

Wir machen Frauen stark

myself

JANUAR 2018
3,80 €
DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH
SFR 6,90 SCHWEIZ

Die **50**
besten
Bücher
des Jahres

Romane
Kochbücher
Bildbände ...

Im Heft
Elyas M'Barek
Isabelle Huppert
Rolf Dobelli

**Mehr Geld, mehr
Anerkennung**

Wie man im Job
fair behandelt wird

Will
ich?
**Mach
ich!**

Wie man Pläne
endlich umsetzt:
4 inspirierende
Geschichten

**Schnelle
Party-Looks**

Glitzer-Tattoos,
Spitzenkleider,
Samtblazer

**Generation
Single**

Kein Mann und
trotzdem glücklich





*Medizinisches
Rätsel: Schmerzen
wandern durch den
Körper, viele Ärzte
tun sich schwer
mit der Diagnose.*

Rätselhafte Schmerzen

Erst seit Lady Gaga wegen „Fibromyalgie“ ihre Tournee verschob, rückt die Krankheit ins öffentliche Bewusstsein

Text: Annette Schmiede

1 Was ist das überhaupt, Fibromyalgie?

Permanent und überall Schmerzen – damit lebt Franziska Wetzl. Die 28-Jährige weiß morgens nie, ob sie die Kraft haben wird, raus und unter Leute zu gehen. „Ich wache auf und fühle mich, als hätte mich ein Lkw überrollt.“ Rund zwei bis vier Prozent der Deutschen leiden unter dem Fibromyalgie-Syndrom („Faser-Muskel-Schmerz“), die meisten davon sind Frauen. Auch Lady Gaga. Im Herbst verschob sie deshalb ihre Europa-Tour. In der Netflix-Doku „Five Foot Two“ spricht sie über die Krankheit, zu der starke Migräne, Rückenschmerzen, Schlafstörungen und lähmende Müdigkeit gehören. Konzentrationsprobleme umnebeln den Kopf, man spricht vom sogenannten *Fibro Fog*. Auch die Feinmotorik ist beeinträchtigt, dazu kommen Magen-Darm-Probleme, getrübbte Stimmung, extreme Wetterfühligkeit. So viele Symptome auf einmal? Das sei typisch für die Krankheit, bestätigt Dr. Michaela Moosburner vom Krankenhaus für Naturheilweisen in München, einer anerkannten Fachklinik für Innere Medizin und Naturheilkunde. „Die Symptome können binnen kurzer Zeit wechseln. Und weil keine organische Erkrankung vorliegt, werden die Betroffenen oft nicht ernst genommen.“ Lange vermutete man, es handle sich um

Weichteilrheuma. Heute weiß man, dass eine veränderte Schmerzwahrnehmung im zentralen Nervensystem, also Gehirn und Rückenmark, vorliegt. Über die Jahre funktioniert die Schmerzverarbeitung immer schlechter, was man sogar via PET-CT sehen kann (Positronen-Emissions-Tomografie kombiniert mit Computertomografie). Die Ursachen dieser Veränderung? Bis heute unklar.

2 Warum weiß man darüber so wenig?

Wie gesagt, wer Fibromyalgie bekommt und warum, dazu gibt es bisher keine wissenschaftlich fundierte Erklärung. Oft beginnt es schleichend, wird über Jahre schlimmer und bricht nach einer Krise oder einem Trauma besonders heftig aus. Die Symptome sind sehr individuell: Die einen haben hauptsächlich Schmerzen, die durch den Körper wandern, andere fühlen sich vor allem dauererschöpft. Das Problem: Weil es sich um eine funktionelle Erkrankung handle und die Patienten organisch gesund seien, falle die Diagnose oft schwer, erklärt die Internistin Michaela Moosburner. Auch Franziska Wetzl kennt das. Sie solle sich einfach zusammenreißen, hört die Studentin immer wieder. „Ich sehe gesund aus, komme aber an manchen Tagen vor Erschöpfung kaum die Treppe hoch.“

