

Dr. Ginevra Liptan

Das Fibromyalgie-Handbuch

Leseprobe

[Das Fibromyalgie-Handbuch](#)

von [Dr. Ginevra Liptan](#)

Herausgeber: Unimedica



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALTSVERZEICHNIS



Einleitung	vii
Kapitel 1 Wie ich lernte, die Fibromyalgie zu verstehen.....	1
Kapitel 2 Was Fibromyalgie ist - und was nicht.....	7
Kapitel 3 Kettenreaktion Fibromyalgie	15
Kapitel 4 Die Kettenreaktion unterbrechen.....	23
Kapitel 5 Wie Sie Ihren Arzt unterstützen können.....	29
Kapitel 6 Fibromyalgie und die vier „R“s.....	35
Kapitel 7 Ruhe: die hyperaktive Stressreaktion zähmen	45
Kapitel 8 Für einen gesunden Schlaf trotz Fibromyalgie.....	55
Kapitel 9 Ruhe: Medikamente für einen gesunden Schlaf	71
Kapitel 10 Reparatur: Die Verdauung.....	87
Kapitel 11 Reparatur: Heilsame Bewegung.....	97

INHALTSVERZEICHNIS

Kapitel 12	Reparatur: die verklebten Faszien lockern	113
Kapitel 13	Regeneration: Energieproduktion.....	123
Kapitel 14	Regeneration: Entzündung	133
Kapitel 15	Regeneration: Nebennierenhormone	149
Kapitel 16	Regeneration: Schilddrüsen- und Sexualhormone	163
Kapitel 17	Regeneration: Stimmung.....	175
Kapitel 18	Reduzierung: Müdigkeit und Fibrofog.....	185
Kapitel 19	Reduzierung: Schmerzempfindlichkeit.....	193
Kapitel 20	Reduzierung: Opiate zur Schmerzbehandlung	211
Kapitel 21	Reduzierung: medizinisches Marihuana zur Schmerzbehandlung.....	221
Kapitel 22	Reduzierung: Andere Schmerzursachen.....	229
Kapitel 23	Reduzierung: Chronisches Erschöpfungssyndrom.....	237
	Danksagung	245
	Anhang.....	247
	Literaturverzeichnis.....	265
	Über die Autorin	301
	Stichwortverzeichnis	305

EINLEITUNG

Das F-Wort



Wenn ich jemandem, der nicht von Fibromyalgie betroffen ist, diese Krankheit beschreiben will, bitte ich denjenigen, sich die Muskelschmerzen vorzustellen, die man am Tag nach einer Grippeimpfung verspürt. Diese Schmerzqualität überträgt man auf den ganzen Körper und addiert sie mit tiefer Müdigkeit und geistiger Benebelung. Vielleicht werde ich diesem Menschen auch die beste bildliche Darstellung dieses Schmerzes zeigen, die ich je gesehen habe: *Die gebrochene Säule* – ein Selbstporträt der mexikanischen Künstlerin und Fibromyalgie-Betroffenen Frida Kahlo, in dem sie zeigt, wie ihr Körper von Nägeln durchbohrt wird. (Martínez-Lavín 2000)

Die zehn Millionen Amerikaner, die aktuell mit diesen lähmenden Symptomen zu kämpfen haben, erfahren von ihren Ärzten und Ärztinnen in der Regel nur wenig Hilfestellung. Die Forschung zu diesem Beschwerdebild ist im Vergleich zu anderen Krankheiten verwaist, festgefahren durch Kontroversen und Debatten darüber, ob es sich überhaupt um eine „echte“ Krankheit handelt. Diese Auseinandersetzung dauert nun schon ein gutes Jahrhundert an. Die Tatsache, dass sie in erster Linie Frauen betrifft, hat viel dazu beigetragen, dass die Fibromyalgie als Krankheit zweiter Klasse oder als „Papierkorb-Diagnose“ gilt. Das Stigma, mit dem die Fibromyalgie behaftet ist – sowohl im eigenen Erleben als auch die Behandlung betreffend – ist der Grund, warum ich sie halb im Scherz und halb im Ernst als das „F-Wort“ der Medizin bezeichne.

Obwohl es zur Fibromyalgie mittlerweile über 6000 Studien gibt, die die damit verbundenen Prozesse im Körper intensiv erfassen und wirksame Behandlungsstrategien aufgezeigt haben, gibt es immer noch Ärzte und Ärztinnen, denen es an Wissen und Verständnis fehlt, um ihren Patienten wirklich helfen zu können (Hadker 2011; Perrot 2012).

KAPITEL 6

FIBROMYALGIE UND DIE VIER „R“S

Das Ziel einer jeden Fibromyalgie-Behandlung ist es, die negativen Auswirkungen der chronisch hyperaktiven Stressreaktion auf den Körper so gering wie möglich zu halten. Nur so wird es uns gelingen, Schmerzen, Müdigkeit und Denkstörungen zu verbessern. Wenn ich zusammen mit einem Patienten einen Behandlungsplan ausarbeite, lege ich vier kritische Schritte fest, die alle aufeinander aufbauen.

Der erste Schritt bildet die Grundlage für alle anderen: **Ruhe**. Die **Ruhe** gibt dem geplagten Körper die Möglichkeit, sich von dem ständigen Beschuss der überreizten Stressreaktion zu erholen. Mithilfe von Ruhe und Entspannung wird dem Körper eine sehr nötige Auszeit gewährt. Aber auch wenn wir uns noch so bemühen: Spätestens nach dem Einschlafen wird die erhöhte Wachsamkeit des Fibromyalgie-Gehirns wieder die Oberhand gewinnen und den Körper mit seinen unterbrochenen Tiefschlafphasen in die Knie zwingen. Eine spezifische Kombination von Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln wird hier helfen können, diese Stressreaktion zu überwinden und einen normalen Tiefschlaf zu fördern. Müdigkeit und Schmerzen machen dann die größten Fortschritte, wenn ein gesunder Schlaf wiederhergestellt werden kann. Das ist auch der Schritt, bei dem Sie am engsten mit Ihrem Arzt zusammenarbeiten müssen, um die besten Ergebnisse zu erzielen. Nur wenn die Tiefschlafphase wieder hergestellt ist, können andere Behandlungsansätze wie Bewegung oder Körpertherapie wirklich greifen.

Sobald das Fundament der **Ruhe** gelegt ist, können wir zur **Reparatur** übergehen. Das geschieht strukturell und über die Ernährung. Die chronische Stressreaktion schwächt die Fähigkeit des Körpers, Nährstoffe zu verwerten und aufzunehmen, also müssen wir dafür sorgen, dass die Verdauung wieder optimal funktioniert. In Bezug auf die strukturelle **Reparatur** müssen wir uns auf die Muskeln und

Faszien konzentrieren und Verspannungen und Verklebungen lösen. Die Behandlung muss darauf abzielen, die verspannten und entzündeten Stellen wieder zu „entknoten“. Das geschieht mithilfe von sanften Körperübungen und manueller Therapie, die den **Reparaturvorgang** unterstützen und die Schmerzen in Muskeln und Faszien reduzieren.

Im nächsten Schritt ist die **Regeneration** gefragt, d.h. die Probleme im Energie- und Hormonhaushalt und die Entzündungen müssen wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Ein Körper, der ständig unter Stress steht, ist in der Energiegewinnung nicht effizient und die Kraftwerke unseres Körpers – die Mitochondrien – müssen gezielt mit Nahrungsergänzung unterstützt werden. Auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten und chronische Infektionen müssen behandelt werden. Vielleicht sind die Nebennieren erschöpft und benötigen zusätzliche Unterstützung, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Es gibt auch Patienten, deren Schilddrüsen- oder Sexualhormone nicht gut funktionieren und die auch in diesem Bereich therapiert werden müssen. Außerdem spielt die seelische Verfassung eine wichtige Rolle und das emotionale Gleichgewicht sollte in jedem Fall einen hohen Stellenwert einnehmen.

Allein die drei Punkte **Ruhe**, **Reparatur** und **Regeneration** werden zu großen Fortschritten in Ihrem Behandlungsplan führen. Im letzten Schritt versuchen wir alle noch übrig gebliebenen Symptome wie Schmerzen, Müdigkeit oder Fibrofog gezielt mit Medikamenten und anderen Therapien zu **reduzieren**.

Die vier „R“s der Fibromyalgie-Behandlung

Schritt 1: Ruhe. Die hyperaktive Stressreaktion zur Ruhe bringen und den Tiefschlaf verbessern.

Schritt 2: Reparatur. Für eine gesunde Verdauung sorgen und die Funktion der Muskeln und Faszien verbessern.

Schritt 3: Regeneration. Energieproduktion, Hormonhaushalt, seelische Verfassung wieder ins Gleichgewicht bringen und Infektionen beseitigen.

Schritt 4: Reduzierung. Alle restlichen Symptome wie Schmerzen, Müdigkeit oder Fibrofog gezielt behandeln

KAPITEL 11

REPARATUR: HEILSAME BEWEGUNG

Im letzten Kapitel haben wir die Bedeutung einer gesunden Darmfunktion kennengelernt. Die Gelegenheit bietet sich an, hier weiterzudenken und bestimmte Techniken zu erlernen, die die Durchblutung des Gewebes – und damit dessen Reparatur – fördern. Das gelingt am besten mit sanfter Bewegung und Übungen, die sich auf die Faszien konzentrieren.

Es gibt mehr als 80 Studien, die nachgewiesen haben, dass gezielte Bewegung die Schmerzen und Erschöpfung bei Fibromyalgie lindern können (Jones May 2009). Die größte Herausforderung besteht wohl darin, trotz der vielen Schmerzen und der großen Müdigkeit die Kraft zu finden, sich sportlich zu betätigen. Es ist in der Regel das Letzte, was man sich zumuten möchte. Aber vertrauen Sie mir, wenn ich sage, dass es funktioniert! Als ich meine Diagnose erhielt, las ich in jedem Ratgeber, wie wichtig regelmäßige sportliche Betätigung sei. Das Problem war nur, dass ich mich danach immer schlechter fühlte. Ich hatte oft das Gefühl, mir einen Muskel gezerzt zu haben. Nach dem Sport taten meine Muskeln unweigerlich weh und waren sehr verspannt. Ich verletzte mich auch oft beim Sport, denn die verklebten Faszien machen uns anfällig dafür. Erst als ich lernte, mich vor dem eigentlichen Sport richtig aufzuwärmen und dabei die Muskeln und Faszien sanft zu stimulieren, konnte ich wieder trainieren und daraus sogar einen gesundheitlichen Nutzen ziehen.

Am besten verbannen wir das Wort „Sport“ aus unserem Wortschatz und nennen es „heilsame Bewegung“. Unsere Muskeln müssen zwar in Bewegung bleiben, um gesund zu sein, die Bewegung sollte aber heilsam und nicht schädlich sein. Wenn Sport (Pardon – heilsame Bewegung) als Medizin wirken soll, müssen Muskulatur und Gehirn dabei so stimuliert werden, dass sie selbst Reparatur und Energie produzieren können. Bewegung regt die Durchblutung des Gewebes an und kann

so die schmerzhaften Stellen an den Faszien heilen. In Kombination mit manueller Therapie ist es eine besonders wirksame Methode, um die Gewebefunktion wiederherzustellen und Schmerzen zu lindern.

Wie Bewegung bei Fibromyalgie hilft

- Setzt Endorphine frei, die im Körper als natürliche Schmerzmittel wirken.
- Verbessert die Durchblutung des Gehirns und stärkt das Gedächtnis und die kognitiven Fähigkeiten.
- Reduziert die Anspannung in den Faszien.
- Fördert einen tiefen Schlaf.
- Regt die Ausschüttung des Wachstumshormons an.
- Regt die Produktion von Mitochondrien an und damit die Energiegewinnung

Der Schlüssel zum Erfolg liegt im richtigen Aufwärmen der verspannten Muskeln und Faszien. Warme, lockere Muskeln sind deutlich weniger verletzungsanfällig als kalte und verspannte Muskeln. Viele Menschen glauben, dass ein paar Streckübungen vor dem Training genügen, aber das stimmt nicht. Das ist kein richtiges Aufwärmen. Auch das langsame Gehen auf dem Laufband oder das Fahrradfahren auf der niedrigsten Stufe des Heimtrainers zählen nicht. Gutes Aufwärmen darf die Gelenke nicht belasten und beinhaltet langsame und abwechslungsreiche Bewegungen der wichtigsten Gelenke und Muskeln. Dadurch werden die Gelenke besser durchblutet und die straffe Gelenk- und Muskelhülle sanft gedehnt. Das macht sie geschmeidiger und Sie können anschließend trainieren, ohne sich zu verletzen oder Schmerzen zu haben. Sie kennen sicher das Sprichwort „Wer rastet, der rostet.“ Auch die Physiotherapeuten betonen gerne, dass unser Bewegungsapparat nur wie geschmiert laufen kann, wenn er ausreichend Bewegung bekommt. Das sanfte Dehnen der Faszien bereitet die Muskeln auf die Bewegung vor. Sind die Faszien wegen der hyperaktiven Stressreaktion chronisch verspannt, dauert es eben ein wenig länger, bis alles geschmeidig vor sich hin schnurrt und das Gewebe locker und warm wird. Zusammen mit einem Experten für Sportmedizin habe ich ein Aufwärmprogramm speziell für Fibromyalgie entwickelt. Ich habe es im Laufe der Jahre verfeinert, wende es für mich und für alle

REPARATUR: HEILSAME BEWEGUNG

meine Patienten an. Für mich war es der entscheidende Schritt zu einem Übungsprogramm, von dem ich auch wirklich profitiere. Nachdem Maureen, die pensionierte Krankenschwester, mit diesem Aufwärmprogramm begann, war sie auch wieder in der Lage, auf dem Laufband zu laufen. Sie stellte sogar fest, dass sich ihr Trainingsprogramm positiv auf ihre Schmerzen auswirkte. Und genau das wollen wir ja erreichen!

Das Aufwärmen beginnt immer mit Tiefenatmung, um die Entspannungsreaktion in Gang zu bringen und die Faszien weicher zu machen. Das wird gefolgt von sanften Bewegungen der Zehen, dann der Knöchel, der Knie, der Hüften und schließlich der Schultern.

WIE SIE SICH RICHTIG AUFWÄRMEN

Als Erstes müssen Sie sich warm machen, und zwar buchstäblich. Erhöhen Sie Ihre Körpertemperatur, indem Sie sich in einen gut beheizten, warmen Raum setzen, eine heiße Dusche oder ein warmes Bad nehmen oder sich in eine warme Decke einkuscheln und so ein paar Minuten ruhen. Wenn Sie ins Fitnessstudio gehen, sollten Sie mehrere Schichten Kleidung übereinander tragen, die sie nach und nach ausziehen können. Beim Aufwärmen spielt die eigentliche Wärme eine große Rolle, weil schon ein leichter Temperaturanstieg die Muskeln lockerer macht.

