



Das Fibromyalgie-Syndrom

von HP Hester Ladewig

Rebecca – eine Fallgeschichte

Rebecca war im Alter von 14 Jahren ein ganz normaler Teenager: sie ging zur Schule, trieb viel Sport und hatte Spaß mit ihren Freunden. Schleichend traten jedoch Schmerzen in den Füßen auf. Als diese nach mehreren Monaten immer noch bestanden, suchte sie einen Arzt auf, der jedoch keine Ursache für ihre Symptome fand. So ging sie nach Hause und gewöhnte sich daran, mit den Beschwerden zu leben. Aber im Lauf der Zeit breiteten sich die Schmerzen aus: in den Rücken, die Knie, Schultern, Hüften, gelegentlich auch in die Ellbogen und Handgelenke. Sie führten zu Ermüdungserscheinungen und einer Zunahme der Schlafstörungen, an denen sie ohnehin schon seit geraumer Zeit litt. Im Alter von 17 Jahren konsultierte sie wegen ihrer Beschwerden erneut einen Arzt. Es folgten zahlreiche Untersuchungen bei verschiedenen Spezialisten, die meist damit endeten, dass sie eine Überweisung zu einem weiteren Facharzt erhielt und ein Rezept über entzündungshemmende, schmerzstillende Medikamente. Diese brachten jedoch keine Linderung, sondern verstärkten die Ermüdungserscheinungen. Schließlich nannte ein Spezialist als Diagnose „Fibromyalgie-Syndrom“ und ergänzte, dass zwar nicht mit einer Besserung zu rechnen sei, es sich aber um keine gefährliche Erkrankung handle. Rebecca könne Antidepressiva, Schlafmittel, Schmerzmittel und Antiphlogistika verschrieben bekommen, um

die Beschwerden für den Rest ihres Lebens erträglich zu machen. Sie entschied sich gegen die Medikamente, da sie ihr weder die Schmerzen nahmen noch zu einer Verbesserung der Lebensqualität führten.

Wie äußert sich das Fibromyalgie-Syndrom?

Das Fibromyalgie-Syndrom (FMS) wird definiert als eine spezifische, chronische, nicht-entzündliche, nicht-degenerative, nicht-progressive, systemische Schmerz-Erkrankung.

Die Diagnose wird an Hand von 18 definierten schmerzhaften Punkten („Trigger Points“) gestellt, von denen mindestens 11 druckdolent sein müssen. Darüber hinaus gelten das Vorliegen systemischer, grippe-ähnlicher Symptome, Schmerzempfindlichkeit sowie Schlafstörungen mit daraus resultierender Ermüdung als Diagnose-Kriterien. Einen wichtigen Hinweis liefern außerdem Laboruntersuchungen zum Ausschluss anderer Erkrankungen mit ähnlichen Beschwerden, z.B. Rheumatoide Arthritis.

Die Laboruntersuchungen bei Menschen mit Fibromyalgie sind häufig ohne besonderen Befund.

Betrachtet man die Diagnosekriterien und die Symptome des FMS, so ist es nicht erstaunlich, dass es zu großen Kontroversen in der Beurteilung kommt: Handelt es sich überhaupt um eine Krankheit? Liegt bei einem Patienten mit Beschwerden dieser Art eine Fibromyalgie

überhaupt vor oder nicht? Wenn jemand zum Arzt geht und berichtet, er habe überall Schmerzen, schlafe schlecht und zusätzlich zahlreiche andere Störungen wie Konzentrationsschwäche oder Verdauungsprobleme und wenn der Arzt verschiedene Tests durchführt und dann die Diagnose „Fibromyalgie-Syndrom“ stellt – welche Bedeutung und welchen Nutzen hat dies für den Betroffenen? Zunächst einmal ist es hilfreich zu wissen, dass der Zustand nicht lebensbedrohlich ist und die Beschwerden nicht eingebildet, sondern real sind. Aber die Diagnose bedeutet auch „Ja, du hast überall Schmerzen, Schlafstörungen und viele andere Beschwerden, aber es ist nicht bekannt, wie und wodurch sie zustande kommen“.

