

# Fibromyalgie

## Mit den Schmerzen leben lernen

Menschen mit einem Fibromyalgie-Syndrom (FMS) leiden an chronischen Weichteilschmerzen und vielen weiteren Beschwerden. Agnes Richener, selbst FMS-Betroffene, nimmt sich Ratsuchenden an, gibt ihnen ihre Erfahrungen weiter und macht ihnen Mut.

Jürg Lendenmann

Das Fibromyalgie-Syndrom (FMS) ist eine nicht entzündliche chronische Form des Weichteilrheumas, an der vor allem Frauen leiden.

**Hauptsymptom:** Chronischer dumpfer oder brennender Schmerz am ganzen Körper; er wird durch Überanstrengungen verstärkt. Stechende Schmerzen können an verschiedenen Orten auftreten; dennoch ist es wichtig, in Bewegung zu bleiben.

**Begleitsymptome:** Schlafstörungen/Müdigkeit, kognitive Störungen wie Depressionen und Ängstlichkeit, Kopfschmerzen/Migräne, Darmbeschwerden, weitere.

**Ursachen:** Traumatisierendes Erlebnis in der Kindheit, Sturz, Unfall, Infektion, Operation, Geburt... Das FMS kann auch ohne ersichtlichen Grund auftreten und kommt in gewissen Familien gehäuft vor (genetische Vorbelastung).

**Diagnose:** Beurteilt werden Schmerz, Schlafstörungen, Müdigkeit und kognitive Störungen. Andere Krankheiten, bei denen die gleichen Symptome auftreten, müssen vor einer Therapie des FMS ausgeschlossen werden.

**Therapie:** Sie ist stets individuell und interdisziplinär und setzt sich aus medikamentösen wie nicht medikamentösen Behandlungen zusammen.

### FMS wird oft sehr spät erkannt

«Vermutlich hatte ich schon als Kind Fibromyalgie», erzählt **Agnes Richener**. «Doch zu dieser Zeit kannte kaum ein Arzt



**Agnes Richener-Reichen** ist Vizepräsidentin der Schweizerischen Fibromyalgie-Vereinigung SFMV, Beraterin in der Deutschschweiz und Vorstandsmitglied der Rheumaliga beider Basel.

Foto: Sanatrend AG

die Krankheit. Meine Schmerzen an Knien und Ellenbogen rührten von Wachstumsstörungen her, hiess es. Mit 20, nach der Geburt meines ersten Kindes, traten zusätzlich Rückenschmerzen auf. Ich trieb damals leidenschaftlich gerne Sport, was die Schmerzen im ganzen Körper verschlimmerte.»

### Wenn Schmerzen zum Jobverlust führen

«Weil ich ein positiv denkender Mensch bin, blieb ich von Depressionen verschont. Doch nach der Scheidung bedrückten mich zusätzlich schwere Existenzängste, da ich allein für mich und meine beiden Kinder aufkommen musste. Mein Körper reagierte auf diese Belastung mit

noch stärkeren Schmerzen. Zuletzt hatte ich zwanzig Jahre und mit grosser Freude auf einer Bank gearbeitet. Da die Krankheit meine Leistungsfähigkeit immer mehr einschränkte, wollte ich mein Pensum reduzieren. Doch eröffnete man mir, ich sei ein Fall für die IV. Dabei hätte ich sehr gerne weitergearbeitet. Wenn man wegen der Fibromyalgie frühzeitig aus dem Arbeitsprozess herausfällt und in eine finanzielle Schräglage gerät, ist es bitter. Ich wollte irgendetwas Neues anpacken.»

### Beratung und ärztliche Begleitung

«Mit ein paar Frauen, die alle auch Fibromyalgie hatten, gründeten wir zusammen einen Verein für Fibromyalgie-

Betroffene: das ehemalige Fibromyalgie Forum Schweiz. Heute bin ich Vizepräsidentin der Schweizerischen Fibromyalgie-Vereinigung. Seit 15 Jahren berate ich ehrenamtlich von FMS betroffene Menschen (Kontakt Daten siehe S. 28). Für Ratsuchende ist es wichtig, dass sie sich verstanden fühlen. Denn die Krankheit mit ihren vielen Symptomen kann zu mannigfaltigen Problemen auch z.B. in einer Partnerschaft führen. Im Beratungsgespräch können miteinander Lösungen gefunden werden.

Bei der Suche nach Ärzten und Therapeuten können wir den betroffenen Menschen behilflich sein. Bis ich selbst eine Diagnose erhalten hatte, vergingen viele kostbare Jahre. Ungewissheit verunsichert einen und macht Angst; Wissen aber gibt Kraft und Zuversicht. Es ist daher ratsam, möglichst früh professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.»

**Eigenverantwortung übernehmen**

«Für kranke Menschen ist es entscheidend, die Verantwortung für die eigene Gesundheit selbst zu übernehmen und sie nicht zu delegieren (siehe «Patient und Arzt», S. 28). Welche der vielen Therapien einem helfen, muss zusammen mit den Fachpersonen herausgefunden werden. Medikamente können nützlich sein, vor allem in schwierigen Phasen der Krankheit. Meine Devise aber lautet: So viel wie nötig, so wenig wie möglich.

Weiter ist es für Fibromyalgie-Betroffene – wie für alle Menschen – wichtig zu lernen, Wesentliches von Unwichtigem zu trennen. Ich empfehle Ratsuchenden Delia Schreibers Buch «Die Selbstheilung aktivieren» (siehe S. 28). Es handelt von dem, was mir damals selbst sehr geholfen hatte: Achtsamkeitskurse, Entspannungsübungen, Meditatives. Heute entspanne ich mich bei einem spannenden Buch, bei

klassischer Musik oder beim Spazieren in der Natur mit meinen zwei Dackeli. Nach diesen meditativen Tätigkeiten spüre ich immer grosse Zufriedenheit.»

**Mit Schönerm das Leben bereichern**

Agnes Richeners Wohnung ist auch das Heim für zwei aufgeweckte Dackel. «Mäxli und Ricka halten mich auf Trab», lacht die Beraterin. «Sie sind eine unvergleichliche Bereicherung für mein Leben – meine Aufgabe, mein Medikament. Durch sie bin ich viel im Freien, auch bei schlechtem Wetter. Immer wenn ich mich bewege, geht es mir besser und ich erlebe viel Freude. Ich fotografiere auch sehr gerne und treffe nette Menschen.

Sich trotz der Schmerzen aufzuraffen, ausser Haus zu gehen und das tun, was einem Freude bereitet, ist für FMS-Betroffene sehr wichtig. Dies betone ich immer in meinen Beratungsgesprächen.» ■

**Gesunde Durchblutung mit PADMA 28.**



**Durchblutungsstörungen: Eingeschlafene Füsse können ein Warnsignal sein.**



Tibetisches Arzneimittel. Aus Pflanzen und Mineralien. Hergestellt in der Schweiz.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. PADMA AG

**PADMA**  
www.padma.ch