



KÖRPER UMPROGRAMMIERUNG

Das Hyland Modell
Ein Ratgeber für
Fibromyalgie Patienten

Text

AUTOREN

Prof. Michael HYLAND
Dr. Tony DAVIES
Die Patienten von Plymouth

ÜBERSETZUNG

Sibylle Thackray

Plymouth Hospitals NHS Trust

Körper Umprogrammierung für Zentrale Empfindlichkeitssyndrome

**Ein Ratgeber für die Wiederherstellung der Gesundheit mit Hilfe des
Hyland Modells**

Copyright Michael Hyland und Anthony Davies Dezember 2016

Danksagung

Wir danken den vielen Patienten in Plymouth und Gesundheitsexperten, die bei der Erstellung dieses Ratgebers mitgeholfen haben sowie Aine Dalton für die Illustrationen. Unser besonderer Dank geht an Charlotte Hill für die Leitung der Körper Umprogrammierungskurse und ihr Feedback von den Patienten, sowie Michaela Slocombe for die Gestaltung und Unterstützung bei der Herstellung

Für wen ist dieser Ratgeber ?

Dieser Ratgeber ist für Patienten bestimmt, die von ihrem Arzt eine Fibromyalgie Diagnose bekommen haben.

Es ist sehr wichtig, das Sie ihrem Arzt alle Ihre Symptome genau beschreiben, damit er Ihnen eine angemessene Behandlung verschreiben kann.

Das Körper-Umprogrammierungs Programm ersetzt keine anderen Behandlungen oder Therapien, die Ihnen von Ihrem Arzt verschrieben wurden, aber es ergänzt sie, wo angebracht.

Wie ist dieser Ratgeber zu benutzen?

Dieses Buch gibt Informationen und macht Vorschläge. Es schreibt Ihnen nicht vor, was zu tun ist. Benutzen Sie diesen Ratgeber wie einen Reiseführer. Lesen Sie ihn durch und danach wählen Sie den besten Weg um Ihre Gesundheit zurück zu erlangen.

Dieser Rager hat vier Teile

- Der erste Teil beschreibt die Theorie.
- Der zweite Teil enthält Informationen, wie man mithilfe der Theorie die Gesundheit wieder erlangen kann
- Der dritte Teil gibt Ratschläge, wie man die Symptome behandelt.
- Der vierte Teil gibt Ratschläge wie man das alles in die Praxis umsetzt.

Index

Erster Teil

Was ist Körperumprogrammierung?	Seite 5
Der Körper ein Computer	Seite 5
Was ist das Stopp Programm	Seite 6
Welches sind die Ursachen des Stopp Programms?	Seite 7

Zweiter Teil

Wie benutzt man das Modell zur Förderung der Gesundheit	Seite 8-9
Dinge tun, die keine Stoppsignale auslösen	Seiten 9-13
Sich ändern	
Stress vermeiden und reduzieren	
Ihren Körper überzeugen, dass die Welt ein freundlicher und sicherer Ort ist	Seiten 13-21
Tiefe Entspannung	
Positive Gefühle fördern	
Die Hardware und Software Ihres Körpers unterstützen	Seiten 21-31
Optimale Bewegung	
Ernährung	
Arzneien	

Dritter Teil

Symptome	Seiten 31-41
Schmerzen	
Müdigkeit	
Schlafstörungen	
Reizdarmsymptom	

Vierter Teil

In die Praxis umsetzen	Seiten 41 -49
Sich um sich kümmern	
Ihre Beziehung zu sich	
Ihre Beziehung zu anderen Menschen	
Eine Routine finden	
Schlussfolgerung	
Informationen für Arbeitgeber und Familienangehörige	
Über die Autoren	Seite 49

Erster Teil

Was ist Körper Umprogrammierung?

Die Körperumprogrammierung ist eine Methode zur Wiedergesundung. Sie beruht auf einer Theorie, die von Professor Michael Hyland entwickelt wurde, dem es gelang, sich von einem chronischen Ermüdungssyndrom wieder zu erholen. Das Hyland Modell erklärt, wie es zu den Ursachen der Fibromyalgie und ähnlicher Syndrome kommt, und wie sie behandelt werden können.

Die Körperumprogrammierung unterscheidet sich von anderen Behandlungsarten, denn sie basiert auf einem neuen Gedankenansatz über den Körper und wie er erkranken kann.

Der Körper ein Computer

Der Körper ist ein sehr intelligenter Computer , der manchmal nicht richtig funktioniert und genau wie beim Computer kann der Körper Hardware oder Software Probleme haben. Wenn man den Körper mit einem Computer vergleicht, dann entspricht die Hardware den verschiedenen Körperteilen, die man sehen kann wie die Augen, die Beine, die Lunge oder das Herz. Das Software Programm bestimmt die Funktionen der Computer Hardware. Die Software ist unsichtbar.



Was ist das Stopp Programm?

Die Fibromyalgie wird durch ein fehlerhaftes Programm verursacht: das sogenannte Stopp Programm. Das Stopp Programm ruft Symptome hervor, die verhindern, dass man bestimmte Dinge tut.

Fibromyalgie Patienten haben viele Symptome nicht nur Schmerzen, und manche davon verhindern, dass Sie sich betätigen.

Die Schmerzen verhindern, dass man sich verletzt.

Die Übelkeit verhindert, dass man etwas isst, was einem schadet.

Diese Symptome können unangenehm sein, aber unter dem Gesichtspunkt des Körpers sind sie nützlich. Sie verhindern, dass man etwas macht, das schädlich sein könnte. Diese Symptome sind die Folge der Stopp Signale des Körpers.

Merken Sie sich: Die Stoppsignale beschützen uns. Wir brauchen sie! Wenn man die Stoppsignale lange nicht beachtet, dann gewöhnt sich der Körper allmählich an sie und reagiert, indem er immer "lauter schreit". Wenn jemand nichts hört, dann hat man die Tendenz lauter zu sprechen.

Ihr "schreiender" Körper kann dann sein eigenes Stopp Programm entwickeln, das Stoppsignale aussendet, wenn diese gar nicht nötig sind. Es ist schädlich, denn es verhindert, dass man Dinge tut, die man eigentlich tun sollte. Das Stopp Programm ist ein fehlerhaftes Programm, das der Körper entwickelt hat, um einen bestimmten Lebensstil zu ersetzen, bei denen die Stoppsignale nicht die beabsichtigte Wirkung hatten. Es ist deshalb von fundamentaler Bedeutung, dieses Programm wieder los zu werden, wenn man seine Gesundheit wieder erlangen will.

Was verursacht das Stopp Programm ?

Es gibt viele Gründe warum viele Menschen, ohne dass es ihre Schuld ist, einfach weitermachen und die Stopp Signale nicht beachten. Darunter sind drei typische Fälle hervorzuheben.

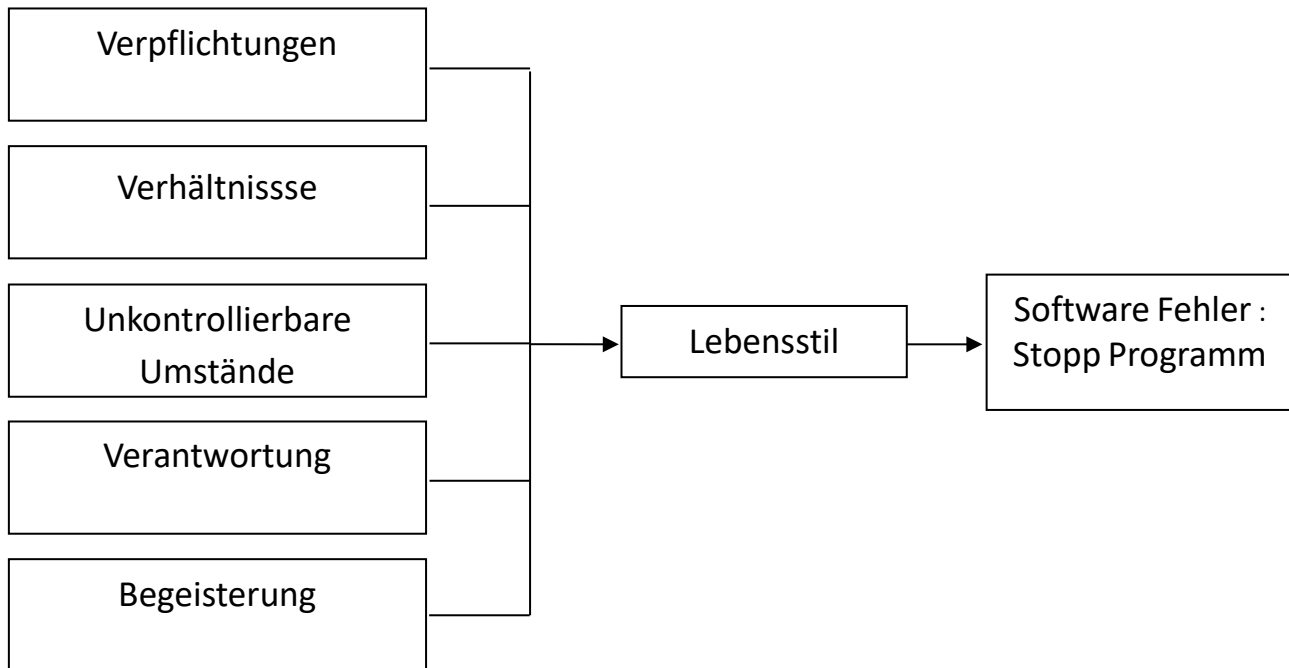
- **Diejenigen Menschen, die einfach weitermachen, selbst wenn es Ihnen schwer fällt, sie ermüdet oder schmerzt.**

Es gibt zahlreiche Gründe, warum sie das tun: aus Pflichtgefühl, weil sie sich um ein Kind oder ein Familienmitglied kümmern müssen, berufliche Verpflichtungen haben, oder stolz darauf sind, ihr Bestes getan zu haben oder weil sie niemanden enttäuschen wollen.

- **Diejenigen Menschen, die weitermachen müssen, weil sie sich in einer schwierigen Situation befinden, aus der sie nicht herauskommen.** Nicht jeder kann wählen, mit wem er zusammenleben möchte , oder wie er sein Leben gestalten möchte.

- **Diejenigen Menschen, die immer so weitermachen wollen, weil sie das, was sie tun, gerne tun, weil es ihnen Spass macht, aufregend oder erfolgversprechend ist.** Sie sind zufrieden und machen weiter, weil das was sie tun, ihnen Spass macht oder Erfolg bringt. Wegen des Hochgefühls, das sie davon bekommen, merken sie nicht wie Ihr Körper immer mehr erlahmt.

