

## FIBROMYALGIE AUS GANZHEITLICHER SICHT

Die Fibromyalgie gehört zu den Krankheiten, für die es schulmedizinisch, sowohl was Ursachen, Diagnostik noch Therapien betrifft, keine befriedigende Lösung gibt. Schon allein deshalb sind naturheilkundliche und ganzheitliche Ansätze gefragt und bei den Patienten sehr beliebt.

Bis 2007 gab es noch nicht mal eine eigene Diagnoseverschlüsselung. Die ICD- Codierung lautete „ nicht näher bezeichneter Rheumatismus“, was falsch ist, da es große Unterschiede zum eigentlichen entzündlichen Rheuma gibt.

Das Ganze ist unbegreiflich, wo doch schätzungsweise 1-3 % der Bevölkerung betroffen, und Arbeits-/Berufs- und Erwerbsunfähigkeiten signifikant erhöht sind. Der Begriff setzt sich aus dem lateinischen Fibra= Faser und dem griechischen Myo= Muskel und Algos= Schmerz zusammen.

Vereinfacht könnten viele Betroffene sagen :

ALLES TUT MIR WEH,

KEINER WEIß WESHALB

NIEMAND NIMMT MICH ERNST

URSACHEN ( MULTIKAUSAL!):

ZENTRALNERVÖS ( SEROTONINMANGEL )

NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN

GEWEBSÜBERSÄUERUNG

ORTHOMOLEKULARE MANGELZUSTÄNDE

HORMONELLE STÖRUNGEN

SCHWERMETALLBELASTUNGEN

GESTÖRTE DARMFLORE

CHRONISCHE LYMPHOTROPE+MYOTROPE ERREGER

PSYCHE

## FIBROMYALGIE AUS GANZHEITLICHER SICHT

Die Ursachen sind immer multikausal, ähnlich wie bei anderen neuen Krankheiten wie dem Chron. Müdigkeitssyndrom oder dem Leaky Gut, übersetzt: Syndrom des durchlässigen Darms.

Diskutiert werden zentralnervöse Ursachen im Sinne einer erniedrigten Schmerzschwelle als Folge eines Serotoninmangels, wobei die häufig erhöht gemessenen Histaminwerte auf die Bedeutung von versteckten Nahrungsmittelunverträglichkeiten hinweisen.

Fast immer findet sich eine Gewebeübersäuerung, wobei alle diese Faktoren, genauso wie ein Anstieg des Bauchspeicheldrüsenhormons Insulins auf die unbedingte Notwendigkeit und Wirksamkeit einer Ernährungsumstellung hinzuweisen. Wichtig ist auch der Ausgleich von Spurenelementen, essentiellen Aminosäuren, Vitaminen sowie natürlichen Progesteronen bei den gehäuft im Klimakterium betroffenen Frauen.

Häufig findet man durch verschiedene Messmethoden Schwermetallbelastungen sowie eine gestörte Darmflora, z.B. als Folge gehäufte Antibiotikabehandlungen. Gesunde Darmbakterien sind oft vermindert, kranke sowie besonders auch Candidapilze vermehrt.

Überwiegend im Darm werden auch sog. T-Lymphozyten oder Helferzellen gebildet, die für die Abwehr chronischen lymphotropen, aber auch myotropen Erreger verantwortlich sind. Meist finden sich serologisch erhöhte Antikörper auf Epstein-Barr und Coxsackie-Viren, Chlamydien und Borrelien, Myco- und Toxoplasmen, Strepto- und Staphylokokken, wobei auch hier die differenzierte Klärung der Ursache zum Einsatz einer naturheilkundlichen Behandlung, z.B. mit einer Nosodentherapie führen kann.

Bei dieser Behandlung werden homöopathisch verdünnte und somit potenzierte Erreger dem Körper als Information zugeführt. Damit dadurch keine Erstreaktionen oder Verschlimmerungen ausgelöst werden, sind Begleitmittel notwendig, die idealerweise durch energetische Verfahren wie die Elektroakupunktur nach Dr. Voll (EAV) ausgetestet werden.

