichen Gespräch sowie am Telefon», unsere Selbsthilfegruppen Arbeit und noch

vieles mehr werden nicht aufgegeben! Nein, ganz im Gegenteil, wir tragen weiterhin voll und ganz die Verantwortung für das FFS und werden dafür sorgen, dass wir unsere Arbeit, welche immer wichtiger und auch sehr geschätzt wird, weiterhin tragen. Unsere Telefon Nummer bleibt gleich und eine Änderung der Adresse wird frühzeitig mitgeteilt.

Auch wenn es noch nicht so spürbar ist, das FFS-Team ist voller Tatendrang, die Einladung zur GV liegt zur Information und Anmeldung bei. Der 12. Mai, «Tag der Fibromyalgie», ist ganz fest in der Agenda eingeplant. Wir stellen in verschiedenen Städten Informationsstände auf, um wieder aktiv über die Fibromyalgie aufklären zu können. Besuche von Vorstandsmitgliedern des FFS in Selbsthilfegruppen aus der Ostschweiz sind geplant. Und was uns ganz besonders freut und uns Sonnenstrahlen schenkt, sind die Zusagen von wertvollen Referenten für die geplante Tagung mit Podiumsgespräch, Vortrag und Workshops im September 2010. Mit dieser Tagung wollen wir Angehörigen und Betroffenen wertvolle Impulse geben, denn aus den Beratungen wissen wir, wie wichtig es ist, auch die Angehörigen zu hören und ernst zu nehmen – denn auch sie sind «betroffen».

Wie Ihr sicher erkennen könnt, ist das FFS ein lebendiges Wesen, voller Freude, welches sich wegen der Fibromyalgie nicht bremsen lässt. Ich wünsche Euch viele Sonnenstrahlen beim Lesen des Forum News und dass unsere Beiträge Sie von innen her berühren und erwärmen, damit Sie sich rundum wohlfühlen können.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen herzlichst

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

Nachrichten aus der Nordwestschweiz

Aus den Selbsthilfegruppen, es gibt Veränderungen!

Die SHG haben im neuen Jahr ihre Treffen wieder aufgenommen und funktionieren weiterhin autonom. Die SHG «Lichtspiel» wird künftig ihre Treffen in den Räumlichkeiten der Rheumaliga Basel abhalten. Die SHG «Sonneblume» ist sich noch nicht schlüssig, sie möchten lieber in Reinach oder Umgebung bleiben. Die SHG «Windspiel» und «Regenbogen» werden sich weiterhin in Muttenz im Altersheim zum Park treffen. Da die Heimleitung vor einem Jahr gewechselt hat, haben sich nun auch gewisse Bedingungen geändert. Der jetzige Heimleiter will nun ab Juli 2010 pro Treffen 20.- Fr. für die Raummiete, bis anhin bezahlten wir jährlich einen freiwilligen Betrag.

Die SHG «Windspiel» und «Regenbogen» werden sich künftig, zehn Mal im Jahr treffen, die Monate Juli und Dezember werden wir auslassen, denn im Juli sind die meisten in den Ferien und im Dezember freuen wir uns auf die Advents-Stubete und da treffen wir uns dann alle zur vorweihnachtlichen Feier.

Dann hätte ich noch eine Bitte, ich bin immer sehr dankbar, wenn Adressänderungen, auch von E-Mails oder Telefonnummern frühzeitig bei mir ankommen. Austritte aus den SHG möchte ich auch möglichst schnell erfahren, damit ich weiss, wo es noch freie Plätze hat.

Ein grosses Anliegen sind die Abmeldungen, wenn das Gruppentreffen nicht besucht werden kann. Es ist für die Gruppenleitung nicht motivierend den Abend zu gestalten, wenn die Hälfte der Gruppe fehlt. Kurzfristige Absagen sind dann angebracht, wenn man plötzlich krank wird! Da wir die Arbeit der Leiter/innen schätzen und uns an einem gelungenen Gruppen-Abend erfreuen, werden sich sicher alle daran halten.

Ich bedanke mich bei allen für das gut funktionierende Wirken in den SHG und wünsche euch weiterhin viel Spass und facettenreiche Gruppen-Abende.

Was sich sonst so tut ...

Nathalie und ich sind bereits wieder ganz emsig unterwegs gewesen, um uns für die Betroffenen einzusetzen. Das Thema Fibromyalgie ist inzwischen Bestandteil des Lernprogramms für angehende Apotheker und Apothekerinnen geworden. Man darf fast sagen, wir sind die Vorreiter um den jungen, lernenden Menschen die Fibromyalgie nicht nur als Wort sondern als betroffene Menschen nahe zu bringen und verständlich zu machen.

