

Was ist Schmerz?	8	Fibromyalgie ist eine Immunerkrankung	26
Akuter und chronischer Schmerz.....	8	Fibromyalgie ist eine psychische Erkrankung	26
Die schmerzhafteste Erfahrung ...	9	Fibromyalgie wird durch Schlafstörungen verursacht	26
Die schmerzhafteste Empfindung	10	Fibromyalgie wird durch Verletzungen verursacht	27
Der schmerzkranken Mensch ..	11	Fibromyalgie ist eine Erfindung von Rentenbetrügnern	27
Leben im Alarmzustand...	13	Fibromyalgie ist ein Dauerzustand totaler Überempfindlichkeit	28
Störungen im System	15	Symptome und Funktionsstörungen.....	29
Leben auf der Überholspur ...	16	Schmerzen	30
Was ist Fibromyalgie? ...	18	Schlafstörungen	33
Terminologie	19	Reizdarm	34
Symptome	19	Reizblase	36
Definitionen	20	Reizempfindlichkeit	37
Ursachen	23	Restless-Legs-Syndrom (RLS)	40
FMS: Dichtung und Wahrheit	24	Ödemneigung/Schwellungsgefühl	41
Fibromyalgie ist eine eingebildete Krankheit	24	Schwindel	42
Fibromyalgie betrifft nur Frauen	24	Konzentration und Gedächtnis	43
Fibromyalgie ist eine Muskelerkrankung	25		
Fibromyalgie ist eine Stoffwechselerkrankung	25		
Fibromyalgie ist eine Infektionserkrankung.....	25		

Angst.....	45	Anamnese.....	54
Depressivität.....	45	Körperliche Untersuchung ...	54
Erschöpfung.....	46	Beurteilung der Schmerz-	
Fragebogen Leidensdruck....	48	problematik.....	55
Die Spur der Schmerzen..	50	Diagnose der psychischen	
FMS-Diagnostik.....	54	Befindlichkeit.....	56
		Fragebogen Psyche.....	58

Wege aus der Schmerzkrankheit 61

Therapiekonzepte.....	62	Physikalische Therapie.....	75
Schmerztherapie.....	64	Psychotherapie.....	79
Der richtige Arzt.....	66	Entspannungsverfahren.....	80
Medikamente.....	67	Multimodale Therapie.....	80
Naturheilkunde.....	73	Chirurgische Therapie.....	82

Selbsthilfekonzepte 85

Der Patient ist gefragt ...	86	Berufsunfähigkeit und	
Bewegung.....	88	soziale Absicherung.....	115
Entspannung.....	91	Infoservice.....	121
Ernährung.....	96	Deutschland.....	121
Wasser, Wärme, Wellness..	103	Österreich.....	123
Erholsamer Schlaf.....	108	Schweiz.....	123
Arbeitsplatz und Haushalt..	110	Hilfe im Netz.....	125
Lebenswelt und Stigma....	111	Lektüre.....	125
Partnerschaft und Familie..	112		

Register.....	126
---------------	-----