

**Martina K.**

**Anfang 1996:** Erschöpfungszustände, Magenprobleme, Psychischer Zusammenbruch, große Nackenprobleme.

Mein erster Arzt, den ich konsultierte, war der Hausarzt, der mich bei seiner Behandlung sehr schnell abfertigte, und sagte ich sollte mal meinen Magen ansehen lassen, dann werden wir weitersprechen. Vitamintabletten wären auch nicht schlecht, meinte er, und so war er mich wieder los. Ich dachte, dass kann´s doch nicht sein und so wechselte ich den Arzt, weil es mir ja noch immer nicht besser ging.

Auch ein anderer Arzt bestätigte mir, dass mein Magen derart am Sand ist, doch er hatte viel Einfühlungsvermögen und baute mich auch psychisch wieder auf. Für die Psyche gab er mir natürlich auch ein Medikament, dass ja dringend notwendig war. Erst ab diesen Zeitpunkt ging es wieder aufwärts. Doch als es mir wieder besser ging, setzte ich die Tabletten ab.

**Mai 1996:** Die Depressionen wurden wieder stärker so suchte ich wieder meinen Arzt auf, er meinte er könnte mir noch ein besseres Medikament verschreiben, doch ich vertrug es absolut nicht, mir ging es dermaßen schlecht, das mir alles egal war, konnte mich nicht mehr auf den Füßen halten, und mir schmeckte absolut nichts.

**Ein paar Tage später Anfang Juni 1996:** Durch Drängen meiner Tante besuchte ich jetzt einen Arzt für Psychiatrie und Neurologie. Er wechselte das Medikament wieder auf das, dass ich ganz am Anfang hatte und so ging´s bergauf mit mir. Mein Magen ist eine Schwachstelle, auch heute noch. Der Arzt betreute mich sehr gut und ist auch heute noch der Arzt meines Vertrauens.

**Die Zeit bis Anfang 1998:** Ich besuchte meinen Arzt regelmäßig und es ging mir besser, wir hatten alles halbwegs in Griff. Ich konnte wieder am Berufsleben und an der Freizeit Freude gewinnen.

**Februar 1998:** Starke Nackenschmerzen (Cervicalsyndrom) hielten mich auf Trapp, ohne Schmerzmittel (sehr starke ging nichts mehr). Mein Arzt half mir kurzfristig über die Schmerzen hinweg (Streckung der HWS, muskelrelaxierendes Mittel, doch durch eine Freundin landete ich beim Physiotherapeuten. Doch irgendwie spürte ich jetzt Schmerzen am ganzen KÖRPER. Ich fragte den Therapeuten, der meinen Nacken behandelte, was das sein könnte. Da er meine Vorgeschichte (Depression...) kannte, sagte er: „WISSEN SIE WAS, VERGESSEN SIE EINFACH DIESE SCHMERZEN.“ Wenn ich damals nicht so niedergeschlagen gewesen wäre, ich weiß nicht was ich mit ihm getan hätte. Heute wäre ich fähig ihm meine Meinung zu sagen. Doch zu spät.

**Die Zeit bis Anfang April 1999:** Magnetresonanz der HWS, Physikalische Therapie, Akupunktur..... und immer wieder habe ich meinen Arzt angejammert, dass ich Schmerzen habe. Ich ließ nicht locker. So noch dazu hatte ich eine Gastroskopie, denn auch meine Magenprobleme begleiten mich ständig.

**Anfang April 1999:** Eine Angestellte meines Betriebes bringt mir einen Zeitungsartikel über Fibromyalgie (damals hörte ich dieses Wort zum ersten Mal). Ich las sehr interessiert, und sah mich genau darin. Den Zeitungsartikel nahm ich zu meinem nächsten Arztbesuch mit und legte diesen meinem Arzt vor. Er sagte mir dann folgendes: Das er schon den Verdacht beim letzten Mal gehabt hätte ( konnte ich in seinen Unterlagen/Befund nachlesen) auf Myalgie. Durch den Zei-

tungsartikel war ich ja schon ein bisschen informiert, doch ich begriff noch nicht was auf mich zukam. Die Depressionen begleiteten mich weiter und dazu kamen noch Angstzustände. Die Schmerzen machten mich fertig.

