

Notbremse e.V.
Selbsthilfegruppe



Sa., 07.05.2011
09.30 – 19.00 Uhr
Eintritt frei!

4. Fuldaer Schmerztage

Schirmherr: Michael Brand, MdB, CDU

Gemeindezentrum Künzell, Hahlweg 32 – 36

**Für die großzügige Unterstützung bedanken wir uns
bei unserem Hauptsponsor:**

Die Schwenninger
Krankenkasse

Grußwort des Veranstalters

Liebe Besucher des 4. Fuldaer Schmerztages,

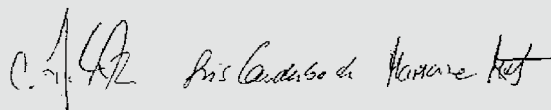
der demografische Wandel ist bereits heute spürbar: Die Menschen werden älter und erleben immer häufiger langwierige Krankheiten mit teilweise sehr heftigen Schmerzen. Chronische Schmerzen können die Lebensfreude jedoch nahezu zum Erliegen bringen.

Sie haben erhebliche Konsequenzen für Familie, Freunde und das gesamte persönliche Umfeld der Betroffenen. Oft können schmerzkranken Menschen auch ihre Arbeit nur noch mit Einschränkungen wahrnehmen. Chronische Schmerzen führen deshalb oft zu hohen Arbeitsunfähigkeitszeiten. Zusammenfassend kann man wohl sagen: das ganze Leben der Schmerzkranken wird durch ihr Leiden geprägt.

Für die Medizin ist es wichtig, die Ursachen von Schmerzen zu erkennen, um eine zielgenaue Behandlung durchführen zu können. Denn nur so kann das Leid der betroffenen Menschen gelindert werden. So kann auch der diesjährige Fuldaer Schmerztage wieder einen wichtigen Beitrag dazu leisten, neue Behandlungs- und Therapieerkenntnisse zu gewinnen und zu verbreiten.

Der 4. Fuldaer Schmerztage fördert den wichtigen Dialog zwischen den Patientinnen und Patienten mit den Ärzten.

Durch die Exklusivförderung der Schwenninger BKK ist es uns auch dieses Jahr wieder gelungen, ein interessantes Programm auf die Beine zu stellen. Wir freuen uns, Sie in Künzell zu sehen und grüßen Sie herzlich.



Claus Buchhorn **Iris Laudénbach** **Marianne Möller**
1. Vorsitzender 2. Vorsitzende Schatzmeisterin

Grußwort Michael Brand, MdB

Sehr geehrte Besucher und Gäste des 4. Fuldaer Schmerztages!

Der Verein Notbremse e.V. beweist mit dem inzwischen 4. Fuldaer Schmerztage wie aus einer Initiative und ersten öffentlichen Schritten wie beharrliches, engagiertes Arbeiten, eine Institution geschaffen wurde, die vielen Menschen sehr zugute kommt und sehr konkrete Hilfe anbietet.



Mit dem Fuldaer Schmerztage erreicht der Verein Beachtliches. Die Öffentlichkeit wird für das Thema sensibilisiert, Fachärzte und Experten aus dem Gesundheitsbereich bieten eine Fülle an aktuellen und hilfreichen Informationen für Schmerzpatienten und nicht zuletzt zeigt die Veranstaltung, dass Betroffene und Ihr Umfeld mit den Schmerzen nicht auf sich alleine gestellt bleiben müssen.

Als Schirmherr des nunmehr 4. Fuldaer Schmerztages freue ich mich, dass sich in Osthessen eine derart nützliche Initiative zu so einem nachhaltigen

Erfolg entwickeln konnte. Hier ist etwas entstanden, das einen eigenen Wert entwickelt hat, und das sich die Wertschätzung vieler Betroffener und vieler Beobachter erarbeitet hat. Allen Beteiligten, vor allem denen aus dem ehrenamtlichen Bereich, sei herzlich gedankt!

Die Initiatoren von Notbremse e.V. haben nicht nur vielen Menschen in Not geholfen geholfen, sie haben unsere Region Osthessen um einiges reicher an Mitmenschlichkeit und aktiver Selbsthilfe gemacht. Es ist zu hoffen, dass diese Erfolgsgeschichte für uns alle weiter geht. Ich jedenfalls wünsche uns und Ihnen das sehr und bin optimistisch, dass der 4. Fuldaer Schmerztage wieder ein guter Tag für alle Beteiligten werden wird.

