



Fibromyalgie

**Leben mit einer chronischen
Schmerzerkrankung**





**Arthritis, Arthrose, Osteoporose,
Rückenschmerzen und Weichteilrheuma sind
die häufigsten rheumatischen Erkrankungen.**

Rheuma umfasst 200 verschiedene Krankheitsbilder an Wirbelsäule, Gelenken, Knochen und Weichteilen.

Informationen rund um Rheuma, Hilfsmittel für den Alltag und Bewegungsangebote in Ihrer Region finden Sie bei uns:

Rheumaliga Schweiz
Tel. 044 487 40 00 · info@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch



**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen



2	Über diese Broschüre
4	Einleitung und Überblick
12	Ursachen
17	Symptome
23	Diagnose
27	Therapie und Selbsthilfe
30	Fatigue- und Schmerztagebuch
40	Sozialberatung
46	Glossar
51	Kurzporträts der zitierten Betroffenen
53	Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung
54	Nützliche Kontakte
56	Rheumaliga Schweiz

Über diese Broschüre

Anita* verwendet ein sprechendes Bild, wenn sie sagt, sie habe mit der Fibromyalgie einen Waffenstillstand geschlossen. Denn die Krankheit bleibt. Doch gibt es Möglichkeiten für einen guten Umgang mit ihr.

Wie bei allen schweren chronischen Erkrankungen ist es normal, anfangs mit seinem Schicksal zu hadern. Gründe dazu haben Sie mit einer Fibromyalgie mehr als genug. Sie leiden an starken Schmerzen, die praktisch überall im Körper auftauchen können, und haben viele weitere Beschwerden, die ein normales Leben verunmöglichen. Auch in unserem Gesundheitswesen machen Sie mit einer Fibromyalgie womöglich nicht nur schöne Erfahrungen. Wir kennen Betroffene, die sich wie die sprichwörtliche heiße Kartoffel fühlen, herumgereicht im medizinischen System.

Umso wichtiger ist es, dass Sie mit einer Fibromyalgie
2 nach vorne blicken. Alle Betroffenen finden früher oder später

eine gute ärztliche Begleitung und finden heraus, welche Therapien und Aktivitäten ihnen guttun. Wichtig ist auch, sich frühzeitig um eine Sozialberatung zu kümmern. Gerne empfehlen wir die Beratungsstellen der Rheumaliga. Sie führen Sie durch das bürokratische Labyrinth des Sozialversicherungsrechtes und geben wertvolle Ratschläge. Wann ist Waffenstillstand? Wenn Sie die Fibromyalgie akzeptieren, aber ihr auch Grenzen setzen. Anita formuliert es so: «Sie ist da und bekommt ihren Raum, aber ich ordne ihr mein Leben nicht unter.» Das ist zwar noch kein Frieden mit der Fibromyalgie, aber kann sich zeitweise so anfühlen. Und das ist schon viel.

Wir möchten mit dieser Broschüre Betroffene und Angehörige in bündiger Form über die Fibromyalgie informieren und allgemein das Verständnis für diese Erkrankung fördern. **Denn die Fibromyalgie hat in unserer Gesellschaft, Arbeitswelt und Medizin immer noch ein Glaubwürdigkeitsproblem.**

Wir wünschen Ihnen eine gute Lektüre und machen Sie speziell auf das Glossar aufmerksam, wo Sie Fachbegriffe, ungewohnte Fremdwörter und Abkürzungen (wie ACR, ATP, IASP usw.) erklärt finden. Siehe Seiten 46 bis 50.

Ihre Rheumaliga Schweiz

* Anita hat sich für diese Broschüre fotografieren lassen. Auch inhaltlich stand sie uns mit Rat und Tat zur Seite.

Einleitung und Überblick

**Sie haben seit längerem diffuse Schmerzen
in Muskeln, Sehnen und Gelenken?
Sie fühlen sich erschöpft und benommen?
Und können kaum schlafen, obwohl Sie am
liebsten nur noch schlafen würden?**

Diese und zahlreiche weitere Symptome gehören für viele Menschen mit einer Fibromyalgie zum Alltag. Womöglich haben Sie schon alle erdenklichen medizinischen Untersuchungen über sich ergehen lassen. Um dabei immer zu hören zu bekommen, dass bei Ihnen keine organischen Schäden vorlägen und Sie körperlich im Grunde gesund seien. Die Fachleute können Ihr subjektives Leid keinem objektiven Krankheitsgeschehen zuordnen. Aus diesem Erklärungsnotstand heraus wird gerne vermutet, dass Sie wohl eine

Depression?

Viele Fibromyalgie-Betroffene machen die Erfahrung, dass sie sich offen oder unterschwellig in die Psycho-Ecke geschoben fühlen. Zwar werden manche im Laufe der Erkrankung tatsächlich depressiv oder entwickeln Ängste, Ess-Störungen oder Aggressionen. Gründe dafür sind reichlich vorhanden. Chronische Schmerzen, Schlafmangel und dauernde Erschöpfung entkräften sowohl körperlich wie seelisch. Eine zusätzliche Belastung ist das verbreitete Unverständnis in der Partnerschaft und der Familie, im sozialen und beruflichen Umfeld. Vielleicht machen Sie mit einer Fibromyalgie auch frustrierende oder demütigende Erfahrungen im Gesundheitswesen oder haben finanzielle Sorgen und Existenzängste. Trotz alledem darf man eine Fibromyalgie nicht auf eine Depression verkürzen oder damit gleichsetzen.

“Am schlimmsten sind der Unglaube und das Verhalten der Ärzte. Dreimal habe ich es erlebt, dass ein Arzt von mir genug hatte und mich seiner Praxis verwies. Und ein Orthopäde fiel mir in der ersten Sprechstunde nach 45 Sekunden ins Wort: «Sie haben keine Fibromyalgie, Sie sind ein Mann!»”

Marcus (39 Jahre)

Name

Wörtlich bedeutet Fibromyalgie so viel wie Muskelfaserschmerz. Diese Wortbildung ist seit 1976 in Gebrauch. Sie löste eine ganze Reihe älterer Namen ab, die sich auf verschiedene Krankheitszeichen oder vermutete Ursachen bezogen wie zum Beispiel auf nervöse Erschöpfung (Neurasthenie) oder Muskelfaserentzündungen. In der wissenschaftlichen Literatur ist meist vom Fibromyalgie-Syndrom die Rede, kurz: FMS.



Traditionelle Definition

Die herkömmliche rheumatologische Definition der Fibromyalgie bestimmt sie als generalisiertes Weichteilrheuma. Generalisiert, weil sich die Schmerzen überall im Körper bemerkbar machen können, im Unterschied zu Verletzungen oder lokalen Schmerzsyndromen, die sich auf eine einzige oder einige wenige Körperregionen beschränken. Wie zum Beispiel das Schulter-Arm-Syndrom.

Neue Definitionen

Andere, neuere Definitionen rücken Störungen der Stress- und Schmerzverarbeitung, die Überempfindlichkeit des Nervensystems auf Berührungs- und Schmerzreize sowie

den Nervenzellen (Neuroinflammation) ins Zentrum. Sie definieren zum Beispiel: «Die Fibromyalgie ist eine generalisierte, stressassoziierte neuroinflammatorische Hypersensitivitätserkrankung.» Will sagen: Bei der Fibromyalgie drückt sich im ganzen Körper eine mit Stress verbundene Überempfindlichkeit des Nervensystems aus.

Alternative Definitionen

Wiederum anders definiert die Erfahrungsmedizin die Fibromyalgie, zum Beispiel als eine Mitochondrien-Störung. Mitochondrien sind die Energiefabriken in unseren Zellen. Sie bilden das wichtigste Energiemolekül: ATP. Alle Organe und Muskeln verwenden ATP als Energiequelle. Die Schulmedizin lehnt es allerdings ab, die chronische Energiekrise und die Muskelschmerzen einer Fibromyalgie auf eine Störung oder Schwächung der Mitochondrien zurückzuführen und sieht darin auch kein Behandlungsziel.

Einteilung

Die moderne Medizin rückt zusehends davon ab, in der Fibromyalgie eine Form von Rheuma zu sehen. Die WHO hat sie aus der Gruppe der rheumatischen Erkrankungen gestrichen und umgeteilt in die neu geschaffene Gruppe der chronischen primären Schmerzsyndrome. Diese Umteilung erfolgte unter dem Einfluss der IASP (Internationale Vereinigung für das Studium des Schmerzes) im Rahmen der elften Überarbeitung der internationalen Klassifikation der Krankheiten (ICD-11). Die Betreuung der Betroffenen obliegt weiterhin vorwiegend den Rheumatologen und Rheumatologinnen. Medizinische Fachpersonen verschiedener Richtungen können sich zudem zum SPS Schmerzspezialisten® bzw. zur SPS Schmerzspezialistin® weiterbilden

oder den interdisziplinären Schwerpunkt Interventionelle Schmerztherapie (SSIPM) erwerben. Solche Fachpersonen finden Sie unter: swisspainsociety.ch und www.ssipm.ch.

Abgrenzungen

Obschon emotionale Störungen bis hin zu schweren Depressionen im Laufe der Erkrankung häufig vorkommen, zählt man die Fibromyalgie nicht zu den psychischen Krankheiten. Ausserdem ist sie nach herrschender Auffassung keine Muskelerkrankung, keine Stoffwechselerkrankung, keine Infektionserkrankung und auch keine Autoimmunerkrankung.

Symptome

Man kennt weit über hundert mögliche Anzeichen einer Fibromyalgie. Welche Symptome auftreten, ist sehr veränderlich und hochgradig individuell. Dennoch lassen sich vier wichtige Krankheitszeichen als typisch für die Fibromyalgie bezeichnen: chronische grossflächige Schmerzen, chronische Schlafstörungen, eine chronische Erschöpfung sowie Konzentrationsstörungen.

