

# FIBROMYALGIE: DER MUSKEL- FASERSCHMERZ

Was ist los, wenn der ganze Körper immerzu wehtut und das ganze Leben unendliche Mühe bereitet? Wir klären über eine Krankheit auf, die fast nur Frauen betrifft

Ständige Schmerzen, überall – so leben etliche Frauen in Deutschland. Sie wissen morgens nie, wie ihr Tag werden wird. Wo es heute wohl wehtut, ob sie überhaupt die Kraft haben werden, unter Leute zu gehen. „Fibromyalgie“, sagt eine Betroffene, „das ist, aufzuwachen und sich zu fühlen, als wäre nachts ein Lkw über dich gerollt. Wenn du mehr Ärzte und Therapeuten siehst als Freunde. Wenn dir jemand sanft über die Hand streicht und du schreist vor Schmerzen.“ Unter dem Fibromyalgie-Syndrom, übersetzt etwa „Faser-Muskel-Schmerz“, leidet auch **Lady Gaga**. Im September 2017 erlitt sie einen so schlimmen Schub, dass sie ihre Europa-Tour verschob. In der Doku „Five Foot Two“ spricht sie über die Krankheit, die nicht heilbar ist, aber mit der man lernen kann zu leben. **Dr. Michaela Moosburner** vom Krankenhaus für Naturheilweisen in München sagt, wie dies gelingt.

## Eine rätselhafte Krankheit

Etwa zwei bis vier Prozent der Bevölkerung sind betroffen, die meisten davon Frauen. Sie leiden unter Erschöpfung, heftiger Migräne, Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, lähmender Müdigkeit,

Konzentrationsproblemen, dem sogenannten „Fibro-Fog“. Dazu kommen Magen-Darm-Probleme, Einschränkungen der Feinmotorik, depressive Verstimmungen, extreme Wetterfühligkeit. So viele Symptome auf einmal? „Das ist typisch für die Krankheit. Und: Die Symptome können sogar innerhalb kurzer Zeit wechseln“, sagt Dr. Moosburner. In ihrer Klinik (krankenhausnaturheilweisen.de) wird nach ganzheitlichem Ansatz therapiert, hier integriert man anerkannte Verfahren der Komplementärmedizin in evidenz- und leitlinienbasierte schulmedizinische Behandlungskonzepte. Ein Verfahren, das sich besonders für diese Krankheit bewährt hat. Die Chefarztin der Fachklinik für innere Medizin, Naturheilverfahren und Homöopathie weiß: Nicht nur die Schmerzen machen Betroffenen das Leben schwer. „Weil keine organische Erkrankung vorliegt, leiden viele Patienten darunter, oft nicht ernst genommen zu werden.“ Vielen sei es peinlich, darüber zu sprechen: „Gerade weil man nichts sieht, nichts messen kann und keinen sichtbaren Grund hat, nicht an sozialen Aktivitäten teilzunehmen. Dazu kommt die Angst, dass doch etwas Schlimmes hinter den Beschwerden steckt.“ Lange galt die Krankheit als Weichteilrheuma. Heute

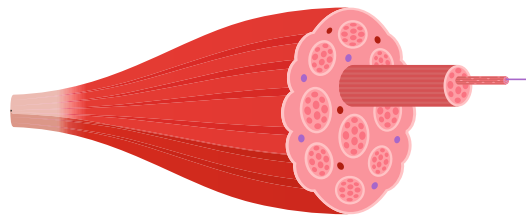
### ENTZÜNDET

Bei der Krankheit kommt es zu einer chronischen Entzündung der Muskelfasern – und teils starken Schmerzen