So wünsche ich einen interessanten Verlauf und für die zukünftige Arbeit allseits den erhofften Erfolg und Gottes Segen!

In weiterhin enger Verbundenheit,

Herzlichst

Dr. Michael Brand

Michael Brand,
Mitglied des Deutschen Bundestages

Programm

09:30 – 10:00 Uhr

Grußworte:

Birgitta Gibson	Deutsche Schmerzliga
Peter Meinecke	Bürgermeister Künzell
Dr. Wolfgang Dippel	Bürgermeister Fulda
Dr. Heiko Wingenfeld	Erster Kreisbeigeordneter Landkreis Fulda
Michael Brand	Mitglied des Bundestages
Claus Buchhorn	Notbremse e.V.

10:00 – 11:00 Uhr

**Das Kreuz mit dem Kreuz –
Therapiekonzept bei Rückenschmerzen**

Dr. med. Jürgen Eiche, Eisenach

11:00 – 11:45 Uhr

Depressionen bei chronischen Schmerzen

Dr. med. Ulrich Walter, Fulda

11:45 – 12:00 Uhr Pause

12:00 – 12:45 Uhr

**Das Hüftgelenk –
Schlüsselgelenk zum aufrechten Gang**

Dr. med. Torsten Werlich, Fulda

12:45 – 13:45 Uhr Pause

13:45 – 14:45 Uhr

Fibromyalgie – Syndrom – Woher kommt der Schmerz?

Dr. Nurcan Üçeyler, Würzburg

14:45 – 15:30 Uhr

**Osteoporose – Leitlinien
Umsetzung im „Hessischen Zentrum für Osteologie“**

Dr. med. Jürgen Grasmück, Bad Soden-Salmünster

15:30 – 16:00 Uhr Pause

16:00 – 16:45 Uhr

Fibromyalgie – Der Körper als Feind

Sabine Springer, Limeshain

16:45 – 17:30 Uhr

Der chronische Schmerz aus psychosomatischer Sicht

Dr. med. Anna-Maria Budczies, Fulda

17:30 – 18:15 Uhr

Aktiv gegen Rückenschmerzen

Dr. med. Bernd M. Hölper

Vielen Dank an unsere Referenten

Dr. Anna-Maria Budczies Fulda

Direktorin der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Klinikum Fulda, Fachärztin für innere Medizin, Fachärztin für Psychosomatik und Psychotherapie

Dr. med. Jürgen Eiche Eisenach

Telefon: 03691-6982501

Facharzt für Anästhesiologie, Facharzt für Intensivmedizin, Arzt für Notfallmedizin, Chefarzt am St. Georg Klinikum Eisenach gGmbH

Dr. Jürgen Grasmück Bad Soden-Salmünster

Telefon: 06056-7380

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Facharzt für spezielle Unfallchirurgie und Allgemeinchirurgie, Sport- und Notfallmedizin, Manuelle Medizin/Chirotherapie, Arzt im Olympiastützpunkt Hessen, Ärztlicher Direktor, Klinik St. Marien

Dr. med. Bernd M. Hölper Fulda und Gelnhausen

Praxis Fulda, Telefon: 0661-4804860

Praxis Gelnhausen, Telefon: 06051-916740

Facharzt für Neurochirurgie und Neuro-Chirurgie Osthessen

Sabine Springer Limeshain-Rommelhausen

MykoTroph AG

Telefon: 06047-988530

Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde

Dr. med. Nurcan Üçeyler Würzburg

Telefon: 0931-2011

Fachärztin für Neurologie, Universitätsklinikum Würzburg Neurologische Klinik und Poliklinik