Folgen Sie dem Aufwärm-Programm, das auf den folgenden Seiten beschrieben wird. Verbringen so viel Zeit, wie Sie möchten, in jeder einzelnen Phase, aber fokussieren Sie sich nicht zu sehr auf eine bestimmte Körperregion. Verändern Sie die Bewegungsabläufe häufig, damit Sie einen Bereich nicht unnötig belasten. Wenn sich eine Bewegung nicht gut anfühlt, können Sie diese langsamer ausführen, überspringen oder so verändern, dass es für Sie angenehm ist. Auf www.fibromanual.com können Sie ein Video mit den einzelnen Bewegungsabläufen und möglichen Variationen aufrufen.

1. Legen Sie sich hin. Legen Sie sich auf einer Yogamatte oder einem Teppich auf den Rücken. Die Hände liegen seitlich neben dem Körper, die Füße schulterbreit auseinander und die Beine ruhen flach auf dem Boden.

2. Atmen Sie. Atmen Sie langsam und tief ein und aus. Lassen Sie Ihre Beckenmuskeln entspannen und Ihren Körper weich werden. Er liegt jetzt schwer auf dem Boden.

KAPITEL 14

REGENERATION: ENTZÜNDUNG

Eine Entzündung bedeutet die Aktivierung der Immunantwort und ist notwendiger Bestandteil eines jeden Heil- und Reparaturvorgangs im Körper. Diese Reaktion muss aber streng reguliert werden und der Körper verfügt über entzündungsfördernde und entzündungshemmende Substanzen. Bei der Fibromyalgie ist dieser Mechanismus aus dem Gleichgewicht geraten und verlagert sich zugunsten einer systemischen Entzündung, die grippeähnliche Symptome wie Schmerz und Müdigkeit führt, die jeder davon Betroffene gut kennt. Der Schlüssel zur Linderung der Symptome liegt darin, das verlorengegangene Gleichgewicht wiederherzustellen.

Die überschießende Entzündung bei Fibromyalgie ist auf mehrere Faktoren zurückzuführen, die alle mit der chronischen Aktivierung der Stressreaktion beginnen. Erstens sind – das habe ich in Kapitel 12 erörtert – die Faszien chronisch entzündet. Zweitens führt der Mangel an Tiefschlaf zu erhöhten Entzündungsmarkern im Körper. Das konnte an gesunden Freiwilligen nachgewiesen werden, denen im Rahmen eines Experiments die Tiefschlafphase gekürzt wurde (Haack 2007; Lentz 1999).

Ihnen ist es bereits gelungen, mithilfe von ausreichend Ruhe und Reparatur die entzündliche Belastung Ihres Körpers zu reduzieren. Je besser Sie schlafen, je gesünder Sie sich ernähren und Ihren Darm stärken, desto stärker werden die Entzündungsmarker im Körper zurückgehen. Auch angemessene Bewegung und Dehnen der Faszien wird dazu beitragen.

Wenn Sie all diese Schritte durchgearbeitet haben, aber immer noch unter Symptomen leiden, kann es durchaus sein, dass es noch andere Probleme gibt, die geklärt werden müssen. Zu den Symptomen einer überschießenden Entzündungsreaktion gehören Gelenkschmerzen, grippeartige Beschwerden, Hautausschläge, Hautreizungen,

Beschwerden der Nasenneben- und Stirnhöhlen, Kopfschmerzen und Reizdarm. Versteckte Infektionen, wie chronische Sinusitis oder Infektionen der Zähne, können potenzielle Trigger darstellen. Auch Nahrungsmittel können deutliche Symptome auslösen. An dieser Stelle möchte ich darauf eingehen, wie man Nahrungsmittelunverträglichkeiten aufspüren und entzündungshemmende Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente einsetzen kann.

Die Ursachen der Entzündung bei Fibromyalgie

- Schlafmangel, besonders der Tiefschlafphase
- Verspannungen in den Faszien
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Niedrig-gradige Entzündungen

ENTZÜNDUNG - WAS IST DAS ÜBERHAUPT?

Jedes Mal, wenn das Immunsystem des Körpers aktiviert wird, spricht man von einer Entzündung. Das Immunsystem mobilisiert seine chemischen Botenstoffe, um die Bedrohung zu bekämpfen, was verschiedene Symptome – meist Muskelschmerzen und Müdigkeit – hervorruft. Wenn Sie jemals einen grippalen Infekt hatten, wissen Sie, wie es sich anfühlt. Dafür verantwortlich sind entzündliche Substanzen, die sogenannten Zytokine, und Immunzellen, die vom Körper in schneller Abfolge und in großen Mengen produziert werden, um das Virus zu bekämpfen. Mehrere Studien haben nachweisen können, dass bei Fibromyalgie-Patienten besonders viele entzündliche Zytokine im Blut zirkulieren. Die Werte waren vergleichbar mit denen von Grippepatienten (Bazzichi 2007; Wang 2008). Dabei sind bestimmte Varianten der Zytokine erhöht, andere dagegen niedriger als normal (tatsächlich wird dieses abnorme Verhalten der Zytokine als mögliches diagnostisches Instrument bewertet) (Sturgill 2014). Darüber hinaus zeigen die weißen Blutkörperchen von Fibromyalgie-Patienten abnorme Reaktionen, wenn man sie im Labor bestimmten Chemikalien aussetzt. Man weiß zurzeit noch nicht, warum das so ist, aber höchstwahrscheinlich ist die Immunfunktion aufgrund der Stressreaktion beeinträchtigt. Die Wissenschaftler, die diese Zusammenhänge entdeckten, haben ein dia-

KAPITEL 19

REDUZIERUNG: SCHMERZEMPFINDLICHKEIT

*Ich fühle mich wie die Prinzessin auf der Erbse, die selbst
mit vierzig Matratzen die Erbse noch spüren kann.*

—EINE PATIENTIN MIT FIBROMYALGIE

Ein einheitlicher Behandlungsansatz funktioniert bei Fibromyalgie-Schmerzen nicht. Bei der Fibromyalgie gibt es drei verschiedene Arten von Schmerzen und jede dieser Schmerzqualitäten erfordert einen eigenen Ansatz. Zuerst gibt es den vagen, grippeartigen Schmerz, der durch die hohe Konzentration an entzündlichen Substanzen im Blutkreislauf entsteht. In den Kapiteln über die Regeneration haben wir gesehen, welche Möglichkeiten es gibt, die Entzündung zu senken und diesen Schmerz zu behandeln. Als Zweites kommt der Muskelschmerz, der von den verspannten und entzündeten Faszien verursacht wird, die jeden Muskel im Körper umhüllen. Unter „Reparatur“ haben Sie gelernt, wie dieser Schmerz mithilfe von manuellen Therapien, sanften Dehnungsübungen und Myofaszialer Triggerpunkttherapie behandelt werden kann. An dritter Stelle steht die allgemeine Empfindlichkeit, die infolge des überreizten Nervensystems entsteht. Diese Schmerzqualität ist komplex und nicht so leicht zu verstehen, aber gerade hier haben wir zahlreiche Behandlungsmöglichkeiten, weil von den Pharmafirmen auf diesem Gebiet besonders intensiv geforscht wurde.



Die drei Schmerzqualitäten bei Fibromyalgie

Glücklicherweise wirken sich bereits die Senkung der Entzündungswerte und die Lockerung der verspannten Faszien positiv auf die allgemeine Schmerzempfindlichkeit aus. Aber es gibt immer wieder Patienten mit einer sehr hartnäckigen Überempfindlichkeit und ich werde in diesem Kapitel näher auf mögliche Behandlungsoptionen eingehen. (Medizinisches Marihuana und Opiate sind sehr komplexe Themen und werden jeweils in einem eigenen Kapitel besprochen.) Bevor wir uns jedoch der eigentlichen Behandlung zuwenden, sollten wir verstehen, warum sich eine leichte Berührung am Arm wie ein heftiger Schlag anfühlen kann.

WARUM IST DIE SCHMERZEMPFINDLICHKEIT BEI FIBROMYALGIE SO GROSS?

Schmerz ist ein elektrisches Signal, das von den Nerven durch das Rückenmark bis zum Gehirn übertragen wird. Bei Fibromyalgie werden die von den schmerzempfindlichen Nerven ausgehenden Signale so sehr verstärkt, dass selbst ein leichtes Unwohlsein als äußerst schmerzhaft wahrgenommen wird. Empfindungen, die normalerweise nicht als Schmerz interpretiert werden, z. B. Kleidung, die auf der Haut aufliegt, kann unter Umständen so starke Signale auslösen, dass diese dann als Schmerz wahrgenommen werden.

STICHWORTVERZEICHNIS



- 4-Punkte-Programm 41
5-HTP (Hydroxytryptophan) 79, 178, 184
- A**
- Abführmittel (Laxantien) 94
tägliche Einnahme 94
ACE-Hemmer 210, 254
Liste 201
Acetyl-L-Carnitin 126, 132, 190-191, 199
Dosierung 128
ADD, stimulierende Medikamente bei 257
Adrenalin 15, 18
Affirmationen 209
Akupunktur 3, 51, 231
Aldosteron 150
Alkohol 66, 69, 73-74, 156, 227-228, 230
Allergenkarenz 137
Alpha-Blocker 84, 181, 251
Alpha-Liponsäure 125-126, 132, 190-191, 199, 233
Dosierung 128
Alphawellen-Intrusionen 58, 60, 248
Alternativmedizin 169
Amantadine 261, 290
American College of Rheumatologie 9
American Thyroid Association 169
Amitriptylin 39, 75, 230, 251
Amphetamin/Dextroamphetamin (Adderall) 187, 191
Anämie 7, 13, 125-126
Ängste 52, 176, 179
Behandlung ohne Benzodiazepine 180
Besprechung mit dem Arzt 184
Antibiotika 12, 145
Hefepilze-Wachstum 145
Antidepressiva 2, 178, 184, 192
Beruhigung zur 75, 251
Fibrofog gegen 191
Schlafstörungen gegen 79
Schmerzen gegen 79
Sedierung zur 81, 250
Serotoninsyndrom 217
Serotonin-Syndrom 216
SSRIs (Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer) 180
stimulierende Wirkung 192, 257
Antikonvulsiva 75, 196, 210, 248, 250-251, 254
Antipsychotika 75, 84-85, 250-251
Aquagymnastik 109
Arbeitsbuch Triggerpunkttherapie\ Die bewährte Methode zur Linderung von Muskelschmerzen (Davies/Davies) 121

- Aripiprazol 191, 257
 Armodafinil 187, 257, 263, 288
 Arthritis, rheumatoide 9, 141-142, 176, 223
 Arthrose 230
 Ashwagandha 158
 AT1-Antagonisten 201, 254
 ACE-Hemmer 254
 ATP 119, 123, 269, 277, 279
 Aufwärmübungen 39
 Ausgangsposition 99
 Beginn mit Tiefenatmung 99
 Besprechung mit dem Arzt 112
 Dehnübungen 106
 Erhöhung der Körpertemperatur 99
 Fahrradfahren auf der niedrigsten Stufe des Heimtrainers 98
 langsame Gehen auf dem Laufband 98
 Oberschenkel-Schienbeinstreckung 107
 Schulterrolle 106
 Video 99, 111
 Wiederholung 111
 Zehenrollen 100
 Ausschlussdiät 137-139, 146
 Autoimmunerkrankungen 9, 143
 antinukleäre Antikörper (ANA) 143
- B**
- Backes, Michael 228
 Baclofen (Lioresal) 75-76, 187, 250-251
 Bacteria – the Missing Link in Treating Irritable Bowel Syndrome (Pimentel) 95
 Baldrianwurzel 75, 78
 Barnes, John F. 5, 117, 121, 183, 245
 Behandlung
 Behandlungsansatz (vier Schritte) ix
 Behandlungsmethoden (Forschungsergebnisse) x
 Behandlungsmöglichkeiten (dem Arzt helfen) x
 Behandlungsplan 35-37, 74, 160, 247
 individuelle 37
 New England Journal of Medicine xi
 Selbst-Fürsorge xii
 Benazepril (Lotrel) 201
 Benson, Herbert 47
 Benzodiazepine 67-69, 73, 80, 179, 184, 250, 273
 Behandlung von Angststörungen ohne 180
 Berney, Steven 55
 Beruhigungsmittel 78
 Betablocker 84, 180, 196-197, 248, 250, 255
 Betain HCL 89
 Bewegung 110
 Fibromyalgie bei 98
 heilsame 97
 Bienengifttherapie 231, 235
 Bindegewebe (Faszien) 5, 23, 26, 51, 113-116, 195, 225, 252
 Behandlung 37
 Cannabinoide 225
 Muskelschmerzen 120
 myofasziale Triggerpunkttherapie x, 37
 Biofeedback-Therapie 48
 Webseite 53
 bipolare Störung 84
 Bittersalz-Bad 49-50

STICHWORTVERZEICHNIS

- Bladder Ease von Vitanica 234
Blutdruck 189
 hoher 111-112, 157
 niedriger 25, 189
 Betablocker 197
 Salzwasser 112
blutdrucksenkende Medikamente 84,
 189, 192
 ACE-Hemmer 201
 AT1-Antagonist 210
blutverdünnende Medika-
 mente 132, 142, 147
Bradykinin 254
Bruyere, Rosalyn 183
Buprenorphin 207, 213, 215, 217,
 220, 256
 Buprenorphin-Pflaster 207, 213
Bupropion (Wellbutrin) 191, 257
Buspiron (Buspar) 180
- C**
Candida albicans 144-145
Candida-Infektion 89, 145
Cannabinoide 224
 Fibromyalgie und 224
Cannabis als Medizin (Backes) 228
Captopril (Capoten) 201
Carbidopa/Levodopa (Madopar) 208
Carisoprodol (Soma) 187
Carnitin 126
Caudill, Margaret 210
Celexocib (Celebrex) 142, 147
Clonidin (Catapresan) 75, 84, 197-
 199, 251-253
 Creme, Wirkstoff in 197
Codein 213
Coenzym Q10 127, 132
 Cholesterin-Senker, verschrei-
 bungspflichtige 127
Dosierung 128
Einnahme welcher Form 127
 Satine, Einnahme von 127
Colchicin 143-144, 147
Copeland, Mary Ellen 2
Cortisol 18, 25, 150-153, 158-159,
 166, 213, 281
 Cortisol-Ausschüttung 153, 213
 Muster 151-152
 Zyklus 152
Cortisol-Schub 150
Cortisol-Spiegel 150-
 151, 153, 159
Cortisolwerte 152, 159
Opioide 155
Speicheltest 152
Substitution 160
Craniale Elektrostimulation (CES) 52,
 207, 209
CranioCradle 51, 118
Craniosacrale Therapie 50
 Webseiten 53
Crook, William 146
Cyclobenzaprin (Flexeril) 187, 251
- D**
Darm 50, 94
 Darmsanierung 88
 durchlässige Darm-
 wand 41, 91, 142
 Kampf-oder-Flucht-Reak-
 tion“ 88
 \„Leaky Gut\“ 27, 92
 Reparatur 91
 gesunder, dichter 91
Das Geheimnis der Chakras\
 Unsere Licht- und Energie-
 zentren (Bruyere) 184
Davies, Clair und Amber 121
Demenz 80, 189
 Behandlung 204

