Hilfsmaßnahmen gegen Fibromyalgie:

Fibromyalgie: Schmerzlinderung durch neuartige Lymphdrainage:
Behandlungen, die unter anderem die Pneumatische Pulsationstherapie und ein neuartiges, muskelbezogenes Lymphdrainagegerät einbeziehen, führen in meiner Praxis bei Fibromyalgie zu oft erstaunlichen Erfolgen. Diese neue Therapie findet im Rahmen einer Ganzheitsmedizin generell bei Stauungs- und Zirkulationsstörungen des Lymphsystems Anwendung. Die Doppelwirkung aus Elektrotherapie und Pumpbehandlung soll durch die Stimulation der äußeren und inneren Muskeln die Durchblutung und den Lymphfluss verbessern. Schmerzen werden gelindert, die Muskeln können entspannen und es wird offenbar insgesamt eine Umstimmung des Vegetativums erreicht. Es kann auch zu einer Gemütsaufhellung kommen.[1]

Cellsymbiosistherapie:
Die vom Konzept der Cellsymbiosis abgeleitete Therapieform hat beeindruckende Behandlungserfolge gezeigt Dies gilt nicht nur für sog. austherapierte Krebspatienten, sondern auch für andere Tumorleiden in allen Stadien, zelluläre und humorale Immunschwächen, inflammatorische Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen, Herzerkrankungen, Arteriosklerose, Diabetes auch in der therapieresistenten Form, Osteoporose, Burn-out-Syndrom, CFS, Fibromyalgie, neurodegenerative Erkrankungen inklusive Alzheimersche Krankheit und andere Demenzformen sowie Parkinson'sche Krankheit, Depressionen, Psychosen, und viele andere, primär als Mitochondrialpathien einzustufende Symptomzustände und Leistungsschwächen.[2]

Thai Chi:
Die sanfte chinesische Kampfkunst Tai Chi kann die Symptome der Fibromyalgie, einer bisher unheilbaren, schmerzhaften Erkrankung, weitaus wirksamer lindern als reine Dehnübungen, heißt es in einer Studie von Forschern der Tufts-Universität, die im New England Journal of Medicine veröffentlicht wurde.
»Zusätzlich zu einer Linderung der Schmerzen berichteten Patienten aus der Tai-Chi-Gruppe auch über Verbesserungen der Stimmung, der Lebensqualität, des Schlafes, des Selbstvertrauens und der Übungsbelastbarkeit«, schrieb ein Forschungsteam des Medizinischen Zentrums Beth Israel Diaconess (BIDMC) in einem Begleitkommentar. »Die potenzielle Wirksamkeit und das Fehlen schädlicher Nebenwirkungen machen es zu einer vernünftigen ärztlichen Maßnahme, das Interesse der Patienten an dieser Art von Übungen zu unterstützen, auch wenn es jetzt noch zu früh ist, den Rezeptblock zu zücken und ›Tai Chi‹ zu verschreiben.«
Fibromyalgie ist ein schwer zu bestimmender Krankheitszustand, bei dem Symptome wie schwere Schmerzen, Erschöpfungszustände, Steifheit und Schlafstörungen auftreten. Einige Forscher glauben, dass sie durch eine zu niedrige Schmerzschwelle hervorgerufen wird. Da die Schulmedizin bisher keine wirklich wirksame Heilmethode der Fibromyalgie entwickeln konnte, wenden sich viele Patienten Alternativ-Heilmethoden wie Tai Chi oder Akupunktur zu.
Die Forscher forderten 33 erwachsene Patienten mit Fibromyalgie auf, sich einer der beiden folgenden Gruppen anzuschließen: Die eine wurde zweimal in der Woche jeweils 60 Minuten lang von einem beglaubigten Tai-Chi-Meister unterwiesen und sollte die Übungen jeden Tag 20 Minuten lang durchführen. Die andere Gruppe nahm an Vorträgen über Gesundheitsfragen und an Dehnübungen teil.
Die Teilnehmer der Tai-Chi-Gruppe berichteten von deutlich mehr Verbesserungen im Zusammenhang mit ihren Fibromyalgie-Symptomen; auf einer Skala von 0–100 stuften sie ihre Verbesserungen mit 28 Punkten ein, während die Gruppe mit den Dehnübungen nur eine Verbesserung von 9 Punkten berichtete.
Tai Chi wurde zunächst als Kampfkunst eingeführt, wird aber auch als Mediationsübung praktiziert (»innere Kampfkunst«). »Im Rahmen von Tai Chi vollführt man eine Reihe langsamer, graziöser Bewegungen, die alltäglichen Bewegungen nachempfunden sind«, schreibt Debra Fulghum Bruce in ihrem Buch The Sinus Cure. »Die unterschiedlichen Bewegungen bringen einen dazu, sich in sorgfältiger koordinierter Weise nach vorne, nach hinten und nach beiden Seiten zu bewegen – in fließenden harmonischen Bewegungen, als ob der Körper eine kontinuierliche Bewegung vollzieht.«[3]

