

Ausgabe Oktober 2007

Thema: Fibromyalgie – wer aufgibt, hat schon verloren

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patienten und Freunde der Habichtswald-Klinik,

hier erscheint nun der 58. naturheilkundliche Newsletter der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik. Ich möchte Ihnen kurz und bündig kleine, leicht umsetzbare Tipps aus der Naturheilkunde an die Hand geben. Nicht immer wird der Tipp für Sie zutreffen, aber vielleicht kennen Sie jemanden in Ihrer Umgebung, für den gerade dieser Tipp die Lösung seines Problems darstellen kann.

Ich habe die Tipps nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Ihre Umsetzung ist in der Regel nebenwirkungsarm. Trotzdem kann jemand auch auf die harmloseste Pflanze eine allergische Reaktion entwickeln – um nur ein Beispiel zu nennen. Mit den Tipps können leichte bis mäßige Gesundheitsstörungen oft erstaunlich gut behandelt werden. Bei stärkeren Beschwerden oder bei einer Verschlechterung sollten Sie jedoch nicht zu lange zögern, zum Arzt zu gehen.

Es gibt nicht **das** Wundermittel gegen Fibromyalgie, welches bei allen Patienten immer und zuverlässig wirkt. Die Fibromyalgie ist eine äußerst komplexe Erkrankung, die am besten mit einer sinnvollen Kombination aus innerlich und muskulär entspannenden Maßnahmen ganzheitlich zu behandeln ist. Jede einzelne der unten aufgeführten Verfahren kann bereits eine gute Wirkung entfalten. Tief greifende und lang anhaltende Effekte werden am ehesten dann erzielt, wenn eine sinnvolle Kombination mehrerer der unten aufgeführten Tipps beherzigt wird.

Bei der Auswahl der möglicherweise gerade für Sie passenden Verfahren kann Ihnen ambulant ein naturheilkundlich orientierter Arzt oder Heilpraktiker weiterhelfen. Stationär kommt eine Therapie in einer naturheilkundlichen Abteilung in Frage, die auch psychosomatische Belange berücksichtigt, oder - bei vorrangig psychischen Problemen - der Aufenthalt in einer psychosomatischen Abteilung, für die Naturheilkunde kein Fremdwort darstellen sollte.

Hier nun die einzelnen Verfahren in der Reihenfolge, wie ich Sie nach meiner persönlichen Erfahrung - von der einfachen bis zur komplizierten, von der preiswerten bis zur aufwändigen Behandlung - schrittweise durchführen würde (wobei durchaus einer der weiter unten aufgeführten Tipps gerade für Sie den Durchbruch zu bringen vermag):

Fibromyalgie-Therapie:

1. Magnesium - das Anti-Stress-Mineral

Da ein Ungleichgewicht des vegetativen Nervensystems meistens mitbeteiligt ist und unser wichtigster Mineralstoff hierfür das **Magnesium** ist, welches auch noch sehr gut krampflösend wirkt, kann ein Therapieversuch mit Magnesium angezeigt sein. Wenn nicht nur Muskelschmerzen, sondern auch manchmal Muskelkrämpfe auftreten, dann ist Magnesium das Mittel der allerersten Wahl.

Magnesium hat eine wichtige Nebenwirkung, die ich Ihnen nicht verschweigen will. Es beschleunigt die Verdauung. Wer also zu dünnen Stühlen neigt oder gar von **Durchfällen** geplagt ist, kann höchstens 100-200 mg tgl. einnehmen. Bei normalem Stuhlgang kann die Tagesdosis durchaus 300-600 mg betragen. Günstige Magnesiumpräparate sind z.B. Cefamag® 300 Tbl., Magnesium

Verla® Beutel (122 mg), Magnesium Verla® 300 Beutel, Magnesium Diasporal® Beutel (300 mg). Beginnen Sie zunächst mit einer eher kleinen Dosis und steigern Sie diese jeweils nach einigen Tagen. Die Hauptdosis sollte stets abends eingenommen werden. Wenn der Stuhl etwas weicher wird, dann liegen Sie mit der Dosis genau richtig. Wird er hingegen zu dünn, dann reduzieren Sie Magnesium auf die letzte Dosisstufe, die gerade noch relativ gut toleriert wurde.

