

❖ GESUNDHEIT

Cornelia Bloss (59) leidet
an Fibromyalgie:

Das ist mein Weg gegen die Schmerzen

Die Heil-
praktikerin
will auch
anderen
Patienten
helfen

Jahrelang weiß die heutige Heilpraktikerin nicht, was ihr fehlt. Nach der Diagnose entwickelt sie einen Heilplan

Schon als Kind litt Cornelia Bloss ständig unter Gliederschmerzen, fühlte sich erschöpft und niedergeschlagen. „Ich reagierte übersensibel auf Licht, Gerüche, Geräusche und Berührungen“, erzählt die 59-jährige.

So ging das, bis sie 2013 wegen eines schmerzenden Knies einen Rheumatologen konsultierte, der quasi als Zufallsbefund Fibromyalgie diagnostizierte. „Seit diesem Moment begann ich, die Fibromyalgie regelrecht zu studieren“, sagt die Heilpraktikerin für Psychotherapie aus Dörsbach. „Sie wurde mein Herzensprojekt.“ Bei der chronischen Krankheit bestimmen Schmerzen in den unterschiedlichsten Körperregionen den Alltag. „Ich war fest entschlossen, mich nicht entmutigen zu lassen, und begann, Strategien gegen den Schmerz zu entwickeln – auch, um anderen Betroffenen zu helfen. Eine Wunderpille gegen Fibromyalgie gibt es leider nicht. Es ist vielmehr ein individueller Therapie-Cocktail.“

Aus ihrem Praxisalltag weiß sie, dass viele Betroffene sich schonen und wenig bewegen. „Das ist kontraproduktiv und führt dazu, dass Muskeln und

Sehnen verkümmern und noch schmerzhafter werden“, sagt sie. „Auf dem Jakobsweg habe ich gelernt, mit und auch in den Dauerschmerz zu gehen.“ Seitdem gehört Gehen zu ihrer täglichen Therapie. Dreimal am Tag macht sie mit Hund Wanja einen Spaziergang, baut 10 000 Schritte in ihren Alltag ein.

In den
Schmerz
gehen

Ganz wichtig sei es außerdem, nicht gegen die Krankheit zu kämpfen, sondern sie anzunehmen. Statt sich zu stressen, rät sie, z. B. mit Hilfe von Yoga zu entspannen. Zudem versucht sie, mit ihren Patienten herauszufinden, ob es Belastungen

Problem: Fibromyalgie
Krankengeschichte: Empfindlichkeit, Schmerzen
Lösung: Bewegung und Stressmanagement

in der Familie gibt, die sich in der Krankheit manifestiert haben. Oft reichen drei bis fünf Therapiestunden aus. Eine Stunde kostet gut 70 Euro. Durch ihre Methode braucht Cornelia Bloss heute nicht einmal mehr Schmerzmittel.

SABINE HOFFMANN

BUCH-TIPP
„Fibromyalgie. Das Mutmach-Buch. Die besten Strategien gegen den Schmerz“ von Cornelia Bloss. 184 S., Trias-Verlag, 17,99 Euro

Das sagt der Arzt



Dr. Wolfgang Brückle
Facharzt für Innere Medizin, Physikalische u. Rehabilitative Medizin, Hannover

„Es gibt 150 Symptome der Krankheit“

Wie ist Fibromyalgie zu erkennen?

Die Betroffenen leiden ständig unter Schmerzen, die über den ganzen Körper verteilt sind, aber in der Lokalität und Intensität wechseln. Typisch sind auch Schlafstörungen, Abgeschlagenheit und schnelle Erschöpfung. Insgesamt sind bis zu 150 Symptome beobachtet worden, die in der Kombination ganz individuelle Beschwerdebilder ergeben.

Wie kommt es dazu?

Die genaue Ursache ist nicht geklärt. Man nimmt an, dass es genetische Faktoren gibt und auch bestimmte Persönlich-

keitstypen, die eher daran erkranken. Viele Fibromyalgie-Patienten haben beispielsweise hohe Leistungsforderungen an sich selbst und ein starkes Pflichtbewusstsein. Körperlicher und seelischer Stress begünstigen die Krankheit. Meist tritt sie zwischen dem 30. und 50. Lebensjahr auf. Frauen sind vier- bis sechsmal häufiger betroffen als Männer.

Was hilft?

Bewegung. Dadurch entspannt sich die Muskulatur. Schon leichte sportliche Betätigung steigert das seelische Wohlbefinden. Bäder in warmem Wasser können die Beschwerden ebenfalls lindern. Viele Betroffene sind hypersensibel und leicht kränkbar. Hier hilft es, sich ein dickeres Fell zuzulegen und nicht alles persönlich zu nehmen.