- Depression 175-176, 178, 258
 Antidepressiva, Behandlung mit 177, 192
 Besprechung mit dem Arzt 184
 Folsäure 178
 Lichttherapie 190
 saisonbedingte affektive Störung 190
 DHEA (Dehydroepiandrosteron) 152, 170
 Diabetes xii, 19, 125-126, 204, 233-234, 289, 292, 295, 297
 Diagnose 2
 Erfahrungen des Autors 6
 FM/a 9, 135
 klinische 8
 Kriterien 8
 Laboruntersuchungen 33
 „Papierkorb-Diagnose“ vii
 Substanz P 27
 zusätzliche Ressourcen 14
 Diclofenac 198-199, 252
 Schmerzpfaster 198
 schmerzstillende Creme, Bestandteil 253
 Die gebrochene Säule (Selbstporträt - Frida Kahlo) vii
 Dopamin, Medikamente 196
 Doxazosin (Adoxa) 75, 251
 Doxepin (Aponal) 251
 Dronabinol (Marinol) 222
 Duloxetine (Cymbalta) 177, 207
 Dünndarmfehlbesiedelung (SIBO) 93
- E**
 Eisen 64-65, 87, 167-168
 Ferritinwerte und 64
 ELISA/ACT (Enzyme-Linked Immunosorbent Assay/Advanced Cell Test) 138, 140, 145
 Webseite für 147
 EMDR-Therapie (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) 181
 Enalapril (Xanef) 201
 Endocannabinoide 141, 224
 Endorphine 98, 212, 223
 Energie 1, 3-4, 17, 20, 26, 36, 38, 40, 97, 123-125, 127-128, 144, 150-151, 160, 165, 172, 182-183, 223
 ATP (Energieträger) 123
 Energiehaushalt 26, 123
 Energieproduktion x, 36, 50, 123-125, 185-186, 188, 190, 233
 Energiestoffwechsel 17
 Gehirnzellen 123
 Muskelenergie 26, 28, 124
 Entspannungsreaktion 23, 45-46, 50-51, 53, 87, 92, 99, 114, 118, 156, 180, 249
 Magnesium; transdermale Anwendung 50
 manuelle Therapien 50
 Tiefenatmung 47
 Entzündung 133-134
 Besprechung mit dem Arzt 147
 Depressionen 175
 Entzündungshemmer 92
 Entzündungsmarker 135
 Entzündungswerte
 hohe 168
 normale 7
 generalisierte 27
 grippeähnliche Symptome 133
 Maissirup 202
 Medikamente, entzündungshemmende 142
 Milchprodukte 146

STICHWORTVERZEICHNIS

- Mundschleimhaut oder des Zahnapparats 144
- Nahrungsergänzungsmittel, entzündungshemmende 141
- niedrig-gradige 27, 144
- NSAIDs 198
- Schmerzen und 37
- selbst tun 146
- systemische 133
- überschießende 133
- Ursachen der 134
- Epstein-Barr-Virus (EBV) 240, 243
- Ernährung 129
 - Besprechung mit dem Arzt 132
 - biologischem Anbau, aus 129-130
 - Ernährungsumstellung 202
 - Frühstück 130, 132
 - Lebensmittel, industriell verarbeitete 130
 - Mitochondrien für die 124
 - Nahrungsergänzungsmittel, entzündungshemmende 141
 - Omega-3-Fettsäuren 125, 141, 190, 231, 233
 - Paläo-Diät 139, 146
 - Proteine, hochwertige 132
 - zehn Superfoods 126
 - Zusatzstoffe vermeiden 130
- Erschöpfungssyndrom, chronisches 155, 237
 - Behandlung 242
 - Besprechung mit dem Arzt 244
 - Diagnose 238
 - Fibromyalgie vs. 10, 237
 - Immunsystem, gestörtes 10
 - Reduzierung 237
 - Symptome 7, 240
 - Ursachen 240
 - Virusinfektion 242
- Eszopiclon (Lunesta) 73, 80, 251
- F**
- Fancher, Jill 210
- Faszien 115
 - Behandlungsmöglichkeiten 115, 118
 - Besprechung mit dem Arzt 121
 - Cannabinoide 225
 - Entspannung 115
 - Muskelschmerzen 120
 - Myofasziale Triggerpunkttherapie (MFR) 114
 - Reparatur 113
 - Triggerpunkte 120
 - Verspannungen lösen 116
- Faszien-Dehnung 118
- Fibrofog 8, 192
 - Besprechung mit dem Arzt 192
 - Craniale Elektrostimulation (CES) 190
 - kognitive Funktionsstörungen 257
 - Lichttherapie 190
 - Medikamente gegen 191
 - Müdigkeit und 185
 - Nährstoffe (Liste) 191
 - Nahrungsergänzungsmittel 190
 - Reduktion 189
 - selbst tun 192
 - Ursachen 186, 189
- Fibromyalgia and Chronic Myofascial Pain Syndrome\
A Survival Manual (Starlanyl/Copeland) 2
- Fibromyalgia Impact Questionnaire 32
- Fibromyalgie
 - 4-Punkte-Programm 41

- Fibromyalgie ...
 - Behandlung
 - Behandlungsplan 37
 - vier \ 36
 - Besprechung mit dem Arzt 54
 - Bewegung bei 98
 - Darmsanierung bei 88
 - Diagnose 2, 8
 - Diagnosefindung; Erfahrungen des Autors 3
 - Die revolutionäre Behandlungsmethode, durch die man vollständig von Beschwerden frei werden kann (St. Amand/Marek) 4
 - Entzündungen, generalisierte 27
 - Heilung xii
 - Infektionen und 145
 - Kettenreaktion 15, 23
 - Krankheit, Akzeptanz als ix
 - Medikamente
 - sedierende 186
 - Müdigkeit 188
 - Nahrungsergänzungsmittel bei 40-41
 - Nebennieren 151
 - Schlaf 60
 - Schlafstörung und 56
 - Schlaf und 55
 - Schmerz
 - Schmerzbehandlung 187
 - Schmerzempfindlichkeit 194
 - selbst tun 53
 - Symptome 7
 - verstehen 1
 - vier \ „R“s und die 35
 - vs. chronisches Erschöpfungssyndrom 10
 - vs. Lyme-Borreliose 12
 - Fieber, niedrig-gradiges 237
 - Fischöl 41, 92, 141, 146, 230-231, 233-234
 - Floating 48
 - Floating-Therapie
 - Webseite 54
 - Fludrocortison (Florinef) 189
 - Fluoxetin (Prozac) 180
 - FM/a-Test 9
 - Folsäure 158, 179, 230, 258
 - aktivierte 157-158, 233
 - Depressionen 258
 - MTHFR 177
 - Nebennieren 156
 - Fragebogen 32
 - Frida Center for Fibromyalgia 6, 301
 - Frühstück 130, 190
 - schnelles, gesundes, Ideen für ein 131
- G**
- Gabapentin (Neurontin) 77, 186-187, 192, 200, 251
 - Gamma-Aminobuttersäure (GABA) 76
 - Gamma-Hydroxybuttersäure (GHB) 72
 - Ganzheitliche Ärzte 90
 - gastroösophagealen Refluxkrankheit 89
 - Gehirn 196
 - bewusstes Denken 208
 - Schmerzsignale 207
 - Genova Diagnostics 147
 - Giftstoffe/Pestizide 126
 - Gleichgewichtsstörungen 7, 222
 - Gliazellen 214, 224, 248
 - Glutamat 202-203, 248, 252
 - Glutamin 88

STICHWORTVERZEICHNIS

Gluten 136, 140

Schilddrüsenunterfunktion
(Hypothyreose) 168

Glyzerin 227

Gowers, William 114

grippeähnliche Symptome 240

Guaifenesin 3-4

H

Halsschmerzen 238-239

Hashimoto-Thyreoiditis 165

Healing Through Trigger Point
Therapy (Starlanyl/Shar-
key) 121

Heilpflanzen 75, 158

Heilung, energetische 183

Hopfen 75, 78

Hormonhaushalt x, 28, 36, 149,
175

Störungen im 25

Hydrocortison 160

Hydroxychloroquin (Plaue-
nil) 143

Hypothalamus 18-19, 45-46, 83,
165, 167

I

Immunsystem 9

Entzündung und 134, 143-144

Erschöpfungssyndrom,
chronisches 10

Infektionen 20, 27, 36, 89, 144

Fibromyalgie bei 145

tief liegende 144

versteckte 134, 144-145

Interferon 242

International Lyme and Associated
Diseases Society 13

Irritable Bowel Syndrome 95

Ivker, Robert 146

J

Jod 157, 167-168, 173

K

Kahlo, Frida 245

Kamille 78

Ketamin 198-199, 252-253

Koffein 68-69, 156-157, 187, 230

kognitives Training, Videospiel
mithilfe 190

kognitive Verhaltenstherapie
(KVT) 209

Kupfer 87, 156-157

Kurkuma 92, 141, 146-147, 206,
231, 234

L

Lauricidin (Monolaurin) 243

Lebensmittel 4, 81, 140

Lebensmittelallergien 137

Lebensmittelintoleranz 147

ELISA/ACT 147

schmerzfördernde 203

Leitfaden für Mitarbeiter im Ge-
sundheitswesen zum Ma-
nagement der Fibromyal-
gie 247

L-Glutamin 91-92, 95

Supplementierung 92

Libido, fehlende 152

Lichttherapie 190, 192

Lidocain 196, 205, 230, 253

lokale Anwendung 199

Lisinopril (Zestril, Prinivil) 201

L-Methylfolat (Deplin) 179, 258

Besprechung mit dem Arzt 184

Lupus 9, 14, 143-144

Lyme-Borreliose 12

Antibiotika 12

Bluttest 12

Bücher über 14
 chronische 12
 Fibromyalgie vs. 12
 Post Treatment Lyme Disease
 Syndrome (PTLDS) 12
 Ressourcen 14
 Lymphknotenschwellung 238

M

Magnesium 41, 84, 87, 127, 157
 Magnesiumsulfat (Bittersalz) 48
 Nahrungsmitteln in 156
 Supplementierung mit 49, 157
 transdermales 49
 Managing Pain Before It Manages
 You (Caudill) 210
 Manuelle Therapien 26, 50
 Craniosacrale Therapie 50
 Myofasziale Triggerpunkt-
 therapie 50
 Marek, Claudi Craig 4
 Marihuana 75, 83, 141, 194, 220-
 223, 225-228, 251
 Anwendungsformen 227
 lokale 227
 Besprechung mit dem Arzt 228
 Cannabinoide 224
 Cannabis sativa und Can-
 nabis indica 226
 Eigenschaften 222
 Legalisierung 221
 Medizin als 225
 Nicht-Einnahme 226
 selbst zu 228
 Sicherheit 228
 Symptome, Linderung 222
 THC 224
 verschreibungspflichtiges, Ne-
 benwirkungen 223
 wissenschaftliche Fakten 223

Mastering Pain Methode 209
 Master Your Pain (Fancher) 210
 Medikamente ix, 15
 Medikation 85
 \„Off-label\“ 204
 Tipps zur 84
 Meditation 4, 47, 52, 248
 App 53
 Medizinische Hilfe
 Artikel, im Buch genannte 31
 Dienstleister im Gesund-
 heitswesen 29
 Fragebogen zur Symptom-
 aufzeichnung 34
 Leitfaden für Gesundheit-
 spersonal 30
 pubmed.gov 31
 Schlüssel zum Erfolg 40, 47, 98
 Unterstützung des Haus-
 arztes 34
 Verständigung mit dem
 Hausarzt 30
 Webseiten 34
 wie Sie den Arzt unterstüt-
 zen können 29
 wissenschaftliche Ansatz 32
 Meersalz 157, 161
 Melatonin 75, 78, 84, 197, 250-251
 Betablocker 78
 Memantin (Namenda) 191
 Menopause 170
 Menstruationszyklus 164, 170
 Metanx 234, 258
 Metaxalon (Skelaxin) 187
 Methadon 67, 207, 213, 215, 217-
 218, 220, 256
 Schmerzmittel, Einsatz als 218
 Methocarbamol (Robaxin) 187
 Methylcobalamin 258

STICHWORTVERZEICHNIS

- Methylphenidat (Ritalin) 187, 191
 Migräne 78-79, 84, 217
 Mikrostromtherapie 115, 119
 Milnacipran (Jonica) 177, 207
 Mirtazapin (Remergil) 75, 251
 Mitochondrien 41, 98, 129
 Blutzucker 125
 Dinge, die schaden 126
 D-Ribose 125
 Funktion, Verbesserung der 124
 Nahrungsergänzungsmittel
 zur Unterstützung 36
 Dosierung 128
 selbst tun 132
 Superfoods für 126
 Supplementierung 127
 Vitamin D für 128
 Modafinil (Provigil) 187
 Moldofsky, Harvey 59
 M o n o n a t r i u m g l u t a m a t
 (MNG) 130, 140, 202-203
 Morphin 156, 205, 212-214, 220
 hoch dosiertes 38, 215
 Verkürzung der Tief-
 schlafphase 67
 MTHFR-Mutation 177
 Müdigkeit 257
 Behandlungsmöglichkeiten 257
 CFS und 160
 Fibrofog und 185
 Fibromyalgie bei 71,
 80, 188, 250
 Hypothyreose und 257
 Medikamente 257
 Nebennieren-Burn-out 152
 sedative Medikamente 257
 stimulierende Medikamente
 gegen 187, 257
 Tiefschlaf, fehlender 25
- Musickant, Claire 4
 Muskeln x, 16, 105
 197
 Entzündung reduzieren 198
 Muskeltraining 190
 Schutz schmerzempfindli-
 cher Nerven 199
 Muskelrelaxantien 75
 Muskelverspannungen 25
 My Journey to Wellness (Mu-
 sickant) 4
 Myofascial Stretching, A Guide
 to Self-Treatment (Sted-
 ronsky/Pardy) 121
 Myofasziale Triggerpunktthera-
 pie xi, 51, 114-117, 121,
 183-184, 230, 252, 301
 Barnes, John F. 5
 Erfahrungen des Autors 5
 Mikrostrombehandlung 119
 selbst tun 121
 Therapeutenliste 53, 121
 Tiefengewebsmassage vs. 117
- N**
 Nabilon (Cesamet) 222, 251
 Nährstoffe x, 35, 125
 Schilddrüse für 168
 Nahrungsergänzungsmittel 40
 Nahrungsmittel, entzündungsför-
 dernde 5
 Nahrungsmittelunverträglichkei-
 ten 135
 Ausschlussdiät 137
 ELISA/ACT 138
 Erkennung von 137
 Gluten 140
 IgG-Antikörper-Test 137
 Naltrexon (NDN) 254
 Rx für niedrig dosiertes 254