2. Bewegung

Es gibt kaum etwas Entspannenderes als Bewegung. Bei einer unbewussten muskulären Anspannung handelt es sich immer um eine statische Anspannung. Nichts wirkt dieser besser entgegen als gezielte dynamische Belastungen, also muskuläre Anspannungen, die von einer sofortigen Entspannung gefolgt werden. Solche dynamischen Belastungen finden bei allen Ausdauersportarten statt, egal ob Jogging, Walking, Spaziergänge, Radfahren, Schwimmen, Inlineskating. Alles, was Sie mehr als 20 Minuten am Stück problemlos durchführen können, ist geeignet. Diese Sportarten tragen nicht nur reaktiv zur muskulären Entspannung bei, sie wirken auch noch über eine bessere Durchblutung entsäuernd.

Wichtig ist dabei allerdings, dass Sie aerob trainieren, da bei anaeroben Belastungen Milchsäure entsteht, welche die Beschwerden bei Fibromyalgie weiter verstärken kann. Aerobe Belastung bedeutet, dass der Muskel hauptsächlich Sauerstoff zur Energiegewinnung verbrennt. Bei der anaeroben Belastung kommt es zu einer Gärung mit Bildung der Milchsäure als Abfallstoff. Sie belasten sich richtig ausdauernd, wenn Sie sich bei 50 bis 75% Ihrer maximalen Belastung bewegen. Der erfahrene Arzt kann diese optimale Anstrengung mit einem Belastungs-EKG ermitteln. Aber auch die Faustregel „Laufen ohne zu schnaufen“ hilft schon weiter. Wenn Sie sich also bei der Belastung leicht angestrengt fühlen, aber immer noch das eine oder andere Wort mit Ihrem Sportpartner wechseln können, ohne außer Puste zu geraten, dann liegen Sie goldrichtig.

Gerade Patienten mit Fibromyalgie scheuen die körperliche Belastung, entweder weil sie sich die Anstrengung nicht mehr zutrauen oder weil sie schlechte Erfahrungen damit gesammelt haben. Ganz wichtig gerade am Anfang: backen Sie ganz kleine Brötchen! Machen Sie am Anfang lieber zu wenig als zu viel. Dehnen Sie dann Ihre Aktivitäten langsam aus. Steigern Sie zu Beginn eher die Länge als die Intensität der Belastungen. Die Trainer eines Sportvereins oder die Mitarbeiter eines guten Sportstudios können Ihnen weiterhelfen und Trainingsprogramme für Sie aufstellen. In Sportstudios haben Sie außerdem die Möglichkeit, ein gezieltes Muskeltraining der schmerzhaft angespannten Muskeln zu betreiben. Dabei sollte vorrangig im Muskelausdauerbereich (15-20 Wiederholungen pro Übung) als im Kraftbereich gearbeitet werden. Auch hier gilt: am Anfang lieber ganz kleine Belastungen, die dann stufenweise sehr langsam gesteigert werden können. Sportliches Training, egal ob Ausdauersport oder die Arbeit an „Kraftmaschinen“, wird nicht nur Ihren Muskel entspannen helfen, es wird Ihnen auch wieder Selbstbewusstsein geben, welches bei der Fibromyalgie nicht selten am Boden liegt. Wenn Sie sich neben der muskulären Problematik auch noch zu erschöpft für jegliche körperliche Anstrengung fühlen, dann kann zusätzlich noch ein [Burn out-Syndrom](#) vorliegen, welches dann ebenfalls angegangen werden sollte.