Am 05. und 06. Januar 2010 hielten Nathalie und ich an der Uni/Biozentrum/Pharmazentrum in Basel, Referate über die Fibromyalgie und alles, was damit zusammenhängt. Da wir schon das dritte Jahr an der Uni referieren dürfen, sind wir inzwischen ein absolut gut aufeinander eingestimmtes Team. Abwechslungsweise klärten wir die Studenten auf, wie kommt man zu einer Fibromyalgie, was kann man dagegen tun und was kann man unternehmen, um dennoch ein noch lebenswertes Leben zu führen. Die jungen Leute waren sehr interessiert und stellten uns viele Fragen, zum Beispiel wollten sie wissen, ob denn die Schmerzen immer da sind und ob man

irgendwann im Rollstuhl landet. Wir konnten Ihnen sehr gut vermitteln, was die Betroffenen in der Apotheke für eine Beratung und Behandlung wünschen.

Ich hoffe, dass wir auch im nächsten Jahr wieder angefragt werden, um diese Referate durchzuführen, denn es ist eine gute Möglichkeit, Wissen um das FMS zu verbreiten, um längerfristig auf mehr Verständnis zu stossen.

Auch die Beratungen im FFS ziehen sich inzwischen durch die ganze Schweiz, sogar aus dem Tessin kommen Anfragen an uns. Ganz wichtig ist unser Internetauftritt, denn sehr viele Menschen gelangen via Internet an uns. Die Anfragen befassen sich im Moment sehr mit dem Thema IV-Ablehnung, mit der ganzen sozialen und finanziellen Problematik. Diese Unklarheiten «wie geht es weiter» ist für viele Betroffene ein kaum tragbarer Zustand.

Es ist nicht immer einfach diese Menschen zum Weitermachen zu motivieren, ihnen Mut zu machen und miteinander nach glaubhaften Möglichkeiten zu suchen und auch zu finden. Somit wären wir dann wieder bei den Selbsthilfegruppen, die einen wichtigen Teil der Hilfe abdecken. Wir werden auch weiterhin bemüht sein interessantes, aktuelles Wissenswertes an die Betroffenen weiterzugeben, denn Wissen gibt uns Sicherheit und befreit uns von unnötigen Ängsten.

In diesem Sinne wünsche ich euch allen einen schönen Frühling mit farbigen Spaziergängen.
Eure Agnes

**Nachrichten aus der Ostschweiz und dem Kanton Zürich**

Dieses Mal gibt es nichts Neues aus den Gruppen zu berichten. Ich freue mich auf viele spannende Stunden durchs Jahr und Grüsse aus der Ostschweiz mit einem Gedicht von Mutter Theresa, das mich immer wieder

inspiriert.

Das Leben

Das Leben ist eine Chance, nutze sie.

Das Leben ist schön, bewundere es.

Das Leben ist ein Traum, verwirkliche ihn.

Das Leben ist eine Herausforderung, nimm sie an.

Das Leben ist kostbar, geh sorgsam damit um.

Das Leben ist ein Reichtum, bewahre es.

Das Leben ist ein Rätsel, löse es.

Das Leben ist ein Lied, singe es.

Das Leben ist ein Abenteuer, wage es.

Das Leben ist Liebe, genieße es.

Mutter Theresa



Aufnahme: Susanne Schenk (Herzblatt im Schnee)

Herpes Zoster ophthalmicus und Fibromyalgie

Es war einmal ein Mädchen im zarten Alter von 12 Jahren und lebte mit seinen Geschwistern und Eltern glücklich und zufrieden ...

Nein, liebe Leserin und Leser, es folgt kein Märchen von anno dazumal sondern einen Tatsachenbericht über «Gesichtsrose» und Fibromyalgie.

Es begann 1974 mit einigen kleinen banalen roten, juckenden und schmerzhaften Bläschen an meiner linken Stirnhälfte, als ich bei meiner Grossmutter in den Ferien war. Wie immer habe ich nichts gesagt und nur ab und zu ein wenig gekratzt, bis es blutete. (Aussage meiner Mutter). Grossmutter behandelte es mit ihren guten Hausmitteln. Ich kann mich erinnern, dass es trotzdem immer mehr wurden und vereinzelt Bläschen bis zur Nase und zum Ohr reichten. Grossmutter zeigte es darauf hin meinen Eltern und diese reagierten sofort und brachten mich zum Arzt (ich war dabei sehr müde und schlapp).

Dieser stellte die Diagnose Herpes Zoster ophthalmicus (Gesichtsrose). Ich erinnere mich gut, wie ernst das Gesicht unseres Familienarztes wurde. Dies sei eine üble Erkrankung und kann Nerven schädigen, das Auge könnte erblinden und das Ohr taub werden. Nun begann ein langes und aufwändiges Behandlungsjahr.

Aber was ist eigentlich Herpes Zoster ophthalmicus und durch was wird diese Erkrankung ausgelöst?

Es ist eine Viruserkrankung (Varizellen-Zoster-Virus), die hauptsächlich durch einen schmerzhaften, streifenförmigen Hautausschlag mit Blasen in Erscheinung tritt. Die Erstinfektion eines gesunden Menschen äussert sich üblicherweise in der bekannten «Kinderkrankheit» Windpocken. Die hoch ansteckenden Erregerviren werden per Tröpfcheninfektion übertragen.

