www.tredition.de

tredition®
www.tredition.de

© 2016 Gabriele Heinrich

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-7345-4278-7

Hardcover: 978-3-7345-4279-4

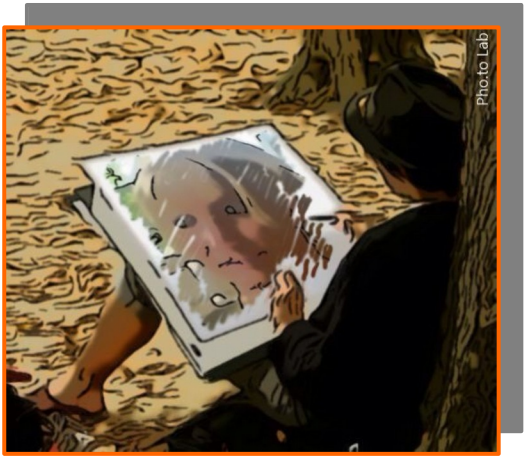
e-Book: 978-3-7345-4280-0

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

www.tredition.

Gabriele Heinrich



„Wie schwer auch das Gestern gewesen sein mag, wichtig ist, du kannst heute neu beginnen“

Gauthama Buddha

tredition®
www.tredition.de

Fibromyalgie

Von allem nur die Hälfte

oder

ein Esel geht immer seinen eigenen Weg

1. Vorwort
2. Die Entstehung meiner Webseite und Einiges über mich und Fibromyalgie
3. Sinnbildlich „Wer bin ich oder wer seid Ihr“
4. Der Körper- was ist anders bei Fibromyalgie
5. Störungen der Schilddrüse und die natürliche Behandlung ohne Medikamente
6. Mut zum eigenen Leben – der Darm
   6.1 Ernährung und Bakterien
   6.2 Die sanfte Ausleitung- alles Schlechte muss raus
7. Schadstoffe und schlechte Umwelteinflüsse
8. Leit(d)symptom Schmerz

9. Mein hilfreicher GURU, die Angst und eine kleine Geschichte
10. Naturheilkunde als Kassenleistung
11. Der Tinnitus, mehr als nur ein Mann im Ohr
12. Brainlight, eine innovative Entspannung
13. Bewusstsein, Achtsamkeit, Meditation und Yoga
14. Interessante Therapieansätze der Naturheilkunde
15. Noch ein paar Worte zum Thema: Impfungen
16. Berührung, Kommunikation und Heilung
17. Das Ende
18. Ärzte und Therapeutenliste für Berlin Brandenburg
19. Quellen und Literaturverzeichnis
20. Anhang
21. **Bonusmaterial**

1. Vorwort

Dieses Buch ist für alle, die etwas aktiv verändern wollen und die offen für Neues sind. Der Anfang ist schon getan, du liest die ersten Worte und dies geschieht wahrscheinlich genau zum richtigen Zeitpunkt. Du wunderst dich vielleicht über das Aussehen und die Form meines Buches, alles ist etwas Anders, so wie auch ich und heute kann ich sagen, ich stehe dazu. Fachwörter erkläre ich bewusst nicht, ein wenig Eigeninitiative liegt somit auch in deiner Hand. Mir hat genau dies, sehr viel Selbstvertrauen wieder gegeben. Meine Erfahrungen mögen dich inspirieren, begleiten und vor allem, den Mut nicht verlieren lassen. Dies ist meine kleine Geschichte mit Fibromyalgie, einer Krankheit, die sich irgendwie ganz langsam und heimlich in mein Leben geschlichen hat. Ich tat so, als wenn ich sie nicht bemerkte, aber sie verschaffte sich schon bald große Aufmerksamkeit. Damals, so ungefähr vor drei Jahren fiel ich nach einem gut behandelten Burnout erneut in eine tiefe Depression.

Ich verlor mich, meinen Glauben, meinen Mut einfach alles. Endstation Rente, ein langer Kampf zurück ins Leben begann.

Mit diesen Erfahrungen möchte ich allen Betroffenen zeigen, egal mit welcher chronischen Erkrankung, wie man sich schrittweise in ein neues Leben zurück bringen kann. Dies vor allem sanft, alltagstauglich und mit persönlicher Unterstützung von mir. Meine Erfahrungen können dir helfen, ein besseres Krankheitsverständnis zu entwickeln, berufstätig zu bleiben und vielleicht auch etwas „heiler“ zu werden. Ich habe meine Naturverbundenheit wieder gefunden und somit begann die HEILUNG...Alles ist gut recherchiert, ausprobiert und für gut befunden. Ich möchte aber darauf hinweisen, dass ich hier nicht als Therapeut auftrete, sondern euch nur meine „Mittelchen“ vorstelle, welche mir sehr geholfen haben.