3. Entspannungsverfahren - besonders PMR

Alles, was Sie zu entspannen vermag, ist für die Behandlung der Fibromyalgie mit ihrer erhöhten psychischen und muskulären Anspannung geeignet. Es gibt nicht **das** beste [Entspannungsverfahren](#). Suchen Sie sich dabei das für Sie **individuell passende Entspannungsverfahren** aus, welches Ihnen am meisten liegt. Ob es sich dabei um [Autogenes Training](#) (mehr für suggestiv beeinflussbare Menschen) oder um Tai Chi/Chigong (mehr für extrovertierte Menschen) handelt, ob Sie [Yoga](#) (mehr für bewegliche Menschen) oder ob Sie [Meditationen](#) (mehr für introspektive Menschen) bevorzugen, jedes Verfahren ist richtig, wenn Sie damit nur zur [Entspannung](#) beitragen.

Besonders gut zur Behandlung muskulärer Anspannung ist das [Muskelentspannungstraining](#) nach

Jacobson geeignet, synonym [Progressive Muskelrelaxation](#) (PMR) oder [Progressive Muskelentspannung](#) (PME). Kurz gesagt, geht dieses Verfahren davon aus, dass der Angespannte die übermäßige Muskelanspannung nicht richtig wahrnimmt und nicht mehr bewusst entspannen kann. Es ist auch wirklich nicht einfach, sich auf einen Muskel zu konzentrieren und diesen dann aktiv zu entspannen. „*Nun entspannen Sie Sich doch endlich mal!*“, ist ein Befehl, dem kaum Folge zu leisten ist, da es uns leichter fällt, etwas aktiv zu machen als etwas zu unterlassen oder gar loszulassen. Daher ist es viel einfacher, zunächst einen Muskel kräftig anzuspannen, um danach loszulassen und eine größere Entspannung als vor der Anspannung zu erzielen. In Kursen (z. B. von Volkshochschulen oder in Reha-Kliniken) kann die PMR meist recht schnell erlernt werden.

Patienten mit Fibromyalgie haben bei der PMR mitunter zu Beginn die Schwierigkeit, dass die geforderte maximale Anspannung des Muskels wegen zu großer Schmerzen nicht möglich ist. Dann sollten Sie den Muskel soweit anspannen, wie es der Schmerz eben noch erlaubt.

4. Wärme entspannt

Alle Arten von Wärmeanwendung werden von Patienten mit Fibromyalgie meist als sehr angenehm, weil entspannend und schmerzlindernd empfunden. Dabei kommen Heublumensäcke, Moor- oder Fangopackungen auf die am meisten betroffenen Muskelpartien genauso zur Anwendung wie den ganzen Körper erwärmende Verfahren wie warme Vollbäder (am besten noch mit beruhigenden Zusätzen wie etwa Melisse), Infrarotwärmekabinen oder die Sauna. Auch $\frac{3}{4}$ - oder Ganzkörperwickel nach Prießnitz, die lange liegen bleiben, haben sich bewährt, wenn der Patient einen eng anliegenden Wickel ertragen kann. In der Habichtswald-Klinik Kassel setzen wir gern die Schiele-Bäder ein. Dabei handelt es sich um ansteigende Fußbäder, die langsam wärmer werden und so reflektorisch über die Fußsohlen aber auch über den Wärmetransport durch das Blut dem gesamten Körper Wärme und Energie zuführen. Der Effekt kann noch durch die gleichzeitige Inhalation von reinem Sauerstoff gesteigert werden. Die Erschöpfung, die ja oft mit der Fibromyalgie einhergeht, kann so besonders positiv beeinflusst werden.

5. Wechselreize „härten ab“

Gerade der oft besonders empfindliche Patient mit Fibromyalgie profitiert langfristig gut von einer „Abhärtung“ im Kneippschen Sinne. Bei ihm besteht meist eine starke Empfindlichkeit gegenüber jeglichen Sinneseindrücken, körperlichen Belastungen, Schmerz- und Berührungseizen und auch gegenüber Temperaturwechsel, besonders gegenüber Kältereizen. Durch die schlechten Erfahrungen mit solchen Reizen vermeidet der Patient mit Fibromyalgie sie immer mehr, was zu einer immer größer werdenden Empfindlichkeit führt. Aus diesem Teufelskreis kann er nur mit entsprechenden Trainingsreizen wieder herauskommen.

