Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 69 (2012)
Heft: 11: Jetzt ist Zeit für Sonnenhüte

Artikel: Schmerzen überall
Autor: Wiechel, Petra
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558178

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Schmerzen überall

Die Fibromyalgie ist ein chronisches Schmerzsyndrom – und ein Krankheitsbild mit zunehmender Häufigkeit. Beschwerden und mögliche Ursachen sind äusserst vielfältig. Die Darstellung eines ganzheitlichen Ansatzes.

Dr. med. Petra Wiechel

Fibromyalgie: Beschwerden an Muskeln, ihren Sehnenansätzen und an den Gelenken, die von der Lokalisation her wechseln, oft nicht fassbar sind. Die Schmerzen bessern sich anfangs in der Bewegung, dann aber verschlechtern sie sich wieder. Der Krankheitsverlauf ist langsam. In seinem Hergang werden die Patienten von Rückenbeschwerden, Depressivität, Müdigkeit und Erschöpfung begleitet.

Die Krankheit Fibromyalgie als chronisches Schmerzsyndrom spiegelt aber auch wieder, wie wir mit langwierigen Erkrankungen umgehen. Wir konzentrieren uns auf die symptomatische Therapie. Oft ist die Diagnose mit dem Hauch «psychosomatisch» behaftet und reduziert sich therapeutisch auf Schmerzmedikation und Antidepressiva. Damit fühlt sich ein Patient unverstanden.

Krankheit hat Geschichte

Die wichtigste Voraussetzung dafür, den Ursachen dieser chronischen Schmerzen auf die Spur zu kommen ist die Krankengeschichte (Anamnese) des Patienten; zu erfahren, welchen Verlauf sein Leben genommen hat.

Nichts geht über ein ärztliches Erstgespräch. Allein aus den Tatsachen des individuell Erlebten nimmt ein erfahrener Arzt oder Therapeut eine Fülle an wertvollen Informationen auf. Dabei ist es von Wichtigkeit, wie er selbst die Welt sieht. Betrachtet er sie rein mechanisch, wird er nur dem

Das Krankheitsbild der Fibromyalgie beginnt meist mit Schmerzen im Nacken oder Schulterbereich.

Bedeutung schenken, was er sieht. Versteht er sich auf das feinstoffliche Denken, hat er ein ganzheitliches Menschenbild, wird es ihm wichtig sein, alles zu erfahren, was biochemisch notwendig ist, um einen intakten Zellstoffwechsel aufrechtzuhalten. Auch auf geistig-seelischer Ebene erhält man Informationen. Der Körper ist hier temporärer Ausdruck geistiger Befindlichkeit.

Zellen im Gleichgewicht

Der intakte Zellstoffwechsel ist von vielen unterschiedlichen Faktoren abhängig, unter anderem davon, in welchem Zustand sich das Bindegewebe befindet, wie es der Verdauung geht, ob z.B. Amalgamfüllungen vorhanden sind, und, wenn diese entfernt sind, ob sie ausgeleitet wurden. Es spielt eine Rolle, wo der Mensch lebt, ob auf dem Lande oder in der Grossstadt, welche Lebensschicksale ihn begleiteten und vieles mehr.

Eine Körperzelle, der menschliche Organismus besteht aus etwa 60 bis 70 Billionen, steht täglich in Abhängigkeit davon, was wir essen, wieviel wir trinken, wie unser psychischer Zustand ist, ob wir uns ausreichend bewegen, wie unser Alltag verläuft und so weiter. Denken sie an den Fisch im Wasser: Ist seine Umgebung intakt, erfreut er sich bester Gesundheit. Kann er sich daraus nicht mehr ausreichend ernähren, wird der Fisch krank werden.

Die Medizin spricht von Homöostase, von Gleichgewicht. Sie ist Voraussetzung für intaktes Leben, sie muss der Körper immer wieder herstellen können. Die Homöostase kann auch in der Entstehung eines schmerzvollen Leidens ein Schlüsselwort sein.

Störfaktoren erkennen

Hat eine Ärztin oder ein Therapeut ein energetisches Weltbild, wird es ihm wichtig sein, zu erkennen, ob Energien ungestört fliessen können. Störfelder, z.B. avitale Zähne, impaktierte (im Kieferknochen eingelagerte) Weisheitszähne oder Narben, können den Energiehaushalt beeinflussen. Heute können wir diese Energieflüsse messen, Dysbalancen und Blockierungen erkennen und damit wertvolle Informationen erhalten. Ohne Energie kein Leben. Die intakte Selbstregulation ist das elementare Grundprinzip der Natur und jeglichen Lebens.