- Narkolepsie 71, 187
 - Natriumoxybat (Xyrem) 56, 239
 - Naturheilkunde viii, 31, 169, 173
 - Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) 161, 169
 - Nebennieren 18, 41, 151
 - Cortisonausschüttung 150
 - Fibromyalgie bei 151
 - Glucocorticoide, Einnahme von 154
 - Insuffizienz der 154
 - Magnesium 156
 - Prednison-Einnahme 154
 - Stressreaktion 150
 - Unterstützung bei überlasteten 156
 - Unterstützung überlasteter 157
 - was kann man selbst tun 161
 - Nebennieren-Burnout 152, 154, 159
 - Behandlung 158
 - Diagnose 152
 - Hydrocortison bei 160
 - Muster 153
 - Nebenniereninsuffizienz 154
 - Speicheltest 155
 - Symptome 151-152
 - wer bekommt einen 155
 - Nebennierenextrakt 159
 - Nebennierenhormone 149, 161
 - Nervensystem 6, 16-18, 76, 87, 114, 195, 220, 229, 247, 254
 - autonomes 16
 - gegensätzliche Wirkungen 17
 - parasympathisches 16, 19, 23, 52
 - Stressreaktion, permanente 15
 - sympathisches 16-18, 20, 229, 250
 - Aktivierung, anhaltende 26
 - dominantes 249
 - Schmerzreaktion 27
 - zentrales 27, 195
 - Neurologe 234
 - Neuropathie 196
 - diabetische 234
 - Fibromyalgie bei 199
 - periphere 232, 247
 - auslösende Faktoren 252
 - Behandlung 258
 - Checkliste 232
 - New England Journal of Medicine xi
 - NMDA-hemmende Medikamente 196
 - Noradrenalin 177, 187, 207, 216, 256
 - Nortriptylin (Nortrilen) 75, 251
 - NSAIDs 89, 92, 95, 142, 198, 231, 248, 252, 260, 290
 - Besprechung mit dem Arzt 147
 - Curcumin 142
 - „Leaky Gut“ 142
 - lokalen Anwendung zur 196
 - verschreibungspflichtige 198
- ## O
- Obstruktive Schlafapnoe 61, 63
 - CPAP- oder BiPAP-Maske 62-63
 - Symptome 63
 - Webseite 69
 - „Off-label“ 204
 - Omega-3-Fettsäuren 125
 - Quellen, wichtige 141
 - Opiate 207
 - Abhängigkeit 213
 - Besprechung mit dem Arzt 220
 - Dosierung 215
 - Fibromyalgie bei 215-216, 219

STICHWORTVERZEICHNIS

- Fibromyalgie bei (Studienlage) 212
Handbuch für Fibromyalgie 255
hoch dosierte 214
Hyperalgesie, opiatinduzierte 255
Müdigkeit 257
Nebennieren-Burnout 158
Nebenwirkungen 213
Opioidantagonist (Naltrexon) 207
„Opium-Grippe“ 218
Schmerzbehandlung zur 211
Schmerzmittel auf Opiatbasis (Liste) 213
selbst tun 220
Tagesmenge 215
Verstoffwechselung 219
Verstopfung 94
Oregon Health & Science Universität 245
Orexin 82
Osteoarthritis 39, 229-230
NSAIDs, Anwendung von 198
Supplementierung 142
Osteopathie 118
Osteopathische Ärzte
Webseite 121
Oxytocin 179-180, 286
- P**
Paläo-Diät 146
Ressourcen (Webseite) 146
parasympathischen Nervensystem
(Ruhe und Verdauung) 229
Pardy, Brenda 121
Passionsblume 78
Phosphatidylserin (PS) 159
Pindolol 180, 197, 255
Polyethylenglykol (Movicol) 94
Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) 19, 79, 83-84, 176, 180-181, 184
Besprechung mit dem Arzt 184
EMDR-Therapie 181
energetische Heilung 183
selbst tun 184
Symptome 181
Pramipexol (Mirapexin) 208
Prazosin (Adversu-ten) 75
Pregabalin (Lyrica) 38, 75, 186-187, 192, 200, 204, 251
Nebenwirkungen 200
Probiotika 41, 88, 91-92, 95, 145-146
empfehlenswerte (Liste) 93
Propanolol 38, 78, 180, 255
Propranolol 197
Protein 131
Proteinpulver 131
Psychologe - Schmerztherapie spezialisierter, auf 209
Psychotherapie 181
Pyridoxal-5'-Phosphat 258
- Q**
Quetiapin (Seroquel) 85, 251
Quinapril (Accupro) 201
- R**
Ramipril (Vasotop) 201
Rauchen 62, 125, 132, 227-228
Reduzierung x
Chronisches Erschöpfungssyndrom 237
Marihuana, medizinisches 221
Müdigkeit 185
Opiate zur Schmerzbehandlung 211
Schmerzempfindlichkeit 193
Schmerzursachen, andere 229

Regeneration x, 36-37, 43, 128,
163, 185, 193, 249
Energieproduktion 123
Entzündung 133
Nebennierenhormone 149
Stimmung 175
Reizblase 7, 229, 234
Antidepressiva, trizyklische 230
Besprechen mit dem Arzt 230
Medikament 230
Reizdarmsyndrom 92-93, 95
Relaxation Response, The (Ben-
son) 47
Reparatur x, 149, 185
Bewegung, heilsame 97
durchlässigen Darmwand, der 91
Verdauung 87
verklebte Faszien 113
Restless-Leg-Syndrom (RLS) 60,
64-65, 69, 77, 208, 210, 249,
253
Ferritinwerte 65
Magnesium 84
Medikamente 208
Rheumatologe 2, 14
Rhodolia 78, 158-159, 179-180
Rifaximin 94
Rintatolimod 242
Rituximab (Rituxan) 242
Rolfing 271, 277
Webseite 121
Ropinirol (Requip) 208
Rosenfeld, Victor 58
Rückenmark 196, 203
Entzündung 206
Ernährungsumstellung 202
Schmerzsignale 205
Ruhe x
Bedeutung von 87
Schlaf, gesunder; Medi-

kamente für 71

Stressreaktion, hyperaktive 45

S

Salzwasser 111, 146
Besprechung mit dem Arzt 112
Nasenspülung, tägliche 146
niedrigem Blutdruck, bei 110
Schilddrüsenhormone 149, 165-
166
Cortisol, Aufnahme
von 161, 166
dauerhaft erhöhte Stress-
reaktion 25
Eisenmangel 168
Entzündungswerte, erhöhte 168
Nebennieren und 155
TSH (Thyreoidea-stimulie-
rendes Hormon) 165
Schilddrüsenunterfunktion (Hy-
pothyreose) 3, 7, 13, 25,
40, 149, 155, 161, 163-169,
173, 233
Behandlung 165
Fibromyalgie bei 166
Besprechung mit dem Arzt 173
Depression 164
Diagnose 165
Fibromyalgie 163
Gedächtnisstörungen 164
Müdigkeit 164
Symptome 164
Therapie
alternative 169
konventionelle 169
Verstopfung 165
Schlaf 24
Albträume 39, 83-85, 180-181
Alkohol 68
Alphawellen-Intrusionen 58

STICHWORTVERZEICHNIS

- Besprechung mit dem Arzt 69
- Fibromyalgie bei 57
- gesunder 55, 60, 65
 - Medikamente für einen 71
 - Nahrungsergänzungsmittel für einen 75
- Medikamente reduzieren 67
- normaler 56
- obstruktive Schlafapnoe 61-63
- orthopädische Matratze 67
- Restless-Leg-Syndrom (RLS) 61
- Schlafgewohnheiten 65
- Schlafhygiene 66
- Schlafmuster bei Fibromyalgie, typisches 59
- Schlafqualität
 - Strategien 69
- Schlafrhythmus 66
- Schlafstörungen 61
- selbst tun 69
- Tiefschlafphase 24, 37
 - Medikamente für 76
- Untersuchung im Schlaflabor 60, 63
- Schlafgewohnheiten 60
- Schmerz 1, 6, 32, 133, 193-195, 205, 208-209, 212, 249
 - ACE-Hemmer 201
 - bewusstes Denken 208
 - Craniale Elektrostimulation 52
 - Craniale Elektrostimulation (CES) 54
 - Cremes zur Schmerzlin-
derung 198
 - Depression und 177
 - häufige Wirkstoffe zur lokalen
Anwendung (Liste) 199
 - periphere Neuropathie 213,
229, 232, 258
 - Schmerzbehandlung 207
 - Marihuana 221
 - sedierende Medikamente 187
 - Schmerzempfindlichkeit 20, 193
 - Besprechung mit dem Arzt 210
 - Fibromyalgie bei 194
 - selbst tun 209
 - Schmerzlautstärke 195
 - Schmerzmittel 39, 67, 98, 171,
207, 211, 217-218, 225, 255
 - Opiatbasis 213
 - Schmerzreaktion 27
 - Lautstärke 27
 - Schmerzsignale 196
 - im Rückenmark betäuben 205
 - Schmerztagebuch 220
 - Schmerzüberempfindlich-
keit 15, 23, 195, 207
 - Schmerzursachen 229
 - Schmerzverarbeitung im Ge-
hirn (Studie, 2002) ix
 - schmerzverstärkende Bo-
tenstoffe 201
 - Triggerpunkt-Injektionen 115,
120-121, 248, 252
- Schwindel 7, 84, 110, 112, 152,
189, 200, 222
- Selen 167-168, 173
- Seriphos 159
- Serotonin 81, 177-178, 180, 196,
207, 216-217, 256
- Serotonin-Noradrenalin-Wie-
deraufnahmehemmer
(SNRI) 196, 207
- Serotoninsyndrom 79, 178, 216-
217
- Sertralin (Zoloft) 180
- Sexualhormone 36, 149-151, 163,
170

- DHEA (Dehydroepiandrosteron) 152
- Hormonersatztherapie 170
- Nebennierenfunktion 163, 170
- Regeneration 163
- Testosteronspiegel, niedrig; Symptome 172
- Sinusitis 134, 144-146
- Sinus Survival (Ivker) 146
- „Spray and Stretch“-Technik 120
- St. Amand, R. Paul 4
- Starlanyl, Devin 2
- Statine 127
- Stedronsky, Jill 121
- Stevia 202
- Stimmung 175
- Stressreaktion 18
 - Adrenalin 150
 - chronisch aktivierte 91, 169
 - Durchlässigkeit der Darmwand 91
 - Mitochondrien 149
 - chronische x, 35, 144, 197
 - Auswirkungen 20
 - Cortisol 150
 - fehlgesteuerte; Auslöser 19
 - hyperaktive ix, x, 15, 25, 36, 45-46, 71, 87, 149, 165
 - Hypothalamus 21
 - Medikamente zur Blockierung 251
 - Medikamente zur Reduzierung 83
 - Nebennieren 150
 - Reduzierung der 179
 - Schilddrüsenhormone 169
 - Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) 166
 - Signale der 151
 - Strukturelle Integration (Rolling) 115, 118
 - Substanz P 224, 239, 248, 254
 - Supplementierung 49, 65, 88, 128, 141-142, 157, 159-160, 178, 250
 - Acetyl-L-Carnitin 126
 - D-Ribose 125
 - Eisen 167
 - L-Glutamin 92
 - Magnesium 77
 - Pankreasenzyme 91
 - Vitamine 65
 - Süßstoffe, künstliche 40, 140, 209, 230
 - Aspartam 140, 202-203
 - Fibromyalgie-Schmerzen 202
 - zuckerfreier Süßstoff 202
 - Suvorexant (Belsomra) 82
 - Symptome 7-8, 10
 - App zum Aufzeichnen der 34
 - hyperaktive Stressreaktion 15
 - Tender Points 11
- T**
- Tai-Chi 47-48
- Taubheitsgefühl/Kribbeln in Händen oder Füßen 7
- TENS (elektrische Nervenstimulation) 119
- Tetracain 199, 253
- Thymusprotein A (ProBoost) 243
- Tiagabin 75-76, 250-251
- Tiefenatmung 47-48
- Tizanidin (Sirdalud) 75, 187, 251
- Topiramax (Topamax) 75, 78, 200, 251
- Tramadol 40, 79, 207, 212-213, 215-216, 219-220, 256, 259, 292

STICHWORTVERZEICHNIS

Trandolapril (Gopten) 201
 Trazodon (Thombran) 75, 251
 Triggerpunkte 119
 Selbstbehandlung der 248
 Triggerpunkt-Injektionen 252
 Trockenes Nadeln 115, 120
 TSH (Thyreoidea-stimulierendes
 Hormon) 165-167, 169, 173,
 257, 263, 270, 283-284

U

Übelkeit 92, 142, 182, 208, 222,
 253
 Einnahme von Nahrungsergän-
 zungsmitteln, nach 89
 Entzugerscheinung 207,
 213, 218
 Nebennieren-Burnout 151-152
 Säureblockern, nach Ein-
 nahme von 89
 Übungen 4
 Aerobic 109, 119, 124
 Aufwärmübungen 39, 106, 108
 Bewegungstoleranz 26
 Dehnübungen 106,
 108, 118-119
 Entspannungsübungen 42, 52
 Erfahrungen des Autors 97
 Faszienstärkung 43
 Fibrofog 190
 Fibromyalgie bei 47
 Gleichgewicht 109
 niedriger Blutdruck 110
 richtiger Umgang mit Sport 42
 Streckübungen 23, 98
 Verletzungen 188
 United States National Library of
 Medicine 31
 Urologe 230, 235

V

Vaginitis 144-145
 Vagusnerv-Stimulierung 48
 Venlafaxin (Effexor) 177
 Verdauung x, 16-18, 20, 23, 35-37,
 41, 43, 45-46, 50, 52, 87-89,
 91-92, 136, 227, 229
 Besprechung mit dem Arzt 95
 Säureblocker 88-90
 Liste 90
 Stressreaktion 87, 237
 Symptome bei zu wenig
 Magensäure 89
 Verdauungsenzyme 39,
 41, 88-90, 95
 Verdauungssäfte 17
 was selbst tun 95
 Verstopfung 92, 94
 verzweigtkettige Aminosäu-
 ren 188
 vier „R“s 35
 Vitamin A 167
 Vitamin B
 aktiven Formen von 65
 Metanx 234
 Vitamin B12 69, 87-88
 Vitamine B6 233
 Vitamin C 87, 157
 Vitamin D 41, 128-129, 132, 167,
 278-279

W

Wachstumshormon 25
 Substitution 25
 Tiefenschlaf und 25
 Wassergymnastik 47, 108
 West-Nil-Virus 241
 Wii-Balance-Board 110
 Wurtzel, Elisabeth 175