Grundverkehrt wäre es nun aber, in eine Sauna mit 100° C zu gehen, einen Aufguss mitzumachen und dann ins eiskalte Tauchbecken zu springen. Was für einen erfahrenen Saunagänger ein Quell der Freude und Erholung ist, ist für den mit Fibromyalgie Gepeinigten eine Qual. Ein langsames Herantasten an Temperaturunterschiede und andere Reize ist anzuraten. Bei der Sauna wäre das etwa die milde Sauna mit 40° C und anschließenden sehr vorsichtigen Abkühlungen. Auch „kleine“ Kneippsche Anwendungen wie etwa das Wassertretbecken sind gut geeignet.

In der Habichtswald-Klinik setzen wir gern die so genannte Dauerdusche ein. Dabei liegt der Patient auf einer Matte und wird aus etwa 1,5 bis 2 Meter Höhe mit angenehm warmem Wasser beduscht - 40 Minuten oder länger. Nach und nach sollte durch Veränderung der Stellung des Brausekopfes der gesamte Körper erfasst werden, wobei besonders schmerzhafter Bereich besonders lange zu duschen sind. Dort wo der warme Strahl auf die Haut trifft, dehnen sich die Gefäße in Haut und Muskeln aus, der Antransport von Sauerstoff und Nährstoffen wird genauso verbessert wie der Abtransport von Kohlendioxid, Milchsäure und anderen Stoffwechselendprodukten. Darüber hinaus hat die Dauerdusche einen leicht massierenden und Lymphabfluss anregenden Effekt. Da sie durchaus anstrengend ist, sollte der Patient mit Fibromyalgie und gleichzeitig vorliegender

Erschöpfung zunächst mit höchstens 20 Minuten Dauer beginnen und dann je nach Verträglichkeit die Dauer langsam steigern.

6. Johanniskraut - Balsam für die Seele

Eine Alternative zu schulmedizinischen Medikamenten wie etwa Psychopharmaka wäre beispielsweise die Therapie mit einem Johanniskrautpräparat. **Johanniskraut** hat in Studien bei Depressionen eine Wirksamkeit gezeigt, die derjenigen von Antidepressiva oder SSRI in nichts nachsteht. Es gibt jedoch einige Unterschiede. Die Nebenwirkungen von Johanniskraut sind viel geringer (bedeutsam ist eigentlich nur eine selten auftretende Lichtempfindlichkeit der Haut, meist bei ohnehin hellhäutigen und lichtempfindlichen Menschen). Der Wirkungseintritt dauert auch länger, manchmal werden erst nach zwei Wochen die ersten Wirkungen verspürt. Wenn nach acht Wochen kein Effekt bemerkt wird, sollte die Therapie überprüft werden. Es sollte ein gut dosiertes Johanniskrautpräparat gewählt werden (mind. 600, besser 900 mg Extrakt), z.B. Jarsin® 300 3x1 Kps. tgl., 450 2x1 Kps. tgl. oder 750 2x1 Kps. tgl., später evtl. 1x1 Kps. tgl., Neuroplant®1x1 tgl.

7. Serotonin, das „Glückshormon“

Die Bedeutung des **Serotonins** als wichtiger Nervenbotenstoff hatte ich bereits im 1. Teil angedeutet. Chemische Medikamente wie die klassischen Antidepressiva, die modernen SSRI und die neuen Serotoninagonisten setzen genau hier an. Die konventionelle Medizin hat also die Bedeutung des **Serotonins** für die meisten psychischen, psychosomatischen und funktionellen Erkrankungen durchaus erkannt, zieht meines Erachtens daraus aber die falschen Schlussfolgerungen. Warum muss ich Serotoninwirkungen mit brachialer, chemischer Gewalt erzwingen, wenn die Bereitstellung von Substanzen, aus denen der Körper selbst soviel **Serotonin** aufbauen kann, wie er will, aber eben auch nicht mehr, die sanftere, nebenwirkungsärmere und auch noch preisgünstigere Alternative ist?

