

# Was hilft bei Fibromyalgie

## Fibromyalgie beobachtet man auf der ganzen Welt, unabhängig von Rasse und sozialem Status.

Das Fibromyalgiesyndrom (von griech. fibra=Faser, myo=Muskelgewebe und algie=Schmerz) ist weit verbreitet und einer der häufigsten Schmerzzustände. In den USA leiden 5 Millionen, in Deutschland mindestens 1,6 Millionen Menschen an dieser Volkskrankheit. Erst in den letzten Jahren wurde sie als eigenständige Krankheit anerkannt. Früher wurde sie häufig als Weichteilrheumatismus bezeichnet. Kennzeichnend sind starke Schmerzen, die unterschiedliche Körperpartien befallen können und länger als drei Monate andauern. Begleiterscheinungen können körperliche und seelische Erschöpfung, Schlafstörungen, Reizdarm, Reizblase, diffuse Kopfschmerzen und neurologische Symptome sein, wie Taubheit, Kribbeln, ruhelose Beine, Depression, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen....

Das Roche Lexikon Medizin von 1998 definiert die Fibromyalgie so:

“...polytope (an mehreren Stellen auftretende), mechanisch nicht erklärbare Schmerzsymptomatik an stark druckschmerzhaften Sehnenansätzen und Muskeln, ohne hinreichenden körperlichen Befund, begleitet von vegetativen und funktionellen Störungen...”

## Was ist Fibromyalgie?

Meist verschlechtern sich Beschwerden einige Monate lang und bleiben dann eine Weile stabil ohne ganz zu verschwinden. Fast alle Patienten müssen mit mittelschweren Einschränkungen ihrer körperlichen Funktionen zurechtkommen.

Fibromyalgie beobachtet man auf der ganzen Welt, unabhängig von Rasse und sozialem Status. Etwa jeder fünfte Patient einer rheumatologischen Praxis leidet daran, mehr als an Gelenkrheuma (rheumatoide Arthritis), Epilepsie oder Multiple Sklerose Erkrankte. 80 – 90 % der Betroffenen sind Frauen im Alter von 35 – 60 Jahren, Kinder beiderlei Geschlechts können ebenfalls daran erkranken, 20% davon im Alter zwischen 9 und 15 Jahren.

Die Krankheit trifft 2% der Gesamtbevölkerung, 7 mal mehr Frauen als Männer und zunehmend Kinder und Jugendliche. Sie ist eine der häufigsten Gründe für Arbeitsunfähigkeit und Frühverrentung.

Erst seit 1990 gibt es allgemein anerkannte Diagnosekriterien, veröffentlicht von der Amerikanischen Rheumatologengesellschaft (ACR):

1. Vorgeschichte: Schmerzen an beiden Körperhälften, unter- und oberhalb der Hüfte. Zusätzlich müssen Schmerzen am Achsenskelett vorliegen (Halswirbelsäule, vorderer Brustbereich, Brust- und Lendenwirbelsäule)
2. Mindestens 11 von 18 sogenannten „Tenderpoints“ müssen druckschmerzhaft sein.

Tenderpoints sind fest definierte Punkte auf beiden Körperhälften über Muskel- und Sehnenansätzen sowie Gelenken.

Häufig sind zusätzliche Untersuchungen sinnvoll, um andere Erkrankungen auszuschließen. Bei Fibromyalgie fehlen meist Organerkrankungen, Labor- und Röntgenergebnisse sind unauffällig, Entzündungen sind nur selten nachweisbar, es gibt auch keinen eindeutigen Nachweis eines Immundefekts, aber einzelne Autoantikörper.

Fibromyalgie kann ähnliche Symptome bzw. Begleiterscheinungen wie viele andere Krankheiten annehmen, sie ist ein Verkleidungskünstler unter den Krankheiten. Früher wurde sie häufig als rheumatische Erkrankung fehlgedeutet. Tatsächlich erkranken 20 – 30% der Patienten mit rheumatoider Arthritis zusätzlich an Fibromyalgie, - bei Behandlung bessern sich dann die Arthritisbeschwerden, nicht jedoch die Fibromyalgiesymptome.

## **Wie zeigt sich Fibromyalgie?**

Chronische Schmerzen im Muskel- und Weichteilgewebe, manchmal auch in den Gelenken, mit unterschiedlicher Intensität sind das Hauptsymptom. Sie können so stark sein, dass Bewegung und Funktionsfähigkeit beeinträchtigt sind. Oft erwacht der Kranke bereits mit Morgensteifigkeit, im Tagesverlauf lassen die Schmerzen nach, um sich abends wieder zu verstärken. Bewegung, Kälte, feuchtes Wetter und Stress verschlimmern die Schmerzen, nachts können Muskelverspannungen und Krämpfe die Betroffenen aus tiefem Schlaf reißen. Etwa 90 % der Fibromyalgie-Kranken klagen über Schlafstörungen. Entweder können sie schlecht einschlafen oder sie erwachen öfter und können nur schwer wieder einschlafen. Häufig erwachen sie sehr früh. All dies kann zu Erschöpfung, chronischer Müdigkeit und Leistungseinbußen führen.

