

9 Basiswissen Fibromyalgie und Rheuma

10 Rheuma und Weichteilrheuma

- 10 Was ist Fibromyalgie?
- 11 Fibromyalgie und Rheuma
- 12 Die Einteilung rheumatischer Erkrankungen
- 16 Ein wenig Anatomie

20 Das Beschwerdebild der Fibromyalgie

- 20 Schmerzen am ganzen Körper
- 21 Nicht nur die Muskeln schmerzen
- 28 Verlauf der Erkrankung
- 28 Wen befällt die Fibromyalgie?

31 Ein rätselhaftes Krankheitsbild

32 Diagnostik und Untersuchungsmethoden

- 32 Die Diagnosestellung
- 37 Was zeigt der Laborbefund?
- 38 Womit kann die Fibromyalgie verwechselt werden?

42 Auslöser und Ursachen der Fibromyalgie

- 42 Woher kommt die Fibromyalgie?
- 46 Stress, der Kumpan des Schmerzes
- 49 Die Odyssee von Arzt zu Arzt
- 50 Der Schmerz, seine Rätsel und seine Folgen
- 54 Der Schlaf und was ihn stört
- 58 Organische Störungen?

59 Körper- und Seelenlast

60 Gibt es frauenspezifische Krankheitsfaktoren?

61 Keine psychische oder psychiatrische Erkrankung

63 Selbsthilfe, Therapie und Co

64 Ganzheitliche Therapie – was Sie tun können

- 65 Wie entsteht Gesundheit?
- 70 Grundlagen der Behandlung
- 70 Die partizipative Entscheidungsfindung
- 71 Veränderungen am Arbeitsplatz und zu Hause
- 72 Therapie ist nicht Heilung
- 72 Mit Stress umgehen lernen
- 74 Das Wort »Nein«
- 75 Entspannungsmethoden

78 Was können Sie noch gegen den Schmerz tun?

- 79 Bewegung ist Leben
- 81 Fehlhaltungen sind vermeidbar
- 82 Den Rücken stärken
- 84 Koordination und Gleichgewicht
- 85 Leben ist Bewegung – Fitness für die Seele
- 86 Wassergymnastik gibt Auftrieb

87 Weitere Therapiemöglichkeiten

- 87 Wärmetherapie
- 89 Kältetherapie
- 91 TENS

- 91 Massagen
- 92 Lichttherapie
- 92 Akupunktur
- 93 Akupressur
- 93 Reflexzonenmassage
- 93 Atmung und Gesang
- 94 Emotionale Unterstützung

- 98 **Hilfen bei weiteren Problemen der Fibromyalgie**
- 98 Dem Schlaf sanft auf die Sprünge helfen
- 100 Wenn der Magen drückt und der Darm zwickt
- 101 Trockene Augen, trockener Mund, trockene Haut
- 102 Pannikulose

- 103 **Medikamente gegen den Schmerz**
- 103 Leichte und starke Schmerzmittel
- 104 Betäubungsmittel
- 105 Schmerzmittel vom Typ Antirheumatika
- 107 Muskelrelaxanzien
- 107 Antidepressiva und Antikonvulsiva als Schmerzmittel
- 109 Pflanzliche Wirkstoffe
- 110 Was heißt »Off-Label-Therapie«?

- 111 **Gesund und lustvoll essen**
- 111 Essen wie am Mittelmeer
- 112 Adipositas, ein gewichtiges Problem
- 114 Natürliche Ernährung ersetzt Pillen
- 118 Selbst kochen – gesünder essen

- 127 **Rehabilitation**
- 129 Medizinische Rehabilitation bei Fibromyalgie
- 131 Patientenschulung
- 133 Funktionstraining

- 134 **Unterstützung für den Alltag**
- 134 Soziale Fragen
- 136 Selbsthilfegruppen

- 140 **Service**
- 140 **Wichtige Adressen**
- 141 **Weiterführende Literatur**
- 142 **Glossar**
- 144 **Stichwortverzeichnis**

» Exkurse

- 18 Eine Krankheit kommt auf leisen Sohlen
- 40 Bilder von der Wirbelsäule
- 68 Anleitung zur Selbsthilfe
- 116 Häufige Diätformen
- 138 Leitlinie für das Fibromyalgie-Syndrom