

Wenn der Schmerz nicht aufhören will

US-Popstar Lady Gaga hat zehn Konzerte abgesagt – wegen Fibromyalgie. Die Ursache für die unheilbare Erkrankung ist noch nicht bekannt

ANNE DIEKHOF

BERLIN – Zwei Stunden auf großer Bühne alles geben, herumspringen, tanzen und singen gleichzeitig? Es geht nicht. „Lady Gaga leidet unter heftigen Schmerzen, die ihre Fähigkeit, live aufzutreten, wesentlich beeinträchtigen“. Mit dieser Erklärung sagte der Konzertveranstalter am Sonnabend die letzten zehn Konzerte einer Europatour der US-Popkone ab. Sie sei am Boden zerstört, aber dies gehe über ihren Einflussbereich hinaus, schreibt Lady Gaga selbst bei Twitter. Nicht die erste Absage mit der Begründung, zuletzt entschied sie sich im Herbst dazu. Sie erklärte, sie leide unter Fibromyalgie. Übersetzt heißt das Faser-Muskel-Schmerz. Damit ist das Problem zwar im Kern, aber nicht in seinen komplexen Auswirkungen beschrieben.

Schmerzen in Muskeln und Gelenken am ganzen Körper, Schlafprobleme, sinkende Belastbarkeit – und eine Ärzte-Odyssee: So erklärt Bärbel Wolf, die Vorsitzende der Deutschen Fibromyalgie Vereinigung (DFV), was jeder Betroffene erlebt. „Die eine Woche tut mir die Schulter weh, die nächste das Knie, außerdem bin ich immer so erschöpft. Aber der Arzt will erstmal die Schulter untersuchen. Natürlich findet er nichts.“ Und dann? „Anfangs nimmt man es so hin. Aber die Schmerzen bleiben“, sagt Wolf.

Sie können in den Füßen auftauchen, was das Laufen erschwert, oder als brennender Schulterschmerz, was vom Schlafen abhalten kann, weil die Matratze drückt. Oder sie strahlen durch die Beine, von Hüfte zu Fuß. Alles phasenweise und tagesformabhängig. Dazu kommen bei vielen Patienten weitere Symptome, körperliche wie Verdauungsbeschwerden, psychische wie Depressionen.

Seit 2014 als eigenständige Erkrankung geführt

Seit 2014 wird das Fibromyalgie-Syndrom, kurz FMS, von der Weltgesundheitsorganisation WHO als eigenständige Erkrankung geführt unter „Sonstige Krankheiten des Weichteilgewebes, anderenorts nicht klassifiziert“. Etwa zwei Prozent der Bevölkerung in westlichen Industrienationen sind betroffen, vor allem Frauen, besonders jene zwischen 40 und 60. Aber auch Männer und sogar Kinder können betroffen sein. Oder jüngere Frauen – wie Lady Gaga, 31. Das alles ist bekannt. Trotzdem hören Patienten, die ihren Arzt fragen, ob sie vielleicht daran erkrankt sein könnten, bis heute immer wieder: „Fibromyalgie? Gibt's doch gar nicht.“

„Generell tun sich Ärzte schwer, Diagnosen zu stellen, für die sie keine Laboruntersuchungen oder Röntgenuntersuchungen haben“, sagt Professor Winfried Häuser. Der Facharzt für Innere Medizin und Psychosomatische Medizin am Klinikum Saarbrücken hat die



Auftritte sind Hochleistungssport: Fibromyalgiepatientin Lady Gaga schafft das nicht immer GETTY IMAGES FOR LIVE NATION

Keine leichte Diagnose

Kriterien Das Fibromyalgiesyndrom gehört zu den Erkrankungen, die nicht per Laborbericht zu diagnostizieren sind. Um herauszufinden, ob der Patient daran erkrankt ist, fragt der Arzt bestimmte Kriterien ab. Hat der Patient seit mehr als drei Monaten

Schmerzen an mehreren Körperstellen, davon mindestens eine am Rücken und je eine an jedem Arm und Bein? Fühlt er sich morgens wie gerädert, weil der Schlaf keine Erholung bringt? Führen die Schmerzen und die Schlafstörungen insge-

samt zu mehr körperlicher und geistiger Erschöpfung?

Ausschluss Wenn dann per Labor oder Röntgen auch andere Krankheiten mit ähnlichen Symptomen ausgeschlossen wurden, heißt die Diagnose Fibromyalgie.

interdisziplinäre Leitlinie zum Fibromyalgie-Syndrom koordiniert. Er vergleicht die Diagnose mit der von Erkrankungen wie Migräne. „Man befragt den Patienten über seine Beschwerden, und wenn diese bestimmte Kriterien erfüllen, ist die Diagnose auch ohne Laborbefund eindeutig.“ (s. Kasten)

Wie und warum Fibromyalgie entsteht, weiß man noch nicht. Immerhin so viel: „Eine familiäre Häufung, langanhaltender Stress und belastende Lebensereignisse sind als Ursache gesichert“, sagt Häuser. Bei 20 Prozent der

Patienten gibt es hier allerdings keine Auffälligkeiten. Risikofaktoren sind außerdem entzündlich-rheumatische Erkrankungen, Rauchen, Übergewicht, mangelnde körperliche Bewegung. Nichts, was nicht auch zu anderen Krankheiten führen könnte.