X

xenotropes murines Leukämievirus (XMRV) 241

Xyrem 72

Y

Yeast Connection, The (Crooks) 146

Yoga 47-48, 110, 115, 118, 248

Z

Zahnabszess 144

Zaleplon (Sonata) 75, 80, 251

Z-Drogen 75, 80-83, 251

zentrale Sensibilisierung 27, 195, 248-249, 254-256

Behandlung 253

Gliazellen 224

Opiate 224

Zink 87, 156-157, 167-168, 173, 243

Zolpidem (Stilnox) 73, 75, 80, 251

Abhängigkeit 83

Nebenwirkungen 80

Zucker 110, 145, 156-157, 202

Ausschlussdiät 139

D-Ribose 125

entzündungsfördernde Lebensmittel 146

Hefepilz-Wachstum 145

Unverträglichkeiten 136

Zystitis 229

INHALTSVERZEICHNIS



Einleitung	vii
Kapitel 1 Wie ich lernte, die Fibromyalgie zu verstehen.....	1
Kapitel 2 Was Fibromyalgie ist - und was nicht.....	7
Kapitel 3 Kettenreaktion Fibromyalgie	15
Kapitel 4 Die Kettenreaktion unterbrechen.....	23
Kapitel 5 Wie Sie Ihren Arzt unterstützen können.....	29
Kapitel 6 Fibromyalgie und die vier „R“s.....	35
Kapitel 7 Ruhe: die hyperaktive Stressreaktion zähmen	45
Kapitel 8 Für einen gesunden Schlaf trotz Fibromyalgie.....	55
Kapitel 9 Ruhe: Medikamente für einen gesunden Schlaf	71
Kapitel 10 Reparatur: Die Verdauung.....	87
Kapitel 11 Reparatur: Heilsame Bewegung.....	97

INHALTSVERZEICHNIS

Kapitel 12	Reparatur: die verklebten Faszien lockern	113
Kapitel 13	Regeneration: Energieproduktion.....	123
Kapitel 14	Regeneration: Entzündung	133
Kapitel 15	Regeneration: Nebennierenhormone	149
Kapitel 16	Regeneration: Schilddrüsen- und Sexualhormone	163
Kapitel 17	Regeneration: Stimmung.....	175
Kapitel 18	Reduzierung: Müdigkeit und Fibrofog.....	185
Kapitel 19	Reduzierung: Schmerzempfindlichkeit.....	193
Kapitel 20	Reduzierung: Opiate zur Schmerzbehandlung	211
Kapitel 21	Reduzierung: medizinisches Marihuana zur Schmerzbehandlung.....	221
Kapitel 22	Reduzierung: Andere Schmerzursachen.....	229
Kapitel 23	Reduzierung: Chronisches Erschöpfungssyndrom.....	237
	Danksagung	245
	Anhang.....	247
	Literaturverzeichnis.....	265
	Über die Autorin	301
	Stichwortverzeichnis	305

EINLEITUNG

Das F-Wort



Wenn ich jemandem, der nicht von Fibromyalgie betroffen ist, diese Krankheit beschreiben will, bitte ich denjenigen, sich die Muskelschmerzen vorzustellen, die man am Tag nach einer Grippeimpfung verspürt. Diese Schmerzqualität überträgt man auf den ganzen Körper und addiert sie mit tiefer Müdigkeit und geistiger Benebelung. Vielleicht werde ich diesem Menschen auch die beste bildliche Darstellung dieses Schmerzes zeigen, die ich je gesehen habe: *Die gebrochene Säule* – ein Selbstporträt der mexikanischen Künstlerin und Fibromyalgie-Betroffenen Frida Kahlo, in dem sie zeigt, wie ihr Körper von Nägeln durchbohrt wird. (Martínez-Lavín 2000)

Die zehn Millionen Amerikaner, die aktuell mit diesen lähmenden Symptomen zu kämpfen haben, erfahren von ihren Ärzten und Ärztinnen in der Regel nur wenig Hilfestellung. Die Forschung zu diesem Beschwerdebild ist im Vergleich zu anderen Krankheiten verwaist, festgefahren durch Kontroversen und Debatten darüber, ob es sich überhaupt um eine „echte“ Krankheit handelt. Diese Auseinandersetzung dauert nun schon ein gutes Jahrhundert an. Die Tatsache, dass sie in erster Linie Frauen betrifft, hat viel dazu beigetragen, dass die Fibromyalgie als Krankheit zweiter Klasse oder als „Papierkorb-Diagnose“ gilt. Das Stigma, mit dem die Fibromyalgie behaftet ist – sowohl im eigenen Erleben als auch die Behandlung betreffend – ist der Grund, warum ich sie halb im Scherz und halb im Ernst als das „F-Wort“ der Medizin bezeichne.

Obwohl es zur Fibromyalgie mittlerweile über 6000 Studien gibt, die die damit verbundenen Prozesse im Körper intensiv erfassen und wirksame Behandlungsstrategien aufgezeigt haben, gibt es immer noch Ärzte und Ärztinnen, denen es an Wissen und Verständnis fehlt, um ihren Patienten wirklich helfen zu können (Hadker 2011; Perrot 2012).

KAPITEL 6

FIBROMYALGIE UND DIE VIER „R“S

Das Ziel einer jeden Fibromyalgie-Behandlung ist es, die negativen Auswirkungen der chronisch hyperaktiven Stressreaktion auf den Körper so gering wie möglich zu halten. Nur so wird es uns gelingen, Schmerzen, Müdigkeit und Denkstörungen zu verbessern. Wenn ich zusammen mit einem Patienten einen Behandlungsplan ausarbeite, lege ich vier kritische Schritte fest, die alle aufeinander aufbauen.

Der erste Schritt bildet die Grundlage für alle anderen: **Ruhe**. Die **Ruhe** gibt dem geplagten Körper die Möglichkeit, sich von dem ständigen Beschuss der überreizten Stressreaktion zu erholen. Mithilfe von Ruhe und Entspannung wird dem Körper eine sehr nötige Auszeit gewährt. Aber auch wenn wir uns noch so bemühen: Spätestens nach dem Einschlafen wird die erhöhte Wachsamkeit des Fibromyalgie-Gehirns wieder die Oberhand gewinnen und den Körper mit seinen unterbrochenen Tiefschlafphasen in die Knie zwingen. Eine spezifische Kombination von Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln wird hier helfen können, diese Stressreaktion zu überwinden und einen normalen Tiefschlaf zu fördern. Müdigkeit und Schmerzen machen dann die größten Fortschritte, wenn ein gesunder Schlaf wiederhergestellt werden kann. Das ist auch der Schritt, bei dem Sie am engsten mit Ihrem Arzt zusammenarbeiten müssen, um die besten Ergebnisse zu erzielen. Nur wenn die Tiefschlafphase wieder hergestellt ist, können andere Behandlungsansätze wie Bewegung oder Körpertherapie wirklich greifen.

Sobald das Fundament der **Ruhe** gelegt ist, können wir zur **Reparatur** übergehen. Das geschieht strukturell und über die Ernährung. Die chronische Stressreaktion schwächt die Fähigkeit des Körpers, Nährstoffe zu verwerten und aufzunehmen, also müssen wir dafür sorgen, dass die Verdauung wieder optimal funktioniert. In Bezug auf die strukturelle **Reparatur** müssen wir uns auf die Muskeln und

Faszien konzentrieren und Verspannungen und Verklebungen lösen. Die Behandlung muss darauf abzielen, die verspannten und entzündeten Stellen wieder zu „entknoten“. Das geschieht mithilfe von sanften Körperübungen und manueller Therapie, die den **Reparaturvorgang** unterstützen und die Schmerzen in Muskeln und Faszien reduzieren.

Im nächsten Schritt ist die **Regeneration** gefragt, d.h. die Probleme im Energie- und Hormonhaushalt und die Entzündungen müssen wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Ein Körper, der ständig unter Stress steht, ist in der Energiegewinnung nicht effizient und die Kraftwerke unseres Körpers – die Mitochondrien – müssen gezielt mit Nahrungsergänzung unterstützt werden. Auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten und chronische Infektionen müssen behandelt werden. Vielleicht sind die Nebennieren erschöpft und benötigen zusätzliche Unterstützung, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Es gibt auch Patienten, deren Schilddrüsen- oder Sexualhormone nicht gut funktionieren und die auch in diesem Bereich therapiert werden müssen. Außerdem spielt die seelische Verfassung eine wichtige Rolle und das emotionale Gleichgewicht sollte in jedem Fall einen hohen Stellenwert einnehmen.

Allein die drei Punkte **Ruhe**, **Reparatur** und **Regeneration** werden zu großen Fortschritten in Ihrem Behandlungsplan führen. Im letzten Schritt versuchen wir alle noch übrig gebliebenen Symptome wie Schmerzen, Müdigkeit oder Fibrofog gezielt mit Medikamenten und anderen Therapien zu **reduzieren**.

Die vier „R“s der Fibromyalgie-Behandlung

Schritt 1: Ruhe. Die hyperaktive Stressreaktion zur Ruhe bringen und den Tiefschlaf verbessern.

Schritt 2: Reparatur. Für eine gesunde Verdauung sorgen und die Funktion der Muskeln und Faszien verbessern.

Schritt 3: Regeneration. Energieproduktion, Hormonhaushalt, seelische Verfassung wieder ins Gleichgewicht bringen und Infektionen beseitigen.

Schritt 4: Reduzierung. Alle restlichen Symptome wie Schmerzen, Müdigkeit oder Fibrofog gezielt behandeln

KAPITEL 11

REPARATUR: HEILSAME BEWEGUNG

Im letzten Kapitel haben wir die Bedeutung einer gesunden Darmfunktion kennengelernt. Die Gelegenheit bietet sich an, hier weiterzudenken und bestimmte Techniken zu erlernen, die die Durchblutung des Gewebes – und damit dessen Reparatur – fördern. Das gelingt am besten mit sanfter Bewegung und Übungen, die sich auf die Faszien konzentrieren.

Es gibt mehr als 80 Studien, die nachgewiesen haben, dass gezielte Bewegung die Schmerzen und Erschöpfung bei Fibromyalgie lindern können (Jones May 2009). Die größte Herausforderung besteht wohl darin, trotz der vielen Schmerzen und der großen Müdigkeit die Kraft zu finden, sich sportlich zu betätigen. Es ist in der Regel das Letzte, was man sich zumuten möchte. Aber vertrauen Sie mir, wenn ich sage, dass es funktioniert! Als ich meine Diagnose erhielt, las ich in jedem Ratgeber, wie wichtig regelmäßige sportliche Betätigung sei. Das Problem war nur, dass ich mich danach immer schlechter fühlte. Ich hatte oft das Gefühl, mir einen Muskel gezerzt zu haben. Nach dem Sport taten meine Muskeln unweigerlich weh und waren sehr verspannt. Ich verletzte mich auch oft beim Sport, denn die verklebten Faszien machen uns anfällig dafür. Erst als ich lernte, mich vor dem eigentlichen Sport richtig aufzuwärmen und dabei die Muskeln und Faszien sanft zu stimulieren, konnte ich wieder trainieren und daraus sogar einen gesundheitlichen Nutzen ziehen.

Am besten verbannen wir das Wort „Sport“ aus unserem Wortschatz und nennen es „heilsame Bewegung“. Unsere Muskeln müssen zwar in Bewegung bleiben, um gesund zu sein, die Bewegung sollte aber heilsam und nicht schädlich sein. Wenn Sport (Pardon – heilsame Bewegung) als Medizin wirken soll, müssen Muskulatur und Gehirn dabei so stimuliert werden, dass sie selbst Reparatur und Energie produzieren können. Bewegung regt die Durchblutung des Gewebes an und kann

so die schmerzhaften Stellen an den Faszien heilen. In Kombination mit manueller Therapie ist es eine besonders wirksame Methode, um die Gewebefunktion wiederherzustellen und Schmerzen zu lindern.

Wie Bewegung bei Fibromyalgie hilft

- Setzt Endorphine frei, die im Körper als natürliche Schmerzmittel wirken.
- Verbessert die Durchblutung des Gehirns und stärkt das Gedächtnis und die kognitiven Fähigkeiten.
- Reduziert die Anspannung in den Faszien.
- Fördert einen tiefen Schlaf.
- Regt die Ausschüttung des Wachstumshormons an.
- Regt die Produktion von Mitochondrien an und damit die Energiegewinnung

Der Schlüssel zum Erfolg liegt im richtigen Aufwärmen der verspannten Muskeln und Faszien. Warme, lockere Muskeln sind deutlich weniger verletzungsanfällig als kalte und verspannte Muskeln. Viele Menschen glauben, dass ein paar Streckübungen vor dem Training genügen, aber das stimmt nicht. Das ist kein richtiges Aufwärmen. Auch das langsame Gehen auf dem Laufband oder das Fahrradfahren auf der niedrigsten Stufe des Heimtrainers zählen nicht. Gutes Aufwärmen darf die Gelenke nicht belasten und beinhaltet langsame und abwechslungsreiche Bewegungen der wichtigsten Gelenke und Muskeln. Dadurch werden die Gelenke besser durchblutet und die straffe Gelenk- und Muskelhülle sanft gedehnt. Das macht sie geschmeidiger und Sie können anschließend trainieren, ohne sich zu verletzen oder Schmerzen zu haben. Sie kennen sicher das Sprichwort „Wer rastet, der rostet.“ Auch die Physiotherapeuten betonen gerne, dass unser Bewegungsapparat nur wie geschmiert laufen kann, wenn er ausreichend Bewegung bekommt. Das sanfte Dehnen der Faszien bereitet die Muskeln auf die Bewegung vor. Sind die Faszien wegen der hyperaktiven Stressreaktion chronisch verspannt, dauert es eben ein wenig länger, bis alles geschmeidig vor sich hin schnurrt und das Gewebe locker und warm wird. Zusammen mit einem Experten für Sportmedizin habe ich ein Aufwärmprogramm speziell für Fibromyalgie entwickelt. Ich habe es im Laufe der Jahre verfeinert, wende es für mich und für alle

REPARATUR: HEILSAME BEWEGUNG

meine Patienten an. Für mich war es der entscheidende Schritt zu einem Übungsprogramm, von dem ich auch wirklich profitiere. Nachdem Maureen, die pensionierte Krankenschwester, mit diesem Aufwärmprogramm begann, war sie auch wieder in der Lage, auf dem Laufband zu laufen. Sie stellte sogar fest, dass sich ihr Trainingsprogramm positiv auf ihre Schmerzen auswirkte. Und genau das wollen wir ja erreichen!

Das Aufwärmen beginnt immer mit Tiefenatmung, um die Entspannungsreaktion in Gang zu bringen und die Faszien weicher zu machen. Das wird gefolgt von sanften Bewegungen der Zehen, dann der Knöchel, der Knie, der Hüften und schließlich der Schultern.

WIE SIE SICH RICHTIG AUFWÄRMEN

Als Erstes müssen Sie sich warm machen, und zwar buchstäblich. Erhöhen Sie Ihre Körpertemperatur, indem Sie sich in einen gut beheizten, warmen Raum setzen, eine heiße Dusche oder ein warmes Bad nehmen oder sich in eine warme Decke einkuscheln und so ein paar Minuten ruhen. Wenn Sie ins Fitnessstudio gehen, sollten Sie mehrere Schichten Kleidung übereinander tragen, die sie nach und nach ausziehen können. Beim Aufwärmen spielt die eigentliche Wärme eine große Rolle, weil schon ein leichter Temperaturanstieg die Muskeln lockerer macht.

Folgen Sie dem Aufwärm-Programm, das auf den folgenden Seiten beschrieben wird. Verbringen so viel Zeit, wie Sie möchten, in jeder einzelnen Phase, aber fokussieren Sie sich nicht zu sehr auf eine bestimmte Körperregion. Verändern Sie die Bewegungsabläufe häufig, damit Sie einen Bereich nicht unnötig belasten. Wenn sich eine Bewegung nicht gut anfühlt, können Sie diese langsamer ausführen, überspringen oder so verändern, dass es für Sie angenehm ist. Auf www.fibromanual.com können Sie ein Video mit den einzelnen Bewegungsabläufen und möglichen Variationen aufrufen.