Inwieweit psychische Belastungen Ursache oder Folge der Krankheit sind, ist offen. Es gibt aber Studien, die z.B. signifikant höher als bei Gesunden vorausgegangene psychische Traumata finden. Die Kombination von vielen Krankheitssymptomen bei kaum objektivierbaren Befunden und fehlenden Therapieoptionen belastet natürlich irgendwann die Psyche. Leider werden aber viele Betroffene als Primär-depressiv abgestempelt und viele Symptome als rein psychosomatisch bedingt eingeschätzt und somit nicht ernst genommen. In jedem Fall sind die Ursachen multikausal. Jede dieser Ursachen kann aber, wenn erkannt, behandelt und vielleicht abgestellt werden, und hier ist oft der Ansatz zur ganzheitlichen Therapie!

## FIBROMYALGIE AUS GANZHEITLICHER SICHT

### SYMPTOME (VIELFÄLTIG!):

BELASTUNGSABHÄNGIGE SCHMERZEN

MÜDIGKEIT (FATIGUE-SYNDROM )

WECHSELNDE ORGANSTÖRUNGEN

NEUROLOGISCHE STÖRUNGEN

STÖRUNGEN DER SINNESORGANE

DARMSYMPTOME

DIFFUSE VEGETATIVE STÖRUNGEN

HORMONELLE BESCHWERDEN

PSYCHISCHE PROBLEME

Die Symptome sind sehr vielfältig. Es wird aber oft verkannt, dass viele Symptome, die auf die Fibromyalgie geschoben werden, gar nicht durch die Krankheit bedingt sind, sondern durch die Ursachen und Begleitumstände, die zur Erkrankung führen.

Hauptsymptome sind chronische, in Ihrer Intensität aber wechselnde brennende Schmerzen in gelenknahen Muskeln, in Wirbelsäulennähe, aber auch in anderen Regionen. Anfänglicher Besserung unter Bewegung folgt oft eine Verschlimmerung am Folgetag. Die Haut und viele Schmerzpunkte sind empfindlich auf Berührung und Druck. Solche Symptome treten aber in abgeschwächter Form auch bei Gewebeübersäuerung auf.

Für viele Patienten sind aber nicht die Schmerzen im Vordergrund, sondern die Müdigkeit bis zum sog. Fatigue- Syndrom, wie dies aber auch ein Hauptsymptom auch im Rahmen einer chronischen EBV- Infektion als einer neuerdings chronisch verlaufenden Virusinfektion ist. Die EBV oder Epstein- Barr- Viren, sind die Erreger des Pfeifferschen Drüsenfiebers. Die heutige chron. EBV- Infektion, die laut amerikanischer Literatur früher mit dem CFS= Chronic- Fatigue- Syndrom, auf deutsch übersetzt, chronischem Ermüdungssyndrom gleich gesetzt wurde, hat damit aber nur noch wenig zu tun.

Viren können mutieren, so wie aus einem Grippevirus der Schweinegrippevirus entstand. Seit Jahren beobachten wir nun in der Praxis eine rapide Zunahme chronischer EBV- Fälle. Die wenigsten Ärzte wissen das, und kennen auch nicht die speziellen Labortests, um dies zu erkennen. Die gängigen IGG und IGM Antikörpertests sind hierfür völlig unzureichend. Positive IGM Antikörper findet sich nur bei der frischen Akutinfektion, während IGG Antikörper bei 90% unserer Bevölkerung im Laufe eines Lebens auftreten und dann bleiben, was natürlich keinen Krankheitswert hat.

## FIBROMYALGIE AUS GANZHEITLICHER SICHT

Ich zitiere aus einem Schreiben von Herrn Professor Dr. Otto Haller, Virologe und EBV- Experte der Universität Freiburg: „Nach einer durchlaufenden EBV- Infektion muss eine lebenslange Kontrolle der wenigen, latent mit EBV infizierten B-Zellen, durch das Immunsystem erfolgen. Jede, auch transiente Abschwächung des zellulären Immunsystems, steigert die Wahrscheinlichkeit, dass einige dieser Zellen in den Zustand der Virusvermehrung übergehen. Diese führt wohl in der Regel zu einem Anstieg der EA= Early Antikörper. Bei massiver Immunsuppression kann es darüber hinaus auch zu einem Verlust von Antikörpern gegen EBNA1 kommen“