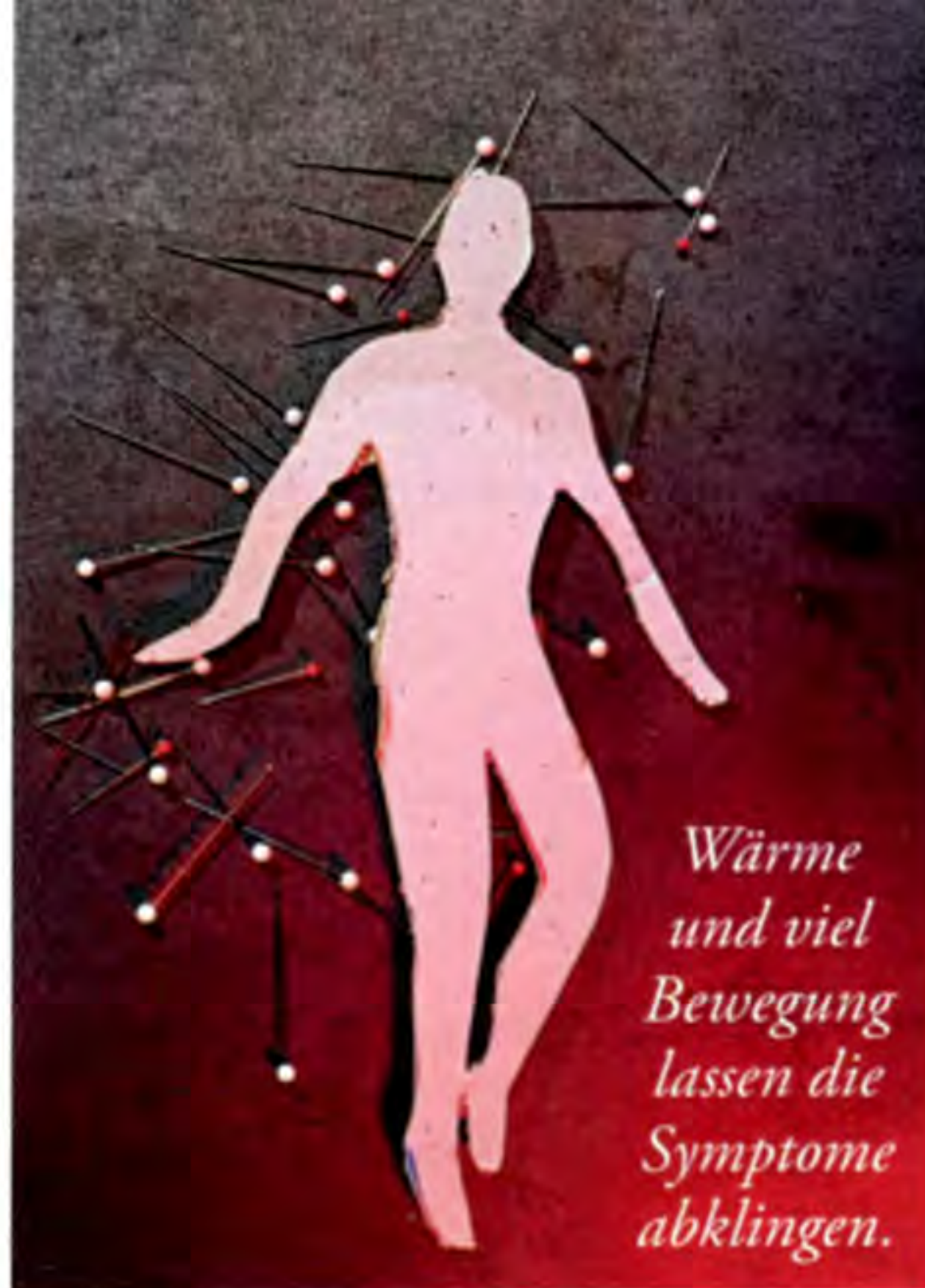
3 Wieso erkranken daran fast nur Frauen?

Man weiß es nicht, aber 80 bis 90 Prozent aller Betroffenen sind tatsächlich Frauen, meist zwischen 40 und 60. „Viele von ihnen“, sagt Michaela Moos- >

burner, „stehen mitten im Leben, packen viel an: Beruf, Familie. Lange läuft alles gut – und irgendwann sagt der Körper: Es geht nicht mehr.“ Dass Hormone damit zu tun haben, glaubt die Expertin nicht, auch wenn die Krankheit oft nach Schwangerschaft oder Wechseljahren auftritt. Dagegen gebe es Hinweise auf Störungen im vegetativen Nervensystem, also der Steuerung der meisten inneren Organe und des Stoffwechsels – die man allerdings auch bei Menschen mit hohem Stresspegel finde. Es sei ungeklärt, ob chronischer Stress dazu führen kann, dass man Fibromyalgie bekommt – oder ob der Stress erst durch die Krankheit entsteht. Tatsächlich erlebt die Ärztin in ihrer Praxis, dass Frauen sich oft mehr Druck machen als Männer. „Spannungen und Überlastungen können sich in körperlichen Schmerzen ausdrücken.“ Auch Überarbeitung, Mobbing, zu hohe Erwartungen an sich selbst und Zukunftsängste können hinter chronischen Schmerzen stecken. Was das Problem noch verschärft: Wer damit jahrelang alleingelassen werde, könne zudem eine psychische Begleiterkrankung entwickeln wie Depressionen oder eine Angststörung.