Viele Hintergründe für Fibromyalgie

Aus ganzheitsmedizinischer Sicht erkennen wir eine Reihe verschiedener Ursachen, die zur Entstehung der Fibromyalgie führen können.

♦ **Lebensmittelallergie Typ 3:** Bilden sich beim Kontakt mit einem Allergen Immunkomplexe von Antikörpern und Antigenen, sprechen Mediziner von einer Allergie vom Typ 3. Entstehen solche Immunkomplexe in der Auseinandersetzung des Immunsystems z.B. mit einem Nahrungsmittel, wie bei einem bakteriellen oder viralen Eindringling, kann dies zu einer Entzündungsreaktion führen. Die Folge ist oft eine chronische Entzündung und eine Schädigung an der Darmschleimhaut. Es entsteht, was wir als «leaky gut syndrome» bezeichnen, als Leck-Syndrom des Darmes. Dabei, so nehmen wir an, wird die Darmschleimhaut durchlässiger und Fremdstoffe, wie z.B. Bakterien- oder Nahrungstoxine, können aus dem Darm in den Körper eindringen und dort Beschwerden auslösen. Das Nahrungsmittelallergen Nr. 1 ist Gluten, das Klebeeiweiss des Getreides.

♦ **Schwermetallbelastungen** entstehen vor allem durch Quecksilber, Blei oder Kadmium, die hoch toxische Wirkungen auf den Organismus ausüben und dadurch die Leistungsbereitschaft des Immunsystems negativ beeinflussen.

♦ **Übersäuerung des Körpers als Folge von Fehlernährung:** Zu viel Fast Food, zu hoher Anteil an Kohlenhydraten, v.a. Zucker, Stress, Mangel an basischer Gegenregulation oder Schädigung der Darmflora durch unzureichende Versorgung mit rechtsdrehenden milchsäureproduzierenden Bakterien.

♦ **Virale und bakterielle Belastungen,** u.a. durch das Epstein-Barr-Virus (ein Herpes-Virus, das u.a. das Pfeiffersche Drüsenfieber auslöst, d. Red.), Coxsackie-Viren und Yersinien (Bakterien, die u. a. Darmentzündungen hervorrufen können, d. Red.)

♦ **Dysbalancen im Fettsäurestoffwechsel,** z.B. unzureichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren (bei reduziertem Verzehr von Lein- und Hanföl sowie Fisch, v.a. Lachs, Makrele, Hering) und damit mangelnder Einfluss des Organismus auf Entzündungsvorgänge.

♦ **Vitamin-D-Mangel** und damit die Gefahr einer nicht intakten Immunfunktion, einschliesslich eines ordnungsgemässen Zellwachstums mit guter Zellausreifung.

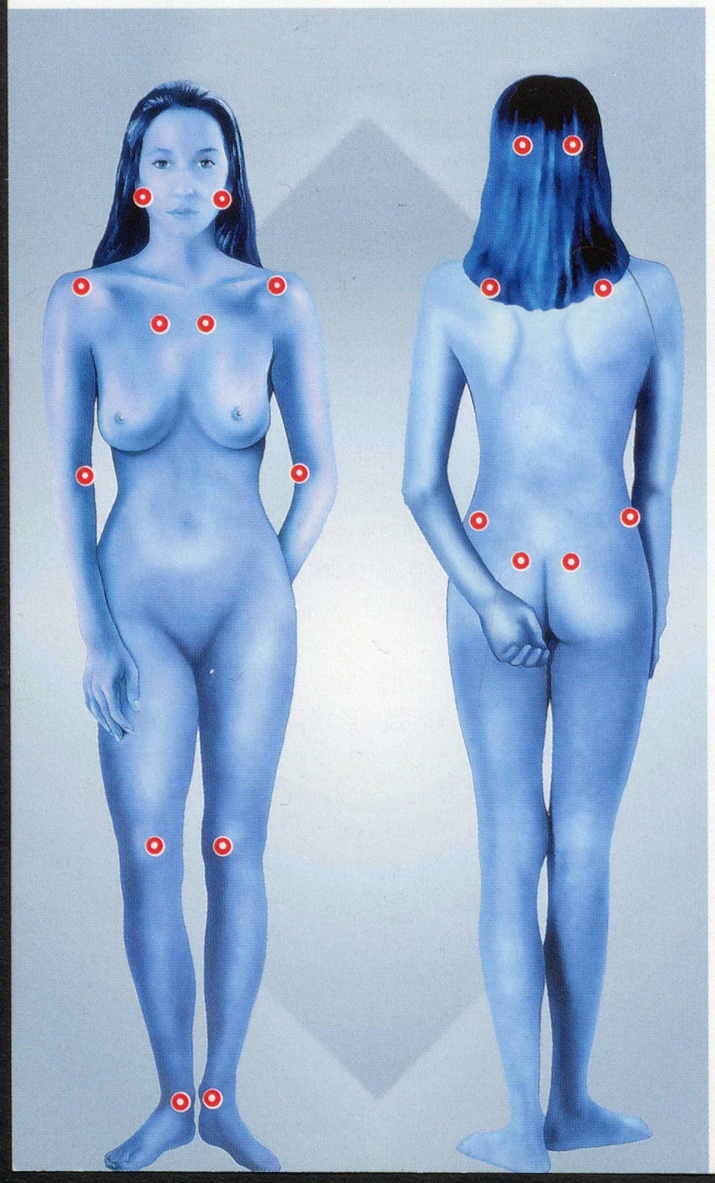
♦ **Vitalstoffmängel**, vor allem an Vitamin B3, B6, B12, Zink, Selen oder Q10 (auch Ubichinon, ein Coenzym, das an der Erzeugung der Körperenergie beteiligt ist, d. Red.)

