

Traditionelle Chinesische Medizin in Forschung und Praxis

Band 2

Andrea-Mercedes Riegel

Fibromyalgie

Ein Ratgeber für Patienten

Shaker Verlag
Aachen 2001

Die Deutsche Bibliothek - CIP-Einheitsaufnahme

Riegel, Andrea-Mercedes:

Fibromyalgie : Ein Ratgeber für Patienten / Andrea-Mercedes Riegel.

Aachen : Shaker, 2001

(Traditionelle Chinesische Medizin in Forschung und Praxis ; Bd. 2)

ISBN 3-8265-9546-7

Copyright Shaker Verlag 2001

Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes, der auszugsweisen oder vollständigen Wiedergabe, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und der Übersetzung, vorbehalten.

Printed in Germany.

ISBN 3-8265-9546-7

ISSN 1618-5870

Shaker Verlag GmbH • Postfach 1290 • 52013 Aachen

Telefon: 02407 / 95 96 - 0 • Telefax: 02407 / 95 96 - 9

Internet: www.shaker.de • eMail: info@shaker.de

VORWORT	4
EINFÜHRUNG	5
TEIL I FIBROMYALGIE AUS PATIENTEN-SICHT	7
1 WAS IST FIBROMYALGIE?.....	7
1.1 Name und Definition	7
1.2 Das Beschwerdebild der Fibromyalgie	10
1.2.1 Die Hauptbeschwerden	10
1.2.2 Das komplexe Beschwerdebild.....	13
2 WAS WAR VORHER?	15
3 DER TYPISCHE FIBROMYALGIE-PATIENT	16
TEIL II FIBROMYALGIE AUS SICHT DER SCHULMEDIZIN.....	19
4 DIAGNOSTIK DER FIBROMYALGIE	19
4.1 Wichtige Parameter in Blut und Liquor.....	19
4.2 Röntgen und Sonographie	20
4.3 Zytologie	20
4.4 Differentialdiagnose	21
5 DIE SYMPTOMATIK UND IHRE URSACHEN.....	21
5.1 Die Rolle der Psyche.....	21
5.2 Die Rolle von Serotonin	23
5.3 Viren und Bakterien.....	23
5.4 Schwermetalle und andere Umweltgifte	25
5.5 Genetische Aspekte	28
TEIL III FIBROMYALGIE AUS DER SICHT DER TCM	30
6 GRUNDLAGEN ZUM VERSTÄNDNIS	30

7	ÄUßERE STÖRUNGEN	36
7.1	Verschlußsyndrome durch Wind, Kälte, Feuchtigkeit.....	36
7.2	Die Wirbelsäule als spezieller Störfaktor	37
8	INNERE STÖRUNGEN	38
8.1	Organische Störungen	42
8.1.1	Die Psyche als Ursache für organische Störungen	42
8.2	Das pathologische Muster der Innenorgane.....	45
TEIL IV GRUNDLAGEN DER THERAPIE		47
9	AUSLEITUNG VON SCHWERMETALLEN UND ANDEREN SCHADSTOFFEN	47
10	ZAHNSANIERUNG	50
11	STÄRKUNG DER INNENORGANE	51
12	ERNÄHRUNG	52
12.1	Allgemeine Richtlinien.....	52
12.2	Die Nahrungszusammenstellung	53
12.3	Die Verwendung von Nahrungsmitteln	55
12.4	Empfehlenswerte Lebensmittel und Rezepte	60
12.4.1	Spezialvorschläge für das Lösen von Nierensteinen	64
13	NAHRUNGSERGÄNZUNGEN	66
14	DIE HAUSAPOTHEKE DES FIBROMYALGIE-PATIENTEN	74
15	PHYSIKALISCHE THERAPIE	75
15.1	Wärme oder Kälte?	75
15.2	Massagen	76
16	ATEM- UND BEWEGUNGSTHERAPIE	77
16.1	Die Atemtherapie.....	77

16.1.1	Einfache Atemübungen.....	79
16.2	Bewegungstherapie	82
16.2.1	Einfache Bewegungsübungen.....	83
17	SAUERSTOFF	89
18	PRAKTISCHE HILFEN IM ALLTAG	90
18.1	Die Wohnung	90
18.2	Der Arbeitsplatz	92
18.3	Die Kleidung	93
18.4	Die Arbeitseinteilung	93
18.5	Stressbewältigung.....	94
19	KUREN	94
20	WIE SCHÜTZE ICH MEIN KIND?.....	96
	LITERATUR.....	98
	WICHTIGE ADRESSEN	101