

Michaela W.

Fibro – Das Leiden lässt sich lindern!!!

Mein Name ist Michaela, ich bin 36 Jahre alt und Sonderschullehrerin. Lange schon wollte ich meine Geschichte aufschreiben, aber ich finde erst jetzt die Zeit und die Ruhe dazu. Meine Geschichte beginnt bereits im Alter von 4-5 Jahren. Von klein auf war ich ein lebendiger und sehr bewegungsfreudiger Mensch. Aber schon damals kam ich oft mit Kopfschmerzen nach Hause und verbrachte dann 1-2 Tage in abgedunkelten Räumen im Bett. Während der Grundschulzeit setzte sich das genauso fort. Im Gymnasium verstärkten sich diese Kopfschmerzen und wurden als Migräne bezeichnet - heute weiß ich das es keine Migräne war, da die normalen Anzeichen einer Migräne fehlten. Ich bekam z.T. starke Schmerzmittel und meine Mutter war häufig am Wochenende mit mir bei Notärzten oder im Krankenhaus, da ich es vor Schmerzen nicht aushielt. Hinzu kamen mit ca. 14 Jahren „Hexenschüsse“ und ein Schmerz in der Schultergegend, „als hätte mir jemand ein Messer in den Rücken gerammt“ (mit Atembeschwerden). Unsere Hausärztin war der Meinung ich wäre ein Hypochonder, denn „solche Schmerzen haben Kinder in dem Alter nicht“ (O-Ton).

Um meinen 13. Geburtstag herum hatte ich plötzlich Herzstolpern, einen Kloß im Hals verbunden mit Schluckbeschwerden und es stellten sich Panikattacken ein. Die Diagnose der Ärztin lautete: „Du bist wohl ein bisschen verwöhnt“! Ebenfalls während der Pubertät fing mein Magen an verrückt zu spielen und ich hatte häufiger Magenschleimhautentzündungen. Während des Studiums 1998-93 bekam ich dann plötzlich ein Schulter-Arm-Syndrom dazu, was immer wieder schmerzhaft war und zudem keiner mir raten konnte. Alle Schmerzen bezogen sich bis dato auf die rechte Körperseite.

Ich konnte mich immer schlechter konzentrieren, fühlte mich ständig überfordert, hatte massive Schlafstörungen (sowohl Einschlafen als auch Durchschlafen) und war psychisch am Ende. Im Frühjahr 1994 gesellte sich noch eine "nicht operationwürdige" Bandscheibenvorwölbung hinzu, was alle meine sportlichen Betätigungen (Volleyball, Badminton, Rollstuhlbasketball, Wandern u.v.m.) zum Erliegen brachte. Nur Schwimmen blieb übrig, was ich dann auch noch lange tat. Bis zu diesem Zeitpunkt war ich insgesamt wenig aufgrund von Infekten krank. Dies änderte sich schlagartig, als ich mein Referendariat begann. Ich war alle naselang erkältet und bekam laufend Antibiotika verordnet. Der Wechsel zum Homöopaten entlastete mich vom Antibiotikum, aber ich war dennoch ständig erkältet.

In Jahren 1998/99 hatte ich so ziemlich den Zenit erreicht. Ich hatte einen Erschöpfungszustand nach dem anderen, ständige Schmerzen im Rücken, mein Körper fühlte sich an wie Blei, ich fühlte mich mit 31 Jahren wie ein Wrack. In dieser Zeit sprach mich eine Kollegin an, was mit mir sei; bei allem Engagement – ich liebe meinen Beruf sehr -, sähe ich oft so grau im Gesicht aus und würde mich teilweise wie eine 80-jährige bewegen. Ich erzählte ihr von meinen „Wehwechen“ (hatte ja von Ärzten und auch zu Hause immer nur gehört, dass ich mich nicht so anstellen soll, und ich mir das alles einbilde) und sie brachte mir am nächsten Tag ein Buch über Fibromyalgie mit, an dem ein Kölner Internist mitgeschrieben hatte. Ich las meine eigene Geschichte und ging zu diesem Arzt. Nach zwei Sitzungen war die Diagnose Fibro bestätigt. Ich war erleichtert, dass das Ding einen Namen hat, aber geholfen war mir noch lange nicht.

Plötzlich bekam ich 4 mal innerhalb von 1 ¼ Jahren Trigeminusneuralgien, die alles bis dahin Erlebte in den Schatten stellten. Mit Hilfe der Homöopathie konnte ich die Schmerzen auf ein erträgliches Mal reduzieren, denn Tramal habe ich ein-

mal genommen und dann nie wieder. Ich bin sowieso kein Medikamentenfreund - so habe ich da gestreikt - wie auch bei der Einnahme von Celebrex.