---

[1] Thomas Köster aus Münster in: Bio, 2/2010
[2] Kremer, Heinrich: Das Konzept der Cellsymbiosistherapie, S. 5
[3] Gutierrez, David: Tai Chi kann Fibromyalgie wirklich lindern, in: info.kopp-omline.de, 4.12.2010

Vitamin-D lindert Muskelschmerz bei Fibromyalgie

Die Wiener Forscher organisierten eine Zufallsstudie mit dreißig Fibromyalgie-Patientinnen, die alle einen niedrigen Calcifediol-Gehalt im Blut aufwiesen, also an einem Vitamin-D-Mangel litten. Das Ziel war es, die Frauen innerhalb von zwanzig Wochen auf einen Vitamin-D-Spiegel zwischen 32 und 48 ng/ml zu bringen. Die Patientinnen, die die Supplementierung erhielten, berichteten von erheblichen Verbesserungen, was Schmerzen und morgendliche Müdigkeit anging.
Ähnliche Ergebnisse konnten 2013 in einer türkischen Studie vom Ankara Training and Research Hospital beobachtet werden. Dort zeigte sich, dass Fibromyalgie-Patienten umso intensivere Schmerzen hatten, je stärker ausgeprägt ihr Vitamin-D-Mangel war.[4]

Zur Info: Körperliche Ursachen der Fibromyalgie:

Fibromyalgie-Patienten nehmen selbst leichte Berührungen als schmerzhaft wahr, weil ihr zentrales Nervensystem diese Reize offenbar verstärkt. Gleichzeitig reagieren bei ihnen jene Netzwerke im Gehirn schwächer, die Schmerzen normalerweise dämpfen würden. Mittels Kernspintomographie ließen sich deutliche Unterschiede der Gehirnaktivitäten im Vergleich zu Gesunden feststellen. Außerdem scheinen die Betroffenen empfindlicher auf stress zu reagieren. Auch ihr Immunsystem ist nicht im Gleichgewicht. Untersucht man Blutproben von Patienten, fällt auf, dass es an bestimmten Botenstoffen mangelt: so beispielsweise an speziellen Zytokinen, welche die Abwehrreaktionen des Körpers bremsen und den Schlaf beeinflussen. Die Folge können schwelende Entzündungen im Gewebe und Schlafstörungen sein. Letztere können aber auch durch den Mangel des Wachstumsfaktors IGF-1 zurückgehen oder durch höhere Cortisol-Konzentrationen am Abend verursacht werden. Der Botenstoff Serotonin ist offenbar ebenfalls am Geschehen beteiligt, er beeinflusst das Schmerzempfinden, die Gefühlslage und den Schlaf. In Fallstudien fanden sich außerdem Hinweise darauf, dass erbliche Faktoren eine Rolle spielen. Allerdings ist wohl nicht ein einzelnes Gen verantwortlich, sondern mehrere, wenn die Krankheit in einer Familie häufiger vorkommt.
Die feinen Nervenfasern der Haut, die Temperatur- und Schmerzreize weiterleiten, sind bei Fibromyalgie-Patienten dünner als bei Gesunden. Das scheint auch der Grund dafür zu sein, dass sie sensibler reagieren.[5]

---

[4] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/fibromyalgie-vitamin-d-ia.html?et_cid=14&et_lid=14&et_sub=ZDG261014&campaign=ZDG261014

[5] Simmank, Jakob: „von wegen nur eingebildet. Fibromyalgie galt lange als rein psychisches Leiden. Doch woher kommt der Schmerz? In: FAS, S. 59, 2.8.2015