An dieser Stelle kommen jetzt immer die Danksagungen, ja bei mir natürlich auch. Zuerst ein großes Dankeschön an meinen Ehemann Dirk. Für unsere Umwelt oder besser gesagt Familie und Freunde, ist es manchmal schon richtig unheimlich aber die Harmonie in unserer Beziehung hat mich die ganze schwere Zeit getragen. Mit fast unendlichem Verständnis an meiner Seite, hat er sich ganz oft zurück genommen und meine Hand gehalten, du bist mein größtes Geschenk.

Das Verhalten des Lebenspartners beeinflusst ganz entschieden den Fibromyalgie- Schmerz. Ganz wichtig war für mich, keine übermäßige Fürsorge sondern eher Empathie und mich einfach so zu lassen, wie ich bin. Es ist nicht immer einfach für den Partner mit dem ständigen Wechsel des Befindens um zu gehen, manche Männer haben aber ein Händchen dafür, so auch mein Schatz. Wir haben es längst gelassen lange vor zu planen...Spontaneität ist bei uns eher angesagt und das bekommt uns Beiden gut. Ich habe das große Glück in meiner 2. Ehe einen Partner gefunden zu haben, der mich ohne jede Bedingung lieben kann und der vor allem ganz oft sein eigenes Ego ablegt, es ist einfach ein MITEINANDER und dafür bin ich unendlich dankbar.

Und da sind noch unsere beiden Chihuahua, Finchen und Elly, sie zeigen mir jeden Tag was BEDINGUNGSLOS lieben heißt. Sie haben einen großen Anteil an meinem Wohlbefinden und sie leben mir zu jeder Zeit, Geduld und die totale Entspannung vor, ja wir können viel von Tieren lernen. Deshalb habe ich auch als Buchtitel den ESEL gewählt, er lässt sich nicht unter Druck setzen und geht immer seinen eigenen Weg. Dies in einer Partnerschaft leben zu können ist schon ein großes Glück.

Einen ganz lieben Dank auch an meine Mom, die jetzt in späten Jahren versucht es besser zu machen und die mir eigentlich das Wichtigste für mein Leben mit gegeben hat „Niemals aufgeben“, dies hat mich nie verzagen lassen. Jeden Tag neu und zuversichtlich beginnen, auch wenn der Schmerz manchmal sehr präsent ist. Und da wäre noch der Werner, mein Vater Nummer drei, ein ganz besonderer Mensch mit viel Weisheit, stets hilfsbereit und verständnisvoll und sicher auch für meine Mutter eine Bereicherung, wenn sie ihm doch öfter einmal zu hören würde. Ein großer Dank gilt auch meiner lieben Freundin Karina, die immer gern meine Empfehlungen an nimmt und viele Dinge ausprobiert und mich ebenfalls durch ihre Dankbarkeit ermuntert hat, dieses Buch zu schreiben oder überhaupt den Weg in die Öffentlichkeit zu wagen. Die anderen Danksagungen habe ich im Verlauf des Buches versteckt, viel Spaß beim Suchen und Finden eurer ganz eigenen Heilung. Sie ist wirklich möglich, wenn ihr lernt, mit der ganz besonderen Gabe der Hypersensibilität umzugehen. Vom Schmerz zurück treten, loslassen und den Glauben finden: Ich bin gut so, wie ich bin. So und nun viel Vergnügen beim Lesen meiner, vielleicht nicht immer so gut formulierten Zeilen und kleinen Fehler, das bin ich und kein gekauftes Lektorat.

2. Die Entstehung meiner Webseite und Einiges über mich und Fibromyalgie

www.fibromyalgie-soforthilfe.de

Diese Worte erwarten dich auf meiner Webseite:

Ich bin Gabriele Heinrich und habe vor 15 Jahren die Diagnose Fibromyalgie bekommen. Heute empfinde ich dafür sehr viel Dankbarkeit und denke, was für ein Geschenk. Diese Erkrankung war mein größter Lehrer. Ich möchte euch zeigen, wie ihr euren eigenen Weg zu mehr Gesundheit und Schmerzfreiheit findet. Wollt

ihr auch mit dieser Erkrankung berufstätig und selbstbestimmt bleiben? Dann seid ihr hier genau richtig. Möge dich mein Weg inspirieren und zum handeln bewegen.

