

## **Fibro Fog - Fibro Nebel**

Mary Trowbridge, Einwohnerin aus dem Bezirk Denver, vergisst häufig Namen, sogar Namen von Familienmitgliedern und anderen Leuten, die sie gut kennt. Manchmal vergisst sie die richtigen Worte zu sagen und hört mitten im Satz auf, ohne sich an das zu erinnern, was sie sagen wollte.

Hört sich das bekannt an? Bis zu einem gewissen Grad wird jeder diese Erfahrung machen, besonders, wenn man älter wird.

Aber für Menschen wie Mary Trowbridge, die unter "Fibromyalgie" leiden, passiert so etwas viel früher im Leben und wird zum täglichen Ereignis, oft verschiedene male am Tag.

Diese Ereignisse - Gedächtnislücken - werden von medizinischen Fachleuten "Cognitive Dysfunction" genannt, die Leidtragenden selbst nennen "Fibromyalgie" einfach "Fibro Fog" - Fibro-Nebel.

"Fibro Fog - Fibro Nebel," sagt Dr. Leslie Crofford Arzt und Professor sowie anerkannter Forscher auf dem Gebiet der "Fibromyalgie" an der Universität Michigan, bezieht sich auf Konzentrationsschwäche und Schwierigkeit mit dem Erinnerungsvermögen. Genaugenommen ist es unklar, wie verbreitet es ist. Wenigstens die Hälfte der Fibromyalgie Patienten klagt über unklares Denkvermögen."

„Menschen, die unter dieser Krankheit leiden, verstehen die Probleme und helfen Dir deinen Satz zu Ende zu bringen“ sagt Mrs.Trowbridge.

„Andere sehen dich nur an“ und halten dich für verrückt. Es ist äußerst peinlich.“

Für einige Menschen können die „Fibro-Effekte“ nicht nur peinlich und frustrierend sein sondern geradezu gefährlich.

„Ich war auf dem Nachhauseweg und fand mich plötzlich in einer mir unbekanntem Stadt wieder. Ich konnte mich nicht erinnern, wie ich herkam, noch warum“, erinnert sich Jennifer Culver aus Miami.

„Ich weiss auch nicht mehr, ob ich bei rot gehalten habe, oder das STOP - Zeichen beachtet habe“.

## **Ursache und Wirkung**

Fachleute, die mit Fibro Erkrankten zusammen gearbeitet haben und diese auch studiert haben, offerieren eine Anzahl von möglichen Erklärungen der Gedächtnisprobleme. Die einfachste Erklärung ist, dass die meisten Probleme dieser Art nicht im Bereich der Erinnerung liegen, sondern, dass diese Leute nicht wahrnehmen, was um sie herum geschieht, Ihre Umwelt also nicht beachten.

„Wenn man unter chronischen Schmerzen und damit verbundener Müdigkeit leidet, ist es, als wenn man 10 Pfund Zement auf dem Rücken mit sich rumschleppt, und dann fällt Konzentration schwer“, sagt Cheryl Weinstein, neuropsychologische Ärztin am BIDMC in Boston, spezialisiert auf Gedächtnisprobleme.

„Verständlicherweise wird bei chronischem Schmerzen die Energie umgeleitet und anderswo benötigt, und wenn man wirklich irgendetwas noch tun möchte, benötigt man einfach eine Superkonzentration.

Wenn dies also nicht zutrifft, dann sagt man Sachen, die erwartet werden“.

Denis Park, Psychologieprofessorin und Wissenschaftlerin an der Uni Michigan (Zusammenarbeit mit Dr. Crofford) hat eine andere, mögliche Erklärung. Park, die „Erkennbares Altern“ studiert, vermutet Abnormalitäten im vorderen Gehirn-Cortex. In diesem Bereich des Gehirns befindet sich unter anderem auch die Funktion des arbeitenden

Gedächtnisses - die Fähigkeit gespeicherte Informationen abzurufen und die Funktion diese zu bearbeiten und zu vergleichen. In einer kürzlichen Forschungsarbeit fand Dr. Park heraus, dass Menschen, die unter Fibromyalgie leiden, Gedächtnisdefizite haben, vergleichbar sind mit 20 bis 30 Jahre älteren Personen mit gleichem Bildungsstatus. Dr. Parks nächstes Ziel ist das WARUM zu verstehen. Zur Zeit sucht sie nach finanziellen Hilfen für Forschungsarbeiten um das menschliche Hirn zu scannen und herauszufinden, ob der vordere Cortexbereich intensiver arbeitet bei der Erfüllung von gestellten Aufgaben oder bei einfacher Aktivierung.

Was ist zu tun ?  
-----

Was auch immer diesen „Fibro-Mebel“ verursacht, so glauben die meisten Wissenschaftler doch, dass dies ein nicht unheilbares Problem sei. „Ich würde nicht sagen, dass Menschen mit Fibromyalgie einen Gehirnschaden haben“, so Dr. Park, „das Problem liegt möglicherweise im Bereich der Neurochemie, und mit den richtigen Medikamenten rückläufig gemacht werden könnten. In naher Zukunft, glaube ich, wird es die entsprechenden Medikamente geben“.