Menschen, die ihr Bestes geben wollen, sind besonders anfällig für Fibromyalgiesyndrome. Es sind die Menschen, die viel arbeiten und ein starkes Pflichtgefühl haben, die zu dieser Krankheit neigen. Niemand sollte dafür kritisiert werden, dass er ein Stopp Programm hat! Die Fibromyalgie und verwandte Syndrome haben nicht nur eine Ursache. Das Hyland Modell erklärt, was sie gemeinsam haben. Jeder hat seine Beweggründe, warum er trotz der Stoppsignale weitermacht.



Zweiter Teil

Wie benutzt man dieses Modell um die Gesundheit zu fördern?

Das Stopp Programm wird durch unsere Lebensweise ausgelöst und das Hyland Modell verspricht, dass wir durch unsere Lebensweise auch wieder kuriert werden können, und dass, wenn wir sie ändern, wir verhindern können, dass sich unsere Lage verschlimmert, ja dass wir sogar geheilt werden können. Die Symptome ändern sich nur langsam, denn die Besserung braucht Zeit.

Fibromyalgie Patienten leiden unter ständiger Erschöpfung. Sie haben den Eindruck, dass die Energie ihres Körpers verbraucht ist und dass sie mehr Energie brauchen. *Aber Ihr Körper hat seine Energie nicht verbraucht, er hat sie gebremst!* Wer zuviel tut, zieht die Bremsen immer mehr an und wer zu wenig tut, tut nicht genug um sie zu loszulassen. Wer gesünder werden will, muss die Bremsen langsam loslassen.

Es gibt drei allgemeine Regeln, um das Stopp Programm zu löschen:

- *Tun Sie nur Dinge, die **keine** Stoppsignale auslösen:* Sie müssen Ihren Körper dazu erziehen, dass Ihr Verhalten keine Stoppsignale auslöst.
- *Sie müssen Ihren Körper lehren, dass die Welt gut und sicher ist.* Wo ein Stopp Programm besteht, interpretiert der Körper die Welt als böse und gefährlich. Schmerz bei jeder Körperbewegung ist die Reaktion des Körpers, um Sie vor der bösen und gefährlichen Welt zu schützen Sie müssen Ihren Körper lehren, dass die Welt sicher ist.
- *Unterstützen Sie die Software Ihres Körpers indem Sie ihre Gesundheit verbessern.* Die Software des Körpers ist über den ganzen Körper verteilt und die beste Weise sie zu unterstützen ist eine gute Gesundheit. Sie kann auf vielerlei Art verbessert werden. Sie müssen nur den Weg finden, der für Ihre Situation der richtige ist.

Unter guten Umständen kann der Körper sich selbst heilen. Manche Menschen erzielen eine **Besserung**. Dieser Ratgeber will Ihnen auf der Reise zu ihrer Wiederherstellung helfen.

Weiterhin tätig sein, aber nicht so, dass dies Stopp Signale auslöst.

Sich Ändern

Abwechslung ist das Gewürz des Lebens

Um den Körper umzuprogrammieren ist es notwendig *Dinge so zu tun*, dass sie keine Stoppsignale auslösen. Wenn man etwas zu lange tut, vor allem wenn man sich nicht wohl fühlt, so ist das der sicherste Weg, um die Stoppsignale auszulösen.

Die Körper von Tieren (einschliesslich des menschlichen) sind so beschaffen, dass sie Stopp Signale auslösen, wenn sie sich für eine bestimmte Dauer mit etwas Bestimmtem beschäftigen. Sie haben diese aus einem guten Grund entwickelt: die Stoppsignale veranlassen sie, das was sie tun abzuwechseln, sie wecken die Neugierde, denn die Neugierde ist in einer feindlichen Umwelt lebensnotwendig. Was auch immer man tut, wenn man es zu lange tut, ruft man Stoppsignale hervor. Als Faustregel gilt, nichts länger als 30 Minuten an einem Stück tun.

1. Bleiben Sie nicht stundenlang vor dem Fernseher sitzen. Wer fernsieht, ist weder aktiv noch entspannt. Wenn Sie einen Film anschauen wollen, speichern Sie ihn und schauen ihn sich mit zwei oder mehr Unterbrechungen an.

2. Wechseln Sie Ihre Tätigkeiten ab aber so, dass der Körper den Wechsel spüren kann.

3. Wenn Sie Hausarbeit machen, dann tun Sie dies nicht an einem Stück. Machen Sie Ihre Hausarbeit nur für eine bestimmte Dauer, damit sie keine Stoppsignale hervorrufen: zum Beispiel 20 oder 30 Minuten und dann wechseln Sie über in eine andere Tätigkeit wie zum Beispiel Staubwischen, oder Sie wechseln dies ab mit einer anderen Tätigkeit. Wechseln Sie zumindest die Art der Hausarbeit, wie zum Beispiel abwechselnd staubsaugen und dann staubwischen.



4. Besprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber, wie Sie ihre Dienstperioden unterbrechen oder Ruhepausen einschieben könnten.

5. Stehen Sie regelmässig von Ihrem Arbeitsplatz auf und machen Sie ein paar Schritte.

6. Vermeiden sie zu lange Gespräche mit Freunden oder Familienangehörigen.

Stress vermeiden oder reduzieren

Stress ist die Folge , wenn Sie



- zu lang an einem Stück arbeiten
- etwas tun, was Sie frustriert oder wenn Sie die Ziele, die Sie sich gesetzt haben, nicht erreichen.
- wenn andere Menschen unfreundlich zu Ihnen waren.
- wenn man Dinge von Ihnen verlangt, die nicht vereinbar sind mit der Zeit, die Ihnen zur Verfügung steht.
- wenn es Sie friert oder Sie Hunger haben
 - wenn Sie etwas tun, was intensive Aufmerksamkeit erfordert

Patienten, die unter Fibromyalgie leiden, haben oft Symptome und physiologische Merkmale gemeinsam, die von chronischem Stress zeugen. Sie sind sensibilisiert. Sie sind empfindlich gegenüber auch nur der geringsten Störung, weshalb der Begriff des zentralen Empfindlichkeitssyndroms auf sie angewendet wird. Stress ist ein Teil des Lebens und kann nicht vollkommen vermieden werden. Je weniger sie dem Stress ausgesetzt sind, umso besser können sie mit ihren Problemen fertig werden.

Es wird allgemein angenommen, dass Vergnügen stressfrei ist, weil der Körper keine Stressreaktion zeigt. Es zeigt sich jedoch, dass viele

Aktivitäten, die Spass machen, Stress erzeugen; zum Beispiel eine grosse Anzahl von Menschen besucht Vergnügungsparks auf der Suche nach aufregenden Abenteuern an den verschiedenen Vergnügungsstationen, wo viel geschrien wird- auch diese Aktivitäten erzeugen Stress.

Es ist schon viel zu dem Thema der Verminderung oder Vermeidung von Stress geschrieben worden, ein grosser Teil ist über das Internet frei verfügbar.

Patienten, die unter Fibromyalgie leiden sind gegenüber Situationen, die Stress auslösen ganz besonders empfindlich. Deshalb ist es wichtig zu wissen, welche Faktoren Stress auslösen und wie sie zu vermeiden sind.

- Fühlen Sie sich nicht schuldig für Dinge, die der Vergangenheit angehören und vor allem geben Sie sich nicht die Schuld für Ihre Krankheit.
- Vergessen Sie die Vergangenheit, Seien Sie nicht nachtragend und vergessen Sie die Dinge, die Sie verletzt haben. Blicken Sie nach vorne in eine bessere Zukunft!
- Verbringen Sie ihre Zeit mit Menschen, in deren Gesellschaft Sie sich wohlfühlen und nicht solche, die Sie anstrengen. Schaffen Sie eine sichere und angenehme Umgebung für sich und entscheiden selbst, wohin Sie gehen und mit wem Sie Ihre Zeit verbringen wollen.
- Lernen Sie Nein zu sagen. Fühlen Sie sich nicht schuldig, wenn Sie auch einmal Nein sagen. Sie können nicht aller Menschen Freund sein und versuchen Sie es erst garnicht. Ihre Bedürfnisse sind wichtiger als die der anderen. Tun Sie was **Sie** möchten.
- Vermeiden Sie Selbstmitleid. Sie brauchen sich nicht rechtfertigen .
- Vermeiden Sie Aktivitäten, die zu intensiv sind. Sportliche Betätigungen sind Stressfaktoren, sie sollten mässig und nur für eine kurze Zeit ausgeübt werden.

- Vermeiden Sie gesellschaftliche oder auch andere Situationen, die Sie emotional aufladen.. Suchen Sie Ihr Glück in Ihrem eigenen Innern und nicht durch äussere Anreize.
- Finden Sie heraus, was Ihnen in Ihrem Leben Stress verursacht und gehen Sie ihm aus dem Wege. Wenn das nicht möglich ist, suchen Sie nach Möglichkeiten, die Stressreaktion Ihres Körpers zu verringern.

Es ist wichtig zu erkennen, dass wir die für uns richtige Wahl treffen müssen, um unsere Stressauslöser zu vermeiden.. Sie sind die einzige Person, die entscheiden kann, was gut für Sie ist und nur Sie können entscheiden, welches die beste Wahl für Sie ist und wie Sie sie in die Praxis umsetzen können, was keineswegs ein leichtes Unterfangen ist. Wer sich um Kinder oder einen älteren Menschen kümmern muss, hat es besonders schwer. Wenn Sie Stress nicht vermeiden können, dann sollten Sie sich zumindest Zeit nehmen, um sich zu entspannen. Im nächsten Teil wird erklärt wie dies erreicht werden kann.

Ihren Körper lehren, dass die Welt ein guter und sicherer Ort ist.

Tiefe Entspannung

Die Forschung hat auf die gesundheitlichen Vorteile hingewiesen, die das regelmässige tägliche Entspannungs- oder Meditationstraining für den Körper haben kann. Das regelmässige Training verringert Depressions- und Angstanfälle, verbessert das Immunsystem, das Hormonsystem und den Darm.

Personen, die unter Fibromyalgie leiden zeigen physiologische Merkmale, die von lang andauernden Stressperioden herrühren. Diese physiologischen Veränderungen haben dazu geführt, dass sich der Körper



in einem ständigen Alarmzustand befindet sodass der Körper jederzeit auf eine Stresssituation eingestellt ist. Dieser konstante Stresszustand kann durch eine tiefe Meditation neutralisiert werden. Es gibt verschiedene Entspannungs- oder Meditationsmethoden, um eine tiefe Entspannung zu erzielen. Tiefe Entspannung regelmässig ausgeübt verringert die Stressreaktion des Körpers. Dieser Prozess braucht Zeit und erfordert Ausdauer.

