



Fibromyalgie – erfolgreich behandeln

Finden Sie die Ursache Ihrer Fibromyalgie und sinnvolle Behandlungsmöglichkeiten – auch unter umweltmedizinischen Aspekten

Autorin: Sigi Nesterenko

www.gesundheits-ebooks.de

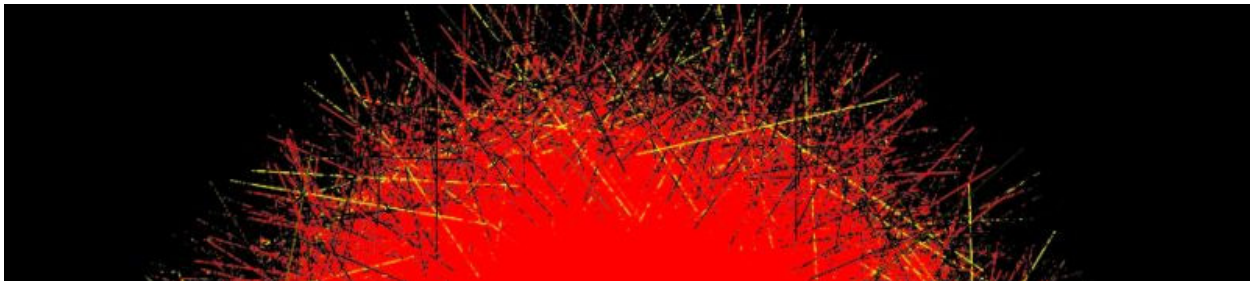
Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	Seite 4
Was ist Fibromyalgie?.....	Seite 5
Symptome.....	Seite 8
Ursachen.....	Seite 10
Krankheitsverlauf.....	Seite 14
Fibromyalgie und Psyche.....	Seite 16
Diagnose.....	Seite 17
Behandlung.....	Seite 21
Entspannungsverfahren und Schmerzmanagement.....	Seite 29
Medikamentöse Behandlung.....	Seite 32
Schlafstörungen beseitigen.....	Seite 35
Ernährung.....	Seite 38
Fibromyalgie als Umwelterkrankung.....	Seite 40
Candida – der unterschätzte Mitbewohner.....	Seite 43
Fibromyalgie und Leaky Gut.....	Seite 46
Fibromyalgie und Nahrungsmittelintoleranzen.....	Seite 48
Fibromyalgie und Säure-Basen-Haushalt.....	Seite 50

Therapie aus umweltmedizinischer Sicht.....	Seite 53
Was ist MCS – Multiple Chemische Sensibilität?.....	Seite 56
Leben und Rente mit Fibromyalgie.....	Seite 58
Zusammenfassung.....	Seite 62
Ihr 10,- €-Gutschein.....	Seite 63
Zur Autorin.....	Seite 64
Hinweise für den Leser, Bildnachweise.....	Seite 65

Günstige Vitamine und Mineralstoffe mit sehr hoher Bioverfügbarkeit erhalten Sie mit Ihrem

10,- €-Gutschein auf Seite 63



Vorwort

Sie haben Schmerzen und eventuell weitere Beschwerden, aber Ihr Arzt kann keine Diagnose stellen? Wenn trotz Ihrer Schmerzen keine Ursache gefunden wird, sind Sie nicht allein. Sie könnten wie viele tausend andere Menschen auch an Fibromyalgie leiden.

Fibromyalgie ist eine Erkrankung mit vielen Gesichtern und ist nicht nur bei Laien, sondern auch immer noch bei vielen Medizinern ziemlich unbekannt. Da es bisher keinen speziellen Test für die Fibromyalgiadiagnostik gibt, kommt es nicht selten vor, dass die auftretenden Symptome von den Ärzten fehlgedeutet werden. Besonderes Merkmal der Fibromyalgie ist die Kombination von mehreren Symptomen, die auf den ersten Blick nichts miteinander zu tun haben.

Die diffusen Beschwerdebilder passen häufig nicht in das klassische Medizinschema. Wenn bei den

Patienten kein organischer Befund festgestellt werden kann, werden sie häufig als psychisch krank eingeordnet, obwohl diese Feststellung meistens nicht mit der eigenen Wahrnehmung des Betroffenen übereinstimmt.

Fibromyalgie wird immer noch als eine relativ neue Erkrankung gesehen. Sie wurde zwar in amerikanischen Medizinerkreisen bereits 1977 vorgestellt, aber erst 1990 wurde sie von der rheumatologischen Gesellschaft in den USA anerkannt.