♦ **Insulinresistenz**, die nicht nur zu Diabetes Typ 2 führt, sondern zu einer Mitochondriopathie, d.h. einer verminderten zellulären Energieleistung.

♦ **Eingeschränkte Regulationsfähigkeit** infolge chronischem Stress, Angst, Mangel an Selbstwertgefühlen etc.

♦ **Nebennierenschwäche** infolge Dauerstressbelastung mit der Folge von Stressintoleranz, Erschöpfung und chronischen Schmerzen.

Zur – schwierigen – Diagnose der Fibromyalgie werden oft die sogenannten «Tender Points» herangezogen. Dies sind schmerzhafte Druckpunkte am Bewegungsapparat, insbesondere an Sehnenansätzen, Sehnenübergängen und der Muskulatur.



♦ **Mangel an Entgiftungsleistung**: Bei wachsender Belastung durch Umweltgifte und andere Toxine muss unsere zentrale Stoffwechseldrehscheibe, die Leber, Enormes leisten: Sie bearbeitet täglich 2300 Liter Blut in etwa 500 Funktionen.

♦ **Mangel an Bewegung:** Unser grösster Energielieferant sind unsere 640 Muskeln. Vermeiden wir körperliche Herausforderungen, rufen wir ihre Funktionen nicht täglich ab, reduzieren wir fahrlässig die zelluläre Energiebereitschaft. Daher: Dreimal pro Woche 45 Minuten Ausdauertraining und zweimal pro Woche die muskuläre Kraft in der Dehnung aktivieren.

Die Individualität der Krankheit

Jeder Mensch hält, entsprechend seiner individuellen Konstitution, den Belastungen des Lebens in sehr unterschiedlicher Weise stand. Jeder Mensch hat «seine» Krankheit. Verschiedenartige Ursachen können zu dem gleichen klinischen Bild «Fibromyalgie» führen. Daraus ergibt sich, wie bei anderen Krankheiten auch, ein individuelles therapeutisches Konzept.

Hauptursache Stress?

Klinische Untersuchungen legen den Schluss nahe, dass hinter 50 bis 75 Prozent aller Arztbesuche vor allem Stress steht. Meiner Ansicht nach stellt dieser in Bezug auf die Sterblichkeit einen noch grösseren Risikofaktor dar als das Rauchen. Daneben zielt von den Medikamenten, die in den westlichen Ländern am häufigsten eingesetzt werden, die Mehrzahl auf die Behandlung von Störungen ab, die in unmittelbarem Zusammenhang mit Stress stehen: Antidepressiva, Beruhigungs- und Schlafmittel, Medikamente gegen Sodbrennen und Magengeschwüre, Mittel gegen zu hohen Blutdruck und zu hohe Cholesterinwerte.