Das mag am Anfang schwer sein, aber mit der Zeit wird das Üben der tiefen Entspannung leichter. Stresserlebnisse werden vom Körper erinnert. Obwohl man sie nicht auslöschen kann, so kann man jedoch ihren Einfluss hemmen, in dem man den Körper lehrt, dass die Welt ein sicherer und lebenswerter Ort ist. Was vergangen ist, ist vergangen. Konzentrieren Sie sich auf die Gegenwart und kümmern Sie sich nicht um die Zukunft. Auf diese Weise löschen Sie die Erinnerung Ihres Körpers an diese Erlebnisse und speichern neue bessere. So vernichten Sie das defekte Programm und ersetzen es durch neue positive Eingaben..

Zweimal am Tag versuchen Sie Zeit zu finden, um für 10 bis 15 Minuten tiefe Entspannung zu üben. Tiefe Entspannung bedeutet, dass Ihr Körper und ihr Geist völlig entspannt sind. Ihr Körper kann den Zustand tiefer Entspannung nur dann erreichen, wenn er sich sicher fühlt. Entspannung und das Gefühl der Sicherheit gehören zusammen. Durch das regelmässige Erlebnistraining und das der tiefen Entspannung lernt der Körper allmählich der Welt wieder zu vertrauen. Es gibt viele verschiedene Methoden der Tiefenentspannung. Darunter sind zu nennen:

- Wortwiederholung

- Die Achtsamkeitsmeditation(Mindfulness Meditation)
- Körperscanning
- Die Schaffung positiver Selbstbilder (wie z.B.die Therapie des Selbstmitgefühls, oder der Dankbarkeit)
- Visualisierung

Jeder hat seine eigene Methode. Die Methode, die Sie am leichtesten finden, ist die wirksamste für Sie.

Jede der fünf Methoden kann auf verschiedene Weise ausgeübt werden:

Die Wortwiederholung

Das ist die einfachste Methode. Sie besteht darin ein Wort oder eine Wortgruppe immerfort zu wiederholen. Die Wortwiederholung nimmt den Geist in Anspruch und verhindert, dass Sie an die Vergangenheit denken und sich Sorgen machen. Das beruhigt den Geist.

Dies kann auf verschiedene Weise ausgeübt werden:

Beispiele:

- Wiederholen Sie 12345 12345 12345 12345 immer wieder in Ihrem Kopf
- Suchen Sie sich ein Wort, das Ihnen ein gutes Gefühl eingibt und wiederholen es immer wieder
- Wiederholen Sie immer wieder ein Wort, das eine entspannende Wirkung hat wie z.B. ``Ruhe`` oder ``Frieden``.
- Erfinden Sie Ihr eigenes Wort, das Sie für sich behalten und nur wiederholen, wenn Sie entspannt sind oder Entspannung brauchen.

Mindfulness Training

Bei dieser Methode kommt es darauf an, dass man seinem Körper, seinen Gefühlen, seiner Umgebung seine ganze Aufmerksamkeit schenkt. Beobachten Sie, was um Sie vorgeht, ohne zu urteilen. Man kann seine Aufmerksamkeit auf verschiedene Weise fokussieren:

- Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung – Beobachten Sie, wie sie ein-und ausatmen.
- Konzentrieren Sie ihre Gedanken auf den Ort, an dem Sie sich befinden und die Geräusche um Sie herum.
- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Ort, an dem Sie sich befinden
- Konzentrieren Sie sich auf die Gedanken, die in Ihnen vorgehen und beobachten Sie sie. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Gefühle, ohne sie ändern zu wollen, beobachten Sie sie, ohne zu urteilen.
- Befreien Sie Ihren Geist von allen Gedanken und konzentrieren Sie sich darauf, dass Sie bewusst sind.

Manchen Menschen fällt es schwer, sich zu „beobachten“, ohne dass es sie geniert. Wenn dies der Fall ist, dann versuchen Sie eine andere Form der Entspannung. Aber wenn Sie finden, dass es Ihnen hilft, dann kann die Meditation jederzeit ausgeübt werden. Sie hat zum Ziel, dass man in der Gegenwart und nicht in der Vergangenheit lebt: gegenwärtig sein, und keine imaginären Gespräche mit der Zukunft führen. Das Ziel ist das Sein eher als das Tun. Wenn Sie durch die Strassen gehen, beobachten Sie die Menschen und ihre Umgebung. Führen sie keine imaginären Gespräche mit sich oder jemand anderem.



Auf einem Stück Papier etwas zeichnen oder malen, ohne an ein bestimmtes Bild zu denken, ist eine weitere gute Übung. Konzentrieren Sie sich lediglich darauf gerade oder gebogene Linien zu zeichnen, oder Farbtupfen auf dem Papier zu verteilen. Machen Sie sich keine Gedanken, was das darstellen könnte, sondern genießen Sie das Tun. Zeichnen oder malen ohne eine bestimmte Absicht macht Spass.

Wenn Sie eine Linie zeichnen, dann konzentrieren Sie sich darauf, wie Sie die Linie zeichnen. Nehmen Sie sich bei dieser Tätigkeit wahr. Wenn Sie Farbtupfer auftragen, genießen Sie das Tun.

Natürlich nicht jeder liebt malen oder zeichnen, aber der Sinn der Übung ist zu zeigen, dass auch die einfachsten Dinge Freude machen, wenn man sich auf das konzentriert, was man tut. Wenn es Ihnen als Kind Spass machte zu zeichnen oder malen, versuchen Sie es wieder. Es gibt Hefte zum Anmalen für Erwachsene. Sie können Ihnen bei Ihrem Mindfulness Training helfen. Manche Patienten haben berichtet, dass es ihnen geholfen hat.

Körper Scanning

Diese Methode besteht darin, dass man sich auf verschiedene Teile des Körpers konzentriert, und sie nacheinander entspannt.

Legen sie sich flach auf den Boden mit den Händen an jeder Seite, die Handflächen am besten nach unten gerichtet oder Sie setzen sich auf einen bequemen Stuhl, auf dem Sie sich vollkommen entspannen können. Konzentrieren Sie sich auf die Finger Ihrer rechten Hand und fühlen Sie, wie sie sich langsam entspannen. Konzentrieren Sie sich sodann auf die ganze Hand, und fühlen sie, wie auch sie sich entspannt. Dann lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Arm und bemerken, wie er sich entspannt. Dann konzentrieren Sie sich auf die linke Hand und den linken Arm.

Konzentrieren Sie sich auf weitere Partien Ihres Körpers und beobachten, wie sie sich entspannen.

Bleiben Sie entspannt. Sich entspannen heisst loslassen. Man kann das visualisieren indem man sich vorstellt, dass man in den Boden oder den Stuhl sinkt.

Selbstgewählte Imagery

Diese Methode verbindet Entspannung mit einem positiven Gefühlserlebnis.

- Jeden Abend, wenn Sie im Bett liegen, dann denken Sie vor dem Einschlafen an all die wichtigen und unwichtigen Ereignisse des vergangenen Tages. Seien Sie dankbar für sie. Jeden Abend versuchen Sie drei Gründe zu finden, weswegen Sie dankbar sein sollten. Hegen Sie Gefühle der Dankbarkeit.
- Seien Sie verständnisvoll und mitfühlend gegenüber sich selbst und Ihrer Umgebung.
- Überlassen Sie sich Gefühlen der Liebe zu sich selbst und zu denen, die Sie kennen und lieben, und auch zu denen, mit denen Sie Schwierigkeiten haben.
- Es gibt viele Möglichkeiten, sich durch positive Vorstellungen zu entspannen. Literatur darüber finden Sie in Büchern und im Internet.

Visualisierung

Diese Methode kombiniert Entspannung mit den körpereigenen Selbstheilungs- Mechanismen- dem sogenannten Placebo Effekt. Unsere Absichten und Erwartungen hinsichtlich unseres eigenen Körpers können reale Wirkungen erzielen



nacheinander verschwinden.

- Suchen Sie sich eine bequeme Ecke, wo sie sich entspannen und konzentrieren können. Stellen Sie sich vor, wie Lichtstrahlen sie durchdringen und Ihren Körper heilen. Fühlen Sie wie Ihr Körper sich von selbst heilt. Visualisieren sie die verschiedenen Teile Ihre Körpers, wie sie sich entspannen und heilen. Fühlen Sie, wie die Symptome

Die Patienten berichten häufig, wie schwierig es für sie ist, den richtigen Augenblick und Ort zu finden wo sie sich tief entspannen können. Aber nur Sie können das Problem lösen.

Es gibt eine zahlreiche Literatur mit Ratschlägen und Hilfsangeboten für die Entspannung. Manche sind frei .

Positive Gefühle erzeugen: Dinge tun, die Spass machen

Unser Immunsystem ist empfindlich gegenüber den Gedanken, die in unserem Kopf umhergehen. Positive Gedanken verbessern nicht nur unser Immunsystem, sie wirken auch auf andere Teile unseres Körpers ein. Das beste Mittel, um unser Immunsystem zu verbessern, ist das Leben zu lieben. Glücklich sein ist gut für uns.

Ein ödes und monotones Leben lehrt den Körper, dass die Welt ein öder und langweiliger Ort ist. Sie können Ihren Körper das Umgekehrte lehren, nämlich, dass sie schön und angenehm ist und viele Möglichkeiten hat, das Leben zu erforschen und zu geniessen.



Es ist nicht leicht, das Leben zu lieben, wenn man krank ist. Krankheit macht das Leben öde und langweilig und das macht einen missmutig. Selbst wenn es Ihnen schwer fällt, so sollten Sie dennoch etwas tun, was Ihnen Spass macht. Je mehr Dinge Sie tun, die Ihnen gefallen, umso besser für Sie und vergessen Sie nicht: Abwechslung ist das Gewürz des Lebens!

Jeder Mensch ist anders und jeder hat seine eigene Art das Leben zu geniessen. Das Geheimnis ist herauszufinden, was für einen gut ist und der einzige Weg dahin ist, ihn zu suchen.

Versuchen sie etwas Neues. Ihre Gesundheit wiederfinden bedeutet, das Sie zu Ihrem eigenen Experten werden müssen für die Dinge, die Ihnen Freude bereiten und wie man das beste aus ihnen macht.

Wenn Sie eine Tätigkeit entdeckt haben, die Ihnen Spass macht, dann ist es wichtig, dass Sie sie nicht zu lange tun. Wenn einem etwas Freude bereitet, dann ist man in Gefahr, die Stoppsignale zu ignorieren. Deshalb müssen Sie die Zeit, in der Sie etwas tun, immer im Auge behalten.