Ja da bin ich, einst eine fröhliche Erzieherin, danach erfolgreiche Kauffrau im Gesundheitswesen und nun steht schon eine 5 vor der 0, ein halbes Leben vorbei. Für mich begann vor einer gefühlten Ewigkeit die Suche nach Linderung, Hilfe und Hoffnung auf ein Wunder, also begab ich mich zunächst in die "Hände" der Schulmedizin und die Odyssee durch die Ärztewelt begann. Meine Diagnose erhielt ich vor vielen Jahren von einem Namhaften Schmerztherapeuten und Chirurgen in München, Prof. Dr. Dr. med. Johann Bauer, welcher sich auf die Behandlung der Fibromyalgie spezialisiert hat.

Er inspirierte mich damals, auch einmal hinter die Dinge zu blicken und andere Meinungen und Therapien zu zulassen, ein sehr empathischer Mensch. Schaut einmal auf seine Webseite und bildet euch eine eigene Meinung, mir hat die Operation der Akupunkturpunkte am Unterarm, sehr geholfen und Erleichterung gebracht. Seine Praxis befindet sich heute in der Schweiz.

Leider breitete sich die Krankheit mit den Jahren weiter aus, verlorener Glaube und zu viele Medikamente trieben mich dann vor drei Jahren endgültig in eine psychosomatischen Einrichtung Endstation Burnout und schließlich blieb nur die Rente. Hatte ich doch vor einigen Jahren sogar eine Heilpraktikerausbildung mit Bravur gemeistert und nun trotzdem meine Naturverbundenheit verloren? NEIN, ich habe mir alles zurück erobert und meinen Weg zu mehr Heilung gefunden. Stück für Stück fing ich an, der natürlichen Seite wieder zu vertrauen und begann langsam eine Ernährungsumstellung und noch viele andere Naturheilkundliche Therapien folgten, welche ich euch in meinem Buch ausführlich vorstellen werde. Es sind meine ganz eigenen Erfahrungen abgestimmt für die Hypersensibilität der Fibromyalgie eben die sanfte Variante aber auch bei jeder anderen chronischen Erkrankung anwendbar. Wenn ich heute zurück denke, dann hätte ich mir bei Diagnosestellung eine fachlich fundierte, individuelle Beratung und Begleitung gewünscht. Mmmh, in unserem Gesundheitssystem leider schwer möglich. Deshalb habe ich es nun zu meiner Aufgabe gemacht, meine Leidenschaft für Naturheilkunde an dich weiter zu geben, damit du berufstätig bleiben und deinen eigenen Weg etwas "heiler" zu werden finden kannst. Nur Mut, du bestimmst dein Tempo.

Ständig erschöpft und alles tut weh...

Was ist Fibromyalgie, welche Symptome zeigen sich...dafür reicht diese Seite gar nicht aus und außer dem lässt die Konzentration bei Fibro´s doch sehr zu wünschen übrig, daher zähle ich dies jetzt hier nicht alles auf. Vor drei Jahren wurde dann aber endlich eine wissenschaftlich, nachweisbare Ursache (neben vielen Anderen) gefunden, eine Schädigung der kleinen Nervenfasern, irreparabel. Sehr gute Leitlinien findet ihr dazu bei der Deutschen Rheuma-Liga und der der Deutschen Fibromyalgie Vereinigung (DFV) e.V. Diese Informationen haben mich damals sehr verwirrt und zum guten Ende wusste ich nicht mehr, was bei mir überhaupt noch gesund war. UNHEILBAR hieß es aber gut behandelbar. Jede Krankheit bedeutet auch einen Weg zu finden, der mit unserem Inneren zu tun hat und der kann manchmal sehr schmerzvoll sein und Fibromyalgie gehört wohl zu den ganz ausgeprägt schwierigen "Pfaden". Durch die Schädigung der kleinen Nervenfasern empfinden wir alles schneller und intensiver wie "normale" Menschen. Dies ist einerseits manchmal sehr hilfreich, kann sich aber auch sehr leidvoll gestalten. In meinem Buch beschreibe ich dies ganz ausführlich und gebe euch meine

Erfahrungen weiter, wie ihr diese Überempfindlichkeit etwas ablegen könnt, es gibt also Hoffnung.

