

Selbsthilfegruppe Umwelterkrankungen

- Chronisches Erschöpfungssyndrom/CFS
 - Multiple Chemische Sensibilität/MCS
 - Fibromyalgiesyndrom/FMS
- und andere

am Bayerischen Untermain

Vor eineinhalb Jahren haben etliche Betroffene die **Selbsthilfegruppe Chronisches Erschöpfungssyndrom** gegründet und regelmäßig in ihren Monatstreffen medizinische und sozialrechtliche Informationen erhalten sowie den Erfahrungsaustausch gepflegt.

Schnell musste die Gruppe feststellen, dass ihre Teilnehmer nicht nur vom Erschöpfungssyndrom CFS/ME, sondern auch vom sehr ähnlich wirkenden Fibromyalgiesyndrom (Faser-Muskel-Schmerz) und/oder der Multiplen Chemikalien-Sensibilität betroffen waren. Bei allen Krankheiten handelt es sich um klassische **Umwelterkrankungen**.

Dazu zählen noch Beschwerden auf Grund von Zahnamalgam und von Holzschutzmitteln, die Elektrosensibilität, das Sick-Building-Syndrom, die Toxische Enzephalopathie und die chronische subklinische Intoxikation.

Daher haben wir uns zum Jahresbeginn 2014 zur

Selbsthilfegruppe Umwelterkrankungen (CFS, MCS und Fibromyalgie) am Bayerischen Untermain

ausgeweitet. Moderator und Kontaktperson ist Diplom-Volkswirt Norbert Herrmann, auch Vorsitzender des im Sozialrecht sehr engagierten Sozialverband VdK Erlenbach.

Die Treffen der Selbsthilfegruppe finden meistens

**am letzten Mittwoch des Monats um 19 Uhr
im City-Hotel Balonier, Restaurant-Nebenzimmer,
Erlenbach a. Main, Elsenfelder Straße 30 a**

statt. Abweichungen werden in der Presse bekannt gegeben.

Alle interessierten Patienten sind herzlich eingeladen.

Die Teilnahme an der SHG ist kostenlos und kann auch anonym erfolgen.

Wir freuen uns über Ihr Interesse und auf Ihren Besuch.

Wir pflegen Kontakt zu Fachärzten, die diese Krankheiten kennen und behandeln und haben vor allem Adressen dreier Kliniken, die diese Krankheit diagnostizieren und kurativ oder in Reha behandeln können.

Kontaktadresse: Norbert Herrmann - Telefon: 09372 7082137 oder 01522 8765464

oder Josef Sillaber - Telefon: 06022 5089570 oder 0157 70160906

eMail: norbert-herrmann@gmx.net

Wer unter Kopfschmerzen leidet oder sich ständig müde fühlt, obwohl er genug schläft, macht sich Gedanken über die Ursachen. Könnte das Holzregal, das im Baumarkt so billig verkauft wurde, Giftstoffe ausdünsten? Sind die Abgase, die von der Hauptverkehrsstraße in die Wohnung ziehen, schuld? Über **Umwelterykrankungen** wird viel geredet, doch wissenschaftlich gesicherte Erkenntnisse gibt es kaum. Den Betroffenen hilft das wenig: Ihre Lebensqualität ist mit Krankheiten wie dem Chronischen Erschöpfungssyndrom (CFS), der Sick-Building- oder Gebäudekrankheit, der Multiplen Chemikalien-Sensibilität oder dem Fibromyalgiesyndrom stark eingeschränkt. Sie leiden unter Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Hals-, Kopf-, Muskeln- und Gelenkschmerzen und unerklärlicher Müdigkeit.

Es wird davor gewarnt, sofort eine Umwelterkrankung zu vermuten, wenn diese Befindlichkeitsstörung ab und zu auftaucht. Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen oder ein größeres Schlafbedürfnis können zahlreiche andere Ursachen haben. Erst, wer länger als ein halbes Jahr durch die genannten Gesundheitsstörungen etliches an seiner geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit einbüßt, ohne dass andere körperliche oder psychische Ursachen vorliegen, könne eine Umwelterkrankung vermuten.

