

Cornelia Bloss: Fibromyalgie Das Mutmachbuch

Die besten Strategien gegen den Schmerz

Heute möchte ich Euch dieses neu erschienene Buch vorstellen.

Der Triasverlag schickte mir ein Leseexemplar von der Autorin Cornelia Bloss.

Völlig frei von Erwartung begann ich mich in das Buch zu vertiefen.

Und da ich selber Fibromyalgie seit über 40 Jahren habe, fand ich es interessant, mich in dieses Buch einzulesen. Mir kamen die Probleme so bekannt vor durch eigenes Erleben.

Und ich muss sagen, das Buch hat mich gefesselt, ich hatte immer wieder „Aha-Effekte“.

Es ist gut verständlich geschrieben, die Autorin Frau Cornelia Bloss, selbst Betroffene und Heilpraktikerin für Psychotherapie, hat die unterschiedlichen Aspekte auf den Punkt gebracht und den eigenen Umgang hiermit gut beschrieben.

Nein, es geht hier nicht um's Jammern, sondern um das Mut machen mit der nicht zu heilenden Erkrankung Fibromyalgie zurecht zu kommen.

Neu war für mich, dass es Fibromyalgie in der primären oder sekundären Form gibt, wie sie sich unterscheidet und wie der Verlauf aussieht und in welchem Alter man selbst ist.

Es ist nicht alles schön, nicht alles gut, wer Fibromyalgie hat, muss lernen damit zu leben.

„Man hat die Fibromyalgie, aber man ist nicht die Fibromyalgie“, sagt die Autorin.

Meine Einstellung dazu bringt Veränderung. Ich kann mir mit verschiedenen Strategien gegen den Schmerz selbst helfen und wie in einem Domino-Effekt mir wieder mehr Leben in mein Leben zurückholen. Das ist kein leichter Prozess, aber ein Mut machender.

Das geht natürlich mit viel eigener Veränderung einher, doch nicht hilflos zu sein, sondern zu schauen was alles geht, wieder in Bewegung zu kommen, kleine Ziele zu stecken, die erreichbar sind, das macht Mut.

Die Fibromyalgie hat Auswirkung auf den eigenen Lebensstil:

Mit Wissen zu Ernährung, die Wichtigkeit von Bewegung (trotz Nebel, Kälte und Regen), auch das Einhalten von Auszeiten: wann braucht es ausreichende Pausen – was ist das Fibro-Fatigue;

mit Entspannung, Entlastung: Ballast abwerfen, Entschleunigung, Stress-Abbau, die innere Einstellung, Achtsamkeit haben wir Einfluss auf den Verlauf der Erkrankung.

Doch die Fibromyalgie hat auch Einfluss auf die Psyche, Betroffene leiden unter Umständen unter Depression oder Angst und Panikattacken.

Natürlich hat sie auch Auswirkung auf Partnerschaft, Familie und Umfeld, auf das tägliche

Leben.

Wie und was kann mir helfen, wie und was hat Einfluss auf die Fibromyalgie.

Da es keine Heilung gibt, was bringt Besserung, macht mir Mut für Körper, Geist und der Seele.

Frau Bloss schreibt: „Zugegeben, das ist Fibromyalgie für Fortgeschrittene und nicht von heute auf morgen erlern- und erfahrbar. Meine Erfahrung nach, lohnt es sich aber, mit dieser Einstellung an die Krankheit heranzugehen. Auch an anderen Lebensumständen, an denen man nichts ändern kann, ist dies eine absolut positiv-wirksame Methode.“

Ihre langjährige Recherche zu dem Buch, das eigene Erleben und Leben mit der Krankheit, dem Schmerz auch positiv zu begegnen, das Beleuchten von Ursache und Wirkung und es tatsächlich zu schaffen, den Jacobsweg trotz Erkrankung zu gehen, dafür: Hut ab! Das Buch gibt Informationen zu Diagnose und Ursache von Fibromyalgie, zeigt, das jeder Leser für sich etwas mit in sein Leben nehmen und es ausprobieren kann, es macht Betroffenen Mut.

Mir hat das Buch jedenfalls neue Informationen, Anregungen und Hilfe gegeben und ich werde sicher noch einmal Abschnitt um Abschnitt studieren und neugierig ausprobieren.

Alles was hilft – hilft.

Danke an Frau Bloss für dieses

Fibromyalgie-Mutmachbuch

ISBN: 978-3-432-11263-3

www.trias-verlag.de