Ihr könnt mir glauben, ich habe so fast alle Mittelchen ausprobiert und einen guten Plan gefunden, um mit dieser sehr wechselhaften Krankheit zu leben. Egal welche Blutwerte, Röntgenaufnahmen oder andere medizinische Parameter nicht in Ordnung sind, Medikamente helfen schnell aber nur vorübergehend. Leider schädigen sie den Körper immer weiter, so dass manche Fibro- Patienten irgendwann die Diagnose einer Krebserkrankung bekommen. Eine Vergiftung des ganzen Körpersystems! Es ist kein leichter Weg euren Körper wieder auf die natürliche Seite zu bewegen aber gut machbar, ich zeige es euch sehr gern und wenn euer "WARUM" groß genug ist, kommt das "WIE" von ganz allein. Auch wenn nicht "alles Psychosomatisch" ist, sucht euch gleich zu Beginn einen "sympathischen" Psychologen, meist sind die "Guten" sehr versteckt zu finden und mit langen Wartezeiten...wichtige Anlaufstellen findet ihr dann ebenfalls am Ende des Buches.

Jetzt geht es aber richtig los und ich hoffe ihr könnt an einigen Stellen auch etwas schmunzeln.

3. Sinnbildlich „Wer bin ich oder wer seid ihr“

Meine ersten Zeilen in diesem Kapitel gelten dem Thema „Psyche“, wie habe ich dies noch vor vielen Jahren belächelt. Damals, vor ungefähr 15 Jahren, saß ich völlig deprimiert vor meiner Hausärztin und musste mir die Worte anhören: „Nun reißen sie sich einmal zusammen, oder wollen sie zu einem Psychologen? Die Schmerzen sind nicht real, alles ist psychosomatisch“. Ich konnte dieses Wort noch nicht einmal aussprechen, aber gut, so begann ich meine erste Psychotherapie bei einem älteren Herrn. Was sollte ich da nur? Die ersten Stunden malte ich Bilder, musste mich in die Hände des Therapeuten fallen lassen und ich durfte wirklich auf der Couch liegen, wie in einem Film. So richtig weiter half mir das aber nicht, dass wirklich Gute daran waren nur die Gruppenstunden, für das Erlernen des autogenen Trainings. Ich war froh, als die 25 Therapieeinheiten endlich vorbei waren. Immer noch voller Schmerzen und doch frohen Mutes suchte ich mir danach eine andere Therapeutin. Eine Frau in meinem Alter, leider sprach sie nicht viel mit mir. Schweigen eine Stunde lang.

Dies zog sich durch einige Sitzungen und wie ich jetzt weis, nennt sich diese Form der Therapie-Tiefenpsychologie. Nach der 10.

Stunde nahm ich allen Mut zusammen und sprach sie an, warum sie mir nicht etwas mehr behilflich ist. Die Antwort war völlig unerwartet: „ Sie erinnern mich an Jemanden, mit dem ich schlechte Erfahrungen gemacht habe“. Ich verstand gar nichts mehr, hätte sie dann die Therapie nicht von Anfang an ablehnen müssen? Sie mochte mich einfach nicht, also zog ich die Konsequenzen und flüchtete aus ihrer Projektion. Von der Psychotherapie war ich erst einmal geheilt.

Einige Zusammenhänge zwischen meiner Kindheit und meiner jetzigen Persönlichkeit, sind mir bis dahin aber doch klar geworden. Irgendwie passte ich genau in das Raster der Fibromyalgie. Ich besitze einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn, bin oftmals ängstlich und verletzlich, ständig aktiviere ich mich selbst, bin sozial engagiert, Perfektionismus und Ordnungsliebe gehören auch dazu. Schon in meiner frühen Kindheit entwickelte ich eine übertriebene Rücksichtnahme gegenüber anderen Menschen und meine eigenen Bedürfnisse musste ich sehr oft zurück stellen. Wirkliche Nähe habe ich nie erfahren und somit habe ich schon früh Verantwortung für mich selbst übernommen.