Verlauf

Jede Fibromyalgie ist anders. Das gilt nicht nur für die Symptome, sondern auch für den Verlauf. Eine Fibromyalgie kann mit lokalen Schmerzen anfangen oder im Gefolge einer viralen oder bakteriellen Infektion auftreten. Auch medizinische Massnahmen können eine Fibromyalgie auslösen. Unter dem Einfluss verschiedener Faktoren kann eine Fibromyalgie sehr wechselhaft verlaufen, wobei vor allem körperlicher und emotionaler Stress verschlimmernd wirken. Auch wenn

⤵ Was für Schmerzen?

Schmerzen kann man verschieden einteilen. Gängig ist die Gliederung in nozizeptive Schmerzen (Gewebeschmerzen), neuropathische Schmerzen (Nervenschmerzen) und **dysfunktionale Schmerzen** (mit Funktionsstörungen der körpereigenen Schmerzhemmung). Fibromyalgie-Schmerzen lassen sich dieser Kategorie zuordnen. Anstelle von **dysfunktionalen Schmerzen** hat die IASP den Begriff der **noziplastischen Schmerzen** eingeführt. Damit soll zum Ausdruck kommen, dass sich das ganze biologische System der Schmerzverarbeitung umformt, häufig ohne erkennbare Schäden oder Erkrankungen im Gewebe.

einen die Fibromyalgie für den Rest des Lebens begleiten kann, schädigt sie in der Regel nur die feinen Nervenfasern, aber keine Organe. Auch hat die Krankheit selber keine Auswirkung auf die Lebenserwartung.

Therapie und Selbsthilfe

Chronische Schmerzerkrankungen wie die Fibromyalgie sind eine Herausforderung für die Medizin. Man kennt keine einzelne Behandlungsmethode (Monotherapie) zu ihrer Heilung. Aber es gibt durchaus Mittel und Wege, die Beschwerden zu behandeln und das Wohlbefinden und die Lebensqualität zu verbessern. Wichtig ist, körperlich und sozial aktiv zu sein, die eigenen Ressourcen zu entfalten und sich als selbstwirksam zu erfahren. Dabei soll man die

eigenen Gefühle und Gedanken immer gelten lassen. Auch negativ bewertete Emotionen wie Wut und Trauer dürfen ihren Raum bekommen.

Vorbeugung

Es gibt keine spezifischen Massnahmen, von denen man wüsste, dass sie einer Fibromyalgie vorbeugen. Aber es wird empfohlen, Krankheiten zu behandeln und Risikofaktoren zu entschärfen, die eine Fibromyalgie begünstigen. So sollte man bei entzündlichem Rheuma die Schmerzen möglichst rasch unter Kontrolle bringen. Im Fall einer psychischen Erkrankung sollte man starke emotionale Belastungen vermeiden und in längeren Stressphasen professionelle Unterstützung annehmen. Auch auf das Rauchen zu verzichten ist wichtig, denn es verändert die Schmerzwahrnehmung. Allgemein zu empfehlen ist eine ausgewogene Gestaltung

Den Teufelskreis vermeiden

Um weniger Schmerzen zu empfinden, vernachlässigen und vermeiden viele Betroffene körperliche Aktivitäten. Aber der Bewegungsmangel schwächt den Körper, baut Muskelmasse ab und schränkt die Gelenkfunktion ein. Dadurch reduzieren sich Kraft, Belastbarkeit und Beweglichkeit weiter, was nur zu noch mehr Schmerzen führen kann: ein Teufelskreis. Aktiv zu bleiben ist gerade bei einer Fibromyalgie enorm wichtig.

des Alltags, worin sich Phasen der Anspannung und Phasen der Entspannung die Waage halten.

Vorkommen

Die Fibromyalgie ist keine so seltene Erkrankung. In den westlichen Industriestaaten erkranken daran zwischen 1 % und 5% der Bevölkerung, in der Regel im frühen und mittleren Erwachsenenalter. Frauen sind zwei- bis fünfmal häufiger betroffen als Männer. Allerdings mag die Fibromyalgie bei Männern unterdiagnostiziert sein. Selten entwickeln auch Kinder und Jugendliche eine Fibromyalgie. Die Krankheit kommt bei Personen mit entzündlichem Rheuma häufiger vor als in der Durchschnittsbevölkerung.

“Mir haben das Gesundheitswesen und das Sozialsystem mehr zusätzliches Leid gebracht als Hilfe geleistet. Aber zum Glück gibt es auch Menschen mit Verständnis. Meine ganzheitlichen Therapeuten geben mir wenigstens das Gefühl, ernst genommen zu werden.”

Marcus (39 Jahre)

Hoffnung schöpfen

Wichtige Faktoren, um eine gute Lebensqualität zu erzielen, sind eine rasche Diagnosestellung, das gemeinsame Erarbeiten eines multimodalen Therapiekonzeptes und dessen zeitnahe Umsetzung sowie ein gutes Netzwerk von Fachpersonen mit Verständnis und Empathie. Dies erhöht die Chancen, arbeitsfähig zu bleiben, wenn auch häufig mit (funktionellen) Einschränkungen, deren Grad Ihre Rheumatologin bzw. Ihr Rheumatologe ermitteln wird.

Ursachen

Was eine Fibromyalgie verursacht, weiss man nicht, ebenso wenig, ob die vielen verschiedenen Symptome überhaupt eine gemeinsame Ursache haben.

Vorwiegend kreist die wissenschaftliche Ursachenforschung um die erhöhte Empfindlichkeit für Wahrnehmungsreize. Eine übermässige Reizempfindlichkeit ist kennzeichnend für die Fibromyalgie und scheint der gemeinsame Nenner für die körperlichen, emotionalen und kognitiven Funktionsstörungen zu sein. Zudem spielen Stressfaktoren eine gewichtige Rolle. Stress beeinflusst die Art und Weise, wie Schmerzen und andere Reize verarbeitet werden. Stress und Schmerz stehen ohnehin in einer direkten Wechselwirkung und sind eng mit dem vegetativen Nervensystem verbunden.





Schmerz

Bei einer erhöhten Empfindlichkeit können geringfügige Reize, die im Normalfall unter dem Radar durchschlüpfen, eine Schmerzempfindung auslösen. Viele Forschungsarbeiten konzentrieren sich daher auf die zentrale oder periphere Sensibilisierung. Peripher, wenn im Gewebe, zentral, wenn im Zentralnervensystem, also im Gehirn und Rückenmark. Hier diskutiert man insbesondere die Funktionsschwäche der absteigenden, hemmenden Bahnen der Schmerzweiterleitung. Gleichzeitig kommt es bei einer Fibromyalgie zu Umbauvorgängen im Gehirn, die sich in der funktionellen Magnetresonanztomographie (MRI) nachweisen lassen. Bei Schmerzreizen zeigen Betroffene im Gehirn andere Reaktionsmuster als die Durchschnittsbevölkerung.¹



Stress

Speziell bei der zentralen Schmerzsensibilisierung scheint die Stressbelastung Regie zu führen. Auffällig häufig lassen sich bei Menschen mit einer Fibromyalgie traumatische Erlebnisse und posttraumatische Belastungsstörungen nachweisen. Solche Erfahrungen mögen lange Jahre zurückliegen und wirken doch immer noch als Stressfaktoren, die vermutlich der chronischen Erschöpfung, den Schlafstörungen, der Konzentrationsschwäche und den Verdauungsbeschwerden zugrunde liegen. Stress scheint konkret für das Versagen von Anpassungs- und Ausgleichprozessen verantwortlich zu sein. Davon betroffen sind die endokrinen Organe (Drüsen), die Hormone produzieren und ausschütten, das zentrale, das periphere und insbesondere das vegetative

14 Nervensystem, wie ebenso das Immunsystem. Dieses spielt

nämlich nicht nur bei der Abwehr, sondern auch bei der Selbstregulation (Homöostase) von Zellen und Organen eine wichtige Rolle.

Entzündungen

Das Augenmerk der Fibromyalgie-Forschung richtet sich neuerdings auch auf chronische Entzündungen des zentralen Nervensystems (Neuroinflammation) und im ganzen Blutkreislauf.² Überdies zeigen neuere Studien bei der Hälfte der Betroffenen Schädigungen der ganz feinen Nervenfasern (Small-Fiber-Neuropathie).³ Ob diese aber Ursache oder Folge der Fibromyalgie sind, ist ungewiss.

Stoffwechsel

Jahrzehntelang ging man davon aus, dass Stoffwechseldefekte eine Fibromyalgie verursachen. Stoffwechselstörungen und dadurch hervorgerufene oder verstärkte Mängel an Mikronährstoffen lassen sich bei Betroffenen regelmässig finden. Zum Beispiel haben Untersuchungen bei weiblichen Betroffenen im Vergleich zu gesunden Frauen mit ähnlichem BMI auffällige Veränderungen im Energiestoffwechsel, im Fettstoffwechsel und im Stoffwechsel der Aminosäuren nachgewiesen.⁴ Aber auch hier ist strittig, ob die Stoffwechseldefekte die Fibromyalgie verursachen oder ob man umgekehrt die Fibromyalgie für all die Stoffwechselstörungen verantwortlich machen muss.

Tiefere Ursachen?

Offenkundig ist die Ursachenforschung noch lange nicht am Ende. Die Stressbelastung, die auf die zentrale Schmerzsensibilisierung einwirkt, kann wiederum viele mögliche Ursachen haben wie Reizüberflutung, Virusinfektionen, Belastungen durch Haus- und Umweltgifte oder Medikamente. Auch die periphere Schmerzsensibilisierung kann ihrerseits tiefere Ursachen haben, wie zum Beispiel Durchblutungsstörungen, Sauerstoffmangel im Gewebe, Entzündungen oder oxidativen Stress in Muskeln und Faszien.