Ich hatte die Windpocken als kleines Kind wie meine fünf Geschwister auch. Wie ich auf der Internetseite von Wikipedia nachgelesen habe, sollte ein Mensch nach Abklingen der Windpocken sein Leben lang immun sein. Die Viren verbleiben latent in den Nervenwurzeln des Rückenmarks, den sogenannten Spinalganglien sowie in den Ganglien der Hirnnerven.

Laut Aussagen der Ärzte kann eine zweite Infektion / Ausbruch durch Stress oder einem geschwächten Immunsystem hervor treten. Was bei mir als Kind der Auslöser war, lässt Spekulationen offen. Ich vermute heute, dass das Immunsystem schon damals nicht mehr intakt war. Immer wieder hatte ich Hautausschläge und Wunden, die schlecht heilten.

Damals verschrieb mir der Arzt für 1 Jahr lang 3x wöchentlich eine Spritze in den Gesässmuskel. (weiss aber nicht mehr, wie das Medikament hiess). Augen- und Ohrenarzt wurden ebenfalls meine treuen Begleiter. Jeden Abend musste ich Augensalbe und Tropfen für die Ohren «einführen». Die Ärzte sagten damals meinen Eltern, dass es ein Wunder sei, dass ich keine starke Schädigung an Augen und Ohren davon getragen habe. Allerdings habe ich heute eine starke Hornhautverkrümmung auf dem linken Auge und eine leichte Hörschwäche auf dem linken Ohr. Die Gesichtsnerven im linken Bereich sind sehr stark kälteempfindlich und schmerzen mich 24 Stunden im Tag. Auch habe ich ein Taubheitsgefühl, kribbeln und manchmal beissen. Mein linker Augenmuskel zuckt oft und schmerzt. Vor einigen Jahren (ca. 6) hatte ich noch eine Gürtelrose. Diese wurde durch Stress ausgelöst.

Was hat nun diese Geschichte mit Fibromyalgie zu tun? Die Schmerzsymptomatik der Fibromyalgie begleitet mich auch schon seit dem siebzehnten Lebensjahr. Ich bin überzeugt, dass der Virus vom Herpes Zoster ophthalmicus eine grosse Rolle bei mir spielt. Auch heute ist der Herpesschmerz aktiv und oft weis ich nicht, was mehr schmerzt. Die Ärzte wollen/können mir dies nicht bestätigen, da keine Studien darüber gemacht wurden. Auch habe ich in den verschiedenen SHG niemand, der dies so kennt. Vielleicht laufen die Beschwerden beider Erkrankungen heute auch zusammen. (Benommenheit, Wortfindigkeitsstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Überempfindlichkeit des Riechorgans, Lärm- und Lichtüberempfindlichkeit usw.).

Naja, da sind diese Beschwerden und schlussendlich kommt es nicht mehr darauf an, was verantwortlich für die Symptome ist. Hauptsache, ich kann damit positiv umgehen und Lösungen finden.

Es war einmal ... mit fast Happy End.

Susanne Schenk-Baur



Ursula Kerker
die Künstlerin der Glückwunschkarte 2010



Ursula Kerker, 1945 geboren, lebt mit ihrem Mann Göpf im Quartier «Kammern», einer kleinen Ferienhaussiedlung direkt über der Thur in Nesslau. Kunsthandwerkliche Arbeiten um und im Haus tragen ihre typische Handschrift. Alles, was die Natur hergibt, verarbeitet Ursula Kerker zu tollen und wunderschönen Kunstgegenständen.

Irgend einmal entdeckte die Künstlerin das Filzen von Kleidungsstücken, Tieren und aufwändigen Wandbildern. Unter anderem kreierte sie das Bild für die Geburtstagskarte für die FFS-Mitglieder. Mit weiteren Hobbys wie: Malen, Kunsthandwerken mit verschiedenen Materialien, Keyboard spielen, Garten, spazieren, Natur beobachten und Velo fahren verbringt Ursula Kerker mit ihrem Liebsten die freie Zeit.



Sie ist von der Fibromyalgie betroffen und Mitglied der SHG «Sunnestrah» Toggenburg und vom FFS.



Gute Verdauung - dank Ananas und Papaya

Ananas und Papayas werden von vielen Menschen als regelrechte Wunderfrüchte gepriesen. Sie sollen gegen Rheuma helfen, Ablagerungen in den Blutgefässen entgegenwirken sowie entschlacken und gegen Fettleibigkeit wirken. Einiges davon ist stark umstritten – eines jedoch belegt: Die Tropenfrüchte helfen der Verdauung auf die Sprünge.

Verantwortlich für die entschlackende Wirkung sind die darin enthaltenen pflanzlichen Enzyme Papain und Bromelain: Sie können komplexe Eiweisse zersetzen. Diese Eigenschaft entfalten sie im Magen-Darm-Trakt, was sie zu hervorragenden Verdauungshelfern macht. So manches schwere Gericht können sie zu einem leicht verdaulichen machen und Völlegefühle auflösen.

