

SPRECHSTUNDE NATURHEILKUNDE

Serie

Fibromyalgiesyndrom

Bisher gibt es keine kurative Therapie für das Fibromyalgiesyndrom. Die chronisch kranken Patienten fordern meist viele Verordnungen über längere Zeiträume ein – und werden deshalb manchmal auch als „KV-Killer“ bezeichnet. Erfahrungsgemäß hat sich bei ihnen die naturheilkundliche Komplexbehandlung, d.h. der Einsatz aller klassischen Naturheilverfahren seriell und in hoher Dichte bewährt.



© Paterson/SPL/Agentur Focus

— Diese Erfahrung bestätigt die S3-Leitlinie von 2009. Sie empfiehlt ein abgestuftes Behandlungskonzept mit gemeinsamer Entscheidungsfindung von Arzt und Patient. Höchsten Empfehlungsgrad haben laut Leitlinie:

- Aerobes Ausdauertraining: naturheilkundlich durch die Bewegungstherapie (Krankengymnastik) umgesetzt.
- Amitriptylin: Die Phytotherapie bietet mit den Johanniskrautextrakten, die sich in mehreren Studien den Trizyklika als gleichwertig erwiesen haben, eine nebenwirkungsarme Alternative.
- Kognitive Verhaltenstherapie: Bestandteil der Ordnungstherapie.
- Multimodale Therapie: Entspricht der stationären naturheilkundlichen Komplexbehandlung, wie sie sieben Krankenhäuser in Deutschland anbieten.
- Hydro-Thermotherapie.

„Alles tut weh“

Ein typisches Beispiel aus unserer Abteilung für Naturheilkunde: Eine 55-jährige Patientin mit einem Krankheitsverlauf über sieben Jahre, die vom Rheumatologen eingewiesen wurde, berichtet über polytope Ganzkörperschmerzen mit Verschlechterung bei körperlicher Anstrengung: „Alles tut weh.“ Die Weichteilschmerzen treten häufig als Muskelansatzschmerzen in mehreren Körperregionen auf und wechseln tageweise. Die Beschwerden verschlechtern sich in der nasskalten Jahreszeit und haben postmenopausal zugenommen. Auf

Nachfrage gibt sie berufliche und familiäre Belastungen an. Sie befände sich seit Jahren in orthopädischer Behandlung, die Beschwerden seien aber nicht besser geworden. Von den Ärzten hörte sie Sätze wie: „Sie sind austherapiert, ich schicke Sie zum Neurologen/Psychiater.“ Die Patientin gab an, sich unverstanden zu fühlen.

In der Naturheilkunde werden sowohl somatische als auch seelische und spirituell-geistige Aspekte berücksichtigt. Dies ist die große Stärke der stationären naturheilkundlichen Behandlung.

Anleitung zur Verhaltensmodifikation

Ordnungstherapeutisch erhielt die Patientin in Einzel- und Gruppengesprächen eine Anleitung zur Verhaltensmodifikation und Schulung des Gesundheitsbewusstseins. Thematisiert werden die Stärken im Umgang mit den Beschwerden, die Umsetzung in der Alltagsgestaltung und der Umgang mit Belastungen. Die Förderung der Eigeninitiative und Unterstützung bei der Strukturierung des Alltags stehen im Vordergrund. Bei depressiven Krankheitsanteilen wird unterstützend Lichttherapie eingesetzt.

Hydro-thermotherapeutisch werden vor allem Wärmeanwendungen wie Überwärmungsbäder (von 35 auf 41 °C innerhalb von 20 Minuten), Moorbäder, warme Heusackauflagen und Sauna gut vertragen. Kaltreize verschlechtern meist die Beschwerden, wäh-

rend wechselwarme Güsse die Regulationsfähigkeit des Organismus verbessern.

Krankengymnastik wird zur Entspannung und Kräftigung der Muskulatur eingesetzt; eine manuelle Therapie kann Dysfunktionen lindern. Massagen werden sehr unterschiedlich toleriert. Ziel der Bewegungstherapie ist ein moderates Ausdauertraining. Hier gilt: Bewegen, aber nicht belasten, um eine Muskelatrophie durch Inaktivität zu verhindern.

Ernährungstherapeutisch ist eine vollwertige basenüberschüssige Kost sinnvoll, nachdem in einer Fastentherapie oder einer Kartoffel-Reis-Diät der Stoffwechsel umgestellt wurde.

Schmerzlindernde und stimmungsaufhellende Phytotherapeutika

Die pflanzliche Schmerztherapie beinhaltet Weidenrinde, Teufelskralle und ein Kombinationspräparat aus Eschen- und Zitterpappelrinde und Goldrutenkraut. Unterstützt wird sie durch eine stimmungsaufhellende Therapie mit Johanniskrautextrakt als Mono- oder als Kombinationspräparat mit Baldrianwurzel und Passionsblumenkraut.

Die Patientin profitierte von dieser multimodalen Therapie maßgeblich. Ein wichtiger Aspekt im Entlassungsgespräch ist stets der Hinweis auf die Eigeninitiative und Eigenverantwortung. Gerade dazu eignet sich die Empfehlung der klassischen Naturheilverfahren.

- Dr. med. St. Fey, PD Dr. med. A.-M. Beer, Hattingen