Die Tatsache, dass Ihnen eine Tätigkeit Freude bereitet, bedeutet allerdings nicht, dass sie automatisch gut für Sie ist. Fernsehen kann Spass machen, aber während Sie vor dem Apparat sitzen, sind sie unaktiv. Ihr Körper ändert sein Programm erst, wenn sie aktiv sind. Für lange Zeit fernsehen ist nicht zu empfehlen. Es ist gesünder, sich einen Film in mehreren Sitzungen anzusehen.

Vermeiden sie Horrorfilme und Filme mit Gewaltszenen. Ihr Körper kann nicht unterscheiden zwischen dem, was im Fernsehen und in ihrem Leben vorgeht. Wenn Sie Gewalt anschauen, dann registriert Ihr Körper die Welt als gewalttätig. Deshalb ist es besser, optimistische oder lustige Filme anzusehen. Es ist bewiesen, dass Humor die Gesundheit verbessern kann.

Nehmen Sie sich die Zeit, sich ein bisschen zu verwöhnen, sich ein warmes Bad zu gönnen. Ein Besuch in einem Spazentrum oder andere komplementäre Therapien sind wohltuend. Verschwenden Sie kein Vermögen für zusätzliche Behandlungen, sondern suchen Sie sich die aus, die Ihnen gut tut und Sie verwöhnt



Der Humor ist ein gutes Mittel, um den Körper zu lehren, dass die Welt gut ist. Haben sie Spass, lachen und vergnügen Sie sich- Forschen Sie im Internet nach , was es mit der Lach-Therapie auf sich hat.

Richten sie Ihr Arbeitspensum so ein, dass Sie nicht ständig in Eile sind. Vermeiden sie zu spät oder unter Druck zu kommen. Es eilig haben bedeutet für den Körper, dass die Welt nicht so gut ist, wie er angenommen hatte. Nehmen Sie sich Zeit beim Essen. Gehen Sie langsam. Dadurch lernt der Körper, dass ihm von aussen keine Bedrohung zukommt. Gehen Sie frühzeitig aus dem Haus und fahren Sie langsam zur Arbeit. Stellen Sie Ihren Wecker 5 Minuten früher ein, damit Sie etwas mehr Zeit für Ihr Frühstück haben.

Denken Sie sich etwas Neues aus, ein neues Hobby, oder gehen Sie zurück zu etwas, was Sie in der Vergangenheit schon einmal getan haben und das Ihnen Freude bereitete, bevor Sie krank wurden.

Verschiedene psychologische Therapien können helfen positive Emotionen zu fördern. Zum Beispiel:

- Die Therapie des Selbstmitgefühls
- Die Akzeptanz und Commitment Therapie

Unterstützen Sie die Hardware und Software Ihres Körpers

Bestmögliche Bewegung

Schmerz ist ein starkes Stoppsignal. Menschen mit Fibromyalgie haben oft Schmerzen, wenn sie sich bewegen. Das zeigt, dass der Körper „denkt“, dass Bewegung gefährlich ist. Der Körper muss umprogrammiert werden, damit der Körper Bewegung als sicher interpretiert.

Körperliche Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil des Gesundungsprozesses. Es ist wichtig, körperliche Betätigung in Form von kurzen Perioden ein oder zweimal am Tag in Ihr Programm aufzunehmen. Körperliche Aktivität bedeutet jede Art von Betätigung, sei es gehen, gärtnern oder Geräteturnen, welches alles Beispiele von körperlicher Betätigung sind.

Jedoch Vorsicht! Jeder Mensch ist anders gebaut. Sie müssen die für Sie bestmögliche Bewegung wählen. Und nur Sie können das entscheiden. Sie müssen zwei Dinge beachten: Die Art der Aktivität und die Dauer der Aktivität.

Die Art der körperlichen Betätigung muss dem Krankheitsgrad angepasst sein. Um eine Analogie zu benutzen: bei dem zentralen Empfindlichkeitssyndrom wie der Fibromyalgie ist die Bremse angezogen. Sie sollten nicht beschleunigen, bevor Sie die Bremse lockern..

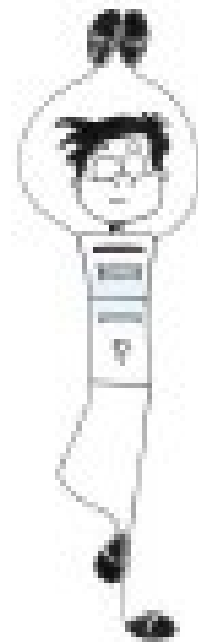
In schweren Fällen sollte die Betätigung so langsam sein, dass sich der Puls nicht erhöht und in sehr schweren Fällen sollte sie nicht länger als 5 Minuten dauern und ansonsten sollte sie auf 20 Minuten höchstens begrenzt werden. Für jede Art von Betätigung oder Gymnastik gilt, „wenig und oft“ eher als alles auf einmal. Zweimal ein Turnus von 10 Minuten ist besser als ein Turnus von 20 Minuten. Ein wenig jeden Tag ist besser als eine Menge ein-oder zweimal in der Woche. Die Betätigung kann verlängert werden, aber erst wenn die Verbesserung gute Fortschritte gemacht hat.

Bei der optimalen körperlichen Betätigung ist noch ein weiterer Aspekt zu beachten. Die Bewegung sollte begleitet werden von einer guten Stimmung. Stellen Sie sich vor, wie die Bewegung Ihnen hilft gesund zu werden. Suchen Sie sich eine angenehme Umgebung. Im Sommer gehen Sie nach draussen an einen Ort, der sich sicher und friedlich anfühlt.

Sie müssen Ihren Körper dazu erziehen, dass er nicht versucht, Sie an der Bewegung zu hindern. Sie müssen Ihrem Körper zu verstehen geben, dass Ihr Vorgehen nicht gefährlich ist. Sie müssen Ihren Körper lehren, dass Bewegung OK ist, weil die Welt ein „guter und sicherer Ort“ ist.

Empfehlenswerte Bewegung besteht in der Form von:

- Qigong
- Tai Chi
- Yoga
- Langsames Gehen
- Pilates



Schauen sie im Web nach, wo viele verschiedene Arten von körperlicher Betätigung aufgeführt sind.

Manche Patienten mögen es vorziehen, ihr eigene Art von Tai Chi oder Yoga zu erfinden, die ein minimales Mass an Unbehagen mit sich bringt. Es empfiehlt sich, das Bewegungstraining zusammen mit Mindfulness auszuüben oder mit Visualisierung oder Imagery .

Die bestmögliche Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil Ihres Gesundheitsplans und ein wichtiges Mittel, Ihren Körper neu zu programmieren, und damit das Stopp programm zu löschen.

Entspannung mit körperlicher Betätigung kombinieren

Gehen ist eine sehr nützliche Form von Bewegung. Für schwere Fälle empfiehlt sich langsames Gehen zusammen mit Mindfulness. Zum Beispiel achten Sie darauf, wie Sie einen Fuss vor den anderen setzen, und beim Gehen ist darauf zu achten, dass Sie einen Ort wählen, der sicher ist. Sie wollen Ihren Körper lehren, dass die Welt ein guter und sicherer Ort ist und dass Sie sich beim Gehen gut und sicher fühlen können. Seien sie nicht in Eile, denn der Körper verbindet Eile mit Problemen.

Machen Sie zwei kurze Spaziergänge, einen am Morgen und den anderen am Nachmittag. Das wäre vernünftig. Schauen sie um sich, während Sie gehen und genießen Sie Ihren Spaziergang. Versuchen Sie nicht, sich Gedanken zu machen, wie lang und wie weit Sie gehen können. Ihr Ziel ist, die Software Ihres Körpers umzustellen. Jede Verlängerung sollte nur ganz allmählich erfolgen. Wenn Sie sich am darauffolgenden Tag schlechter fühlen, dann haben Sie zuviel getan. Wenig und oft ist die beste Strategie, aber bleiben Sie dabei, wieviel und wie wenig Sie auch immer schaffen.

Der Körper erlebt die Welt auf vielerlei verschiedene Art. Wenn Sie in einer gestressten Haltung stehen oder sitzen, dann „denkt“ der Körper, dass Sie gestresst sind. Wenn Sie in einer entspannten Haltung stehen oder sitzen, dann denkt der Körper, dass Sie entspannt sind. Wenn Sie gestresst sind, dann ziehen sich Ihre Rückenmuskeln zusammen und Sie beugen sich nach vorne. Sie können Ihrem Körper mit Ihrer Haltung zeigen, dass Sie entspannt sind.

Stellen Sie sich einen Faden auf der Mitte Ihres Kopfes vor, der Sie nach oben zieht, sodass sich Ihre Schultern senken und ihr Rückenmark verlängert. Lassen Sie Ihre Hände herunterhängen. Stellen Sie sich das vor,

ob Sie sitzen, stehen oder gehen. Entspanntes sitzen, stehen oder gehen sind Teil der *Alexander Therapie*. Bei der Alexander Therapie geht es um eine entspannte Haltung beim Stehen oder Gehen, sodass Sie im täglichen Leben in einer entspannten Haltung stehen oder gehen. Das beeinflusst die Konstitution des Körpers und verbessert die Gesundheit.

Ebenso wie Tai chi, Yoga und Pilates gibt es Alexander Methode Klassen und Trainer in Ihrer Umgebung. Und vergessen Sie nicht: Wenn sie Ihnen gefällt, dann haben Sie Erfolg. Wenn sie Ihnen nicht gefällt, dann sind die Chancen wesentlich geringer.

Ernährung

Der menschliche Körper ist dazu veranlagt, in einem entspannten Zustand Nahrung aufzunehmen. Die menschliche Rasse hat jagen gelernt und sich von Mammut ernähren. Aber Sie hat nicht beides zur gleichen Zeit getan.

Menschen, die gestresst sind, nehmen im allgemeinen an Gewicht zu und der Grund dafür ist, dass chronischer Stress die Chemie des Körpers in einer schädlichen Weise verändert. Stress ermutigt den Körper Fett abzulagern.

Essen Sie, wenn sie entspannt sind und vermeiden Sie es, wenn Sie gestresst sind. Wenn Sie sehr beschäftigt sind, so nehmen Sie sich ein paar Minuten Ruhe, bevor Sie essen. Auch nur eine kurze Tiefentspannung vor dem Essen, kann helfen, wenn Sie unter Stress stehen. Machen Sie keine Körperübungen für mindestens eine halbe Stunde nach dem Essen. Essen Sie nicht direkt im Anschluss an sportliche Aktivitäten.