Fest steht auch, dass beide Früchte durch ihren hohen Gehalt an Kalium, Kalzium und Magnesium hervorragende Mineralstoffspender sind. Diese Eigenschaft sollten sich vor allem Sportler nach grossen körperlichen Anstrengungen und Stressgeplagte zunutze machen. Papayas wirken zudem noch antibakteriell. Da die Tropenfrüchte so köstlich munden, wird man diese «Medizin» sicher genüsslich schlucken. Allerdings kann man sich nur frische Früchte zum natürlichen Verdauungshelfer machen – beim Erhitzen werden nämlich die Eiweiss zersetzenden Enzyme selbst zerstört.

Insbesondere Ananas sollte nicht im Übermass gegessen werden. Denn manch einer reagiert leicht allergisch auf Fruchtfleisch und Saft. Verantwortlich für diese Reaktionen sind neben basischen und sauren Bestandteilen der Frucht eben auch die Enzyme.

LexisNexis Beitrag Nr. 139257



Antibiotika können Darmflora monatelang stören

Bekanntlich verändert sich bei der Behandlung mit Antibiotika die Darmflora deutlich. Etwa ein Drittel der Darmbakterien reagiert mit einer Zu- oder Abnahme ihrer Anzahl auf die Gabe entsprechender Medikamente. Die meisten dieser Bakterienarten erholen sich innerhalb von vier Wochen nach Abschluss der Therapie. US-amerikanische Wissenschaftler vom Marine Biological Laboratory in Woods Hole konnten nun jedoch nachweisen, dass einige Bakterienarten auch sechs Monate nach Therapieabschluss den Ausgangszustand noch nicht wieder erreichen.

Die Forscher hatten in Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern der Stanford University die Zusammensetzung der Darmflora bei drei gesunden Erwachsenen analysiert, die anschliessend fünf Tage lang das Antibiotikum Ciprofloxacin einnahmen. Von den 3.000 bis 5.700 genetisch verschiedenen Bakterienarten, die im Darm der Probanden mittels Genanalyse identifiziert wurden, wurde mindestens ein Drittel durch das Medikament dezimiert. Auch das Mengenverhältnis der verschiedenen Bakterienarten hatte sich verändert – Bakterien, die vorher in geringer Menge vorhanden waren, kamen häufiger vor; andere, die vor der Antibiotikagabe am häufigsten vorkamen, zeigten sich seltener.

Die meisten der Bakterienarten hatten vier Wochen nach Antibiotika-Einnahme ihr Ausgangsniveau wieder erreicht. Bei einige Arten zeigten sich allerdings auch sechs Monate später noch Auswirkungen der Behandlung.

Die Forscher schliessen daraus, dass die Behandlung mit Antibiotika möglicherweise längerfristig negative Auswirkungen auf die Patienten haben könnte. Denn der menschliche Darm, in dem sich die grösste bekannte Dichte von Bakterien befindet, spielt eine wesentliche Rolle bei der Ernährung, bei der Beseitigung von Krankheitserregern und bei der Steuerung des Immunsystems. Ein weiterer Grund, mit der Verordnung und Einnahme von Antibiotika kritischer und vorsichtiger umzugehen.

LexisNexis Beitrag Nr. 150975

Paracetamol: Leberversagen vor allem bei Übergewicht

Die Überdosierung des rezeptfreien Medikamentes Paracetamol ist oft die Ursache für ein akutes Versagen der Leber – Tendenz steigend. Besonders oft betroffen sind übergewichtige Frauen. Zu diesen Ergebnissen gelangt die Forschungsgruppe «Acute Liver Failure Study Group» (*Studiengruppe «Akutes Leberversagen»*), wie das Universitätsklinikum Essen mitteilt. Die Gruppe erforscht das Aufkommen und die Ursache des akuten Leberversagens in Deutschland. Bisher galt die Hepatitis als häufigste Ursache für das akute Versagen der Leber.

«Die Fälle von akutem Leberversagen verursacht durch Medikamente, nehmen im Klinikalltag zu. Besonders oft ist das gängige Medikament Paracetamol, aber auch Marcumar, dafür der Auslöser», erläutert PD Dr. Ali Canbay, Leiter der Forschergruppe am Zentrum für Viszeralmedizin am Universitätsklinikum Essen (*Viszeralmedizin ist der Oberbegriff für die internistische und chirurgische Behandlung von Krankheiten und Verletzungen des gastroenterologischen Bereiches Magen, Darm, Leber*).

