



Leseprobe

Dr. med. Thomas Weiss
Kursbuch Fibromyalgie
Das Standardwerk zu
Fibromyalgie, chronischen
Schmerzkrankungen und
funktionellen Störungen

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 256

Erscheinungstermin: 09. Mai 2012

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

Zum Buch

Vom Fibromyalgieexperten und Fernseharzt Dr. Thomas Weiss

Erst seit kurzer Zeit gibt es verbindliche wissenschaftliche Leitlinien zu diesem komplexen Krankheitsbild. Als einer der führenden Fibromyalgie-Experten war Dr. Thomas Weiss an der Erstellung dieser Leitlinien beteiligt. Dieses Buch ist das erste umfassende Kursbuch zu der beratungsintensiven Krankheit mit den vielen Gesichtern. Es versammelt das Wichtigste zu Symptomen, Schmerzen, Behandlungsmethoden, Medikamenten, Dauer und Heilbarkeit der Krankheit. Auch zu verwandten Krankheitsbildern wie chronischen Schmerzen und funktionellen Störungen findet man hier umfangreiche Informationen und praktischen Rat.



Autor

Dr. med. Thomas Weiss

Dr. med. Thomas Weiss, geb. 1952, ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Umweltmedizin, Psychotherapie und Psychiatrie in Mannheim. Er ist bekannt aus der SWR-Sendung "Praxis Doktor Weiss" und engagiert sich seit Jahrzehnten in der Öffentlichkeit für medizinische Themen. Darüber hinaus ist er Autor zahlreicher erfolgreicher Gesundheitsratgeber bei Südwest.

KURSBUCH
Fibromyalgie

Dr. med. Thomas Weiss

KURSBUCH

Fibromyalgie

Das Standardwerk zu Fibromyalgie,
chronischen Schmerzerkrankungen und
funktionellen Störungen

südwest

Inhalt			
Vorwort	7		
Einführung	10		
Drei Fallgeschichten			
	10		
Teil 1: Zu den Grundlagen	16		
Fibromyalgie oder Fibromyalgiesyndrom	16		
Beschwerden	16		
Schmerz	17		
Berührungs- und Druckempfindlichkeit	18		
Kälte- und Wärmeempfindlichkeit	18		
Reizempfindlichkeit	19		
Funktionelle Beschwerden	22		
Schwellungen/Schwellungsgefühle	22		
Schlafstörungen	23		
Angst und Depressionen	23		
Vergesslichkeit	24		
Erschöpfung und Leistungsschwäche	24		
Nachlassendes sexuelles Interesse	24		
Definitionen – was ist ein Fibromyalgiesyndrom?	25		
Definition nach ACR, 1990	25		
Deutsche Leitlinie 2008	25		
Definition nach ACR, 2010	26		
Deutsche Leitlinie 2011	27		
Unklare und ähnliche Befunde	28		
Häufigkeit	31		
Diagnostik	32		
Risikofaktoren	34		
Vererbung	34		
Epigenetik	34		
Lebensereignisse	36		
		Vegetative Steuerung	37
		Körperliche Krankheiten	37
		Frühe Kindheit	37
		Überdimensionierte Diagnostik?	38
		Teil 2: Ursachenforschung	42
		Einführung	42
		Exkurs 1: Entwicklungsgeschichte	42
		Stress	43
		Stressreaktion	45
		Der innere Wächter	47
		Stressfolgen	49
		Exkurs 2: Individualgeschichte	52
		Stress und funktionelle Störungen	54
		Fibromyalgie als Anpassungsreaktion: Das Urwaldprogramm	55
		Teil 3: FMS und funktionelle Störungen	60
		Schmerzen	61
		Warum tut Schmerz weh?	61
		Physiologie	62
		Psychologische Faktoren	68
		Akuter Schmerz	75
		Chronischer Schmerz	75
		Funktionelle Störungen des Magen-Darm-Trakts	80
		Reizmagen- und Reizdarmsyndrom	81
		Blähungen	90
		Entwicklungsgeschichtliche Aspekte der Magen-Darm-Störungen	101
		Reizblase	103
		Ursachen	104