Mittlerweile geht man davon aus, dass zwischen 2 und 3 Millionen Menschen in Deutschland von Fibromyalgie betroffen sind. Und noch immer sind viele unter ihnen, die nicht wissen, dass sie unter dieser oft als ‚rätselhaft‘ bezeichneten Erkrankung leiden.

Was ist Fibromyalgie?

Bei Fibromyalgie handelt es sich um einen Beschwerdenkomplex, unter dem diverse Symptome zusammengefasst werden. In erster Linie ist sie eine chronische Schmerzerkrankung, die sich vor allem in starken Muskel-, Bindegewebs- und Knochenschmerzen äußert. Menschen, die von dieser Krankheit betroffen sind, leiden unter großflächig verteilten Schmerzen, die insbesondere im Rücken- und Nackenbereich auftreten und in der Regel mit massiven Bewegungseinschränkungen verbunden sind.

Wenn der Schmerz nicht mehr nur die ursprünglich schmerzhaften Stellen betrifft, sondern sich verselbständigt und sich am ganzen Körper ausbreitet, kommt es zur Fibromyalgie.

Darüber hinaus kann die Krankheit zahlreiche weitere Beschwerden mit sich bringen. So fühlen

sich die Betroffenen oft allgemein unwohl, krank, abgeschlagen und andauernd müde. Sie sind schnell erschöpft und sind durch den schubweisen Verlauf der Erkrankung mitunter in ihrem Alltag und in ihrer Lebensqualität sehr stark eingeschränkt. Dieser Zustand wird schließlich durch Einschlaf- und Durchschlafstörungen, Verdauungsbeschwerden, Muskelkrämpfe, Herzrhythmusstörungen, Juckreiz der Haut, Gedächtnislücken und Konzentrationsproblemen noch zusätzlich belastet.

Das Wort Fibromyalgie leitet sich aus dem Griechischen und dem Lateinischen ab: Der Wortbestandteil "Fibro-" kommt vom lateinischen Wort "fibra" und bedeutet "Faser", "my-" (oder "myo-") leitet sich von "myos" ab, dem griechischen Wort für Muskel. "Algie" ist abgeleitet von "algos", was im Griechischen "Schmerz" bedeutet. Fibromyalgie bedeutet übersetzt also "Muskel-Faser-Schmerz". Oft wird die Krankheit auch als "Weichteilrheuma" bezeichnet.

Da es bei diesem Krankheitsbild allerdings im Gegensatz zu anderen rheumatischen Erkrankungen nicht zu einer Zerstörung der Gelenke kommt, ist man sich über die Zuordnung der Krankheit bisher nicht abschließend einig geworden.

Während einige Rheumatologen die Fibromyalgie dem Weichteilrheumatismus zuordnen, glauben andere Mediziner, dass Fibromyalgie nicht mit einer rheumatischen Erkrankung vergleichbar ist. Somit wird die Fibromyalgie in der Fachwelt bis heute sehr kontrovers diskutiert, was häufig auch zu dem Ergebnis führt, dass sie von einigen Medizinern als psychische Störung gesehen wird. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) führt Fibromyalgie übrigens als eigenständige Krankheit auf.

Und obwohl es sich bei Fibromyalgie keinesfalls um eine seltene Erkrankung handelt, ist sie noch relativ wenig erforscht und wird daher oftmals vergleichsweise spät diagnostiziert. Somit ist es in diesem

Zusammenhang schwierig, gesicherte Zahlen und Erkenntnisse aufzuführen. Was Deutschland angeht, so geht man davon aus, dass etwa 2 bis 3 Millionen Menschen unter dieser Krankheit leiden.

Dabei sind Frauen fünf bis acht mal so oft betroffen wie Männer. Es gibt einige Hinweise darauf, dass die Anlage zu dieser Krankheit eventuell über die weibliche Erblinie weitergegeben wird. Und obgleich die Krankheit prinzipiell in jedem Alter einsetzen kann, tritt sie in der Mehrzahl der Fälle in der mittleren Lebensphase auf. So liegt bei Erwachsenen der Krankheitsbeginn meistens um das 35. Lebensjahr. Aber auch Kinder können betroffen sein. So ist das bisher jüngste in Deutschland diagnostizierte Kind 4 Jahre alt.

Seite 1 - © Dan Race/fotolia

Seite 3 - © Judith Lisser-Meister/pixelio