

Fibromyalgie –

Ganzheitliche Massnahmen helfen

Ganzheitliche Massnahmen können auch bei einer Fibromyalgie-Diagnose zu grossen gesundheitlichen Fortschritten führen. So können Erkrankte schon bald wieder gut gelaunt durchs Leben gehen.



Die Fibromyalgie ist eine chronische Krankheit, die sich bei jedem Betroffenen etwas anders zeigt. Chronische Schmerzen treten jedoch immer auf. Oft kommen Schlafstörungen und Verdauungsbeschwerden hinzu. Eine konkrete Diagnose kann allein mit schulmedizinischen Messwerten nicht gestellt werden. Auch eine hilfreiche Therapie fehlt der Schulmedizin. Die Naturheilkunde jedoch hält viele Möglichkeiten bereit, die nicht nur zu einem besseren Verständnis der Krankheit führen, sondern auch zu einer konkreten Linderung der vielfältigen Beschwerden.

Die Schmerzkrankheit

Von der Fibromyalgie – auch Schmerzkrankheit genannt – sind inzwischen drei bis vier Prozent der Bevölkerung betroffen, fast immer Frauen. Die meisten von ihnen wissen noch gar nicht, wie ihre Krankheit heisst und wandern von Arzt zu Arzt – stets auf der Suche nach der Ursache ihrer Beschwerden oder wenigstens nach einer Diagnose.

Die Symptome

Die Fibromyalgie ist ein echtes Syndrom, was bedeutet, dass es sich um eine ganze Ansammlung unterschiedlicher Symptome handelt: Das Hauptsymptom der Fibromyalgie ist der im Körper ausgebreitete und dauerhaft bestehende Schmerz. Dazu können Schlaf- und Verdauungsstörungen so-

wie Depressionen und Angstzustände kommen. Auch eine erhöhte Kälte- und Wärmeempfindlichkeit kann vorliegen, genauso wie eine verstärkte Reizempfindlichkeit. Dabei werden zum Beispiel Lärm und Geräusche als höchst unangenehm empfunden. Genauso unangenehm erscheinen helles Licht oder Gerüche. Dabei stört hier nicht erst tatsächlicher Gestank. Schon Gerüche, die für andere noch gar keine Belästigung darstellen, empfindet man als störend.

Viele Fibromyalgiker leiden ausserdem an Problemen mit dem Blutzuckerspiegel. Sie scheinen weit empfindlicher auf Kohlenhydrate zu reagieren als andere Menschen. Die entstehenden Blutzuckerschwankungen mit lähmenden Unterzuckerperioden führen zu Schwindel, Herzklopfen, Konzentrationsstörungen, einem wie in Watte gepackten Kopf, Nachtschweiss und vielem mehr.

Allerdings können diese Symptome wiederum auch ganz andere Ursachen haben, wie z. B. einfach „nur“ eine Glutenunverträglichkeit. Denn schon manch einer mit Fibromyalgie-Diagnose ernährte sich probeweise glutenfrei und ward mit einem Mal beschwerdefrei. Manche Betroffenen quälen sich überdies mit Atembeschwerden, Reizblase, Kopf- und Gesichtsschmerzen, Tinnitus, Taubheitsgefühlen oder Kribbeln in den Gliedern, trockenen Schleimhäuten, trockenen Augen, Vergesslichkeit, Steifigkeitsgefühlen, Schwellungen durch Wassereinlagerungen und vielem mehr.

Was bedeutet es, wenn ein Mensch auch nur an einem Teil der genannten Symptome leidet? Er ist nicht mehr in der Lage, den Alltag zu meistern. Häufig kann er nicht mehr arbeiten gehen, und selbst relativ einfache Handgriffe im Haushalt scheinen kaum noch machbar. Schwindel, Erschöpfung, Vergesslichkeit und Konzentrationsstörungen führen zu einer erhöhten Unfallgefahr und dazu, dass selbst einfache – auch geistige – Aufgaben nicht mehr bewältigt werden können. Fibromyalgie ist daher eine Krankheit, die nicht ignoriert werden kann und die das Leben massiv beeinträchtigt.