Medizin der Emotionen

Was aber geschieht wirklich in uns, wenn wir die Balance verlieren und in unserem Leben der Stress dominant ist ? Ohne Gefühle habe das Leben keinen Sinn, schreibt David Servan-Schreiber (französischer Mediziner, Psychiater und Autor, 1961–2011) in seinem Buch «Die Neue Medizin der Emotionen». «Was gibt denn unserer Existenz die Würze, wenn nicht die Liebe, die Schönheit, die Gerechtigkeit, die Wahrheit, die Würde, die Ehre und die Befriedigung, die sie uns schenken ? Diese Gefühle sind unser Lebenskompass,

sie bestimmen jeden unserer Schritte, weisen uns die Richtung, wohin wir gehen.»
Entfernen wir uns von diesen Gefühlen, werden wir dieser beraubt, verlieren wir die wichtigsten Orientierungspunkte in unserem Leben.

Unsere Gefühle – unser Körper

Das Limbische System, unser «Gefühlsgehirn», kontrolliert die Gefühle und die Körperphysiologie, das Zusammenwirken aller Lebensvorgänge. Gekoppelt ist das Limbische System an unser vegetatives Nervensystem, bestehend aus den zwei grossen Gegenspielern Sympathicus und Parasympathicus.
Dieses vegetative Nervensystem steuert sich autonom und unbewusst – immer in der notwendigen Anpassung an die täglichen Anforderungen.
Der Teil, der es uns ermöglicht, Kraft und Leistung zu bringen, ist der Sympathikus. Er macht es möglich, der Kraft unseres Körpers zu vertrauen, bei Gefahr alle Energiereserven zu mobilisieren, Gefahren hochkonzentriert zu erkennen und sekundenschnell zu handeln. Sind wir «in Alarmbereitschaft» müssen kompensatorisch andere Mechanismen herunterreguliert werden: Libido, Verdauung, Nierentätigkeit, die Abwehrbereitschaft des Immunsystems.
Der Parasympathicus sorgt dagegen für Regeneration und Entspannung.

Stress sorgt für Ungleichgewicht

Von Stress sprechen wir in Situationen, die von einem Individuum positiv herausfordernd, neu und erfolgversprechend erlebt werden (Eustress) oder negativ mehrdeutig, unvorhersehbar und unkontrollierbar (Dystress). Eine unerfüllte Beziehung, Mobbing am Arbeitsplatz, Zeit- und Leistungsdruck, finanzielle Sorgen – um nur einige Faktoren zu nennen – bedeuten Stress, Kampf auf einer anderen Ebene.
Gnadenlos ist der Sympathicus in Alarmbereitschaft. Das Ungleichgewicht zwischen Sympathicus und Parasympathicus beginnt, mit der Folge, dass Regeneration nicht mehr stattfindet und unser System sich diesem hohen Belastungsniveau anpasst. Das hat Konsequenzen: Bluthochdruck, Erschöpfung, Depression, chronische Schmerzen.

Nervensystem und Fibromyalgie

Bei einer Untersuchung des vegetativen Nervensystems werden solche Dysbalancen deutlich. Der Körper kann sich in Ruhe nicht mehr entspannen und damit nicht mehr ausreichend regenerieren. Daueranspannung der Skelettmuskulatur führt zu einer Mikrozirkulationsstörung und damit zu unzureichender Sauerstoffversorgung. Der Körper hat keine ausreichende Regulationsfähigkeit mehr.
Fibromyalgie kann auch Ausdruck eines Hypocortisonismus sein, einer Nebennierenschwäche. Passen sich die Nebennieren an Dauerstress an und wird die Hormonproduktion dauerhaft aktiviert, kann dies zu einem Mangel an Stresshormonen führen, vor allem an Cortisol und Adrenalin.
Bei Eustress, dem «guten» Stress, wird überwiegend Adrenalin und Noradrenalin produziert, bei Dystress Cortisol. Die normale Funktion der sogenannten Cortisol-Achse ist essenziell für die Anpassung des menschlichen Organismus an Stresssituationen. Menschen mit einer geringeren Selbstsicherheit und Tendenz zu Depressivität zeigen eine Daueraktivierung dieser Cortisol-Achse mit der Folge zunehmender Erschöpfung der Hormonproduktion. Schon eine kleine Entzündung wird zur grossen, da dem Körper die notwendige Kompensationsmöglichkeit fehlt.
Mein Fazit: Die Behandlung einer Erkrankung wie Fibromyalgie setzt ganzheitliches Denken und Handeln voraus. ■

INFO **Die Autorin**

Dr. med. Petra Wiechel ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, Expertin für Biologische Medizin und seit 2008 Chefärztin der Paracelsus Clinica al Ronc in der Südschweiz.