

HEYNE <

Dr. med. Thomas Weiss

FIBROMYALGIE

– Schmerzen überall

*Die rätselhafte Krankheit erkennen,
verstehen und Beschwerden effektiv lindern*

Mit Selbsttest und Ernährungsprogramm

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

INHALT

HERZLICH WILLKOMMEN	7
WAS IST FIBROMYALGIE?	8
Fibromyalgie im Faktencheck	9
Fibromyalgie kurz zusammengefasst	24
Testen Sie sich selbst	27
DIE 10-PUNKTE-THERAPIE	32
1. Schritt – Information und Einstellung	33
2. Schritt – entspannen und loslassen	34
3. Schritt – physikalische Therapie	37
4. Schritt – Fitness schaffen	46
5. Schritt – gesunden Schlaf fördern	54
6. Schritt – gesunde Ernährung	58
7. Schritt – richtig atmen	62
8. Schritt – Hilfe für die Lymphen	63
9. Schritt – welche Medikamente helfen?	64
10. Schritt – die Psychotherapie	68



ERNÄHRUNGSaufbau bei FIBROMYALGIE	80
Erste Stufe – Schonkost	83
Zweite Stufe – erweiterte Schonkost	97
Dritte Stufe – Übergangskost	115
Vierte Stufe – normale Kost	132
WIE GEHT ES WEITER?	139
SACHREGISTER	141
REZEPTREGISTER	142
LITERATUR	143
ÜBER DEN AUTOR	143
BILDNACHWEIS/IMPRESSUM	144



HERZLICH WILLKOMMEN

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen zwei Dinge geben: Orientierung und Handlungsmöglichkeiten.

Auf den ersten Seiten erfahren Sie in knapper Form die wichtigsten Fakten zum Fibromyalgiesyndrom. Die Symptome der Krankheit sind vielfältig. Mithilfe eines Selbsttests lässt sich der Verdacht auf Fibromyalgie erhärten. Danach geht es sofort mit dem los, was Sie selbst gegen die Beschwerden tun können – ohne aufwendige Geräte oder Ausrüstung, ganz einfach zu Hause.

Der Beitrag von Medikamenten an einer wirksamen Therapie ist bei dieser Erkrankung recht begrenzt. Dagegen liegt in konsequenter Selbsthilfe ein ungeheures Potenzial, das Sie nutzen sollten. Dazu gehören Entspannungsverfahren, aktive Bewegung und manch anderes, das Sie auf den folgenden Seiten kennenlernen werden. In den letzten Jahren wurde jedoch auch wissenschaftlich nachgewiesen, dass vor allem eine richtige Ernährung die Beschwerden lindern kann. Unterstützung bieten Ihnen dabei die vielen schmackhaften Rezepte im hinteren Teil des Buches.

Weitere Informationen zur Fibromyalgie finden Sie auf meiner Webseite: WWW.FIBROMYALGIE.DE

Alles Gute wünscht Ihnen Ihr



DR. MED. THOMAS WEISS



KAPITEL 01

WAS IST FIBROMYALGIE?

FIBROMYALGIE IM FAKTENCHECK

Seit wann gibt es den Begriff »Fibromyalgie«?

Die Bezeichnung »Fibromyalgie« (oder auch »Fibromyalgiesyndrom« oder »FMS«) wurde 1990 von der amerikanischen rheumatologischen Gesellschaft (American College of Rheumatology) akzeptiert und blickt somit auf eine fast 30-jährige Geschichte zurück. Anfänglich galt das Beschwerdebild als rätselhaft und unklar. Doch in der Zwischenzeit hat sich vieles verbessert:

- Es wurden mehr als 10.000 wissenschaftliche Artikel zu allen Aspekten der Erkrankung veröffentlicht.
- Die Symptomatik wurde auf unzähligen Kongressen debattiert.
- Fibromyalgie wurde von der WHO in die Internationale Klassifikation der Krankheiten aufgenommen.
- In Deutschland ging die medizinische Leitlinie für Ärzte bereits in die dritte Generation.

Die Schaffung des Wortes »Fibromyalgie« kann als Erfolgsgeschichte in der Medizin verstanden werden, die zu einem tieferen Verständnis und zu erfolgreicherer Therapien geführt hat. Doch trotz eindeutiger Fortschritte ist Euphorie fehl am Platz. Zahlreich sind die ungelösten Fragen:

- Was steckt eigentlich hinter der Erkrankung?
- Wie ist das Verhältnis von Seele und Körper bei der Entstehung?
- Warum sind vorwiegend Frauen betroffen?

