

Brigitte Grooten • Elisabeth Buchner

Fibromyalgie

Erfahrungen, Strategien,
und Ratgeber zur Selbsthilfe

© 2015 by Familienverlag Buchner
Höhenröthstraße 9
91077 Kleinsendelbach

Für Fragen und Anregungen:
fvb@familienverlag-buchner.de
www.censa.de
www.hormonselbsthilfe.de

Informationen zur Hormonselbsthilfe finden Sie auf Seite 272 bis 273 dieses Buches.

Originalausgabe
1. Auflage 2015
ISBN Print ISBN 978-3-934246-09-6

Autoren: Elisabeth Buchner / Brigitte Grooten / Julia Danisch
Druck: Verlag & Druckerei Steinmeier, 86738 Deiningen
Umschlaggestaltung und Innenlayout: Julia Danisch
Fotografien im Buch: siehe Bildnachweis Seite 291 bis 292
Printed in Germany

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, bleiben dem Verlag vorbehalten. Kein Teil des Buches darf in irgendeiner Form (durch Mikrofilm, Kopie oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Es darf nicht ohne Einwilligung des Verlages unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verbreitet, verarbeitet oder vervielfältigt werden. Alle Ratschläge in diesem Buch sind von den Autoren sorgfältig geprüft worden, bieten jedoch keinen Ersatz für medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens der Autoren oder des Verlages.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort - Elisabeth Buchner..... 15

1. Teil - Elisabeth Buchner

Definition und Ursachen von Fibromyalgie

Was ist Fibromyalgie?.....	20
Wie erkennt man Fibromyalgie?.....	21
Schmerzen wahrnehmen.....	27
Geschädigte Nerven in den Gliedmaßen.....	31
Guaifenesin - Ursachentese nach Dr. Amand.....	32
Erste Anzeichen von Fibromyalgie.....	34
Fehldiagnosen bei unerkannter Fibromyalgie.....	40
Häufigkeit in Deutschland.....	41
Fibromyalgie und Hormonzusammenhänge.....	41
Fibromyalgie durch Stress begünstigt.....	45
Cortisolmangel.....	48
DHEA-Mangel schwächt die Immunabwehr.....	50
Hormonmissbrauch.....	51
Serotonin und die Substanz P.....	54
Symptome durch falsche Schilddrüsenmedikation.....	56
Nährstoffmangel bei Fibromyalgie.....	58
Autoimmunstörung und Fibromyalgie.....	58
Chronisches Erschöpfungssyndrom.....	59
Fibromyalgie und Antibiotika.....	61

Gifte im Körper.....	62
Impfungen.....	64
Parasiten, Würmer.....	65
Pilze.....	66
Mitochondriopathie als Ursache.....	67
Genetik und Vererbung.....	67
Seelische Faktoren.....	69
Abschlussbemerkung.....	71

Vorwort von Brigitte Grooten.....	75
-----------------------------------	----

2. Teil - Brigitte Grooten

Mein Leben mit Fibromyalgie

Gefangen in der Fibromyalgie.....	77
Erfahrungen bei meiner Ärztin.....	79
Diagnose Fibromyalgie.....	80
Medikamente.....	82
Es fühlt sich an wie Messerstiche.....	85
Die Venenentfernung.....	87
Erste Knieoperation.....	88
Der Kampf gegen die Schmerzschübe.....	90
Zweite Knieoperation.....	92
Fibromyalgie und zu starke Reize.....	95
Die Psychoschublade.....	97

Auswirkungen auf mein Umfeld.....	97
Auch meine Mutter hatte Fibromyalgie.....	99
Fibromyalgie in meiner Kindheit und Jugend.....	101
Fibromyalgie als junge Erwachsene.....	104
Entfernung der Eierstöcke und Gebärmutter.....	107
Kur bei Fibromyalgie.....	108
Arbeitsunfähigkeit und Rentenantrag.....	110
Die Einstufung zur Pflegestufe.....	112
Es geht aufwärts.....	113
Quadrantenoperation.....	115
Was geschieht bei der Quadrantenoperation?.....	116
Die erste Quadrantenoperation.....	117
Die zweite Quadrantenoperation.....	123
Erfahrungen mit Medikamenten.....	124
Internationale Medien zeigen Interesse.....	130
Dritte und vierte Quadrantenoperation.....	132
Was hat sich seit den Operationen geändert?.....	133
Fluctin.....	135
Lungenprobleme.....	135
Osteoporose.....	139
So lebe ich heute mit Fibromyalgie.....	141
Woraus ich Kraft schöpfe.....	146
Neue Erfahrungen mit der Hormonselbsthilfe.....	146
Danksagung Brigitte Grooten.....	151