Die kritiklose Einnahme von Medikamenten wie Paracetamol hält Canbay deshalb für sehr gefährlich: «Paracetamol sollte rezeptpflichtig werden. Vor Einnahme dieses Medikamentes sollte die Leber im Ultraschall von einem Mediziner begutachtet werden», fordert der Wissenschaftler. Denn die Studie zeigt, dass gerade Übergewichtige mit einer sogenannten Fettleber überdurchschnittlich oft unter den Betroffenen sind. Durch den erhöhten Fettanteil in der Leber, ist das Organ nicht in der Lage, eine Überdosierung von toxischen Medikamenten wie Paracetamol abzubauen. Die Folge: Leberzellen sterben, die Leber fällt zusammen. Das Bewusstsein der Betroffenen ist getrübt, sie fallen ins Koma, entwickeln einen Ikterus (gelbliche Hautverfärbung) und haben Spontanblutungen.

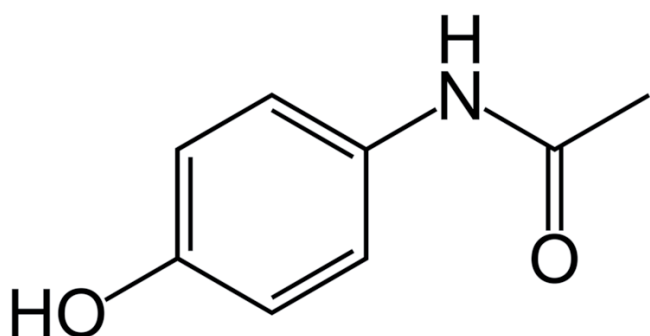
Der Krankheitsverlauf ist dramatisch und endet, wenn nicht transplantiert werden kann, in 80 Prozent der Fälle mit dem Tod. Bis zu 500 Patienten sterben deutschlandweit an der schlecht therapierbaren Erkrankung – mit steigender Tendenz. «Wir planen daher eine multizentristische Studie durchzuführen. Neben den Ursachen sollen auch Krankheitsverlauf und Therapie weiter erforscht werden» so Prof. Guido Gerken, Leiter des Viszeralzentrums am UK Essen. Den Essener Forschern ist es bislang zumindest gelungen zu erkennen, wie sich der Krankheitsverlauf besser charakterisieren lässt. So können etwa eine erweiterte medizinische Anamnese und der Body-Mass-Index (BMI) helfen, das Risiko besser abzuschätzen. Weitere wichtige Faktoren seien die Entwicklung neuer Laborparameter, durch die sich der Grad der Gewebsnekrose und der Apoptose (Zelltod) bestimmen lassen. Immerhin zeichnen sich auch bei der Behandlung Fortschritte am Horizont ab. So erforschen die Essener Wissenschaftler derzeit zusammen mit einem pharmazeutischen Unternehmen den Einsatz körperfremder (allogenen) adulter Leberzellen (Hepatozyten) in der Therapie.

NetDoktor.de

Paracetamol in zu hohen Dosen gefährlich

Paracetamol wird hierzulande sehr häufig auch ohne ärztliche Verordnung eingenommen – vor allem gegen Schmerzen und Fieber. Allerdings ist auch dieses Arzneimittel nicht ungefährlich und kann insbesondere in zu hoher Dosierung gravierende Gesundheitsschäden auslösen. Allein im Jahr 2006 wurden hierzulande mehr als 4'000 Vergiftungen mit dem Medikament festgestellt.

Um die Verbraucher für die Gefahren zu sensibilisieren und in gewissem Masse auch vor Überdosierungen zu schützen, werden Grosspackungen verschreibungspflichtig. Für alle Packungen mit mehr als zehn Gramm Paracetamol muss künftig ein ärztliches Rezept vorgelegt werden, ausgenommen davon sind Zäpfchen.



Die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA) weist darauf hin, dass Erwachsene nicht mehr als vier Gramm pro Tag von diesem Wirkstoff einnehmen sollten. Das entspreche acht Tabletten. Wer mehr davon schlucke, riskiere schwere Leberschäden bis hin zur Zerstörung des lebenswichtigen Organs. Tückisch sei, dass Paracetamol auch in anderen Medikamenten, beispielsweise in Erkältungsmitteln, enthalten ist. Wer also Paracetamol gegen Kopfschmerzen und zusätzlich noch ein Grippemittel einnimmt, laufe Gefahr, den Wirkstoff versehentlich überzudosieren.

Eine akute Paracetamolvergiftung könne sich in den ersten 24 Stunden durch Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Blässe und anhaltende Unterleibschmerzen bemerkbar machen. Ab dem zweiten Tag würden dann Verstopfung, Gelbsucht, Unterzuckerung und starke Krämpfe auftreten. Nach etwa fünf Tagen drohten Kollaps, Koma und schliesslich der Tod. Daher sollten die Betroffenen bei ersten Anzeichen einer Vergiftung sofort in ein Krankenhaus gebracht werden.

Zu langfristigen Leberschädigungen könne es laut ABDA aber nicht nur bei akuter Überdosierung des Medikaments, sondern auch bei langfristiger Einnahme von eigentlich unbedenklichen Dosen kommen. Daher sollte Paracetamol ohne ärztliche Verordnung nicht länger als drei Tage hintereinander und nicht häufiger als zehn Tage pro Monat geschluckt werden.