Ich wollte etwas ändern, aber wo anfangen. Ich suchte mir ab jetzt Therapien und Menschen, die zu mir passten. Familienauf-

stellungen halfen mir damals sehr und nach kurzer Zeit wurde mir klar, dass ich mich auch aus meiner Ehe befreien musste. Hier mein erster versteckter Dank an Christian Assel, ein sehr einfühlsamer Therapeut für Walking in Your Shoes und systemische Familienaufstellung. Seine Worte „Gehen heißt verstehen“ begleiten mich heute noch sehr oft.

Nur mit wenigen Dingen und ein paar Möbeln ließ ich also mein „erstes“ Leben hinter mir, verabschiedete mich von Haus, Pool, Boot und Ehemann, das alles hat nie zu mir gepasst. Meinem Sohn zu liebe, habe ich dieses Leben viel zu lange ausgehalten. Ich konnte und wollte ihm nicht den Vater nehmen. Wie ich heute weis, war dies ein großer Fehler. Nun hatte ich jedenfalls viel Zeit, zwei Jahre waren es genau, in denen ich meine Ängste und Gefühle besser kennen lernte. Ich entdeckte mich selbst und was ich wirklich möchte, Nähe konnte ich noch nicht zulassen. Es folgten viele Männerbekanntschaften, aber es passte alles nicht, in Gedanken bastelte ich mir den idealen Partner. Eine renommierte Partnerbörse half mir im Internet, ihn dann doch endlich zu finden. Endlich Jemand, der mich auch sah, wirklich mit mir redete und genauso tickte wie ich, ein Geschenk des Himmels. Ein Jahr später bezogen wir dann die erste gemeinsame Woh-

nung. Alles lief hervorragend, mir ging es seit Jahren das erste Mal richtig gut. Leider blieb es nicht lange so, weil der Leistungsdruck auf meiner Arbeit immer mehr zu nahm.

Nach meiner Umschulung zur Kauffrau im Gesundheitswesen, arbeitete ich in einem Job, der mir sehr viel Spaß machte. Schon nach kurzer Einarbeitung mauserte ich mich als richtig gut, machte noch einige Weiterbildungen, war anerkannt und stieg in den Bereich Marketing auf. Aber auch in diesem sozialen Sektor, Seniorenarbeit, ging es schließlich nur noch um Kosten und Profilierung einiger Mitarbeiter. Es kamen viele Einsparungen dazu, immer mehr Arbeit für immer weniger Anerkennung. In einem Seminar lernte ich auch den Fachbegriff dazu, Gratifikationskrise. Viele Mitarbeiter waren gereizt, unzufrieden und viele wagten sich nicht, ihre wahren Gedanken zu äußern. Bis zu dem Tag, wo ich anfing, NEIN zu sagen...dies war dann aber auch das Ende für mich. Ich war entsetzt wie ich auf einmal behandelt wurde, mein Körper reagiert mit Burnout, ich zog die Reißleine und wurde erst einmal krank geschrieben, sechs Monate am Stück.

Völlig verzweifelt suchte ich nach Hilfe, mein Hausarzt unterstützte mich in allen Belangen. Die Liste mit Therapeuten war

lang, in meinem Kopf funktionierte gar nichts mehr. Ich saß zu Hause und die Tränen liefen.

Wie sollte es weiter gehen ich hatte meine Lebenssinn verloren, alles tat noch mehr weh. Die einst so netten Kollegen, wandten sich ebenfalls von mir ab, nur noch obligatorische E-Mails, keine wirkliche Unterstützung oder Verständnis. Eigene Meinungen waren nicht wirklich erwünscht. Heute möchte ich diese Erfahrungen nicht missen, sie haben mir die Augen geöffnet, wie wichtig das Umfeld und der Umgang im beruflichen Bereich sind. Menschen wertschätzen sollte man auch, wenn Probleme auftreten, dies erwarte ich vor allem von Führungspersönlichkeiten. Nach einer langen Rehahmaßnahme, begann also wieder meine Sinnsuche. Ich bekam sehr schnell einen Termin in der Burnout Ambulanz in Berlin Zehlendorf, hier war ich genau richtig.

Eine ganzheitliche, achtsamkeitsbasierte Therapie begann, die sogar als Kassenleistung angeboten wurde. Mittlerweile gibt es dort aber auch schon einige Wartezeiten, aber absolut empfehlenswert. Hier wieder einen Dank an Frau von Wnuk- Lipinski und Dr. med. Seifert. Dort lernte ich, was Stress im Körper alles hervorrufen kann und was auch meine eigenen Anteile bei der