Therapie	106	Geruchsempfindlichkeit	143
Schlafstörungen	108	Funktion	143
Grundlagen	109	Anatomie	145
Aktiver Schlaf	110	Geruchssinn und Emotionen	145
Wann werden wir müde?	111	Zusätzliche Belastung durch	
Wie viel Schlaf ist normal?	112	künstliche Duftstoffe	147
Diagnostik	113	Reizüberflutung	148
Schlafstörungen bei Fibromyalgie	114	Weitere Belästigungen durch	
Ödemneigung	116	Duftstoffe	149
Kälteempfindlichkeit	117	Therapie	149
Temperaturregulierung	118	Schwindel	150
Die Funktion der Temperatur-		Zur Anatomie und Physiologie	152
empfindlichkeit	119	Das Reafferenzprinzip	154
Faktoren des Temperatur-		Schwindelarten	157
empfindens	119	Auslöser	158
Therapie	122	Diagnostikprobleme	159
Wärmeempfindlichkeit	123	Das Problem der Meidung	160
Faktoren des		Problematisches Bewusstsein/	
Temperaturempfindens	124	das Problem der Fokussierung	161
Therapie	126	Therapie	162
Blutzuckerschwankungen		Hyperventilation	167
und Heißhunger	127	Grundlagen	167
Hintergründe	127	Häufigkeit und Symptomatik	169
Diagnose	128	Therapie eines akuten Hyper-	
Ursachen	129	ventilationsanfalles	170
Therapie	130	Diagnostik	172
Lärmempfindlichkeit	132	Langfristige Therapie und	
Rückzug auf die einsame Insel	132	Prophylaxe beim chronischen	
Für die Hyperakusis gibt es		Hyperventilationssyndrom	173
zahlreiche Ursachen	133	Angst	174
Therapie	133	Depressivität	176
Tinnitus	135	Erschöpfung	178
Symptomatik und Definition	135		
Entstehung und Ursachen	136	Teil 4: Therapie	182
Therapie	138	Erfolgreiche Therapien	184
Lichtempfindlichkeit	142	Überforderung	184

Schonung: Die Prinzessin-auf-der-Erbse-Lösung	185	Physiotherapie	227
Sinnvolle Therapieverfahren: Anhebung der Reizschwelle	187	Psychotherapie	229
Sensitivierung und Habituation	188	Lachen	230
Erfahrungsregeln	189	Medikamente	231
Therapieverfahren	190	Naturheilkundliche Verfahren	234
Selbsthilfe	190	Selbsthilfegruppen	238
Entspannungstechniken	190	Multimodale Therapie	240
Genuss mit System	193	Beispiel für multimodale Therapie	242
Hautpflege	195	Persönliche Therapie zu Hause	244
Wohltuende Wärme	197	Wellness-Woche	246
Kälte: Sport für die Gefäßmuskeln	197	Vom Umgang mit Rückschlägen	246
Körperliche Aktivitäten	199		
Ernährung	207	Nachwort	248
Erholsamer Schlaf	219		
Umgang mit Angst	221	Register	249
Partnerschaft und Sexualität	225	Impressum	256

mitteln, die ich aus über 20-jähriger Beschäftigung mit dem Thema Fibromyalgiesyndrom gewinnen konnte. Während ich früher eher von einem Defekt ausging, liegt es mir heute näher, Fibromyalgie als eine Anpassungsreaktion von Körper, Geist und Seele an eine bedrohliche oder als bedrohlich erlebte Situation zu verstehen. Diese Reaktionsweise geht mit hoher, manchmal maximaler Sensibilität und sehr viel Stress einher.

Ich hoffe, in diesem Buch deutlich machen zu können, dass der Kern dieser Anpassungsreaktion sinnvoll ist und ursprünglich einmal der Absicherung diente. Doch aus verschiedenen Gründen verfehlt das Absicherungsbemühen seinen eigentlichen Zweck und führt im Gegenteil zur Verunsicherung. Es entstehen auf körperlicher und seelischer Ebene vielfach Teufelskreise, aus denen ein Entrinnen nicht leicht möglich ist.