Die Schlafqualität ist jedenfalls beeinträchtigt. Normalerweise können in den Tiefschlaf-Phasen Delta-Wellen im EEG (Elektro-Enzephalogramm) beobachtet werden, während man bei Fibromyalgie-Patienten flache, hochfrequente Alpha-Wellen erkennt. Der ungestörte Tiefschlaf ist jedoch für die Regeneration des Körpers lebenswichtig. Nur wenn die Muskelaktivität hier zur Ruhe kommt, können sich Muskel- und andere Körpergewebe erholen und erneuern. Manche Forscher glauben, dass Schlafstörungen ein wichtiger Faktor für die Muskelschmerzen sind.

Chronische Müdigkeit ist ein weiteres Hauptsymptom, das man durch Schlafstörungen leicht erklären kann, 50 – 70% der Patienten leiden zusätzlich am Chronischen Müdigkeitssyndrom.

Jeder 4. Fibromyalgie-Kranke leidet an neurologischen Beschwerden, wie Taubheitsgefühl und Kribbeln in Armen und Beinen. Hände, Füße und Sprunggelenke können sich geschwollen anfühlen, obwohl keine Schwellung sicht- und tastbar ist.

Fast die Hälfte der Erkrankten klagt über tägliche Spannungskopfschmerzen, die im Nacken beginnen und durch Muskelverspannungen ausgelöst werden.

Ein Drittel der Patienten leidet immer wieder an Beschwerden des Verdauungssystems mit Bauchschmerzen, Sodbrennen, Druckgefühl, Völlegefühl, Aufstoßen, Übelkeit, Erbrechen...

Besonders Frauen klagen über häufigen Harndrang und Schmerzen beim Wasserlassen, ohne dass ein Harnwegsinfekt vorliegt.

Knapp die Hälfte der Kranken reagieren besonders empfindlich auf Kälte, jeder Vierte beklagt Konzentrations- und Gedächtnisstörungen.

Fibromyalgie-Symptome können sich verschlechtern durch Überanstrengung, Wetterveränderungen, Lärm, psychischen und körperlichen Stress, Erkältungen, Hitze, Koffein...

## **Was ist die Ursache für diese Krankheit?**

Wir wissen inzwischen, dass mindestens drei wichtige Steuersysteme des Körpers an der Krankheit beteiligt sind, das Immun-, Hormon- und das Nervensystem.

Bis heute ist nicht bewiesen, dass die Krankheit auf einer Störung des Zellstoffwechsels beruht oder dass sie durch eine Störung des Immunsystems verursacht wird, wenngleich bestimmte Antikörper vermehrt auftreten.. Auch hat man noch nie Bakterien oder Viren gefunden, die als Auslöser in Frage kämen. Fest steht, dass es keine Muskelerkrankung ist, die schnelle Ermüdung und Schonhaltung führen hier zu mangelnder Aktivität

Viele Studien weisen nach, dass der Nervenbotenstoff Serotonin bei Fibromyalgie-Kranken in geringerer Menge verfügbar ist als bei Gesunden .Ein Mangel kann zu veränderter Hormonregulierung beitragen und unterschiedliche Beschwerden auslösen.

Man weiß noch nicht, in wieweit Stress ursächlich ist, fest steht, dass es Störungen in der Kortisonausschüttung (Stresshormon) gibt. Häufig tritt die Fibromyalgie zeitgleich mit Unfällen oder schweren Infektionen auf.

Eine Hypothese besagt, dass im Gehirn Fibromyalgie-Kranker möglicherweise eine Störung von Nervenbotenstoffen für Informations- und Schmerzverarbeitung vorliegt. Die Schmerzwahrnehmung wird durch zahlreiche biochemische Prozesse in- und außerhalb der Nervenzellen reguliert. Ein wichtiger Signalstoff ist die Substanz P, die als Botenstoff für Schmerz die Ausschüttung von Glutamat veranlasst, das wiederum die Botenstoffe Prostaglandine aktiviert. Diese übermitteln dem Zentralen Nervensystem die Botschaft eines schmerzvollen Ereignisses. Schmerz unterdrückend wirken dagegen Serotonin und Endorphine (körpereigene Opiate). Substanz P und Serotonin befinden sich normalerweise im Gleichgewicht. Sowohl zu viel P als auch zu wenig Serotonin führen zum gleichen Ergebnis: Erhöhte Schmerzempfindlichkeit. Das empfindliche Gleichgewicht von Schmerzwahrnehmung und Schmerzregulation ist offenbar gestört. Die Substanz P war bei einer Studie an Fibromyalgie-Patienten im Vergleich zu Normalpersonen dreifach erhöht.