Aus meiner Sicht ist das Schmerzsyndrom mit allen seinen Begleiterscheinungen eine sehr konkrete Störung, die sich als Folge verschiedenartiger Ungleichgewichte im Organismus entwickelt. Wie dieser Zustand bezeichnet wird – ob als Fibromyalgie oder nicht – ist für mich unerheblich.

Hippokrates sagte: „Es ist wichtiger zu wissen, was für ein Mensch eine Krankheit hat, als zu wissen, was für eine Krankheit ein Mensch hat.“

Chronischen Schmerz verstehen

Es ist sehr schwer, Schmerz als Empfindung genau zu definieren oder zu bestimmen. Zur Entstehung des chronischen Schmerzes existie-

ren verschiedene Theorien. Eine davon beschäftigt sich mit Schmerzbahnen des Rückenmarks, auf denen der Schmerz weitergeleitet wird.

Sie haben die Aufgabe, bei einem realen Auslöser über den Schmerz den betroffenen Körperteil zu schützen und zu schonen, damit Heilung erfolgen kann. Wer sich beispielsweise die Zehe kräftig stößt, löst über die Schmerzbahn eine Schmerzreaktion aus, die den Betroffenen veranlasst, die verletzte Zehe zu schonen.

Bei chronischem Schmerz genügen bereits sehr leichte Reize, um diese Bahnen zu aktivieren und einen starken Schmerz ohne erkennbaren Grund auszulösen. Diese Schmerzbahnen müssen deaktiviert werden, damit der Schmerz nachlassen kann. Schmerz ist also insbesondere für den chronischen Schmerzpatienten eine sehr reale, kräftezehrende Empfindung und nicht etwa ein Ergebnis seiner Einbildung.

Eine weitere Theorie zur Erklärung von chronischem Schmerz beruht auf den Triggerpunkten. Im Rahmen der neuromuskulären Reaktion auf ein Trauma spannen sich die umgebenden Muskeln an, um den verletzten Bereich zu schützen. Kontrahierendes Muskelgewebe benötigt mehr Sauerstoff und Nährstoffe als im entspannten Zustand, produziert also auch mehr Stoffwechsel-Abbauprodukte. Bleibt die Muskelanspannung bestehen, verursacht das entstehende Sauerstoffdefizit und die Anhäufung gewebeschädigender Stoffe chronische Schmerzen. Bei Fibromyalgie-Patienten können meist zahlreiche Triggerpunkte ermittelt werden, die sich über den ganzen Körper verteilen. Daher wirkt sich alles, was die Entstehung von Triggerpunkten beeinflusst, auf die Reaktivität der Schmerzbahnen

und damit auch den chronischen Schmerz aus.

Folgende Faktoren spielen hierbei eine Rolle:

- Asymmetrien des Muskel-Skelettsystems
- eingeschränkte oder übermäßige Beweglichkeit
- toxische Belastungen
 - ungenügende Entgiftung
 - hohe Giftstoff-Aufnahme (z.B. Rauchen, Medikamente, Nahrungsmittelzusätze usw.)
- chronische Infekte
- Störung der Blutzuckerregulation/ Metabolisches Syndrom
- Störungen der Stress-Achse (Hypothalamus-Hypophyse-Nebennieren)
- Circadiane Rhythmen
- Dysbiose und Entzündungen des Verdauungstraktes
- Mangel an Antioxidantien, oxidativer Stress
- Übersäuerung, Wassermangel, Mineralstoffdefizit
- Eicosanoid-/ Prostaglandin-Ungleichgewicht (Fettsäuren)
- Störungen des vegetativen Nervensystems (Sympathikus, Parasympathikus)
- Neurotransmitter-Imbalancen.

