

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 66 (2009)  
**Heft:** 9: Fybromyalgie

**Artikel:** Rätselhafte Krankheit Fibromyalgie  
**Autor:** Zeller, Adrian  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558186>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 16.05.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Rätselhafte Krankheit Fibromyalgie

Wer von Fibromyalgie betroffen ist, bekommt von Arbeitskollegen, Verwandten oder Nachbarn oft wenig Schmeichelhaftes zu hören: Simulant, Hypochonder und Mimose lauten die Unterstellungen. Doch mit Wehleidigkeit oder mit Einbildung hat diese Krankheit rein gar nichts zu tun.

Dass ihre Umgebung Fibromyalgie-Betroffenen skeptisch und mit wenig Verständnis begegnet, hat seine Gründe: Das Krankheitsbild setzt sich patchworkartig aus unterschiedlichsten Beschwerden zusammen. Damit nicht genug, sie können von Patientin zu Patient variieren. Und: Das Leiden ist mit den gängigen Untersuchungsmethoden kaum nachzuweisen. Da liegt der Gedanke nahe, die Befindlichkeitsstörungen würden als Vorwand benutzt, dahinter verstecke sich Drückbergerei oder der Drang nach Mitleid. Doch die Krankheit ist kein Produkt der Fantasie: Seit 1992 ist sie von der Weltgesundheitsorganisation WHO vorbehaltlos anerkannt.

### Sehr viele mögliche Symptome

Der Krankheitsname leitet sich aus einem Mix von lateinischen und altgriechischen Wörtern ab: Fibra bedeutet Faser, Myos Muskel, und Algia entspricht Schmerz. Übersetzt bedeutet der Begriff Fibromyalgie also: Muskelfaserschmerz.

Häufige Schmerzen, speziell an den Übergängen von den Muskeln zu den Sehnen, sind für dieses Leiden typisch. Körperliche Berührungen können ebenso unangenehm sein wie das Aufliegen der Bettdecke oder enge Kleidungsstücke.

Die weiteren möglichen Beschwerden sind enorm vielfältig: Finger, Füße und auch das Gesicht können sich steif, schwer, geschwollen oder kalt anfühlen; andere Symptome sind Schweissausbrüche, Mundtrockenheit, Zittern, Kopfschmerz, Migräne, Störungen beim Wasserlassen, Menstruationsbeschwerden, Müdigkeit, rasche Ermüdbarkeit, Antriebslosigkeit, Verdauungsstörungen, das Gefühl, einen Kloss im Hals zu haben, ausgeprägte Wetterfühligkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, depressive Verstimmungen, Ängste und das Nachlassen der sexuellen Bedürfnisse. Die Erkrankten reagieren auf Lärm, Licht und Kälte oft empfindlicher

als Gesunde. Vereinzelt treten auch Ohrgeräusche oder Krämpfe in den Beinen auf – mittlerweile werden fast 140 unterschiedliche Krankheitszeichen mit Fibromyalgie in Zusammenhang gebracht.

### Odyssee durch die Welt der Medizin

Oft haben die Betroffenen eine lange Odyssee durch die Welt der Schulmedizin und der alternativen Heilkunde hinter sich, bis man ihrem Leiden endlich den richtigen Namen gibt. Im Durchschnitt dauert es sieben Jahre, bis die Krankheit diagnostiziert wird.

Weil dieses Leiden so viele und so schwer zu fassende Beschwerden auslöst, haben die Betroffenen meist schon diverse ärztliche Untersuchungen über sich ergehen lassen und unterschiedlichste Tabletten erfolglos geschluckt. Bei manchen wurden die Amalgam-Plomben entfernt, ohne dass eine Zustandsverbesserung eintrat. Bei den vielfältigen, schwer zu fassen den Beschwerden erstaunt es kaum, dass manche Patienten irgendwann an sich selbst zu zweifeln beginnen und glauben, sie würden sich alles nur einbilden.

### Leiden mit ähnlichen Beschwerden

Bei sehr schwer nachzuweisenden Krankheiten arbeitet die Medizin oft nach der Ausschlussmethode: Sie prüft systematisch, ob die Beschwerden zu einem Leiden mit ähnlichen Symptomen gehören könnten. Das präzise Diagnostizieren von Krankheiten verhindert erfolglose und teilweise teure Fehlbehandlungen.

In Frage kommen neben der Fibromyalgie etwa ein Virusinfekt, Gelenkerkrankungen, Schilddrüsenstörungen, Weichteilrheuma, das Chronische Erschöpfungssyndrom, Borreliose, Multiple Sklerose, Depressionen oder andere psychisch bedingte Ursachen sowie auch chronische Muskel- oder Nervenentzündungen.

Neben Analysen des Blutes und Röntgenuntersuchungen wird auch die Empfind-



Ausgeprägte Wetterfühligkeit ist eines von vielen Symptomen, die bei einer Fibromyalgie auftreten können.

lichkeit der sogenannten Tenderpoints geprüft. Diese 18 Druckpunkte sind vom Hinterhaupt bis zu den Knien an verschiedenen Körperstellen verteilt. Bei Fibromyalgie reagieren mindestens 11 von ihnen schmerzhaft. Im Weiteren ist die Entwicklung der Beschwerden von grosser Wichtigkeit. Haben sie ganz plötzlich oder nach und nach eingesetzt? Wie lange dauern sie schon an? Sind sie alle Tage gleich oder verändern sie sich?