Ich würde mir wünschen, dass eine vertiefte Sichtweise der Symptome dazu beitragen könnte, die eigenen, vielleicht merkwürdigen Reaktionen mit größerem Verständnis annehmen zu können. Statt als „verrückt“ oder „krankhaft“ könnten sie als „übertrieben“ oder „unangemessen“ für die jetzige Lebenssituation angesehen werden. Das Verständnis für die Sinnhaftigkeit der Beschwerden öffnet gleichzeitig den Weg für neue therapeutische Schritte. Das heißt, beispielsweise die eigenen Ängste zu beru-

higen und gleichzeitig das Wagnis einzugehen, verlorenes Terrain Schritt für Schritt zurückzugewinnen. So wird es möglich, den scheinbar sicheren Hafen der Meidung zu verlassen, der für einen Großteil der Symptomatik verantwortlich ist.

Fibromyalgie ist als Krankheitsbild auch verwirrend, weil praktisch alle Regulationen des Körpers beeinträchtigt sein können: Bewegung, Schlaf, Atmung, Herz-Kreislauf, Ausscheidung, Stoffwechsel oder Sexualität. Auch eine Überempfindlichkeit der Sinne ist sehr verbreitet.

Dadurch ergeben sich neben dem Kernsymptom Schmerz weitere leidvolle Reaktionen, die fast den gesamten Kreis der psychosomatischen Krankheiten, vor allem die sog. funktionellen Störungen, umfassen. Daher geht es in diesem Kursbuch nicht nur um Fibromyalgie im engeren Sinn, sondern auch um die angrenzenden und vielfach damit verflochtenen funktionellen Störungen.

Auch bei den therapeutischen Verfahren hat sich sehr viel getan. Die Möglichkeiten sind heute umfassend und haben gute Erfolgsaussichten, wenn nicht einseitig auf Medikamente gesetzt wird, sondern mehrere wirksame Verfahren in sinnvoller Weise miteinander kombiniert werden. Diese sog. multimodalen Therapieverfahren stellen heute den „Goldstandard“ der Behandlung dar. Bei intensivem Einsatz lassen sich damit

in kurzer Zeit oft große therapeutische Fortschritte erzielen.

Neben einem Überblick über die klinischen Behandlungsmöglichkeiten möchte ich Ihnen zeigen, welche Verfahren Sie zu Hause selbst anwenden können. Eine kontinuierliche Selbsthilfe, das wird immer deutlicher, hat bei Fibromyalgie einen hohen Stellenwert. Sie ist weit mehr als ein wenig Morgengymnastik; vielmehr beinhaltet sie hochwirksame Verfahren, die bei konsequenter Durchführung zu ausgezeichneten Ergebnissen führen. Sie ist ein unabdingbarer Baustein im gesamten Heilungsprozess.

Natürlich kann es bei Fibromyalgie auch zu Rückschlägen kommen. Bei Stress, Angst, Kälte oder Überforderung können Beschwerden wieder aufflackern. Das ist bedauerlich, aber nicht unbedingt tragisch und muss Sie nicht entmutigen. Es kommt nun darauf an, die Kompetenzen zu entwickeln, Rückschläge erfolgreich zu überwinden. Dies steigert letztlich das Selbstvertrauen in die eigenen Kräfte und führt zu mehr Zuversicht und stabilerer Gesundheit. So verliert die Krankheit langsam ihren Schrecken, da sie zunehmend aus eigener Kraft zu bessern oder sogar zu überwinden ist.

Ich habe mir erlaubt, einige Gedanken mehrfach zu erwähnen. Dies mag überflüssig oder störend sein, wenn Sie das Buch von A bis Z „am Stück“ lesen. Es

ist aber als Hilfe für Leser gedacht, die einzelne Kapitel nachschlagen möchten.