Die Diagnose – alles andere als einfach

Besuche beim Arzt und Facharzt bleiben zu allem Unglück auch noch meist ohne jeden Befund. Egal, was man auch unternimmt – ob Bluttests, Röntgenuntersuchungen, MRT, CT, Endoskopien und vieles mehr – der Arzt findet nichts. Daher gilt für die Fibromyalgie heutzutage die folgende Definition:

Wenn überall Schmerzen auftreten, wenn man sich müde und erschöpft fühlt und wenn man unter vielen anderen körperlichen Beschwerden leidet, dann liegt ein Fibromyalgie-Syndrom vor, WENN sich die Beschwerden nicht anderweitig erklären lassen und wenn sie seit mehreren Monaten bestehen.

Mögliche Untersuchungen und erste Massnahmen

Wer die Mühen und Kosten nicht scheut (entsprechende Analysen werden oft nicht von den Krankenkassen übernommen), kann bei Verdacht auf Fibromyalgie die in nebenstehender Tabelle aufgeführten Werte untersuchen lassen. Sie weichen bei einer Fibromyalgie oft von den Werten gesunder Menschen ab und können daher nicht nur die Diagnose erleichtern, sondern auch schon erste Anhaltspunkte zu möglichen Massnahmen geben.

Was kann untersucht werden?	Wie kann die Therapie aussehen?
Serotonin: Bei Fibromyalgie ist der Serotoninspiegel oft zu niedrig.	Massnahmen umsetzen, die den Serotoninspiegel erhöhen (Darmflora aufbauen, die richtigen Fette essen, Safran, Ashwagandha, Inka Gold oder Rhodiola Rosea einnehmen etc.).
Histamin: Der Histaminspiegel ist bei Fibromyalgie häufig zu hoch.	Massnahmen umsetzen, die den Histaminspiegel senken.
Unterzucker: Die Neigung zu Unterzucker zeigt sich in niedrigen Nüchternblutzuckerwerten sowie in zu niedrigen Langzeitzuckerwerten. Hier gilt es zunächst nach der Ursache zu fahnden. Eine Nebennierenrinden-Insuffizienz könnte daran beteiligt sein (Cortisolmangel) oder eine Schilddrüsenunterfunktion. Cortisol ist ein Stresshormon und Fibromyalgie eine Art Stresskrankheit. Verständlich, wenn bei chronischem Stress im Laufe der Zeit die Cortisolausschüttung nachlassen kann.	Die Ernährung mit vielen kleinen Mahlzeiten ohne isolierte Kohlenhydrate so gestalten, dass nicht noch zusätzlich Blutzuckerschwankungen gefördert werden; ggf. die gefundenen Hormonmängel über Hormonpräparate beheben.
Insulin: Der Insulinspiegel kann erhöht sein.	Eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise hilft hier bei der Regulierung.
Darmflora: Die Darmflora ist gestört, was sich mit Hilfe von Darmflorastatus-Tests (können online bestellt werden) bestätigen lässt. Auch zeigt sich dabei gleichzeitig, ob eine Pilzbelastung (<i>Candida albicans</i>) vorliegt. Diese kann ebenfalls Verdauungsbeschwerden bis hin zu Depressionen fördern.	Sanierung der Darmflora, ggf. Massnahmen gegen Candidapilzbefall
Nahrungsmittelunverträglichkeiten (z. B. Fructoseintoleranz, Glutenintoleranz, Histaminintoleranz, Lactoseintoleranz etc.) können vorliegen. Entsprechende Tests (teilweise mit online bestellbaren Heimtests möglich) bringen hier Klarheit.	Die unverträglichen Lebensmittel meiden und die Ernährung aus gesunden verträglichen Lebensmitteln zusammenstellen, dabei die Vitalstoffversorgung nicht aus dem Auge verlieren. Weitere Massnahmen bei den oben genannten Intoleranzen finden Sie auf unserer Homepage.
