„Alles geht, *nur langsamer*“

Schmerzen, Abgeschlagenheit, diffuse Begleitbeschwerden: Fibromyalgie ist schwer zu greifen. Wer die Erkrankung annimmt und auf seine Bedürfnisse achtet, gewinnt viel – vor allem Lebensqualität.

Als Cornelia Bloss die Diagnose Fibromyalgie erhielt und damit einen Namen für ihre wechselnden Beschwerden bekam, suchte sie zunächst nach hilfreicher Literatur. Was sie fand, enttäuschte: Medizinische Abhandlungen ohne praktischen Rat sowie klagende Beschreibungen von Betroffenen. „Wenn es nichts gibt, schreibe ich eben selbst“, lautete das Fazit der lebensfrohen Frau. So entstand das „Fibromyalgie-Mutmach-Buch“ mit Strategien gegen die typischen Symptome, das zugleich Patient*innen helfen und das Krankheitsbild ins Licht der Öffentlichkeit rücken soll.

Wie ein Chamäleon

Fibromyalgie, nicht nur der Name ist komplex. Auch die Beschwerden variieren und machen es Patient*innen wie Ärzt*innen schwer, die Erkrankung zu erfassen. Drei Hauptsymptome treten auf:

Schmerz: In wechselnden Variationen und Intensitäten; vorrangig in den Muskeln, mal hier, mal dort, am ganzen Körper.

Fatigue: Dauerhafte Müdigkeit, Erschöpfung und Schweregefühl in den Gliedern trotz Schlaf und Pausen; Bedarf an übermäßig langen Erholungsphasen.

Illustration: VectorMine - stock.adobe.com

Hypersensitivität: Überempfindlichkeit gegenüber Außenreizen wie Gerüchen und Geräuschen; oft kombiniert mit Reizblase, Reizdarm und Ähnlichem.

Manche spüren anfallsartige Beschwerden, andere anhaltende gemäßigte oder stark wechselnde Symptome. Es existieren verschiedene Varianten, die eine Einordnung der Fibromyalgie zusätzlich erschweren.

Fibromyalgie betrifft drei bis fünf Prozent der Bevölkerung. Ob darunter mehr Frauen als Männer sind, ist unklar. Manche Quellen behaupten es, doch Cornelia Bloss' Erfahrungen spiegeln ein differenziertes Bild wider: „Frauen nehmen Schmerz anders wahr und gehen anders damit um. Zudem erhalten sie öfter diese Diagnose."

Verschiedenste Ursachen

Man vermutet, hinter der „Fibro" steckt eine gestörte Schmerzwahrnehmung und -verarbeitung. Die Klassifizierung als Autoimmunkrankheit wird ebenfalls diskutiert. Cornelia Bloss, die als Heilpraktikerin für Psychotherapie auch andere Fibromyalgie-Patient*innen behandelt, beschreibt diverse Trigger, die eine Ersterkrankung oder neue Schübe auslösen können: Lebensveränderungen, Infektionen und schwere Erkrankungen, Hormonumstellungen in den Wechseljahren, Schwangerschaft und Pubertät – sogar positiver Stress durch freudige Ereignisse.

Reine Ausschlussdiagnose

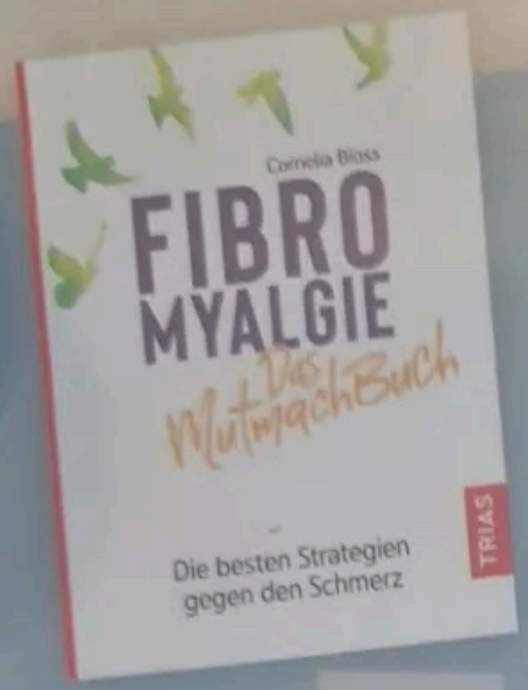
Fibromyalgie ist quasi unsichtbar, sie lässt sich nicht durch Röntgenaufnahmen oder andere bildgebende Verfahren aufdecken, auch nicht über Blut- oder Laborwerte. Was bleibt, ist ein oft langer Weg von Praxis zu Praxis. Diverse Krankheiten mit ähnlichen Symptomen müssen nach und nach ausgeschlossen werden: Multiple Sklerose, Eisenspeicherkrankheit oder Rheuma.