Neurexan® – mehr als nur Einschlafen

Entspannen am Tag – gut schlafen in der Nacht

Hektik, Druck und Überforderung – viele Menschen leiden im Alltag unter einem hohen Maß an Stress. Das bleibt häufig nicht ohne körperliche Folgen: Denn wenn die Belastungsgrenze dauerhaft überschritten wird, schüttet die Nebenniere u. a. vermehrt das Stresshormon Cortisol aus.

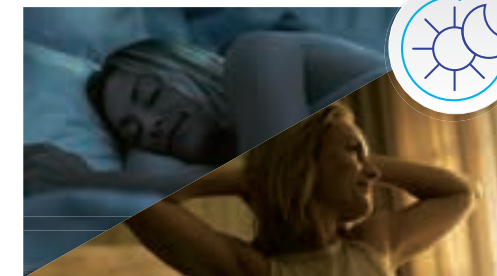
Cortisol stört den Schlaf

Zu viele Stresshormone im Blut können zu Unruhe und Unkonzentriertheit führen. Viele Menschen können schlechter ein- und durchschlafen. Nicht selten versuchen Betroffene dann, mit Medikamenten Ruhe und erholsamen Schlaf zu finden. Allein in Deutschland greifen mehr als 1,5 Millionen Menschen fast täglich zu Beruhigungs- und Schlafmitteln¹ – Tendenz steigend. Ein bedenklicher Trend, denn manche dieser Medikamente können Nebenwirkungen haben.²

Teufelskreis durchbrechen

Ohne jede Hilfe kann es schwer sein, aus dem Dilemma herauszukommen: Denn wer nachts nicht gut schläft, ist am nächsten Tag nicht ausgeruht und kann seine Leistung nicht abrufen. Neuer Stress entsteht – eine Negativ-Spirale wird in Gang gesetzt.

Die gute Nachricht: Mit Neurexan® steht ein natürliches Mittel zur Verfügung, das dabei helfen kann, den Teufelskreis zu durchbrechen!



Neurexan® reguliert natürlich

Neurexan® reguliert die Menge des Stresshormons Cortisol im Körper² und kann so innerer Unruhe und Schlafstörungen entgegenwirken. Auf diese Weise trägt es ganz natürlich zur Entspannung bei und unterstützt das bessere Ein- und Durchschlafen in der Nacht. Dabei macht es nicht schläfrig oder abhängig.

Wieder durchstarten

Mit Neurexan® kann die nächste Herausforderung kommen: Es hilft dabei, z. B. familiäre Spannungen, berufliche Aufgaben oder Prüfungsstress ruhig und konzentriert zu meistern.

Durch die Kombination bewährter, natürlicher Inhaltsstoffe gelingt es, wieder erholsam schlafen zu können. Innere Unruhe und Nervosität bauen sich ab. Die Balance kehrt zurück. So können Sie am nächsten Tag wieder richtig gut durchstarten.²⁻⁴

Neurexan® – entspannen am Tag, gut schlafen in der Nacht.

Weitere Informationen zu Neurexan®, nervöser Unruhe und Schlafstörungen finden Sie im Internet unter: www.neurexan.de

Neurexan®

- ✓ Reguliert den Cortisolspiegel²
- ✓ Entspannter am Tag
- ✓ Schneller einschlafen
- ✓ Besser durchschlafen & erholt aufwachen



1. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/181205/umfrage/haeufigkeit-verwendung-von-beruhigungsmitteln-schlafmitteln/>, zuletzt aufgerufen am 27.3.2022. 2. Doering BK, Wegner A, Hadamitzky M, et al. Life Sciences 2016;146:139–147. 3. Hübner R, van Haselen R, Klein P. The Scientific World Journal 2009;9:733–745. 4. Waldschütz R, Klein P. The Scientific World Journal 2008;8:411–420.

Neurexan® Tabletten. Zul.-Nr.: 16814.00.01. Anw.geb.: Sie leiten sich von den homöopath. Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Schlafstörungen u. nervöse Unruhezustände. Warnhinweise: Enth. Laktose. Packungsbeilage beachten. 1 Tabl. = 0,025 BE. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Biologische Heilmittel Heel GmbH • Dr.-Reckeweg-Straße 2–4 • 76532 Baden-Baden • www.neurexan.de

...natürlich gegen Sodbrennen

- ✓ wirkt schnell und effektiv
- ✓ höchste Säurebindung ohne Nebenwirkungen
- ✓ wertvolle Mineralien und Spurenelemente
- ✓ reines Naturprodukt ohne Zusätze, vegan

Luvos®
HEILERDE
— 100 JAHRE —

www.luvos.de

Adolf Justs Luvos® Heilerde 1 fein. Pulver zum Einnehmen. Wirkstoff: Heilerde. Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei Sodbrennen, säurebedingten Magenbeschwerden und Durchfall. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilerde-Gesellschaft Luvos Just GmbH & Co. KG, Otto-Hahn-Straße 23, 61381 Friedrichsdorf.