Schwermetallbelastung: Eine Schwermetall- und Toxinbelastung (Blei, Palladium, Arsen, Quecksilber) könnte vorhanden sein, die zu starken Nervenschäden, hoher Stressanfälligkeit und vielen weiteren fibromyalgietyppischen Symptomen führen kann. Mit Hilfe von sog. DMPS-Tests kann eine entsprechende Belastung festgestellt werden.	Ausleitung der Gifte/Schwermetalle; Dr. Klinghardt – Arzt und Psychokinesiologe, bekannt durch die Entwicklung von Methoden zur Behandlung von chronischen Krankheiten – sagt, er habe Hunderte von Fibromyalgie-Patienten allein durch die Ausleitung von Schwermetallen geheilt.
Epstein-Barr-Virus und Borreliose: Beide Infektionskrankheiten können zu Symptomen führen, die an die Fibromyalgie erinnern oder aber auch gemeinsam mit dieser auftreten. Daher beide Krankheiten überprüfen bzw. ausschliessen lassen.	Je nach Testergebnis die gefundene Infektion behandeln.
Antioxidantien: Die Werte der körpereigenen Antioxidantien sind bei Fibromyalgie niedrig.	Einnahme von Antioxidantien (Astaxanthin, OPC, Safran, Aroniasaft etc.) und Verzehr antioxidantienreicher Nahrung (wozu insbesondere die Superfoods zählen – siehe Seite 38).
Vitalstoffe: Die Spiegel der Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine und Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren) zeigen mögliche Mängel (am besten im Vollblut analysieren lassen, da Mängel oft weniger im Serum feststellbar sind).	Vitalstoffversorgung optimieren, sowohl über die Ernährung als auch mit Hilfe von Nahrungsergänzungsmitteln.
Hormonspiegel: Eine Analyse des Hormonspiegels zeigt meist ebenfalls Ungleichgewichte: Bei Frauen kann z. B. eine Östrogendominanz vorliegen. Auch das schon beim Unterzucker erwähnte Cortisol sollte überprüft werden sowie natürlich die Schilddrüsenwerte.	Bei Östrogendominanz mit naturidentischen Hormonen supplementieren.



Erlebt ein Mensch in der Kindheit Geborgenheit und Schutz, aktiviert sich das Anti-Stress-Gen, und die Gefahr, im späteren Leben an Fibromyalgie zu erkranken, sinkt.

Die möglichen Ursachen

Während nun die Schulmedizin im Grossen und Ganzen eher ratlos ist, was die mögliche Ursache der Fibromyalgie betrifft, stehen im Bereich der ganzheitlichen Medizin sehr vielversprechende Ansätze zur Verfügung: Dr. med. Thomas Weiss erklärt beispielsweise in seinem sehr empfehlenswerten Buch „Kursbuch Fibromyalgie“, wie es zu den vielfältigen und oft unerklärlichen Symptomen der Fibromyalgie kommen könnte – und zwar folgendermassen:

Das Anti-Stress-Gen

Es gibt ein sogenanntes Anti-Stress-Gen. Es ist nicht bei jedem Menschen gleichermaßen aktiv. Geht es dem Baby nach der Geburt gut, fühlt es sich geborgen und geschützt, dann wird das Anti-Stress-Gen aktiv. Ein entspannter Mensch entwickelt sich, der sich wohl in

der Welt fühlt und auch mit so manchem Unbill im späteren Leben gut zurecht kommt.

