

Inhalt

Vorwort	6
Leitmotiv Schmerz	8
Was ist Schmerz?	9
Die anerkannte Schmerzkrankheit	16
Leben im Alarmzustand	19
Was ist Fibromyalgie?	22
Eine unsichtbare Epidemie	24
Kurze FMS-Historie	26
Fakten und Fiktionen	31
Symptome und Funktionsstörungen	38
Schmerzen	40
Schlafstörungen	45
Reizdarm	47
Reizblase	49
Reizempfindlichkeit	50
Ödemneigung/Schwellungsgefühl	53
Schwindel	54
Konzentration und Gedächtnis	55
Angst	56
Depressivität	56
Erschöpfung	58

Den Ursachen auf der Spur	60
Schmerzmechanismen	61
Risikofaktoren	69
FMS-Diagnostik	74
Schmerzproblematik	75
Psychische Belastung	76
Subgruppen	76
Differenzialdiagnose	80
Therapiekonzepte	82
Schmerztherapie	83
Medikamente	90
Naturheilkunde	95
Physikalische Therapie	96
Psychotherapie	100
Entspannungsverfahren	101
Multimodale Therapie	102
Chirurgische Therapie	103
Selbsthilfekonzepte	108
Bewegung	110
Entspannung	117
Ernährung	125
Wellnessprogramm	132
Haut und Hygiene	137
Erholsamer Schlaf	139
Arbeitsplatz und Haushalt	143
Lebenswelt und Stigma	144
Partnerschaft und Familie	145
Berufsunfähigkeit und soziale Absicherung	146
Infoservice	150