Dies bedeutet, dass die Behandlung chronischer Schmerzen sehr vielschichtig ist. Viele Betroffene haben das Gefühl, sie hätten schon alles probiert, aber nichts hätte ihnen geholfen. Da verschiedenste Faktoren chronische Schmerzen beeinflussen, ist es wichtig, möglichst viele gleichzeitig zu berücksichtigen. Hierbei ist meist eine große Portion Kreativität und Geduld des Behandlers erforderlich. Je nach Schweregrad der

Beschwerden und der Begleitumstände (Operationen, bestehende Medikation u.a.) sollte ein Zeitrahmen von 6-24 Monaten gesteckt werden. Ein wichtiger Beitrag für uns als Therapeuten besteht darin, den Patienten dabei zu helfen, dass für sie Machbare und Erreichbare umzusetzen, aber nicht aufzugeben, weil eine hundertprozentige Beschwerdefreiheit nicht realisierbar sein mag. Bitten Sie den Betroffenen, von Kopf bis Fuß genau aufzuschreiben, wie er sich zu Beginn der Behandlung fühlt (einschließlich Schmerzen und all der anderen störenden Symptome, seien es Sinusitis oder Reizdarm etc.). Die Liste wird beiseite gelegt und 3 Monate später durchgelesen. Dieser Vorgang wird alle 3-6 Monate wiederholt. Dies hilft, selbst kleine Verbesserungen zu erkennen, die sonst auf Grund des Dauerschmerzes nicht wahrgenommen würden.

Behandlungsansätze

1. Übungen zur Stärkung und Dehnung

Hierbei ist es wichtig, vorsichtig zu beginnen, allmählich zu steigern und dabei das Atmen nicht zu vergessen. Entspannung muss meist erlernt werden!

Für Patienten, die sich auf Grund ihrer Schmerzen kaum bewegen mögen, ist die Unterstützung durch einen Physiotherapeuten nötig.

2. Manuelle Therapie

Hier kommen verschiedene Methoden in Frage, insbesondere Myoreflex-Therapie oder Osteopathie. Ein erfahrener Behandler muss gefunden werden, der weiß, dass es nicht darum geht, den chronischen Schmerz durch weiteren Schmerz zu überwinden. Es ist zwar nicht zu vermeiden, dass die manuelle Therapie



auch schmerzhafte Prozesse in Gang setzt, aber sie müssen sich in einem erträglichen Rahmen bewegen und dürfen in den Folgetagen nicht zu starken Verschlechterungen führen. Eine entsprechend sanfte Behandlung mit ausreichend Erholungsphasen zwischen den Terminen ist optimal. Akupunktur stellt eine sehr gute Ergänzung der manuellen Therapie dar.

3. Defizite an Nährstoffen und Mikronährstoffen ausgleichen

Nährstoffdefizite werden bei Fibromyalgiepatienten häufig nachgewiesen. Sie können entweder direkt an Hand der vorliegenden Symptome ermittelt werden oder mit Hilfe verschiedener Untersuchungsmethoden, z.B. Dunkelfeldmikroskopie, Haarmineralanalyse, Stuhlanalyse, Blutspiegelbestimmung. Meist sind bei Fibromyalgie die Antioxidantien (Thiole-Bluttest) und die Omega-3-Fettsäuren signifikant erniedrigt, was die Entstehung von Schmerz und Entzündung begünstigt.

Weitere häufige Nährstoffmängel betreffen Magnesium, Zink, Vitamin C, Vitamin E, Coenzym Q 10, L-Carnitin, Chrom, B-Vitamine, Folsäure, Vitamin D, L-Glutamin und Eisen.

4. Toxische Belastungen beheben

Toxische Metalle schädigen den Organismus auf vielfältige Weise. Hier sind insbesondere zu nennen: die Beeinträchtigung der Nervenfunktion, der erhöhte Bedarf an Antioxidantien und die Störung der physiologischen Keimflora des Verdauungstraktes.