Cornelia Bloss möchte anderen Fibromyalgie-Betroffenen Mut machen.

Foto: Sabrina Probst Fotografie

„Fibromyalgie ist ein Vollzeitjob ohne Anspruch auf Rente."

Allein das Aussortieren dieser möglichen Ursachen und die Anamnese, also das systematische Abfragen von Beschwerden, gesundheitlicher und familiärer Vorgeschichte und Lebensumständen, führt letztendlich zur Diagnose Fibromyalgie. Nichtsdestotrotz können gleichzeitig andere Erkrankungen wie Arthritis vorliegen und lassen die Grenzen verwischen.



Buchtipp

Cornelia Bloss

Fibromyalgie
Das Mutmach-Buch

TRIAS Verlag
17,99 Euro

Handeln, nicht klagen

Was also tun gegen Schmerzen, Müdigkeit und Co.? „Es gibt nicht die eine Nonplusultra-Methode", sagt Cornelia Bloss, „es geht um ein Gesamtkonzept, eine Lebensstil-Therapie."

Viele verändernde Maßnahmen können den Alltag mit Fibromyalgie erleichtern, Schmerzen verringern und das Wohlbefinden verbessern. Sie umfassen nahezu alle Lebensbereiche.

Aktivität

Muskeln, Sehnen und Knochen, die regelmäßig beansprucht werden, bleiben beweglich, belastbar und leistungsfähig – und sorgen für eine höhere Schmerzschwelle. Mäßige körperliche Aktivität hilft – je regelmäßiger, desto besser. Klassisch sind [illegible] rengehen, Walking oder Wandern, Schwimmen und Yoga.

Ruhepausen

Alltägliche Tätigkeiten ebenso wie anstrengende Situationen sind für Menschen mit Fibromyalgie echte Energieräuber.

„Regelmäßige Pausen für Körper und Seele laden den Akku wieder auf", beschreibt Cornelia Bloss. „Gut sind Naturerlebnisse, Hobbys wie Stricken oder andere Auszeiten." Eines haben die bevorzugten Pausen-Hobbys vieler Fibro-Patient*innen gemeinsam: Sie sind mit Stille und dem bewussten Vermeiden von Reizen verbunden.

Stressabbau

Innere Anspannung führt zu angespannten Muskeln und somit zu Schmerz. Ent-Spannung wirkt den typischen Beschwerden entgegen. Progressive Muskelentspannung, Yoga oder Meditation gelten als bewährte Methoden, auch hier entscheidet der persönliche Wohlfühlfaktor.

Was nicht als Entspannung gilt, ist Ablenkung durch Fernsehen, Internet oder Smartphone. Beschäftigungen vor dem Bildschirm hinterlassen selten ein wirklich ruhiges und erholtes Gefühl.

Seele entlasten

Die Erfahrung, die die Heilpraktikerin häufig macht, ist: Fibromyalgie-Patient*innen tragen jede Menge Ballast mit sich. Alte Muster und Glaubenssätze, traumatische Erlebnisse und emotionaler Druck fallen immer wieder

Lebens [illegible] rem Gepäck weiterzuziehen", lautet Bloss' Rat. Praktisch bedeutet dies, belastende Beziehungen und Verpflichtungen zu hinterfragen und eventuell zum Selbstschutz zu beenden.

Gesund essen

Selbstverständlich trägt eine ausgewogene Ernährung dazu bei, dem Körper alle notwendigen Nährstoffe für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden zu liefern. „Viele fühlen sich besser, wenn sie auf Zucker oder Schweinefleisch verzichten. Auch Alkohol ist ungünstig." Spezielle Diättipps hat die Mutmacherin aber nicht.

Entschleunigung

Fibromyalgie macht ihr eigenes Tempo. Ein langsameres als bei anderen Menschen. Bloss sieht es mit Humor: „Wofür andere teure Seminare brauchen, das erledigt mein innerer Fibro-Coach. Es geht bei mir gar nicht schneller." Ankommen ist das Ziel, nicht Geschwindigkeit.

> *„Es liegt zu 80 Prozent in meiner Hand, wie es mir geht."*

Innere Einstellung

Die Krankheit annehmen, ohne sich über sie zu definieren: Ein Weg, der vieles leichter macht. Cornelia Bloss fährt gut damit, mit sich selbst nachsichtig zu sein, die Fibro-bedingten Schwächen und Bedürfnisse zu akzeptieren – aber dennoch zu sehen, was alles geht. „Eine optimistische Grundhaltung ist das A und O."