Wenn aber in der Kindheit eben nicht die erforderliche Geborgenheit erlebt wird, dann wird das Anti-Stress-Gen auch nicht aktiviert. Dies ist bei traumatisierten Menschen der Fall, wobei ein Trauma nicht unbedingt eine furchtbare Misshandlung bedeuten muss. Für ein Baby ist schon die von manchen Eltern (im guten Glauben) praktizierte „Getrennthaltung“ des Kindes Grund genug für ein Trauma. „Getrennthaltung“ bedeutet, wenn das Neugeborene allein im Kinderzimmer schlafen muss, wenn man es schreien lässt, um ihm rechtzeitig einen bestimmten Zeitplan anzuerziehen, wenn man ihm nur wenig körperliche Nähe gibt, die das Baby so dringend braucht. Für das Baby bedeutet ein solches Vorgehen immer wieder aufs Neue nur eines: Todesgefahr.

Ein Baby weiss nicht, dass es in der modernen Welt in einem sicheren Zimmer liegt. Es glaubt, dass – wie in alten Zeiten – überall wilde Tiere und andere Gefahren lauern können. Ist es allein, dann besteht die Gefahr, gefressen zu werden – oder aber auch zu verhungern. Denn Alleinsein geschah in der Steinzeit nur dann, wenn den Eltern etwas Fürchterliches zugestossen war. Das Trauma ist da.

Das Nervensystem wird hochsensibel

Liegt jetzt auch noch eine bestimmte genetische Veranlagung für eine erhöhte Empfindlichkeit vor, dann können sich aus diesen Kindern hochsensible Menschen entwickeln, die überall in ihrer Umwelt Bedrohungen wittern – auch dann, wenn es völlig harmlose Geräusche, Gerüche, Stimmen oder Temperaturen sind. Kommen jetzt noch andere Belastungen hinzu, kann sich eine Fibromyalgie entwickeln.

Das Nervensystem befindet sich in einem Zustand höchster Alarmbereitschaft. Es ist derart sensibel geworden, dass es zu einer gesteigerten Sinneswahrnehmung kommt und Betroffene alltägliche Signale und Reize als Gefahr interpretiert. Gleichzeitig sorgt das übersensible Nervensystem für eine sinkende Schmerzgrenze, was den Weg frei macht für den bei Fibromyalgie so typischen chronischen Schmerz.

Das Anti-Stress-Gen kann jedoch genauso erst im späteren Leben inaktiviert werden – nämlich dann, wenn schwere Lebenskrisen das Dasein erschüttern, z. B. Verlust oder Krankheit des Partners oder des Kindes, Verlust der Arbeit, der materiellen Sicherheit oder gar mehrere dieser Schicksalsschläge auf einmal. Erlebnisse wie diese gehen mit einer extremen seelischen und körperlichen Überlastung einher, die dann ebenfalls für beschriebenen Dauerwachsamkeit und Hochsensibilität des Nervensystems führen kann.

Die ganzheitliche Therapie

Die ganzheitliche Therapie bei Fibromyalgie hat verschiedene Ziele. Wenn wir davon ausgehen, dass die Hochsensibilität des Nervensystems die Hauptursache ist, dann lautet ein Ziel, diese Hochsensibilität zu beruhigen, die Schmerzgrenze zu senken und die Schmerzwahrnehmung zu mindern. Das jedoch klappt nicht von heute auf morgen. Daher geht man auch aus ganzheitlicher Sicht auf die Symptome der Fibromyalgie ein und versucht, diese zu lindern.

Auch ist zu berücksichtigen, dass viele der sog. Symptome gar keine Symptome sind, sondern

eigenständige Krankheiten oder Beschwerden, die sich einfach nur deshalb entwickeln konnten, weil der Fibromyalgiker so empfindlich wurde und sein Immunsystem infolge des chronischen Stresses immer schwächer wurde. Die nachfolgend beschriebenen Massnahmen stärken jedoch den Organismus wieder, so dass nicht nur bestehende Symptome gelindert werden können, sondern auch neue Krankheiten und Symptome keine Chance mehr bekommen.