Essen Sie langsam und kauen Sie Ihre Nahrung gut durch Wenn Sie mit anderen Menschen zusammen essen, dann seien Sie nicht der Erste, der fertig ist. Sehen Sie beim Essen weder Fernsehen, noch lesen Sie oder hören Radio. Machen Sie immer nur eins. Beim Essen konzentrieren Sie sich auf das Essen und sorgen für Entspannung. Essen Sie mit Bewusstsein



Lassen Sie keinen Hunger hochkommen, denn Hunger erzeugt Stress. Essen Sie regelmässig. Manche ziehen mehrere kleine Mahlzeiten am Tag vor eher als weniger und grössere Mahlzeiten.

Der Darm wird manchmal als das „zweite Gehirn“ bezeichnet. Ihr Darm ist voller Nerven und diese Nerven sind mit dem Gefühlszentrum im Kopf verbunden. Der Darm kann soviel Stress „fühlen“ wie das Gehirn. Er ist dazu bestimmt die Nahrung zu verdauen, wenn man entspannt ist. Stress kann im ganzen Körper Probleme verursachen, aber besonders im Darm.

Das Hyland Modell basiert auf einer ausgewogenen Ernährung, denn das unterstützt die Software Ihres Körpers. Forschungsergebnisse zeigen, dass eine ausgewogene Ernährung die Software des Körpers verbessert. Im Internet gibt es eine zahlreiche Literatur und Informationen zu diesem Thema, sodass wir nicht näher darauf einzugehen brauchen

Leider gibt es grosse Meinungsunterschiede unter den Experten darüber, was eine gesunde Ernährung ist. Dieser Ratgeber will nicht zu dieser umstrittenen Debatte Stellung beziehen, da die Meinungen auseinander gehen und manche dieser and andere einer anderen Ernährung den Vorzug geben. Wir sind jedoch der Meinung, dass extreme und aussergewöhnliche Ernährungsvorschläge nicht zu empfehlen sind.

Hier noch einige zusätzliche Bemerkungen hinsichtlich der Ernährung:

- Versuchen Sie Ihr Leben angenehm zu gestalten

Essen ist eine Beschäftigung wie jede andere. Machen Sie daraus ein wohltuendes Ereignis. Essen ist eine der angenehmen Seiten des Lebens. Versteifen Sie sich nicht darauf, sich streng an die Regeln einer Diät zu halten, die für gut oder schlecht angesehen wird. Stattdessen genießen Sie ihr Essen. Wenn Sie Schokolade lieben, dann suchen Sie sich die heraus, die Ihnen am besten schmeckt, und essen Sie sie langsam und mit Genuss. Machen Sie ihre Mahlzeit zu einem schönen Ereignis. Macht es für Sie einen Unterschied, ob sie Ihre Mahlzeit aus einem mehr oder weniger schönen Teller oder bei Kerzenlicht einnehmen? Wenn ja, dann machen Sie sie so schön wie möglich. Machen sie aus jeder Mahlzeit ein besonderes Ereignis. Eine angenehme Mahlzeit ist kein Luxus für Sie, sie ist ein Bestandteil Ihrer Behandlung.

- Abwechslung ist das Gewürz des Lebens

Variieren Sie Ihre Ernährung. Jeder weiss, dass eine abwechslungsreiche Ernährung besser ausgewogen ist. Eine monotone Ernährung, die sich auf einige wenige als gesund erklärte Nahrungsmittel beschränkt ist keine gute Idee. Die Ernährung braucht Abwechslung.

- Hören Sie auf Ihren Körper

Ein wichtiger Bestandteil der Körperumprogrammierung besteht darin, dass man lernt zu unterscheiden was für einen gut oder schlecht ist. Wenn Sie etwas essen, das Ihnen nicht schmeckt (Was die Symptome augenblicklich oder nach kurzer Zeit erhöht), dann vermeiden Sie sie. Manche Menschen sind der Meinung, dass es hilft, bestimmte Nahrungsmittel wegzulassen, aber das hängt von jedem einzelnen ab, ob er das tut. Da gibt es keine festen Regeln. Es gibt keinen besseren Test ob man eine Nahrung verträgt, als die Erfahrung, die man damit macht. Eine Empfehlung die von Experten oft gemacht wird, ist der Eliminierungstest das heisst, sie lassen ein Nahrungsmittel für eine Woche weg von Ihrem Menü, und dann bringen Sie es langsam wieder zurück. Wenn Sie sich

danach schlechter fühlen, dass wissen Sie, dass sie es nicht gut vertragen. Es ist leichter, Dinge zu bemerken, wenn sie sich verschlechtern als wenn sie sich verbessern..

- Glauben Sie nicht alles, was Sie lesen

Energiegetränke geben keine Energie. Sie enthalten zuviel Zucker und zuviel Koffein beides ist nicht gut für Sie.

Nahrungsmittelzusätze

Wegen verschiedener Absorptions-und Ausscheidungsprobleme haben manche Menschen trotz einer ausgeglichenen Ernährung einen zu niedrigen Gehalt an Vitaminen und Mineralen. Wenn das der Fall ist, dann können zusätzliche Vitamine Ihre Gesundheit verbessern. Es ist allerdings schwierig, das ohne einen speziellen Test festzustellen. Es kann durchaus sein, dass dies während der Wintermonate vor allem in der nördlichen Hemisphäre der Fall ist und es ist sicher richtig, dass ein Mangel an Vitamin D chronische Schmerzen mitbeeinflusst. Die guten Öle kommen von fettigem Fisch und Olivenöl und sie können Entzündungsprobleme verringern. Es gibt jedoch keine Beweise, dass Nahrungsmittelzusätze zentrale Empfindlichkeitssyndrome heilen.

Medikamente

Medikamente sind dazu bestimmt, kranken Menschen zu helfen und werden von Ärzten für verschiedene Probleme verordnet. Bestimmte Medikamente heilen. Antibiotika zerstören Bakterien und heilen bakterielle Infektionen. Bei anderen Krankheiten helfen Medikamente bei der Einhaltung notwendiger Körperfunktionen. So wird Insulin bei Diabetes angewandt und Thyroxine bei mangelnder Schilddrüsenfunktion. Bei

starken Entzündungen wie zum Beispiel einer entzündlichen Arthritis, werden Kortisonpräparate zur Verringerung der Entzündung angewandt. Medikamente können Leben retten und deshalb muss man sie einnehmen, wenn sie notwendig sind.



Fibromyalgiepatienten werden häufig wegen bestimmter Symptome wie Schmerzen, Schwindel oder Übelkeit Medikamente verordnet. Wenn sie in dieser Weise benutzt werden, dann dämpfen sie die Symptome, aber sie heilen die Krankheit nicht. Sie lösen das Problem nicht. Medikamente sind im allgemeinen wirksamer, wenn es sich um ein spezifisches Hardware-eher als ein Softwareproblem handelt.

Medikamente, die zur Verringerung der Fibromyalgiesymptome verordnet werden, wirken am Anfang, aber viele Patienten berichten, dass sie nach einer bestimmten Zeit keine Wirkung mehr haben. Es gibt im Effekt keine Studie, die die Wirksamkeit von schmerzstillenden Mitteln nach 4 bis 6 Monaten beweist.

Dem Hyland Modell zufolge können zentrale Empfindlichkeitssyndrome auftreten, weil die Symptome über lange Zeit unterdrückt wurden. Als Ergebnis hat der Körper ein Stopp-Programm erzeugt. Medikamente, die die Symptome herunterdrücken, machen alles nur noch schlimmer wenn Sie Ihren Lebensstil nicht in einer positiven Weise geändert haben. Es kann allerdings von Nutzen sein, Medikamente, die die Symptome kontrollieren für eine kurze Zeit anzuwenden, während neue Strategien zur Behandlung Ihrer Situation eingeführt werden.

Eine Anzahl schmerzstillender Medikamente werden in Apotheken rezeptfrei ausgegeben: Paracetamol, Aspirin, Ibuprofen und andere anti-inflammatorische Medikamente. Sie können für bestimmte Schmerzen, wie post-operative Schmerzen gut sein, sie erzeugen jedoch gastrische

Probleme, wenn man sie regelmässig einnimmt . Andere schmerzstillende Medikamente werden zur Kontrolle bestimmter Fibromyalgiesymptome angewendet, sie sind jedoch verschreibungspflichtig

Sie fallen unter drei Kategorien:

- Medikamente auf der Basis von Morphinum
- Antidepressive Medikamente alten Stils
- Medikamente gegen Epilepsie

Medikamente auf der Basis von Morphinum

Dazu gehören Medikamente wie Codein, Tramadol, Morphinumtabletten oder Fentanyl und Buprenorphine-Hautpatches. Diese können bei frischen Hautverletzungen wirksam sein; sobald die Haut heilt, verlieren diese Medikamente jedoch ihre Wirkung. Sie sind für Hardwareprobleme brauchbar aber nicht für Softwareprobleme.

Der Grund ist, dass sich der Körper sehr schnell an diese Medikamente gewöhnt und unangenehme Nebenwirkungen zeigt, wenn das Medikament abgesetzt wird. Da diese Medikamente darüberhinaus noch andere Nebenwirkungen haben wie Halluzinationen und Verstopfung, verschreiben Ärzte sie nicht für Fibromyalgiepatienten. Eine wachsende Anzahl von Experten ist der Ansicht, dass die Morphinumpräparate die zentralen Empfindlichkeitssyndrome auf die Dauer nur noch verschlimmern.

Antidepressive Medikamente alten Stils

Die häufigsten Beispiele sind Medikamente wie Amitryptilin, Imipramin, Nortriptylin und Duloxetin. In hohen Dosen eingenommen werden, helfen sie

bei Depression. In schwächeren Dosen werden sie oft bei anhaltenden Schmerzen oder Schlafstörungen angewendet. Sie sind besonders wirksam bei Nervenerkrankungen. Es ist wichtig, sie früh am Abend, vor dem Schlafengehen einzunehmen, um das Gefühl der Trockenheit im Mund oder eines „Katers“ am nächsten Morgen zu verhindern. Im Gegensatz zu den Opiumpräparaten führen sie nicht zu Abhängigkeit aber sie haben sehr unangenehme Nebenwirkungen, wenn sie zu schnell abgesetzt werden. Wenn ein Fibromyalgiepatient gleichzeitig unter Depressionen leidet, dann wird eine andere antidepressive Behandlung angewendet.

