

Inhalt			
		Vegetative Steuerung	37
		Körperliche Krankheiten	37
Vorwort	7	Frühe Kindheit	37
		Überdimensionierte Diagnostik?	38
Einführung	10		
Drei Fallgeschichten	10	Teil 2: Ursachenforschung	42
		Einführung	42
Teil 1: Zu den Grundlagen	16	Exkurs 1: Entwicklungsgeschichte	42
Fibromyalgie oder Fibromyalgiesyndrom	16	Stress	43
Beschwerden	16	Stressreaktion	45
Schmerz	17	Der innere Wächter	47
Berührungs- und Druckempfindlichkeit	18	Stressfolgen	49
Kälte- und Wärmeempfindlichkeit	18	Exkurs 2: Individualgeschichte	52
Reizempfindlichkeit	19	Stress und funktionelle Störungen	54
Funktionelle Beschwerden	22	Fibromyalgie als Anpassungsreaktion: Das Urwaldprogramm	55
Schwellungen/Schwellungsgefühle	22		
Schlafstörungen	23		
Angst und Depressionen	23	Teil 3: FMS und funktionelle Störungen	60
Vergesslichkeit	24	Schmerzen	61
Erschöpfung und Leistungsschwäche	24	Warum tut Schmerz weh?	61
Nachlassendes sexuelles Interesse	24	Physiologie	62
Definitionen – was ist ein Fibromyalgiesyndrom?	25	Psychologische Faktoren	68
Definition nach ACR, 1990	25	Akuter Schmerz	75
Deutsche Leitlinie 2008	25	Chronischer Schmerz	75
Definition nach ACR, 2010	26	Funktionelle Störungen des Magen-Darm-Trakts	80
Deutsche Leitlinie 2011	27		
Unklare und ähnliche Befunde	28	Reizmagen- und Reizdarmsyndrom	81
Häufigkeit	31	Blähungen	90
Diagnostik	32		
Risikofaktoren	34	Entwicklungsgeschichtliche Aspekte	
Vererbung	34	der Magen-Darm-Störungen	101
Epigenetik	34	Reizblase	103
Lebensereignisse	36	Ursachen	104

4 INHALT

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- empfindlichkeit	119	Zur Anatomie und Physiologie	152
Faktoren des Temperatur- empfindens	119	Das Reafferenzprinzip	154
Therapie	119	Schwindelarten	157
Wärmeempfindlichkeit	122	Auslöser	158
Faktoren des	122	Diagnostikprobleme	159
Temperaturempfindens	123	Das Problem der Meidung	160
Therapie	124	Problematisches Bewusstsein/	
Blutzuckerschwankungen	126	das Problem der Fokussierung	161
und Heißhunger	126	Therapie	162
Hintergründe	127	Hyperventilation	167
Diagnose	127	Grundlagen	167
Ursachen	128	Häufigkeit und Symptomatik	169
Therapie	129	Therapie eines akuten Hyper- ventilationsanfalles	170
Lärmempfindlichkeit	130	Diagnostik	172
Rückzug auf die einsame Insel	132	Langfristige Therapie und	
Für die Hyperakusis gibt es	132	Prophylaxe beim chronischen	
zahlreiche Ursachen	132	Hyperventilationssyndrom	173
Therapie	133	Angst	174
Tinnitus	133	Depressivität	176
Symptomatik und Definition	135	Erschöpfung	178
Entstehung und Ursachen	136	Teil 4: Therapie	182
Therapie	138	Erfolglose Therapien	184
Lichtempfindlichkeit	142	Überforderung	184

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

6 INHALT