**Die Zeit bis ich auf Prof. Bauer stieß:** Wir versuchten die Schmerzen mit Magnesium zu dämpfen, dann probierte ich Kreatin (nehmen auch Leistungssportler für die Muskeln), Magnesium wurde erhöht (oft 3fache Tagesdosis), Akupunktur (nur kurzzeitige Linderung), Antidepressivum gewechselt, jedoch nicht vertragen, wieder zum alten retour. Körperliches Training, damals ging es noch. Ich war bei einem Laufverein wo ich zweimal die Woche mich im nachhinein quälte. Doch ich habe nicht locker gelassen.

Die Schmerzen, waren oft sehr stark, speziell bei Wetterumschwüngen und wenn ich die Monatsblutung bekam. Zusätzliche Symptome waren: Magen, Verstopfung, Ellbogenschmerzen, Erschöpfung, Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Angstzustände, Depression...

**Februar 2001:** Durch Zufall stößt meine Mutter auf einen kleinen Zeitungsartikel von Prof. Bauer. Fibromyalgie heilbar?? , dass ließ mich aufhorchen. So nahm ich Kontakt auf und informierte mich. Ich war begeistert, so machte ich mir einen Termin zur Untersuchung aus. Im Februar besuchte ich auch eine Selbsthilfegruppe, ich möchte nicht schimpfen, doch wenn ich auf die gehört hätte, wäre ich heute nicht da wo ich bin. Die haben Schauergeschichten erzählt, Informationen haben die nie eingeholt. Was der eine erzählt hat, wurde vom nächsten weiter erzählt und dann wurde die Geschichte immer dicker.

**23. April 2001:** Untersuchung bei Prof. DR.DR. Bauer in Klagenfurt. Untersuchungsmethode ist ja allen bekannt (Akupressurdiagnostik). Nun hatte ich eine 100%ige Bestätigung, dass ich an Fibro leide. Vorher habe ich ja von vielen gehört, alles Psyche!!! Wir Fibros kennen das!!!

Angefangen hat ja alles 1998 mit intensiven Schmerzen, doch es liegt alles weiter zurück. Nackenschmerzen kenne ich schon aus der Schulzeit. Also kann man sich ausrechnen, wie weit es zurückgeht. Ich weiß ich bin noch sehr jung dafür, doch man kann es nicht ändern, irgendwo habe ich viel Zeit ins Kranksein investiert und nicht ins Leben. Doch es ging einfach nicht. Doch zu diesem Zeitpunkt machte sich eine Tür in ein neues Leben auf.

**Nachdenkphase bis zur Entscheidung zur OP:** Nach längerem überlegen, es war bereits August 2001, entschied ich mich zur OP, da ich zu diesem Zeitpunkt wieder starke Schmerzen hatte und ich keine andere Möglichkeit mehr sah. Diese Krankheit wird ja mit der Zeit nicht besser sondern immer schlechter.

**Operation ambulant 25. September 2001 in Klagenfurt/Österreich:** OP wird im Buch genau beschrieben. Rechter oberer Quadrant. Mir ging es sehr gut nach der OP, ich brauchte nur zum Schlafen noch ein Schmerzmittel, dann keines mehr. Verbandwechsel.... Die insatzfähigkeit der Hand dauerte bei mir gute 4-5 Wochen. Dann geht es von Tag zu Tag immer bergauf.

**Die Zeit nach der OP:** Nach ca. drei Wochen verlor ich die Morgensteifigkeit und die Schmerzen sind immer weniger geworden und waren dann nicht mehr da. (das war ca. im Jänner). Ich konnte wieder arbeiten, und meine Erschöpfungszustände und die arge Müdigkeit waren auch auf ein Minimum reduziert. Herrlich dieses Gefühl ohne Schmerzen. Auch die Wetterumschwünge spürte ich immer weniger. Wechselte mein Antidepressivum, dass ich dann gut vertragen habe. Musste nur wegen der Gewichtszunahme aufpassen.

