

Inhaltsverzeichnis

Vorwort - Elisabeth Buchner	15
-----------------------------------	----

1. Teil - Elisabeth Buchner

Definition und Ursachen von Fibromyalgie

Was ist Fibromyalgie?	20
Wie erkennt man Fibromyalgie?	21
Schmerzen wahrnehmen.....	27
Geschädigte Nerven in den Gliedmaßen.....	31
Guaifenesin - Ursachenthese nach Dr. Amand	32
Erste Anzeichen von Fibromyalgie.....	34
Fehldiagnosen bei unerkannter Fibromyalgie	40
Häufigkeit in Deutschland.....	41
Fibromyalgie und Hormonzusammenhänge	41
Fibromyalgie durch Stress begünstigt.....	45
Cortisolmangel.....	48
DHEA-Mangel schwächt die Immunabwehr	50
Hormonmissbrauch.....	51
Serotonin und die Substanz P	54
Symptome durch falsche Schilddrüsenmedikation.....	56
Nährstoffmangel bei Fibromyalgie	58
Autoimmunstörung und Fibromyalgie	58
Chronisches Erschöpfungssyndrom.....	59
Fibromyalgie und Antibiotika	61

Gifte im Körper	62
Impfungen	64
Parasiten, Würmer	65
Pilze	66
Mitochondriopathie als Ursache	67
Genetik und Vererbung	67
Seelische Faktoren	69
Abschlussbemerkung	71
Vorwort von Brigitte Grooten	75

2. Teil - Brigitte Grooten

Mein Leben mit Fibromyalgie

Gefangen in der Fibromyalgie	77
Erfahrungen bei meiner Ärztin	79
Diagnose Fibromyalgie	80
Medikamente	82
Es fühlt sich an wie Messerstiche	85
Die Venenentfernung	87
Erste Knieoperation	88
Der Kampf gegen die Schmerzschübe	90
Zweite Knieoperation	92
Fibromyalgie und zu starke Reize	95
Die Psychoschublade	97

Auswirkungen auf mein Umfeld.....	97
Auch meine Mutter hatte Fibromyalgie.....	99
Fibromyalgie in meiner Kindheit und Jugend.....	101
Fibromyalgie als junge Erwachsene.....	104
Entfernung der Eierstöcke und Gebärmutter.....	107
Kur bei Fibromyalige.....	108
Arbeitsunfähigkeit und Rentenantrag.....	110
Die Einstufung zur Pflegestufe.....	112
Es geht aufwärts.....	113
Quadrantenoperation.....	115
Was geschieht bei der Quadrantenoperation?.....	116
Die erste Quadrantenoperation.....	117
Die zweite Quadrantenoperation.....	123
Erfahrungen mit Medikamenten.....	124
Internationale Medien zeigen Interesse.....	130
Dritte und vierte Quadrantenoperation.....	132
Was hat sich seit den Operationen geändert?.....	133
Fluctin.....	135
Lungenprobleme.....	135
Osteoporose.....	139
So lebe ich heute mit Fibromyalgie.....	141
Woraus ich Kraft schöpfe.....	146
Neue Erfahrungen mit der Hormonselbsthilfe.....	146
Danksagung Brigitte Grooten.....	151

3. Teil - Elisabeth Buchner

Weitere Hilfen bei Fibromyalgie

Medikamente	155
Ist Schonung sinnvoll?.....	158
Massagen.....	159
Yoga.....	161
Sport treiben und Spazierengehen.....	162
Stepper.....	163
Rehabilitationssport.....	163
Fahrradfahren.....	164
Kinesiotape.....	164
Gymnastikbänder.....	165
Hilfe bei Muskel- und Gelenkschmerzen.....	166
Beinwell / Comfrey.....	166
Hilfen bei Magenbeschwerden.....	168
Ernährung und Gewicht.....	171
Fleisch?.....	173
Fisch und Meeresfrüchte.....	174
Getränke.....	175
Sprossen und Keime.....	177
Obst und Gemüse.....	178
Milch.....	179
Kohlenhydrate in Getreidearten, Zucker und Kartoffeln.....	179
Süßstoffe oder alternative Süßungsmittel.....	182
Öle und Fette.....	183
Hautpflege.....	185

Wärme und Kälte	186
Wasser.....	188
Stress reduzieren.....	188
Sinneswahrnehmung.....	190
Vibrationstraining.....	192
Akupunktur bei FMS.....	193
Quaddeln.....	195
Entgiften.....	196
Nahrungsergänzungen.....	197
Vitamine.....	198
Vitamin B-Komplex.....	200
Das Stimmungsvitamin B1.....	200
Vitamin B2: Das Multitalent im Stoffwechsel.....	202
Vitamin B3: Für Haut, Nerven und Stoffwechsel.....	203
Vitamin B5: Pantothenensäure.....	203
Besonderheiten bei Vitamin B6.....	204
Biotin - Vitamin B7.....	205
Besonderheiten bei Vitamin B9 bzw. B11 - Folsäure.....	206
Vitamin B12 - essentiell für die Zellteilung.....	207
Vitamin D.....	208
Vitamin C.....	209
Mineralien, Spurenelemente, Enzyme.....	211
Der Darm.....	213
Was passiert bei einer gestörten Darmfunktion?.....	215
Hilfen für den Darm.....	217
Darmbakterien.....	218
Hilfen bei Darmpilzen.....	219

Natürliche Wurm- und Parasitenkuren.....	220
Bomben für das Immunsystem.....	223
Lebertherapie.....	224
Welche Gifte können der Leber schaden?.....	226
Mögliche Anzeichen einer Lebererkrankung.....	229
Wie kann die Leber unterstützt werden?.....	230
Leberfunktion - Tests.....	230
Einfache Hilfen für die Leber: Leberwickel	232
Bitterstoffe	232
Unterstützung bei der Entgiftung der Leber	233
Sinnvolle Tests für Schilddrüsenfunktion	234
Geschlechtshormone (Steroide).....	238
Tipps für den nächsten Arztbesuch.....	239
Was tun mit Testberichten?.....	239
Wie ist mit Diagnosen umzugehen?.....	241
Wie ist mit verordneten Medikamenten richtig umzugehen?.....	242
Wie notwendig sind Psychopharmaka?.....	242
Verordnungen von Krankengymnastik.....	244
Behindertenausweis.....	244
Allergieausweis.....	245
Hilfen für das Gespräch mit dem Arzt.....	245
Ein Wort an Partner und Angehörige.....	248
Unser krankes „Gesundheitswesen“.....	250
Ärzte sind Menschen - wie wir.....	251
Nebenwirkung: Tod.....	255
Unangenehme Fragen an die Leitlinien-Medizin.....	258
Korruption im Gesundheitswesen?.....	260

Literatur, Webtipps und Bezugsadressen

Empfehlenswerte Literatur.....	263
Webtipps und Bezugsadressen.....	266
Hormonselbsthilfe.....	272
CENSA.....	274

Stichwortverzeichnis.....	279
----------------------------------	------------

Bildnachweis.....	291
--------------------------	------------