Die Hauptsymptome des **Serotoninmangels** sind **Depression, Durchschlafstörungen** und **Heißhunger**, besonders auf Kohlenhydrate wie etwa Süßigkeiten. Sollten Sie sich hier wieder finden, dann sollte eine Therapie mit der Serotoninvorstufe 5-HTP erwogen werden (**Serotonin** selbst kann nicht eingenommen werden). Weitere Informationen erhalten Sie auf meiner Internetseite hierzu (www.ganzheits-medizin.de/serotonin/) Wenn die beschriebenen Symptome vorliegen (und sich vielleicht noch ein **Serotoninmangel** im Blut nachweisen lässt), dann habe ich bei meinen Patienten ausgezeichnete Besserungen der oben genannten Symptome gefunden.

Exkurs

Die Serotoninvorstufe 5-HTP ist in Deutschland leider nicht als Medikament oder Nahrungsergänzungsmittel zugelassen und muss daher aus dem Ausland, z.B. den USA besorgt werden, wo es für jedermann in jedem Supermarkt frei erhältlich ist. Manche Menschen bestellen es sich aus dem Internet oder bringen es von Auslandsreisen mit. Juristisch gesehen handelt es sich dabei um einen unerlaubten Arzneimittelimport, der strafbar ist. Außerdem ist bei Bestellungen aus dem Internet kaum gewährleistet, ob man tatsächlich ein Präparat mit den gewünschten Inhaltsstoffen oder Kapseln erhält oder aber Präparate, die im besten Fall wirkstofffreie pharmazeutische Füllsubstanzen, im schlechtesten Fall aber sogar ganz andere Wirkstoffe mit entsprechenden Nebenwirkungen enthalten.

In Deutschland arbeiten einige Ärzte – meist aus dem Bereich der Orthomolekularen Therapie, also der Behandlung mit den „richtigen Substanzen“ als Nahrungsergänzung – mit 5-HTP. Diese können nach entsprechender Indikationsstellung, ggf. ergänzt um bestimmte Laboruntersuchungen, 5-HTP völlig legal über internationale Apotheke auf Rezept verordnen. Die Krankenkassen bezahlen dies zwar nicht, dafür ist es aber immerhin legal.

Warum wird 5-HTP, welches sich für die Behandlung zahlreicher Erkrankungen mit einem Serotoninmangel eignet (z.B. Fibromyalgie, Migräne, Depression), in Deutschland nicht zugelassen?

Die Antwort ist ganz einfach: kein Arzneimittelhersteller beantragt die Zulassung. Und warum nicht? Die formalen und finanziellen Hürden vor der Zulassung eines neuen Medikamentes sind immens. Der Hersteller muss daher auch die Möglichkeit haben, dass er die dabei getätigten Investitionen wieder hereinholen kann. Dies ist jedoch bei einer natürlichen Substanz, die er nicht unter Patentschutz stellen kann, praktisch nie der Fall. Hat er die Zulassung für seinen Wirkstoff durchbekommen, können Nachahmer dies mit einem sehr viel geringeren Aufwand ebenfalls tun und das Präparat dann auch günstiger anbieten.

Dies ist bei ganz neuen, künstlich hergestellten und daher patentierbaren Substanzen ganz anders. Hat der Pharmazeut hier die Zulassung erreicht, so steht sein Mittel für mehrere Jahre unter Patentschutz und er kann einen entsprechend hohen Preis verlangen, der seine Investitionen tilgt - und mit etwas Glück auch noch für ein wenig Gewinn reicht.

Durch unser Zulassungsverfahren werden also künstliche, oft mit Nebenwirkungen behaftete Präparate gegenüber natürlichen, meist nebenwirkungsarmen Produkten deutlich bevorzugt! Hier liegt ein systemischer Fehler in unserem Gesundheitssystem (oder sollten wir besser sagen: Krankheitssystem) vor, für das sich weder Krankenkassenfunktionäre noch Gesundheitspolitiker überhaupt interessieren. Durch diese Fehlsteuerung werden leidenden Patienten nebenwirkungsarme und preisgünstige Präparate natürlicher Herkunft in unverantwortlicher Weise vorenthalten.