Fataler Fehler oder auch nur Unterbrechung meiner Krankheit: Anfang Mai eröffnete ich in meinem Geschäft eine Poststelle (in Österreich mussten viele Postämter schließen) und einen kleinen Geschenksladen. Dies zog natürlich viel Arbeit mit sich. Da ich ein 120%Mensch bin, wurde mir das zum Verhängnis. Ich arbeitete teilweise ohne Pause und bis 9Uhr abends. Irgendwie konnte ich nicht aufhören, war doch herrlich wieder etwas zu leisten. Doch das ging nicht lange gut. Die Schmerzen kamen wieder, in kleinen Schritten, vorerst meinte ich, es wäre ein Muskelkater... Doch dem war nicht so!!!

**Anfang Juli 2002:** Arge Kreuzschmerzen trieben mich zum Arzt, es war nicht auszuhalten. Auch die Fibroschmerzen plagten mich wieder. Wir versuchten es anfangs mit Kurzakupunktur, Quaddelung, Spritze in die tieferen Muskelschichten. Ich hatte tagtäglich einen Schmerzanfall.

**8 Juli 2002:** Untersuchung bei Prof. Bauer: Leider bestätigte sich mein Verdacht, dass ich wieder an Fibro leide, doch diesmal waren auch noch diese grässlichen Kreuzschmerzen mit dabei. Ich war momentan am Boden zerstört, weil ich ja im Hinterkopf immer noch damit gerechnet habe, keine Fibro zu haben. Wenn ich die Arbeit wieder reduzieren würde, würde sich alles wieder zum guten wenden. Leider nicht. Prof. Bauer sagte mir, dass er mir nur mit einer OP helfen könnte.

**Bis zum 23.Oktober 2002:** Bekam bei meinem Arzt zu Hause Infusionen, da die Spritzen nur mehr kurz anhielten. (2 Ampullen Profenid und hochdosiertes Vitamin B). Auch die Infusionen konnten meine Schmerzen nur kurzfristig lindern, nach der 10 sagte mein Arzt, ich sollte mich bei Prof. Bauer in Klagenfurt melden für eine OP. Vorher war er ja nicht einverstanden damit, da er sich nicht vorstellen konnte, dass dies wieder klappen sollte. Beim ersten Versuch dachte er noch anders. Doch ich habe bewiesen, dass es funktioniert.

**23.Oktober 2002:** OP bei Prof. Bauer in Klagenfurt: Ich freute mich schon riesig auf die OP, denn dann würde ich endlich die Schmerzen loswerden. Vorher hatten wir noch mal eine Besprechung, da ich mir nicht mehr sicher war ob es wirklich links oben sein sollte. Es hat sich soviel verändert seit der Untersuchung am 8.Juli 2002. Kleiner Auszug des Schmerzregisters: tagtäglich Schmerzanfall im Kreuzbereich mit Wirbelblockaden, Brustmuskulbereich mit Atemproblemen, Erschöpfung und Müdigkeit, Schwäche in Armen und Beinen (längerer Spaziergang nicht möglich), Nackenschmerzen, Ohrenscherzen, Hüftschmerzen, Konzentrationsprobleme, starkes Schwitzen in den Füßen...

Prof. Bauer meinte durch die OP am rechten Fuß, könnte er mir am meisten helfen um die Kreuzschmerzen wieder loszuwerden und natürlich auch den Rest.

Die OP am Fuß ist wieder etwas anders als bei der Hand, doch alles nicht so tragisch, wenn man den Erfolg nachher betrachtet. Bei der Fuß-OP muss man eine Thromboseprophylaxe machen, ganz aufregend wenn man sich selber spritzt. Doch man lernt alles.

**8.Februar 2003:** Da ich an einem Vollbild leide, steht mir eventuell noch eine OP ins Haus. Doch jetzt heißt es mal abwarten. Ich gehöre eben nicht zu den 70%, bei denen nur eine OP notwendig ist, sondern zu den 20% die zwei oder mehrere OPs brauchen.(kann man bei der Seite von Prof. Bauer nachlesen unter Presse/Interviews)

Geholfen haben mir die zwei OPs auf alle Fälle, ich habe keine Kreuzschmerzen mehr und noch vieles mehr habe ich verloren. Ich bereue keinen dieser Schritte, ich bin froh, dass ich auf Prof. Bauer gestoßen bin. Ich habe mich gegen viele Zweifler durchgesetzt und kann nur jedem zu diesem Schritt raten. Lasst euch nicht unterkriegen, denn auch Semmelweiß (Kindbettfieber) hatte es schwer

glaubhaft zu sein, doch am Ende hatte er doch recht. Man muss offen sein für NEUE WEGE!!!!

