

Claudia N.

Bin 46 Jahre alt, wohne seit 6 ½ Jahren in Lausanne, und habe wahrscheinlich schon mein ganzes Leben Fibromyalgie - jedenfalls, solange ich zurückdenken kann, und das ist so bis zum Alter von 4 Jahren. Wahrscheinlich erblich vorbelastet, denn meine Mutter hat es auch.

Die Beeinträchtigung meiner Lebensqualität war in jungen Jahren aber nicht so gravierend, dass irgendjemand, mich eingeschlossen, irgendetwas vermutet, geschweige denn was unternommen hätte. Kleine Schmerzattacken wurden als Rheuma oder Grippe oder Rückenschmerzen etc. abgetan, auch Zahnprobleme wurden durch Ziehen gelöst, und damit hatte sich das. War ja auch weiter nicht tragisch, ich galt ja schon immer als etwas schwächliches und wenig widerstandsfähiges Kind, rein physisch gesehen, hatte ich doch schon immer alle Krankheiten aufgelesen, die so in der Luft rumflogen (u.a. 3x Lungenentzündung, Nierenbeckenentzündung und jede Menge Halsentzündungen). Die physische Schwäche wurde eben mit Willenskraft wettgemacht. Und das war wohl ein Fehler: Wahrscheinlich habe ich mich selbst permanent überfordert. Die Quittung kam, wenn auch relativ spät.

Richtig angefangen hat es vor 4 Jahren.

Nach einer Häufung von extremen Stress-Situationen hatte ich Krämpfe in Armen und Beinen, die sich durch Massagen und andere Physiotherapien nicht mehr lösen liessen. Es ging so weit, dass ich ein ständiges Kribbeln im linken Arm verspürte, dass sich oft bis in die Hand ausdehnte. Auf Anraten eines Arztes ging ich zu einem Chiropraktiker, der meinte, dass das Kribbeln von einem eingeklemmten Nerv in der Halswirbelsäule stamme und er hat entsprechend manipuliert. Als nach der dritten Sitzung keine Besserung eingetreten war, hat er mir mit einem brutalen Griff eine Bandscheiben-Vorwölbung provoziert, die dann von einem Neurochirurgen mittels Tragen einer festen Halskrause über 3 Monate behandelt wurde. Ich konnte zwar eine OP vermeiden, hatte von da an aber keine ruhige Minute mehr. Ich wurde mit Schmerzmitteln vollgestopft, kam zur Kur, versuchte alle möglichen alternativen Heilmethoden (Shihatsu war noch die beste), hatte Physiotherapien ohne Ende.

Meine Schwester, selbst praktische Ärztin, schickte mich mit Verdacht auf Fibromyalgie zu einem Rheumatologen, der es aber nicht diagnostizieren wollte oder konnte. Ein zweiter Rheumatologe schickte mich mit der Diagnose "psychosomatisch" zum Psychiater. Ich hatte selbst inzwischen eine Psychotherapie angefangen, weil ich dachte, ich würde verrückt.

Die Krämpfe und Schmerzen machten mir solche Angst, dass ich selbst gar nicht mehr in der Lage war, zu unterscheiden, was woher kam. War aber nichts mit dem "psychosomatisch", der Psychiater war sehr vernünftig und bescheinigte mir chronische Schmerzen ohne seelische Ursachen. Endlich sprach ich mit einer Nachbarin, die schon seit Jahren in Rente war, aufgrund unterschiedlicher Krankheiten, u.a. auch mit Fibromyalgie befallen. Nachdem sie mich ausgefragt hatte, mir eine Broschüre gegeben hatte und mir den richtigen Arzt genannt hatte, hatte ich die **Diagnose im Mai 2002: Fibro und unheilbar.**

Einesteils erleichtert, anderenteils sehr besorgt über meine Zukunft schickte ich mich in die übliche Behandlung: Antidepressiva, Schmerztabletten, Antirheumatika, Wassergymnastik, Eutonie, Massagen. Inzwischen hatten sich die Schmerzen über den ganzen Körper ausgebreitet. Ich schlief nur noch stundenweise, und das schlecht. Wetterwechsel, Arbeit, Ärger, selbst ein leichter Schnupfen wurden zur Qual. Ich war ständig auf der Kippe und musste oft zu Hause bleiben. Schmerzatt-

tacken brachten mich und meinen Mann manchmal fast an den Rand des Wahnsinns. Ich überlegte, was aus mir werden sollte. Rente war nicht möglich, da in der Schweiz das ganze nicht anerkannt wird. Ich spekulierte schon auf meinen Psychiater, den ich bitten wollte, mich für verrückt zu erklären. Ich nahm einen Kurs in Autohypnose, hat aber auch nichts gebracht.

