

Fibromyalgie – therapeutische Unterstützung aus der Naturheilkunde?

Die klassische Naturheilkunde ist bei vielen chronischen Krankheiten eine wunderbare Ergänzung zur etablierten Therapie.

Die Säulen der Behandlung sind hierbei Phytotherapie, Hydro-Thermotherapie, Bewegungstherapie, Ernährungstherapie, Ordnungstherapie. Dazu kommen insbesondere in der Behandlung bei chronischen Schmerzen die Neuraltherapie und die ausleitenden Verfahren wie Schröpfkopf- und Bluteigelbehandlung.

In der Behandlung der Fibromyalgie unterscheidet man eine Reihe von passiven Therapiemaßnahmen, die der direkten und kurzfristigen Schmerzlinderung dienen und sogenannte aktive Behandlungsbausteine. Hierbei vertraut man auf einen Trainingseffekt, der über eine vegetative Umstimmung eine Verbesserung der Schmerztoleranz bewirkt.

Einzelne Verfahren aus den sogenannten Säulen der klassischen Naturheilkunde zeigen sich beim Fibromyalgieschmerz als besonders nützlich.

Ganzkörperschmerz: Hyperthermie

Eine Maßnahme zur passiven Überwärmung des ganzen Körpers mit einem messbaren Anstieg der Körpertemperatur bis max. 40°C ist die sogenannte moderate Ganzkörperhyperthermie.

Im Gegensatz zur aktiven Hyperthermie, dem Fieber, stellt die passive Hyperthermie eine Art Hitzestau dar. In der Erwärmungsphase wird Wärme zugeführt und gleichzeitig die regulative Wärmeabgabe reduziert.

Beim **Schlenschen Überwärmungsbad** nutzt man als Wärmequelle Wasser. Ausgehend von 36°C Wassertemperatur wird kontinuierlich die Wassertemperatur auf max. 43°C erhöht. Vergleichbar in der Wirkung ist die sogenannte **Infrarothermie**. Im Gegensatz zu Sauna oder der einfachen Infrarotkabine mit langwelligem Infrarotlicht kommt es hier auf Grund der Verwendung kurzwelliges Lichtes (IR-A 760-1400 nm) mit großer Eindringtiefe in den Körper auch zu einer deutlichen Erhöhung der Körpertemperatur. Nach der ersten Phase (Erwärmung) folgt als nächster Schritt die sogenannte Hitzestauphase. Die erreichte Körpertemperatur wird hier nur langsam über 1-2 Std. auf die Ausgangstemperatur wieder abgekühlt.

Im naturheilkundlichen Sinne dient hier die Überwärmung als regulativer Reiz, der im Organismus zu einer Reihe von für den Patienten sehr positiver Reaktionen führt. Vergleichbar ist dies mit einer Trainingstherapie, die eine Normalisierung gestörter Körperfunktionen bewirkt. Beim chronischen muskulären Schmerz finden wir eine deutliche Durchblutungsverbesserung, eine Stoffwechselsteigerung, eine muskuläre Entspannung, Elastizitätsverbesserung und damit Schmerzdämpfung. Die Hyperthermie bietet sich besonders für die Patienten an, die von der Kältekammerbehandlung nicht ausreichen profitieren.

Lokalisierter Muskelschmerz (muskulärer Hartspann, Myogelosen)

Zur direkten lokalen Schmerzbehandlung dient die **Neuraltherapie** nach Huneke. Besonders bewährt sich das im Wechsel mit der sogenannten **Schröpfkopfbehandlung**. Schröpfgläser saugen sich auf Grund eines erzeugten Vakuums im Glas an bestimmten Haut-/Muskel- und Bindegewebszonen fest, in der Folge kommt es zu einer ausgeprägten Durchblutungsvermehrung mit verbesserter Sauerstoffversorgung des Gewebes und nachfolgender Entschmerzung. In Einzelfällen kann auch bei lokalisierten gelenknahen Schmerzen im Bereich der Sehnen oder des Kapselbandapparates eine **Bluteigeltherapie** angewendet werden. **Wickel und Auflagen** können beim nicht entzündlichen muskulären Schmerz deutlich lindern. Den Umgang mit **Dampfkompresse**, **Heublumenanwendung** oder Kartoffelwickel sollte der Patient im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe lernen.

Phytotherapie

Die Behandlung mit Antidepressiva wird von vielen Patienten oft nicht toleriert. In diesen Fällen kann oft die Pflanzenheilkunde hilfreich sein. **Johanniskraut** mit seinem Inhaltsstoff Hypericin oder der **Lavendel** helfen oft unterstützend im Rahmen der Schmerzbehandlung im Sinne einer vegetativen Entspannung.

Homöopathie nach Hahnemann

Durch die Auswahl eines individuellen Arzneireizes wird eine Aktivierung der Selbstheilungskräfte versucht. Die Besonderheit der Therapie liegt darin, dass nicht nur der Schmerz im Vordergrund steht, sondern auch die beim Patienten erkennbaren Gleichgewichtsstörungen im seelischen, hormonellen oder vegetativen Bereich.