#### Ein Neurotransmitter spielt mit

Bei Fibromyalgie-Patientinnen und -Patienten ist die sogenannte Substanz P in der Nervenflüssigkeit im Rückenmark deutlich konzentrierter als bei der restlichen Bevölkerung. Welchen konkreten Zusammenhang dieser für die Schmerzübertragung wichtige Stoff mit der Krank-

heit hat, konnte die Wissenschaft bisher noch nicht klären. Wie mittlerweile nachgewiesen werden konnte, sind auch die Schmerzareale im Gehirn bei den Betroffenen aktiver als bei anderen Menschen.

#### Mehrheitlich Frauen betroffen

Verschiedene weitere Rätsel warten auf die Forscher. Besonders interessant dürfte die Antwort der Wissenschaft auf die Frage sein, weshalb ungefähr vier von fünf Erkrankten weiblich sind.

Bei den meisten Betroffenen setzt die Krankheit ungefähr im Alter von 30 Jahren schleichend ein. Aber auch schon Kinder und Jugendliche können an Fibromyalgie erkranken. Ihren Höhepunkt erreichen die Beschwerden bei Frauen um die Wechseljahre. Nach 60 schwächen sie sich meist von selbst ab und werden erträglicher.

Was hinter diesem Verlauf steckt, liegt noch weitgehend im Dunkeln. Vermutet wird ein gestörtes Zusammenwirken von Hormon-, Nerven- und Immunsystem. Fachleute spekulieren, dass bei Fibromyalgie auch die Verarbeitung von Stress- und Schmerzimpulsen gestört ist. Weil die Krankheit in manchen Familien gehäuft auftritt, wird von genetischen Einflüssen ausgegangen. Da längst nicht alle Fibromyalgie-Patientinnen und -Patienten als solche erkannt sind, ist die Verbreitung der Krankheit in der Bevölkerung unklar, Schätzungen schwanken von 0,5 bis vier Prozent.

#### Erhalt der Lebensqualität

Fibromyalgie gilt derzeit als nicht heilbar. Die Behandlung zielt deshalb auf den Erhalt einer guten Lebensqualität ab. Konkret bedeutet dies eine Linderung der Beschwerden sowie Vorbeugung gegen zusätzliche negative Folgen. Sie besteht in der Regel aus einer ganzheitlichen Kombination von medikamentösen, bewegungstherapeutischen und psycholo-

gischen Ansätzen. Methoden der Komplementärmedizin können zusätzlich unterstützend wirken.

Die erhöhte Schmerzempfindlichkeit kann eine Negativentwicklung in Gang setzen: Wenn jede Bewegung mit Weh verbunden ist, ist man weniger gerne körperlich aktiv. Die geringer beanspruchte Muskulatur bildet sich zurück, und die Sehnen verlieren an Elastizität. Dadurch wird die Hemmschwelle zu körperlichen Aktivitäten noch höher – alltägliche Handlungen wie beispielsweise Einkaufen oder das Wechseln der Bettwäsche werden immer beschwerlicher.

Als weitere Konsequenz kann es unter anderem zu sozialem Rückzug, Vereinsamung und depressiven Verstimmungen kommen. Die Krankheit entwickelt sich auf diese Weise immer mehr zu einer bleibenden Behinderung; die Lebensqualität wird massiv beeinträchtigt.

### Individuelle Behandlung nötig

Da die Beschwerden individuell sehr unterschiedlich ausfallen können, ist eine auf die jeweilige Person angepasste Therapiestrategie notwendig. Im Vordergrund stehen Erhaltung und Förderung der Beweglichkeit durch Kranken- und eventuell Wassergymnastik. Dass letztere bei Fibromyalgie besonders wirkungsvoll ist, haben Forscher aus Spanien und Portugal in einer Studie nachgewiesen.

Die verspannte Muskulatur wird durch Thermalbäder, Schwefelbäder, Moorpackungen, Massagen und Saunagänge gelockert. Im Weiteren wirken ein moderates Herz-Kreislauf- sowie ein Ausdauertraining, beispielsweise Nordic Walking oder Radfahren, beschwerdelindernd. Da Fibromyalgie-Erkrankte auf Stress besonders empfindlich reagieren, wird auch mit Entspannungstechniken sowie mit Tai Chi oder Qi Gong gearbeitet. Insgesamt sollten die Patientinnen sich einen entspannteren Lebensstil angewöhnen.

Mit Akupunktur sowie mit homöopathischen Globuli haben schon viele Fibromyalgie-Patientinnen und -Patienten gute Erfahrungen gemacht. Gezielte Anwendungen von Kälte oder Wärme können ebenfalls positive Auswirkungen auf die Intensität der Beschwerden haben.

Diese werden auch durch eine salzarme sowie obst- und gemüsebetonte oder gänzlich vegetarische Ernährung positiv beeinflusst. Kaffee, Alkohol und Süssigkeiten sollten möglichst gemieden werden.



Bei den schulmedizinischen Medikamenten gelten insbesondere Antidepressiva als beschwerdelindernd. Dagegen raten Ärzte bei Schmerzmitteln zu Zurückhaltung, sie sollten nicht über längere Zeit eingenommen werden.

In Einzel- und Gruppentherapie-Sitzungen lernen die Patientinnen und Patienten zusätzlich, mit ihrer Krankheit und deren Auswirkungen auf ihren Alltag besser umzugehen. Besonders hilfreich ist auch der Erfahrungsaustausch in regionalen Selbsthilfegruppen sowie in Internetforen.

• Adrian Zeller

Linktipps:

[www.fibromyalgieforum.ch](http://www.fibromyalgieforum.ch)

[www.fibromyalgie-fms.de](http://www.fibromyalgie-fms.de)

[www.fibromyalgie-aktuell.de](http://www.fibromyalgie-aktuell.de)

Fibromyalgie-spezifische Wassergymnastik und Entspannung im 33–34 °C warmen Wasser gehören zu einem modernen ganzheitlichen Therapiekonzept.