1. Vitamin D

Zuallererst sollte die allgemeine Nähr- und Vitalstoffversorgung überprüft werden, damit mögliche Mängel behoben werden können. Nähr- und Vitalstoffmängel schwächen den Organismus nicht nur, so dass sich immer noch mehr Symptome und Beschwerden entwickeln können. Mängel begünstigen nicht selten überhaupt erst die Entstehung der Fibromyalgie – wie dies nachweislich beim Vitamin D der Fall ist. Überprüfen Sie also Ihren Vitamin-D-Spiegel und nehmen Sie ggf. Vitamin D ein.

2. Magnesiummalat

Auch Magnesium ist ein Mineralstoff, der bei Fibromyalgie oft dringend erforderlich ist, umso mehr natürlich, wenn sogar ein konkreter Magnesiummangel vorliegt. Da bei der Fibromyalgie zudem ein eindeutiger Energiemangel besteht, wird häufig empfohlen, Magnesium in Form von Magnesiummalat einzunehmen: Es hilft dabei, den Energiehaushalt des Körpers zu regulieren.

3. Calcium, Eisen & Co.

Andere Mineralstoffe wie Calcium, Eisen und Mangan sollen bei Fibromyalgikern ebenfalls oft nicht in ausreichend hohen Spiegeln vorliegen, so dass auch die aktuelle Versorgung mit diesen Mineralien gründlich überprüft werden sollte.

4. Vitamin B12

Die B-Vitamine und hier besonders das Vitamin B12 verdienen bei Fibromyalgie eine gesteigerte Aufmerksamkeit. Die B-Vitamine sind u. a. für eine ordnungsgemäße Nervenfunktion zuständig. So verwundert es nicht, dass sich ein Vitamin-B-Mangel häufig darin zeigt, dass man Stress nicht gut erträgt, sich leicht aufregt, extrem zart besaitet scheint und auch gerne zu Depressionen neigt – Symptome, die stark an Fibromyalgie erinnern. Die Einnahme eines Vitamin-B-Komplexes ist bei Fibromyalgie daher eine gute Idee – zumal sich auch nicht selten ein ganz konkreter B12-Mangel aufspüren lässt, dessen Behebung die Fibromyalgie bessern kann.

5. Gesunde Ernährung

Schon die vorigen drei Punkte (2 bis 4) zeigen, dass eine gesunde Ernährung bei Fibromyalgie, die ja automatisch zu einer optimalen Vitalstoffversorgung führt, unverzichtbar ist und enorme Verbesserungen der Fibromyalgie-Symptome mit sich bringen kann. Eine gesunde Ernährung ist überdies frei von Zucker – der bei Fibromyalgie häufig zu einer Verschlechterung führen kann.

Was jedoch nun konkret beim einen zu einer Verbesserung und beim anderen zu einer Verschlimmerung führen kann, muss jeder durch Versuche mit der eigenen Ernährung selbst herausfinden. Denn jeder Fibromyalgiker ist hier anders. Beim einen gehen Milchprodukte gar nicht, beim anderen sehr wohl, der eine erlebt massive Besserungen, wenn er endlich den Kaffee (auch koffeinfreien!) weglässt, der andere kann problemlos ein oder zwei Tassen pro Tag trinken. Dem einen geht's besser, wenn er möglichst wenig Fructose zu sich nimmt, dem anderen, wenn er Vollkornprodukte reduziert und dem dritten, wenn er Weizen meidet.

Natürlich sollten die grundsätzlichen Richtlinien einer gesunden Ernährung eingehalten werden, wie z. B. das Meiden von Fertiggerichten, Alkohol und Zucker, das tägliche Trinken von viel Wasser und die Wahl hochwertiger Lebensmittel (kalt gepresste Öle und Fette, frisches Gemüse statt Konserven, dünsten statt kochen usw.). Auch Studien haben längst bestätigt, dass die Ernährung bei der Fibromyalgie einen enormen Einfluss hat, wie

z. B. die Low Carb Ernährung (kohlenhydratarm) oder auch die glutenfreie Ernährung.

