

tolino-ebook
Fibromyalgie-
Ernährung

**nesterenko-verlag@t-
online.de**

Fibromyalgie und Ernährung

alltagstauglich erklärt

Catharina Olef

Imprint: Nesterenko Verlag

Copyright © 2026

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil des Werkes darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlages
reproduziert oder elektronisch gespeichert werden.

Dieses Buch wurde mit Unterstützung von Künstlicher Intelligenz erstellt.
Für Textbearbeitung, Ideenfindung und Cover wurde ChatGPT (OpenAI)
verwendet.

Alle Inhalte wurden von der Autorin geprüft, überarbeitet und verantwortet. Es
wurden keine urheberrechtlich geschützten Texte oder Bilder ohne Erlaubnis
verwendet.

1. Auflage 2026 Herausgeber und Copyright©:

Nesterenko Verlag UG
Klausenstr. 20
59759 Arnsberg

E-Mail: social@heilkraft-ernaehrung.de
www.heilkraft-ernaehrung.de

<https://www.instagram.com/heilkrafternaehrung>
<https://www.tiktok.com/@heilkrafternaehrung>
<https://www.facebook.com/heilkrafternaehrung/>

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT

FIBROMYALGIE VERSTEHEN: SYMPTOME, VERLAUF UND AKZEPTANZ

WARUM ERNÄHRUNG BEI FIBROMYALGIE SO WICHTIG IST

DAS ÜBERLASTETE NERVENSYSTEM - WARUM ERNÄHRUNG REIZE VERSTÄRKEN ODER DÄMPFEN KANN

GRUNDLAGEN EINER AUSGEWOGENEN, NERVENFREUNDLICHEN KOST

FRISCHE KRAFTQUELLEN: OBST UND GEMÜSE

NACHHALTIGE ENERGIE: VOLLKORNPRODUKTE UND KOMPLEXE KOHLENHYDRATE

BAUSTEINE FÜR DEN KÖRPER: MAGERES EIWEISS

FETTE: FREUND ODER FEIND?

DIE GROSSEN FALLEN: FAST FOOD UND STARK VERARBEITETE LEBENSMITTEL

MIKRONÄHRSTOFFE UND SCHMERZ- UND REIZVERARBEITUNG

EINFLUSSFAKTOREN MEIDEN: ALKOHOL

STRESSFAKTOREN FÜR DIE NERVEN: KOFFEIN

DAS VERGESSENE ELEMENT: FLÜSSIGKEITSHAUSHALT

ERNÄHRUNG IM ALLTAG MIT WENIG ENERGIE

DER ESSRHYTHMUS ALS REGULATIONSHILFE - WARUM REGELMÄSSIGKEIT WICHTIGER IST ALS INHALTE

DER DARM ALS SCHALTZENTRALE - WARUM VERDAUUNG SCHMERZEN BEEINFLUSSEN KANN

**DARM, BLUTZUCKER UND SCHMERZ - UNTERSCHÄTZTE
ZUSAMMENHÄNGE**

ESSEN, STRESS UND EMOTIONEN - WARUM DER KONTEXT ZÄHLT

STRESS, CORTISOL UND ERNÄHRUNG - EIN SENSIBLES WECHSELSPIEL

**DAS ABENDESSEN BEI FIBROMYALGIE - WARUM DER LETZTE
TAGESABSCHNITT ENTSCHEIDEND IST**

SCHLAF, NÄCHTLICHE UNTERZUCKERUNG UND MORGENSTEIFIGKEIT

STILLE ENTZÜNDUNG - WARUM MAN SIE NICHT MISST, ABER SPÜRT

**ENERGIE AUF ZELLEBENE - WARUM DER KÖRPER TROTZ ERNÄHRUNG
ERSCHÖPFT BLEIBT**

**MUSKELSTOFFWECHSEL UND SCHMERZ - WARUM ENTSPANNUNG
ALLEIN NICHT REICHT**

**HORMONELLE FEHLSTEUERUNG - WENN INSULIN, CORTISOL UND
SCHILDDRÜSE AUS DEM TAKT GERATEN**

**ERNÄHRUNG IN PHASEN - WARUM DER KÖRPER BEI FIBROMYALGIE
NICHT KONSTANT FUNKTIONIERT**

**NAHRUNGSMITTELINTOLERANZEN BEI FIBROMYALGIE - HÄUFIG
VORHANDEN, SELTEN ERKANNT**

HISTAMIN UND FIBROMYALGIE - EIN UNTERSCHÄTZTER VERSTÄRKER

**MASTZELLAKTIVIERUNG, HISTAMIN UND FIBROMYALGIE -
ÜBERSCHNEIDENDE MECHANISMEN**

WARUM STRESS HISTAMINPROBLEME VERSTÄRKT - UND UMGEKEHRT

**HISTAMIN BERÜCKSICHTIGEN - OHNE ANGST VOR LEBENSMITTELN ZU
ENTWICKELN**

INDIVIDUELLE TRIGGER ERKENNEN - OHNE VERBOTE

**WARUM RADIKALE ERNÄHRUNGSKONZEPTE FIBROMYALGIE OFT
VERSCHLECHTERN**

**WARUM ESSEN BEI FIBROMYALGIE KEINE LEISTUNG SEIN DARF - UND
ORIENTIERUNG WICHTIGER IST ALS KONTROLLE**

**ERNÄHRUNG ALS TEIL EINES GRÖßEREN GANZEN - KEIN
HEILVERSPRECHEN, ABER EIN WERKZEUG**

**NACHWORT: VERTRAUEN STATT KONTROLLE - EIN NEUER UMGANG MIT
ERNÄHRUNG UND KÖRPER**

WICHTIGE HINWEISE

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

dieses Buch ist für Sie.