**ANGESTRENGT**  
Ein Anzeichen der Krankheit: Der Alltag macht Betroffenen oft große Mühe, sie sind schnell erschöpft

## SCHMERZHAFTE MUSKELFASERN WAS PASSIERT DABEI IN UNSEREM KÖRPER?



Als Muskelfaser, auch Muskelfaserzelle oder Myozyt, bezeichnet man die spindelförmige zelluläre Grundeinheit der (quergestreiften) Muskulatur des Skeletts. Muskelfasern sind mehrkernige zelluläre Gebilde, die durch Verschmelzung von reifen Myoblasten zu langen dünnen Myotuben aus diesen entstehen. Schmerzt es hier, gibt es oft vielfältige Ursachen

weiß man, dass es sich um eine chronische Schmerzkrankung handelt, hervorgerufen durch eine Störung der körpereigenen Schmerzkontrolle. Moosburner: „Der Schmerz ist also nicht das Symptom, sondern die Erkrankung selbst. Die Betroffenen haben eine veränderte Schmerzverarbeitung im zentralen Nervensystem, das zeigen Untersuchungen im PET/CT. In anderen Studien ließen sich Veränderungen im Bereich der schmerzleitenden Nervenfasern nachweisen. Auch eine Funktionsstörung der Schmerzrezeptoren wurde beschrieben, was die tief im Gewebe empfundenen Schmerzen erklären könnte.“ Fibromyalgie ist nicht lebensbedrohlich und führt nicht zur Schädigung von Gelenken oder Muskulatur.

### Unerklärlich: wen es trifft

Trotz aller Forschung: Wer Fibromyalgie bekommt und warum, weiß man nicht. Es gibt bisher keine wissenschaftlich fundierten Erklärungen dazu. Eine erbliche Veranlagung wird vermutet, möglicherweise scheinen auch Antikörper gegen Stressrezeptoren oder eine Störung des Serotoninstoffwechsels eine Rolle zu spielen. Oft beginnt die Erkrankung schleichend,

wird über Jahre immer schlimmer, bricht nach einer Krise oder einem Trauma besonders heftig aus. Dazu leidet jeder anders – manche haben vor allem Schmerzen, die durch den Körper wandern, andere klagen über Erschöpfung. Chefärztin Moosburner: „Weil die Fibromyalgie eine funktionelle Erkrankung ist, die Patienten also organisch gesund sind, dauert es oft jahrelang, bis die richtige Diagnose gestellt wird. Die Betroffenen werden lange als Hypochonder verkannt. Oft sagen meine Patienten: ‚Ich hätte so gerne eine richtige Krankheit!‘ Dann sage ich: ‚Die haben Sie doch!‘“

Aber richtig, das heißt eben: eine, die man sehen kann, die greifbar ist. Denn oft hören sie, sie sollten sich doch bitte zusammenreißen. Dabei: „Viele sehen gesund aus, können aber kaum eine Treppe steigen vor Schmerzen. Die meisten Menschen verstehen nicht, wie viel Kraft es kosten kann, ein Leben zu führen, das für sie banal erscheint, und Dinge zu tun, die für sie selbstverständlich sind. Vor allem wissen sie nicht, wie belastend auch ständiger Schmerz für eine Partnerschaft sein kann.“ Das Schlimme: Wer so jahrelang nicht ernst genommen werde, sei extrem verunsichert und entwickle oft tatsächlich eine psychische Belastung, ►



**DR. MICHAELA MOOSBURNER** ist Fachärztin für innere Medizin, Gastroenterologie, Naturheilverfahren, Homöopathie und Ernährungsmedizin