Kurz vor Weihnachten 2002 fand ich das Buch von Prof. Bauer in einem Katalog. Ich hatte eigentlich ganz was anderes gesucht, aber da stand es: Heilung ist möglich. Nichts wie her damit. Als ich es nach 2 Wochen in den Händen hatte, habe ich es in einem Tag durchgelesen und war begeistert. So gut hatte noch keiner die Symptome, die konventionellen Behandlungen und die Misere der Fibro's in der Gesellschaft beschrieben. Ich zeigte das Buch meinem Rheumatologen. Er war total dagegen, hatte der Prof. doch keine internationalen Referenzen aufzuweisen, und überhaupt, das klingt nach Scharlatan, es ist kein Kraut gegen die Fibro gewachsen. Schon aus Trotz liess ich mir einen Termin beim Prof. geben, allerdings erst im Februar möglich gewesen.

Inzwischen fing ich an, im Internet rumzusuchen nach Leuten, die sich operieren liessen. Bin durch alle Zustände und Meinungen gegangen, Gegner und Miesmacher gibt's ja genug. Aber verschiedene Leute, unter anderen Michaela, Martina, Marianne, haben mir auch telefonisch Mut gemacht. Denen verdanke ich es, dass ich trotz erheblicher Zweifel dann doch zur Untersuchung gefahren bin, inzwischen schon unter Tramal, dem gefürchteten Opiat (Suchtgefahr!), da ich es sonst nicht mehr aushielt.

Danach hatte ich aber Klarheit. Nicht nur die Kompetenz, sondern vor allem die Art vom Prof. hat mich überzeugt. Ich habe mich sofort für die OP entschieden, die dann am 29.04. dieses Jahres durchgeführt wurde, am linken Arm. Ich hatte zwar etwas Bammel, war aber völlig unbegründet.

Die OP war ein Klacks, ich habe nichts gespürt und die ganze Zeit mit dem Prof und der Schwester Liselotte rumgealbert. Drei Tage war ich wie im siebten Himmel: Keine nennenswerten Schmerzen, alles prima, na, und alle Medikamente sofort abgesetzt. War allerdings unklug, denn dann ging es los mit den richtigen Veränderungen.

Es war ein ziemliches Auf und Ab die ersten drei Wochen, denn Wetterwechsel und die körperinterne "Revolution" haben mich ziemlich arg geschüttelt. Es war gut, dass ich noch mal beim Prof. angerufen hatte, als ich nach einer Woche ohne Medikamente nicht mehr zurecht kam. Ich nahm also wieder brav die Schmerzmittel: Distalgesic, ein verstärktes Paracetamol, bis zu 600mg am Tag. Ab und zu auch Celebrex, bis zu 400mg am Tag, besonders wenn es regnete. Hohe Luftfeuchte, egal ob kalt oder warm, machte mir immer noch sehr zu schaffen. Hauptsächlich war das Lymphsystem betroffen, ich war an Händen und Füßen arg dick, besonders morgens. Also, noch ein pflanzliches Mittel dafür genommen (Lymphadrainal). Hat angeschlagen. Mein Hausarzt gab mir dann auf eigenen Wunsch omega-3-Fettsäuren (nicht als cholesterinsenkendes Medikament, sondern als Antidepressivum, das hatte mir ein Kollege geraten, und das habe ich doch gleich probieren müssen).

Ich nehme sie heute noch, in kleinen Dosen, nur so zum Spass. Gute Laune hat noch keinem geschadet, und wenn man die auf so natürliche Weise haben kann, warum nicht. Vitamin E muss man aber dazunehmen, wegen der anti-oxidativen Wirkung, sonst sind diese ungesättigten Fettsäuren nahezu wirkungslos.