Medikamente gegen Epilepsie

Verbreitete Beispiele sind Gabapentine und Pregabalin. Diese Medikamente sind bei bestimmten chronischen Schmerzen nützlich, aber wie gesagt, sie beheben die zugrundeliegenden Probleme der Fibromyalgie nicht. Sind sie wirksam? Studien zeigen, dass Pregabalin bei ein von 8 Patienten wirkt. Es wird als ein nicht sehr wirksames Medikament eingestuft. Wie zahlreiche andere Medikamente können sie Nebenwirkungen haben, wie Schläfrigkeit, Gleichgewichtsstörungen. Die Patienten beschwerten sich, dass sie davon zunehmen und Konzentrationsprobleme und Erinnerungsausfälle haben. Wenn der Körper sich an diese Medikamente gewöhnt hat, ist es schwer, sie abzustellen.

Was kann ich tun?

Es ist wichtig schmerzstillende Medikamente möglichst zu vermeiden denn der Körper passt sich an jedes Medikament an, das versucht die Art, wie das Gehirn oder das Rückenmark mit Schmerz umgeht, nachzumachen. Patienten finden, dass sie trotz hoher Dosen eine schwache Wirkung haben. Schmerzanfälle sind besser mit einfachen Medikamenten zu behandeln oder mit Methoden, die die Schmerzen verringern, wie Hitze, das TENS Gerät oder eine Änderung der Lebensgewohnheiten. Sprechen Sie mit Ihrem Doktor über die Wahl der Medikamente.

Wenn Sie zahlreiche Medikamente einnehmen und sie verringern möchten, dann besprechen Sie das mit Ihrem Arzt. Die Dosierung darf nur ganz allmählich reduziert werden und immer nur ein Medikament zu einer Zeit. Es hat keine Eile. Tun Sie es nicht so, dass Stoppsignale ausgelöst werden. Wenn Sie Ihre Medikamente verringern wollen, dann tun Sie das mit einer positiven Einstellung. Versuchen Ihr Leben so gut wie möglich einzurichten und wählen Sie einen Zeitpunkt, wenn Sie nicht gestresst sind.

Dritter Teil

Symptome

Bei der Fibromyalgie sind die Schmerzen nicht das einzige Symptom. Alle Patienten leiden unter mehr oder minder starken Ermüdungserscheinungen. Nach unseren persönlichen Angaben haben Fibromyalgie Patienten 35 Symptome pro Woche. Je schwerer die Krankheit umso zahlreicher und häufiger sind die Symptome.

Bestimmte Patienten leiden gleichzeitig unter dem gereizten Darm Symptom und der Fibromyalgie. Menschen, die beide Diagnosen haben, haben eine schwerere Form der Krankheit eher als getrennte Bedingungen und sie haben auch mehr Symptome als andere.



Wenn Patienten ständig Symptome haben, dann sind es nicht immer unbedingt dieselben. Je zahlreicher die Symptome, umso schwerer die Krankheit.

Ein anderer wichtiger Aspekt der Fibromyalgie ist die Entwicklung von Krankheitssymptomen. Diese können über längere Zeit von einander abweichen. Symptome können gleichzeitig schlimmer und besser werden. Die Verschiedenheit der Symptome und ihre Behandlung sind deshalb von Bedeutung.

Bitte Bemerken Sie

Wenn ein neues Symptom auftritt, lassen Sie sich vom Arzt untersuchen. Meistens hat das Symptom mit Ihrer Krankheit zu tun. Es ist deshalb wichtig, dass der Arzt das klarstellt und bestätigt, dass es sich um ein Problem handelt, das mit dieser Krankheit nichts zu tun hat.

Es kann nützlich sein zu wissen, warum sich Krankheitsanzeichen verschlimmern. Wenn Sie den Verlauf Ihrer Krankheitssymptome mitverfolgen, dann können Sie ihr Leben in einer Weise ändern, das Ihre Gesundheit fördert.

Erstens ist es wichtig zu wissen, dass die Symptome wechseln können aus dem einfachen Grund, weil Ihr Körper sich nicht in einem stabilen Gesundheitszustand befindet. Wenn Sie die Ursache für die Verschlimmerung Ihrer Symptome gefunden haben, dann ist es leichter, Ihre Lebensgewohnheiten danach zu auszurichten.

Wenn Sie eine bestimmte Tätigkeit übertreiben (wie zum Beispiel gehen), dann sind Sie am nächsten Tag und allen folgenden erschöpft. Wenn Sie feststellen, dass Ihre Symptome sich stetig verschlimmern, dann kann das daran liegen, dass Sie zuviel tun.

Wenn Sie etwas tun, was sie zunächst ermüdet, aber an den folgenden Tagen eine Besserung bringt, dann ist diese Tätigkeit gut für Sie. Eine Tätigkeit, die Ihnen auf die Dauer wohl tut, ist gut für Sie, selbst wenn sie Sie momentan ermüdet. Wenn Sie sich sicher sind, dass Sie sich nicht überanstrengt haben, dann kann die Verschlechterung davon herrühren, dass Sie zu wenig tun.

Wenn Sie sich verletzen, sich anstecken oder eine unangenehme Erfahrung machen, die Ihnen das Leben erschwert, dann verschlimmert das höchstwahrscheinlich Ihre Symptome. In diesem Fall ist es wichtig, „ auf Ihren Körper zu hören“ und noch mehr Tiefentspannung zu üben. Wenn sie ein „Hardware“ Problem haben, wie zum Beispiel eine Infektion dann müssen Sie Ihrem Körper zeigen, dass Sie in der richtigen Weise darauf antworten, indem Sie sich ausruhen oder zum Arzt gehen.

Es ist nicht immer leicht zu verstehen, warum die Symptome so stark wechseln, denn es kann vorkommen, dass Ihr Zustand ohne einen besonderen Grund auf und ab geht . Die Wahl Ihrer Tätigkeiten hängt davon ab, wie Sie auf die Veränderung der Symptome achten. Sie müssen Ihrem Körper zu verstehen geben, dass Sie fähig sind, auf die Mitteilungen Ihres Körpers zu hören. Gleichzeitig dürfen Sie es nicht zulassen, dass die Symptome Sie daran hindern , das zu tun, wonach Sie gerade Lust haben.

Es ist allein das Tätigsein, das allerdings nicht zu Stopp Signalen führen darf, das Ihnen eine Besserung verspricht. Wenn Ihr Körper Ihnen die Wahrheit sagt, hören Sie auf ihn und ändern Sie Ihr Verhalten. Wenn Ihr Körper Ihnen nicht die Wahrheit sagt, dann nehmen Sie keine Notiz. Es ist nicht leicht zu wissen, ob Ihnen Ihr Körper die Wahrheit sagt oder nicht. Nur Sie können es wissen.

Die Wiederherstellung ist eine lange Reise. Sie müssen zu Ihrem eigenen Experten werden und herausfinden, was für Sie richtig ist. Wenn Sie sich

auf den Weg machen, lernen Sie sich kennen. Sich kennenzulernen ist der Schlüssel zu Ihrer Heilung, aber das braucht Zeit! Haben Sie Geduld.

Die Gesundung ist oft ein Zick-Zack Kurs, denn Ihr Körperzustand schwankt hin und her. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Sie sich nicht wohl fühlen. Verlieren Sie nie die Hoffnung. Manche Menschen werden wieder vollkommen gesund, obwohl sie weiterhin die Umstände, die zu ihrer Krankheit geführt haben, vermeiden müssen.

Schmerzen

Schmerzen sind für Menschen, die unter Fibromyalgie und anderen Zentralen Empfindlichkeitssyndromen leiden, der wichtigste Faktor. Sie kommen vor allen anderen Beschwerden. Es ist das Symptom, das sie am meisten peinigt. Es ist auch der häufigste Grund, weswegen sie den Arzt aufsuchen.

Tun Sie Ihr Möglichstes, damit der Schmerz nicht Ihr Leben beherrscht und Sie daran hindert, das zu tun, was Sie möchten.

Es gibt zwei Gründe, warum Patienten Schmerzen haben:

- eine tatsächliche Verletzung
- die Angst sich zu verletzen

Eine tatsächliche Verletzung

Wenn der Körper sich verletzt, man sich zum Beispiel ein Bein bricht, dann braucht er Zeit, um abzuheilen und sich zu erholen. Der Körper löst ein Stoppsignal aus, den Schmerz, aber kein Stopp Programm. Wenn der Körper geheilt ist, verschwindet der Schmerz. Selbst bei einer grossen Verletzung ist der Heilungsprozess nach drei Monaten abgeschlossen

Die Schmerzbedrohung

Manchmal ist der Körper nicht verletzt oder er glaubt, dass er nicht wiederhergestellt ist. Dann bleibt er in einem erhöhten Alarmzustand und versucht, sich zu schützen, indem er weiterhin das „Schmerz“ Symptom ausgibt, obwohl er inzwischen wieder vollkommen geheilt ist. In diesem Fall haben wir keine Hardware sondern ein Softwareproblem. Bei der Fibromyalgie hat der Patient den Eindruck, dass es ein Hardware Problem ist. Dieser Eindruck ist falsch. Es handelt sich um ein Softwareproblem. Sie müssen die Software ändern. Sie brauchen sich nicht um die Hardware zu kümmern, nur insofern als Sie sich so gesund wie möglich erhalten.

Ist mein Schmerz ein Hardware oder ein Softwareproblem?

Ihr Arzt hilft Ihnen zu diagnostizieren, ob Sie ein Hardwareproblem haben. Mit zunehmendem Alter bekommt man Probleme, die von der „Abnutzung des Körpers“ herrühren. Im allgemeinen kann man verhältnismässig leicht mit ihnen zurecht kommen, aber bei Fibromyalgie Patienten verschlimmert die defekte Software die Symptome.



Stellen Sie sich die Hardware wie eine kleine Flamme vor; Ihr gesundheitliches Problem (d.h. Softwareproblem) bedeutet Öl auf die Flamme giessen.

Halten Sie ein Gespräch mit Ihrem Körper. Geben Sie ihm zu verstehen, dass er gesund ist, und dass der Schmerz nicht mehr nötig ist.

Die Schmerzen sind selten konstant. Sie wechseln von Tag zu Tag und von Stunde zu Stunde. Sie können auch woanders hinziehen. Im Falle der

Fibromyalgie kann ein leichter Kontakt im ganzen Körper Schmerzen auslösen. Haben Sie schon bemerkt, dass manchmal auch eine zarte Umarmung, ein Streicheln weh tun kann?

Der Körper zeigt immer die intensivste Schmerzstelle an. Wenn der Schmerz dort nachlässt, dann führt er Sie zur nächsten etwas weniger intensiven Schmerzstelle. Es ist wenig sinnvoll, dem Schmerz im ganzen Körper hinterherzujagen und jede Schmerzstelle kontrollieren zu wollen.