Da die Informationsverarbeitung im Nervensystem flexibel und anpassungsfähig ist, können Schmerzsignale auch „gelernt“ und „erinnert“ werden: Chronische Schmerzsignale werden vom Nervensystem irgendwann als „normal“ eingestuft und setzen sich dann als anhaltende Schmerzwahrnehmung fest. Daher behandelt man Schmerzen heute so früh wie möglich, um die Chronifizierung der Schmerzen zu vermeiden.

## **Aktueller Stand der Wissenschaft:**

Fibromyalgie ist nicht tödlich, aber unheilbar, weil ihre genauen Ursachen weiterhin unklar und ihre Diagnose schwierig ist. Die Behandlung ist an den Symptomen orientiert.

Magnesiumzitrat kann die Beschwerden lindern

### **Behandlungskonzepte bei Fibromyalgie**

Sie beruhen darauf, schwer beeinträchtigende Symptome wie Schmerz, Müdigkeit oder Schlafstörungen zu bekämpfen, wobei man gute Ergebnisse mit ganzheitlichen Konzepten erreicht.

Die konventionelle Therapie arbeitet mit Medikamenten, Physiotherapie, lokaler Schmerztherapie und Psychotherapie. Die alternative Therapie verwendet Heilpflanzen und Nahrungsergänzungen, Ernährung, Homöopathie, Chiropraktik, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Antistress-Programme. Als Beispiel möchten wir Heilpflanzen und Nahrungsergänzungen herausgreifen, da hier die Gefahr von Nebenwirkungen am geringsten ist:

*Magnesium* wirkt Muskel entspannend, beugt Muskelkrämpfen, -spasmen und –zittern vor. Es ist ein Nervenmineral gegen Stress und für guten Schlaf.

*Johanniskraut* hilft gegen Depressionen, es erhöht den Serotonin- und Noradrenalin Spiegel. Es wirkt beruhigend und krampflösend und hilft gegen Angst, Erschöpfung, Nervosität, Konzentrationsstörungen und Schlafprobleme.

*Tryptophan* (eine essentielle Aminosäure), ist eine Vorstufe des Serotonins und steigert dessen Konzentration (Dosierung 3 x 100 mg täglich). Es bringt bei vielen Patienten deutliche Schmerzlinderung, wirkt jedoch erst richtig nach 6 – 10 wöchiger Anwendung. *Wir empfehlen eine Mischung verschiedener Aminosäuren.*

*MSM (Methyl-Sulfonyl-Methan)*: Ohne diese schwefelhaltige Substanz kann im Körper kein gesundes und funktionsfähiges Weichteil- und Bindegewebe aufgebaut werden. Zusammen mit Vitamin C kann es Beinkrämpfe wirksam lindern. Schmerz, Schwellung und Entzündung nach Verletzungen bessern sich rasch.

*Krill-Öl (Omega-3-Fettsäuren)* verbessert den Blutfluss in den Gefäßen und ist für die Energieversorgung von Gehirn und Augen bedeutsam. Es wird als Grundsubstanz für die Umwandlung in Prostaglandine benötigt, die antientzündlich und hormonartig wirken. Da es u.a. auch Herz- Kreislauf-Funktionen und Funktionen des Nervensystems regelt, ist es als alternative Therapie bei Fibromyalgie geeignet.

*L-Carnitin* ist ein vitaminähnlicher Nährstoff, der Muskelkraft und körperliche Ausdauer erhöht, schnelle Ermüdung verhindert und Herz-Kreislauf- sowie Nervenstörungen vorbeugen kann. Seine wichtigste Aufgabe ist der Transport von Fettsäuren als Brennstoff für die Muskelarbeit. Mangel an Carnitin führt zu körperlicher Leistungsschwäche und rascher Ermüdung. Nach Ergebnissen von Studien kann L-Carnitin auch chronische Müdigkeit, muskuläre Schwäche und schmerzhafte Muskelverspannungen bei Fibromyalgie günstig beeinflussen.

*Ingwer* wirkt schmerzhemmend, krampflösend und gegen Schwindel

*Ginkgo biloba* verbessert Gedächtnis und Hirndurchblutung sowie die Konzentration

Homöopathie: Nach den Resultaten kleinerer Studien profitieren manche Fibromyalgie-Kranke von einer Behandlung mit *Rhus toxicodendron* – sie ist nebenwirkungsfrei und hilft besonders gegen die Schmerzen. Tritt die Wirkung nicht innerhalb einer Woche ein, war der Behandlungsversuch nicht erfolgreich.

Antistress-Programme können mit Hilfe von Yoga, Meditation oder Biofeedback durch Entspannung zu einer Besserung führen. Akupunktur kann Schmerzen lindern und den Schlaf verbessern.

## **Links zu weiteren Informationen**

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)  
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>