LexisNexis Beitrag Nr. 157107

Diabetes-Symptome richtig deuten

Dreiviertel aller Diabetes-Erkrankungen werden noch immer zufällig erkannt. Darauf weist Eberhard Standl, Präsident der Deutschen Diabetes Union (DDU), hin. Er nennt gleichzeitig eindeutige Anzeichen der Erkrankung, bei deren Auftreten sehr schnell ein Arzt konsultiert werden sollte: vermehrtes Wasserlassen, Durst, Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Gewichtsabnahme. Besonders bedenklich, so Standl, sei es, wenn stark übergewichtige Menschen mit einem Mal drastisch an Pfunden verlieren.

Hinter diesen Symptomen muss sich nicht unbedingt eine Zuckerkrankheit verbergen – sie treten bekanntlich auch bei anderen Krankheiten, bei Überforderung und Stress auf. Ein Blutzuckertest bringt schnell Sicherheit und gegebenenfalls kann eine Therapie dann unverzüglich eingeleitet werden.

40 Prozent der Bevölkerung – also beinahe jeder Zweite – trage die genetische Veranlagung in sich, irgendwann im Laufe seines Lebens einen Diabetes mellitus zu entwickeln. Rund 11 Prozent der Erwachsenen seien in Deutschland bereits erkrankt. Gefährdet seien besonders Menschen, bei denen ein Verwandter ersten Grades selbst zuckerkrank ist, aber auch Personen aus Familien, in denen bereits junge Menschen Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Schlaganfälle erlitten hatten. Ein sehr grosses Risiko wiesen zudem Patienten mit Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen auf. Frauen, die einen Schwangerschaftsdiabetes erlitten hatten, seien nach Angaben des DDU-Präsidenten gefährdet, Jahre später an einem manifesten Diabetes mellitus zu erkranken.

Diabetes mellitus ist eine Stoffwechselkrankheit, bei der die Betroffenen eine zu hohe Blutzuckerkonzentration haben. Ihrem Körper fehlt ausreichend Insulin, um den Zucker (Glukose) in die Körperzellen einzuschleusen. Schwerwiegende Folgeerkrankungen sind Fuss-, Augen-, Nieren- und Nervenerkrankungen.

Etwa 90 Prozent der sieben Millionen Diabetiker in Deutschland leiden an einem Diabetes Typ 2. Bei ihnen habe die Krankheit zwar einen erblichen Hintergrund, erklärt Standl, sie werde aber durch Umweltfaktoren vorangetrieben. Hinzu komme, dass viele Typ-2-Diabetiker körperlich inaktiv seien und an Bauchfettsucht litten. Dadurch könne das Insulin seine Wirkung nicht voll entfalten und auch andere Hormone arbeiteten nicht normal. Der Typ-1-Diabetes beruhe vor allem auf körpereigenen Immunmechanismen, die Folge sei oft ein 100-prozentiger Insulinmangel.

LexisNexis Beitrag Nr. 137484

Bei Wetterfühligkeit frische Luft und viel Bewegung

Erhebliche Temperaturschwankungen machen vielen Menschen zu schaffen. Und damit haben wir derzeit reichlich zu tun. Wetterfühlig Menschen könne ein regelmässiges Training des Herz-Kreislauf-Systems helfen, ihre Beschwerden bei Wetterumschwüngen zu verringern, meint der Berufsverband Deutscher Internisten (BDI).

Wer auf schnelle Wetterveränderungen mit Kopfschmerzen oder starker Müdigkeit reagiert, sollte sich möglichst bei jedem Wetter über die Woche verteilt drei Stunden an der frischen Luft sportlich betätigen: Beispielsweise wandern, joggen, Fahrrad fahren oder spazieren gehen.

Schnelle Wechsel von Temperatur und Luftfeuchtigkeit machen dem Organismus am meisten zu schaffen. Um die Körpertemperatur konstant zu halten,



verändern sich unter anderem Blutdruck, Pulsschlag und der Durchmesser der Blutgefässe. Diese Thermoregulation lasse sich trainieren, indem man sich so kleidet, dass man sich leicht kühl fühlt, aber nicht friert. Mit Kneipp'schen Anwendungen könne dieser Effekt verstärkt werden.

Auch ein gesunder Lebensrhythmus könne helfen, die Wetterfühligkeit zu verringern. Insbesondere sei auf regelmässigen Schlaf zu achten – sieben bis acht Stunden pro Nacht sollten es schon sein und spätestens um 23 Uhr ins Bett gegangen werden. Damit man dann gut einschlafen kann, sollte der Körper nicht aufgeheizt sein, also:



nicht zu spät baden oder in die Sauna gehen. Einen positiven Effekt haben auch regelmässige ausgewogene Mahlzeiten, die am besten immer zur gleichen Zeit eingenommen werden, und ein etwa halbstündiger Mittagschlaf.