3. Teil - Elisabeth Buchner

Weitere Hilfen bei Fibromyalgie

Medikamente.....	155	Wärme und Kälte.....	186
Ist Schonung sinnvoll?.....	158	Wasser.....	188
Massagen.....	159	Stress reduzieren.....	188
Yoga.....	161	Sinneswahrnehmung.....	190
Sport treiben und Spaziergehen.....	162	Vibrationstraining.....	192
Stepper.....	163	Akupunktur bei FMS.....	193
Rehabilitationssport.....	163	Quaddeln.....	195
Fahrradfahren.....	164	Entgiften.....	196
Kinesiotape.....	164	Nahrungsergänzungen.....	197
Gymnastikbänder.....	165	Vitamine.....	198
Hilfe bei Muskel- und Gelenkschmerzen.....	166	Vitamin B-Komplex.....	200
Beinwell / Comfrey.....	166	Das Stimmungsvitamin B1.....	200
Hilfen bei Magenbeschwerden.....	168	Vitamin B2: Das Multitalent im Stoffwechsel.....	202
Ernährung und Gewicht.....	171	Vitamin B3: Für Haut, Nerven und Stoffwechsel.....	203
Fleisch?.....	173	Vitamin B5: Pantothensäure.....	203
Fisch und Meeresfrüchte.....	174	Besonderheiten bei Vitamin B6.....	204
Getränke.....	175	Biotin - Vitamin B7.....	205
Sprossen und Keime.....	177	Besonderheiten bei Vitamin B9 bzw. B11 - Folsäure.....	206
Obst und Gemüse.....	178	Vitamin B12 - essentiell für die Zellteilung.....	207
Milch.....	179	Vitamin D.....	208
Kohlenhydrate in Getreidearten, Zucker und Kartoffeln.....	179	Vitamin C.....	209
Süßstoffe oder alternative Süßungsmittel.....	182	Mineralien, Spurenelemente, Enzyme.....	211
Öle und Fette.....	183	Der Darm.....	213
Hautpflege.....	185	Was passiert bei einer gestörten Darmfunktion?.....	215
		Hilfen für den Darm.....	217
		Darmbakterien.....	218
		Hilfen bei Darmpilzen.....	219

Natürliche Wurm- und Parasitenkuren.....	220
Bomben für das Immunsystem.....	223
Lebertherapie.....	224
Welche Gifte können der Leber schaden?.....	226
Mögliche Anzeichen einer Lebererkrankung.....	229
Wie kann die Leber unterstützt werden?.....	230
Leberfunktion - Tests.....	230
Einfache Hilfen für die Leber: Leberwickel.....	232
Bitterstoffe.....	232
Unterstützung bei der Entgiftung der Leber.....	233
Sinnvolle Tests für Schilddrüsenfunktion.....	234
Geschlechtshormone (Steroide).....	238
Tipps für den nächsten Arztbesuch.....	239
Was tun mit Testberichten?.....	239
Wie ist mit Diagnosen umzugehen?.....	241
Wie ist mit verordneten Medikamenten richtig umzugehen?.....	242
Wie notwendig sind Psychopharmaka?.....	242
Verordnungen von Krankengymnastik.....	244
Behindertenausweis.....	244
Allergieausweis.....	245
Hilfen für das Gespräch mit dem Arzt.....	245
Ein Wort an Partner und Angehörige.....	248
Unser krankes „Gesundheitswesen“.....	250
Ärzte sind Menschen - wie wir.....	251
Nebenwirkung: Tod.....	255
Unangenehme Fragen an die Leitlinien-Medizin.....	258
Korruption im Gesundheitswesen?.....	260

Literatur, Webtipps und Bezugsadressen

Empfehlenswerte Literatur.....	263
Webtipps und Bezugsadressen.....	266
Hormonselbsthilfe.....	272
CENSA.....	274

Stichwortverzeichnis	279
-----------------------------------	-----

Bildnachweis	291
---------------------------	-----

1. Teil - Elisabeth Buchner

Definition und Ursachen von Fibromyalgie

Erhält man nach langem Suchen die Diagnose, kann das Gefühl der Erleichterung und Bedrohung gleichzeitig auslösen. Erleichterung deshalb, weil das Leiden endlich einen Namen hat und viele Symptome oder Beobachtungen ein sinnvolles Bild ergeben. Patienten mit Fibromyalgie leben oft jahrelang mit undefinierbaren Schmerzen. Sie werden als wehleidige „Mimosen“ oder gar als „Hypochonder“, Menschen die sich die Beschwerden einbilden, bezeichnet. Sobald die Krankheit einen Namen hat, sind solche Verurteilungen zum Schweigen gebracht. Nach der Diagnose wird der moderne Mensch im Internet nach weiteren Informationen und Erfahrungsberichten suchen. Was bedeutet die Krankheit? Ist Fibromyalgie heilbar? Welche Medikamente oder Hilfen gibt es? Nicht immer decken sich die Aussagen von medizinischem Fachpersonal mit denen von Betroffenen, was auch im Bericht von Frau Grooten erschreckend deutlich geschildert wird. Bevor ihre Geschichte beginnt, sollte erst einmal klar sein was Fibromyalgie genau bedeutet – und was nicht...

