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
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

Kapitel 12 Reparatur: die verklebten Faszien lockern 113

Kapitel 13 Regeneration: Energieproduktion.....123

Kapitel 14 Regeneration: Entzündung 133

Kapitel 15 Regeneration: Nebennierenhormone..... 149

Kapitel 16 Regeneration: Schilddrüsen- und Sexualhormone..... 163

Kapitel 17 Regeneration: Stimmung.....175

Kapitel 18 Reduzierung: Müdigkeit und Fibrofog..... 185

Kapitel 19 Reduzierung: Schmerzempfindlichkeit.....193

Kapitel 20 Reduzierung: Opiate zur Schmerzbehandlung 211

Kapitel 21 Reduzierung: medizinisches Marihuana zur Schmerzbehandlung..... 221

Kapitel 22 Reduzierung: Andere Schmerzursachen..... 229

Kapitel 23 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 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

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 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 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-

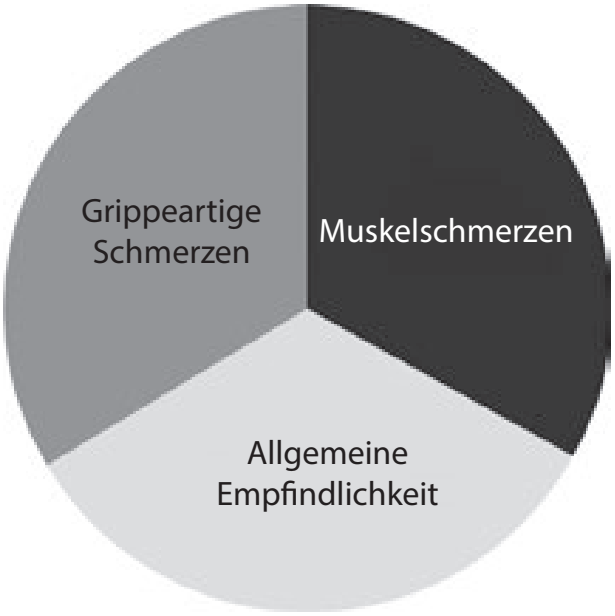
KAPITEL 19

REDUZIERUNG: SCHMERZEMPFINDLICHKEIT

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

—Eine Patientin mit Fibromyalgie

Ein 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 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

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-Schienbein-Streckung 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

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 Medikamente 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, verschreibungspflichtige 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 Darmwand 41, 91, 142
    Kampf-oder-Flucht-Reaktion“ 88
    \„Leaky Gut\“ 27, 92
    Reparatur 91
  gesunder, dichter 91
Das Geheimnis der Chakras\ Unsere Licht- und Energiezentren (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
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

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
Besprechnung 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

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/Sharkey) 121
Heilpflanzen 75, 158
Heilung, energetische 183
Hopfen 75, 78
Hormonhaushalt x, 28, 36, 149, 175
  Störungen im 25
Hydrocortison 160
Hydroxychloroquin (Plaquenil) 143
Hypothalamus 18-19, 45-46, 83, 165, 167

I

Immunsystem 9
  Entzündung und 134, 143-144
  Erschöpfungssydrom, 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 Gesundheitswesen zum Management der Fibromyalgie 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 Gesundheitspersonal 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

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
Mononatriumglutamat (MNG) 130, 140, 202-203
Morphin 156, 205, 212-214, 220
  hoch dosiertes 38, 215
  Verkürzung der Tiefschlafphase 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 schmerzempfindlicher Nerven 199
Muskelrelaxantien 75
Muskelverspannungen 25
My Journey to Wellness (Musickant) 4
Myofascial Stretching, A Guide to Self-Treatment (Stedronsky/Pardy) 121
Myofasziale Triggerpunkttherapie 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, entzündungsfördernde 5
Nahrungsmittelunverträglichkeiten 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
  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 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

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 (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
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 Erschöpfungssyndrom 237
Marihuana, medizinisches 221
Müdigkeit 185
Opiate zur Schmerzbehandlung 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
Medikamte 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; Medikamente 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 Stressreaktion 25
Eisenmangel 168
Entzündungswerte, erhöhte 168
Nebennieren und 155
TSH (Thyreoidea-stimulierendes Hormon) 165
Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) 3, 7, 13, 25, 40, 149, 155, 161, 163-169, 173, 233
Behandlung 165
Fibromyalgie bei 166
Besprechnung 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

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 Schmerzlinderung 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 (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

Trandolapril (Gopten) 201
Trazodon (Thombran) 75, 251
Triggerpunkte 119
  Selbstbehandlung der 248
  Triggerpunkt-Injektionen 252
Trockenes Nadeln 115, 120
TSH (Thyreoidea-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
  Tiefenschlaf 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