Dr. med. Jürgen Walter Fulda

Telefon: 0661-9014960

Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie

Dr. med. Torsten Werlich Fulda

Telefon: 0661-76625

Arzt, Orthopädie, Allgemeine Chirurgie, Akupunktur, Sportmedizin

4. Fuldaer Schmerztag

Aussteller – Verzeichnis

Alpha 1 Diagnostik Vertrieb UG

Tel.: 06 61 – 251 35 77

Der Bücherladen

Hauptstraße 5, 36088 Hünfeld, Tel.: 0 66 52 - 91 93 73

Dernbach Schlafberatung Schlafsysteme

Am Anger 1, 36088 Hünfeld, Tel.: 0 66 52 - 9 11 02 05

Arno E. Eschbach

Brauhausstraße 4, 36043 Fulda, Tel.: 06 61 - 4 80 24 63

Klinik für Reha – Medizin St. Marien

Pacificusstraße 14, 63628 Bad Soden-Salmünster

Tel.: 0 60 56 - 73 80

Medtronic GmbH

Earl-Bakken-Platz 1, 40670 Meerbusch

Tel.: 0 21 59 - 8 14 90

Mundipharma Vertriebsgesellschaft mbH & Co. KG

Mundipharma Straße 6, 65549 Limburg / Lahn

Tel.: 066 31 - 701 – 0

MykoTroph AG

Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde

Werner-von-Braun-Straße 2–4, 63694 Limeshain

Tel.: 0 60 47 - 988 530

Pfizer Deutschland GmbH

Linkstraße 10, 10875 Berlin, Tel.: 0 30 - 55 00 55 01

Physiosan Rückenstudio

Erwin & Maribel Bellinger GdR

Fuldaer Straße 21, 36103 Flieden, Tel.: 0 66 55 - 91 15 55

Restless Legs Selbsthilfegruppe

Karla Löffel

Tel.: 0 66 41 - 5 39 60

Sanitätshaus Fendel

Bahnhofstraße 15, 36037 Fulda, Tel.: 06 61 - 97 62 0

Sanitätshaus Keil

Robert-Kircher-Straße 12, 36037 Fulda

Tel.: 06 61 - 25 06 30

Selbsthilfegruppe

Nahrungsmittelunverträglichkeiten Osthessen

Michael Möller

Tel.: 01 51 - 12 72 75 25

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Neuhof

Manfred Letsche

Tel.: 0 66 55 - 7 45 50

Selbsthilfegruppe – Notbremse e.V.

Leiden Sie auch unter chronischen Schmerzen? Suchen Sie das Gespräch und gegenseitige Unterstützung?

Der Verein Notbremse ist eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die unter chronischen Schmerzen leiden.

Was wollen wir?

- Bei der Bewältigung der Erkrankung helfen
- Tipps und Erfahrungen austauschen
- Gemeinsam Fachwissen erarbeiten und dadurch lernen, mit der Erkrankung zu leben
- Ängste mildern
- Wege aus der Isolation finden
- Lebensqualität zurückerobern
- In und durch die Gruppe an Stärke gewinnen

Was bieten wir?

- Monatliche Gesprächsnachmittage in lockerer Atmosphäre
- Verständnis und Schutz in einer Gemeinschaft von „Gleicherkrankten“
- Vorträge von Ärzten und anderen Referenten
- Informationsbroschüren
- Erfahrungsaustausch mit Betroffenen

Die Selbsthilfegruppe Notbremse e.V. ist vom Finanzamt Fulda als gemeinnützig anerkannt. Spenden können daher steuerrelevant eingesetzt werden. Jede Spende hilft, die Lebensqualität von Menschen mit chronischen Schmerzen zu verbessern.

Bankverbindung: Sparkasse Fulda
BLZ: 530 501 80
Konto-Nr: 16 004 344

Wir treffen uns jeden 3. Mittwoch im Monat, 16.00 Uhr im Gemeindezentrum Künzell, Hahlweg 32 – 36

Als Betroffene möchten wir Menschen zusammenbringen, die unter chronischen Schmerzen leiden. Auf unseren Treffen wollen wir lernen, den Schmerz zu akzeptieren und über ihn und unsere Ängste zu sprechen.

Unsere Termine in 2011:

Januar	Mittwoch, 19.01.2011
Februar	Mittwoch, 16.02.2011
März	Mittwoch, 16.03.2011
April	Mittwoch, 20.04.2011
Mai	Mittwoch, 18.05.2011
Juni	Mittwoch, 15.06.2011
Juli	Sommerpause
August	Mittwoch, 17.08.2011
September	Mittwoch, 21.09.2011
Oktober	Mittwoch, 19.10.2011
November	Mittwoch, 16.11.2011

Jeder der unter chronischen Schmerzen leidet, ist uns herzlich willkommen. Suchen Sie das Gespräch und gegenseitige Unterstützung? Dann kommen Sie in unsere Selbsthilfegruppe. Wir versuchen, gemeinsam Wege zu einer besseren Lebensqualität zu finden!