In diesem ersten Teil des Buches, Seite 19 bis 73, geht es speziell um die Definition und Ursachen dieser Krankheit. Im dritten Teil, Seite 155 bis 262, werde ich auf die Hilfen bei Fibromyalgie eingehen.

Was ist Fibromyalgie?

Viele Patienten, die oft nach jahrelangen Schmerzen die Diagnose Fibromyalgie erhielten, wurden von ihrer ärztlichen Fachkraft folgendermaßen aufgeklärt:

- ❶ Die Krankheit ist noch wenig erforscht.
- ❷ Außer Schmerzmitteln kann man wenig tun.
- ❸ Es handelt sich um eine unheilbare Erkrankung.
...Oder
- ❹ Sie sollten einen Psychiater aufsuchen, denn Ihre Beschwerden sind psychosomatisch.

Professor Dr. Dr. med. Johann Bauer würde den Behauptungen von Punkt 1 bis 4 widersprechen. Er dürfte als einer der herausragendsten Spezialisten bezüglich Fibromyalgie zählen. Er hat in seiner langjährigen Operationspraxis als Hand- und Fußchirurg eine sichere Diagnose und ein Operationsverfahren entwickelt, mit dem er Fibromyalgie-Patienten behandelt.

Zu Punkt 1: Antworten auf mögliche Zusammenhänge und Thesen sind reichlich vorhanden und wurden teils widersprüchlich diskutiert.

Zu Punkt 2 und 3: Diese Behauptungen können Erkrankte und Fachkräfte nicht bestätigen. Es gibt viele Therapieansätze, die bei Fibromyalgie einsetzbar und wirksam sind. Es sei jedem Betroffenen geraten, nicht mit der Diagnose Fibromyalgie zu

leben, sondern unbeirrt weiterzuforschen. Vielleicht findet sich ja ein Grund für die Beschwerden, den man beseitigen kann.

Zu Punkt 4: Aufgrund von mangelndem Fachwissen werden oft nur die psychosomatischen Beschwerden in den Vordergrund gestellt.

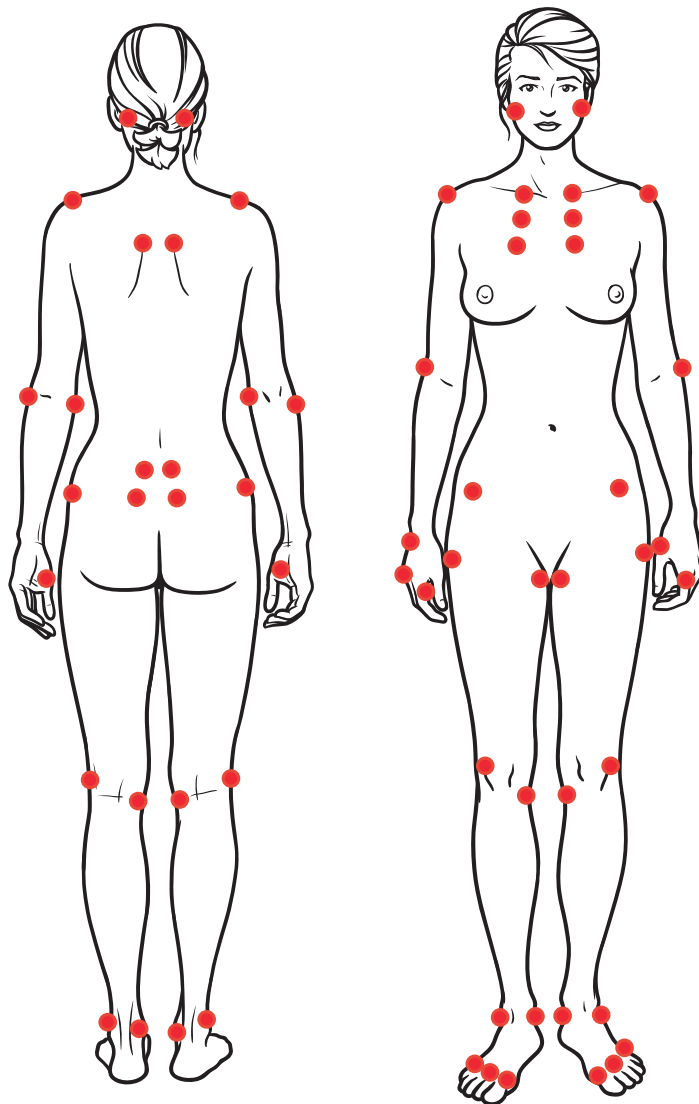
Durch unsere Arbeit haben wir inzwischen etliche Menschen kennengelernt, bei denen die Krankheit FMS diagnostiziert wurde, die heute jedoch ihr Leben weitgehend oder völlig beschwerdefrei genießen. In vielen Fällen haben diese Patienten nach einer Regulierung mancher Lebensbereiche, der Organ- und Körperfunktionen eine Heilung erfahren. Das erste und oberste Ziel bei dem Verdacht auf Fibromyalgie, muss also eine klare Diagnose sein.