## MÖGLICHE SYMPTOME

WAS MACHT EINE FIBROMYALGIE AUS?  
AN DIESEN SYMPTOMEN LEIDEN VIELE



MUSKELSCHMERZ



KNOCHENSCHMERZ



SCHLAFLOSIGKEIT



ERSCHÖPFUNG



TROCKENE AUGEN



HERZKLOPFEN



DARMBESCHWERDEN



BLASENPROBLEME



DUMPFER SCHMERZ  
IM UNTERBAUCH



KOPFSCHMERZ

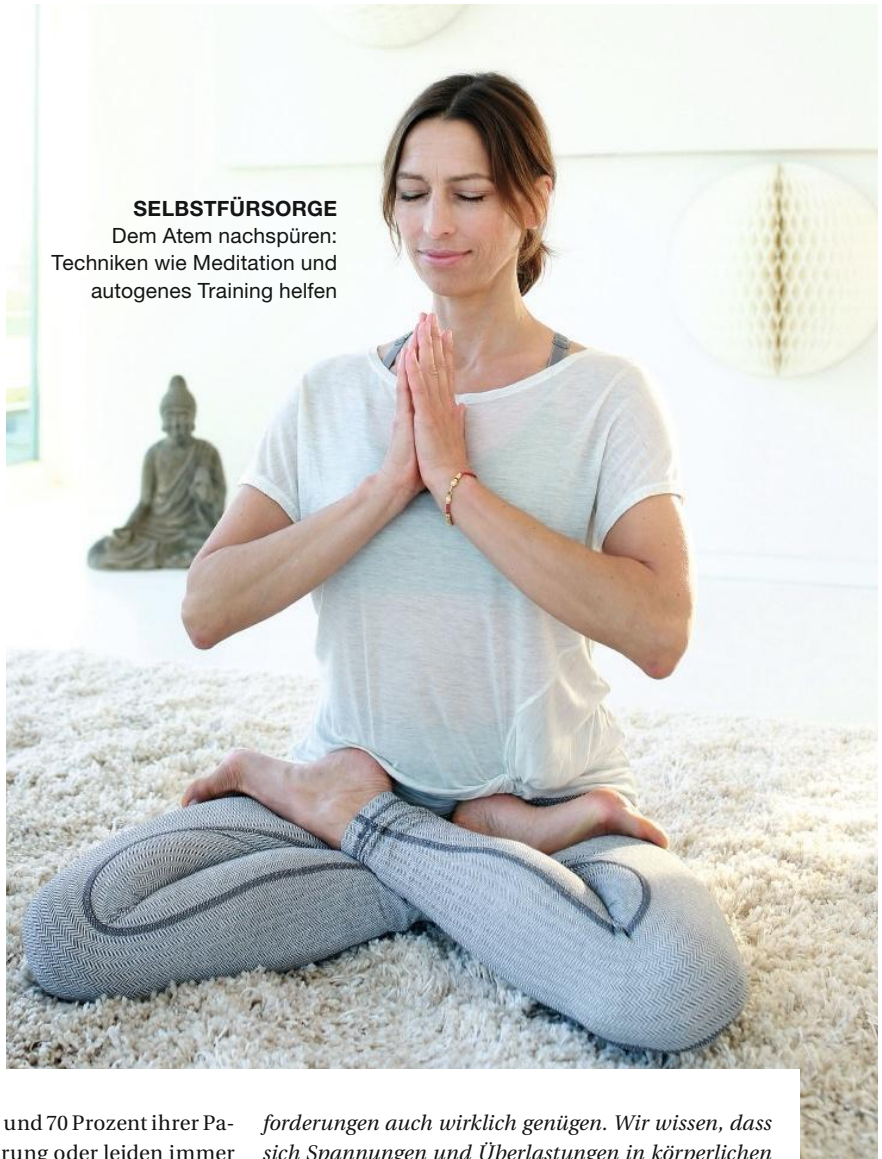


KONZENTRATIONSSCHWIERIGKEITEN



DEPRESSION UND ANGSTZUSTÄNDE

**SELBSTFÜRSORGE**  
Dem Atem nachspüren:  
Techniken wie Meditation und  
autogenes Training helfen



so Moosburner. Zwischen 30 und 70 Prozent ihrer Patienten haben eine Angststörung oder leiden immer wieder unter depressiven Episoden.