Gemeinsam sind wir stark!

Notbremse e.V.
Selbsthilfegruppe



www.shg-notbremse.de

Tipps für Schmerzranke

So profitieren Arzt und Patient

Schmerzen ernst nehmen

Wer Schmerzen aushält und sie nicht behandeln lässt riskiert, dass diese chronisch werden. Deshalb gilt: Bei Schmerzen, die weiter bestehen, auch wenn die zugrunde liegende Erkrankung vorbei ist, unbedingt einen Arzt aufsuchen, um die Ursachen abklären zu lassen und eine Therapie einzuleiten. Denn eine frühzeitige Schmerzlinderung kann die Entwicklung einer chronischen Schmerzkrankheit vermeiden.

Bei Schmerzen zum Arzt gehen

Für Patienten mit Schmerzen ist der Hausarzt erster Ansprechpartner. Bei Bedarf überweist er an einen niedergelassenen Schmerztherapeuten oder an eine Schmerzlinik. Es ist auch möglich, sich direkt an einen Schmerztherapeuten zu wenden.

Die Berater am Schmerztelefon der deutschen Schmerzliga (Tel.: 0700 / 375 375 375, Mo. – Fr. 9.00 – 12.00 Uhr, 12 Cent/Minute) helfen, einen Schmerztherapeuten in der Umgebung des Patienten zu finden.

Alternativ können Interessierte auf der Website der Deutschen Schmerzliga (www.schmerzliga.de) die Adressen von Schmerztherapeuten anfordern.

Schmerzen beschreiben

Der Patient kennt seine Schmerzen am besten. Deshalb sollte er diese seinem Arzt so genau wie möglich

beschreiben: Wo tut es weh? Wie stark schmerzt es? Wie fühlen sich die Schmerzen an? Seit wann, wie häufig und bei welcher Gelegenheit tut es weh? Was verstärkt, was verringert die Schmerzen? Nur so kann der Arzt die richtige Schmerzdiagnose stellen.

Schmerzen messen und dokumentieren

Patienten können ihren Arzt bei der Therapie unterstützen, indem sie ihre Schmerzen mit einer Schmerzskala messen und in einem Schmerztagebuch dokumentieren. So kann der Arzt ihre Schmerzen besser nachvollziehen und behandeln. Zusätzlich sollten sie notieren, wie es ihnen mit der Therapie geht. Dadurch zeigen sie ihrem Arzt, wie gut sie die Therapie vertragen. Schmerzskala und Schmerztagebuch können Patienten unter www.schmerzliga.de (Rubrik „Shop“) kostenlos anfordern.

Nebenwirkungen ansprechen

Schmerzen sind ein komplexes Phänomen, das sich bei jedem Patienten anders auswirkt. Deshalb muss jede Schmerztherapie individuell auf den jeweiligen Patienten ausgerichtet werden. Das ist aber nur möglich, wenn dieser seinem Arzt mitteilt, wie die Therapie wirkt: Treten Nebenwirkungen auf? Wenn ja, welcher Art und über welchen Zeitraum? Dann kann der Arzt ein Medikament auswählen, das der Patient besser verträgt und so sicherstellen, dass die Therapie auch wirklich hilft.

Zuhören, Verstehen, Helfen

Mitglieder von Selbsthilfegruppen stehen in ähnlichen Lebenssituationen oder sind von vergleichbaren Schwierigkeiten betroffen. Das Ziel ihrer gemeinsamen Arbeit ist die Bewältigung sozialer, persönlicher oder krankheitsbedingter Belastungen.

Ziel von Selbsthilfegruppen ist es, die persönliche Situation des Einzelnen zu verbessern und seine sozialen Fähigkeiten zu stärken oder zu erweitern. Die Wirkungen von Selbsthilfegruppen sind in Forschungsergebnissen und vielen Erfahrungsberichten beschrieben: Mitglieder von Selbsthilfegruppen leiden weniger unter Depressionen, seelisch bedingten körperlichen Beschwerden, sind selbst-

ständiger und selbstbewusster und verfügen über bessere soziale Kontakte als andere Menschen in vergleichbarer Situation.