6. Glutenfreie Ernährung

Gluten kann – wie schon erwähnt – bei manchen Menschen Symptome auslösen, die an Fibromyalgie erinnern. Es lohnt sich daher, einmal über einen Zeitraum von ein bis drei Monaten konsequent glutenfrei zu leben. Oft tritt daraufhin eine Besserung ein – schon allein deshalb, weil Gluten den Darm enorm belasten kann, und der Darm bei Fibromyalgie ja ebenfalls meist stark in Mitleidenschaft gezogen ist.

7. Bei Fibromyalgie meiden: Glutamat und Aspartam

Obwohl immer wieder als harmlos abgetan, sind die zwei Lebensmittelzusatzstoffe Glutamat und Aspartam bei Fibromyalgie keineswegs harmlos. In Studien hat sich gezeigt, dass der Geschmacksverstärker Glutamat (Mononatriumglutamat) nicht nur den Geschmack verstärken kann, sondern auch die Symptome der Fibromyalgie.

In einer der beiden Untersuchungen – sie fand im Jahr 2012 statt – nahmen 65 Fibromyalgie-Patienten teil, die zeitgleich Reizdarm-Symptome hatten. Sie mieden vier Wochen lang Glutamat und Aspartam. Nur 37 hielten diese Diät konsequent durch. Davon jedoch berichteten 84 Prozent, dass mehr als 30 Prozent ihrer Symptome verschwunden waren. Diese Teilnehmer teilte man nun wiederum in zwei Gruppen ein: Eine Gruppe erhielt in den nächsten



Bei Fibromyalgie lohnt es sich, probeweise glutenfrei zu leben. Oft verbessern sich dann die Beschwerden. Glutenfreie Mehle bestehen beispielsweise aus Amaranth (siehe Bild), Hirse, Mais, Reis oder Buchweizen.



zwei Wochen Glutamat ins Essen, die andere ein Placebo. In der Glutamat-Gruppe kehrten die Symptome, die sich zuvor so gut gebessert hatten, mit voller Kraft zurück. In der Placebo-Gruppe hingegen blieb alles weiterhin bestens. Glutamat wird in fast allen Restaurants verwendet und vielen Fertiggerichten zugefügt. Sie erkennen Geschmacksverstärker in der Deklaration an einer E-Nummer mit einer 6, z. B. 621 für Mononatriumglutamat. Denken Sie daran, dass Geschmacksverstärker in hohen Konzentrationen auch in Produkten enthalten sein können, die als gesund gelten, z. B. in Hefeflocken, Würzmitteln auf Hefebasis, pflanzlichen Brotaufstrichen aus Nährhefe etc. Meiden Sie bei Fibromyalgie auch diese – zumindest testweise.

9. Vibrationstraining

Bewegung gehört selbstverständlich ebenfalls zum ganzheitlichen Programm bei Fibromyalgie. In einer Pilotstudie aus dem Jahr 2014 zeigte sich, dass Vibrationstraining, das den gesamten Körper mit einbezieht, Fibromyalgie-Schmerzen reduzieren und die Lebensqualität der Betroffenen verbessern kann.

Im Allgemeinen aber gestaltet sich die Sache mit der vielen Bewegung als schwierig. Die meisten Betroffenen haben ihr Bewegungspensum aufgrund der Schmerzen immer weiter reduziert. Je weniger man sich aber bewegt, umso schneller nimmt die körperliche Leistungsfähigkeit ab und Übergewicht stellt sich ein. Also scheinen weder Aktivität noch Schonung

eine Lösung darzustellen. Deshalb ist es jetzt an der Zeit, sich dem Hauptziel der ganzheitlichen Therapie zu widmen: der Erhöhung der Reizschwelle und der Linderung der nervlichen Hochsensibilität.