Nicht alles was als Fibromyalgie bezeichnet wird, entspricht tatsächlich dieser Diagnose. FMS kann leicht mit anderen Krankheiten verwechselt werden.

Wie erkennt man Fibromyalgie?

Das Krankheitsbild des Fibromyalgie-Syndroms wurde erstmals 1904 unter dem Namen „Fibrositis“ bekannt. Anfang der 1980er Jahre setzte sich nach weiteren Untersuchungen in wissenschaftlichen Publikationen die Bezeichnung Fibromyalgie durch. Der Begriff lässt sich aus den Wortbestandteilen Fibro

TENDERPOINTS



(lateinisch: Fibra = Faser), My (griechisch: Myos = Muskel) und Algie (griechisch: Algos = Schmerz) ableiten und bedeutet im Deutschen soviel wie Faser-Muskel-Schmerz (FMS).

Der im deutschsprachigen Raum häufig als Synonym für Fibromyalgie verwendete Begriff „Weichteilrheumatismus“ ist irreführend und falsch. Mit Rheuma hat Fibromyalgie wenig oder nichts zu tun. Seit 1990 ist das Krankheitsbild der Fibromyalgie vom American College of Rheumatology (ACR) offiziell definiert. Folgendes wurde festgelegt: Fibromyalgie (FMS) liegt vor, wenn mehr als drei Monate immer wieder Schmerzen auftreten:

- links und rechts auf beiden Seiten des Körpers
- unterhalb und oberhalb der Taille
- am Achsenskelett (Rücken / Brust)

Diese oben erwähnten ersten Definitionsversuche wurden immer wieder diskutiert. In Deutschland einigten sich daher die Vertreter zahlreicher Fachgesellschaften auf eine Leitlinie, welche 2008 im Rahmen der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften veröffentlicht wurde:

- Chronische Schmerzen in mehreren Körperregionen
- Steifheits- und Schwellungsgefühl der Hände, Füße und im Gesicht; Müdigkeit, Schlafstörungen und andere vegetative oder psychische Symptome.
- 11 von 18 Tenderpoints (schmerzempfindliche Punkte) können, müssen aber nicht vorhanden sein.

2. Teil - Brigitte Grooten Mein Leben mit Fibromyalgie



Ein Fibromyalgie-Syndrom benötigt lange, um sich voll auszubilden. Bei mir vergingen viele Jahre bis zur Diagnose.

Gefangen in der Fibromyalgie

Ich erinnere mich an viele Erlebnisse in meinem Leben, in denen ich die Fibromyalgie deutlich zu spüren bekam. Zum Beispiel bei einer harmlosen Kissenschlacht! Mein Mann und ich waren übermütig, gut drauf und alberten im Bett herum. Die Kissen flogen durch das Zimmer. Er fasste mich am Oberschenkel und begann mich zu kitzeln. Ich schrie bei der ersten Berührung sofort laut auf: „Das tut weh, hör auf!“ Mein Mann erwiderte: „Stell dich doch nicht so an! So schlimm war es doch wirklich nicht.“ Ich erwiderte nichts.

Kleinste Umarmungen oder Kniffe verursachten mir an bestimmten Stellen erhebliche Schmerzen. Das war schon so lange der Fall, dass ich mich fast daran gewöhnt hatte. Für mich waren Schmerzen an verschiedenen Stellen irgendwie „normal“ geworden, denn ich kannte es seit langem nicht anders. Eine Ursache oder Zusammenhänge dieser Beschwerden kannte ich bis zu