Das **Chronische Erschöpfungssyndrom (CFS/ME)** ist eine erworbene organische, pathophysiologische Multisystemerkrankung, die in der internationalen Klassifikation der Krankheiten mit G93.3 als eine neurologische Krankheit beschrieben wird. Eine einzelne Ursache ist bisher nicht belegt. Diskutiert werden chronische Vireninfektion, Langzeiteinwirkung toxischer Umweltsubstanzen, immunologische Grunderkrankung und - leider meist falsch - psychiatrische Erkrankung. Das Hauptmerkmal sind anhaltende Müdigkeit oder leichte Ermüdbarkeit, die nicht durch Schlaf verschwinden. Außerdem Halsschmerzen, Muskelschwäche, Myalgien, Kopfschmerzen, Gelenkschwellungen, Vergesslichkeit, Konfusion, Konzentrationsstörungen und (durch die Schmerzen bedingte) Depression. CFS kann auch als Begleiterkrankung auftreten. In Deutschland gibt es gut 300.000 Betroffene.

Die **Multiple Chemikalien-Sensitivität (MCS)** (Internationale Klassifikation der Krankheiten: T78.4) drückt eine starke Überempfindlichkeit gegen die Umwelt aus: Im Schuhgeschäft fühlen sie sich schwindelig, an Straßekreuzungen bleibt ihnen die Luft weg, wenn sie Parfüm riechen, wird ihnen übel. Es gibt bisher kein wissenschaftlich belegtes pathophysiologisches Konzept. Eine Disposition zur Überempfindlichkeit scheint Voraussetzung zu sein. Betroffene nennen als Auslöser u. a. Motorabgase, Passivrauch, Formaldehyd, Laserdrucker, Druckerschwärze, auch normale Umgebungsluft. Die Klinische Ökologie nennt die MCS auch Neuroallergie, weil der Körper Wirkungen wie bei einer Allergie zeigt. Im Unterschied zur Allergie spricht jedoch nicht das Immunsystem auf die Umweltstoffe an, sondern das Nervensystem. Die Anzeichen der MCS sind von Fall zu Fall verschieden. Charakteristisch ist, dass die Reaktionen auf die Umweltstoffe meist sofort erfolgen. Alle Organsysteme können betroffen sein. Einzelne oder in Kombination auftretende Symptome sind: extreme Geruchsempfindlichkeit, Kopfschmerzen, Atemprobleme, Schwindelanfälle, plötzliche Übelkeit, Schleimhautreizungen, Muskelschmerzen, Müdigkeit, Wahrnehmungsschwierigkeiten, Vergesslichkeit und Konzentrationsschwäche.

Das **Fibromyalgiesyndrom (FMS, auch Faser-Muskel-Schmerz)** ist eine schwere chronische, nicht entzündliche bis jetzt noch nicht heilbare Erkrankung, die durch weit verbreitete Schmerzen mit wechselnder Lokalisation in der Muskulatur, um die Gelenke und Rückenschmerzen und auch Druckempfindlichkeit sowie Begleitsymptomen wie u. a. Müdigkeit, Schlafstörungen, Morgensteifigkeit, Konzentrations- und Antriebsschwäche, Wetterfühligkeit, Schwellungen von Händen, Füßen und Gesicht sowie von vielen weiteren Symptomen charakterisiert wird. Sie ist auf der Internationalen Klassifikation der Krankheiten mit M79.7 vermerkt. Gut 3 Millionen Deutsche, vor allem Frauen, leiden darunter.

Obwohl die Ursachen bis heute unbekannt sind, haben Forscher einige Theorien gewonnen und begründet. Einige Wissenschaftler gehen von einem primären und sekundären Fibromyalgiesyndrom aus, wobei bei der primären Form die Ursachen weitgehend unbekannt sind. Angenommen werden u. a. eine genetische Disposition, eine gestörte Schmerzverarbeitung und veränderte Schmerzwahrnehmung, hormonelle Störungen, einer Störung der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenachse sowie des Wachstumshormon-Systems, Veränderungen des dopaminergen sowie Serotoninsystems, psychische Faktoren sowie psychosozialer Stress und eventuell Veränderungen im Immunsystem. Beim sekundären FMS wird davon ausgegangen, dass eine andere Erkrankung voraus gegangen ist, welche das FMS ausgelöst hat, z. B. durch eine Verletzung oder Operation, seelische oder körperliche Traumata und orthopädische Erkrankungen.

Die **Sick-Building- oder Gebäudekrankheit** (Internationale Klassifikation der Krankheiten: meist J68) hat als Ursachen: überheizte Räume, niedrige Luftwechselraten in geschlossenen Räumen, Schimmelpilzsporen, chemische Ausdünstungen, oft auch Klimaanlage, die die Luft nur recyceln und nicht erneuern. Symptome und Verlauf: Kopfschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Depression, Vergesslichkeit, Empfindungsstörungen an Händen, Füßen, Armen und Beinen, unklare Schmerzen, Reizerscheinungen an Augen, Atemwegen und Haut. Die Symptome klingen im Freien ab und treten in geschlossenen Räumen wieder auf.