-
- 1 López-Solà M, Woo CW, Pujol J, Deus J, Harrison BJ, Monfort J, Wager TD. Towards a neurophysiological signature for fibromyalgia. *Pain*. 2017 Jan;158(1):34–47. doi: 10.1097/j.pain.0000000000000707
 - 2 Bäckryd E, Tanum L, Lind AL, Larsson A, Gordh T. Evidence of both systemic inflammation and neuroinflammation in fibromyalgia patients, as assessed by a multiplex protein panel applied to the cerebrospinal fluid and to plasma. *J Pain Res*. 2017 Mar 3;10:515–525. doi: 10.2147/JPR.S128508. PMID: 28424559; PMCID: PMC5344444.
 - 3 Grayston et al. A systematic review and meta-analysis of the prevalence of small fiber pathology in fibromyalgia. *Seminars in Arthritis and Rheumatism*, 2019. <https://doi.org/10.1016/j.semarthrit.2018.08.003>
 - 4 Menzies et al. Metabolomic Differentials in Women With and Without Fibromyalgia. *Clin. Transl. Sci.* (2020) 13, 67–77; doi:10.1111/cts.12679

Symptome

Im Grunde äussert sich jede Krankheit in zweierlei Symptomen: subjektiven und objektiven. Diese Unterscheidung ist wichtig für das Verständnis der Fibromyalgie.

Bei all den Nachweisverfahren der modernen Labor- und Apparatedizin geht leicht vergessen, wie viele Krankheitszeichen sich objektiv gar nicht überprüfen lassen. Kein Ultraschall, kein Röntgenbild kann subjektive Symptome erkennbar machen, und auch Untersuchungen im Labor vermögen nicht zu messen, was keine bekannten oder anerkannten biochemischen Spuren hinterlässt. Der Kreis der subjektiven Symptome ist erstaunlich gross. Dazu zählen zum Beispiel Appetitmangel, Übelkeit, Juckreiz, Missempfindungen, Tinnitus und Schwindel genauso wie das allgemeine Grippe- oder Krankheitsgefühl, die chronische Erschöpfung, Atemnot bei objektiv normaler Sauerstoffsättigung und alle

Formen von Schmerz. Körperliche wie nicht-körperliche Schmerzen sind samt und sonders subjektiv. Sie lassen sich weder messen, noch bestätigen, noch widerlegen. – Eine ganz andere Bewandnis hat es mit den objektiven Krankheitszeichen. Sie lassen sich von aussen beobachten oder durch Bildgebung, Strommessung oder Labor-, Zell- oder Gewebeuntersuchungen nachweisen. Beispiele für objektive Symptome sind Entzündungen, laborbestätigte Schlafstörungen, Organschäden, Bewegungseinschränkungen usw. **Zahlreiche Beschwerden der Fibromyalgie zählen zu den subjektiven Symptomen.** Gerade dies kann dazu verleiten, den Leidensdruck in Zweifel zu ziehen und den Betroffenen zu unterstellen, sie würden die Symptome übertreiben, sich einbilden oder erfinden.

Chronische Schmerzen

Menschen mit Fibromyalgie empfinden nahezu immer Schmerzen, sei es im ganzen Körper – man spricht dann von diffusen oder generalisierten Schmerzen – oder lokal, in einzelnen Körperregionen. Sie klagen über Muskelschmerzen, Gelenkschmerzen und Knochenschmerzen. Die Schmerzen variieren stark in Bezug darauf, wo und wie lange sie auftreten, wie intensiv sie sich anfühlen und was für einen Charakter sie annehmen: zum Beispiel muskelkaterartig, brennend, stechend oder ziehend. Die Schmerzen verstärken sich in der Regel bei kaltem Wetter, Stress, Bewegung und Belastung. Linderung verschaffen Wärme (aber auch Kälte-therapien) sowie alle Massnahmen, die entspannen und verwöhnen. Chronische Schmerzen sollten unbedingt behandelt werden, denn sie beeinträchtigen die Lebensqualität und Arbeitsfähigkeit massiv.

Schlafstörungen

Ein gestörter Schlaf ist bei einer Fibromyalgie sehr häufig. Ungefähr neun von zehn Betroffenen haben Mühe, einzuschlafen und durchzuschlafen, und klagen darüber, sich morgens nicht erholt zu fühlen. Schlafstörungen lassen sich den objektiven Symptomen zurechnen: Schlafstudien zeigen bei Betroffenen gestörte Schlafmuster mit einem geringen oder sogar völlig fehlenden Tiefschlaf-Anteil. Zudem zeigen Hirnstrommessungen einen nicht-erholsamen Schlaf auch bei Betroffenen, die sich morgens subjektiv erholt fühlen. Die Schlafstörungen hängen mit dem Schmerzempfinden zusammen und müssen unbedingt behandelt werden, sonst gibt es keine Fortschritte bei der Schmerzlinderung. Vermutlich rühren die Schlafstörungen von der erhöhten Stressempfindlichkeit her. Sie verursachen oder verstärken ihrerseits die chronische Erschöpfung sowie die kognitiven und emotionalen Beeinträchtigungen.

“Wir haben vier Kinder. An ein normales Familienleben ist mit meiner schweren Fibromyalgie nicht mehr zu denken. Wir unternehmen kaum Ausflüge und gehen nie in die Ferien. Auch für meinen Mann ist es schwer. Er muss ständig Rücksicht nehmen, weil ich so dünnhäutig und schmerzempfindlich bin, und seine Bedürfnisse zurückstellen, nie wissend, wie der nächste Tag wird.”

Claudia (48 Jahre)

Chronische Erschöpfung

Die meisten Menschen mit einer Fibromyalgie leiden unter chronischer Erschöpfung (Fatigue), allerdings in individuell unterschiedlichem Masse. Die stark davon Betroffenen

ermüden schnell, sind körperlich und geistig kaum belastbar und brauchen lange, um sich von emotionalen Belastungen und körperlichen Aktivitäten zu erholen. Sie fühlen sich wie ein Akku, der sich schnell entlädt und nur langsam oder unvollständig wieder mit Energie auflädt. Es gibt Möglichkeiten, das Energielevel objektiv zu messen. Die mitochondriale Diagnostik bestimmt es anhand von Sauerstoffverbrauchsdaten oder ATP-Messungen. Doch die Schulmedizin anerkennt die Daten der Mitochondrienfunktion nicht als Messgrößen für das Erschöpfungsgefühl, das die Betroffenen empfinden. Daher gilt die chronische Erschöpfung als ein subjektives Symptom.

“Es gibt Tage mit viel Energie und wenig Schmerzen. Dann kann ich alles tun. An anderen Tagen sind nur kleine Dinge möglich. Für mein Umfeld ist dieses Auf und Ab nicht immer einfach und fordert viel Verständnis.”

Anita (45 Jahre)

Vegetative Symptome

Zahlreiche, wenn nicht die meisten Symptome der Fibromyalgie gehen auf Regulationsstörungen im vegetativen (autonomen) Nervensystem zurück. Es steuert alle körperlichen Rhythmen und Prozesse, die unserer willentlichen Kontrolle entzogen sind, wie die Atemfrequenz, den Herzschlag, den Blutdruck, die Durchblutung, die Verdauung, die Ausscheidung, die Muskelspannung und den ganzen Stoffwechsel. Je nach Verlauf der Nervenleitungen und ihrer Funktion unterscheidet man drei Teile des vegetativen Nervensystems: den Sympathikus, den Parasympathikus und das Darmnervensystem, das die Emotionen eng mit der Darmtätigkeit verknüpft. Der Darm verdaut nämlich nicht nur



Nahrung, sondern sozusagen auch emotionalen Stress. Daher ist es nicht verwunderlich, dass viele Menschen mit einer Fibromyalgie an chronischen Verdauungsbeschwerden leiden. Zu den weiteren häufigen vegetativen Symptomen zählen ein unregelmässiger Puls, Herzrasen, kalte Hände und Füsse, Schweissbildung bei geringer körperlicher Anstrengung, ein Nachlassen des sexuellen Interesses und viele weitere organspezifische oder unklare Beschwerden.

Überempfindlichkeiten und Missempfindungen

Oft ist eine Fibromyalgie mit einer übermässigen Reizempfindlichkeit verbunden. Die Betroffenen reagieren empfindlich auf Licht, Lärm, Gerüche oder Berührungen.

Ausserdem leiden manche an Missempfindungen wie einem Schwellungsgefühl in Armen und Beinen, Ameisenlaufen, Kopfschmerzen, Tinnitus und Schwindel. Missempfindungen und Überempfindlichkeiten sind Stressfaktoren, die das Leben mit einer Fibromyalgie zusätzlich erschweren.

Kognitive Beschwerden

Sich zu konzentrieren und klar zu denken, bereitet bei einer ausgeprägten Fibromyalgie häufig Mühe. Die Betroffenen fühlen sich geistig wie benebelt (englisch «brain fog» oder «fibro fog») und leiden subjektiv unter einem stockenden Gedankenfluss. Äusserlich auffällig sind Wortfindungsstörungen, Konzentrationsschwäche und Gedächtnislücken. Ältere Betroffene fürchten häufig, an einer beginnenden Demenz zu leiden. Objektiv lassen sich aber keine Einschränkungen der Denkfähigkeit und des Erinnerungsvermögens nachweisen.

Emotionale Beschwerden

Obwohl keine psychische Erkrankung, zieht eine Fibromyalgie fast immer emotionale Symptome nach sich. Ungefähr drei von vier Betroffenen leiden an einer schlummernden oder ausgeprägten Depression. Auch Angststörungen oder Aggressionen kommen vor. Dabei handelt es sich um emotionale Reaktionsmuster auf die schwierige Lebenssituation, geprägt von Schmerzen, Beschwerden, gesellschaftlichem Unverständnis und sozialer Isolation.