diesem Zeitpunkt noch nicht. Bereits schwache, zarte Hautkontakte wie ein Händedruck, lösten bei mir Unbehagen aus. Bei sanftem Streicheln spürte ich sofort ein Brennen oder Stechen auf der Haut. Nahm der Druck zu, ließ der Schmerz erstaunlicherweise nach. Später erfuhr ich, dass man hier von isolierter Berührungsempfindlichkeit spricht. Bei erhöhter Druckempfindlichkeit ist es umgekehrt: Streicheln kann angenehm sein, wenn die Berührung nicht zu stark ist – sonst kommen die Schmerzen. Auf die Frage in welchen Körperpartien der Schmerz bevorzugt auftritt, hatte ich oft keine Antwort. Ich antwortete dann immer: „Eigentlich tut es überall weh“ oder „Fragen Sie lieber, wo es nicht wehtut“. Oft waren es auch Wandschmerzen, die von Körperteil zu Körperteil weiterzogen. Bei besonderen Belastungen wie Sport, bei der Arbeit, nach Schlafmangel, bei Kälte, Feuchtigkeit oder Infekten und bei seelischem Stress konnten die Schmerzen überfallartig auftreten. Manchmal kam es schon während der Sportübungen zu Schmerzen, manchmal erst Stunden danach oder am nächsten Tag.

Nach einer schmerzvollen Nacht kam mir die Idee, ein Männchen zu malen und alle meine schmerzenden Punkte einzuzichnen. So konnte meine Hausärztin mit einem Blick erkennen, welche Schmerzbereiche gerade eine Rolle spielten. Das ersparte lange Aufzählungen und Beschreibungen in der Sprechstunde. Wenn Sie an Fibromyalgie leiden, dürfen Sie mir das gerne nachmachen. Sie können die Vorlage auf Seite 81 gerne kopieren um für Ihren nächsten Sprechstundentermin die aktuellen Schmerzpunkte hineinzumalen.

Erfahrungen bei meiner Ärztin

Meine Hausärztin besuchte ich regelmäßig zum „Quaddeln“. Mit dem Quaddeln sollten die akuten Rücken- und Gelenkschmerzen beseitigt werden. Mehrere kleine Injektionen mit Procain und homöopathischen Präparaten wurden in die oberste Hautschicht meines Rückens gespritzt. Das erzeugt sogenannte Quaddeln, die einem Insektenstich gleichen und nach wenigen Minuten abgeklungen sind. Durch Quaddeln sollten die sensiblen Nervenenden und das entsprechende Körpersegment der behandelten Region angesprochen und desensibilisiert werden. Man kann in gleicher Vorgehensweise auch mit örtlichen Betäubungsmitteln schmerzhaftes Verspannungen lösen. Aber die Einstiche im Rücken selbst waren so qualvoll, dass mir manchmal die Luft weg blieb. Das war der Preis für weniger Schmerzen danach.

Ich bekam zusätzlich etliche Schmerzmittel verschrieben. Diese wurden nach gewissen Zeitintervallen ausgetauscht, weil die

