

**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](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
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

<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**

■ ■ ■

**W**enn 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

**D**as 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 endzündeten 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

m 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 gezerrt 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

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 verloren gegangene 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

**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 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 schmerhaft 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/Dextroamphetamine (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  
Serotonin-Syndrom 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  
Celecoxib (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
- Duloxetin (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
- Muskelergie 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  
Schilddrüsenerunterfunktion  
(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/Shark-  
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 Triggerpunkttherapie 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 Cannabis indica 226
  - Eigenschaften 222
  - Legalisierung 221
  - Medizin als 225
  - Nicht-Einnahme 226
  - selbst zu 228
  - Sicherheit 228
  - Symptome, Linderung 222
  - THC 224
    - verschreibungspflichtiges, Nebenwirkungen 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 Gesundheitswesen 29
  - Fragebogen zur Symptomaufzeichnung 34
  - Leitfaden für Gesundheitpersonal 30
  - pubmed.gov 31
  - Schlüssel zum Erfolg 40, 47, 98
  - Unterstützung des Hausarztes 34
  - Verständigung mit dem Hausarzt 30
  - Webseiten 34
    - wie Sie den Arzt unterstützen 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  
**M y J o u r n e y t o W e l l n e s s** (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
  - Schilddrüsenumunterfunktion (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 übelasteten 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 (Adversutten) 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 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 (Benson) 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 (Thyreoida-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 Schlaf-  
labor 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  
Sertraline (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
  - Schildrüsenhormone 169
  - Schildrüsenunterfunktion (Hypothyreose) 166
  - Signale der 151
- Strukturelle Integration (Rolfing) 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
- Topiramat (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 (Thyreоidea-stimulierendes Hormon) 165-167, 169, 173, 257, 263, 270, 283-284

**U**  
Übelkeit 92, 142, 182, 208, 222, 253  
Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, nach 89  
Entzugserscheinung 207, 213, 218  
Nebennieren-Burnout 151-152  
Säureblockern, nach Einnahme 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 Aminosäuren 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  
Tiefschlaf 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](http://www.narayana-verlag.de)