

Schmerzen wegen Kindheitstrauma

Fibromyalgie: Schlimme Erlebnisse in der Kindheit lösen die Schübe aus

An manchen Tagen kann sie weder bügeln noch einkaufen – die Schmerzen sind zu stark. E. H. leidet an Fibromyalgie. Experten sind sicher: Häufig liegt der Grund für die Krankheit in der Kindheit.

Tamara Tiefenauer

Sie war kein Wunschkind: «Ich bin das Resultat eines Seitensprungs meiner Mutter mit ihrem Cousin», sagt die 70-Jährige E. H. Dass sie unerwünscht war, liess man sie spüren: Sie habe für alles den Kopf erhalten müssen, ihre Mutter habe sie oft geschlagen. «Ich hatte ständig Angst.» Schon als kleines Mädchen litt sie unter Migräne.

Mit 19 Jahren hielt sie es nicht mehr aus und lief von zu Hause weg. Sie gründete eine Familie, doch auch dieses Leben war von traumatischen Erlebnissen geprägt: Ihr Mann war Alkoholiker und schlug sie. E. H. trennte sich von ihm. Die gemeinsamen Kinder musste sie gegen ihren Willen in eine Pflegefamilie geben. «Das belastete mich sehr.» Die junge Frau trat eine Stelle als Servicekraft in einem Restaurant an. Damals begannen die Schmerzen. Sie habe viel gearbeitet und sich einsam gefühlt. «Mir wurde alles zu viel.» Aber erst dreissig Jahre später, als E. H. vor Schmerzen kaum noch gehen konnte, fand ein Arzt heraus, dass sie Fibromyalgie hat. Diese Menschen leiden unter starken Schmerzen in der Nähe der Gelenke. Weder Bluttests noch Röntgenbilder können

die Schmerzen bestätigen. Betroffene fühlen sich deshalb oft als Simulanten abgestempelt.

Viele Patienten mit Fibromyalgie hatten wie E. H. eine schlimme Kindheit. Der Basler Psychiater Peter Keel untersuchte in einer Studie, welche seelischen Probleme bei Patienten mit chronischen Schmerzen eine Rolle spielen. Alle waren in Behandlung beim Psychotherapeuten. Die meisten Teilnehmer litten an Fibromyalgie. Vier von fünf sagten, sie hätten als Kind zu wenig Liebe erhalten. Die Hälfte wurde sexuell missbraucht. Ein ähnliches Bild zeigte sich auch in der Selbsthilfegruppe, die E. H. während einiger Jahre besuchte: Elf der zwölf Teilnehmer wurden als Kinder missbraucht.

Psychischer Stress prägt das Schmerzempfinden

Auch Ulrich Egle, Facharzt für Psychosomatik und Schmerz im **Sanatorium Kilchberg** ZH, ist überzeugt, dass bei Fibromyalgie in vielen Fällen eine seelische Verletzung der Ursprung ist. Der psychische Stress, den Betroffene im Kindesalter erleben, prägt laut Egle das Schmerzempfinden. Denn das Gehirn verarbeitet Stress in denselben

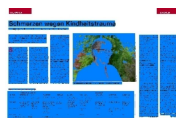
Arealen wie körperliche Schmerzen. Werden diese überlastet, kann das krank machen. Egle: «Dies führt dazu, dass Betroffene schneller in Anspannung kommen und dann Schmerz empfinden.»

Zudem schütete das Gehirn von Fibromyalgie-Patienten weniger Oxytocin aus, sagt Egle. Dieser Botenstoff ist als «Kuschelhormon» bekannt und wichtig für die Bindung zwischen Menschen. Es kann auch Stress reduzieren. Produziert der Körper aufgrund traumatischer Beziehungen in der Kindheit zu wenig davon, könne das bei Stress Schmerzen auslösen.

Das Unterbewusstsein speichert Traumata

Die negativen Erfahrungen aus der Kindheit können jahrzehntelang im Unterbewusstsein schlummern. Psychiater Keel sagt: «Vielen ist nicht bewusst, dass die Ursache ihrer Schmerzen in der Kindheit liegen könnte.» Sie seien überzeugt, dass sie einen körperlichen Grund haben.