Die Mitglieder von Selbsthilfegruppen entwickeln aus ihrer gemeinsamen Betroffenheit Solidarität, Verständnis und gegenseitige Hilfe. Die Mitglieder lernen voneinander und miteinander. Sie tauschen ihre Erfahrungen aus, entlasten und ermutigen sich gegenseitig und eignen sich gemeinsame Fähigkeiten an, mit denen sie ihren Alltag besser bewältigen können. Dies alles geschieht im absolut vertraulichen Rahmen. Was in der Gruppe besprochen wurde, wird nicht an Außenstehende weitergegeben.



Partner & Sponsoren

Ohne die Unterstützung von Partnern und Sponsoren wäre die Durchführung einer Veranstaltung, wie dem Fuldaer Schmerztag, durch uns als Verein nicht möglich. Daher bedanken wir uns an dieser Stelle bei den nachfolgenden Unternehmen für ihre Beiträge zum 4. Fuldaer Schmerztag.

Die Schwenninger
Krankenkasse

Die Schwenninger Krankenkasse, 36041 Fulda

 **Medtronic**

Medtronic GmbH, 40547 Düsseldorf

 **MSD**

MSD SHARP & DOHME GmbH, 85540 Haar

 **mundipharma**

Mundipharma Vertriebs GmbH & Co. KG,
65549 Limburg/Lahn

 **Pfizer**

Pfizer Deutschland GmbH, 10875 Berlin



LogoMotion
Design. Werbung. Events.

LogoMotion, 36041 Fulda



Heilen mit Pilzen

Fibromyalgie, Diabetes, Bluthochdruck, Cholesterin, Rheuma, Migräne, Krebs, Allergien, Autoimmunerkrankungen...

In der Mykotherapie (Pilzheilkunde) werden Pilze gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin zur Behandlung vieler Leiden und auch schwerer Krankheiten seit Jahrtausenden erfolgreich eingesetzt. Der Mensch wird ganzheitlich geheilt, die Ursachen der Krankheiten werden beseitigt. Gerade auch bei der Fibromyalgie hat sich die Mykotherapie im Rahmen einer multimodalen Therapie sehr gut bewährt.

Wir beraten Sie gerne kostenlos und persönlich.

Gerne senden wir Ihnen kostenlos ausführliches Informationsmaterial.

Rufen Sie uns an unter: **06047 - 988530**

oder schicken Sie uns eine E-Mail an: **info@MykoTroph.de**

Ausführliche Informationen auch im Internet:

HeilenmitPilzen.de

Bestellen Sie jetzt auch kostenlos unsere neuen Broschüren und DVDs:

NEU!

- Informationsbroschüre „**Heilen mit Pilzen**“
- Informationsbroschüre „**Tiere – Heilen mit Pilzen**“
- DVD „**Mykotherapie bei Diabetes und Bluthochdruck**“
- DVD „**Mykotherapie bei Allergien, Haut- und Magen-Darm-Erkrankungen**“
- DVD „**Mykotherapie bei Krebs-Erkrankungen.**“



MykoTroph
Institut für
Ernährungs- und Pilzheilkunde
Wernher-von-Braun-Straße 2-4
DE-63694 Limeshain | Rommelh.
Telefon 06047-988530
Fax 06047-988533
E-Mail info@MykoTroph.de
www.HeilenmitPilzen.de



MARIEN-APOTHEKE
NIESIGER STR. 6
36039 FULDA
TEL. 0661 51328
0661 51546
FAX 0661 51545

MARIEN-APOTHEKE
INH. ANDREA DOMANN, RAINER BROSIG

IM DIENSTE IHRER GESUNDHEIT!

WIR SIND FÜR SIE DA:

- MONTAG BIS SAMSTAG
AB 08:00 UHR
- MONTAG, DIENSTAG UND
DONNERSTAG BIS 18:30 UHR
- MITTWOCH UND FREITAG
BIS 18:00 UHR
- SAMSTAG
BIS 13:00 UHR

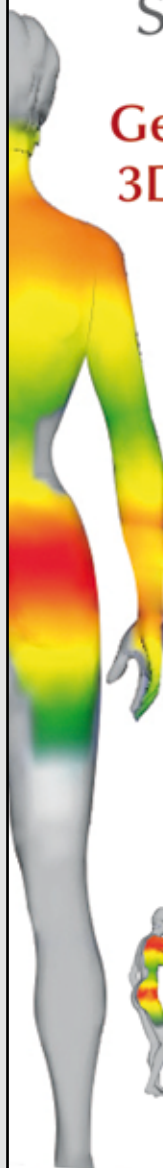
E-MAIL: KONTAKT@MA-FD.DE
GEBÜHRENFREIE RUFNUMMER:
0800 276 276 7

KOSTENLOSER LIEFERSERVICE
FÜR DRINGENDE MEDIKAMENTE!