Für Sie, wenn Sie seit Jahren Schmerzen haben, für die es keinen klaren Befund gibt. Für Sie, wenn Sie müde sind – nicht nur körperlich, sondern auch vom Erklären, Rechtfertigen und Durchhalten. Und für Sie, wenn Sie spüren, dass Ihr Körper auf vieles reagiert, was für andere scheinbar „normal“ ist.

Fibromyalgie ist eine Erkrankung, die viel abverlangt. Sie ist unsichtbar, komplex und oft schwer vermittelbar – selbst gegenüber Ärztinnen, Therapeuten oder nahestehenden Menschen.

Viele Betroffene hören Sätze wie: *„Damit müssen Sie leben“*, *„Da kann man nichts machen“* oder *„Versuchen Sie es mit mehr Bewegung und weniger Stress“*. Was dabei häufig fehlt, ist eine verständliche Erklärung dafür, **warum** der Körper so reagiert – und **wo** Sie selbst sanft Einfluss nehmen können, ohne sich zusätzlich unter Druck zu setzen.

Ernährung ist eines dieser Themen. Und gleichzeitig eines der am meisten missverstandenen.

Dieses Buch möchte Ihnen **keine Diät vorschreiben**, keine Rezepte aufzwingen und keine schnellen Heilversprechen machen. Es geht nicht um Verzicht, Disziplin oder Perfektion. Es geht darum zu verstehen, **warum das, was Sie täglich essen und trinken, Ihr Nervensystem, Ihre Schmerzen, Ihre Energie und Ihre Erschöpfung beeinflussen kann – positiv wie negativ.**

Viele Menschen mit Fibromyalgie erleben, dass bestimmte Lebensmittel Schmerzen verstärken, Müdigkeit verschlimmern oder den Schlaf stören. Andere wiederum spüren, dass kleine Veränderungen plötzlich Entlastung bringen – manchmal überraschend, manchmal schleichend.

Dieses Buch soll Ihnen helfen, diese Zusammenhänge zu verstehen, einzuordnen und für sich nutzbar zu machen, **ohne Druck und ohne Schuldgefühle.**

Sie werden in diesem Buch keine strengen Regeln finden. Stattdessen finden Sie Erklärungen: – warum Ihr Nervensystem empfindlicher reagiert – warum Ihr Darm eine größere Rolle spielt, als lange angenommen wurde – warum Blutzucker, Entzündungen und Mikronährstoffe Einfluss auf Schmerzen haben – und warum nicht jede „gesunde Ernährung“ automatisch fibromyalgiegerecht ist.

Eines ist mir dabei besonders wichtig: **Sie sind nicht schuld an Ihrer Erkrankung.** Und Sie müssen nichts „richtig machen“, um wertvoll zu sein.

Ernährung ist kein Allheilmittel. Aber sie ist ein täglicher Kontaktpunkt mit Ihrem Körper – mehrmals am Tag. Und genau darin liegt ihre Kraft: nicht als Zwang, sondern als Möglichkeit. Als Werkzeug, das Sie nach und nach kennenlernen dürfen, in Ihrem Tempo, auf Ihre Weise.

Wenn dieses Buch Ihnen hilft, Ihren Körper ein kleines Stück besser zu verstehen, sich weniger ausgeliefert zu fühlen und wieder etwas Vertrauen zu entwickeln, dann hat es seinen Zweck erfüllt.

Sie sind nicht allein. Und Ihr Körper arbeitet nicht gegen Sie – er versucht, Sie zu schützen.

Dieses Buch lädt Sie ein, ihm dabei zuzuhören.

Mit herzlichen Grüßen,
Ihre Catharina Olfen

Fibromyalgie verstehen: Symptome, Verlauf und Akzeptanz

Fibromyalgie ist eine Erkrankung, die sich nur schwer greifen lässt. Sie zeigt sich nicht in eindeutigen Befunden, nicht in klaren Bildern und oft auch nicht in einer Sprache, die anderen verständlich macht, wie tiefgreifend die Beschwerden sind. Für Betroffene hingegen ist sie allgegenwärtig. Schmerzen gehören ebenso zum Alltag wie Erschöpfung, Konzentrationsprobleme und das Gefühl, dass der eigene Körper nicht mehr zuverlässig reagiert.