8. Entsäuerung - sauer macht nicht immer lustig

Durch die dauernde Anspannung des Muskels kommt es zu einem schlechteren Abtransport von Stoffwechselendprodukten des Muskels, z.B. der bei einem Gärungsstoffwechsel entstehenden Milchsäure. Durch die ständige Überanspannung des Muskels wird die Durchblutung eingeschränkt und damit die Bereitstellung von Sauerstoff. Die Energiegewinnung des Muskels erfolgt damit mehr oder weniger stark im anaeroben Bereich, also ohne Verbrennung von Sauerstoff. Dabei entsteht dann Milchsäure, die durch die eingeschränkte Durchblutung nicht mehr gut abtransportiert wird und sich anhäuft.

Eine generelle „Übersäuerung“ des gesamten Organismus kann die Situation noch weiter verschärfen. Eine „Entsäuerung“ wirkt dem entgegen. Wichtige Maßnahmen zur Entsäuerung:

- Achten Sie auf eine eher eiweißarme Ernährung. Eine hohe Zufuhr an Fleisch, Wurst und Milchprodukten leistet der Übersäuerung Vorschub.
- Meiden Sie weitgehend Genussmittel wie Alkohol, Zigaretten und Kaffee. Auch diese machen „sauer“.
- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte gegenüber Weißmehlerzeugnissen.
- Meiden Sie Zucker und daraus hergestellte Süßigkeiten.
- Bevorzugen Sie Obst, Gemüse und Salate sowie Pellkartoffeln.
- Trinken sie mineralreiche Mineralwässer
- Seien Sie nicht übergenu bei der Lebensmittelauswahl, ein Stück Wurst oder ein kleines Stück Schokolade schaden nicht, wenn sie gelegentlich verzehrt werden und das Gleichgewicht insgesamt stimmt.
- Kontrollieren Sie den Urin gelegentlich mit pH-Wert-Teststreifen (Apotheke). Zumindest einmal am Tag sollte ein Wert von 7 erreicht werden.
- Falls Sie dies mit Ernährungsmaßnahmen nicht erzielen, können zusätzliche Basenpräparate helfen, z.B. Basica® Pulver (**Achtung: nicht bei Laktoseintoleranz**), Basentabs® oder Neukönigsförder Mineraltabletten®.
- Falls dies auch nicht ausreicht, setzen wir in der Habichtswald-Klinik Baseninfusionen mit Natriumbikarbonat ein. Verstärkt wird die Wirkung noch durch Zusatz des Lokalanästhetikums Procain (aus der Neuraltherapie) und Magnesium.

9. Vegetative Stabilisierung durch Neuraltherapie der Schilddrüse

Als letztes medikamentöses Mittel, welches aber nur einmalig oder alle paar Monate angewendet werden muss, möchte ich noch die [neuraltherapeutische Behandlung der Schilddrüse](#) erwähnen. Die Schilddrüse ist nicht nur das Organ, welches die Schilddrüsenhormone produziert. Im naturheilkundlichen Sinn weist sie auch wichtige übergeordnete Steuerfunktionen für den gesamten Stoffwechsel und das vegetative Nervensystem auf. Ungleichgewichte des Vegetativums sind mit einer kleinen Spritze Procain in die Schilddrüse oft sehr gut zu beseitigen. Dies hört sich gefährlicher an als es ist, sollte aber dennoch nur von einem [Neuraltherapeuten](#) durchgeführt werden, der sich mit dieser Behandlung gut auskennt. An die Schilddrüse als Mitursache der Beschwerden sollte gedacht werden, wenn Angst, Unruhe, Nervosität, Herzrhythmusstörungen und/oder Kloßgefühl/Enge im Hals bestehen. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter www.schilddruesen-krankheit.de/neuraltherapie/