- Warum sind Schmerzmittel (fast) unwirksam?
- Warum gibt es nach wie vor keine einfache und wirksame Therapie?

Fibromyalgie ist immer noch ein Krankheitsbild, bei dem die Fragen zahlreicher sind als die Antworten. Auch wenn der Schwerpunkt dieses Buches eindeutig auf der Therapie liegt, soll doch vorab versucht werden, ein wenig Orientierung über das Krankheitsbild zu schaffen.

Ist Fibromyalgie eine neue Krankheit?

Wenn auch das Wort neu ist, die Beschwerden sind es keineswegs! Sie sind wahrscheinlich so alt wie die Menschheit selbst. Ausgebreitete Schmerzen, Abgeschlagenheit und Schlafstörungen wurden nur jeweils anders genannt. Im 18. Jahrhundert wurde von »Muskelrheuma« gesprochen.

Info

So lästig und schmerzhaft die Krankheit auch ist – einen Trost gibt es: Bei der Fibromyalgie kommt es nie zu Gelenkdeformierungen oder anderen Spätschäden an den Gelenken.

Später tauchten Begriffe wie »Neuralgie«, »rheumatische Myositis«, »Myofibrilitis«, »Neurofibrositis«, »Tendomyopathie« und viele andere auf. Auch die seelische Seite fand Beachtung, wie aus den Diagnosen »psychogenes Rheuma« oder »Neurasthenie« zu erkennen ist. Sie ahnen es vielleicht schon. Möglicherweise ist auch »Fibromyalgie« nicht das letzte Wort für so eine vielgestaltige Erkrankung.

Tatsächlich lehnen nach wie vor einige ärztliche Kollegen (vor allem Orthopäden und Psychiater/Neurologen) den Begriff ab. Es gibt Tendenzen, sich davon wieder zu distanzieren und die Erkrankung eher in den Bereich der Psychiatrie zu verlagern. Bezeichnungen wie »somatoforme Schmerzstörung« oder »chronische Schmerzstörung mit somatischen und psychischen Faktoren« sollen an dessen Stelle treten.

Das mag wie Wortklauberei klingen. Doch die Wahl der Bezeichnung hat direkte Auswirkung auf die Therapie. Falls bei Ihnen eine der beiden letzten Diagnosen gestellt wurde, dann liegt es sehr nahe, dass bei Ihrer medikamentösen Therapie vermehrt auf Psychopharmaka gesetzt wird, die jedoch nur einen geringen Effekt auf die Beschwerden haben.

Der Begriff »Fibromyalgiesyndrom« hat aus meiner Sicht vor allem einen großen Vorteil: Er sagt nichts über die möglichen Ursachen aus und beschreibt lediglich eine Summe von Symptomen.

Doch weitere Änderungen stehen an: Ab dem 1. Januar 2022 wird eine neue Klassifikation der Diagnosen in Kraft treten. Mit dem ICD-11 (»International Classification of Diseases«) der WHO rutscht das Fibromyalgiesyndrom nun als »chronischer ausgebreiteter Schmerz« (M30.01) unter andere chronische Schmerzerkrankungen (M30). Ob sich dies als Vorteil (z. B. weniger »Psychiatisierung«) oder Nachteil (z. B. zu viele Medikamente) erweist, wird die Zukunft zeigen.

Welche Beschwerden treten bei Fibromyalgie auf?

Fibromyalgie ist ein lateinisch-griechisches Kunstwort. Es setzt sich aus »fibra« = Faser, »mys« = Muskel und »algos« = Schmerz zusammen – also ein Faser-Muskel-Schmerz. Damit wird der Schmerz als zentrale Beschwerde in den Mittelpunkt gestellt. Doch das trifft nur einen Teil der Symptomatik. Erschöpfung, Schlafstörungen und Magen-Darm-Beschwerden sind für die Betroffenen meist genauso beeinträchtigend wie der vordergründige Schmerz. Daher werden in der aktuellen deutschen Leitlinie folgende Kernsymptome her-

vorgehoben: Schmerzen in mehreren Körperregionen, Schlafstörungen, Müdigkeit und Erschöpfung.