Im Vergleich zu gesunden Menschen sind bei FMS-Patienten Unterschiede bei der Reizverarbeitung im Gehirn nachgewiesen worden. Auch Veränderungen der kleinen Nervenfasern, die an der Schmerzempfindung in der Haut beteiligt sind, wurden bei einigen Patienten gefunden. Aber: „Es ist nicht klar, was Ursache ist und was Wirkung“, betont Winfried Häuser. Ziel einer Therapie ist, das Leben so einzurichten, dass die Schmerzen nicht zu allzu großen Einschränkungen führen.

Gängige Schmerzmittel wie Aspirin oder Ibuprofen wirken kaum bei FMS. Starke, opioidhaltige Schmerzmittel werden nicht empfohlen. „Es gibt keine guten Studien, die eine Wirksamkeit belegen, jedoch gute Studien, die einen Schaden der Patienten durch erhebliche Nebenwirkungen belegen“, sagt Häuser. Manchen Betroffenen – auch ohne Depression – helfen Antidepressiva, genauer das trizyklische Antidepressivum Amitriptylin: Es beeinflusst die Schmerzempfindung. Es gibt aber keine eigene „Fibromyalgie-Medizin“, und ob ein Mittel wirkt, ist von Patient zu Patient unterschiedlich.

In Bewegung zu bleiben, ist die erste Empfehlung der Ärzte

Bärbel Wolf hat ihre Krankheit – das findet sie wichtig – inzwischen akzeptiert. Sie kennt keinen Tag mehr ohne Schmerzen. In schlimmen Zeiten schläft die 59-Jährige nur zwei Stunden. Kraft tankt sie durch ihr Engagement für andere Betroffene und durch ihr Hobby, das Nähen. Außerdem ist ihr Bewegung wichtig – Funktionstraining wie Wassergymnastik, aber auch Gartenarbeit, mäßiges Nordic Walking, Radfahren. „Wenn ich mich nicht bewege, wird es schlimmer“, sagt sie. Damit ist Wolf Musterpatientin, denn in Bewegung zu bleiben trotz Schmerzen, ist die erste Empfehlung der Ärzte. „Körperliche Bewegung ist ein Breitbandtherapeutikum in der gesamten Medizin“, betont Professor Häuser.

Bärbel Wolf schwört außerdem auf Achtsamkeits- und Genustraining. „Auf Kleinigkeiten achten. Zum Beispiel, wenn morgens der erste Tropfen Wasser auf das frisch gemahlene Kaffeepulver im Handfilter fällt: Den Duft wahrzunehmen, darum geht's.“

In 90 Prozent der Fälle helfe Fibromyalgiepatienten eine Kombination aus Bewegung, psychologischen Verfahren und physikalischen Maßnahmen wie Wärme, so Häuser. Solche sogenannten multimodalen Schmerztherapien werden auch stationär angeboten. Alle Bausteine zusammen sollen das Leben mit den Schmerzen erträglich machen.

Hirne von Spechten zeigen Auffälligkeiten durch Klopfen

BOSTON – Hämmern sich Spechte ihr Hirn kaputt? Diese Frage beschäftigt US-Forscher. Sie haben in den Gehirnen der Vögel Proteine gefunden, die beim Menschen Hinweise auf Hirnschäden geben. Die Wissenschaftler schließen aber nicht aus, dass die Proteine beim Specht eine schützende Funktion haben, berichten sie im Fachblatt „Plos One“.

Bisher galten die robusten Schädel der Vögel als Beispiel für effektiven Stoßschutz und halfen sogar bei der Entwicklung von Schutzhelmen. Allerdings habe bislang niemand nachgeschaut, ob es tatsächlich keine Schäden im Gehirn der Spechte gibt, sagt Peter Cummings, einer der Forscher von der Boston University. Beim Klopfen wirken immense Kräfte auf die Vögelköpfe. Die Forscher untersuchten nun die Gehirne des Dunspechts und fanden auffällig viele sogenannte Tau-Proteine. Die Eiweiße ummanteln normalerweise schützend die Nervenfortsätze. Sammeln sie sich im Übermaß an, schädigen sie beim Menschen die Nervenfunktion.