Die Gedanken, die Sie in diesem Buch finden, verdanke ich so vielen Menschen, dass ich meinen eigenen Beitrag nur schwer benennen könnte. Besonders natürlich den vielen Tausend Fibromyalgiepatienten, die ich behandeln konnte. Durch ihre Offenheit und Geduld, ihre Bereitschaft, neue Wege zu gehen und die Erfahrungen mit mir zu teilen, war es mir möglich, schrittweise ein besseres Verständnis zu gewinnen. Freunde und Kollegen gaben mir unzählige Anregungen.

Bedanken möchte ich mich auch bei meinen Mitarbeiterinnen, die sich täglich geduldig und liebevoll unseren Patienten widmen. Hunter Beaumont ermöglichte mir, menschliche Sensibilität und Verletzlichkeit neu zu verstehen. Hans-Peter Lutz hat das Buch mehrfach gelesen und mit zahlreichen Vorschlägen verbessert. Ganz besonders darf ich meiner Frau und Kollegin Elisabeth danken. Sie steht mir seit Jahren als kompetente Beraterin und Diskussionspartnerin zur Seite und hat mir unzählige Male ermöglicht, eine tiefere Sichtweise zu finden.

Ihr
Dr. Thomas Weiss

suchten ihre Nähe. Bis auf die üblichen Kinderkrankheiten, eine Blinddarmoperation und Sportverletzungen war sie auch nie ernsthaft krank.

Das Studium und die ersten Berufsjahre bereiteten ihr nur geringe Schwierigkeiten. Sie kam gut mit ihren Schülern und deren Eltern zurecht. Auch im Kollegium wurde sie geschätzt. Innerhalb von knapp zwei Jahren bekam Mechthild erst ein Mädchen und dann einen Jungen. Beide Schwangerschaften waren kompliziert; sie musste jeweils über Monate hinweg liegen und auch die Geburten erwiesen sich als langwierig und schmerzhaft.

Mechthild wollte dennoch wieder in die Schule zurück. Jetzt allerdings fiel ihr die Arbeit deutlich schwerer. Ihre Schüler wirkten auf sie laut und unmotiviert. Die Vorbereitung zu Hause war mühsam, nicht zuletzt, da sie von ihren eigenen Kindern nachts häufig geweckt wurde. Sie hatte ein schlechtes Gewissen, da sie glaubte, weder ihrer Aufgabe als Lehrerin noch der als Mutter wirklich zu genügen.

In dieser Situation trat bei ihr ein Bandscheibenvorfall auf. Die Situation war geradezu klassisch, wie ihr der Orthopäde später erläuterte. Sie wollte den Kinderwagen aus dem Kofferraum heben. Doch weil sie gleichzeitig nach ihrer Tochter schaute, die neben dem Auto stand, verdrehte sie dabei die Wirbelsäule auf unglückliche Weise. Es fuhr ihr wie ein Blitz ins Bein. Die akuten Beschwerden wurden zwar dank Schmerztabletten bes-

ser, aber dafür litt Mechthild seit dieser Zeit unter wiederkehrenden Beschwerden. Zuerst traten diese Beschwerden nur im Bereich des unteren Rückens auf, später auch im Nacken und in den Schultern. Im Verlauf von Monaten breiteten sich die Schmerzen weiter über den Körper aus.

Nachts waren die Schmerzen besonders schlimm. Sie konnte zwar einschlafen, wachte jedoch zwischen 2 und 3 Uhr morgens auf und konnte ab da keine Körperposition mehr finden, in der sie wieder einschlafen konnte. Morgens fühlte Mechthild sich dann wie gerädert.

Im Verlauf eines Jahres empfand sie sich als unkonzentriert, abgeschlagen und war leicht überfordert, litt unter wechselnden Schmerzen, einmal war es ihr zu heiß, dann zu kalt, und alles wurde ihr zu viel. Ständig litt sie unter neuen „Zipperlein“. Auch ihre Kinder gingen ihr immer mehr auf die Nerven. Selbst wenn sie nur im Kinderzimmer spielten, erschienen sie ihr zu laut. Am liebsten wäre sie auf eine einsame Insel geflohen.