Diagnose

Jede Diagnose stellt einen Zusammenhang zwischen Symptomen und objektiven Befunden her. Was bei der Fibromyalgie schwierig ist. Die Diagnose basiert daher auf den Angaben der Betroffenen.

Die Medizin ist keine exakte Wissenschaft, die nur Tatsachen feststellt, sondern wesentlich die ärztliche Kunst, Zeichen zu deuten und Untersuchungsergebnisse zu bewerten. Beides fällt bei der Fibromyalgie umso schwerer, als sie keine eindeutigen Spuren in Form von Laborwerten oder Veränderungen in Organen oder Geweben hinterlässt. Es gibt keine Befunde, die eindeutig eine Fibromyalgie anzeigen. Also muss man sich auf die Symptome konzentrieren, von denen viele subjektiv sind und sich einem Nachweis entziehen. An die Stelle von Messungen treten Befragungen. Gemäss heute geltenden Diagnosekriterien sind die Schmerzen und

die Begleitbeschwerden einer Fibromyalgie mit zwei validierten (überprüften) Fragebögen zu erfassen: dem Schmerzindex («Widespread Pain Index», WPI) und der Skala der Symptom-schwere («Symptome Severity Scale», SSS).

Die aktuellen Diagnosekriterien

Der Schmerzindex (WPI) ermittelt, wo in 19 definierten Körperregionen in der vergangenen Woche Schmerzen empfunden wurden. Dabei müssen in vier von fünf Regionen Schmerzen aufgetreten sein. Die Symptom-Schweregrad-Skala (SSS) umfasst zwei Teile. Der erste erfasst die Häufigkeit von Erschöpfung, Schlafstörungen und Konzentrationsproblemen in der letzten Woche (nie, selten, häufig, fast immer). Der zweite Teil enthält eine Liste von 41 Beschwerden und hält fest, welche davon in der vergangenen Woche vorhanden waren. Eine Fibromyalgie kann diagnostiziert werden, wenn in beiden Fragebögen eine bestimmte Anzahl Punkte erreicht wird. **Im Unterschied zu früheren Richtlinien ist die Fibromyalgie keine Ausschlussdiagnose mehr.** Die Diagnose Fibromyalgie kann unabhängig von und zusätzlich zu anderen Diagnosen gestellt werden. Und es müssen keine schmerzhaften Tender Points (siehe S. 26) mehr gesucht werden.

“**Jahrelang wurde ich als faul oder Simulantin abgestempelt, aber auch die Diagnose Fibromyalgie bringt nicht automatisch Anerkennung. Ich fühle mich alleingelassen und unverstanden, vom ganzen sozialen Umfeld. Was soll man tun, wenn sogar die besten Freundinnen finden: Man sieht nichts, also ist man auch nicht krank!**”

Claudia (48 Jahre)

Fibromyalgie-Diagnosekriterien gemäss ACR¹

1. WPI ≥ 7 und SSS ≥ 5 oder WPI 4–6 und SSS ≥ 9
2. Generalisierte Schmerzen in 4 von 5 Regionen
3. Symptome sind seit ≥ 3 Monaten vorhanden

Differentialdiagnosen

Eine ganze Reihe von Krankheiten rufen mitunter Symptome hervor, die denen einer Fibromyalgie zum Verwechseln ähneln, zum Beispiel gewisse Formen von entzündlichem Rheuma (wie Rheumatoide Arthritis) oder infektiöse, neurologische und hormonelle Erkrankungen. Deshalb sollte immer ein Arzt oder eine Ärztin die Diagnose stellen. Zuständig für die Fibromyalgie bleibt weiterhin der Rheumatologe bzw. die Rheumatologin. Er oder sie wird eine ausführliche Befragung, eine körperliche Untersuchung, eine Blutuntersuchung und allenfalls bildgebende Verfahren wie Röntgen oder Ultraschall durchführen. Bei Bedarf können weitere fachärztliche Abklärungen hinzukommen. Die Anwendung der Diagnosekriterien von 2016 und die genannten Untersuchungen erlauben es, eine Fibromyalgie oder eine andere Erkrankung zeitnah zu diagnostizieren. Je strukturierter der Ablauf ist, desto mehr Zeit, Kosten und Energie lassen sich einsparen. Ziel ist der rasche Beginn einer zielgerichteten Behandlung. Die Langzeitbetreuung kann von Hausärztinnen und Hausärzten, Psychologinnen und Psychologen, Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten geleistet werden, mit einer beraten-

den Rheumatologin oder einem beratenden Rheumatologen im Hintergrund.

Und die Tender Points?

Die heutigen Fragebögen haben die Tender-Point-Diagnostik aus dem Jahre 1990 offiziell und definitiv abgelöst. Dabei galt es, nach den Vorgaben des ACR verschiedene Punkte im Bereich der Muskel-Sehnen-Ansätze zu drücken und deren Schmerzhaftigkeit einzuschätzen. Diese Methode verlangte eine präzise Kenntnis der anatomischen Lage der Druckpunkte und auch eine gewisse Routine in der Anwendung. Zudem schmerzen dieselben Druckpunkte häufig auch bei rheumatischen Erkrankungen wie einer Spondylarthritis. Die Tender-Point-Diagnostik hatte demnach schon immer nur eine eingeschränkte Aussagekraft für die Fibromyalgie.

1 Wolfe F et al. 2016 Revisions to the 2010/2011 fibromyalgia diagnostic criteria. *Semin Arthritis Rheum.* 2016 Dec;46(3):319–329; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27916278/>.

Therapie und Selbsthilfe

Es gibt keinen allgemeingültigen Therapieplan für die Fibromyalgie. Aber man kann verschiedene Behandlungen und Selbsthilfemaßnahmen zu einer individuellen Therapie kombinieren.

Lange Zeit galt ein Stufenplan zur Behandlung der Fibromyalgie als Therapie der Wahl, beginnend mit der Patientinnen- und Patientenschulung. Neuere Erkenntnisse hingegen sprechen für eine multimodale Strategie.

Die multimodale Therapie

Die wissenschaftliche Literatur der vergangenen fünf Jahre bekräftigt die Vorzüge multimodaler Therapiekonzepte bei chronischen Schmerzerkrankungen. Multimodal bedeutet, von Anfang an verschiedene Elemente zu kombinieren, um

die besten Ergebnisse zu erzielen. Die multimodale Therapie der Fibromyalgie umfasst eine psychologische Therapie oder Beratung, körperliche Trainings und Aktivitäten, eine medikamentöse Therapie und ergänzende Behandlungen, auch solche der Erfahrungsmedizin. Die Patientinnen- und Patientenschulung bleibt weiterhin zentral. Sie hat das Ziel, die Ressourcen der Betroffenen zu stärken (Empowerment) und ihnen medizinisches Wissen über die Krankheit zu vermitteln. Stationäre oder ambulante multimodale Therapien werden mittlerweile an verschiedenen Zentren angeboten, bei denen Fachpersonen aus den Bereichen Physiotherapie, Ergotherapie, Psychologie, Psychosomatik, Rheumatologie, Schmerzmedizin, Sozialdienst, Pain Nurse usw. zusammenarbeiten. Eine multimodale Therapie kann aber auch durch den Hausarzt oder die Hausärztin nahe am Wohnort der Betroffenen organisiert werden. Wichtig ist, die multimodale Therapie möglichst rasch ab Diagnosestellung anzufangen und auf die betroffene Person individuell abzustimmen. Zu diesem Zweck kommen alle möglichen Therapien in Frage, die die Symptome einer Fibromyalgie nachweislich lindern und die weitere Chronifizierung und Funktionseinschränkung im Alltag abwenden. Dabei sollte man nach dem Prinzip «Trial and error» (Versuch und Irrtum) verfahren. Denn es kann niemand voraussagen, welche Therapien und welche Selbsthilfemaßnahmen bei wem wie anschlagen.

Kognitive Verhaltenstherapie

Die kognitive Verhaltenstherapie ist ein Sammelbegriff für diverse Therapieformen und Techniken, die auf eine Verhaltensänderung zielen. Die Grundidee besteht darin, negative, oft passive Verhaltens- und Reaktionsmuster auf Stress und Schmerz zu durchbrechen und sie durch positive, aktive Verhaltensmuster zu ersetzen. Kernstück ist die Ge-

sprächstherapie. Sie hilft zu erkennen, welche Situationen und Faktoren Stress auslösen. Darauf aufbauend werden alternative Verhaltensstrategien entwickelt, die helfen sollen, die negativen Effekte von Stress zu kontrollieren, zu reduzieren oder zu verhindern.

Achtsamkeit und Entspannung

Ebenfalls einen positiven Einfluss auf das Verhalten und das Erleben haben Achtsamkeitsübungen, Entspannungsverfahren wie die progressive Muskelentspannung nach Jacobson, autogenes Training, Meditation und Selbsthypnose sowie Bewegungsmeditation in Form von Yoga, Pilates, Tai-Chi und Qi-Gong. Studien zeigen, dass sich mit Tai-Chi sogar bessere Wirkungen erzielen lassen als mit herkömmlichem Ausdauertraining. Gerade die sanftesten Methoden



Führen Sie Tagebuch!

Welche Schmerzen haben Sie im Laufe der vergangenen Woche empfunden? Und welche Massnahmen haben Ihnen geholfen? Solche Fragen – sei es in der Sprechstunde oder in der Therapie – vermögen Sie genauer zu beantworten, wenn Sie ein Schmerztagebuch führen. Sie notieren darin, wann und wo Schmerzen aufgetreten sind und wie stark sie waren. Diese Informationen können nützliche Hinweise zur Behandlung und zum eigenen Schmerzmanagement geben. Sie finden in dieser Broschüre eine Vorlage für ein kombiniertes Schmerz- und Fatigue-Tagebuch (siehe S.30).