Prof. Bauer ist ein Arzt, mit dem man reden kann, der einem versteht, dem man vertrauen kann und er ist wie ein guter Freund und kein Gott in Weiß!!

**23 April 2003:** Ich habe eine Zeit voller Schmerzen hinter mir, doch ich lasse mich nicht unterkriegen. Mein Neurologe ist immer für mich da und hört mir zu. Wir probierten für vier Wochen ein Schmerzmittel aus Tramabene für mittelstarke bis starke Schmerzen. Doch es war kein Erfolg in Sicht. Heute bekam ich von meinem Neurologen ein neues Medikament und ich bin sehr zuversichtlich dass mir dies hilft.

**30. April 2003:** Nach einer Woche kann ich sagen ich fühle mich besser, die Schmerzen sind um 25% weniger geworden, ich kann wieder am Leben teilnehmen. Dieses Medikament heißt Neurontin und wird üblicherweise für Epileptiker verschrieben. Es entkrampft die Muskulatur und macht nicht müder als man schon ist. Bis zum heutigen Tag vertrage ich es sehr gut und hoffe, dass ich die Zeit bis zur OP gut überstehe.

**16.Mai 2003:** Jetzt kann ich sagen, dass die Schmerzen um 50% eingedämmt sind und ich halbwegs oder sogar manchmal sehr gut den Tag ertragen kann. Ich freue mich schon auf die OP, denn es ist eine große Hilfe, da es ja sonst nichts gibt und sonst nichts hilft, oder nur auf kurze Dauer.

**28. Juni 2003:** Heute ist der Tag der Op und ich bin etwas nervös, oder sollte ich es einfach Unruhe nennen, doch ich freue mich schon sehr darauf. Ein nochmals aufschlussreiches Gespräch und dann ab in den Op Saal. Infusion und örtliche Betäubung im linken Arm und ab geht die Post. Keine Komplikationen und ich bin richtig glücklich und fühle mich wohl. Nach einer Stunde hat der Wundschmerz eingesetzt, doch kein Problem, ich bin ja schon Profi ha ha ha, so weiß ich, dass jetzt eine Schmerztablette fällig ist. Alles gut überstanden und am Sonntag hatte ich noch einen Verbandwechsel. Dann ging 's wieder nach Hause von München habe ich nichts gesehen doch das hole ich ein anderes Mal nach.

**5. August 2003:** Mir geht es eigentlich relativ gut und ich kann sagen, der Ganzkörperschmerz der sehr intensiv war ist oft nur mehr für einen halben Tag oder 2-3 Stunden da. Medikamente habe ich noch nicht reduziert, doch bald. Bei Wetterumschwüngen und bei meiner Monatsblutung geht es mir nicht so gut, da ist der Schmerz da. Doch auch nicht so stark wie vorher. Was gut wäre, ist ein bisschen auszuspannen, doch nicht immer möglich. Doch ich bin dabei meinen Lebensrythmus umzustellen. Im August habe ich jetzt noch eine Woche für mich und dann im September. Jeder Tag bringt Besserung und mein Nacken ist auch etwas lockerer, man muß Geduld haben und die Zeit ist noch zu kurz um langfristige Prognosen zu stellen. Mein Magen streikt, doch kein Wunder, ich muß mit den Medikamenten runter, doch bald. Ich bereue diesen Schritt (ist ja die dritte OP) auf keinen Fall. Ich bin eben anders gestrickt, wie solche die mit einer OP genug haben. Aber ich lass mich nicht entmutigen, positiv Denken ist das Wichtigste.