10. Reizschwelle senken

Zur Erreichung dieses Ziels muss der Fibromyalgiker möglichst oft die Erfahrung machen, dass ihm Reize, die er bislang als Gefahr wahrgenommen hat, in Wirklichkeit nützen und gut tun. Mit einem Teil der Reize gelingt dies recht einfach, z. B. mit Wärme (warme Bäder) oder Berührung (sanfte Massagen). Bei anderen Reizen (Licht, Geräusche, Gerüche) kann man an einer Art Desensibilisierung arbeiten – also versuchen, immer mehr vom entsprechenden Reiz zu ertragen und sich daran zu gewöhnen. Wenn man dies bewusst trainiert, kann langsam Entspannung eintreten und die Wachsamkeit nachlassen.

Entspannung der Muskulatur

Zuvor jedoch sollte bereits eine gewisse Grundentspannung da sein, denn je entspannter ein Körper ist, desto weniger ist es möglich, sich zu ängstigen, nervös oder depressiv zu werden. Daher ist es äusserst wichtig, eine Entspannungstechnik zu erlernen, ganz besonders die progressive Muskelentspannung nach Jacobson, die genau dort ansetzt, wo es bei der Fibromyalgie Probleme gibt. Die Muskulatur des gesamten Körpers wird hier im Laufe der Übungen tief entspannt. Anschliessend schreitet man zum Reizschwellen-Anhebungs- bzw. Desensibilisierungs-Training.

Desensibilisierungstraining

Wer beispielsweise unter einer Lärmempfindlichkeit leidet, wird nicht selten die absolute Stille lieben. Je mehr er sich aber in absoluter Stille aufhält, umso mehr stört ihn das kleinste Geräusch. Daher ist es besser, sich immer wieder bewusst Geräuschen auszusetzen, sich schöne Musik auszusuchen oder für eine anderweitige Hintergrundgeräuschkulisse zu sorgen (Wasserplätschern, Vogelgezwitscher o. ä.) und sich dann auch regelmässig in Regionen zu begeben, in denen die eher ungeliebten Geräusche vorherrschen (Bahnhöfe, Innenstadt, Restaurant etc.). Bei anderen Überempfindlichkeiten geht man ganz ähnlich vor. Manche Therapeuten bieten im Rahmen der multimodalen Fibromyalgie-Therapie Desensibilisierungen in den Praxisräumen an.

11. Schmerzen lindern

Die Schmerzen bei Fibromyalgie werden langfristig durch fast alle der zuvor genannten Massnahmen gelindert oder verschwinden ganz. Doch dauert dies natürlich seine Zeit. Im warmen Thermalbad jedoch, wenn der Körper nahezu schwerelos wird und ihn die sanfte Wärme umhüllt, lässt der akute Schmerz sehr rasch nach. In dieser Umgebung fällt dann auch Bewegung sehr viel leichter (Wassergymnastik, Aquajogging o. ä.), so dass diese Kombination äusserst vorteilhaft ist, um zwischendurch immer wieder schmerzfreie Augenblicke zu geniessen.

Selbstverständlich können noch viele andere Therapien und Möglichkeiten ausgeschöpft werden. Auch ganz einfache Dinge sind willkommen, Hauptsache, sie tun gut, beruhigen und lindern die Schmerzen, wie z. B. lustige Filme, die das Gemüt aufheitern, warmes Duschen, eine Selbstmassage, Atemübungen, Meditation etc. Viele weitere Tipps und Hintergrundinformationen sowie leckere Rezepte für eine gesunde Ernährung bei Fibromyalgie finden Sie hier: www.h-mag.ch/fibromyalgie

Da die Muskulatur bei Fibromyalgie oft stark angespannt ist, schenkt das regelmässige Praktizieren einer Entspannungstechnik nicht selten eine spontane Linderung der Symptomatik.