4 *Wie diagnostiziert man Fibromyalgie?*

Es bleibt nur das Ausschlussverfahren – eine langwierige Sache. Franziska Wetzl hat seit ihrer Kindheit eine Ärzte-Odyssee hinter sich: wegen Bauch- und Kopfschmerzen, stets ohne Befund. Als sie Jahre später wegen starker Beschwerden in eine Notaufnahme ging und den Verdacht auf Fibromyalgie äußerte – sie hatte zufällig etwas darüber gelesen –, wurde sie abgewimmelt. 24 Stunden später war sie wieder da, ein anderer Arzt hatte Dienst und nahm sie ernst. Ein Glücksfall. Viele Patienten laufen von Arzt zu Arzt. Dabei sei die Krankheit, so die Expertin, ganz klar definiert. „Die Diagnose beruht auf der genauen Erfragung der Krankengeschichte, einem körperlichen Check-up



und einer Blutuntersuchung.“ Häufig hätten Menschen über Jahre Schmerzen an verschiedenen Körperstellen, diese aber nie in Zusammenhang gebracht. Neben dem Gespräch hilft eine Skizze, in der man die betreffenden Partien einzeichnet. Wenn die Schmerzen im Bewegungsapparat seit mindestens drei Monaten bestehen und in mehreren Körperregionen auftreten, ist die Diagnose naheliegend – vor allem, wenn nichterholsamer Schlaf und Erschöpfung dazukommen. Laboruntersuchungen können Fibromyalgie nicht nachweisen, sollten aber gemacht werden. So kann man anderes ausschließen, etwa Probleme mit der Schilddrüse.

5 *Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?*

Eine gute Therapie kann die Schmerzen lindern und so die Lebensqualität verbessern. Am besten helfe ein multimodales Konzept, so Dr. Michaela Moosburner. „Es kombiniert Medikamente, körperbezogene Maßnahmen, Sport und Entspannungstechniken.“ Dazu komme oft eine gezielte Veränderung des Lebensstils. Naturheilverfahren seien sinnvoll, weil die Schulmedizin schnell an ihre Grenzen stoße. Außerdem kann eine Verhaltenstherapie helfen, mit den Begleitumständen der Krankheit klarzukommen.

Um die Schmerzwahrnehmung zu verändern und für besseren Schlaf verschreiben Ärzte oft Antidepressiva. Von klassischen Schmerzmitteln wie Aspirin, Ibuprofen oder auch Opioiden wird abgeraten – sie können bei längerer Ein-

nahme erhebliche Nebenwirkungen haben und das Schmerzempfinden sogar verstärken. Viel mehr bringen Wärmebehandlungen. In der Münchner Fachklinik hat sich eine moderate Ganzkörperhyperthermie bewährt, eine gezielte Überhitzung des Körpers für eine bestimmte Zeit. Auch regelmäßige Saunasessions – zweimal die Woche über sechs Wochen – lindern die Beschwerden.

Nützlich ist letztlich alles, was den Stresslevel senkt. Das hat auch Franziska Wetzl längst erkannt. Sie geht regelmäßig zu Schmerz- und Psychotherapie sowie zum Hausarzt, außerdem in eine Selbsthilfegruppe der „Jungen Rheumatiker“, ihr gefällt der positive Umgang mit der Krankheit. Und sie hat ihren Lebensstil entsprechend verändert. Feiert eben nicht in der lauten Kneipe, sondern trifft sich mit einer Freundin zu Hause. In ihrem Blog (fibrofee.de) schreibt sie über das Thema. Sie weiß, ein Umfeld, das einen versteht, erleichtert die Situation. Natürlich habe sie immer noch schlechte Tage, im Durchschnitt sieben pro Monat, an denen sie kaum rausgehen könne. Aber: Sie studiert Sprachen und will bald den Master machen. Franziska Wetzl versucht, ihr Leben gut zu leben. Das ist für sie das Wichtigste. ■

Wo gibt's Hilfe?

- Unklare Schmerzen? Unter fibromyalgie.behandeln.de finden sich eine Schmerzskizze zum Download sowie ein Selbsttest, den man vor dem Arztbesuch machen kann.
- „Der Fibromyalgie-Ratgeber – Trotz Dauerschmerz ein gutes Leben führen“ von Holger Westermann (Humboldt Verlag, 19,99 Euro) erklärt fundiert, wie Selbsthilfe optimal gelingt.
- Die Deutsche Fibromyalgie Vereinigung (DFV) e.V. bietet für Mitglieder Beratung und ein Ärzterverzeichnis. fibromyalgie-fms.de