### Stress spielt eine Rolle

Seltsam, aber: 80 bis 90 Prozent aller Betroffenen sind Frauen. „Die meisten unserer Patientinnen sind zwischen 40 und 50 Jahre alt“, so Dr. Moosburner, „sie stehen mitten im Leben. Es sind Frauen, die viel leisten: Familie, eine Karriere. Dazu managen sie noch ihren Mann, pflegen vielleicht Angehörige... Lange läuft alles gut – und irgendwann sagt der Körper: Es geht nicht mehr.“ Dass alleine die Hormone eine Erklärung seien, glaubt die Expertin nicht, auch wenn die Krankheit oft nach bestimmten Belastungen – Schwangerschaft, Wechseljahre – ausbricht. Zwar könnten einige Hormone in veränderten Konzentrationen vorliegen, diese Veränderungen finde man aber auch bei Menschen mit zu viel Stress. Es sei also ungeklärt, ob Patienten mit einer Fibromyalgie an chronischem Stress leiden und dieser ein Entstehen der Erkrankung begünstigt oder ob der Stress erst durch die Erkrankung selbst entsteht. Tatsächlich sieht die Ärztliche Direktorin in der täglichen Praxis, dass Frauen sich oft mehr Druck im Leben machen als Männer. „Frauen möchten das, was sie tun, gut machen. Sie überlegen viel häufiger, ob sie den An-

forderungen auch wirklich genügen. Wir wissen, dass sich Spannungen und Überlastungen in körperlichen Schmerzen ausdrücken können.“

Auch bei der Aufrechterhaltung chronischer Schmerzen können psychosoziale Faktoren eine Rolle spielen, etwa Mangel an Erholungsphasen, zu hohe Erwartungen an sich selbst, schwere Kränkungen, Mobbing oder auch Zukunftsängste.

### Die Diagnose kann sich hinziehen

Es ist eine langwierige Sache, andere mögliche Ursachen und Erkrankungen auszuschließen. Viele Betroffene ziehen schon seit Jahren von Arzt zu Arzt, ohne Befund. Moosburner kennt Frauen, die sich aus Verzweiflung selbst in eine Notaufnahme einweisen, nur um kurz darauf wieder nach Hause geschickt zu werden. Noch vor wenigen Jahren sei es oft Glück gewesen, einen Arzt zu finden, der einen ernst nahm. Dabei sei die Krankheit klar definiert. „Es gibt eine Leitlinie, also eine Handlungsempfehlung für Ärzte, mit Diagnosekriterien. Die Diagnose beruht auf der genauen Erfragung der Krankengeschichte und einer sorgfältigen körperlichen Untersuchung.“

Die Vorgeschichte gibt wichtige Hinweise: Häufig hatten Menschen über die Jahre Schmerzen an verschiedenen Körperstellen, brachten sie aber nie in

## Die Vorgeschichte gibt Hinweise: Oft schon prägten Schmerzen das Leben

Zusammenhang. Neben dem Arztgespräch hilft eine Skizze, in die Betroffene ihre Schmerzen in verschiedenen Regionen einzeichnen.

Zudem werden Fragen zu Schlaf, Erschöpfung, Konzentration, Stimmung und Begleitsymptomen wie Schwindel oder Reizüberempfindlichkeit gestellt. Um die Diagnose stellen zu können, müssen die Beschwerden länger als drei Monate bestehen. Eine untergeordnete Rolle spielen heute die sogenannten Druckpunkte im Bereich der Sehnen- und Muskelaansätze. Sie sind bei Betroffenen häufig druckschmerzempfindlich. Laboruntersuchungen des Bluts und bildgebende Verfahren können die Krankheit nicht nachweisen. Bestimmte Untersuchungen sollten aber gemacht werden, um andere Probleme außen vor zu lassen, etwa mit der Schilddrüse.

### Ganzheitliche Therapien helfen

Fibromyalgie ist nicht heilbar, aber eine gute Therapie kann die Schmerzen lindern und so die Lebensqualität verbessern. Am besten helfe, so Dr. Moosburner, ein multimodales Konzept. „Dieses kombiniert Medikamente, körperbezogene Maßnahmen, Sport und Entspannungstechniken und oft auch eine gezielte Änderung des Lebensstils, um eine optimale Schmerzlinderung zu erreichen. Bei der Fibromyalgie kommt die Schulmedizin schnell an ihre Grenzen. Naturheilverfahren sind dann sehr sinnvoll.“