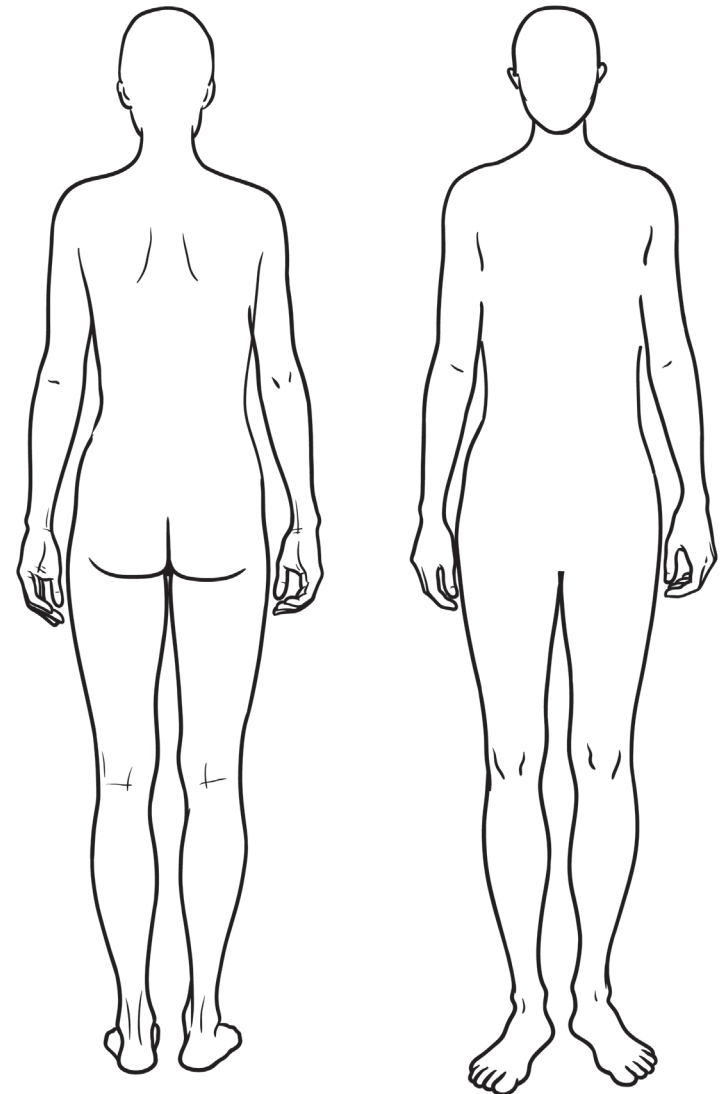


betäubende Wirkung nachließ. Noch schlimmer waren die unerfreulichen Nebenwirkungen dieser Schmerzmittel. Ich kämpfte mit häufigem Erbrechen, Durchfall, Müdigkeit und Konzentrationsproblemen.

Diagnose Fibromyalgie

Bei der nächsten Quaddelfolter wurde meine Schmerzgrenze so sehr überschritten, dass ein anderer Therapieweg versucht wurde: Eine Fluanxol Depot Spritze 1x pro Woche. Die Ärztin versprach mir, dass das Medikament meine Rücken- und Gelenkschmerzen dämpfen würde. So ein Versprechen weckt Hoffnung... Ich war der festen Überzeugung, dass die Hausärztin mir nur das empfehlen würde, was in meinem Fall richtig und nötig ist. Heute weiß ich mehr über Fluanxol. Es enthält den Wirkstoff Flupentixol. Es handelt sich um ein Neuroleptikum, das bei organischen Psychosen, Schizophrenie, Autismus, Depression und anderen seelischen Auffälligkeiten verschrieben wird. Die Verordnung bei Fibromyalgie oder chronischen Schmerzzuständen wird damit begründet, dass der Wirkstoff Wahrnehmungen dämpft und so Ängste, Depression und Schmerzen nicht mehr als unerträglich empfunden werden. Sehr häufige Nebenwirkungen bei mehr als 1 von 10 Behandelten (das können auch 2-10 sein) sind u.a.: Unruhe, Bewegungsstörungen, Blutdruckabfall, Müdigkeit, Muskelstarre, Schiefhals, Speichelfluss, Herzrasen und Zittern. Darüber hinaus kann es zu Nierenstörungen und damit verbundenem Natriummangel kommen.

VORLAGE, UM MEINE SCHMERZPUNKTE FÜR DEN ARZT EINZUZEICHNEN



Irgendwann hörte ich das Wort „Fibromyalgie“ zum ersten Mal. Die Hausärztin erklärte mir diesen Begriff folgendermaßen: „Fibromyalgie ist Weichteilrheuma ohne auffällige Entzündungswerte im Blut. Deshalb überweise ich Sie zur Rheumatologin.“ Endlich hatte das „Kind“ einen Namen.

Der Termin bei der Rheumatologin begann wie bei jedem Arztbesuch: Blutabnahme, ausziehen, Untersuchung mit Abtasten an verschiedenen Körperstellen... Als wir uns gegenüber saßen, bestätigte die Rheumaexpertin den Verdacht meiner Hausärztin. Auf meine besorgte Frage, was man denn nun dagegen machen könnte, entgegnete sie: „Weitere Medikamente und Krankengymnastik – sonst nichts.“

Medikamente

Die zusätzlichen Nebenwirkungen von Fluanxol machten mich bald krank. Die Hoffnung, dass wenigstens meine Gelenkschmerzen irgendwann besser würden, ließ mich die verordneten Medikamente gehorsam schlucken. Es wurde aber nicht besser.

Beim nächsten Sprechstundentermin mit meiner Hausärztin berichtete ich von meiner Enttäuschung. Darauf lautete ihre Anweisung: „Wir setzen die wöchentlichen Fluanxolspritzen fort und Sie kommen dreimal wöchentlich zum Quaddeln. Zusätzlich verschreibe ich Ihnen Schmerztabletten.“

Trotz Spritzen, Quaddeln und zusätzlicher Schmerztabletten ging es mir aber immer schlechter. Meine Schmerzen wurden enorm, Magen und Darm rebellierten mit Bauchweh und Krämpfen. Also ging ich wieder zur Hausärztin. Nach meiner Schilderung meinte sie: „Wir werden das bisherige Antidepressivum absetzen und dafür täglich eine Tablette Fluctin ausprobieren. Die Fluanxolspritze einmal pro Woche scheint zu wenig zu sein.“

Zusätzlich sollte ich mich einer Magen- und Darmspiegelung unterziehen. Die Begründung der Hausärztin lautete: „Es könnte ja auch etwas Schlimmes die Darmbeschwerden verursachen. Bis auf weiteres sollte ich alle zwei Tage zum Quaddeln kommen.“

Die Diagnose nach der Darmspiegelung lautete: „Chronisches Magendarmleiden!“ Viel Luft im Darm verursache meine starken Schmerzen.