1. Legen Sie sich hin. Legen Sie sich auf einer Yogamatte oder einem Teppich auf den Rücken. Die Hände liegen seitlich neben dem Körper, die Füße schulterbreit auseinander und die Beine ruhen flach auf dem Boden.

2. Atmen Sie. Atmen Sie langsam und tief ein und aus. Lassen Sie Ihre Beckenmuskeln entspannen und Ihren Körper weich werden. Er liegt jetzt schwer auf dem Boden.

KAPITEL 14

REGENERATION: ENTZÜNDUNG

Eine Entzündung bedeutet die Aktivierung der Immunantwort und ist notwendiger Bestandteil eines jeden Heil- und Reparaturvorgangs im Körper. Diese Reaktion muss aber streng reguliert werden und der Körper verfügt über entzündungsfördernde und entzündungshemmende Substanzen. Bei der Fibromyalgie ist dieser Mechanismus aus dem Gleichgewicht geraten und verlagert sich zugunsten einer systemischen Entzündung, die grippeähnliche Symptome wie Schmerz und Müdigkeit führt, die jeder davon Betroffene gut kennt. Der Schlüssel zur Linderung der Symptome liegt darin, das verlorengegangene Gleichgewicht wiederherzustellen.

Die überschießende Entzündung bei Fibromyalgie ist auf mehrere Faktoren zurückzuführen, die alle mit der chronischen Aktivierung der Stressreaktion beginnen. Erstens sind – das habe ich in Kapitel 12 erörtert – die Faszien chronisch entzündet. Zweitens führt der Mangel an Tiefschlaf zu erhöhten Entzündungsmarkern im Körper. Das konnte an gesunden Freiwilligen nachgewiesen werden, denen im Rahmen eines Experiments die Tiefschlafphase gekürzt wurde (Haack 2007; Lentz 1999).

Ihnen ist es bereits gelungen, mithilfe von ausreichend Ruhe und Reparatur die entzündliche Belastung Ihres Körpers zu reduzieren. Je besser Sie schlafen, je gesünder Sie sich ernähren und Ihren Darm stärken, desto stärker werden die Entzündungsmarker im Körper zurückgehen. Auch angemessene Bewegung und Dehnen der Faszien wird dazu beitragen.

Wenn Sie all diese Schritte durchgearbeitet haben, aber immer noch unter Symptomen leiden, kann es durchaus sein, dass es noch andere Probleme gibt, die geklärt werden müssen. Zu den Symptomen einer überschießenden Entzündungsreaktion gehören Gelenkschmerzen, grippeartige Beschwerden, Hautausschläge, Hautreizungen,

Beschwerden der Nasenneben- und Stirnhöhlen, Kopfschmerzen und Reizdarm. Versteckte Infektionen, wie chronische Sinusitis oder Infektionen der Zähne, können potenzielle Trigger darstellen. Auch Nahrungsmittel können deutliche Symptome auslösen. An dieser Stelle möchte ich darauf eingehen, wie man Nahrungsmittelunverträglichkeiten aufspüren und entzündungshemmende Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente einsetzen kann.

Die Ursachen der Entzündung bei Fibromyalgie

- Schlafmangel, besonders der Tiefschlafphase
- Verspannungen in den Faszien
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Niedrig-gradige Entzündungen

ENTZÜNDUNG - WAS IST DAS ÜBERHAUPT?

Jedes Mal, wenn das Immunsystem des Körpers aktiviert wird, spricht man von einer Entzündung. Das Immunsystem mobilisiert seine chemischen Botenstoffe, um die Bedrohung zu bekämpfen, was verschiedene Symptome – meist Muskelschmerzen und Müdigkeit – hervorruft. Wenn Sie jemals einen grippalen Infekt hatten, wissen Sie, wie es sich anfühlt. Dafür verantwortlich sind entzündliche Substanzen, die sogenannten Zytokine, und Immunzellen, die vom Körper in schneller Abfolge und in großen Mengen produziert werden, um das Virus zu bekämpfen. Mehrere Studien haben nachweisen können, dass bei Fibromyalgie-Patienten besonders viele entzündliche Zytokine im Blut zirkulieren. Die Werte waren vergleichbar mit denen von Grippepatienten (Bazzichi 2007; Wang 2008). Dabei sind bestimmte Varianten der Zytokine erhöht, andere dagegen niedriger als normal (tatsächlich wird dieses abnorme Verhalten der Zytokine als mögliches diagnostisches Instrument bewertet) (Sturgill 2014). Darüber hinaus zeigen die weißen Blutkörperchen von Fibromyalgie-Patienten abnorme Reaktionen, wenn man sie im Labor bestimmten Chemikalien aussetzt. Man weiß zurzeit noch nicht, warum das so ist, aber höchstwahrscheinlich ist die Immunfunktion aufgrund der Stressreaktion beeinträchtigt. Die Wissenschaftler, die diese Zusammenhänge entdeckten, haben ein dia-

KAPITEL 19

REDUZIERUNG: SCHMERZEMPFINDLICHKEIT

*Ich fühle mich wie die Prinzessin auf der Erbse, die selbst
mit vierzig Matratzen die Erbse noch spüren kann.*

—EINE PATIENTIN MIT FIBROMYALGIE

Ein einheitlicher Behandlungsansatz funktioniert bei Fibromyalgie-Schmerzen nicht. Bei der Fibromyalgie gibt es drei verschiedene Arten von Schmerzen und jede dieser Schmerzqualitäten erfordert einen eigenen Ansatz. Zuerst gibt es den vagen, grippeartigen Schmerz, der durch die hohe Konzentration an entzündlichen Substanzen im Blutkreislauf entsteht. In den Kapiteln über die Regeneration haben wir gesehen, welche Möglichkeiten es gibt, die Entzündung zu senken und diesen Schmerz zu behandeln. Als Zweites kommt der Muskelschmerz, der von den verspannten und entzündeten Faszien verursacht wird, die jeden Muskel im Körper umhüllen. Unter „Reparatur“ haben Sie gelernt, wie dieser Schmerz mithilfe von manuellen Therapien, sanften Dehnungsübungen und Myofaszialer Triggerpunkttherapie behandelt werden kann. An dritter Stelle steht die allgemeine Empfindlichkeit, die infolge des überreizten Nervensystems entsteht. Diese Schmerzqualität ist komplex und nicht so leicht zu verstehen, aber gerade hier haben wir zahlreiche Behandlungsmöglichkeiten, weil von den Pharmafirmen auf diesem Gebiet besonders intensiv geforscht wurde.



Die drei Schmerzqualitäten bei Fibromyalgie

Glücklicherweise wirken sich bereits die Senkung der Entzündungswerte und die Lockerung der verspannten Faszien positiv auf die allgemeine Schmerzempfindlichkeit aus. Aber es gibt immer wieder Patienten mit einer sehr hartnäckigen Überempfindlichkeit und ich werde in diesem Kapitel näher auf mögliche Behandlungsoptionen eingehen. (Medizinisches Marihuana und Opiate sind sehr komplexe Themen und werden jeweils in einem eigenen Kapitel besprochen.) Bevor wir uns jedoch der eigentlichen Behandlung zuwenden, sollten wir verstehen, warum sich eine leichte Berührung am Arm wie ein heftiger Schlag anfühlen kann.

WARUM IST DIE SCHMERZEMPFINDLICHKEIT BEI FIBROMYALGIE SO GROSS?

Schmerz ist ein elektrisches Signal, das von den Nerven durch das Rückenmark bis zum Gehirn übertragen wird. Bei Fibromyalgie werden die von den schmerzempfindlichen Nerven ausgehenden Signale so sehr verstärkt, dass selbst ein leichtes Unwohlsein als äußerst schmerzhaft wahrgenommen wird. Empfindungen, die normalerweise nicht als Schmerz interpretiert werden, z. B. Kleidung, die auf der Haut aufliegt, kann unter Umständen so starke Signale auslösen, dass diese dann als Schmerz wahrgenommen werden.

STICHWORTVERZEICHNIS



- 4-Punkte-Programm 41
5-HTP (Hydroxytryptophan) 79, 178, 184
- A**
- Abführmittel (Laxantien) 94
tägliche Einnahme 94
ACE-Hemmer 210, 254
Liste 201
Acetyl-L-Carnitin 126, 132, 190-191, 199
Dosierung 128
ADD, stimulierende Medikamente bei 257
Adrenalin 15, 18
Affirmationen 209
Akupunktur 3, 51, 231
Aldosteron 150
Alkohol 66, 69, 73-74, 156, 227-228, 230
Allergenkarenz 137
Alpha-Blocker 84, 181, 251
Alpha-Liponsäure 125-126, 132, 190-191, 199, 233
Dosierung 128
Alphawellen-Intrusionen 58, 60, 248
Alternativmedizin 169
Amantadine 261, 290
American College of Rheumatologie 9
American Thyroid Association 169
Amitriptylin 39, 75, 230, 251
Amphetamin/Dextroamphetamin (Adderall) 187, 191
Anämie 7, 13, 125-126
Ängste 52, 176, 179
Behandlung ohne Benzodiazepine 180
Besprechung mit dem Arzt 184
Antibiotika 12, 145
Hefepilze-Wachstum 145
Antidepressiva 2, 178, 184, 192
Beruhigung zur 75, 251
Fibrofog gegen 191
Schlafstörungen gegen 79
Schmerzen gegen 79
Sedierung zur 81, 250
Serotoninsyndrom 217
Serotonin-Syndrom 216
SSRIs (Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer) 180
stimulierende Wirkung 192, 257
Antikonvulsiva 75, 196, 210, 248, 250-251, 254
Antipsychotika 75, 84-85, 250-251
Aquagymnastik 109
Arbeitsbuch Triggerpunkttherapie\ Die bewährte Methode zur Linderung von Muskelschmerzen (Davies/Davies) 121

- Aripiprazol 191, 257
 Armodafinil 187, 257, 263, 288
 Arthritis, rheumatoide 9, 141-142, 176, 223
 Arthrose 230
 Ashwagandha 158
 AT1-Antagonisten 201, 254
 ACE-Hemmer 254
 ATP 119, 123, 269, 277, 279
 Aufwärmübungen 39
 Ausgangsposition 99
 Beginn mit Tiefenatmung 99
 Besprechung mit dem Arzt 112
 Dehnübungen 106
 Erhöhung der Körpertemperatur 99
 Fahrradfahren auf der niedrigsten Stufe des Heimtrainers 98
 langsame Gehen auf dem Laufband 98
 Oberschenkel-Schienbeinstreckung 107
 Schulterrolle 106
 Video 99, 111
 Wiederholung 111
 Zehenrollen 100
 Ausschlussdiät 137-139, 146
 Autoimmunerkrankungen 9, 143
 antinukleäre Antikörper (ANA) 143
- B**
- Backes, Michael 228
 Baclofen (Lioresal) 75-76, 187, 250-251
 Bacteria – the Missing Link in Treating Irritable Bowel Syndrome (Pimentel) 95
 Baldrianwurzel 75, 78
 Barnes, John F. 5, 117, 121, 183, 245
 Behandlung
 Behandlungsansatz (vier Schritte) ix
 Behandlungsmethoden (Forschungsergebnisse) x
 Behandlungsmöglichkeiten (dem Arzt helfen) x
 Behandlungsplan 35-37, 74, 160, 247
 individuelle 37
 New England Journal of Medicine xi
 Selbst-Fürsorge xii
 Benazepril (Lotrel) 201
 Benson, Herbert 47
 Benzodiazepine 67-69, 73, 80, 179, 184, 250, 273
 Behandlung von Angststörungen ohne 180
 Berney, Steven 55
 Beruhigungsmittel 78
 Betablocker 84, 180, 196-197, 248, 250, 255
 Betain HCL 89
 Bewegung 110
 Fibromyalgie bei 98
 heilsame 97
 Bienengifttherapie 231, 235
 Bindegewebe (Faszien) 5, 23, 26, 51, 113-116, 195, 225, 252
 Behandlung 37
 Cannabinoide 225
 Muskelschmerzen 120
 myofasziale Triggerpunkttherapie x, 37
 Biofeedback-Therapie 48
 Webseite 53
 bipolare Störung 84
 Bittersalz-Bad 49-50

STICHWORTVERZEICHNIS

- Bladder Ease von Vitanica 234
Blutdruck 189
 hoher 111-112, 157
 niedriger 25, 189
 Betablocker 197
 Salzwasser 112
blutdrucksenkende Medikamente 84,
 189, 192
 ACE-Hemmer 201
 AT1-Antagonist 210
blutverdünnende Medika-
 mente 132, 142, 147
Bradykinin 254
Bruyere, Rosalyn 183
Buprenorphin 207, 213, 215, 217,
 220, 256
 Buprenorphin-Pflaster 207, 213
Bupropion (Wellbutrin) 191, 257
Buspiron (Buspar) 180
- C**
Candida albicans 144-145
Candida-Infektion 89, 145
Cannabinoide 224
 Fibromyalgie und 224
Cannabis als Medizin (Backes) 228
Captopril (Capoten) 201
Carbidopa/Levodopa (Madopar) 208
Carisoprodol (Soma) 187
Carnitin 126
Caudill, Margaret 210
Celexocib (Celebrex) 142, 147
Clonidin (Catapresan) 75, 84, 197-
 199, 251-253
 Creme, Wirkstoff in 197
Codein 213
Coenzym Q10 127, 132
 Cholesterin-Senker, verschrei-
 bungspflichtige 127
Dosierung 128
Einnahme welcher Form 127
 Satine, Einnahme von 127
Colchicin 143-144, 147
Copeland, Mary Ellen 2
Cortisol 18, 25, 150-153, 158-159,
 166, 213, 281
 Cortisol-Ausschüttung 153, 213
 Muster 151-152
 Zyklus 152
Cortisol-Schub 150
Cortisol-Spiegel 150-
 151, 153, 159
Cortisolwerte 152, 159
Opioide 155
Speicheltest 152
Substitution 160
Craniale Elektrostimulation (CES) 52,
 207, 209
CranioCradle 51, 118
Craniosacrale Therapie 50
 Webseiten 53
Crook, William 146
Cyclobenzaprin (Flexeril) 187, 251
- D**
Darm 50, 94
 Darmsanierung 88
 durchlässige Darm-
 wand 41, 91, 142
 Kampf-oder-Flucht-Reak-
 tion“ 88
 \„Leaky Gut\“ 27, 92
 Reparatur 91
 gesunder, dichter 91
Das Geheimnis der Chakras\
 Unsere Licht- und Energie-
 zentren (Bruyere) 184
Davies, Clair und Amber 121
Demenz 80, 189
 Behandlung 204