Veränderungen dieser Werte finden sich bei fast immer bei Fibromyalgie- Patienten. Durch solche und andere Erreger können auch Infektanfälligkeit, Herzrhythmusstörungen, Atemprobleme und zahlreiche andere Organbeschwerden der Fibromyalgie ausgelöst werden. Chronische Erreger dürfen dennoch nicht die Hauptursache der Krankheit sein. Sie treten aber begleitend auf und verursachen Beschwerden, die fälschlicherweise der Fibromyalgie zugeordnet werden. Sicher nachgewiesen ist, dass alle Stressfaktoren und dazu gehören auch Infekte, die schubweise verlaufende Krankheit verschlimmern.

Neurologische Störungen wie Kopfschmerzen, Nebelgefühl, Konzentrationsstörungen und Zittern, können durch auslösende oder begleitende Schwermetallbelastungen verursacht werden, ebenso wie Seh- und Hörschwäche, Tinnitus, überempfindliche trockene Augen sowie überhaupt eine erhöhte Überempfindlichkeit auf alle äußeren Reize auch andere Ursachen haben kann.

Auch die Bedeutung des Darms darf nicht unterschätzt werden. Häufig genannt wird der „Reizdarm“, in meinen Augen eine hilflose Diagnose der Schulmedizin, die mit Darmsymptomen ohne organischen Befund nichts anfangen kann.

In der Literatur werden ca. 50 verschiedene, vorwiegend vegetative Symptome genannt. Vegetativ heißt, Symptom ohne organischen Befund. Die einzige Heilkunde, die solche Symptome in einen klar definierten und nachvollziehbaren Zusammenhang bringt, ist die traditionelle chinesische Medizin, abgekürzt auch TCM genannt. So können kalte Hände und Füße sowie Wassereinlagerungen einer Milzenergieschwäche zugeordnet werden, wohingegen diffuse Stauungsgefühle, Schlafstörungen und Depressivität auf einen Stau der fließenden Leberenergie (auch Leber-Qi genannt) hinweisen. Unter Kenntnis dieser Zusammenhänge können gerade auch vegetative Störungen den Weg für eine sinnvolle Behandlung, z.B. mit Methoden der TCM, ebnen.

## FIBROMYALGIE AUS GANZHEITLICHER SICHT

Hormonelle Beschwerden wie Nachlassen des sexuellen Interesses und periodische Bauch- und Brustschmerzen bei Frauen sind ebenfalls nicht eigentliche Fibromyalgiesymptome, sondern bedingt durch eine auslösende oder begleitende hormonelle Störung. Psychische Probleme sind häufig, sind Sie aber nicht häufig auch Folge der Krankheit? Man weiß zu wenig über die Fibromyalgie, um dies Alles zuzuordnen. Die meisten der zahlreichen Symptome, die die Patienten haben und die kein Außenstehender nachvollziehen kann, sind vielleicht gar nicht durch die Fibromyalgie bedingt, sondern durch die Ursachen und Begleitumstände die wir in der Praxis immer wieder beobachten.

Wissenschaftlich nachgewiesen sind eine erhöhte Geräusch-, Licht- und Kälteempfindlichkeit. Es gibt aber keinen einzigen nachweisbaren Organ- oder Gewebeschaden. Alle Röntgenaufnahmen, alle Rheumawerte, jede normale Laboruntersuchung ist unauffällig. Wie soll man Jemandem, der ständig klagt und bei dem man Nichts feststellt, glauben?

ALLES TUR MIR WEH

KEINER WEIß WESHALB

NIEMAND NIMMT MICH ERNST

Die Betroffenen wissen selbst, welche Symptome Sie am meisten belasten. Bei einer genauen Anamnese und Diagnostik unter Einsatz naturheilkundlicher Verfahren in Kombination, z.B. mit moderner Labordiagnostik lassen sich aber viele Begleitstörungen erkennen. Diese sind oft mit naturheilkundlichen Methoden kausal behandelbar. Dies beeinflusst günstig zahlreiche Symptome und letzten Endes auch den Verlauf der Fibromyalgie, zu der man irgendwann abgestempelt wurde.