Die Belastung mit Giftstoffen führt häufig zu einer Darmdysbiose und -mykose, was wiederum die Entgiftungsfunktion des Körpers zusätzlich erschwert. Zur Behandlung hat sich eine Kombination aus Ernährungsumstellung und SANUM-Arzneimitteln (z.B. FORTAKEHL, ALBI-

CANSAN, PEFRAKEHL, EXMYKEHL, SANUKEHL Cand) bewährt.

Außerdem können toxische Metalle zu einer Hyperreaktivität der Schmerzbahnen führen und die Schmerzregulationssysteme des Körpers blockieren. Eine der häufigsten Quellen für Quecksilber und andere Metalle sind Zahnfüllungen mit Amalgam. Sie müssen von einem erfahrenen, ganzheitlich orientierten Zahnarzt unter entsprechenden Sicherheitsvorkehrungen entfernt, durch verträgliche Mittel ersetzt und ausgeleitet werden.

Darüber hinaus sind wir tagtäglich zahlreichen anderen toxischen Metallen ausgesetzt, auch aus weniger offensichtlichen Quellen, seien es z.B. Passivrauchen, Backpulver, (schweißhemmende) Deodorants oder Toner von Kopiergeräten.

Wenn toxische Belastungen vorliegen, sind neben Therapien zur Ver-

besserung der Entgiftungsleistung auch Maßnahmen nötig, die eine weitere Einwirkung verhindern bzw. reduzieren.

Allgemeine Empfehlungen bei toxischer Belastung

Die Ernährung sollte reich an Nährstoffen sein und toxinarm, außerdem bunt und vielfältig zusammengesetzt, z.B. viel gedünstetes Gemüse

- Fertiggerichte und Nahrungsmittel mit Zusatzstoffen meiden.
- Antioxidantien zuführen, z.B. Vitamin C, Zink, Selen, Glutathion, L-Cystein u.a.
- Zur Bestimmung des Spiegels der schwefelhaltigen Aminosäuren im Blut kann labortechnisch eine Thiolbestimmung durchgeführt werden.

Thiole sind organische Verbindungen, die eine SH-Gruppe (Schwefelgruppe) tragen und antioxidative Ei-

Therapieschema zur Darmsanierung

Bei Bedarf können die Darreichungsformen und Behandlungsintervalle geändert werden.

1. Milieu-Regulation während der gesamten Behandlung

ALKALA N 2x tgl. 1 Messl. in heißem Wasser,
morgens 60 Tr. SANUVIS,
abends 5-10 Tr. CITROKEHL **oder** 5-10 Tr. FORMASAN

abklären: Störfelder, Schwermetalle, Stress etc.
Regulierung des Mineralhaushaltes, Diät nach Dr. Werthmann

2. Spezifische Regulation gleichzeitig mit Stufe 1 beginnen über 10-14 Tage

morgens FORTAKEHL D5 2-8 Tr.,
abends je nach Symptomatik NOTAKEHL D5, PEFRAKEHL D5 **oder** ALBI-CANSAN D5 2-8 Tr., niedrig dosiert beginnen, dann Wechsel zu Stufe 3

3. Allgemeine Regulation über einen längeren Zeitraum (4-6 Wochen)

Montag - Freitag: morgens MUCOKEHL D5, abends NIGERSAN D5 je 2-8 Tr.,
niedrig dosiert beginnen
Samstag/Sonntag: Medikamente wie unter Stufe 2

4. Immunmodulation gleichzeitig mit Stufe 3 beginnen (mehrere Wochen)

wöchentlich abwechselnd je nach Symptomatik BOVISAN D5, UTILIN "H" D5,
RECARCIN D6 **und/oder** LATENSIN D6 1/2-1 Kps. pro Woche

im tgl. Wechsel

SANUKEHL-Präparate je nach Symptomatik (z.B. Pseu, Klebs, Coli, Strep) 4 Tr. einnehmen und 4 Tr. einreiben



genschaften besitzen. Sie wirken den schädigenden Einflüssen von freien Radikalen und oxidativem Stress entgegen. Der Serum-Thiol-Spiegel lässt Rückschlüsse auf die DNA-Reparaturkapazität und auf das Risiko für bösartige Tumore, Arteriosklerose und beschleunigte Alterungsprozesse zu.