Schmerz- und Fatigue-Tagebuch





Schmerz

- 1 Ich gebe jedem Schmerz einen Buchstaben und eine Farbe (A, B, C etc.). Ich beschreibe jeden Schmerz (z. B. «stechend», «dumpf», «brennend» etc.).
- 2 Ich notiere die Stärke des Schmerzes in der Tabelle anhand einer Skala 0 = kein Schmerz; 10 = stärkster vorstellbarer Schmerz. Mehrere Werte pro Tag.
- 3 Ich notiere meine Beobachtungen zum Schmerz. Zum Beispiel, was ihn auslöst, ob er mit anderen Schmerzen zusammenhängt (z. B.: «Wenn Schmerz A ...»).

Fatigue

- 4 Ich notiere das Ausmass meiner Erschöpfung in der Tabelle anhand einer Skala 0 = keine Erschöpfung; 10 = totale Erschöpfung. Mehrere Werte im Laufe des Tages.

0 = kein Schmerz / keine Erschöpfung 10 = stärkster vorstellbarer Schmerz / totale Erschöpfung

Tag	   	Erfahrungen und Beobachtungen
Mo	10 2 8 6 4 4 2 0	3
Di	10 8 6 4 2 0	
Mi	10 8 6 4 2 0	
Do	10 8 6 4 2 0	
Fr	10 8 6 4 2 0	
Sa	10 8 6 4 2 0	
So	10 8 6 4 2 0	

) und zeichne ihn in der Figur ein.

c.).

von 0 bis 10.

am selben Tag verbinde ich zu einer Linie.

ausgelöst hat, wie er sich entwickelt oder

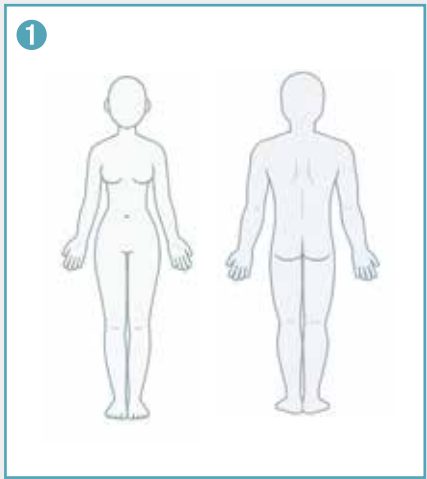
über Stärke 6, dann kommt Schmerz B.»).

Skala von 0 bis 10.

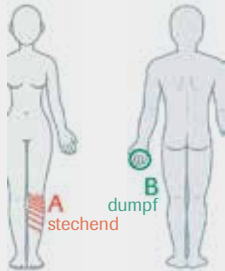
eines Tages verbinde ich zu einer Linie.

pfung

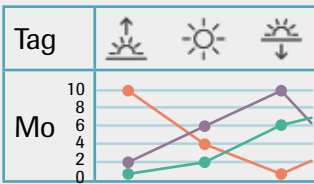
n



Beispiel Figur:



Beispiel Tabelle:



Orange = Schmerz A
 Grün = Schmerz B
 Violett = Erschöpfung **31**

sind stark darin, die Körperidentifikation aufzubrechen, die uns den körperlichen Empfindungen gewissermassen ausliefert. Die Erfahrung geistiger Stärke und innerer Fülle kann zu einem ganz neuen Lebensgefühl führen.

Angepasste körperliche Aktivitäten

Körperliche Bewegung ist das Letzte, worauf man bei chronischen Muskelschmerzen Lust haben mag. Aber Untersuchungen belegen, dass ein leichtes, regelmässiges Ausdauertraining Schmerzen und Müdigkeit reduzieren und die Leistungsfähigkeit verbessern kann. Oberstes Ziel ist dabei nicht Fitness, sondern in Bewegung zu kommen. Wählen Sie einen Bewegungssport wie Nordic Walking, Schwimmen, Wassergymnastik oder Velofahren, sei es auf der Strasse oder auf dem Home-Trainer. Wichtig ist, das sportliche Training den verfügbaren Energiereserven anzupassen und nur langsam zu steigern. **Vermeiden Sie übermässige Belastungen; sie verschlimmern die Beschwerden. Aber motivieren Sie sich immer wieder zu Aktivitäten!** Zwar mag es kurzfristig guttun, Massagen zu geniessen oder auf der Akupressurmatte zu liegen. Aber Aktivitäten wirken längerfristig.



Bestellen Sie kostenlos Übungsblätter für das Training von Beweglichkeit und Kraft auf www.rheumaliga-shop.ch.



Die Rheumaliga bietet eine ganze Reihe von Bewegungskursen an. Schnuppern Sie kostenlos hinein und finden Sie heraus, was Ihnen guttut. Für mehr Informationen: www.rheumaliga.ch/kurse. Für den Hausgebrauch lassen sich unter www.rheumaliga-shop.ch kostenlos Faltblätter mit Bewegungs- und Kräftigungsübungen bestellen oder herunterladen.

Energiemanagement (Pacing)

Pacing zielt auf den sorgsamen und schonenden Umgang mit den eigenen Energiereserven und ist ein wichtiges Lernziel der kognitiven Verhaltenstherapie. Dabei wird der dosierte Einsatz der verfügbaren körperlichen und geistigen Energie im Tagesverlauf genauso geplant wie kurze Pausen



und längere Erholungsphasen. Das Ziel sollte sein, die individuelle Belastungsgrenze nicht zu überschreiten. Dabei kann speziell eine ergotherapeutische Beratung helfen.

Beziehungspflege

Allen Betroffenen muss man ans Herz legen: Pflegen Sie Beziehungen, die Ihnen guttun! Zum einen im Kreis der Familie, mit Freunden und Bekannten. Eine Fibromyalgie belastet diese Beziehungen und kann sie auf die Probe stellen. Zum anderen ist der Kontakt zu anderen Betroffenen ebenso wichtig, sei es in einer Gruppentherapie, einer Patientenorganisation (wie der Schweizerischen Fibromyalgie-Vereinigung, SVFM), einer klassischen Selbsthilfegruppe oder einer geschlossenen Gruppe in den sozialen Medien.

Trauma-Therapie

Wenn die Fibromyalgie durch eine posttraumatische Belastungsstörung, eine Depression oder eine andere psychische Erkrankung ausgelöst wurde oder durch eine solche in erheblichem Ausmass gefördert wird, sollte die kognitive Verhaltenstherapie auch eine professionelle Trauma-Therapie umfassen. Die Psychosomatik kann hier einen wichtigen Beitrag zur Ursachenforschung und Behandlung beisteuern.

Ernährung

Die Ernährung hat offenkundig einen Einfluss auf die Beschwerden einer Fibromyalgie. Allgemein wird eine ausgewogene Ernährung mit genügend Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst und einer ausreichenden Vitaminzufuhr empfohlen. In therapeutischer Begleitung lassen sich spezielle Ernährungsweisen (vegetarisch, Rohkost, Low-Carb, kalorienarm) oder die Supplementierung mit Antioxidantien, Vitaminen und Spurenelementen ausprobieren. Einzelne Studien deuten darauf hin, dass solche Ernährungsmassnahmen auf Schmerzen, auf das Wohlbefinden, die Schlafqualität, auf Depressionen, Angstgefühle und andere Beschwerden günstig wirken. Jedoch fehlen breit angelegte Langzeitstudien zur Wirkung bestimmter Ernährungsformen.

Medikamente zur Schmerzdistanzierung

Es gibt mittlerweile gute medikamentöse Therapien zur Symptombekämpfung bei Fibromyalgie-Betroffenen. So nutzt man die schmerzdistanzierende Wirkung gewisser Antidepressiva und Antiepileptika. Die emotionale Schmerzdistanzierung definiert einen Zustand, in dem der Schmerz nicht mehr als sehr störend wahrgenommen wird und sich infolgedessen auch der Schlaf verbessert und die Erschöp-

fung reduziert. Zu diesem Zweck müssen die zentral (auf das Gehirn) einwirkenden Medikamente monatelang eingenommen werden, denn es braucht seine Zeit, gewisse Umbauprozesse im zentralen Nervensystem zurückzusetzen. Das Gehirn oder das Rückenmark im Wirbelkanal muss erst wieder die entsprechenden Zellen und Entzündungsbotenstoffe bilden oder hemmen. Meist gut vertragen wird das Antidepressivum Amitriptylin, sofern die Therapie in der kleinstmöglichen Dosis auf die Nacht hin begonnen wird. Hingegen morgens einzunehmen sind Duloxetin oder Fluoxetin. Die Wirkung dieser zwei Antidepressiva tritt häufig erst nach drei Wochen ein, wobei anfangs Nebenwirkungen wie leichter Schwindel oder Übelkeit auftreten können. Nur wenige Betroffene verspüren schon nach zwei, drei Tagen eine deutliche Besserung. Ebenfalls zum Einsatz kommen Pregabalin und Gabapentin. Diese gegen die Epilepsie entwickelten Medikamente helfen gegen die kribbelnden oder brennenden nächtlichen Schmerzen, die mit der Erkrankung der dünnen Nervenfasern (Small-Fiber-Neuropathie) zu tun haben. Auch hier wird mit kleinen Dosen begonnen.

Schmerzmittel

Gewöhnliche Schmerzmittel wirken bei einer Fibromyalgie kaum oder gar nicht. Sofern sie vertragen werden, können nicht-steroidale Entzündungshemmer (NSAID) zur Anwendung kommen. Sie wirken auf die entzündeten Bindegewebsstrukturen ein und können bei Schüben oder starken Muskelverspannungen einige Tage eingenommen werden. Lieber ein paar Tage die Volldosierung einnehmen und dann absetzen, lehrt die Erfahrung. Auf opiathaltige Schmerzmittel sollte man möglichst verzichten. Das einzige wirksame Medikament aus dieser Gruppe ist Tramadol. Allgemein sollten nur Opioide in retardierter Form (mit verzögerter Freisetzung des Wirk-

stoffes) eingenommen werden, um eine Abhängigkeit zu vermeiden. Das gilt auch für Tramadol, das zudem nicht mit allen oben erwähnten schmerzdistanzierenden Medikamenten kombiniert werden darf.