Die Krankheit zu therapieren ist schwierig. Medikamente helfen nicht immer. Einige Ärzte verschreiben Antidepressiva. Denn die ständigen Schmerzen belasten auch die Psyche der Patienten. Studien belegen zwar, dass diese Mittel auch Schmerzen lindern und Betroffene besser schlafen. Doch die Zeitschrift «Pharma-Kritik» schätzt den Nutzen von Antidepressiva als ge-



Gesundheitstipp
 8024 Zürich
 044/ 253 83 20
 www.gesundheitstipp.ch

Medienart: Print
 Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
 Auflage: 62'179
 Erscheinungsweise: monatlich

Seite: 18
 Fläche: 117'084 mm²

Auftrag: 3001498
 Themen-Nr.: 531.030

Referenz: 71188276
 Ausschnitt Seite: 2/3

ring ein.

Auch Medikamente gegen Epilepsie werden verschrieben. Sie hemmen bestimmte Botenstoffe, sogenannte Neurotransmitter, die bei Fibromyalgie erhöht sind. Dadurch können Schmerzen und Angst abnehmen und der Schlaf wird besser. Studien zeigen aber: Man muss zwölf Personen behandeln, damit eine von ihnen halb so viele Schmerzen hat wie ohne Medikament.

Schmerzmittel zeigten in einigen Studien einen Nutzen (siehe Tabelle). Keel: «Es ist ein Ausprobieren: Manchmal hilft ein Medikament, manchmal nicht.» Für das Lindern der Schmerzen sei

vor allem wichtig, die Zusammenhänge zwischen dem eigenen Leben und der Krankheit zu erkennen. «Schmerzen und Müdigkeit vermitteln eine Botschaft», sagt Keel. Sie zu verstehen, helfe während der Therapie.

Egle entwickelte eine Behandlung, die ohne Medikamente auskommt. Seine Überlegung: «Wenn Fibromyalgie die Folge von seelischem Stress in der Kindheit sein kann, müssen wir dort ansetzen.» Im Zentrum steht deshalb die Psychotherapie. Dazu kommen Bewegungstherapie und Entspannungsübungen. Häufig leiden Betroffene auch unter Schlafproblemen. Auch

dann verzichtet Egle möglichst auf Medikamente, denn «viele machen schnell abhängig». Helfen kann zum Beispiel, vor dem Zubettgehen nicht mehr fernzusehen und keinen Alkohol zu trinken. Egle: «Nach etwa fünf Wochen mit all diesen Massnahmen haben viele Patienten kaum noch Schmerzen.»