Ein befreundeter Arzt, mit dem sie ihre Beschwerden besprach, empfahl ihr, sich wegen des Verdachts auf ein Fibromyalgiesyndrom untersuchen zu lassen. Ein Rheumatologe bestätigte die Diagnose.

Susanne

Susanne war 35 Jahre alt, als ich sie zum ersten Mal in der Sprechstunde sah. Die junge Physiotherapeutin war deutlich

übergewichtig, die Haut im Gesicht und an den Oberarmen spannte ein wenig. Dabei ging von Susanne eine fröhliche, optimistische Ausstrahlung aus. Sie lachte gerne und viel. Susanne hatte vor einigen Jahren einen Gärtner geheiratet und arbeitete seit dieser Zeit zusammen mit ihrem Mann in der Gärtnerei.

Gesundheitliche Schwierigkeiten hatte Susanne bis zur Geburt ihrer Tochter eigentlich nie. Vielleicht einmal eine Erkältung oder eine Sportverletzung, mehr war es nicht. Nur mit dem Gewicht, da bestand schon immer ein Problem. Sie musste sehr auf das Essen achten, um nicht zuzunehmen. Am Ende ihrer Schwangerschaft hatte sie über 30 Kilogramm mehr auf den Rippen, obwohl sie sich sehr zusammengerissen hatte. Und diese Pfunde wollten nicht mehr richtig herunter, trotz Sport und Diäten. Zugeben, sie konnte auf Süßes nicht ganz verzichten.

Was Susanne aber besonders störte, waren die Wassereinlagerungen. Sie wirkte seit ihrer Schwangerschaft im Gesicht oft aufgedunsen; vor allem morgens. Die Ringe saßen dann stramm auf den Fingern und abends waren ihre Beine schwer. Die Söckchen schnitten an den Unterschenkeln ein und sie wusste oft nicht, wie sie zu all den blauen Flecken gekommen war. Nachts wachte sie oft mit tauben Händen auf, was ein Neurologe als „Karpaltunnelsyndrom“ bezeichnete. Nachdem der eingeklemmte Nerv am

Handgelenk operiert war, wurde es zwar besser, doch kurze Zeit später gingen die Schmerzen auf der anderen Seite los. Sie wurde ein zweites Mal operiert.

Als sie für ihre Tochter einen Platz im Kindergarten gefunden hatte, begann sie auch wieder in ihrem alten Beruf zu arbeiten. Am Anfang klappte es ganz gut. Doch dann setzten Rücken- und Nackenschmerzen ein. Sie schlief auch nicht mehr so gut wie früher. Nachts wachte sie häufig gegen 3 Uhr auf und brauchte lange, um wieder einzuschlafen.

Sie wurde nun morgens gelegentlich darauf angesprochen, ob sie einen feuchtfröhlichen Abend verlebt hätte, so angeschwollen war ihr Gesicht. Doch in Wahrheit war sie abends höchst nüchtern und todmüde ins Bett gefallen.

Im Verlauf eines Jahres nahm sie weiter an Gewicht zu, obwohl sie nicht den Eindruck hatte, mehr zu essen. Sie fühlte sich aufgedunsen und vermied es, einen Blick in den Spiegel zu werfen. Gleichzeitig litt sie unter immer mehr Schmerzen. Am Anfang traten diese vor allem im Bereich der Lendenwirbelsäule und im Nacken auf, was sie nicht wunderte, da sie gewohnt war, bei ihrer Arbeit und auch zu Hause kräftig zuzupacken.

Sie ließ sich von einer Kollegin massieren und überwand sich zu morgendlicher Gymnastik. Die Schmerzen wurden jedoch schlimmer. Vor allem die Beine spannten und schmerzten abends, wenn sie lange gestanden hatte. Ihre Kopf-

schmerzen nahmen zu und vor allem vor der Periode fühlte sie sich sehr angespannt. Irgendwann hatte sie den Eindruck, sie habe Schmerzen am ganzen Körper.