Extreme Wetterlagen können für Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen gefährlich werden. Bei einem raschen Absinken der Temperatur erhöht sich für Herzranke die Gefahr eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls. Sie sollten sich daher bei schnellem Temperaturabfall in warme, beheizte Räume zurückziehen. Bei Rheumatikern verstärken sich die Symptome durch Kälte und Feuchtigkeit. Sinnvoll kann für sie gerade in den feuchten Herbst-

und Wintermonaten, die wir hierzulande erleben, ein Aufenthalt in wärmeren Klimazonen sein.

LexisNexis Beitrag Nr. 166856

Besinnliches: Meine Stunden . . .

Unterwegs mit beiden Hunden, am Wasser entlang und mit den Gedanken irgendwo ...

Januar, du bist der Monat der klirrenden Kälte und du hast so viele Reize, die ich liebe. Ich bin in dir geboren vielleicht mag ich dich deswegen so gerne. Du bietest wunderschöne Bilder, am liebsten geniesse ich dich ganz alleine. In der Stille, der kalte Wind hält mir die Gedanken klar und das Herz wird mir warm und ich bin voller Liebe zur Natur, die Seele zufrieden und glücklich. Ich kann die Kälte hören, beim Auftreten mit den Füssen das leise knistern, so wie unsichtbare Funken.

An einem Tag, wenn der Himmel blau ist wie Stahl und die Wolken wie Wattebausche weiss und der Wind lässt sie still davonziehen.



Die Gräser, Büsche und Bäume sind frisch und weiss überzogen, wie tiefgekühlt schaut alles aus. Gut eingepackt mit warmen Füssen könnte ich stundenlang spazieren. Alleine gehen mit den Hunden die mir nichts abverlangen, wie ich diese Momente geniesse. Ja, mit den Gedanken irgendwo, vielleicht über dem Himmel. Beim Gehen alles loslassen und wenn Gedanken kommen, sie wie die Wolken ziehen lassen denn heute brauche ich keine Antwort.

Es sind meine Stunden die nur mir gehören ein solcher Tag ist ein enorm guter Tag und dies an einem klirrend, kalten Tag im Januar.

AgiR Januar, 2006

Zufriedenheit finden

Glück ist ein grosses Wort. Es ist ein hohes Ziel, jeden Tag glücklich zu sein. Die kleine alltagstaugliche Schwester von Glück ist Zufriedenheit. Ein wunderbares Wort, das wir uns auf der Zunge zergehen lassen sollten. Darin enthalten ist das Wort Frieden. Und das heisst: Seinen Frieden gefunden haben, in Frieden zu leben mit sich selbst, mit seinen Mitmenschen, mit seinen Träumen und Wünschen. Zufrieden sein heisst, sich mit seinem Leben angefreundet zu haben. Anzuerkennen, dass vieles geht und manches nicht.

Zufrieden sein bedeutet, nicht mehr in Konjunktiven zu leben, sich von allen «könnte, würde, sollte, wollte, wünschte» zu verabschieden und einfach zu «sein». Es bedeutet, nicht mit dem Schicksal zu hadern und ständig Erwartungen an andere Menschen zu stellen. Es heisst, den Neid auszuräumen und den Wahn, ganz allein zu wissen, wie «man» zu leben hat. Sondern stattdessen anzuerkennen, dass Leben wild und tänzerisch sein kann, aber auch ruhig und fliessend, und manchmal sogar bockig und verwickelt.

aus S. Asgodom, S. Brockert «Das Glück der Pellkartoffel» oder vom Luxus der Zufriedenheit. Kösel-Verlag, München, 2009, Seite 188



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



Reaktionen aus dem Mitglieder- und Lesekreis

Liebe Agnes, liebes fleissiges Team der Fybi- Gruppe.

Ganz herzlichen Dank Euch allen für Eure Arbeit, die mit viel Liebe immer wieder ein Lichtblick in oft schwierige Tage bringt.

Danke für die «Nachrichtenblättli», die lieben Geburtstagswünsche und auch den dicken Weihnachtsbrief.

Allen Helfern wünsche ich ein frohes Weihnachtsfest im gemütlichen Kreis von lieben Mitmenschen und dass das neue Jahr allen viel Gutes bringen mag.

Liebe Grüsse Marlies Jost



Liebe Nathalie, liebe Agnes

Ganz herzlich möchte ich mich bei Euch und Eurem Team bedanken für die Festtagswünsche und die schönen Karten. Dein Resümee, liebe Nathalie, ist voller Weisheiten und diese Krankheit hält mir einen Spiegel vor und ich weiss besser wie zuvor, an welchen Themen ich arbeiten muss. Ich schätze es deshalb sehr, das FFS kennengelernt zu haben und bei Euch Mitglied zu sein.

Bedanken möchte ich mich auch für den gemütlichen Adventsnachmittag in Aesch, der so liebevoll gestaltet wurde. Es ist natürlich schön für mich, dass ich in meiner langjährigen Freundin Anne eine Stütze finden durfte. Dass ich erst im Alter von über 60 Jahren von dieser Krankheit betroffen wurde, hat mich mit dem Schicksal aussöhnen lassen, habe ich doch erfahren, wie viele jüngere Menschen mit diesen Beschwerden leben müssen.