- Auf ausreichende Flüssigkeitzufuhr, insbesondere Wasser achten.
- Durchführung einer Darmsanierung mit SANUM-Präparaten, Ernährungsumstellung und Zufuhr von Probiotica, um die physiologische Darmflora zu regenerieren und so die Entgiftungskapazität zu verbessern.
- Unterstützung der Leber und Niere, z.B. mit CITROKEHL, SANUVIS, TARAXAN, FORTAKEHL, NIGERSAN, MUCEDOKEHL, MUSCARSAN.
- Wenn nötig, können zur Intensivierung der Ausleitung weitere Behandlungen, z.B. Colon-Hydrotherapie, Neuraltherapie, eine Leberkur oder Infusionen mit Vitamin C 7,5 – 15 g (z.B. Vitamin C Injektopass von Pascoe), N-Acetyl-Cystein (z.B. Fluimucil), Glutathion (z.B. Tationil) oder mit Leber- und Nierenmittel von SANUM wie oben genannt, durchgeführt werden.
- Überängstlichkeit im Hinblick auf Giftbelastung und deren Auswirkung vermeiden. Ermutigen Sie Ihren Patienten, damit er lernt, seinem Körper zu vertrauen und es ihm gelingt, die Schadstoffe im Laufe der Zeit zu eliminieren.

5. Neurotransmitter

Etlche Symptome des Fibromyalgie-Syndroms lassen sich durch Neurotransmitter-Ungleichgewichte erklären, die jedoch von Patient zu Patient variieren. Imbalancen an Histamin, Serotonin, Melatonin, Dopamin, Acetylcholin, Noradrenalin, Substanz P

und GABA (γ -Aminobuttersäure) können zu Schlafstörungen, Angst, Verdauungsstörungen, Konzentrationsschwäche usw. führen.

Die Schmerzentstehung und -wahrnehmung wird außerdem durch körpereigene Opiode wie Endorphine, Enkephaline oder Dynorphine beeinflusst.

Stressabbau (Harmonisierung der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse), Bewegung, ausgewogene Ernährung mit gezielter Ergänzung von fehlenden Nährstoffen sowie die Regulation des Blutzuckerspiegels tragen zu einem ausgeglichenen Verhältnis der Neurotransmitter bei.

6. Chronische Infekte behandeln

Chronische Infekte sind unbedingt abzuklären und gegebenenfalls zu behandeln. Hier leisten die SANUM-Arzneimittel - insbesondere die SANUKEHL-Präparate - wertvolle Hilfe.

7. Harmonisierung des Parasympathikus und Sympathikus

Hierbei spielt das Atmen eine wichtige Rolle, insbesondere bei Schmerzen! Es übt einen sofortigen und tiefgreifenden Effekt auf das autonome Nervensystem aus und kann daher die Schmerzwahrnehmung nachhaltig beeinflussen.

Regelmäßige Schlafenszeiten sind ebenfalls von Bedeutung. Bei Bedarf können entspannungsfördernde Präparate eingenommen werden wie Baldrianwurzel, Hopfen, Magnesium mit Vitamin B6 oder Melatonin. Wahre Wunder bewirken auch frische Luft, leichte körperliche Betätigung sowie die bewusste Entspannung der Muskeln, insbesondere des Kiefers und Nackens. Hierbei kann die Unterstützung durch einen manuellen Therapeuten hilfreich sein.