Cortison

Auf Glukokortikoide (Cortison) sollte aufgrund der drohenden Nebenwirkungen wie Osteoporose, Blutdruckanstieg, Fettleibigkeit und des grünen oder des grauen Stars verzichtet werden. Auch ist bei einer Fibromyalgie der körpereigene Cortisol-Spiegel tendenziell erhöht, so dass nicht noch mehr Cortison zugeführt werden muss.

Cannabis

Viele Menschen mit schwer behandelbaren Schmerzen schätzen die Hanfpflanze. Im Zuge ihrer Entkriminalisierung sind in der Schweiz zwei rezeptpflichtige Cannabis-Medikamente zugelassen. Zudem dürfen autorisierte Apotheken auf ärztliche Verschreibung hin Cannabis-Magistralrezepturen abgeben. Die zwei meistuntersuchten Cannabis-Wirkstoffe sind CBD und THC. CBD hat eine entzündungshemmende, entspannende, stimmungsaufhellende und angstlindernde Wirkung, während THC vor allem eine Schmerzdistanzierung erzielen kann. Allerdings haben bisherige Studien keine überzeugende Wirkung speziell bei der Fibromyalgie nachweisen können. Die Wirkung von Cannabis ist individuell sehr unterschiedlich. Auch sollte man bei THC-Präparaten das Abhängigkeitsrisiko und die möglichen Nebenwirkungen bedenken. Cannabis kann die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen. Vorsicht geboten ist auch bei der Betätigung gefährlicher Geräte.

Erfahrungsmedizin

Wie bei allen Erkrankungen mit hohem Leidensdruck und wenig wirksamen schulmedizinischen Therapiemöglichkeiten steigt auch bei der Fibromyalgie die Nachfrage nach der komplementären oder alternativen Erfahrungsmedizin. Deren Behandlungen reichen von einfacher Symptombekämpfung bis zu Therapien mit regulierender Wirkung. Zum Einsatz kommen pflanzliche Präparate aus der Naturheilkunde, Akupunktur und weitere Behandlungsformen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, Stoffwechseltherapien mit Vitaminen, Eisen, Aminosäuren oder Fettsäuren, physikalische Therapien mit Wärme oder Kälte, Reinigungskuren und Sauerstofftherapien zur Behandlung der Mitochondrienschwäche. Ebenso die oben schon genannten Formen der Bewegungsmeditation, der Achtsamkeitsübungen und Entspannungsverfahren. **Allgemein gilt: Was Ihnen subjektiv hilft und guttut, ist auch gut für Sie.** Sie allein entscheiden im Rahmen des Selbstmanagements Ihrer chronischen Erkrankung über die Wahl der Mittel.

“Ablenkung ist wichtig und nährt die Seele. Für mich sind es kreative Beschäftigungen wie Malen, die mir viel geben. Damit aktiviere ich auch meine schmerzenden Hände und fördere meine Koordination. Freude und Training in einem!”

Anita (45 Jahre)





Und sonst?

Der Alltag besteht nicht nur aus Therapie. Auch mit einer chronischen Schmerzerkrankung dürfen Sie die schönen Dinge im Leben genießen, in den Ausgang gehen oder sich eine schöne Reise leisten, ohne sich dafür rechtfertigen zu müssen. Sie haben niemandes Erwartungen zu erfüllen, wie sich chronisch kranke Personen zu verhalten haben und was Sie sich gönnen dürfen.

Sozialberatung

Wenn Sie berufstätig sind und an Fibromyalgie erkranken, stellen sich je länger, je mehr auch finanzielle Fragen. Wenden Sie sich möglichst frühzeitig an eine Beratungsstelle!

Eine gute Sozialberatung führt Sie kundig durch das Labyrinth des Sozialversicherungsrechtes und kann Ihnen spezifische Beratungs- und Hilfsangebote vermitteln (siehe auch «Therapie und Selbsthilfe» ab S.27). Ein grosses Thema ist dabei die Invalidenversicherung (IV). Viele Berufstätige, die ihr Pensum krankheitshalber reduzieren, verstehen nicht, was für Nachteile sie sich damit einhandeln und warum sie um IV-Leistungen, von denen sie denken, dass sie ihnen selbstverständlich zustünden, dermassen kämpfen müssen.



IV-Früherfassung

Um sich eine bessere Ausgangslage zu verschaffen, empfiehlt sich eine IV-Früherfassung. Die entsprechende Meldung an die IV-Stelle ist freiwillig und präventiv. Nach erfolgter Anmeldung prüft die zuständige IV-Stelle gemeinsam mit der betroffenen Person und den involvierten Partnern, welche Massnahmen zum Erhalt des Arbeitsplatzes beitragen können. Die Sozialberatung kann Ihnen bei der Meldung behilflich sein oder sie für Sie vornehmen.

Krankentaggeld

Wenn Sie sich wegen Fibromyalgie krankschreiben lassen, springt normalerweise als erstes die Krankentaggeldversicherung in die Bresche. Sie erhalten nach einer kurzen



Wartefrist maximal 720 Tage lang ein Krankentaggeld. Allerdings kann die Versicherung die Zahlungen jederzeit einstellen oder kürzen mit der Angabe, dass Zweifel am Nachweis der Erkrankung bestünden. Eine Krankentaggeldversicherung ist nicht obligatorisch. Prüfen Sie, ob und wie Sie durch Ihren Arbeitgeber versichert sind, und verlangen Sie allenfalls Einblick in die vertraglichen Bedingungen der Krankentaggeldversicherung.

Invalidenversicherung

Die Erwartung, nach dem Bezug des Krankentaggeldes eine IV-Rente zu erhalten, geht selten in Erfüllung. Das Problem ist die Diagnose. Der Antrag auf eine IV-Rente wird bei Fibromyalgie in der Regel abgewiesen. Das Eidgenössische Versicherungsgericht hat diesbezüglich eine harte Linie vorgegeben. Zwar darf der Anspruch auf eine IV-Rente bei Schmerzerkrankungen laut einem Bundesgerichtsurteil von 2015 nicht prinzipiell aberkannt werden. Aber in der Praxis läuft es doch darauf hinaus. Auch Anträge auf Unterstützung für berufliche Massnahmen werden häufig abgewiesen. Je nach Ihrem Gesundheitszustand kann eine zusätzliche Diagnose den Weg zu Leistungen der IV ebnen. Die IV muss dann die Kombination der Fibromyalgie mit einem weiteren medizinischen Krankheitsbild wie zum Beispiel einer schweren Arthrose beurteilen. Das kann die Chancen verbessern.

“Über die Jahre habe ich einen Waffenstillstand mit der Fibromyalgie geschlossen. Sie ist da und bekommt ihren Raum, aber ich ordne ihr mein Leben nicht unter. Mein Leben ist trotz täglichen Schmerzen bunt, erfüllt und voller Freude. Das trägt mich durch die dunklen Zeiten.”

Anita (45 Jahre)

Rechtsschutzversicherung

Eine Rechtsschutzversicherung kann von Nutzen sein, wenn Sie zum Beispiel gegen einen IV-Vorbescheid Einsprache einlegen. Die mit Ihrem Fall betreuten Fachleute beraten Sie und können abschätzen, wie realistisch Ihre Chancen sind, dass auf Ihr Begehren oder Ihre Beschwerde

eingegangen wird. Klären Sie allenfalls, ob Sie eine Rechtsschutzversicherung abgeschlossen haben, sei es privat oder über einen Berufsverband.

bleiben Sie möglichst berufstätig!

Allgemein muss man berufstätigen Betroffenen empfehlen, es zu bleiben. **Im Idealfall lassen sich die Arbeitsbedingungen, Arbeitszeiten und Tätigkeiten für Sie erträglich anpassen.** Berufstätig zu bleiben bringt Ihnen nicht nur ein geregelttes Einkommen, sondern strukturiert auch Ihren Tag, bringt Ihnen soziale Kontakte und schenkt Ihnen das Gefühl, weiterhin nützlich zu sein. Allerdings gibt es auch Betroffene, die im Unternehmen, in dem sie arbeiten, um Verständnis kämpfen und sich gegen Unterstellungen wehren müssen. Auch bei solchen Herausforderungen ist die Sozialberatung eine Hilfe. Lassen Sie sich nicht drängen von einem Chef, der meint, dass es nach einem Jahr Fibromyalgie doch endlich wieder aufwärts gehen müsse, oder von einer Chefin, die Kontakt mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin aufnehmen und Einblick in Ihre medizinische Daten haben will. Und lassen Sie sich auch nicht von Kollegen und Kolleginnen unter Druck setzen, die sich offen oder hinter Ihrem Rücken über Ihre Arbeitsausfälle beklagen.

Sozial- und Rechtsberatung

Gerne dürfen Sie die kostenlose Sozialberatung in Anspruch nehmen, die einige kantonale bzw. regionale Rheumaligen anbieten. Die Sozialarbeiterinnen und -arbeiter unterstützen Sie bei Problemen am Arbeitsplatz und bei Fragen im Zusammenhang mit der IV, der Sozialhilfe, der AHV, den Ergänzungsleistungen, der Krankenkasse, dem Krankentaggeld und der Unfallversicherung. Zudem

empfehlen wir die Rechtsberatung von Stellen wie Procap, InclusionHandicap oder Pro Infirmis.