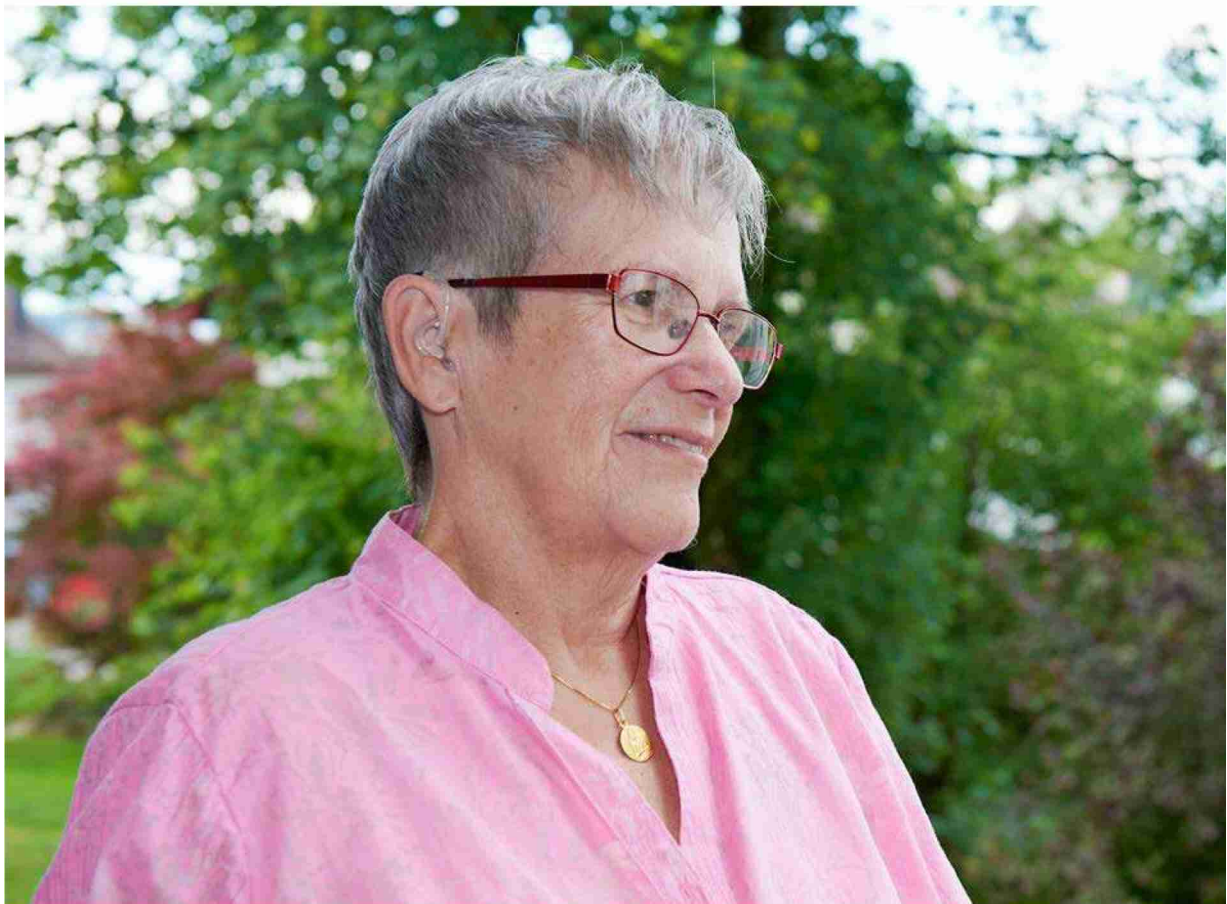
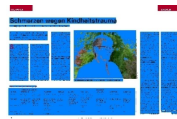
E. H. hat schon vieles ausprobiert. Am meisten hilft ihr ein warmes Jod-Solebad. Mindestens einmal in der Woche badet sie für knapp eine Stunde darin. Zudem ist sie fast täglich mit dem Hund draussen und geht in die Physiotherapie. Sie nimmt auch Schmerzmittel. Sie helfen aber nur wenig.

Das hilft bei der Fibromyalgie

Behandlung	Therapien ohne Medikamente						Medikamente		
	Selbsthilfegruppe	Sport	Psychotherapie	Entspannung	Biofeedback	Wärmetherapie	Antidepressiva ¹	Schmerzmittel ¹	Cannabis (CBD)
Beispiele	Gespräche mit Betroffenen	Joggen, Nordic Walking, Wandern, Schwimmen	Gespräche mit Fachperson	Tai Chi, Qi Gong, Yoga	Computer misst Stressreaktionen wie Puls und Hautfeuchtigkeit	Mineral-, Thermalbäder, Behandlung mit Moor oder Schlamm, Kältekammer	Saroten, Limbitrol	Tramadol, Ibuprofen	Tropfen, Blüten
Wirkungsweise	Betroffene lernen ihre Krankheit kennen und bekommen Tipps für den Alltag	Lindert Schmerzen, baut Stress ab, verhindert Muskelabbau	Betroffene können Trauma aufarbeiten und lernen mit Schmerzen und Stress umzugehen	Entspannt, fördert guten Schlaf	Patienten lernen, die Werte zu beeinflussen und sich so zu entspannen	Lindert Schmerzen, meist aber nur kurzfristig	Lindert Stresserleben und Angst, hilft bei Schlafstörungen	Lindert akute Schmerzen	Entspannt, lindert möglicherweise Schmerzen
Nebenwirkungen	Keine	Überlastung	Risiko, dass Schmerzen chronisch werden bei ungeeigneter Psychotherapie	Überlastung	Keine	Mehr Schmerzen möglich	Gewichtszunahme	Teilweise Suchtrisiko, Leber- und Nierenschäden möglich	Keine
Nutzen belegt	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Schwach	Schwach	Schwach	Nein

¹ Nicht offiziell zur Therapie von Fibromyalgie zugelassen

Fachkontrolle: Prof. Dr. med. Ulrich Egle



«Ich hatte ständig Angst»: Patientin E. H. wurde von ihrer Mutter oft geschlagen