Wenn der Schmerz von Tag zu Tag wechselt, dann gibt es zwei Gründe: entweder es rührt von etwas her, das Sie getan haben, oder es hängt mit dem gegenwärtigen Allgemeinzustand Ihres Körpers zusammen. Wenn der Schmerz davon kommt, dass Sie zuviel getan haben, dann müssen Sie dem Rechnung tragen und es lassen. Und vergessen Sie nicht die goldene Regel wenig aber oft.

Es kommt jedoch vor, dass die Schmerzen manchmal ohne besonderen Grund zunehmen.. Warum? Im Falle der Fibromyalgie ist die Software nicht beständig. Sie wechselt von sich aus. Wenn die Schmerzen ohne einen ersichtlichen Grund zunehmen, dann rührt das wahrscheinlich von der Software her und bedeutet nicht, dass sich Ihr Zustand verschlechtert hat. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf etwas anderes Angenehmeres. Versuchen Sie sich von den Schmerzen abzulenken. Haben sie schon bemerkt, dass Fussballer wenn sie sich verletzen, keine Schmerzreaktion zeigen, weil sie völlig im Spiel aufgehen. Wenn die Schmerzen ohne einen bestimmten Grund erscheinen versuchen auch Sie sich abzulenken. Man soll die Schmerzen allerdings nicht ignorieren, wenn sie von einem übermässigen Tun herrühren. In diesem Fall soll man das lassen anstatt sich dem Schmerz hinzugeben.

Diese Art der Behandlung von Schmerzen gilt auch für alle anderen Symptome. Wenn Ihr Körper Ihnen die Wahrheit sagt, dann hören Sie auf ihn und ändern Ihr Verhalten. Wenn er aber nicht die Wahrheit sagt, dann

schenken Sie ihm nicht zuviel Aufmerksamkeit. Das ist nicht leicht, aber nur Sie können es tun.

Ermüdung

Die meisten der Fibromyalgie Patienten leiden unter Ermüdungserscheinungen. Sie haben den Eindruck, schon vom Moment des Aufwachens an müde zu sein und umso mehr noch nach einer Betätigung oder wenn es kalt ist.



Die meisten Patienten mit zentralen Empfindlichkeitssyndromen wie Fibromyalgie leiden unter Ermüdung. Sie sind schon beim Aufwachen erschöpft. Sie sind auch erschöpft am Tag danach, wenn Sie zuviel getan haben oder wenn es sie friert.

Ermüdung ist ein allgemein gültiges Zeichen, mit dem der Körper anzeigt, dass etwas nicht stimmt.. Aber er zeigt nicht an , wo es fehlt. Es ist eine Software Botschaft, das zu lassen, was Sie tun, aber es gibt viele verschiedene Gründe, warum er das tut.

Es gibt keine physiologische Behandlung für Ermüdung. Energienahrungsmittel und Getränke geben keine Energie. Der darin enthaltene Zucker wird in Fett umgewandelt und die darin enthaltenen Aufputzmittel sind nicht immer wirksam und wenn, dann nur für kurze Zeit. Darüberhinaus treiben sie zu einem Verhalten an, das im Falle der Patienten mit Fibromyalgie schädlich ist. Aufputzmittel sind zu vermeiden, denn sie helfen nicht, das zugrundeliegende Problem zu lösen, das daher kommt, dass der Körper nicht gesund ist.. Die Ermüdung verschwindet, wenn es ihm wieder besser geht.

Schlafstörungen

Viele Fibromyalgiepatienten leiden unter Schlafstörungen. Sie sind schon beim Aufwachen müde. Diese Probleme hängen mit Ihrer Krankheit zusammen, und verbessern sich, sobald Ihr Gesamtzustand sich verbessert. Es gibt zahlreiche gute Ratschläge, um Schlafstörungen zu verringern und manche davon können helfen.

- Versuchen Sie, immer zur gleichen Zeit zu Bett zu gehen.
- Essen nicht kurz vor dem Schlafengehen. Ein heisses Glass Milch kann helfen.
- Manchmal hilft ein Bad oder eine Duschbad
- Wenn möglich nehmen Sie keine Schlafmittel. Alle Schlafmittel haben Nebenwirkungen und der Körper gewöhnt sich an Sie.
- Machen Sie es sich im Bett so bequem wie möglich
- Machen Sie 10 Minuten Tiefentspannung vor dem Schlafengehen.

Wenn Sie nicht einschlafen können, sorgen Sie sich nicht. Versuchen Sie eine einfache Entspannungsübung. Ihr Körper *wird* einschlafen, wenn er muss. Sich deswegen Sorgen zu machen, macht alles nur noch schlimmer.

Ihr Körper besitzt eine innere Uhr. Sie ändert das Verhalten des Körpers. Eine regelmässige Uhrzeit zum Schlafengehen einhalten, bereitet Ihren Körper zum Schlafengehen vor. Das Schlafbedürfnis ist von Person zu Person verschieden und deshalb machen Sie sich deswegen keine Sorgen. Wenn Sie nicht schlafen können, dann sorgen dafür, dass Sie sich gut ausruhen. Sich im Bett liegend zu entspannen ist besser als sich im Bett liegend Sorgen zu machen..

Manche Patienten wachen mitten in der Nacht auf. Ein kleiner Rückblick in die Geschichte kann uns helfen, die Sache etwas aufzuklären. Vor 1850, bevor die künstliche Beleuchtung allgemeine Verbreitung fand, schliefen die Menschen selten an einem Stück. Sie hatten eine erste Schlafperiode, dann waren sie einige Stunden wach in der Nacht und darauf folgte eine zweite Schlafperiode. Manche Menschen fühlen sich besser mit zwei Schlafperioden. Machen Sie sich deshalb keine Sorgen. Es ist eine gute Idee, nachmittags eine kleine Siesta einzulegen. In manchen Fällen ist das normal. Überlassen Sie es Ihrem Körper das zu tun, was er möchte, ohne sich deswegen Sorgen zu machen.

Das Reizdarm Syndrom

Viele Fibromyalgiepatienten leiden oft zusätzlich an einem Reizdarm Syndrom, auch wenn es nicht diagnostiziert wurde, so zeigen sie dennoch die Symptome.

Das Reizdarm Syndrom ist vom physiologischen Standpunkt schwer zu erklären. Man versteht es besser, wenn man es als ein Software Problem betrachtet.

Die typischen Merkmale des Reizdarmsyndroms sind folgende:

- Magenschmerzen
- Verstopfung
- Durchfall
- Blähungen

Diese Symptome sind verschieden je nach dem:

- Was Sie essen
- Was Sie tun

Manche Patienten haben Durchfallperioden, die mit Verstopfungsperioden abwechseln.

Die Reizdarm Symptome werden oft mit unserer Ernährung in Zusammenhang gebracht, aber sie hängen auch mit unserem Stress zusammen. Man muss zwischen einer Nahrungsalergie und einer Unverträglichkeit unterscheiden. Wenn jemand eine Ernährungsalergie hat, dann hat er eine schnelle und voraussehbare Reaktion, die von der Einnahme eines bestimmten Nahrungsmittels herrührt. Es gibt auch physiologische Indizien für solche Allergien sowie spezifische Anzeichen wie Hautausschläge oder Gesichtssödeme.

Vierter Teil

In die Praxis umsetzen.

Die Körperumprogrammierung in die Praxis umzusetzen bedeutet, dass man sein Leben umstellen muss, wenn man gesund werden will. Das ist nicht einfach.

Sich um sich selbst kümmern



Viele Menschen haben Fibromyalgie, weil sie Andere vorgehen lassen. Wenn Sie gesund werden wollen, so müssen Sie sich jeden Tag eine Zeit frei nehmen, um sich in erster Linie um sich selbst zu kümmern. Das ist kein Egoismus. Wenn Sie nicht gesünder werden, dann leiden die anderen darunter. Jeden Tag müssen Sie sich für einen Moment für Ihre Wiedergesundung freinehmen. Wenn nötig, dann erklären Sie Ihren

Nächsten, warum das notwendig ist, oder zeigen Sie ihnen diesen Ratgeber.

Wenn ich nicht für mich selbst da bin, wer soll es denn sonst sein? Wenn ich nicht für mich selbst lebe, wer lebt dann für mich? Und wenn es nicht jetzt ist, wann soll es dann sein?(ein Zitat, das Hillel zugeschrieben wird, einem Weisen, der vor 2000 Jahren in Jerusalem gelebt hat)

Jeder Mensch ist anders. Jeder entwickelt seine Krankheit auf eine andere Art. Jeder befindet sich in einem anderen Stadium seiner Krankheit. Jeder muss das beste Mittel finden, um seine Gesundheit wieder zu erlangen.

Es ist nicht leicht, die Dinge zu tun, die nötig sind um die Wiederherstellung der Gesundheit zu fördern Oft gibt es Hindernisse, die die Durchführung der notwendigen Massnahmen erschweren. Jeder befindet sich in einem anderen Stadium seiner Krankheit. Jeder muss den für ihn richtigen Weg zu seiner Genesung finden.

Ihre Beziehung zu sich selbst

Die Patienten, die Fibromyalgie entwickeln, lassen oft die anderen vorgehen. Sie sind die „netten“ Im Laufe der Jahre haben wir gelernt, unsere Bedürfnisse hintanzustellen und denen der anderen den Vorrang zu geben. Die Patienten sagen oft zu uns: Ich kann das nicht. Ich fühle mich schuldig und egoistisch, wenn ich meinen Bedürfnissen den Vorrang gebe.“ Es braucht seine Zeit, bis man erkennt, dass man den anderen hilft, wenn es einem selbst besser geht.

Im Flugzeug werden Flugäste mit Kindern angewiesen während eines Notfalls, zuerst sich selbst die Sauerstoffmaske aufzusetzen und erst dann die ihrer Kinder. Es könnte schwer sein, das im Ernstfall zu tun, aber es ist die logisch richtige Massnahme, genauso wie es logisch richtig ist, während des Tages einen Moment zu finden, an dem man das tut, was einen gesünder macht.

Eine Möglichkeit, das Hindernis des nicht fuer sich selbst da seins, zu überwinden, ist das Selbstgespräch. Sprechen Sie mit sich selbst und benutzen Sie Ihren Vornamen. Wenn Ihr Vornahme Susanne ist, dann sagen Sie: „Susanne, Du musst während des Tages einen Moment finden, um etwas zu tun, das Dir gut tut. Susanne, du hast heute Deine Entspannungsübung noch nicht getan. Geh und tue sie jetzt.“

Sein Verhalten ändern, aufhören sich zu vernachlässigen, um sich um sich selbst zu kümmern, braucht Zeit. Auf lange Sicht helfen Sie Ihren Nächsten mehr, wenn Sie sich zuerst helfen.