Der Weg zurück aus der Krankheit, kann sehr lohnend sein, denn Aufbau- und Entgiftungsmaßnahmen sind auch die beste Vorbeuge gegen andere moderne Geiseln der Menschheit, wozu die rapide zunehmenden Autoimmunerkrankungen, Allergien, aber auch Krebserkrankungen gehören. Kürzlich wurde mitgeteilt, dass in Deutschland jeder zweite Mann und mehr als jede dritte Frau an Krebs erkranken, Tendenz zunehmend. Dazu die Worte von Herrn Prof. Dr. Harald zur Hausen, dem Präsidenten der Deutschen Krebshilfe. „Wir wissen heute: Rund zwei Drittel aller Krebskrankheiten sind Folge unseres Lebensstils. Nichtraucher, geringer Alkoholkonsum, gesunde Ernährung, körperliche Bewegung, der Schutz vor UV-Strahlen und auch die Vermeidung von Virusinfektionen könnten das Krebsrisiko entscheidend mindern, Krebs muss kein Schicksalsschlag sein!“

## FIBROMYALGIE AUS GANZHEITLICHER SICHT

Auch Fibromyalgie muss kein Schicksalsschlag sein. Die Behandlung der Krankheit braucht aber oft viel Geduld und sicher immer auch die Eigeninitiative des Patienten, z.B. durch eine Ernährungsumstellung oder z.B. den manchmal schmerzhaften Weg zum Zahnarzt, um z.B. ein Störfeld auszuschalten oder einen Zahnherd zu beseitigen. Viele Belastungen können nur schrittweise abgebaut werden. Es gibt leider auch Patienten, wo alle Bemühungen scheitern. Jeder ist aber für sich selbst verantwortlich und muss entscheiden, ob er den ersten Schritt in die richtige Richtung gehen will.

DIAGNOSE:

TENDER POINTS

SYMPTOME

LABOR

ENERGETISCHE TESTS

TCM-ANAMNESE

Es gibt seit 1990 offizielle Klassifikationskriterien, wozu die Tender Points, auf deutsch: empfindliche Stellen, druckschmerzhafte Punkte gelenknah an den Sehnen- Muskel- Ansätzen, zählen. Hinzu kommt die Anamnese, mit Erhebung der typischen Symptome. Dennoch wird die Diagnose oft erst nach 8 bis 10 Jahren gestellt.

Die üblichen Laborwerte wie Rheumawerte usw. zeigen häufig keine Auffälligkeiten. Es gibt aber sehr differenzierte Parameter, wo man in der Praxis häufig folgende Veränderungen beobachtet:

- Serotoninspiegel (oft erniedrigt)
- Histaminwerte (häufig erhöht)
- IGG-Werte von diversen Nahrungsmitteln (als Folge von Unverträglichkeiten erhöht)
- Blutzuckerwerte ( oft z.B. erniedrigte Nüchternblutzucker und HbA1c-Werte )
- Seruminsulinspiegel (häufig erhöht)

v Stuhl auf Ausnützung (häufig Nachweis von Fetten, Stärke und Muskelfasern im Stuhl. z.T. auch als Folge der Bauchspeicheldrüsenschwäche erniedrigte Elastase )

- Kyberstatus ( Nachweis einer in der Regel gestörten Darmflora mit Mangel an gesunden Coli-, Bifido- und anderen Bakterien wie Lactobazillen und Enterokokken)

## FIBROMYALGIE AUS GANZHEITLICHER SICHT

- Stuhl auf Pilze (gehäuft Candidavermehrung)
- DMPS- und DMSA Tests (meist positiver Nachweis von Schwermetallen, besonders Quecksilber und Arsen, aber auch Blei und Paladium im Urin)
- Lymphozytenstatus im Serum (häufig erniedrigte Helferzellen)
- Antioxidative Kapazität (meist erniedrigt)
- Serologisch Erregeruntersuchungen (nicht nur EBV meist positiv)
- Mangelzustände an Spurenelementen (Zn, Se, Mn, Cr) und Vitaminen (B3, B6, B12)
- Fettsäureprofil im Blut (Mangel an ungesättigten Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren)
- Hormonspiegel (Calcitonin und bei Frauen Progesteron erniedrigt, SHBG erhöht, bei zusätzlicher meist toxischer Störung der Hypophyse LH und FSH, beim Mann DHEA erniedrigt. In den USA wird damit auch therapiert, ebenso wie mit dem häufig erniedrigten Wachstumshormon Somatomedin)

Das Problem an diesen Laboruntersuchungen liegt häufig an den Kosten. Viele dieser Tests werden von den gesetzlichen, manche auch von den privaten Krankenkassen, nicht übernommen.

