

4 VORWORT

6 GELEITWORT DER DEUTSCHEN FIBROMYALGIE VEREINIGUNG

9 FIBROMYALGIE – WAS WIR HEUTE WISSEN

- 10 Was genau ist Fibromyalgie eigentlich?
- 11 Die aktuelle medizinische Leitlinie
- 17 Schmerzen verstehen und besser mit ihnen umgehen
- 17 Die Schutzfunktion von Schmerz
- 21 Wie der Körper mit Stress umgeht
- 29 Wie Stress und Schmerz zusammenhängen

33 SYMPTOME UND DIAGNOSE – SO INDIVIDUELL WIE DER MENSCH

- 34 Die Symptome – bei jedem etwas anders
- 36 Krankheit auf drei Ebenen: somatisch, psychisch, psychosomatisch
- 36 Symptome im vegetativen Nervensystem: Für uns nicht steuerbar
- 42 Funktionelle Symptome: Befindlichkeitsstörungen
- 51 Psychische Symptome: Der seelische Einfluss
- 55 Die Diagnose – Sie sind der Experte
- 57 Die Ausschlussdiagnose
- 57 Die sinnvolle Reihenfolge der Arztbesuche
- 59 Einen guten Arzt finden
- 62 Risikoerkrankungen
- 63 Folgeerkrankungen

65 DIE THERAPIE – UND WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- 66 Schmerzmittel helfen nur begrenzt
- 68 Amitriptylin kann helfen
- 71 Sinnlose und gefährliche Therapien
- 71 Schonung ist der falsche Weg
- 73 Exzessiver Sport schadet
- 73 Detox und Diäten bringen nichts
- 74 Risiko Parallelerkrankungen

76	Die multimodale Schmerztherapie – Chancen und Grenzen
78	Psychologische Therapie
82	Die Kraft der Selbstmotivation
83	Bewegung und Entspannung
88	Lebensstil als Therapie
89	Bewegter Alltag
90	Gesunde Ernährung
92	Geselligkeit suchen
95	Erfolg selber definieren
96	Optimistisch denken
99	KOMMUNIKATION – DER SCHLÜSSEL ZU EINEM GUTEN LEBEN TROTZ FIBROMYALGIE
100	Warum Kommunikation so wichtig ist
102	Partner, Familie und Freunde
107	Kollegen und Bekannte
111	Richtig mit dem Arzt reden
111	Standardisierte Fragenkataloge
113	Die Beschreibung von Dauerschmerz
115	Realistisch, aber beharrlich sein
117	Arbeitgeber, Krankenkassen und Behörden
120	Kranksein im Beruf
122	Sich sein Recht verschaffen
123	Hilfe von außen und eine optimistische Grundeinstellung
123	Das Bestmögliche erreichen
125	Hilfe holen ist erlaubt
126	Gute Tage und schlechte Tage: ganz normal
128	LACHEN ERLAUBT: ANLEITUNG ZUM UNGLÜCKLICHSEIN MIT FIBROMYALGIE
135	ANHANG
135	Wichtige Adressen
136	Selbsthilfegruppen und Foren
137	Register