Viele Menschen mit Fibromyalgie erleben eine lange Phase der Unsicherheit, bevor sie eine Diagnose erhalten. Beschwerden werden eingeordnet, relativiert oder einzelnen Symptomen zugeordnet, ohne dass sich ein stimmiges Gesamtbild ergibt. Gerade weil viele Untersuchungen unauffällig bleiben, entsteht leicht der Eindruck, es müsse sich um etwas Harmloses handeln. Diese Diskrepanz zwischen subjektivem Erleben und medizinischer Rückmeldung ist für viele Betroffene besonders belastend.

Fibromyalgie ist keine klassische Muskel- oder Gelenkerkrankung. Sie ist auch keine entzündliche Erkrankung im eigentlichen Sinn und keine psychische Störung. Vielmehr handelt es sich um eine chronische Störung der Schmerz- und Reizverarbeitung. Das Nervensystem befindet sich in einem Zustand erhöhter Alarmbereitschaft. Reize, die normalerweise gefiltert oder abgeschwächt würden, werden verstärkt wahrgenommen und als belastend oder schmerzhaft interpretiert.

Diese veränderte Reizverarbeitung erklärt, warum die Beschwerden so vielfältig sind. Schmerzen können wandern, sich in Intensität und Lokalisation verändern und sind nicht

immer eindeutig auslösbar. Hinzu kommen Symptome wie anhaltende Müdigkeit, nicht erholsamer Schlaf, Konzentrationsstörungen oder eine ausgeprägte Reizempfindlichkeit gegenüber Licht, Geräuschen oder Gerüchen. Auch Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen oder Depressionen sind häufig Teil des Krankheitsbildes.

Der Verlauf der Fibromyalgie ist selten gleichmäßig. Viele Betroffene erleben Phasen, in denen die Symptome erträglicher sind, gefolgt von Zeiten deutlicher Verschlechterung. Diese Schwankungen wirken oft unberechenbar und erschweren die Planung des Alltags. Sie sind jedoch kein Zeichen von Einbildung oder mangelnder Belastbarkeit, sondern Ausdruck eines Nervensystems, das auf innere und äußere Reize besonders sensibel reagiert.

In diesem Zusammenhang fällt häufig der Begriff der Akzeptanz. Für viele Betroffene ist er zunächst schwer anzunehmen, da er mit dem Gefühl verbunden ist, aufzugeben oder sich mit der Erkrankung abzufinden. Tatsächlich bedeutet Akzeptanz etwas anderes. Sie beschreibt die Bereitschaft, die Erkrankung als real anzuerkennen, die eigenen Symptome ernst zu nehmen und die eigenen Grenzen wahrzunehmen, ohne sich dafür zu verurteilen.

Erst wenn Fibromyalgie nicht mehr als persönliches Versagen betrachtet wird, entsteht Raum für einen neuen Umgang mit dem eigenen Körper. Verständnis kann entlasten. Es kann helfen, Schuldgefühle zu reduzieren und den inneren Druck zu mindern, ständig funktionieren zu müssen. Dieses Verständnis bildet die Grundlage für alle weiteren Schritte – auch für den Blick auf Ernährung, Bewegung und Lebensweise.

Fibromyalgie betrifft den ganzen Menschen. Sie beeinflusst nicht nur den Körper, sondern auch das Selbstbild und das Vertrauen in die eigene Belastbarkeit. Dieses Buch möchte dabei helfen, die Erkrankung besser einzuordnen und Zusammenhänge zu erkennen, um Orientierung zu geben.

Warum Ernährung bei Fibromyalgie so wichtig ist

Ernährung wird im Zusammenhang mit Fibromyalgie häufig unterschätzt oder als Randthema betrachtet. Viele Betroffene haben den Eindruck, bereits „alles richtig“ zu machen, ohne eine spürbare Verbesserung zu erfahren. Andere fühlen sich durch widersprüchliche Empfehlungen verunsichert und erleben Ernährung eher als zusätzlichen Stressfaktor denn als Unterstützung. Dabei spielt sie eine deutlich größere Rolle, als lange angenommen wurde.

Nicht, weil Ernährung die Erkrankung heilen könnte. Sondern weil sie täglich Einfluss auf genau jene Systeme nimmt, die bei Fibromyalgie aus dem Gleichgewicht geraten sind. Das Nervensystem, der Stoffwechsel, der Darm, das Immunsystem und der Energiehaushalt reagieren sensibel auf das, was dem Körper regelmäßig zugeführt wird. Bei einem belastbaren Organismus können diese Reize gut ausgeglichen werden. Bei Fibromyalgie ist diese Ausgleichsfähigkeit häufig eingeschränkt.

Essen ist kein neutraler Vorgang. Jede Mahlzeit löst Reaktionen im Körper aus. Hormone werden freigesetzt, Entzündungsprozesse beeinflusst, der Blutzucker steigt oder fällt, das Nervensystem wird stimuliert oder beruhigt. In einem System, das ohnehin unter Hochspannung steht, können diese Reaktionen stärker ins Gewicht fallen. Lebensmittel, die für andere Menschen unproblematisch sind, können bei Fibromyalgie Schmerzen, Unruhe oder Erschöpfung verstärken.

Ein zentraler Aspekt ist dabei die erhöhte Sensibilität des Nervensystems. Die sogenannte zentrale Sensibilisierung führt dazu, dass innere Reize intensiver wahrgenommen