Bis das neue Antidepressivum Fluctin wirken sollte, wurde mir das Fluanxol parallel einmal wöchentlich gespritzt. Die für Fluctin bekannten Nebenwirkungen bekam ich bald zu spüren.

Häufigste Nebenwirkungen durch Fluctin sind: Übelkeit, Schlaflosigkeit, Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Angst, Nervosität, Muskelschwäche, Zittern, suizidale Gedanken und Handlungen, sexuelle Dysfunktion, verminderte Libido, Nesselsucht, innere Unruhe u.a. Typisch für Fluoxetin ist eine starke Eiweißbindung im Blutplasma. Es verhindert viele Ausscheidungsprozesse - auch von anderen Medikamenten. Dadurch können sich Wirkstoffe im Blut gefährlich akkumulieren, also verklumpen. Im Zusammenspiel

3. Teil - Elisabeth Buchner Hilfen bei Fibromyalgie

Schmerzpatienten sind eine willkommene Kundschaft für die gewinnorientierte „Krankheitsindustrie“. Unser Gesundheitswesen ist so aufgestellt, dass es volkswirtschaftlich schadet, wenn die Bevölkerung gesund lebt, isst und gesund bleibt. Je kränker wir sind, umso mehr machen Pharmabetriebe, Kliniken, Untersuchungselektronik und medizinische Fachkräfte Umsatz. Wie die Geschichte von Frau Grooten zeigt, sind Schmerzpatienten zu allem bereit, was man ihnen an „Hilfe“ anbietet. Aber es gibt Hilfen, die einfach anzuwenden und unspektakulärer sind, als das der Pharma-Industrie lieb ist. Daher stellen wir hier alternative Wege vor. Manches davon wird über gekaufte Medienberichte verleumdet und bekämpft. Je lauter Medien warnen, umso besser scheint die Pflanze oder das Produkt zu „funktionieren“. In Deutschland werden etliche Schmerzmittel bevorzugt verordnet, die zwar erstaunlich wirksam sind, aber ein hohes Potential an Nebenwirkungen haben. In anderen Ländern wurden sie deswegen zwangsweise vom Markt genommen oder gar nicht erst zugelassen.

Medikamente

Bei fast jeder Krankheit sucht man ein Medikament, das am besten sofort wirkt und keine unerfreulichen Nebenwirkungen hat. Noch besser ist es, wenn es nur einmal genommen werden

muss und es obendrein auch noch gut schmeckt. Pille rein und Problem gelöst! Wäre das nicht traumhaft schön? Viele Patienten sind der Meinung, wenn Ihre Fachkraft diese Wunderpille nicht sofort aus dem Hut zaubert, hat sie eben keine Ahnung. Wenn man gesagt bekommt, dass in diesem Fall nicht oder wenig zu helfen ist, dann geht man einfach zum nächsten Experten – immer in der Hoffnung dass Dr. XYZ mehr weiß als Dr. A.

In der Schulmedizin gibt es noch kein Medikament, das FMS heilt. Fibromyalgie wird deswegen offiziell als »unheilbar« definiert. Jedoch sind in der Naturheilkunde vielerlei Hilfen zu finden.

Wenn Fibromyalgie als solche nicht erkannt wird, gehören nutzlose Therapieversuche zum Alltag von Betroffenen. Gute Ratschläge kommen von allen Seiten:

„Machen Sie eine Ernährungsberatung!“

„Treiben Sie mehr Sport!“

„Wechseln Sie die Arbeitsstelle oder den Partner!“

„Da gibt es super Nahrungsergänzungen, die helfen ganz bestimmt!“

Am Ende der Fahnenstange vieler Maßnahmen wird typischerweise folgende Empfehlung gegeben:

„Suchen Sie sich einen guten Psychotherapeuten. Viele Ihrer Symptome können auch psychosomatisch bedingt sein. Vielleicht haben Sie ein unbewusstes Trauma erlebt, das noch nicht verarbeitet ist?“ Psychische Faktoren können bei jedem

Menschen eine Rolle spielen und eine Ursache für Krankheiten sein – so auch bei Patienten



mit Fibromyalgie. Auch die anderen Ratschläge können theoretisch unterstützende Maßnahmen darstellen, wenn man auf ein paar spezielle Faktoren achtet.