Kneipptherapie

Wasser-, Luft- und Lichtreize werden in die Behandlung im Sinne einer Terraintherapie ebenfalls mit einbezogen, so z. B. Wechselgüsse oder Luftbäder.

Ordnungstherapie

Aktive Therapieverfahren verlangen vom Patienten Eigeninitiative und oft auch die Bereitschaft, vertraute Lebensgewohnheiten zu überdenken. Die **Ordnungstherapie** der klassischen Naturheilkunde stellt den Patienten immer wieder vor die Aufgabe, die eigene „Lebensordnung“, also die eigene Lebensgestaltung zu hinterfragen. Eine zeitgemäße Entsprechung hierfür findet man in dem Konzept der Salutogenese. Die medizinische Fragestellung richtet sich hier nicht alleine darauf, was den Patienten krank macht (Pathogenese), sondern vielmehr, was die Heilung fördert.

Viele Patienten mit Fibromyalgie befinden sich, selbst nicht wahrnehmbar, in einem Zustand der vegetativen Überstimulation. Die körperlichen Alarmreaktionen sind Verspannung, Schweißneigung, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme u. a. Das Ziel der angeführten Maßnahmen ist es, diese hypersympathikotone Reaktionslage des vegetativen Nervensystems zu normalisieren.

Bewegung

Beim schmerzgeplagten Fibromyalgiepatienten sollte es nicht darum gehen Kraft durch Schonung zu sparen. Vielmehr ist das Ziel, Kraft durch Training zu entwickeln. Konsequente regelmäßige körperliche Aktivität reduziert den Muskeltonus, erhöht die Muskelkraft und verbessert die seelische und körperliche Belastbarkeit. Insbesondere das Ausdauertraining (Walken, Radfahren, Joggen, Schwimmen) führt zu einer Vielzahl positiver auch körperlicher und seelischer Effekte. Ziel sollten 4 Bewegungseinheiten á 30 Min./Woche sein. Eine messbare Erhöhung der Pulsfrequenz ist für den therapeutischen Effekt Voraussetzung (Ziel 120/min.). Zu warnen ist allerdings vor Überlastung. 40-70% der Maximalleistung sind optimal. Das Ziel ist: „Laufen, ohne zu Schnaufen“. Beim moderaten Ausdauertraining sollten die individuellen Leistungsgrenzen berücksichtigt werden. Wer keine Zeit für regelmäßige körperliche Aktivität hat, sollte mit einem Schrittzähler seine Alltagsbewegungen überprüfen. Ziel sollte es sein am Tag 10000 Schritte zu tun.

Entspannung

Autosuggestive Verfahren, wie autogenes Training sind vielen Patienten nicht zugänglich. Hier empfehlen sich sogenannte **körperorientierte Verfahren**, wie die **progressive Muskelrelaxation** nach Jacobson oder die **Eutonie**.

Eu = harmonisch, Tonus = Spannung. Schulung der Selbstwahrnehmung und Wiederherstellung eines natürlichen Spannungszustandes durch Haltungs-, Dehnungs- und Bewegungsübungen sind Ziel dieses Verfahrens.

Ernährung

Der Körper schützt sich vor Übersäuerung durch natürliche Puffersysteme. Besonders beim Verzehr von tierischen Lebensmitteln entstehen ausscheidungspflichtige Säuren durch den Abbau von schwefel- und phosphorhaltigen Verbindungen. Pflanzliche Lebensmittel haben

basische Eigenschaften, einen hohen Anteil organisch gebundener Mineralien und Spurenelemente und dienen als Säurepuffer. Eine säurebetonte Lebensweise entsteht durch Verzehr tierischer Lebensmittel, Alkohol, ferner durch Bewegungsmangel und Stress. Eine gesunde sowie basenbetonte Ernährung wird empfohlen:

- 2-3x/Woche magere Fleischmahlzeiten
- 5x/Tag Obst und Gemüse
- ballaststoffreiche Lebensmittel
- Reduktion der sogenannten isolierten Kohlenhydrate (Zucker, Weißmehl)
- evtl. 2x/Woche fetter Seefisch

Ein **multimodales Behandlungskonzept** der Fibromyalgie ist die stationär durchgeführte **naturheilkundliche Komplexbehandlung**. Hier wird die Kombination sowohl passiver als auch aktiver Therapien seriell und in hoher Dichte durchgeführt. Der erzielte therapeutische Effekt lässt sich durch Synergieeffekte noch steigern. Bei Patienten mit hoher Krankheitsaktivität und großem Leidensdruck bieten die klassischen Naturheilverfahren durchaus eine wertvolle Ergänzung zur etablierten Therapie.

Dr. med. Artur Wölfel
Chefarzt
Internist, Homöopathie, Naturheilverfahren
Seybothstraße 65
81545 München