### THERAPIE:

#### SCHULMEDIZIN

#### NATURHEILVERFAHREN

Die Fibromyalgie ist durch schulmedizinische Maßnahmen nur begrenzt beeinflussbar. Grundsätzlich besteht die Gefahr des Medikamentenmissbrauchs, der Sucht sowie unabsehbarer Folgeschäden durch diverse Schmerzmitteln. Diese nur sparsam und keinesfalls als Dauermedikation! Seit 2008 erfolgt die Therapie u.a. mit dem Wirkstoff Pregabalin. Studien haben eine Verbesserung der Symptome bei rund der Hälfte der Patienten gezeigt, jedoch begleitet von Nebenwirkungen wie Benommenheit und Schwindel.

- Patientenschulung, Nutzung der Möglichkeiten von Selbsthilfeorganisationen
- kognitiv- verhaltenstherapeutische Schmerztherapie
- Antidepressiva und psychologische Therapien

## FIBROMYALGIE AUS GANZHEITLICHER SICHT

- äußerst sparsamer und keinesfalls kontinuierlicher Einsatz von klassischen Schmerzmitteln. Opiatagonisten sind nur mit äußerster Vorsicht einzusetzen; hier liegen derzeit nur Wirksamkeitshinweise für Tramadol vor. Für den Einsatz nichtsteroidaler Antirheumatika (NSAR) liegen keine Hinweise auf eine Wirksamkeit bei Fibromyalgie vor.
- eine systematische Belastungssteigerung durch Sporttherapie (Herz-Kreislauftraining und Funktionstraining), empfohlene Ausdauersportarten: Walking, Radfahren, Schwimmen, Aquajogging
- physikalische Therapie (Balneo- und Spa-Therapie)
- Ganzkörperwärmetherapie (Sauna, Wannenbäder, Thermalbäder)
- Lymphdrainage
- Entspannungsverfahren, wie Qigong und weitere Techniken der Stressbewältigung

Naturheilkundlich gibt es dagegen diverse therapeutische Möglichkeiten, die sich häufig sinnvoll ergänzen. Der Schwerpunkt liegt dabei in der Behandlung der Ursachen bzw. Begleitumstände, die man in einer ganzheitlich orientierten Praxis immer wieder beobachtet.

Energetische Testverfahren wie die Elektroakupunktur nach Dr. Voll (EAV), die Vegamedizin, Bioresonanz und Kinesiologie, sowie spezifische Labortests decken Gewebsazidosen, Schwermetallbelastungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Mangelzustände an Spurenelementen, Vitaminen, Hormonen und essentiellen Aminosäuren, geopathische und Elektrosмоgeinflüsse, Dysbiosen und Candidabelastungen, chronische und abgelaufene Erregerbelastungen, Impfbelastungen, Störfelder und Störherde, psychische Belastung und vieles mehr, auf.

Die Behandlung in der Hand eines erfahrenen Naturheilmediziners kann sehr differenziert sein, führt aber führt immer zur Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens und zur Reduktion von Krankheitssymptomen, die für Fibromyalgiepatienten typisch sind. Gute Wirkung bringt auch die Traditionelle chinesische Medizin (TCM), wobei nicht nur die Akupunktur günstige Effekte auf die Schmerzen sowie die vegetativen Begleitsymptome der Betroffenen hat. Allein die Tatsache, dass es Behandlungsmöglichkeiten und Perspektiven gibt, hebt die Grundstimmung der Patienten an, die beim Naturheiltherapeuten das Verständnis und die Zuwendung finden, die als Grundlage jeder Heilung anzusehen ist.