Ob nun letztlich Medikamente helfen werden diesen „Fibro-Nebel“ zu erhellen oder auch nicht, so Dr. Weinstein, man kann sich selbst helfen indem man nicht zu hart gegen sich selbst sein soll. „Viele Leute erzählen mir, dass sie vor Ausbruch der Krankheit ein photographisches Gedächtnis hatten, „sagt Dr. Weinstein. Ich wiederum sage ihnen „das Gedächtnis ist nicht wie eine Camera, niemand hat ein perfektes Gedächtnis. Ihr Gedächtnis im Vergleich zu dem was war und ist, bedeutet nur die Erwartungen zu hoch zu setzen.“ Weinstein lehrt am BIDMC einen Kurs genannt „Gedächtnis 101“. Er glaubt fest daran, dass Defizite im Gedächtnis und im Konzentrationsbereich verbessert werden können und es dadurch zu einem neuen Selbstgefühl kommen kann.

Für Trowbridge ist die größte Erleichterung Leidensgefährten zu treffen, Leute mit gleichen Gedächtnisproblemen.

Fibro -Nebel , Hinweise zur Erinnerung  
-----

Obwohl es noch kein Medikament gibt als Lösung des Fibro-Nebel Problems, bieten Wissenschaftler und auch Fibro-Kranke allgemeingültige Hilfestellungen um die Erinnerungsfähigkeit zu verbessern:

- Wiederholung. Immer wieder. Wiederholung hält die Gedanken frisch.
- Aufschreiben. In einem Kalender, Notizbuch, Zettel- wenn man Angst hat, etwas zu vergessen: aufschreiben. Es hilft.
- Wähle die beste Tageszeit für Arbeiten / Dinge die Konzentration erfordern. Häufig ist der Morgen die beste Zeit.
- Depression, Mangel an Schlaf beeinflussen die Konzentrationsfähigkeit . Diese Probleme ärztlich und medikamentös behandelt, helfen auch indirekt dem Gedächtnis.
- Engagiert sein. Buch lesen, Puzzle, Rätsel lösen stimulieren das Gehirn und Gedächtnis.
- Aktiv bleiben. Physisch moderat kann Energie erhöhen und den „Nebel“ zu lichten. Mit Arzt über Therapien und Fitnessprogramm reden.
- Erkläre Dich. Sprich über die Krankheit zur Familie und engen Freunden Gedächtnisprobleme sind oft das Resultat von Stress. Verständnis kann helfen.
- Ruhe. Vermeide Lärm. Hintergrundgeräusche wie Radio oder TV er-

schweren die Aufmerksamkeit. Suche einen ruhigen Platz und vermeide Ablenkungen von der begonnenen Aufgabe / Arbeit.  
Keine Hetzerei! Manchmal können Gedächtnisprobleme durch Stress und Überarbeitung hervorgerufen werden. Müdigkeit und verschiedene gleichzeitige Tätigkeiten meiden.

Hürden bei der Krankenversicherung

-----

( die folgende Übersetzung bezieht sich ausschließlich auf US amerikanische Versicherungen und dortige Probleme )  
Sicher, Ihre Krankenversicherung übernimmt Arztkosten und Rezepte, aber übernimmt sie auch Beratungsgespräche, Massagen, chiropraktische Versorgung oder Akupunktur?  
Viele Menschen mit Fibromyalgie müssen sich auf alternative Behandlungen verlassen um mit ihrem Krankheitsbild fertig zu werden, aber zu oft werden diese Alternativmethoden und die Kosten von der regulären Krankenversicherung nicht anerkannt.  
Nachfolgend ein paar Beispiele wie andere Leser der „Fibromyalgia Gesundheitsbriefe“ und deren Ärzte die Hürden der Krankenversicherung managen.

Zutritt zur Akupunktur

-----

Akupunktur war für Laura Simpson, Rentnerin aus Cedar rapids, Iowa, Lebensretter. Ihre Versicherung zahlte nicht, so daß sie pro Behandlung aus eigener Tasche US\$ 70.00 zahlte. Nicht ungewöhnlich, sagt der Rheumatologe Dr. Alan Fishman aus Atlanta.  
"Fibro-Patienten" haben normalerweise keine Probleme Medikamente zu bekommen, das Problem liegt bei Beratungsgesprächen ", sagt Dr. Fishmann, und Akupunktur ist gewöhnlich nicht abgedeckt."

Jedoch offerieren schon einige Versicherungen Akupunktur, wo medizinische Forschung erwies, daß diese Behandlung in dem in speziellen Fällen positive Auswirkungen zeigt, so Dr. L. Wolk, Vicepresident und Senior Medical Director der Cigna Krankenversicherung in Colorado. „ In fünf Jahren wird Akupunktur wahrscheinlich flächendeckender akzeptiert."

Falls Akupunktur von ihrer Versicherung nicht als Standardbehandlung akzeptiert wird, sollte man mit der Versicherung über einen Zusatz reden, der dem Versicherten zwischen US\$ 5.00 und 30.00 monatlich kostet und dem Versicherten eine bestimmte Anzahl von Akupunkturbehandlungen jährlich erlaubt.

Eine andere Möglichkeit wäre einen Arzt zu suchen, der in Akupunktur ausgebildet ist, und der die Behandlungskosten im Rahmen der Visitekosten verrechnen kann. "In der medizinischen Gemeinschaft wird Akupunktur laut Dr. Wolk mehr und mehr akzeptiert. Zusätzliche Forschung träge dazu bei als geeignete Behandlung von Fibromyalgie anerkannt zu werden."