Ab der 4. Woche konnte ich eine Besserung meines Zustandes verzeichnen. Ich unternahm allein eine Reise nach Berlin und Köln, um meine etwas angeschlage-

ne Psyche wieder geradezurücken (ich war ziemlich niedergeschlagen aufgrund der Erstverschlimmerungen).

Die "Heimaterde" und der Austausch mit Freunden haben da sehr geholfen. Natürlich unterstützte das trockene Wetter in der Himmelfahrtswoche in Berlin das Ganze. In Köln war es dann offensichtlich: ein feuchter Tag: Probleme. Ein trockener Tag: Alles erträglicher. Neu war allerdings, dass ich die morgendlichen Krisen relativ schneller überwand als vorher. Zurück in die Schweiz mit feuchter Hitze, das gleiche. Aber es war doch besser, denn mein Zustand stabilisierte sich und nach 6 Wochen war ich relativ "stabil" **OHNE Schmerz-MEDIKAMENTE**. Ich habe auch wieder richtig Lust, mich zu bewegen, und brauche es auch nicht mehr zu bereuen, wenn ich es tue. Schlafen kann ich auch besser. Das ist doch was, oder?

Mein Hausarzt ist jedenfalls zufrieden mit mir, er unterstützt mich, wo er kann. Ich arbeitete seit dem 10. Juni halbtags und ab 08. August wieder volltags. Und das bis Weihnachten, ohne einen einzigen Krankheitstag.

Der Prozess ist noch nicht ganz abgeschlossen. Es arbeitet manchmal noch im linken Arm (eigentlich in beiden, denn ich merke symmetrisch die gleichen Symptome im rechten Arm, wenn auch weniger ausgeprägt). Ich kann zwar nicht sagen, dass ich gar keine Beschwerden mehr hatte, denn in den Beinen hatte sich nichts geändert, aber die ewigen Krämpfe in den Armen und der Brust- und Rückenmuskulatur sind fast weg. Mir geht es im Vergleich zu vor einem wirklich gut, und das ohne Antidepressiva oder nennenswerte Schmerzmitteleinnahme (gelegentlich hat man auch mal was anderes, und da muss schon mal was her). Die Narbe ist auch gut verheilt, unterstützt durch Schwedenbitter- äusserlich angewandt, beschleunigt es u.a. auch die Schließung von Wunden (altes Kräuterrezept, in Apotheken und Drogerien erhältlich). Leider habe ich noch eine latente Schwellung am ersten Rückenwirbel, die von der Halskrause von vor vier Jahren her stammt. Das nervt manchmal, denn ich vertrage kein Kleidungsstück darauf. Das hat aber mit der Fibro nichts zu tun.

Am 8. Nov. ging ich zur Nachuntersuchung nach München. Ich wollte noch eine zweite OP haben, um die Beschwerden im unteren Körper noch abzuschaffen. Die habe ich nun seit 6 Wochen hinter mir. Vom ersten Moment an waren die Kreuzschmerzen weg! Ich schlafe jetzt meist 8h am Stück, denn die Reizblase lässt mich jetzt auch in Ruhe. Treppensteigen tut auch nicht mehr so weh wie noch vor 6 Wochen! Die Narbe heilt gut, wieder mit Schwedenbitter nach dem Fädenziehen.

Nun bin ich noch in der Rekonvaleszenz und habe schon die Kraft, hier alles zu organisieren. Es hat sich wieder gelohnt!

Jedenfalls kann ich mit meinen Erfahrungen bis jetzt nur jedem Fibromyalgie-Kranken raten, sich von Prof. Bauer untersuchen zu lassen und sich die Möglichkeiten zur Hilfe zumindest mal anzuhören. Und mit der Finanzierung kann man ja auch mit ihm reden, oder besser noch mit der Fibromyalgiehilfe e.V. (siehe Website Bauer). Aber letztendlich ist die Gesundheit unbezahlbar und mehr wert als alles Geld dieser Welt.

Claudia