Bei Schmerzpatienten steht natürlich immer die Sehnsucht nach Schmerzfreiheit im Vordergrund. Dafür kennt die Schulmedizin eine Fülle an Schmerzmitteln, die zwar den Schmerz dämpfen, aber das eigentliche Problem nicht beheben.

Frau Grooten glaubte anfangs den ärztlichen Aussagen, dass Fibromyalgie unheilbar sei und Schmerzmittel und Psychopharmaka die einzigen Hilfen seien. Sie hat nach vielen leidvollen Erfahrungen erkannt, dass die verordneten „Hilfen“ manchmal mehr Schaden als Heilung mit sich brachten. Medikamente, die sie nicht unbedingt nehmen muss, meidet sie. Seit Jahren kommt sie ohne Schmerzmittel aus, auch wenn es fast täglich mal hier oder dort wieder zwick. Häufig lindert sie Schmerzen mit einer Wärmflasche – ohne Tabletten.

Sicherlich ist eine Wärmflasche nicht das effektivste Mittel, um heftige Schmerzen zu behandeln. Schmerzen verursachen eine Kaskade an Reaktionen im Körper. Dabei sind das Gehirn, Muskeln, Stoffwechsel, Herzschlag und das gesamte Hormon- und Nervenkostüm beeinflusst. Der Schmerz zwingt dazu, sich mit dem eigenen Körper und sich selbst auseinanderzusetzen.

Um beim Beispiel der Fibromyalgie-Symptome zu bleiben, können eine ganze Reihe von Medikamenten akute Schädigungen der Muskulatur verursachen, die mit massiven Schmerzen einhergehen. Wenn jemand an Fibromyalgie leidet und gleich-

zeitig eines der erwähnten Medikamente einnimmt, sollte das mit einem Arzt besprochen und Alternativen gesucht werden. Nach einigen Wochen müssten die Beschwerden besser werden.

Falls Sie ein solches Medikament oft einnehmen oder anwenden müssen, befürchten Sie nun bitte nicht, unweigerlich eine Fibromyalgie zu bekommen. Dies geschieht glücklicherweise nur in seltenen Fällen.

Falls Sie an Fibromyalgie leiden, sollten folgende Medikamente vor der Einnahme mit einem Arzt besprochen werden:

- Cholesterinsenker wie Fibrate und Lovastatin
- Narkosemittel
- Harntreibende Medikamente wie Bumetamid und Metolazon
- Asthmamittel wie Salbutamol
- Gichtmittel wie Allopuriol
- Brechmittel wie Emetin
- Blutstillende Mittel (Epsilon-Aminocaprinsäure)
- Rheumamittel (D-Penizillamin)
- Malariamittel (Chloroquin)
- Antiöstrogene (Behandlung nach Brustkrebs)
- Außerdem Antibiotika und Impfungen

Ist Schonung sinnvoll?

Die meisten Patienten mit Fibromyalgie versuchen sich zu schonen, was nur zu verständlich ist. Bei zu viel Schonung besteht

aber die Gefahr, Muskelabbau zu fördern, sich regelrecht krank zu schonen. „Wer rastet der rostet“, heißt ein bekanntes Sprichwort. Sich Zeit zu lassen und die Leistungsfähigkeit bei Bewegungs- und Entspannungsübungen ganz langsam, sanft und kontinuierlich zu steigern, ist wichtig! Vor allem sollte die Bewegung Spaß machen und regelmäßig erfolgen. Es ist verständlich, dass man bei schmerzenden Gliedmaßen keinen Sport treiben will. Gewaltsame Dehnübungen und schweißtreibende Muskelarbeit steigern nur die Verspannungen und triggern die sowieso schon überempfindlichen Schmerzzonen.

Massagen

Massagen ja – aber... kräftige Massagen sind bei Patienten mit Fibromyalgie nicht zu empfehlen. Der Körper reagiert in vielen Bereichen überempfindlich. Er muss langsam lernen, dass Drucksignale nicht immer gleich eine Bedrohung bedeuten. Es gibt sanfte, wohltuende Massagen, wie Streichmassagen, Ölmassagen, Vakuummassagen, Manuelle Lymphdrainage, Hot-Stones-Massage, Aroma-Massage, Gesichtsmassage, Wärme, leichte Vibrationen in einer angenehmen, sicheren Atmosphäre. So können neue Verknüpfungen im Nervensystem entstehen und das innere Warnsystem lernt, dass in diesem Fall Signale aus dem Rücken kommen, die höchst wohltuend sind.

Es gibt eine spezielle Massage, die Ängste und Verspannungen löst: die „Oxytocinmassage“. Oxytocin kennt man eher als Wehen- und Bindungshormon. Es hat aber noch weitere Eigenschaften! Es löst Ängste und Verspannungen wie kaum ein anderer Wirkstoff!