Nach der Trigeminusneuralgie kamen Sehnscheidenentzündungen mit starken Schmerzen über 3 Tage und dann waren sie wieder weg. Außerdem Blasenentzündungen, Infekte, Nebenhöhlen- und Stirnhöhlenvereiterungen, Schmerzen in der Brust, Ohrenscherzen, Schmerzen in den Beinen und Kniekehlen, so dass ich von jetzt auf gleich nicht mehr auftreten konnte, restless leggs hatte ich schon seit dem Studium und auch das Raynaud-Syndrom. Und bei alldem natürlich Nackenverspannungen mit Kopfschmerzattacken vom Feinsten. Mein bisheriges Leben hatte ich bis dahin durchreflektiert, mich mit mir und meinen Eltern auseinandergesetzt, habe vieles verändert, doch was blieb waren die Schmerzen. Soviel zum Thema: "alles Psyche"; aber es hat mir geholfen, mit meiner Situation halbwegs zurecht zu kommen. Ich habe auf Antidepressiva etc. komplett verzichten können.

Durch Zufall erfuhr ich Frühjahr 2002 von Prof. Bauer. Eigentlich war ich an dem Punkt, dass ich mich damit abgefunden hatte, dass Ärzte, Krankengymnasten und Freunde einen nicht ernst nehmen können, ich mit 60% Leistungsfähigkeit meine Arbeit auch noch gut mache und dachte daran, das so weiterzuleben und zu schauen, ob ich bei guter Einteilung von Be- und Entlastung doch bis ins Rentenalter arbeiten kann. Mein Mann, den ich 1997 kennen lernte, akzeptierte mich so und unterstützte mich nach Kräften. Ohne ihn, wäre es mir psychisch sicher schlechter gegangen. Nun aber gab es plötzlich doch einen Funken Hoffnung.

Ich hörte mir einen Vortrag von Prof. Bauer an, las seine Infos und meldete mich im April zu einer Untersuchung an. Er bestätigte die Diagnose und ich fühlte mich in meinem Leben zum ersten Mal von einem Arzt ernstgenommen und gesehen. Ich vereinbarte einen OP-Termin und im Oktober war es dann soweit. Dazwischen musste ich mir noch von vielen Leuten sagen lassen, wie naiv ich sei, mich auf einen solchen Scharlatan einzulassen, aber auf dieses "Geschwätz" gab ich nichts, denn meinen Instinkten konnte ich schon immer gut vertrauen und ich hatte mich sehr ausführlich informiert. Ich hatte nie die Erwartung einer Heilung, sondern hoffte lediglich auf Linderung. Eigentlich habe ich vor Operationen Panik, aber dieses Mal war es anders. Ich war aufgeregt, aber ich war mir sicher, dass diese OP mich weiterbringen würde.

Die Atmosphäre war sowohl professionell als auch freundlich-familiär, was den Wohlfühlfaktor nach oben schnellen ließ. Bereits eine Stunde nach der OP fingen meine Nasennebenhöhlen an leer zu laufen. Über Tage und Wochen arbeitete es in diesem Bereich, und ich habe bisher (also über ein Jahr lang) keine Vereiterungen mehr gehabt! Die Schmerzen auf der rechten Körperseite haben sich - nach Erstverstärkung - deutlich gebessert, wenn auch hin und wieder natürlich Kopfschmerzen nicht ausbleiben. Aber nicht mehr in der Häufigkeit und sehr selten nur so stark, dass ich flach liegen muss. Nackenbeschwerden habe ich vor allem links, rechts ist auch das weniger geworden. Was völlig verschwunden ist, sind Erschöpfungszustände. Selbst wenn ich sehr müde bin, oder die Belastungen sehr hoch war, brauche ich keine 3-4 Tage Regenerationszeit, sondern mal richtig ausschlafen oder 1-2 gemütliche Stunden auf dem Sofa reichen völlig aus, damit ich wieder fit bin. Im Sommer hatte ich nach einer 3,5-stündigen Wanderung (früher war ich nach einer halben Stunde völlig am Ende) am nächsten Tag Muskelkater im Kreuz!

Ich war völlig verblüfft, so etwas Normales zu haben!!! Es ist tatsächlich ein neues Lebensgefühl. Alle Leute, die mich lange kennen und auch die Zeit vor der OP miterlebt haben, sagen: "Du bist ein völlig neuer Mensch geworden. Das Graue

aus dem Gesicht ist verschwunden, du bist fröhlich, belastbarer, kaum krank und wirkst bedeutend glücklicher".

Ja, soweit meine Geschichte. Im November war ich zur Nachuntersuchung in München, und es war verblüffend zu sehen (beim Abgleich mit der Anamnese vom letzten Jahr), was sich alles verändert hat. Um linksseitig auch noch ein paar Schmerzen Vergangenheit werden zu lassen, werde ich mich im nächsten Jahr am linken Arm operieren lassen. Schauen wir mal, was dann passiert!!! Ich bin sehr dankbar dafür, dass sich diese Möglichkeit eröffnet hat und wünsche dem "Team Bauer" alles erdenklich Gute, v.a. viel Kraft, sowohl den Arbeitsalltag weiter so zu bewältigen und dabei so fröhlich zu bleiben, als auch den Gegnern weiterhin die Stirn zu bieten und sich nicht unterkriegen zu lassen!

Michaela