## FIBROMYALGIE AUS GANZHEITLICHER SICHT

Wichtig ist es, den Patienten in die Behandlung mit einzubeziehen. Die Umstellung der Lebensumstände, verbunden mit Abbau von Stress und Belastungsfaktoren, mehr Ausgleich durch dosierten Sport oder Entspannungstechniken, sowie die Umstellung der Ernährung führen im Ganzen zu einer positiven Lebenseinstellung auch für die Fibromyalgiepatienten, denen man einen Ausweg aus Ihrer Sackgasse Krankheit zeigen sollte.

### ERNÄHRUNG:

BASENREICH

NAHRUNGSMITTELALLERGENARM

TRYPTOPHANREICH

VIELE ESSENTIELLE AMINOSÄUREN

WENIG TIERISCHE EIWEIFE

VIEL MINERALARMES WASSER TRINKEN

Jeder der hier genannten Punkte ist wichtig und müsste im Einzelnen erläutert werden. Die basenreiche Ernährung kann direkt schmerzlindernd wirken. Die Vermeidung von Nahrungsmittelallergenen sowie tierischen Eiweißen entlastet den Darm, während essentielle Aminosäuren, besonders über pflanzliche Öle vermehrt zugeführt werden sollten. Tryptophan sei genannt, da es als essentielle Aminosäuren die direkte Vorstufe von Serotonin ist.

Sonnenblumen- und Cashewkerne sowie Haferflocken enthalten viel davon. Überhaupt empfehlen sich ursprüngliche Getreidesorten wie Hafer, Dinkel, Hirse und Gerste, daneben Kartoffeln, Gemüse, Mais, Früchte, diese aber wegen der Gärung nur vormittags, dabei bis auf Pampelmuse eher keine Südfrüchte, weiter Basmatireis statt Vollreis, Sprossen, Keimlinge und besonders pflanzliche Öle wie Leinsamen-, Sonnenblumen- und Olivenöl. Beim Trinken ist darauf zu achten, dass man zwischen und nicht zu den Mahlzeiten trinken sollte. Biologisch angebaute und frische Kost ist genauso wichtig wie Essen in Muße und Ruhe sowie langsames Kauen und keine schweren abendlichen Mahlzeiten.

## FIBROMYALGIE AUS GANZHEITLICHER SICHT

### VERMEIDEN :

FLEISCH, BESONDERS SCHWEINEFLEISCH

KAFFEE, SCHWARZER TEE, ALKOHOL

ZUCKER UND ZUCKERHALTIGE SPEISEN

KUHMILCH UND KUHMILCHPRODUKTE

WENIG HÜHNEREIER

WEIZENMEHL UND GLUTENREICHE GETREIDE

Das Vermeiden von Milch, Eiern, Weizenmehl und auch Nüssen ergibt sich aufgrund der hier häufig bestehenden Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Alles Andere, was hier genannt ist, führt zur Übersäuerung. Spezielle Empfehlungen, z.B. mehr pflanzliche Sojaprodukte, die viel Progesteron enthalten, ergeben sich z.B. besonders für Frauen im Klimakterium.

In jeden Fall muss gesunde Ernährung die Basis sein.

Während in Deutschland viel zu viel Geld für teure chemische Arzneimittel und häufig unnötige radiologische und laborchemische Verfahren ausgegeben wird, werden rezeptfreie naturheilkundliche Präparate, Vitamine, Spurenelemente und Nahrungsergänzungsmittel von den Krankenkassen vielfach nicht übernommen, ebenso wie naturheilkundliche und energetische Testmethoden. Jeder Betroffene sollte aber versuchen, seine eigene Regulation und damit auch seine Gesundheit zu verbessern. Damit kann auch die Fibromyalgie sinnvoll behandelt werden.

Dr. med. Hamid Kermani

Am Haardtchen 8a, 57234 Wilnsdorf, Tel.: 02739 47880

Innere Medizin | Naturheilverfahren | Homöopathie | Sportmedizin | Chirotherapie | Akupunktur |

TCM – Traditionelle Chinesische Medizin | Energiemedizin | Bioresonanz |

EAV – Elektroakupunktur nach Voll