8. Einen Weg finden, ohne Schmerzmittel auszukommen

Dieses mag sehr schwierig klingen, aber schließlich beeinträchtigt die Dauereinnahme von Schmerzmitteln langfristig die Schmerzregulation. Diese Medikamente können eingesetzt werden an besonders beschwerdevollen Tagen, oder um einen erholsamen Schlaf zu ermöglichen, sollten aber so selten wie möglich genommen werden. Sie beseitigen den Schmerz nicht vollständig und tragen kaum zur Verbesserung der Lebensqualität des Fibromyalgiepatienten bei.

Die Suche nach Wegen, auch ohne unterdrückende Medikamente mit den Schmerzen umzugehen, kann jedoch sehr mühsam sein. Als Alternative kommen beispielsweise Manuelle Therapie oder Akupunktur in Frage, insbesondere bei stärkeren Beschwerden. Elektroakupunkturgeräte, die der Betroffene zu Hause selbst einsetzen kann, geeignete Salben z.B. Top Sabona Salbe zur lokalen Anwendung, Homöopathika sowie Phytotherapeutika können ebenfalls zur Schmerzlinderung beitragen und so den Einsatz starker Medikamente reduzieren. Lokale Wärmeanwendung in Form von Wärmflasche, Körnerkissen oder warmen Fußbädern sind ebenfalls zu empfehlen.

Behandlungsdauer

Die Behandlung des Fibromyalgie-Syndroms ist langwierig und erfordert vom Patienten, aber auch vom begleitenden Therapeuten viel Geduld. Gerade wenn der Patient zu verzweifeln und den Mut zu verlieren droht, weil er keine Fortschritte erkennt, sollte immer wieder überprüft werden, ob wirklich alle wichtigen Maßnahmen berücksichtigt wurden und eingehalten werden:



Haben Sie wirklich alles versucht?

- Sind vorhandene Amalgamfüllungen entfernt worden?
- Hat ein ganzheitlich arbeitender Zahnarzt die Zähne untersucht?
- Ist eine Schwermetallausleitung erfolgt (mindestens durch Einnahme von Antioxidantien und Mineralstoffen)?
- Ist die Mineralstoff- und Spurenelement-Versorgung durch eine Haarmineralanalyse überprüft worden?
- Wurde eine Stuhlanalyse zur Abklärung einer Dysbiose bzw. Mykose durchgeführt?
- Liegen Laborkontrollen zur Versorgung mit Antioxidantien vor (Thiole, Coenzym Q10, Selen, etc.)?
- Werden Vitamin B12-, Folsäure-, Homocystein- und Methylmalonsäurespiegel (MMS) sowie das MCV im Blut kontrolliert?
- Wird das Fettsäuremuster auf ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren (evtl. auch Gamma-Linolensäure) regelmäßig überprüft?
- Sind Nahrungsmittel-Allergien bzw. -Unverträglichkeiten abgeklärt?
- Liegen chronische bzw. rezidivierende Infekte vor, die noch nicht ausreichend behandelt wurden (Cystitis, Sinusitis, Dysbiose des Verdauungstraktes, Herpes labialis/genitalis, Tonsillitis, Haut-, Darm- oder Vaginalmykose)?
- Konnten abweichende Laborwerte durch entsprechende Maßnahmen bereits normalisiert werden?

Diese Punkte können nacheinander abgeklärt werden über einen Zeitraum von mehreren Monaten bis zu 1 - 2 Jahren, damit der Patient nicht überfordert wird.

Fragen und Denkanstöße für den Patienten können als Checkliste dem Patienten mitgeben werden:

Checkliste für Patienten

- Nehmen Sie 3 nährstoffreiche, farbenfrohe Mahlzeiten pro Tag ein (im Sitzen, gründlich kauend und mit Vergnügen)?
- Verzichten Sie auf möglicherweise allergene Nahrungsmittel wie Weizen, Milchprodukte, Mandeln, Nüsse, Soja, evtl. auch Ei, Ananas, Kiwi?
- Meiden Sie Zucker, Backwaren, zuckerhaltige Getränke und Fruchtsäfte?
- Meiden Sie Zusatzstoffhaltige Nahrungsmittel?
- Trinken Sie täglich 2-3 Liter stilles Wasser oder ungesüßte Kräutertees?
- Nehmen Sie regelmäßig Lachs, Leinöl- oder Lachs-Ölkapseln zu sich?
- Führen Sie täglich oder mindestens alle 2 Tage Dehnungsübungen durch?
- Machen Sie 3-4x wöchentlich Körperübungen (mit oder ohne Anleitung)?
- Schlafen Sie jede Nacht 7-8 Stunden?
- Haben Sie 1-2x täglich Stuhlgang?
- Bei Frauen im gebärfähigen Alter: Haben Sie einen regelmäßigen Menstruationszyklus, benötigen Sie zyklusabhängig zusätzliche Schmerzmittel?
- Machen Sie auch mal eine ausreichend lange Therapiepause unter Beibehaltung der Ernährungsweise, damit Sie nicht nur ‚durch die Therapie leben‘? Und konzentrieren sich in dieser Zeit auf das Leben und vertrauen darauf, dass Ihr Körper auch ohne Dauermedikation auskommen kann?
- Denken Sie an alles, wofür Sie dankbar sein können.
- Setzen Sie Prioritäten und haben Sie Geduld (mit sich).
- Arbeiten Sie daran, eine positive Einstellung zu entwickeln. Sagen Sie nicht „Ich Ärmste/r: Ich kann nicht essen, was ich möchte oder wie alle anderen, weil ich dann wieder Schmerzen bekomme“, sondern sagen Sie sich „ich werde einen schmackhaften Salat mit Kräutern und Avocado essen, weil ich gesund werden will!“ Die Art, wie die Dinge betrachtet werden, macht den Unterschied!
- Denken Sie daran, dass auch gesunde Menschen schlechte Tage haben. Schieben Sie nicht der Fibromyalgie die Schuld in die Schuhe. Geben Sie nicht auf, wenn Sie einen schlechten Tag erleben.



Zurück zu Rebecca...

Zunächst resignierte Rebecca; sie beschloss, keine Medizin zu nehmen und mit den Schmerzen zu leben. Aber sie gelangte an den Punkt, an dem ihr gesamtes Leben, jeder Gedanke und jedes Gebet davon bestimmt war. Als gläubiger Mensch war Rebecca überzeugt, dass Gott sie heilen würde. Eines Tages wurde sie daran erinnert, dass sie ihm die Dinge überlassen und sich auf ihr Leben konzentrieren solle. Sie sagte sich: „Okay, Gott. Ich weiß, dass du mich heilen kannst und ich weiß, dass du es willst. Ich habe keine Vorstellung,

warum du es dann nicht tust, aber das überlasse ich dir.“ So erlebte sie noch einige Jahre mit Schmerzen, aber sie konzentrierte sich wieder darauf, ihr Leben zu leben und es – so weit wie möglich - zu genießen. Dann lernte sie all die Dinge, die in diesem Artikel erwähnt sind und fing an, einige grundlegende Änderungen in ihrer Lebensweise vorzunehmen. Außerdem begegnete sie einem hervorragenden Manuellen Therapeuten, der mit ihr arbeitete. Ganz allmählich traten Verbesserungen ihres Gesundheitszustandes ein und die Schmerzen nahmen nach und nach ab. Nachdem Re-

becca etwa 8 Jahre mit dauernden Schmerzen gelebt hat, war sie auf Grund der oben beschriebenen Schritte innerhalb eines Jahres beschwerdefrei!

Wenn heute Schmerzen auftreten, dann nur für ein oder zwei Tage und nicht als Dauerzustand wie zuvor. Rebecca betrachtet sie dann als ein Warnsignal und nimmt es als Anlass, mehr für sich zu sorgen. □

Anschrift der Autorin:

Hester Ladewig

www.hester.co.za

Hesterladewig@gmail.com