



# Dr. Ginevra Liptan Das Fibromyalgie-Handbuch

Leseprobe

[Das Fibromyalgie-Handbuch](#)

von [Dr. Ginevra Liptan](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b25428>

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

Copyright:

Å Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

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

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>Kapitel 12</b>	Reparatur: die verklebten Faszien lockern .....	113
<b>Kapitel 13</b>	Regeneration: Energieproduktion.....	123
<b>Kapitel 14</b>	Regeneration: Entzündung .....	133
<b>Kapitel 15</b>	Regeneration: Nebennierenhormone .....	149
<b>Kapitel 16</b>	Regeneration: Schilddrüsen- und Sexualhormone .....	163
<b>Kapitel 17</b>	Regeneration: Stimmung.....	175
<b>Kapitel 18</b>	Reduzierung: Müdigkeit und Fibrofog.....	185
<b>Kapitel 19</b>	Reduzierung: Schmerzempfindlichkeit.....	193
<b>Kapitel 20</b>	Reduzierung: Opiate zur Schmerzbehandlung .....	211
<b>Kapitel 21</b>	Reduzierung: medizinisches Marihuana zur Schmerzbehandlung.....	221
<b>Kapitel 22</b>	Reduzierung: Andere Schmerzursachen.....	229
<b>Kapitel 23</b>	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](http://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: SCHMERZEMPFFINDLICHKEIT

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

—EINE PATIENTIN MIT FIBROMYALGIE

**E**in 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 SCHMERZEMPFFINDLICHKEIT 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

## DAS FIBROMYALGIE-HANDBUCH

- 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  
  langsames 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  
   Schmerzpflaster 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 (Plaque-  
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

## DAS FIBROMYALGIE-HANDBUCH

- 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 was kann man selbst tun 157
  - 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 (Stu-  
dienlage) 212  
Handbuch für Fibromyalgie 255  
hoch dosierte 214  
Hyperalgesie, opiatin-  
duzierte 255  
Müdigkeit 257  
Nebennieren-Burnout 158  
Nebenwirkungen 213  
Opioidantagonist (Naltre-  
xon) 207  
„Opium-Grippe“ 218  
Schmerzbehandlung zur 211  
Schmerzmittel auf Opiat-  
basis (Liste) 213  
selbst tun 220  
Tagesmenge 215  
Verstoffwechselung 219  
Verstopfung 94  
Oregon Health & Science Universi-  
tät 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 Belastungsstö-  
rung (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  
Propranolol 38, 78, 180, 255  
Propranolol 197  
Protein 131  
Proteinpulver 131  
Psychologe - Schmerztherapie spe-  
zialisierter, 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 Erschöpfungs-  
syndrom 237  
Marihuana, medizinisches 221  
Müdigkeit 185  
Opiate zur Schmerzbe-  
handlung 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 (Hypo-  
thyreose) 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 Schmerzbehandlung 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
  - Schmerzüberempfindlichkeit 15, 23, 195, 207
  - Schmerzursachen 229
  - Schmerzverarbeitung im Gehirn (Studie, 2002) ix
  - schmerzverstärkende Botenstoffe 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-Wiederaufnahmehemmer (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 (elektische 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 (Thyreoida-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  
Entzugserscheinung 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  
verzweigt-kettige 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

## DAS FIBROMYALGIE-HANDBUCH

- 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 zukunftsweisende  
Behandlungsplan für Sie und  
Ihren Arzt

424 Seiten, kart.  
erscheint 2020



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und  
gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)