10. Psychotherapie/Psychopharmaka

Eine Fibromyalgie ist ja im weitesten Sinne eine Störung des vegetativen Nervensystems bzw. eine psychosomatische Erkrankung. Daher sollten bei der Fibromyalgie auch psychotherapeutische Maßnahmen erwogen werden. Dabei dienen [psychoanalytische Verfahren](#) mehr der Ursachenforschung und dem Bewusstmachen dessen, was zu Anspannung führt. Dies kann sehr hilfreich sein, wenn die gewonnenen Erkenntnisse dann auch in Einstellungs- und Verhaltensänderungen umgesetzt werden. Erfolgskriterium sollte - wie bei jeder anderen Therapie auch - der hoffentlich nachlassende Schmerz und die geringer werdenden Begleitbeschwerden sein. Ich habe leider oft erlebt, dass sich Patienten mit einer Fibromyalgie einer jahrelangen Psychoanalyse unterzogen haben, die Beschwerden waren jedoch unverändert. Das kann es dann eigentlich nicht sein. Eine [Verhaltenstherapie](#) wäre ein ganz anderer Ansatz, der nicht nach den Ursachen sucht, sondern schrittweise Veränderungen im Verhalten anregt, was über eine Besserung der Beschwerden dann im besten Falle zu einem sich selbst verstärkenden Prozess führt.

Wem diese Wege zu lang und mühsam erscheinen oder nicht den gewünschten Erfolg zeitigen, bei dem können möglicherweise Psychopharmaka ([Antidepressiva](#)) erfolgreich ansetzen. Eingesetzt werden dabei meist [Amitriptylin](#) (z.B. Saroten®) oder moderne SSRI (selektive [Serotoninwiederaufnahmehemmer](#), z.B. Zoloft®).

Um es gleich klarzustellen. Ich bin kein ausgewiesener Freund dieser Präparate und halte diese vor allem wegen der zahlreichen [Nebenwirkungen](#) bestenfalls für das Mittel der zweiten oder dritten Wahl. Ich würde vor deren Einsatz erst viele andere Therapien einsetzen. Als Therapieoption würde ich mir diese Möglichkeit aber auch nicht nehmen wollen.

Viele Patienten mit Fibromyalgie haben einen starken Leidensdruck, nehmen aufgrund ihrer Beschwerden auch kaum noch am gesellschaftlichen Leben teil, lehnen aber eine Behandlung mit Psychopharmaka wegen der befürchteten [Nebenwirkungen](#) oder des damit verbundenen „Makels“, als psychisch krank zu gelten, grundsätzlich ab. Trotz all meiner Vorbehalte einer solchen Therapie gegenüber, sehe ich dies etwas anders. Einem mehrwöchigen Behandlungsversuch mit Psychopharmaka stehe ich prinzipiell positiv gegenüber. Wenn alle diagnostischen Maßnahmen keine andere Ursache erkennen ließen oder alle bisherigen therapeutischen Bemühungen fruchtlos blieben, darf (muss?) auch eine solche medikamentöse Behandlung erwogen werden.

Die Konsequenz einer erfolgreichen medikamentösen Therapie wäre dann, mit dieser Therapie fortzufahren, wenn die [Nebenwirkungen](#) (die eintreten können, aber nicht müssen) im Vergleich zum Nutzen vertretbar erscheinen. Bei einem guten Ansprechen und weitgehender Beschwerdefreiheit kann auch nach einigen Monaten oder Jahren mit ärztlicher Absprache ein Auslassversuch mit einem langsamen Ausschleichen der [Medikamente](#) unternommen werden.

Fazit

Wie vor jeder anderen Maßnahme, sei es die **Neuraltherapie der Schilddrüse** oder ein Therapieversuch mit Psychopharmaka, gilt auch hier: keine Angst vor der Therapie! „*Wer heilt, hat Recht.*“ heißt es so schön. Seien Sie offen. Verschließen Sie sich nicht von vornherein vor Therapiemöglichkeiten, weil Sie **Nebenwirkungen** befürchten oder sie nicht in Ihr Weltbild passen. Wenn die dreizehnte Therapie nichts gebracht hat, dann kann der vierzehnte Therapieversuch derjenige sein, der den Durchbruch bringt. Oftmals bringt eine sinnvolle Kombination mehrerer der oben aufgeführten Tipps synergistische Effekte mit einem durchschlagenden Behandlungserfolg, der einer einzelnen Methode versagt geblieben ist. Probieren Sie es aus. Nur wer aufgibt, hat schon verloren!