- Depression 175-176, 178, 258
 Antidepressiva, Behandlung mit 177, 192
 Besprechung mit dem Arzt 184
 Folsäure 178
 Lichttherapie 190
 saisonbedingte affektive Störung 190
 DHEA (Dehydroepiandrosteron) 152, 170
 Diabetes xii, 19, 125-126, 204, 233-234, 289, 292, 295, 297
 Diagnose 2
 Erfahrungen des Autors 6
 FM/a 9, 135
 klinische 8
 Kriterien 8
 Laboruntersuchungen 33
 „Papierkorb-Diagnose“ vii
 Substanz P 27
 zusätzliche Ressourcen 14
 Diclofenac 198-199, 252
 Schmerzpfaster 198
 schmerzstillende Creme, Bestandteil 253
 Die gebrochene Säule (Selbstporträt - Frida Kahlo) vii
 Dopamin, Medikamente 196
 Doxazosin (Adoxa) 75, 251
 Doxepin (Aponal) 251
 Dronabinol (Marinol) 222
 Duloxetine (Cymbalta) 177, 207
 Dünndarmfehlbesiedelung (SIBO) 93
- E**
 Eisen 64-65, 87, 167-168
 Ferritinwerte und 64
 ELISA/ACT (Enzyme-Linked Immunosorbent Assay/Advanced Cell Test) 138, 140, 145
 Webseite für 147
 EMDR-Therapie (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) 181
 Enalapril (Xanef) 201
 Endocannabinoide 141, 224
 Endorphine 98, 212, 223
 Energie 1, 3-4, 17, 20, 26, 36, 38, 40, 97, 123-125, 127-128, 144, 150-151, 160, 165, 172, 182-183, 223
 ATP (Energieträger) 123
 Energiehaushalt 26, 123
 Energieproduktion x, 36, 50, 123-125, 185-186, 188, 190, 233
 Energiestoffwechsel 17
 Gehirnzellen 123
 Muskelenergie 26, 28, 124
 Entspannungsreaktion 23, 45-46, 50-51, 53, 87, 92, 99, 114, 118, 156, 180, 249
 Magnesium; transdermale Anwendung 50
 manuelle Therapien 50
 Tiefenatmung 47
 Entzündung 133-134
 Besprechung mit dem Arzt 147
 Depressionen 175
 Entzündungshemmer 92
 Entzündungsmarker 135
 Entzündungswerte
 hohe 168
 normale 7
 generalisierte 27
 grippeähnliche Symptome 133
 Maissirup 202
 Medikamente, entzündungshemmende 142
 Milchprodukte 146

STICHWORTVERZEICHNIS

- Mundschleimhaut oder des Zahnapparats 144
 - Nahrungsergänzungsmittel, entzündungshemmende 141
 - niedrig-gradige 27, 144
 - NSAIDs 198
 - Schmerzen und 37
 - selbst tun 146
 - systemische 133
 - überschießende 133
 - Ursachen der 134
 - Epstein-Barr-Virus (EBV) 240, 243
 - Ernährung 129
 - Besprechung mit dem Arzt 132
 - biologischem Anbau, aus 129-130
 - Ernährungsumstellung 202
 - Frühstück 130, 132
 - Lebensmittel, industriell verarbeitete 130
 - Mitochondrien für die 124
 - Nahrungsergänzungsmittel, entzündungshemmende 141
 - Omega-3-Fettsäuren 125, 141, 190, 231, 233
 - Paläo-Diät 139, 146
 - Proteine, hochwertige 132
 - zehn Superfoods 126
 - Zusatzstoffe vermeiden 130
 - Erschöpfungssyndrom, chronisches 155, 237
 - Behandlung 242
 - Besprechung mit dem Arzt 244
 - Diagnose 238
 - Fibromyalgie vs. 10, 237
 - Immunsystem, gestörtes 10
 - Reduzierung 237
 - Symptome 7, 240
 - Ursachen 240
 - Virusinfektion 242
 - Eszopiclon (Lunesta) 73, 80, 251
- F**
- Fancher, Jill 210
 - Faszien 115
 - Behandlungsmöglichkeiten 115, 118
 - Besprechung mit dem Arzt 121
 - Cannabinoide 225
 - Entspannung 115
 - Muskelschmerzen 120
 - Myofasziale Triggerpunkttherapie (MFR) 114
 - Reparatur 113
 - Triggerpunkte 120
 - Verspannungen lösen 116
 - Faszien-Dehnung 118
 - Fibrofog 8, 192
 - Besprechung mit dem Arzt 192
 - Craniale Elektrostimulation (CES) 190
 - kognitive Funktionsstörungen 257
 - Lichttherapie 190
 - Medikamente gegen 191
 - Müdigkeit und 185
 - Nährstoffe (Liste) 191
 - Nahrungsergänzungsmittel 190
 - Reduktion 189
 - selbst tun 192
 - Ursachen 186, 189
 - Fibromyalgia and Chronic Myofascial Pain Syndrome\
A Survival Manual (Starlanyl/Copeland) 2
 - Fibromyalgia Impact Questionnaire 32
 - Fibromyalgie
 - 4-Punkte-Programm 41

- Fibromyalgie ...
 - Behandlung
 - Behandlungsplan 37
 - vier \ 36
 - Besprechung mit dem Arzt 54
 - Bewegung bei 98
 - Darmsanierung bei 88
 - Diagnose 2, 8
 - Diagnosefindung; Erfahrungen des Autors 3
 - Die revolutionäre Behandlungsmethode, durch die man vollständig von Beschwerden frei werden kann (St. Amand/Marek) 4
 - Entzündungen, generalisierte 27
 - Heilung xii
 - Infektionen und 145
 - Kettenreaktion 15, 23
 - Krankheit, Akzeptanz als ix
 - Medikamente
 - sedierende 186
 - Müdigkeit 188
 - Nahrungsergänzungsmittel bei 40-41
 - Nebennieren 151
 - Schlaf 60
 - Schlafstörung und 56
 - Schlaf und 55
 - Schmerz
 - Schmerzbehandlung 187
 - Schmerzempfindlichkeit 194
 - selbst tun 53
 - Symptome 7
 - verstehen 1
 - vier \ „R“s und die 35
 - vs. chronisches Erschöpfungssyndrom 10
 - vs. Lyme-Borreliose 12
 - Fieber, niedrig-gradiges 237
 - Fischöl 41, 92, 141, 146, 230-231, 233-234
 - Floating 48
 - Floating-Therapie
 - Webseite 54
 - Fludrocortison (Florinef) 189
 - Fluoxetin (Prozac) 180
 - FM/a-Test 9
 - Folsäure 158, 179, 230, 258
 - aktivierte 157-158, 233
 - Depressionen 258
 - MTHFR 177
 - Nebennieren 156
 - Fragebogen 32
 - Frida Center for Fibromyalgia 6, 301
 - Frühstück 130, 190
 - schnelles, gesundes, Ideen für ein 131
- G**
- Gabapentin (Neurontin) 77, 186-187, 192, 200, 251
 - Gamma-Aminobuttersäure (GABA) 76
 - Gamma-Hydroxybuttersäure (GHB) 72
 - Ganzheitliche Ärzte 90
 - gastroösophagealen Refluxkrankheit 89
 - Gehirn 196
 - bewusstes Denken 208
 - Schmerzsignale 207
 - Genova Diagnostics 147
 - Giftstoffe/Pestizide 126
 - Gleichgewichtsstörungen 7, 222
 - Gliazellen 214, 224, 248
 - Glutamat 202-203, 248, 252
 - Glutamin 88

STICHWORTVERZEICHNIS

Gluten 136, 140

Schilddrüsenunterfunktion
(Hypothyreose) 168

Glyzerin 227

Gowers, William 114

grippeähnliche Symptome 240

Guaifenesin 3-4

H

Halsschmerzen 238-239

Hashimoto-Thyreoiditis 165

Healing Through Trigger Point
Therapy (Starlanyl/Shar-
key) 121

Heilpflanzen 75, 158

Heilung, energetische 183

Hopfen 75, 78

Hormonhaushalt x, 28, 36, 149,
175

Störungen im 25

Hydrocortison 160

Hydroxychloroquin (Plaue-
nil) 143

Hypothalamus 18-19, 45-46, 83,
165, 167

I

Immunsystem 9

Entzündung und 134, 143-144

Erschöpfungssyndrom,
chronisches 10

Infektionen 20, 27, 36, 89, 144

Fibromyalgie bei 145

tief liegende 144

versteckte 134, 144-145

Interferon 242

International Lyme and Associated
Diseases Society 13

Irritable Bowel Syndrome 95

Ivker, Robert 146

J

Jod 157, 167-168, 173

K

Kahlo, Frida 245

Kamille 78

Ketamin 198-199, 252-253

Koffein 68-69, 156-157, 187, 230

kognitives Training, Videospiel
mithilfe 190

kognitive Verhaltenstherapie
(KVT) 209

Kupfer 87, 156-157

Kurkuma 92, 141, 146-147, 206,
231, 234

L

Lauricidin (Monolaurin) 243

Lebensmittel 4, 81, 140

Lebensmittelallergien 137

Lebensmittelintoleranz 147

ELISA/ACT 147

schmerzfördernde 203

Leitfaden für Mitarbeiter im Ge-
sundheitswesen zum Ma-
nagement der Fibromyal-
gie 247

L-Glutamin 91-92, 95

Supplementierung 92

Libido, fehlende 152

Lichttherapie 190, 192

Lidocain 196, 205, 230, 253

lokale Anwendung 199

Lisinopril (Zestril, Prinivil) 201

L-Methylfolat (Deplin) 179, 258

Besprechung mit dem Arzt 184

Lupus 9, 14, 143-144

Lyme-Borreliose 12

Antibiotika 12

Bluttest 12

Bücher über 14
 chronische 12
 Fibromyalgie vs. 12
 Post Treatment Lyme Disease
 Syndrome (PTLDS) 12
 Ressourcen 14
 Lymphknotenschwellung 238

M

Magnesium 41, 84, 87, 127, 157
 Magnesiumsulfat (Bittersalz) 48
 Nahrungsmitteln in 156
 Supplementierung mit 49, 157
 transdermales 49
 Managing Pain Before It Manages
 You (Caudill) 210
 Manuelle Therapien 26, 50
 Craniosacrale Therapie 50
 Myofasziale Triggerpunkt-
 therapie 50
 Marek, Claudi Craig 4
 Marihuana 75, 83, 141, 194, 220-
 223, 225-228, 251
 Anwendungsformen 227
 lokale 227
 Besprechung mit dem Arzt 228
 Cannabinoide 224
 Cannabis sativa und Can-
 nabis indica 226
 Eigenschaften 222
 Legalisierung 221
 Medizin als 225
 Nicht-Einnahme 226
 selbst zu 228
 Sicherheit 228
 Symptome, Linderung 222
 THC 224
 verschreibungspflichtiges, Ne-
 benwirkungen 223
 wissenschaftliche Fakten 223

Mastering Pain Methode 209
 Master Your Pain (Fancher) 210
 Medikamente ix, 15
 Medikation 85
 \„Off-label\“ 204
 Tipps zur 84
 Meditation 4, 47, 52, 248
 App 53
 Medizinische Hilfe
 Artikel, im Buch genannte 31
 Dienstleister im Gesund-
 heitswesen 29
 Fragebogen zur Symptom-
 aufzeichnung 34
 Leitfaden für Gesundheit-
 spersonal 30
 pubmed.gov 31
 Schlüssel zum Erfolg 40, 47, 98
 Unterstützung des Haus-
 arztes 34
 Verständigung mit dem
 Hausarzt 30
 Webseiten 34
 wie Sie den Arzt unterstüt-
 zen können 29
 wissenschaftliche Ansatz 32
 Meersalz 157, 161
 Melatonin 75, 78, 84, 197, 250-251
 Betablocker 78
 Memantin (Namenda) 191
 Menopause 170
 Menstruationszyklus 164, 170
 Metanx 234, 258
 Metaxalon (Skelaxin) 187
 Methadon 67, 207, 213, 215, 217-
 218, 220, 256
 Schmerzmittel, Einsatz als 218
 Methocarbamol (Robaxin) 187
 Methylcobalamin 258

STICHWORTVERZEICHNIS

- Methylphenidat (Ritalin) 187, 191
 Migräne 78-79, 84, 217
 Mikrostromtherapie 115, 119
 Milnacipran (Jonica) 177, 207
 Mirtazapin (Remergil) 75, 251
 Mitochondrien 41, 98, 129
 Blutzucker 125
 Dinge, die schaden 126
 D-Ribose 125
 Funktion, Verbesserung der 124
 Nahrungsergänzungsmittel
 zur Unterstützung 36
 Dosierung 128
 selbst tun 132
 Superfoods für 126
 Supplementierung 127
 Vitamin D für 128
 Modafinil (Provigil) 187
 Moldofsky, Harvey 59
 M o n o n a t r i u m g l u t a m a t
 (MNG) 130, 140, 202-203
 Morphin 156, 205, 212-214, 220
 hoch dosiertes 38, 215
 Verkürzung der Tief-
 schlafphase 67
 MTHFR-Mutation 177
 Müdigkeit 257
 Behandlungsmöglichkeiten 257
 CFS und 160
 Fibrofog und 185
 Fibromyalgie bei 71,
 80, 188, 250
 Hypothyreose und 257
 Medikamente 257
 Nebennieren-Burn-out 152
 sedative Medikamente 257
 stimulierende Medikamente
 gegen 187, 257
 Tiefschlaf, fehlender 25
- Musickant, Claire 4
 Muskeln x, 16, 105
 197
 Entzündung reduzieren 198
 Muskeltraining 190
 Schutz schmerzempfindli-
 cher Nerven 199
 Muskelrelaxantien 75
 Muskelverspannungen 25
 My Journey to Wellness (Mu-
 sickant) 4
 Myofascial Stretching, A Guide
 to Self-Treatment (Sted-
 ronsky/Pardy) 121
 Myofasziale Triggerpunktthera-
 pie xi, 51, 114-117, 121,
 183-184, 230, 252, 301
 Barnes, John F. 5
 Erfahrungen des Autors 5
 Mikrostrombehandlung 119
 selbst tun 121
 Therapeutenliste 53, 121
 Tiefengewebsmassage vs. 117
- N**
 Nabilon (Cesamet) 222, 251
 Nährstoffe x, 35, 125
 Schilddrüse für 168
 Nahrungsergänzungsmittel 40
 Nahrungsmittel, entzündungsför-
 dernde 5
 Nahrungsmittelunverträglichkei-
 ten 135
 Ausschlussdiät 137
 ELISA/ACT 138
 Erkennung von 137
 Gluten 140
 IgG-Antikörper-Test 137
 Naltrexon (NDN) 254
 Rx für niedrig dosiertes 254

