

Inhalt			
Vorwort	7	Vegetative Steuerung	37
		Körperliche Krankheiten	37
		Frühe Kindheit	37
		Überdimensionierte Diagnostik?	38
Einführung	10	Teil 2: Ursachenforschung	42
Drei Fallgeschichten	10	Einführung	42
Teil 1: Zu den Grundlagen	16	Exkurs 1: Entwicklungs-	
Fibromyalgie oder		geschichte	42
Fibromyalgiesyndrom	16	Stress	43
Beschwerden	16	Stressreaktion	45
Schmerz	17	Der innere Wächter	47
Berührungs- und Druck-		Stressfolgen	49
empfindlichkeit	18	Exkurs 2: Individual-	
Kälte- und Wärmeempfindlichkeit	18	geschichte	52
Reizempfindlichkeit	19	Stress und funktionelle Störungen	54
Funktionelle Beschwerden	22	Fibromyalgie als	
Schwellungen/Schwellungsgefühle	22	Anpassungsreaktion:	
Schlafstörungen	23	Das Urwaldprogramm	55
Angst und Depressionen	23		
Vergesslichkeit	24	Teil 3: FMS und	
Erschöpfung und Leistungsschwäche	24	funktionelle Störungen	60
Nachlassendes sexuelles Interesse	24	Schmerzen	61
Definitionen – was ist ein		Warum tut Schmerz weh?	61
Fibromyalgiesyndrom?	25	Physiologie	62
Definition nach ACR, 1990	25	Psychologische Faktoren	68
Deutsche Leitlinie 2008	25	Akuter Schmerz	75
Definition nach ACR, 2010	26	Chronischer Schmerz	75
Deutsche Leitlinie 2011	27	Funktionelle Störungen des	
Unklare und ähnliche Befunde	28	Magen-Darm-Trakts	80
Häufigkeit	31	Reizmagen- und Reizdarmsyndrom	81
Diagnostik	32	Blähungen	90
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-		Zur Anatomie und Physiologie	152
empfindlichkeit	119	Das Reafferenzprinzip	154
Faktoren des Temperatur-		Schwindelarten	157
empfindens	119	Auslöser	158
Therapie	122	Diagnostikprobleme	159
Wärmeempfindlichkeit	123	Das Problem der Meidung	160
Faktoren des		Problematisches Bewusstsein/	
Temperaturempfindens	124	das Problem der Fokussierung	161
Therapie	126	Therapie	162
Blutzuckerschwankungen		Hyperventilation	167
und Heißhunger	127	Grundlagen	167
Hintergründe	127	Häufigkeit und Symptomatik	169
Diagnose	128	Therapie eines akuten Hyper-	
Ursachen	129	ventilationsanfalles	170
Therapie	130	Diagnostik	172
Lärmempfindlichkeit	132	Langfristige Therapie und	
Rückzug auf die einsame Insel	132	Prophylaxe beim chronischen	
Für die Hyperakusis gibt es		Hyperventilationssyndrom	173
zahlreiche Ursachen	133	Angst	174
Therapie	133	Depressivität	176
Tinnitus	135	Erschöpfung	178
Symptomatik und Definition	135		
Entstehung und Ursachen	136	Teil 4: Therapie	182
Therapie	138	Erfolgreiche 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