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit

Dr. Volker Schmiedel
Chefarzt der Inneren Abteilung
FA für Physikalische und Rehabilitative Medizin
Naturheilverfahren, Homöopathie
Experte in biologischer Medizin (Univ. Mailand)

Dieser Artikel erschien in der Zeitschrift "Der Naturarzt". Wir danken dem Access-Verlag für die freundliche Genehmigung zum Abdruck. www.naturarzt-access.de

Zur Klärung weiterer medizinischer Fragen und Behandlungs- bzw. Therapiemöglichkeiten stehe ich Ihnen im persönlichen Gespräch gerne zur Verfügung. Bitte vereinbaren Sie zuvor einen Termin in der naturkundlichen Privatambulanz.

Alle notwendigen Laboruntersuchungen können in der Inneren Abteilung der Habichtswaldklinik oder der Naturheilkundlichen Privatambulanz durchgeführt werden.

Informationen über das Therapieangebot der Inneren Abteilung:

http://www.habichtswaldklinik.de/Die_Abteilung_Innere_Medizin.html

Informationen über ambulante Diagnostik und Therapie:

http://www.habichtswaldklinik.de/Naturheilk_Ambulanz.html

Hier finden Sie weitere Gesundheitstipps:

<http://www.gesundheitstipps.wicker-kliniken.de/>

Die aktuellen und archivierten Naturheilkundlichen Newsletter finden Sie hier:

http://www.habichtswaldklinik.de/Naturheilkundlicher_Newsletter.html

Tel. 0561-3108-101

FAX 0561-3108-104

e-mail: schmiedel@habichtswaldklinik.de

Internet:

http://www.habichtswaldklinik.de/Die_Abteilung_Innere_Medizin.html

<http://www.habichtswaldklinik.de/>

Vorträge von Herrn Dr. Schmiedel im November 2007:

Donnerstag 16.00-17.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

- 15.11.2007 *„Wieder beweglich werden – schulmedizinische und naturheilkundliche Behandlung der Arthrose“*
- 22.11.2007 *„Wenn die Knochen schwinden – schulmedizinische und naturheilkundliche Behandlung der Osteoporose“*
- 29.11.2007 *„Volkskrankheit Rheuma – was bringen Ernährung, Weihrauch etc.?“*

Vorträge der Inneren Abteilung im November 2007:

Freitag 11.00-11.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

- 02.11.2007 *„Initiatives Zeichnen – eine kleine Übung zum Kennenlernen“*
Referentin: Frau Marina Lange
Achtung Raumänderung: Kreativraum
- 09.11.2007 *„Wie atme ich richtig?“ – Vortrag mit praktischen Übungen*
Referentin: Frau Marlene Ditz
- 16.11.2007 *„Stress und Stressbewältigung“*
Referentin: Frau Nelli Bukmaier
- 23.11.2007 *„Fit und gesund mit Vitalstoffen“*
Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel
- 30.11.2007 *Visualisierung – die Bedeutung der Vorstellungskraft für Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden“*
Referentin: Frau Anna Wilpert

Weitere interessante Internet-Adressen, in die Sie einmal hineinschauen sollten:

<http://www.habichtswaldklinik-ayurveda.de/de/innere.htm>

(Informationen über das Therapieangebot der Inneren Abteilung)

http://www.habichtswaldklinik.de/Innere_Ambulanz.html

(Hier finden Sie weitere Gesundheitstipps.)

<http://www.wicker-kliniken.de/>

(Hier finden Sie Informationen über die Kliniken des Wicker-Verbundes.)

Wenn Sie diesen Newsletter bestellen oder abbestellen wollen, so schicken Sie eine kurze e-mail an:

innere@habichtswaldklinik.de

Newsletter vergangener Monate können Sie nachlesen unter:

http://habichtswaldklinik.de/Naturheilkundlicher_Newsletter.html