Größten Nutzen verspricht ein niedrig dosiertes Ausdauer- und Krafttraining wie Aquajogging oder Fahrradfahren zwei- bis dreimal pro Woche für etwa 30 Minuten. Auch autogenes Training, Atemtherapie oder progressive Muskelentspannung helfen, dazu meditative Bewegungstherapien wie Tai-Chi, Qigong oder Yoga. Für die meisten ist eine Verhaltenstherapie beim Psychologen unverzichtbar, um mit den Begleitumständen der Krankheit klarzukommen. Zur Veränderung der Schmerzwahrnehmung und für besseren Schlaf verschreiben Ärzte manchmal Antidepressiva; von Schmerzmitteln wie Ibuprofen und insbesondere von starken Opiaten wird abgeraten; sie können bei längerer Einnahme starke Nebenwirkungen haben. Hilfreich sind Fußreflexzonenmassage oder Bindegewebsmassage. Regelmäßig saunieren – zweimal die Woche über sechs Monate – lindert Beschwerden ebenfalls, wies eine Studie von 2011 nach.

Wer zur zweiwöchigen stationären Therapie in das Krankenhaus für Naturheilverfahren kommt (die Kassen übernehmen zumeist), kann kneippische Güsse, unter-

schiedliche physiotherapeutische Behandlungen, Schröpfkopf- oder Aromatherapie für sich ausprobieren – alles Maßnahmen, die den Stresslevel senken und die Muskeln lockern. „Sehr gute Erfahrungen machen wir in unserer Klinik seit Jahren mit der passiven Fiebertherapie, der sogenannten Hyperthermie. Durch die intensive Wärme entspannen sich auch die tiefen Muskeln, die Schmerzwahrnehmung verändert sich und das autonome Nervensystem wird reguliert. Viele Betroffene bemerken bereits während des Aufenthalts eine deutliche Besserung ihrer Beschwerden, die oft für Monate anhält“, so Moosburner.

„Wir wollen unseren Patienten vermitteln, wie wichtig es ist, die Krankheit zu akzeptieren und sich Ruhe zu gönnen, wenn der Körper danach verlangt. Aber auch übertriebene Schonung kann die Beschwerden negativ beeinflussen. Das richtige Maß von Ruhe und Aktivität zu finden, ist nicht so leicht.“

Zudem gibt es bundesweit ambulante Schmerz- und Psychotherapieangebote sowie verschiedene Selbsthilfegruppen, die auf positiven Umgang mit der Krankheit setzen. Wichtig ist eben auch, nach vorne blicken zu können. Das gelingt, indem man Stressfaktoren im Leben reduziert. Während manche Patienten ein Schmerztagebuch führen und darin Beschwerden – oder besser noch: die Abwesenheit von Schmerz – notieren, schreiben sich andere ihre Gefühle in einem Blog von der Seele, erklären ihre Krankheit. Denn: Ein Umfeld zu haben, das einen versteht, auch das macht die Fibromyalgie erträglicher. ANNETTE SCHMIEDE



**POSITIV**  
Strategien gegen den Schmerz will die Heilpraktikerin – und selbst von der Krankheit betroffene – Cornelia Bloss vermitteln (Trias, 17,99 Euro)



**AKTIV**  
Mit Schmerzen gut leben: Holger Westermann erklärt im „Fibromyalgie-Ratgeber“, wie (Humboldt, 19,99 Euro)

### TIPPS UND ADRESSEN

- Die Deutsche Fibromyalgie Vereinigung (DFV) e.V. bietet für Mitglieder Beratung, ein Ärzteverzeichnis sowie Links zu bundesweiten Selbsthilfegruppen ([fibromyalgie-fms.de](http://fibromyalgie-fms.de))
- Die Deutsche Rheumaliga gibt Informationen zum Krankheitsbild sowie zu Therapieempfehlungen von ausgewiesenen Experten ([rheuma-liga.de/fibromyalgie](http://rheuma-liga.de/fibromyalgie))
- Der VdK, Deutschlands größter Sozialverband, hilft bei rechtlichen und sozialen Fragen ([vdk.de/deutschland](http://vdk.de/deutschland))
- Unter [fibromyalgie.behandeln.de](http://fibromyalgie.behandeln.de) findet sich eine Schmerzskizze zum Download sowie ein kurzer Selbsttest, mit dem man vor dem Arztbesuch checken kann, ob man möglicherweise betroffen ist