**27.September 2003:** Mir geht es eigentlich relativ gut, es gibt natürlich gute und schlechte Tage. Mein Ganzkörperschmerz hat sich eigentlich fast verloren, nur wenn ich unter Druck stehe oder meine psychische Verfassung nicht so gut ist, dann baut sich in meinem Körper eine Spannung auf. Was mich zur Zeit sehr beschäftigt ist meine Muskulatur. Meine Muskeln wurden ja ca. seit 6Jahren sehr wenig und immer weniger beansprucht und dadurch sind sie fast nicht mehr trainiert. Bei geringer Belastung (z.B. in der Hocke verweilen für kurze Zeit und das

ein paar Mal am Tag) kann ich schon mit einem saftigen Muskelkater rechnen und bin dabei sehr erschöpft, doch nun weiß ich das ich es ganz sachte angehen muß. (leicht gesagt, schwer getan). Was mir seit der OP sehr gut getan hat, war das Schwimmen (für mich leicht – eigenes Pool vorhanden). Auch heute noch habe ich meine Runden gedreht im Pool.

Einstweilen bin ich zufrieden mit der Entwicklung und hoffe, dass dies anhält. Die Angstzuständen haben sich mit der Abnahme der Schmerzen, zum positiven gewendet, fast kein Medikament zur Zeit notwendig.

Anfang September habe ich Neurontin abgesetzt, und verspüre trotzdem keine Schmerzzunahme. Also ist die OP erfolgreich gewesen.

**14. Oktober 2003:** Die letzten 2-3 Wochen hat sich einiges getan, was mich sehr beunruhigt hat, waren meine Beine, ich hatte immer so eine arge Schwäche, doch jetzt bin ich draufgekommen, dass meine Nerven verrückt gespielt haben (Probleme in meinem eigenen Betrieb). Die Angstzustände kann ich immer noch nicht steuern, es fängt in der Magengegend an und breitet sich rasend schnell aus (hauptsächlich Beine). Sie begleiten mich schon lange diese Angstzustände, mal mehr mal weniger, hängt auch vom Schmerzpegel ab.

Im allgemeinen gesehen kann ich zufrieden sein, ich habe meine Schmerzen fast verloren, es gibt natürlich gute und schlechte Tage, aber die haben wir alle.

Ich bin sehr glücklich!!!

**14. Februar 2004:** Ich habe eine aufregende Zeit hinter mir, Angstzustände haben sich leider nicht gebessert, doch ich kämpfe, der Magen ist derart unruhig, wie wenn das Herz in den Magen gefallen wäre. Doch Claudia hat mir mit einem wunderbaren Tee Linderung verschafft, ich bin mitten drin in der Teekur und es sieht gut aus.

Der Fibroschmerz ist leider öfter wieder da, auch mein Kreuzschmerz macht sich wieder bemerkbar, die Schmerzanfälle sind keine Kleinigkeit (Übelkeit, Schwindel, Angst). Ich habe darüber nachgedacht, und bin zu einer Lösung gekommen. Wenn ich den Kreis schließe (4OP´s) dann habe ich wahrscheinlich oder besser sicher diese Krankheit besiegt(wurde mir auch von Frau Marquardt bestätigt). In der chinesischen Medizin muss ja der Energiefluss gegeben sein und wenn ein Quadrant noch nicht "repariert" ist, dann kann die Energie nicht richtig fließen. Dieser Quadrant bringt alles wieder schon reparierte durcheinander, so ist meine Denkweise. Habe Frau Marquardt kontaktiert und viel Interessantes erfahren und meine Gedanken wurden bestätigt. So werde ich Prof. Bauer kontaktieren und mal einen Untersuchungstermin vereinbaren. Einer OP binich nicht abgeneigt, da ich ja immer wieder gute Erfolge zu verbuchen hatte und ich nun weiß wie ein Leben ohne Schmerzen sein kann. Herrlich!! Ich weiß ja auch, dass ich an einem Vollbild der Fibromyalgie leide und so war mir schon klar, dass es mit einer OP nicht abgetan ist.

Diese OP Methode ist die einzige gute Sache die es für diese Krankheit gibt, mich kann niemand von dieser Denkweise abbringen, auch mein Neurologe hat mir gesagt, dass diese Methode etwas vernünftiges an sich hat. Wir werde sehen was die Zukunft bringt!!

Martina