Nach Abschluss der Diagnostik wurde deutlich, dass Susanne unter einem Fibromyalgiesyndrom litt.

Jacqueline

Als die 53 Jahre alte Jacqueline in mein Sprechzimmer kam, schien es, als wolle sie ohne Worte ausdrücken: „Vorsicht!“, „Nicht fest anfassen!“ Die Personalleiterin eines mittelständischen Betriebs war klein und schmal. Sie wirkte zerbrechlich.

Schmerzen hatte sie bereits seit der Kindheit. Anfangs „Wachstumsschmerzen“ und Kopfschmerzen, später Menstruationsbeschwerden, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen und ab Mitte 30 auch Migräne.

Jacqueline hatte keine einfache Kindheit gehabt. Der Vater hatte sehr viel getrunken und sowohl Mutter als auch Tochter geschlagen. Die Mutter war oft krank. Sie konnte nicht den Halt geben,

den Jacqueline in dieser Situation gebraucht hätte. Als Älteste von drei Geschwistern musste sie zusätzlich früh Verantwortung für die Schwester und den Bruder übernehmen.

Mit viel Fleiß und Zähigkeit gelangen ihr ein guter Schul- und Studienabschluss. In ihrem Beruf fand sie nicht zuletzt wegen ihres unermüdlichen Einsatzes viel Anerkennung.

Weniger einfach war das Leben im privaten Bereich. Jacqueline fürchtete, enttäuscht zu werden. Es war nicht leicht für sie, sich auf feste Beziehungen einzulassen. Als dann eine langjährige Beziehung tatsächlich zerbrach, konnte sie das kaum ertragen. Sie stürzte sich so lange in die Arbeit, bis sie völlig überfordert und erschöpft war.

Sie konnte nicht mehr schlafen, fühlte sich gleichzeitig todmüde und innerlich unruhig, litt unter Ängsten, Schreckhaftigkeit, Konzentrationsstörungen, Magen-Darm-Störungen und vor allem Schmerzen „überall“. Sie hatte ein Fibromyalgiesyndrom.

Teil 1: Zu den Grundlagen

Das Fibromyalgiesyndrom ist ein meist chronisches Krankheitsbild mit oft schubförmigem Verlauf, das sich aus mehreren Symptomen zusammensetzt. Im Vordergrund stehen ausgebreitete Schmerzen an vielen bzw. den meisten Stellen des Körpers. Dazu kommen Schlafstörungen, Abgeschlagenheit, Müdigkeit und zahlreiche weitere sog. funktionelle Beschwerden (z. B. Magen-Darm-Beschwerden) sowie eine erhöhte Reizempfindlichkeit.

Fibromyalgie oder Fibromyalgiesyndrom

Statt von „Fibromyalgie“ wird in der medizinischen Welt lieber von einem „Fibromyalgiesyndrom“ gesprochen. Als Syndrom wird ein gleichzeitiges Vorkommen von mehreren Symptomen (Beschwerden) bezeichnet, deren letzte

Ursache nicht verstanden ist. Anders als beim Herzinfarkt (Durchblutungsstörung) oder einer Grippe (Virus) lassen sich bei Fibromyalgie nicht alle Symptome auf einen bestimmten Auslöser zurückführen. Korrekterweise sollte also von einem „Fibromyalgiesyndrom“ gesprochen werden. Zur Vereinfachung wird in diesem Buch jedoch auch die Bezeichnung „Fibromyalgie“ oder noch kürzer „FMS“ verwendet.

Beschwerden

Wie in dem Begriff „Syndrom“ schon ausgedrückt, umfasst das Fibromyalgiesyndrom zahlreiche Einzelbeschwerden. Diese Tatsache macht das Krankheitsbild auch so vielschichtig und manchmal verwirrend. Glücklicherweise treten nicht buchstäblich alle Symptome bei jedem Patienten immer auch gleichzeitig