Der Krankheitsverlauf der Fibromyalgie

- *Der Krankheitsbeginn ist oft schleichend. Bereits in jungen Jahren leiden Betroffene häufiger unter Kopfschmerzen, Migräne oder Rückenschmerzen. Auch Reizdarmbeschwerden, Schlafstörungen, Schwindel oder depressive Verstimmungen finden sich häufig in der Vorgeschichte.*
- *Meist treten irgendwann hartnäckige Schmerzen in der Hals- oder Lendenwirbelsäule bzw. an irgendeiner anderen Stelle des Körpers auf, die anfangs kommen und gehen. Irgendwann werden sie zu Dauerschmerzen.*
- *Später kommt es zur langsamen Schmerzausbreitung über den Körper, bis es schließlich »überall« wehtut.*
- *Dieser generalisierte Schmerz ist anfangs vor allem in der kalten Jahreszeit oder nach Belastungen zu spüren. Im Verlauf von Jahren werden jedoch die »guten«, d. h. schmerzfreien Zeiten immer seltener.*
- *Schließlich treten immer häufiger auch »vegetative Beschwerden« wie Abgeschlagenheit, Schlafstörungen, Depressionen und Ängste hinzu: das Vollbild der Erkrankung.*

Um welche Art von Schmerzen handelt es sich?

Die Schmerzen bei Fibromyalgie können vielgestaltig sein. Doch meist werden sie als tief sitzende, ziehende Schmerzen wie bei einem Muskelkater oder einer Grippe bezeichnet. Oft fällt es Betroffenen schwer anzugeben, wo es am meisten zieht. Meist in den Muskeln oder Sehnenansätzen, manchmal aber auch in den Gelenken oder den Knochen.

Außer der Wirbelsäule sind fast immer auch Arme und Beine betroffen. Es gibt allerdings Fälle, in denen neben der Wirbelsäule nur einzelne Muskelbezirke (beispielsweise die Schultern) wehtun. Viele Patienten klagen morgens zudem über eine ausgeprägte Steifheit der Gelenke und das Gefühl, diese seien angeschwollen, auch wenn eine Schwellung nicht immer sichtbar ist. Schwellungen treten meist auch im Bereich von Augen, Wangen und Fingern auf, und am Morgen ist oft die Nase verschwellen. Frauen leiden oft unter Spannungsgefühlen in der Brust und im Unterleib.

Ist die Symptomatik fortgeschritten, sind die Schmerzen »immer und überall« vorhanden. Typisch ist die Verschlechterung bei Kälte/Nässe, nach körperlicher Anstrengung und bei Stress/Anspannung. Auch Schlafmangel, Infekte oder andere belastende Lebensereignisse können zur Schmerzverstärkung führen. Die Laboruntersuchungen sind meist unauffällig, größere Abweichungen von den normalen Werten können in der Regel nicht festgestellt werden.

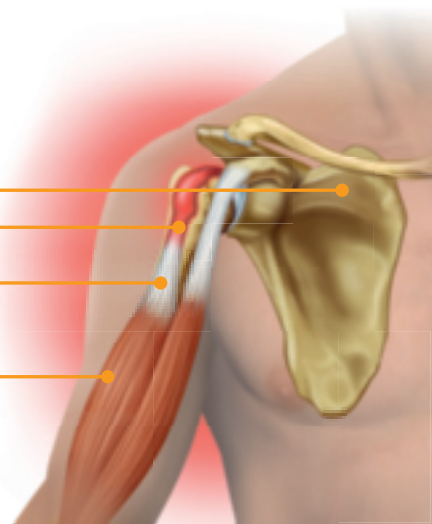
♥ Im Übergang zwischen Muskel und Sehne sitzen besonders viele empfindliche Schmerzfasern. Daher ist diese Übergangsstelle ein »neuralgischer« Punkt bei Fibromyalgie. Hier treten besonders unangenehme Schmerzen auf.

Knochen

Sehne

Muskel-Sehnen-
Übergang

Muskel



Welche weiteren Symptome treten auf?

Schmerzende Muskeln sind eigentlich nicht ungewöhnlich – denkt man beispielsweise an Muskelkater oder ähnliche Beschwerden. Bei der Fibromyalgie schmerzen viele Muskeln: häufig und scheinbar ohne Grund.