📌 Tipps aus der Sozialberatung

- Lassen Sie sich bei krankheitsbedingten Arbeitsausfällen immer ein ärztliches Zeugnis geben und bewahren Sie solche Schriftstücke auf.
- Schaffen Sie für sich und andere Klarheit darüber, wie viel und was für Arbeit Sie leisten können und wo Ihre Grenzen liegen.
- Gewöhnen Sie sich daran, positiv zu formulieren. Sagen Sie, wozu Sie sich noch arbeitsfähig fühlen, statt zu betonen, was Sie nicht mehr schaffen. Zum Beispiel: «Ich kann fünfmal die Woche einen halben Tag arbeiten, am liebsten vormittags.»
- Stellen Sie sicher, dass auch ärztliche Dokumente nicht Ihre Arbeitsunfähigkeit, sondern Ihre Arbeitsfähigkeit definieren.



Hören Sie auch in unseren Podcast zum Thema hinein: «Wenn's kompliziert wird – Sozialberatung bei Rheuma».
www.rheumaliga.ch/podcast

Glossar

ACR «American College of Rheumatology», eine medizinische Fachgesellschaft zur Weiterentwicklung der Rheumatologie.

Antioxidantien Schutznährstoffe, Radikalfänger. Sie neutralisieren sehr reaktionsfreudige Sauerstoffverbindungen (freie Radikale), die Strukturen der Körperzellen stressen (oxidativer Stress) und zerstören. Starke Antioxidantien sind Catechin (reichlich in Grüntee vorhanden), Vitamin C, Vitamin E und Carotinoide.

ATP Adenosin-Triphosphat, das wichtigste Energiemolekül im Körper, hergestellt in den Mitochondrien. Eine erwachsene Person verbraucht im Tag durchschnittlich 60 bis 70 kg ATP.

Autoimmunerkrankung Erkrankung, deren Ursache in der Über- oder Fehlfunktion des körpereigenen Immunsystems zu suchen ist.

BMI Body-Mass-Index, eine Masszahl, die das Körpergewicht eines Menschen mit seiner Körpergrösse ins Verhältnis setzt. Normalgewichtige haben einen BMI zwischen 18,5 und 25.

Cannabis Hanf, eine traditionelle Nutz- und Heilpflanze.

CBD Cannabidiol, ein Inhaltsstoff der Hanfpflanze (Cannabis).

CBD hat keine berauschende, eher eine beruhigende Wirkung. Es gibt viele frei verkäufliche CBD-Produkte.

Depression Eine psychische Störung oder Krankheit. Typische Symptome sind eine gedrückte Stimmung, häufiges Grübeln und Antriebslosigkeit.

Diagnose Zusammenfassung von Symptomen (Krankheitszeichen) und Befunden (medizinischen Untersuchungsergebnissen) einer kranken Person. Die ärztliche Diagnose zielt darauf ab, eine Krankheit festzustellen und zu benennen.

diffus Undeutlich, ungenau. Es ist in der Literatur gang und gäbe, die grossflächigen und variierenden Schmerzen einer Fibromyalgie diffus zu nennen. Der Ausdruck ist nicht abwertend gemeint.

Dysfunktion Funktionsstörung, Funktionsschwäche.

Erfahrungsmedizin Komplementärmedizin, Alternativmedizin, ganzheitliche Medizin.

Fatigue Chronische Erschöpfung, ein Symptom der Fibromyalgie, aber auch eine eigenständige Krankheit namens Myalgische Enzephalomyelitis (ME) oder Chronisches Erschöpfungssyndrom (CFS).

FMS Fibromyalgie-Syndrom.

Homöostase Selbstregulation; Aufrechterhaltung eines Fließgleichgewichtes; die Tendenz aller Organismen, ein gleichbleibendes Milieu gegen äussere Einflüsse aufrechtzuerhalten, zum Beispiel durch die Regulierung der Körpertemperatur, des Blutdruckes, des Herzrhythmus usw.



IASP «International Association for the Study of Pain» (Internationale Vereinigung für das Studium des Schmerzes), eine Organisation zur Förderung der Schmerzforschung und der Schmerztherapie.

ICD-11 Elfte Revision der «International Classification of Diseases» (Internationale Klassifikation der Erkrankungen) der WHO.

kognitiv Auf das Erkennen und Wissen bezogen. Zu den kognitiven Fähigkeiten zählen unter anderem die Aufmerksamkeit, die Erinnerung, das Lernen, das Planen, die Kreativität und der Wille.

Low-Carb Kohlenhydratarme Ernährung. Eine Low-Carb-Diät streicht vor allem Zucker, Brot, Teigwaren und Hülsenfrüchte vom Speisezettel.

48 **Mikronährstoffe** Substanzen, die dem Körper keine Energie

liefern, aber Stoffwechselforgänge ermöglichen, beeinflussen und unterstützen. Zu den Mikronährstoffen zählen Vitamine, Mineralien, Aminosäuren, Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe.

Mitochondrien Winzige Gebilde in den Zellen, die das Energiemolekül ATP produzieren. Am höchsten ist die Zahl der Mitochondrien in Zellen mit hohem Energieverbrauch wie Muskelzellen, Nervenzellen und Sinneszellen.

Neuroinflammation Entzündung des Nervengewebes, meist auf das zentrale Nervensystem (Gehirn und Rückenmark) bezogen.

noziplastisch Eine funktionell veränderte Verarbeitung von Schmerzreizen betreffend.

nozizeptiv Hervorgerufen durch chemische, mechanische oder thermische Reize, die von spezifischen Schmerzrezeptoren an Nervenendigungen aufgenommen werden.

oxidativer Stress Ein Zustand im Stoffwechsel, der Zellen schädigen und deren Funktion stören kann.

Pacing Energiemanagement; schonender Umgang mit den eigenen Energiereserven.

Parasympathikus Teil des vegetativen Nervensystems. Der Parasympathikus dient der Regeneration, dem Aufbau von Energiereserven und aktiviert den Stoffwechsel und die Verdauung.

peripher Hier: das Nervensystem ausserhalb von Gehirn und Rückenmark betreffend. Das periphere Nervensystem gliedert sich in das willentlich steuerbare Nervensystem und in das vegetative Nervensystem.

posttraumatisch Auf eine körperliche oder seelische Verletzung folgend.

Psychosomatik Interdisziplinäres Fachgebiet, das dem Einfluss psychischer und sozialer Faktoren auf die körperliche Gesundheit nachgeht.

Spondylarthritis Oder Spondyloarthritis (SpA) ist ein Sammelname für entzündliche rheumatische Erkrankungen der Wirbelsäule und von Gelenken. Zu dieser Gruppe zählen Morbus Bechterew und die Psoriasis-Arthritis.

SSS «Symptom Severity Scale» (Symptomschwere-Skala), ein validierter Fragebogen zur Diagnose einer Fibromyalgie.

Sympathikus Teil des vegetativen Nervensystems. Der Sympathikus stellt dem Körper Energie für körperliche und geistige Leistungen zur Verfügung, indem er zum Beispiel die Atemwege erweitert, den Puls erhöht und die Verdauung hemmt.

THC Tetrahydrocannabinol, ein Inhaltsstoff der Hanfpflanze (*Cannabis sativa*). THC kann eine berauschende Wirkung haben. Die medizinische Anwendung kann in der Schweiz ärztlich verschrieben werden.

Tinnitus Ohrensausen; die Wahrnehmung von Geräuschen, denen sich keine äusseren Schallquellen zuordnen lassen.

vegetatives Nervensystem Teil des peripheren Nervensystems.

Das vegetative oder autonome Nervensystem steuert alle körperlichen Prozesse, die unserer willentlichen Kontrolle entzogen sind, wie die Atemfrequenz, den Puls, den Blutdruck, die Durchblutung, die Verdauung, die Ausscheidung, die Muskelspannung und den ganzen Stoffwechsel.

WPI «Widespread Pain Index», ein validierter Fragebogen zur Diagnose der Fibromyalgie.

zentral Hier: das Nervensystem im Gehirn und im Rückenmark betreffend.

Kurzporträts der zitierten Betroffenen



Marcus* litt, im Zuge einer Injektion gegen eine Frozen Shoulder, 13 Monate lang an sehr starken Schmerzen im ganzen Körper (gegen die keine Mittel halfen). Er war in dieser Hochschmerzphase die meiste Zeit bettlägerig. Seitdem ist Marcus arbeitslos und von der Sozialhilfe abhängig. Seine Krankenkasse hat sein Gesuch um einen Schmerzklinikaufenthalt zweimal abgelehnt, auch ein polydisziplinäres Gutachten der IV wurde abgewiesen. Marcus leidet nach wie vor an den Schmerzen seiner Fibromyalgie sowie an einer Arthrose im Handgelenk. Marcus hat die vergangenen Jahre mehrheitlich allein zu Hause verbracht. Es fällt ihm schwer, sein Schicksal zu akzeptieren.



Claudia** bekam die Diagnose Fibromyalgie 19 Jahre nach Beginn der Erkrankung. Sie leidet an Schmerzen, Schlafstörungen, chronischer Erschöpfung und vielen weiteren typischen Fibromyalgie-Symptomen, an entzündlichem Rheuma (Arthritis, Lupus) und zusätzlichen Begleiterkrankungen. Claudia ist Mutter von vier Kindern. Sie hat ihre berufliche Arbeit vor vier Jahren aufgegeben. Seit Ende der Krankentaggeldphase bezieht sie eine IV-Rente (100%). Da Claudia vor Schmerzen kaum gehen kann, nutzt sie gerne den Rollstuhl oder das Elektromobil. Sie liebt Tiere und hat einen Therapiehund, um täglich aus dem Haus zu kommen.



Anita erhielt 2008 die Diagnose Fibromyalgie, nach einem schweren Schub. Erste Anzeichen der Krankheit hatte sie schon in der Jugend wahrgenommen. Anita arbeitet zu 80% in der Kommunikation und ist Mutter von zwei bald erwachsenen Kindern. Sie engagiert sich seit dessen Schaffung 2017 im Betroffenenrat der Rheumaliga Schweiz.

* Name und Foto geändert.