Ihre Beziehung zu Anderen

Die Menschen sind gesünder und glücklicher, wenn sie gute Beziehungen zu anderen haben, wenn sie sich geliebt fühlen und sich auf die anderen verlassen können. Sie können sich Ihre Familie nicht aussuchen, aber sie können sich Ihre Freunde aussuchen. Suchen Sie sich Freunde, mit denen Sie gerne zusammen sind. Pflegen Sie gute Beziehungen, das ist gut für Sie. Sie sollten nicht nachtragend sein gegenüber anderen, die Sie verletzt haben. Groll und Bitterkeit helfen nicht, um gesund zu werden.

Manche Menschen in Ihrem Umkreis können Hindernisse sein, wenn sie sie hindern, das zu tun, was gut für Sie ist.

- Ein Partner oder eine Partnerin oder ein anderes Familienmitglied versteht nicht, was Sie nötig haben, damit Sie wieder gesund werden.
- Arbeitskollegen, deren Verhalten Ihnen nicht hilft.

Die beste Lösung ist die Aufklärung. Geben Sie Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin oder Ihrem Familienmitglied diesen Ratgeber. Wir laden Familienmitglieder und andere Nahestehende zur Teilnahme an unseren

Umprogrammierungskursen ein, damit sie das Hyland Modell besser verstehen lernen. Erklären Sie ,wie wichtig eine „Auszeit“ für Sie ist, wenn Sie nicht von den Kindern oder irgend jemand anderem gestört werden wollen.

An Ihrem Arbeitsplatz erklären Sie Ihrem Arbeitgeber, was Fibromyalgie ist, selbst wenn manche kein grosses Verständnis zeigen trotz der gesetzlichen Vorschriften für die Rücksichtnahme auf gesundheitliche Bedingungen am Arbeitsplatz. Sie können zum Beispiel mehr Pausen verlangen. oder Sie können Teilzeit ins Auge fassen oder den Arbeitsplatz wechseln.

Die Leben sind verschieden, Sie müssen die beste Lösung für sich finden.

Jeder hat ein anderes Leben und deshalb muss jeder seine eigene Lösung finden. Diese Lösung kommt wahrscheinlich nicht von Ihnen allein und wird der Hilfe der anderen, Freunde, Verwandte Arbeitskollegen und Vorgesetzten bedürfen. Die Hilfe der anderen ist ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Wiederherstellung

Arbeitsplatz

Für viele ist es schwierig, die Prinzipien der Körperumprogrammierung mit ihrer Arbeit in Einklang zu bringen. Die Möglichkeiten eines entsprechenden Arrangements hängen von Ihrem Arbeitsplatz und dem guten Willen Ihres Arbeitgebers ab.

Um Ihnen zu helfen haben wir einen Ratgeber für Arbeitgeber und den Bekanntenkreis der Patienten hergestellt. Sie finden ihn am Ende dieses Ratgebers. Eine PDF Kopie davon ist über das Internet verfügbar.

Eine Routine finden

Wenn Sie keinen täglichen Rhythmus, keine Routine haben, dann ist es schwierig, im Laufe eines arbeitsreichen Tages einen Moment zu finden, an dem Sie sich selbst sein und etwas für Ihr Wohlergehen tun können. Ein

guter Tipp kam von Patienten, die vorgeschlagen haben, einen Tagesplan aufzustellen, wo die verschiedenen Faktoren der Therapie wie Ruhe, positive Stimmung, Bewegung ihren festen Platz haben. Manche finden es nützlich eine Tagebuch zu führen wo sie das, was sie getan haben, aufschreiben und notieren, was gut ging und was nicht.

Jeden Tag sollten Sie zumindest eine der folgenden Routinen in Ihren Tagesablauf einplanen:

- Tiefe Entspannung
- Eine positive Aktivität
- Eine optimale Bewegung

Vergessen Sie nicht, auch Ihre Essenszeiten einzuplanen und etwas zum Verwöhnen. Sich verwöhnen ist wichtig. Die Körperumprogrammierung soll ja Ihren Körper davon zu überzeugen, dass die Welt schön und gut ist.

Der Tagesplan ist wichtig, denn es ist sehr leicht, sich überbeschäftigt zu fühlen und es dann zu unterlassen, Momente für sich auszusparen. Eine gute Zeiteinteilung beweist, dass sie zeitbewusst sind, und das ist wichtig, für den, der sich ändern will. Um seine Gesundheit zu verbessern, muss man ständig daran arbeiten und ein Programm haben, das Ihnen bestätigt, dass Sie das Richtige für sich tun. Ein solches Programm erlaubt es Ihnen, einen Lebensstil zu haben, der Ihre Gesundheit verbessert.

Nur Sie können den Lebensstil finden, der Ihnen entspricht, und Sie auf den Weg zu Ihrer Genesung führt. Vertrauen Sie Ihrem Urteil.

Schlussgedanke

Die Hoffnung und die Zeit sind gute Heiler. Geben Sie die Hoffnung nicht auf und arbeiten Sie weiter an Ihrer Genesung. Seien Sie über einen gelegentlichen Rückfall nicht enttäuscht. Der Weg der Genesung ist ein Zick-Zack Prozess. Wenn Sie merken, dass es Ihnen besser geht wissen Sie,

dass Sie auf dem richtigen Weg sind. Wenn Sie einen Körperumprogrammierungskurs besuchen, dann seien Sie sich bewusst, dass das Ende des Kurses nicht das Ende der Therapie bedeutet. Es ist auch nicht der Anfang vom Ende. Er ist das Ende des Anfangs. Von jetzt an liegt es an Ihnen, das was Sie gelernt haben, in die Praxis umzusetzen. Arbeiten Sie weiterhin daran, Monat für Monat. Die Umprogrammierung ist ein langer Prozess. Treiben Sie Ihren Körper nicht zur Eile an und nehmen sie sich Zeit.



Gute Reise! Und viel Glück für Ihre Gesundheit!

Informationen für Arbeitgeber und Personen im Bekanntenkreis von Fibromyalgiepatienten

Was ist Fibromyalgie?

Die Fibromyalgie ist eine ziemlich weit verbreitete aber schlecht verstandene Krankheit, die unerklärte Schmerzen und Ermüdung hervorruft. Die allgemeine Theorie ist, dass die Menschen mit Fibromyalgie Schmerzsignalen gegenüber eine Überempfindlichkeit entwickelt haben. Studien haben gezeigt, dass diese Krankheit Menschen angreift, die zuviel tun und nicht auf ihren Körper hören. Es gibt keine einfache Behandlung. Fibromyalgie Erkrankte neigen im allgemeinen zum Perfektionismus, Übergewissenhaftigkeit ist oft ein Faktor. Sie haben „gute“ und „schlechte“ Tage, an denen sie einen Schmerzanfall haben. Sie täuschen nichts vor. Sie haben eine echte Krankheit.

Behandlung

Ihr Arbeitnehmer oder Verwandter nimmt an einem Körperumprogrammierungs Kurs teil oder hat daran teilgenommen. Diese Kurse geben Ratschläge zur Umstellung des Lebensstil, die helfen können.

Dieses Dokument beschreibt in Kurzform, welche Ratschläge zu befolgen sind, wenn sich der Patient am Arbeitsplatz befindet oder mit anderen zusammen ist. Die Patienten besitzen einen vollständigeren Ratgeber.

Am Arbeitsplatz

Der Patient soll nach Möglichkeit regelmässig eine Tätigkeit mit einer anderen abwechseln. Das Arbeitsleben bringt diegleiche Arbeitsroutine über viele Stunden mit sich. Für Fibromyalgie Patienten ist es besser, regelmässige Pausen einzulegen, als an einem Stück zu arbeiten oder im Laufe des Tages die Tätigkeit zu wechseln. Es ist gut für sie, wenn sie kurze

Entspannungspausen einlegen können (z.B.10 Minuten), obwohl das in einer hektischen Atmosphäre nicht immer leicht einzurichten ist. Wenn sie in einem Büro arbeiten, dann sollen sie hin und wieder ein paar Schritte tun. Arbeit, bei denen Termine eingehalten werden müssen sowie Arbeitskonflikte verursachen Stress. Die Patienten sind sich selbst die besten Ratgeber für eventuelle Änderungen. Sie wissen am besten, was Ihrer Wiederherstellung dient.

Zuhause:

Fibromyalgiepatienten hilft es, wenn sie im Laufe des Tages die Beschäftigung wechseln. Sie werden ermutigt, die für sie besten Tätigkeiten mit Entspannung und angenehmen Unterbrechungen zu kombinieren und vor allem regelmässig eine Tätigkeit mit einer anderen abzuwechseln. Sie sollen sich gesund ernähren, möglichst wenig Fernsehen sehen und nicht zu lange an einem Platz sitzen

Wir ermutigen die Patienten auf ihren Körper zu hören, wenn er ihnen Signale sendet. Ein häufiger Wechsel zwischen positiven Tätigkeiten ist der Schlüssel zu Ihrer potentiellen Besserung eher als lange Ruhepausen. Sie sollten andauernden Stress vermeiden und das Leben so gut wie möglich geniessen.

Dieses Informationsblatt ist Patienten während eines Kurses zur Umprogrammierung ihres Körpers gegeben worden, und ist vom Hospital in Plymouth für Fibromyalgiepatienten verfügbar.

Werden Sie zu ihrem eigenen Experten

Zu genau zu wissen, was gut für Sie ist, kann ein Hindernis sein.. Finden Sie selbst heraus, was Ihnen hilft und tun Sie es. Finden Sie heraus was nicht gut für Sie ist, und tun Sie es weniger. Planen Sie auf lange Sicht.

Beobachten Sie die Entwicklung ihrer Symptome nach einem oder 6 Monaten. Wenn es Ihnen besser geht, dann machen Sie so weiter. Wenn nicht, dann tun Sie etwas Anderes. Seien Sie Ihr eigener Ratgeber. Konzentrieren Sie sich auf sich und suchen Sie den besten Weg, der zu Ihrer Gesundheit führt.

Über die Autoren

Michael Hyland ist Professor für Gesundheitspsychologie an der Universität Plymouth. Er hat 6 Bücher geschrieben und über 170 Artikel in wissenschaftlichen Zeitschriften veröffentlicht. Er ist Gesundheitspsychologe und Mitglied der Psychologen Gesellschaft Englands. Sein Forschungsgebiet ist die Beziehung zwischen Lebensstil und Psychologie und Körper und Gesundheit.

Anthony Davies ist leitender Arzt am Schmerzmanagement Zentrum von Plymouth , und Associate Professor an der Universität Plymouth . Er behandelt Fibromyalgie Patienten seit über 20 Jahren. Er hat eine führende Rolle an der Schmerzmanagement Fakultät und nimmt häufig an medizinischen Kongressen teil.