- Narkolepsie 71, 187
 - Natriumoxybat (Xyrem) 56, 239
 - Naturheilkunde viii, 31, 169, 173
 - Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) 161, 169
 - Nebennieren 18, 41, 151
 - Cortisonausschüttung 150
 - Fibromyalgie bei 151
 - Glucocorticoide, Einnahme von 154
 - Insuffizienz der 154
 - Magnesium 156
 - Prednison-Einnahme 154
 - Stressreaktion 150
 - Unterstützung bei überlasteten 156
 - Unterstützung überlasteter 157
 - was kann man selbst tun 161
 - Nebennieren-Burnout 152, 154, 159
 - Behandlung 158
 - Diagnose 152
 - Hydrocortison bei 160
 - Muster 153
 - Nebenniereninsuffizienz 154
 - Speicheltest 155
 - Symptome 151-152
 - wer bekommt einen 155
 - Nebennierenextrakt 159
 - Nebennierenhormone 149, 161
 - Nervensystem 6, 16-18, 76, 87, 114, 195, 220, 229, 247, 254
 - autonomes 16
 - gegensätzliche Wirkungen 17
 - parasympathisches 16, 19, 23, 52
 - Stressreaktion, permanente 15
 - sympathisches 16-18, 20, 229, 250
 - Aktivierung, anhaltende 26
 - dominantes 249
 - Schmerzreaktion 27
 - zentrales 27, 195
 - Neurologe 234
 - Neuropathie 196
 - diabetische 234
 - Fibromyalgie bei 199
 - periphere 232, 247
 - auslösende Faktoren 252
 - Behandlung 258
 - Checkliste 232
 - New England Journal of Medicine xi
 - NMDA-hemmende Medikamente 196
 - Noradrenalin 177, 187, 207, 216, 256
 - Nortriptylin (Nortrilen) 75, 251
 - NSAIDs 89, 92, 95, 142, 198, 231, 248, 252, 260, 290
 - Besprechung mit dem Arzt 147
 - Curcumin 142
 - „Leaky Gut“ 142
 - lokalen Anwendung zur 196
 - verschreibungspflichtige 198
- ## O
- Obstruktive Schlafapnoe 61, 63
 - CPAP- oder BiPAP-Maske 62-63
 - Symptome 63
 - Webseite 69
 - „Off-label“ 204
 - Omega-3-Fettsäuren 125
 - Quellen, wichtige 141
 - Opiate 207
 - Abhängigkeit 213
 - Besprechung mit dem Arzt 220
 - Dosierung 215
 - Fibromyalgie bei 215-216, 219

STICHWORTVERZEICHNIS

- Fibromyalgie bei (Studienlage) 212
Handbuch für Fibromyalgie 255
hoch dosierte 214
Hyperalgesie, opiatinduzierte 255
Müdigkeit 257
Nebennieren-Burnout 158
Nebenwirkungen 213
Opioidantagonist (Naltrexon) 207
„Opium-Grippe“ 218
Schmerzbehandlung zur 211
Schmerzmittel auf Opiatbasis (Liste) 213
selbst tun 220
Tagesmenge 215
Verstoffwechselung 219
Verstopfung 94
Oregon Health & Science Universität 245
Orexin 82
Osteoarthritis 39, 229-230
NSAIDs, Anwendung von 198
Supplementierung 142
Osteopathie 118
Osteopathische Ärzte
Webseite 121
Oxytocin 179-180, 286
- P**
Paläo-Diät 146
Ressourcen (Webseite) 146
parasympathischen Nervensystem (Ruhe und Verdauung) 229
Pardy, Brenda 121
Passionsblume 78
Phosphatidylserin (PS) 159
Pindolol 180, 197, 255
Polyethylenglykol (Movicol) 94
Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) 19, 79, 83-84, 176, 180-181, 184
Besprechung mit dem Arzt 184
EMDR-Therapie 181
energetische Heilung 183
selbst tun 184
Symptome 181
Pramipexol (Mirapexin) 208
Prazosin (Adversu-ten) 75
Pregabalin (Lyrica) 38, 75, 186-187, 192, 200, 204, 251
Nebenwirkungen 200
Probiotika 41, 88, 91-92, 95, 145-146
empfehlenswerte (Liste) 93
Propanolol 38, 78, 180, 255
Propranolol 197
Protein 131
Proteinpulver 131
Psychologe - Schmerztherapie spezialisierter, auf 209
Psychotherapie 181
Pyridoxal-5'-Phosphat 258
- Q**
Quetiapin (Seroquel) 85, 251
Quinapril (Accupro) 201
- R**
Ramipril (Vasotop) 201
Rauchen 62, 125, 132, 227-228
Reduzierung x
Chronisches Erschöpfungssyndrom 237
Marihuana, medizinisches 221
Müdigkeit 185
Opiate zur Schmerzbehandlung 211
Schmerzempfindlichkeit 193
Schmerzursachen, andere 229

Regeneration x, 36-37, 43, 128,
163, 185, 193, 249
Energieproduktion 123
Entzündung 133
Nebennierenhormone 149
Stimmung 175
Reizblase 7, 229, 234
Antidepressiva, trizyklische 230
Besprechen mit dem Arzt 230
Medikament 230
Reizdarmsyndrom 92-93, 95
Relaxation Response, The (Ben-
son) 47
Reparatur x, 149, 185
Bewegung, heilsame 97
durchlässigen Darmwand, der 91
Verdauung 87
verklebte Faszien 113
Restless-Leg-Syndrom (RLS) 60,
64-65, 69, 77, 208, 210, 249,
253
Ferritinwerte 65
Magnesium 84
Medikamente 208
Rheumatologe 2, 14
Rhodolia 78, 158-159, 179-180
Rifaximin 94
Rintatolimod 242
Rituximab (Rituxan) 242
Rolfing 271, 277
Webseite 121
Ropinirol (Requip) 208
Rosenfeld, Victor 58
Rückenmark 196, 203
Entzündung 206
Ernährungsumstellung 202
Schmerzsignale 205
Ruhe x
Bedeutung von 87
Schlaf, gesunder; Medi-

kamente für 71

Stressreaktion, hyperaktive 45

S

Salzwasser 111, 146
Besprechung mit dem Arzt 112
Nasenspülung, tägliche 146
niedrigem Blutdruck, bei 110
Schilddrüsenhormone 149, 165-
166
Cortisol, Aufnahme
von 161, 166
dauerhaft erhöhte Stress-
reaktion 25
Eisenmangel 168
Entzündungswerte, erhöhte 168
Nebennieren und 155
TSH (Thyreoidea-stimulie-
rendes Hormon) 165
Schilddrüsenunterfunktion (Hy-
pothyreose) 3, 7, 13, 25,
40, 149, 155, 161, 163-169,
173, 233
Behandlung 165
Fibromyalgie bei 166
Besprechung mit dem Arzt 173
Depression 164
Diagnose 165
Fibromyalgie 163
Gedächtnisstörungen 164
Müdigkeit 164
Symptome 164
Therapie
alternative 169
konventionelle 169
Verstopfung 165
Schlaf 24
Albträume 39, 83-85, 180-181
Alkohol 68
Alphawellen-Intrusionen 58

STICHWORTVERZEICHNIS

- Besprechung mit dem Arzt 69
- Fibromyalgie bei 57
- gesunder 55, 60, 65
 - Medikamente für einen 71
 - Nahrungsergänzungsmittel für einen 75
- Medikamente reduzieren 67
- normaler 56
- obstruktive Schlafapnoe 61-63
- orthopädische Matratze 67
- Restless-Leg-Syndrom (RLS) 61
- Schlafgewohnheiten 65
- Schlafhygiene 66
- Schlafmuster bei Fibromyalgie, typisches 59
- Schlafqualität
 - Strategien 69
- Schlafrhythmus 66
- Schlafstörungen 61
- selbst tun 69
- Tiefschlafphase 24, 37
 - Medikamente für 76
- Untersuchung im Schlaflabor 60, 63
- Schlafgewohnheiten 60
- Schmerz 1, 6, 32, 133, 193-195, 205, 208-209, 212, 249
 - ACE-Hemmer 201
 - bewusstes Denken 208
 - Craniale Elektrostimulation 52
 - Craniale Elektrostimulation (CES) 54
 - Cremes zur Schmerzlin-
derung 198
 - Depression und 177
 - häufige Wirkstoffe zur lokalen
Anwendung (Liste) 199
 - periphere Neuropathie 213,
229, 232, 258
 - Schmerzbehandlung 207
 - Marihuana 221
 - sedierende Medikamente 187
 - Schmerzempfindlichkeit 20, 193
 - Besprechung mit dem Arzt 210
 - Fibromyalgie bei 194
 - selbst tun 209
 - Schmerzlautstärke 195
 - Schmerzmittel 39, 67, 98, 171,
207, 211, 217-218, 225, 255
 - Opiatbasis 213
 - Schmerzreaktion 27
 - Lautstärke 27
 - Schmerzsignale 196
 - im Rückenmark betäuben 205
 - Schmerztagebuch 220
 - Schmerzüberempfindlich-
keit 15, 23, 195, 207
 - Schmerzursachen 229
 - Schmerzverarbeitung im Ge-
hirn (Studie, 2002) ix
 - schmerzverstärkende Bo-
tenstoffe 201
 - Triggerpunkt-Injektionen 115,
120-121, 248, 252
- Schwindel 7, 84, 110, 112, 152,
189, 200, 222
- Selen 167-168, 173
- Seriphos 159
- Serotonin 81, 177-178, 180, 196,
207, 216-217, 256
- Serotonin-Noradrenalin-Wie-
deraufnahmeemmer
(SNRI) 196, 207
- Serotoninsyndrom 79, 178, 216-
217
- Sertralin (Zoloft) 180
- Sexualhormone 36, 149-151, 163,
170

- DHEA (Dehydroepiandrosteron) 152
 Hormonersatztherapie 170
 Nebennierenfunktion 163, 170
 Regeneration 163
 Testosteronspiegel, niedrig; Symptome 172
 Sinusitis 134, 144-146
 Sinus Survival (Ivker) 146
 „Spray and Stretch“-Technik 120
 St. Amand, R. Paul 4
 Starlanyl, Devin 2
 Statine 127
 Stedronsky, Jill 121
 Stevia 202
 Stimmung 175
 Stressreaktion 18
 Adrenalin 150
 chronisch aktivierte 91, 169
 Durchlässigkeit der Darmwand 91
 Mitochondrien 149
 chronische x, 35, 144, 197
 Auswirkungen 20
 Cortisol 150
 fehlgesteuerte; Auslöser 19
 hyperaktive ix, x, 15, 25, 36, 45-46, 71, 87, 149, 165
 Hypothalamus 21
 Medikamente zur Blockierung 251
 Medikamente zur Reduzierung 83
 Nebennieren 150
 Reduzierung der 179
 Schilddrüsenhormone 169
 Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) 166
 Signale der 151
 Strukturelle Integration (Rolling) 115, 118
 Substanz P 224, 239, 248, 254
 Supplementierung 49, 65, 88, 128, 141-142, 157, 159-160, 178, 250
 Acetyl-L-Carnitin 126
 D-Ribose 125
 Eisen 167
 L-Glutamin 92
 Magnesium 77
 Pankreasenzyme 91
 Vitamine 65
 Süßstoffe, künstliche 40, 140, 209, 230
 Aspartam 140, 202-203
 Fibromyalgie-Schmerzen 202
 zuckerfreier Süßstoff 202
 Suvorexant (Belsomra) 82
 Symptome 7-8, 10
 App zum Aufzeichnen der 34
 hyperaktive Stressreaktion 15
 Tender Points 11
- T**
 Tai-Chi 47-48
 Taubheitsgefühl/Kribbeln in Händen oder Füßen 7
 TENS (elektrische Nervenstimulation) 119
 Tetracain 199, 253
 Thymusprotein A (ProBoost) 243
 Tiagabin 75-76, 250-251
 Tiefenatmung 47-48
 Tizanidin (Sirdalud) 75, 187, 251
 Topiramamat (Topamax) 75, 78, 200, 251
 Tramadol 40, 79, 207, 212-213, 215-216, 219-220, 256, 259, 292

STICHWORTVERZEICHNIS

Trandolapril (Gopten) 201
 Trazodon (Thombran) 75, 251
 Triggerpunkte 119
 Selbstbehandlung der 248
 Triggerpunkt-Injektionen 252
 Trockenes Nadeln 115, 120
 TSH (Thyreoidea-stimulierendes
 Hormon) 165-167, 169, 173,
 257, 263, 270, 283-284

U

Übelkeit 92, 142, 182, 208, 222,
 253
 Einnahme von Nahrungsergän-
 zungsmitteln, nach 89
 Entzugerscheinung 207,
 213, 218
 Nebennieren-Burnout 151-152
 Säureblockern, nach Ein-
 nahme von 89
 Übungen 4
 Aerobic 109, 119, 124
 Aufwärmübungen 39, 106, 108
 Bewegungstoleranz 26
 Dehnübungen 106,
 108, 118-119
 Entspannungsübungen 42, 52
 Erfahrungen des Autors 97
 Faszienstärkung 43
 Fibrofog 190
 Fibromyalgie bei 47
 Gleichgewicht 109
 niedriger Blutdruck 110
 richtiger Umgang mit Sport 42
 Streckübungen 23, 98
 Verletzungen 188
 United States National Library of
 Medicine 31
 Urologe 230, 235

V

Vaginitis 144-145
 Vagusnerv-Stimulierung 48
 Venlafaxin (Effexor) 177
 Verdauung x, 16-18, 20, 23, 35-37,
 41, 43, 45-46, 50, 52, 87-89,
 91-92, 136, 227, 229
 Besprechung mit dem Arzt 95
 Säureblocker 88-90
 Liste 90
 Stressreaktion 87, 237
 Symptome bei zu wenig
 Magensäure 89
 Verdauungsenzyme 39,
 41, 88-90, 95
 Verdauungssäfte 17
 was selbst tun 95
 Verstopfung 92, 94
 verzweigtkettige Aminosäu-
 ren 188
 vier „R“s 35
 Vitamin A 167
 Vitamin B
 aktiven Formen von 65
 Metanx 234
 Vitamin B12 69, 87-88
 Vitamine B6 233
 Vitamin C 87, 157
 Vitamin D 41, 128-129, 132, 167,
 278-279

W

Wachstumshormon 25
 Substitution 25
 Tiefenschlaf und 25
 Wassergymnastik 47, 108
 West-Nil-Virus 241
 Wii-Balance-Board 110
 Wurtzel, Elisabeth 175

X

xenotropes murines Leukämievirus (XMRV) 241

Xyrem 72

Y

Yeast Connection, The (Crooks) 146

Yoga 47-48, 110, 115, 118, 248

Z

Zahnabszess 144

Zaleplon (Sonata) 75, 80, 251

Z-Drogen 75, 80-83, 251

zentrale Sensibilisierung 27, 195, 248-249, 254-256

Behandlung 253

Gliazellen 224

Opiate 224

Zink 87, 156-157, 167-168, 173, 243

Zolpidem (Stilnox) 73, 75, 80, 251

Abhängigkeit 83

Nebenwirkungen 80

Zucker 110, 145, 156-157, 202

Ausschlussdiät 139

D-Ribose 125

entzündungsfördernde Lebensmittel 146

Hefepilz-Wachstum 145

Unverträglichkeiten 136

Zystitis 229

Dr. Ginevra Liptan

Das Fibromyalgie-Handbuch

Der bahnbrechende ganzheitliche Behandlungsplan zur Lösung des Schmerzproblems

324 Seiten, kart.
erscheint 2021

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de