Dernbach
Schlafberatung

**Gesunder Schlaf durch
3D-Liegediagnose**



- 1 | 3D-Liegedruckmessung mit eigener Matratze bei Ihnen zu Hause
- 2 | Auswertung des persönlichen Liegeverhaltens
- 3 | Errechnung der Druckverteilung des Körpers
- 4 | Auswahl einer auf Ihre Körperform individuell angepassten Matratze
- 5 | Ergebnis: Bester Stützfaktor und optimale Druckentlastung



Vereinbaren Sie jetzt einen **kostenfreien Messtermin** unter **06652/9110205**.

www.entspannt-in-den-tag.de



Mobilität sichern und erhalten

Wir helfen bei Einschränkungen
in der Mobilität mit einer Vielzahl
an Möglichkeiten.

Mobilität erhalten ohne Kompromisse.

Zentrale
Robert-Kircher-Straße 12
36037 Fulda
Telefon: 06 61 / 250 63-0

Filiale
im Medicum
Flemingstraße 3-5
36041 Fulda

SANITÄTSHAUS
KEIL

... mehr Gesundheit, mehr Fitness



»» Aus der Region – für die Region: Die Unternehmen der ÜWAG-Gruppe

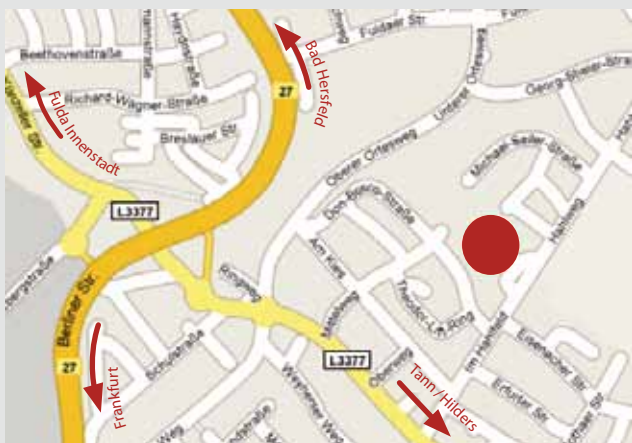
Die ÜWAG ist der führende Energieversorger Ostthessens. Mit ihren Tochterunternehmen ist die ÜWAG-Gruppe heute in den Bereichen Energie, Nahverkehr, Contracting, Erdwärme und Abwasser tätig: Als Unternehmensgruppe bieten wir Sicherheit, Service und Mobilität.

Wir sind ein vielseitiger Partner der Region.



Bei allen Fragen rund um die Gesundheit, Rehabilitation,
Pflege und Mobilität sind wir gerne Ihr Ansprechpartner.

- ! Ideen für Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden
- ! Technische Hilfen für Mobilität, Atmung und Rehabilitation
- ! Hilfreiche Produkte rund um die Pflege
- ! Orthopädische Lösungen für mehr Beweglichkeit und Lebensqualität



Anfahrt KFZ:

BAB 7 von Süden über Würzburg, von Norden über Kassel, von Frankfurt über die BAB 66 und B 40, von Thüringen über die BAB 4 oder B 278, 279, Hahlweg 32, 36093 Künzell

Anfahrt öffentliche Verkehrsmittel:

Stadtbus Linie 1 in Richtung Künzell von der HS „ZOB“ oder „Stadtschloss“. Ausstieg HS „Gemeindezentrum Künzell“

Impressum:

Veranstalter: **Notbremse e. V.**
Selbsthilfegruppe chronischer Schmerz
Akazienweg 14 · 36124 Eichenzell
Telefon: 0 66 59 - 18 68 05
E-Mail: shg-notbremse@web.de
www.shg-notbremse.de

Kontakt:

Claus Buchhorn Tel.: 0 66 59 - 18 68 05
Iris Laudenbach Tel.: 0 66 1 - 5 25 14
Marianne Möller Tel.: 0 66 1 - 9 33 60 70