Die Forscher vermuten, dass die Tau-Proteine bei Spechten anders als bei Menschen eine schützende Funktion haben. Dann könnten sie sogar Hinweise liefern, um Menschen mit neurodegenerativen Krankheiten zu helfen. **dpa**

Nachrichten

WILDTIERE

Eisbären filmen ihr Leben in freier Natur mit Körperkameras

ANCHORAGE – US-Wissenschaftler haben Eisbären in der kanadischen Polarmeerregion Beaufort Sea mit Körperkameras ausgestattet, um mehr über das Verhalten der Tiere zu erfahren. Die Videos, die dabei entstanden sind, sind im Internet unter <http://bit.ly/zEgaLum> zu sehen. Die Wissenschaftler um Anthony Pagano vom Alaska Science Center in Anchorage fanden bei ihrem Forschungsprojekt heraus, dass viele Bären ihren Energiebedarf durch die Jagd nicht decken können.

ASTRONOMIE

Galaxienballett verblüfft Astronomen

BASEL/WASHINGTON – Ein unerwartet gleichmäßiger Tanz von Zwerggalaxien verblüfft Astronomen: In einer Art Galaxienballett umkreisen die kleinen Sternensinseln die große Galaxie Centaurus A am Südhimmel. Die Zwerggalaxien bewegen sich dabei scheinbar in einer Scheibe nahezu alle in derselben Drehrichtung. Diese Beobachtung stellt ein gängiges Modell der Strukturentwicklung im Universum infrage, nach dem die Bewegung und Anordnung der Satellitengalaxien zufällig verteilt sein soll.

Schwedenrätsel

Kreuzen Sie die Wörter, bis Sie das Rätsel gelöst haben

Grid for the Swedish crossword puzzle with clues in German. The grid is 15x15. Clues include: Käufer (Klempner), bibl. Ort in Galliläa, undeutliches Vorgefühl, gläsernes Laborgefäß, Lehnarbeit, deutsche Landeshauptstadt, Geländeverteilung, Balkonbewohner, natürl. Zeichnung im Holz, Zuckersorte, vollständig, Terrain, Klostervorsteher, dt. Schauspieler 1999, Freizeitfischer, inhälieren, breiförmige Speisen, Entmachtung, kurz für: wo es, langgestreckte Meeresbucht, Opiumbestandteile, eng bemessen, alter Energiewert der Nahrung, Singvogel, Sitte, Brauch, engl. Marschlandschaft, Radiofrequenz, oh. franz. Währung, Segelwenderuf, Schauspieler, europ. Fußballbund (Abk.), Kunststoffgewebe.

Kreuzgitter

Kreuz und quer durch das Raster

Grid for the crossword puzzle with some letters filled in. The grid is 15x15. Filled letters include: H, T, M, U, A, E, R, N, S, L, P, U, E, A, R, N, E, S, H, I, R, N, O, E, S, G.

Die Regeln Mit Hilfe der vorhandenen Buchstaben ist ein Gitter von Worten zu bilden. Die Erklärungen sind in ungeordneter Reihenfolge angegeben: südä. Faultier - langgestreckte Meeresbucht - Kniebeuge im Ballett - auf der Hand liegend, klar - mittellos - Plätze - nordisches Totenreich - herankommen - technische Störungen - stehendes Gewässer - dt. Schauspieler † (Erik) - schweizerischer Urkanton - tropische Echse - nicht innen - techn. Erweiterung - gegorener Traubensaft - Gartengewürst - vorsichtig - verwesender Tierkörper - Frauenname - Orient - Tratsch - flach - Heilpflanze - indische Singvögel - Straße im alten Rom (Via ...) - Hornschuhe vieler Tiere - Winkelfunktion - hinduist. Kultvorschriften - Stamm in Ghana - Fremdwortteil: unter - franz. unbest. Artikel - sehr genauer Zeitmesser - kleine Deiche

Sudoku

Rätselspaß von 1 bis 9

Grid for the Sudoku puzzle. The grid is 9x9. Numbers are placed in some cells: Row 1: 6, 9; Row 2: 9, 8, 1, 2, 4, 5; Row 3: 3, 9, 1; Row 4: 1, 9, 4, 3; Row 5: 2, 5; Row 6: 3, 7, 5, 6; Row 7: 9, 4, 8; Row 8: 1, 4, 5, 8, 2, 9; Row 9: 2, 5.

Die Regeln Füllen Sie das Rätselgitter mit den Zahlen von 1 bis 9. Dabei gilt es, Folgendes zu beachten: In jeder waagerechten Zeile und jeder senkrechten Spalte darf jede Zahl nur einmal vorkommen! Und auch in jedem der neun umrahmten 3x3-Felder kommt jede Zahl von 1 bis 9 nur jeweils einmal vor. **Schwierigkeit: mittel**

Lösung des letzten Rätsels

8	1	5	9	6	2	3	7	4
3	2	6	5	7	4	9	8	1
4	9	7	3	1	8	5	6	2
7	6	1	4	5	3	2	9	8
5	4	9	8	2	7	6	1	3
2	3	8	1	9	6	4	5	7
6	5	3	2	8	1	7	4	9
1	7	4	6	3	9	8	2	5
9	8	2	7	4	5	1	3	6