

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 Fibromyalgie.....	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: Pantothensäure.....	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
---------------------------	------------