

Dr. med. Thomas Weiss

KURSBUCH

Fibromyalgie

Das Standardwerk zu Fibromyalgie,
chronischen Schmerz Erkrankungen und
funktionellen Störungen

südwest^o

616-009,7

Inhalt

Vorwort

Einführung

Drei Fallgeschichten

Teil 1: Zu den Grundlagen

Fibromyalgie oder Fibromyalgiesyndrom

Beschwerden

Schmerz

Berührungs- und Druck-
empfindlichkeit

Kälte- und Wärmeempfindlichkeit

Reizempfindlichkeit

Funktionelle Beschwerden

Schwellungen/Schwellungsgefühle

Schlafstörungen

Angst und Depressionen

Vergesslichkeit

Erschöpfung und Leistungsschwäche

Nachlassendes sexuelles Interesse

Definitionen – was ist ein Fibromyalgiesyndrom?

Definition nach ACR, 1990

Deutsche Leitlinie 2008

Definition nach ACR, 2010

Deutsche Leitlinie 2011

Unklare und ähnliche Befunde

Häufigkeit

Diagnostik

Risikofaktoren

Vererbung

Epigenetik

Lebensereignisse

Vegetative Steuerung 37

Körperliche Krankheiten 37

Frühe Kindheit 37

Überdimensionierte Diagnostik? 38

Teil 2: Ursachenforschung

Einführung

Exkurs 1: Entwicklungs- geschichte

Stress 43

Stressreaktion 45

Der innere Wächter 47

Stressfolgen 49

Exkurs 2: Individual- geschichte

Stress und funktionelle Störungen 54

Fibromyalgie als Anpassungsreaktion: Das Urwaldprogramm

Teil 3: FMS und funktionelle Störungen

Schmerzen

Warum tut Schmerz weh? 61

Physiologie 62

Psychologische Faktoren 68

Akuter Schmerz 75

Chronischer Schmerz 75

Funktionelle Störungen des Magen-Darm-Trakts

Reizmagen- und Reizdarmsyndrom 81

Blähungen 90

Entwicklungsgeschichtliche Aspekte
der Magen-Darm-Störungen 101

Reizblase 103

Ursachen 104

Therapie	106	Geruchsempfindlichkeit	143
Schlafstörungen	108	Funktion	143
Grundlagen	109	Anatomie	145
Aktiver Schlaf	110	Geruchssinn und Emotionen	145
Wann werden wir müde?	111	Zusätzliche Belastung durch	
Wie viel Schlaf ist normal?	112	künstliche Duftstoffe	147
Diagnostik	113	Reizüberflutung	148
Schlafstörungen bei Fibromyalgie	114	Weitere Belästigungen durch	
Ödemneigung	116	Duftstoffe	149
Kälteempfindlichkeit	117	Therapie	149
Temperaturregulierung	118	Schwindel	150
Die Funktion der Temperatur-		Zur Anatomie und Physiologie	152
empfindlichkeit	119	Das Reafferenzprinzip	154
Faktoren des Temperatur-		Schwindelarten	157
empfindens	119	Auslöser	158
Therapie	122	Diagnostikprobleme	159
Wärmeempfindlichkeit	123	Das Problem der Meidung	160
Faktoren des		Problematisches Bewusstsein/	
Temperaturempfindens	124	das Problem der Fokussierung	161
Therapie	126	Therapie	162
Blutzuckerschwankungen		Hyperventilation	167
und Heißhunger	127	Grundlagen	167
Hintergründe	127	Häufigkeit und Symptomatik	169
Diagnose	128	Therapie eines akuten Hyper-	
Ursachen	129	ventilationsanfalles	170
Therapie	130	Diagnostik	172
Lärmempfindlichkeit	132	Langfristige Therapie und	
Rückzug auf die einsame Insel	132	Prophylaxe beim chronischen	
Für die Hyperakusis gibt es		Hyperventilationssyndrom	173
zahlreiche Ursachen	133	Angst	174
Therapie	133	Depressivität	176
Tinnitus	135	Erschöpfung	178
Symptomatik und Definition	135		
Entstehung und Ursachen	136	Teil 4: Therapie	182
Therapie	138	Erfolglose Therapien	184
Lichtempfindlichkeit	142	Überforderung	184

Schonung: Die Prinzessin-auf-der-Erbse-Lösung	185	Physiotherapie	227
Sinnvolle Therapieverfahren: Anhebung der Reizschwelle	187	Psychotherapie	229
Sensitivierung und Habituation	188	Lachen	230
Erfahrungsregeln	189	Medikamente	231
Therapieverfahren	190	Naturheilkundliche Verfahren	234
Selbsthilfe	190	Selbsthilfegruppen	238
Entspannungstechniken	190	Multimodale Therapie	240
Genuss mit System	193	Beispiel für multimodale Therapie	242
Hautpflege	195	Persönliche Therapie zu Hause	244
Wohltuende Wärme	197	Wellness-Woche	246
Kälte: Sport für die Gefäßmuskeln	197	Vom Umgang mit Rückschlägen	246
Körperliche Aktivitäten	199		
Ernährung	207	Nachwort	248
Erholsamer Schlaf	219	Register	249
Umgang mit Angst	221	Impressum	256
Partnerschaft und Sexualität	225		