Das Beschwerdebild kann zahlreiche weitere Symptome umfassen, für die es ebenso wenig eine eindeutige körperliche Ursache gibt. Sie fallen unter den Begriff »funktionelle Störungen«, bei denen zwar die Funktion, nicht aber die Struktur des Körpers beeinträchtigt ist. Dazu gehören: Reizdarmsyndrom, Reizblasensyndrom, Unterleibsschmerzen, Kopfschmerzen, Schwindel, Benommenheit, »Wattegefühl«, erhöhte Reizempfindlichkeit (vor allem Lärm, Licht, Geruch, Kälte, Wärme), Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Wortfindungsstörungen, Erschöpfung und viele weitere.

Erschöpfung, Mattigkeit und Müdigkeit sind für viele Betroffene dabei die wichtigsten Symptome. Abgeschlagenheit fehlt selten und quält die Patienten sehr. Sie ist oft derart ausgeprägt, dass eine regelmäßige Berufstätigkeit nicht (mehr) möglich ist.

Erschwert wird eine Erwerbstätigkeit häufig durch Konzentrationsstörungen: Benommenheit, Erinnerungslücken, eine Störung des Kurzzeitgedächtnisses, das Gefühl einer »Mattscheibe« oder einer allgemeinen Verlangsamung werden beklagt.

Ebenso häufig sind Schlafstörungen. Meist fallen die Betroffenen todmüde ins Bett, aber nach nur zwei Stunden ist es vorbei mit dem Schlummer. Dann wälzen sie sich von einer Seite auf die andere und fühlen sich morgens völlig zerschlagen.

Abgesehen von den Schmerzen, fühlt sich die Mehrzahl der Patienten gedrückt, depressiv oder auch ängstlich.

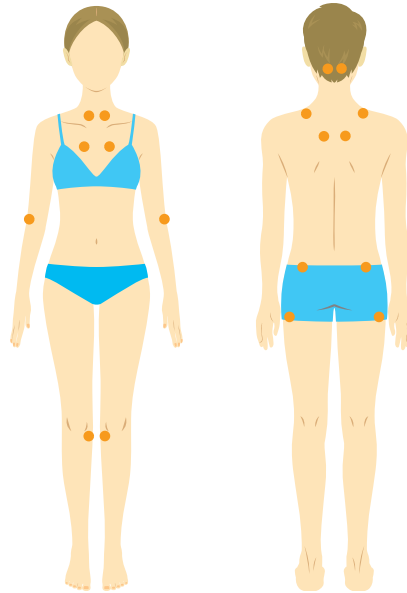
Aufstoßen, Völlegefühl, Sodbrennen, vermehrte Darmgeräusche, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung fehlen beim FMS selten. Bei einer überraschend großen Zahl der Patienten finden sich Allergien. Diese reichen von leichtem Heuschnupfen bis zu schwerem Asthma.

Fibromyalgiepatienten sind meistens sehr kälteempfindlich und berichten über Zeichen einer gestörten Durchblutung in Händen und Füßen. Ebenfalls häufig tritt ein Karpaltunnelsyndrom auf. Hierbei handelt es sich um die Einengung eines Nerts im Bereich des Handgelenks. Als Konsequenz treten nachts zum Teil heftige Schmerzen im Arm auf.

Wie häufig ist die Erkrankung?

Viele Betroffene vermuten, dass die Erkrankung selten sei, weil sie niemanden kennen, der so wie sie darunter leidet. Doch das ist ein Irrtum! Die Krankheit ist vergleichsweise häufig. Aktuell wird davon ausgegangen, dass gut 2 Prozent der Bevölkerung Deutschlands betroffen ist.

In die Arztpraxen kommen vor allem Frauen (ca. 90 Prozent) im mittleren Lebensalter. Doch tatsächlich umfasst die Erkrankung ein weites Spektrum von Kindern bis Hochbetagten. Auch wenn die Diagnose bei Männern deutlich seltener gestellt wird, findet sich bei systematischen Studien meist ein deutlich größerer Anteil als nur 10 Prozent. Eine Erklärung könnte sein, dass Ärzte bei Männern sehr viel seltener an die Möglichkeit eines Fibromyalgiesyndroms denken. Männer haben es aus ihrer Sicht eher »im Kreuz« oder sind »überarbeitet«.



➦ *Beispiele für druckempfindliche Stellen am Körper, die keineswegs alle schmerzhaft sein müssen. Solche Tender Points sind häufig Muskel-Sehnen-Übergänge oder Austrittsstellen von kleinen Nerven.*