** Foto geändert.

Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung

Die Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung (SFMV) ist gemeinnützig orientiert. Sie will:

- Menschen mit Fibromyalgie und deren Umfeld unterstützen
- Zur Anerkennung der Fibromyalgie beitragen
- Fachwelt, Behörden und Politik zum Thema sensibilisieren und das Wissen über Fibromyalgie durch geeignete Kommunikationsmassnahmen steigern
- Den Austausch und die Selbsthilfe fördern durch die Koordination von Gesprächs- und Selbsthilfegruppen
- Betroffene in der Schmerzbewältigung schulen
- Eine Partnerschaft mit medizinisch anerkannten Gruppen für integrative Medizin aufbauen
- Ansprechpartnerin für Wissenschaft, Medien und breite Öffentlichkeit sein



Für mehr Informationen: www.suisse-fibromyalgie.ch



Nützliche Kontakte

Rheumaliga Schweiz

Josefstrasse 92, 8005 Zürich

Geschäftsstelle: Tel. 044 487 40 00

Bestellungen: Tel. 044 487 40 10

info@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch

Kantonale und regionale Rheumaligen

Aargau (siehe Zürich, Zug, Aargau)

Basel, Tel. 061 269 99 50, info@rheumaliga-basel.ch

Bern, Oberwallis, Tel. 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

Freiburg, Tel. 026 322 90 00, info.fr@rheumaliga.ch

Genf, Tel. 022 718 35 55, laligue@laligue.ch

Glarus, Tel. 078 240 88 48, rheumaliga.gl@bluewin.ch

Jura, Tel. 032 466 63 61, info.ju@rheumaliga.ch

Luzern, Unterwalden, Tel. 041 377 26 26,

rheuma.luuw@bluewin.ch

Neuenburg, Tel. 032 913 22 77, info.ne@rheumaliga.ch

Schaffhausen, Tel. 052 643 44 47, info.sh@rheumaliga.ch

54 Solothurn, Tel. 032 623 51 71, rheumaliga.so@bluewin.ch

St. Gallen, Graubünden, Appenzell, Fürstentum Liechtenstein,
Geschäftsstelle und Bewegungskurse: Tel. 081 302 47 80
Beratungsstellen: Bad Ragaz, Tel. 081 511 50 03,
St. Gallen, Tel. 071 223 15 13
E-Mail: info.sgfl@rheumaliga.ch

Tessin, Tel. 091 825 46 13, info.ti@rheumaliga.ch

Thurgau, Tel. 071 688 53 67, info.tg@rheumaliga.ch

Wallis (Unterwallis), Tel. 027 322 59 14, info.vs@rheumaliga.ch

Uri, Schwyz, Tel. 041 870 40 10, info.ursz@rheumaliga.ch

Waadt, Tel. 021 623 37 07, info@lvr.ch

Zürich, Zug, Aargau, Tel. 044 405 45 50,
info@rheumaliga-zza.ch

Weitere Kontakte

Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung (ASFM)

Tel. 024 425 95 75

info@suisse-fibromyalgie.ch, www.suisse-fibromyalgie.ch

Swiss Pain Society (SPS)

Tel. 044 496 10 16

info@swisspainsociety.ch, swisspainsociety.ch

Swiss Society for Interventional Pain Management (SSIPM)

Tel. 021 799 10 29

welcome@SSIPM.ch, SSIPM.ch

Selbsthilfe Schweiz

Tel. 061 333 86 01

info@selbsthilfeschweiz.ch, www.selbsthilfeschweiz.ch

Verein ME/CFS Schweiz

Tel. 078 616 96 80 (Hotline für Betroffene, tagsüber)

info@me-cfs.net, www.mecfs.ch

Rheumaliga Schweiz

Seit über 60 Jahren setzt sich die Rheumaliga schweizweit für Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung ein.

Das breite Dienstleistungsangebot soll Betroffenen das Leben erleichtern, die Öffentlichkeit über Rheuma informieren und Fachpersonen in ihrer Arbeit unterstützen. Als Dachorganisation mit Sitz in Zürich vereinigt die Rheumaliga Schweiz 17 kantonale und regionale Rheumaligen, sechs nationale Patientenorganisationen und eine Gruppe speziell für junge Betroffene.

Beraten, bewegen, begleiten

Wir bieten ein offenes Ohr, ein umfassendes Informationsangebot, Schulungen für Rheumabetroffene und Fachpersonen sowie Unterstützung in verschiedenen Lebensbereichen. Für unsere Bewegungskurse, Publikationen, Hilfsmittel und Präventionsprogramme zeichnen Expertinnen und Experten aus der Rheumatologie und weiteren Bereichen

Sie interessieren sich für unser Angebot?

- Für Bewegungskurse von A wie Aquafit über F wie Faszientraining, E wie Easy Dance oder O wie Osteogym bis hin zu Z wie Zumba: www.rheumaliga.ch/kurse
- Für Publikationen und Hilfsmittel: www.rheumaliga-shop.ch
- Sie wollen Produkte im Original anschauen und ausprobieren? Hier finden Sie die Verkaufsstelle in Ihrer Nähe: www.rheumaliga.ch/verkaufsstellen.

Besuchen Sie für weitere Informationen

www.rheumaliga.ch oder rufen Sie uns an. Wir sind für Sie da:
Tel. 044 487 40 00.

2 Millionen Menschen leben
in der Schweiz mit Rheuma.
Wir stärken sie in ihrem Alltag.

www.rheumaliga.ch

” Ich kämpfe nicht nur gegen
Schmerzen und Einschränkungen,
sondern auch für Akzeptanz. “

Sarah, 31 Jahre



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo



«Jeder Franken zählt, damit wir Menschen mit Rheuma bestmöglich unterstützen und begleiten können.»

Valérie Krafft,
Geschäftsführerin Rheumaliga Schweiz

Sie möchten unsere Arbeit unterstützen? Ihre Spende macht unsere Hilfe erst möglich.

Post:

IBAN CH29 0900 0000 8000 0237 1

UBS Zürich:

IBAN CH83 0023 0230 5909 6001 F

Spendenadresse:

Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich

Für Ihr Engagement bedanken wir uns herzlich.

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen



Publikationen und Hilfsmittel

Gesamtes Angebot auf: www.rheumaliga-shop.ch

Bestellungen: Tel. 044 487 40 10, info@rheumaliga.ch



Genuss mit Wirkung
Broschüre
kostenlos
D 431



Ihren Gelenken zuliebe
Faltblatt
kostenlos
D 3050



Schmerz verstehen
Kurzbrochüre
kostenlos
D 1000



Bleiben Sie fit und beweglich
Faltblatt
kostenlos
D 1001



Kraftpaket
Faltblatt
kostenlos
D 1002



Rheuma? Ich?
Kurzbrochüre
kostenlos
D 005



**Nackenauflege
Chriesistei**
Zum Wärmen und
Kühlen.
CHF 42.60*
Art.-Nr. 0046



Ball Softgym
Zum Stützen,
Entspannen und
Trainieren.
CHF 12.80*
Art.-Nr. 0023



**Entspannungs-
kissen gross**
Zum Relaxen und
Schlafen.
CHF 129.80*
Art.-Nr. 0061



**Gelenk-
Gartenschere**
Geringer Kraft-
aufwand, grosse
Schnittwirkung.
CHF 56.50*
Art.-Nr. 5410



Igelball weich
Zur Massage.
CHF 10.50*
Art.-Nr. 0009B



**Hilfsmittel
Katalog**
kostenlos
D 003

Impressum

Autor

Patrick Frei, frei-text.ch

Fachliche Beratung

Dr. med. Stefan Kuchen, Berner Rheuma-
zentrum

Fachliche Prüfung

Dr. med. Barbara Ankli, Basel

Christine Morger, Sozialarbeiterin HFS,
Sozial- und Gesundheitsberatung,
Rheumaliga Bern und Oberwallis

Anita Oswald, Betroffenenrat Rheumaliga
Schweiz

Gestaltung

Oloid Concept GmbH, Zürich

Bildnachweis

Conradin Frei, Zürich

istockphoto.com | Esther Pueyo (S. 51)

istockphoto.com | FG Trade (S. 52 oben)

Projektleitung

Marianne Stäger, Rheumaliga Schweiz

Herausgeberin

© Rheumaliga Schweiz

1. Ausgabe 2023



Ich bestelle folgende Artikel:

- Genuss mit Wirkung
Broschüre, kostenlos (D 431)
- Schmerz verstehen
Kurzbrochüre, kostenlos (D 1000)
- Bleiben Sie fit und beweglich
Faltblatt, kostenlos (D 1001)
- Rheuma? Ich?
Kurzbrochüre, kostenlos (D 005)
- Gutes tun, das bleibt.
Ein Testament-Ratgeber, kostenlos (D 009)
- Hilfsmittel
Katalog, kostenlos (D 003)
- Nackenaufgabe Chriesistei
CHF 42.60* (Art.-Nr. 0046)
- Igelball weich
CHF 10.50* (Art.-Nr. 0009B)
- Weitere Artikel _____

* exkl. Versandkosten, Preisänderungen vorbehalten

- Ich möchte die gemeinnützige Arbeit der Rheumaliga Schweiz unterstützen. Senden Sie mir entsprechende Informationen.
- Ich möchte der Rheumaliga als Mitglied beitreten.
Bitte kontaktieren Sie mich.

Telefonnummer _____

E-Mail _____

GAS/ECR/ICR

nicht frankieren
ne pas affranchir
non affrancare

50133658
000600

DIE POST



B



Absender*in

Vorname _____

Name _____

Strasse / Nr. _____

PLZ / Ort _____

Datum _____

Unterschrift _____

Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92
8005 Zürich

Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt



**Beraten, bewegen, begleiten:
Wir stärken Betroffene
in ihrem Alltag mit Rheuma.**

Rheumaliga Schweiz
Tel. 044 487 40 00
info@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch

Schweizerische
Gesellschaft für
Rheumatologie 