Ich wünsche Euch weiterhin viel Energie für Eure wertvolle Arbeit und wünsche allen frohe Festtage und im neuen Jahr Zuversicht und viel Lebensfreude.

Mit lieben Grüssen Elisabeth Tommasini

Liebe Agnes und Team

Ich möchte mich ganz herzlich für eure Karte zu meinem Geburtstag bedanken. Ich habe mich sehr darüber gefreut, dass ihr an mich gedacht habt. Ich habe zurzeit ziemlich eine stressige Phase im Beruf.

Es tut mir leid, dass ihr erst jetzt ein «Merci» bekommt, es kommt aber von Herzen.

Liebe Grüsse Daniela

Region Basel: Frühlingsspaziergang in die Natur

Datum: Mittwoch, 24. März 2010 (bei schlechtem Wetter am 31. März 2010)

Zeit: 14.30 Uhr

Treffpunkt: Bushaltstelle Bedrettostrasse (Buslinie 37) der Bus fährt ab Bottmingen um 14.15 Uhr und ab Dreispitz um 14.08 Uhr ab.

Wir spazieren dann zusammen gemütlich zum Predigerhof (Ca.3/4 Std. flaches Gelände) und geniessen die Natur, die Aussicht zum Blauen und nutzen die Gelegenheit Kontakte zu knüpfen und uns auszutauschen.

Bitte vorher anmelden wegen Platzreservation!!

Elisabeth Müller Tel. 061 721 49 94

E-mail h.e.mueller@intergga.ch

Ich freue mich auf ganz viele Anmeldungen.
Elisabeth

**In eigener Sache**

Aus Kostengründen hat das **Fibromyalgie Forum Schweiz** seinen Geschäftssitz in Reinach auf Ende April 2010 gekündigt.

Wichtig für unsere Mitglieder:

Die Telefonnummer bleibt gleich: 061 711 01 40

Die postalische Adresse wird zu gegebener Zeit mitgeteilt, da wir kleinere und günstigere Lokalitäten suchen, zusammen mit selbstständigen Therapeuten.

Empfehlenswerte Bücher**Ute Lauterbach**

«Jammern mit Happy End»

Kösel Verlag München, 2009;

ISBN 978-466-30836-1

Über etwas kann man immer jammern: das Wetter, die Wirtschaft, Schatzi ... Trotzdem!! Ein Happy End ist möglich, wenn wir unsere leidenschaftliche Lust zu jammern knacken, bevor wir geknickt werden. Machen Sie mit? Jammerlappen beherzt ergreifen, kräftig ausdrücken – und an die frische Luft hängen.

Sabine Asgodom, Siegfried Brockert

«Das Glück der Pellkartoffel»

Kösel Verlag, München, 2009

ISBN 978-3-466-30844-6

Die Welt dreht sich immer schneller, die Gesellschaft verändert sich, nichts ist mehr, wie es einmal war. All dies ist kein Grund zum Jammern. Die Autoren zeigen, wie jeder Mensch in stürmischen Zeiten am eigenen Glück feilen kann, wie er Gemeinschaft und Geborgenheit erleben und sich die Umgebung schaffen kann, die Lebensfreude ermöglicht. Das Ziel: *Einfach* zufrieden sein.

Thomas Hartmann

«Der Sinn im Leiden»

Was uns heilen kann

Patmos Verlag, Düsseldorf, 2009

ISBN 978-3-491-42133-2

Sinn im Leiden? Ist Leid nicht immer quälend und überflüssig? Der Autor eröffnet eine andere Perspektive: Leiden kann auch eine positive Bedeutung haben. Er ermutigt uns, Schicksalsschlägen mit einer lebensbejahenden Einstellung zu begegnen. Wenn wir leiden, hinterfragen wir unser bisheriges Leben. Und dies ist immer eine Chance.

Gerald Hüther

«Männer»

Das schwache Geschlecht und sein Gehirn

Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2009

ISBN 978-3-525-40420-1

Neben der Natur des Männlichen, die uns der Autor anschaulich und mit Esprit vor Augen führt, geht es in diesem Buch nicht in erster Linie um die Schwächen der Männer, sondern vielmehr um deren Transformation auf dem Weg zur Mannwerdung und die Nutzung der in ihnen angelegten Potenziale. Ein Mutmachbuch, eingefahrene Geleise zu verlassen und mit erstaunlichen Perspektiven jenseits von Biologie und Hirnforschung.

Agenda**10. April 2010**

Generalversammlung in der Grün80, Münchenstein

12. Mai 2010

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

18. September 2010

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

23. Oktober 2010 (prov.)

2. Treffen der SHG-LeiterInnen in Zürich

4. Dezember 2010

Advents-Stubete im Kirchgemeindehaus in Aesch, BL

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

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 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, 4, 5, 7, 8, 9 (EB); Seite 4 (SS)