

Fibromyalgie: Wie integrative Medizin hilft

Neue Einsichten in die Behandlung des
Fibromyalgiesyndroms mit integrativer & natürlicher
Medizin! Entdecke wie Bewegung, Wärmeanwendungen
und Phytotherapie helfen können.



Das Fibromyalgiesyndrom ist eine Erkrankung, die sich durch eine Reihe von Symptomen äußert, darunter chronische, überall im Körper auftretende Schmerzen, nicht-erholsamer Schlaf und eine Neigung zu physischer und/oder mentaler Erschöpfung. Die Behandlung nach den S3-Leitlinien basiert auf einem multimodalen Ansatz, der insbesondere bei schweren Formen der Erkrankung zum Einsatz kommt. Dies bedeutet, dass eine Kombination aus verschiedenen Behandlungsmethoden verwendet wird.

Zu den empfohlenen Behandlungsformen zählen Ausdauer-, Gewichts- und Funktionstraining, da sie eine starke Empfehlung in den Leitlinien aufweisen. Ergänzend dazu werden meditative

Bewegungsformen wie Yoga oder Qigong vorgeschlagen. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Bekämpfung von Lebensstilfaktoren wie mangelnder körperlicher Aktivität und Übergewicht, indem Ernährungstherapie und Regulationsverfahren angewandt werden.

Die Wiederentdeckung der Selbstwirksamkeit, also des Glaubens an die eigenen Fähigkeiten zur Bewältigung von Herausforderungen, steht im Mittelpunkt der Behandlung. Anwendungen von Hitze, wie warme Bäder, Saunagänge, Infrarotkabinen oder Übungen in warmem Thermalwasser, sind ebenfalls Bestandteil der Leitlinien.

Ein aktuelles Forschungsfeld beschäftigt sich mit der Ganzkörperhyperthermie mittels wassergefilterter Infrarot-A-Strahlung. Auch Selbsthilfestrategien wie Trockenbürsten nach Kneipp oder Massagen mit ätherischen Ölen (z.B. Rosmarin-, Malven- oder Aconit-Schmerzöl) sind Teil der Empfehlungen. Bei der Auswahl der Behandlungsmethoden sollen die Präferenzen der Patienten berücksichtigt werden, wozu auch pflanzliche Schmerzmittel oder Schlafmittel zählen können.

Die Akupunktur, sei es in Form von Ohr- oder Körperakupunktur, ist als Teil des multimodalen Konzepts anerkannt. Die Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde am Krankenhaus in Bamberg bietet ambulante, teilstationäre und stationäre Dienste an, die von der Krankenversicherung übernommen werden.

Mögliche zukünftige Entwicklungen könnten eine noch stärkere Individualisierung der Therapie und die Integration weiterer natürlicher und komplementärer Behandlungsmethoden umfassen. Die Forschung in Bereichen wie der Ganzkörperhyperthermie könnte neue Behandlungsmöglichkeiten eröffnen und zu einer Anpassung der Leitlinien führen.

Grundbegriffe erklärt:

- **Fibromyalgiesyndrom:** Eine chronische Erkrankung, die durch weit verbreitete Schmerzen im Körper und andere Symptome gekennzeichnet ist.
- **Multimodal:** Die Verwendung von mehreren unterschiedlichen Behandlungsmethoden gleichzeitig.
- **Selbstwirksamkeit:** Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, gewünschte Handlungen erfolgreich auszuführen.
- **Natürliche und komplementäre Behandlungsmethoden:** Therapien, die neben der herkömmlichen Medizin eingesetzt werden können, um die Gesundheit zu fördern oder Beschwerden zu lindern.
- **Hyperthermie:** Erhöhung der Körpertemperatur zu therapeutischen Zwecken.

Die Rolle komplementärer Therapien in der Behandlung des Fibromyalgiesyndroms

Fibromyalgiesyndrom wird als funktionelles somatisches Syndrom klassifiziert und ist durch eine Reihe von Symptomkomplexen, darunter chronische, weit verbreitete Schmerzen, nicht-erholsamer Schlaf und eine Tendenz zu physischer und/oder mentaler Erschöpfung gekennzeichnet. Gemäß der S3-Leitlinien basiert das Kernprinzip der Behandlung auf einem multimodalen Ansatz, vor allem bei schweren Formen der Erkrankung. Innerhalb dieses Rahmens haben komplementäre, naturheilkundliche und integrative Behandlungsformen einen etablierten Stellenwert.

Empfohlene Behandlungsmethoden

- Ausdauer-, Gewichts- und Funktionstraining erhalten starke Behandlungsempfehlungen mit einem hohen Konsensgrad.
- Meditative Bewegungsformen wie Yoga oder Qigong werden ebenfalls empfohlen.
- Als weiterer Lebensstilfaktor wird Übergewicht anerkannt und in der Ernährungstherapie und Regulationstherapie

thematisiert.

- Wärmeanwendungen, wie warme Bäder/Duschen, Saunen, Infrarotkabinen oder Bewegung in warmem Thermalwasser sind laut Richtlinien empfohlen.
- Die Ganzkörperhyperthermie mit wassergefilterter Infrarot A-Strahlung stellt ein aktuelles Forschungsgebiet dar.
- Zu den Selbsthilfestrategien zählen trockene Bürstungen gemäß Kneipp oder Massagen mit Rosmarinöl, Malvenöl oder dem Aconit-Schmerzöl.

Phytotherapeutische Behandlungen und Akupunktur

Unter Berücksichtigung der Patientenpräferenzen können pflanzentherapeutische Wirkstoffe zur Schmerzbehandlung (Eschenrinde/Zitterpappelrinde/Golddrutenkraut) und bei Schlafstörungen sowohl in Form von schlaffördernden Wickeln (Lavendelherzkompresse) als auch innerlich (Baldrian, Lavendelöl-Kapseln, Melisse) eingesetzt werden. Die Akupunkturbehandlung (sowohl Ohr- als auch Körperakupunktur) ist als Teil eines multimodalen Konzepts akzeptiert.

Klinische Umsetzung

Die Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde am Krankenhaus in Bamberg bietet die drei unterschiedlichen Formate der stationären, tagesklinischen und ambulanten Behandlung an, die von der Krankenversicherung abgedeckt sind. Dies unterstreicht die Bedeutung und Anerkennung komplementärer Therapien im traditionellen medizinischen Umfeld.

Dieser differenzierte Ansatz spiegelt die Anerkennung wider, dass Fibromyalgiesyndrom eine multifaktorielle Erkrankung ist, die eine individuell abgestimmte, patientenzentrierte und ganzheitliche Behandlungsstrategie erfordert. Die Integration

komplementärer Methoden neben konventionellen Behandlungen ermöglicht eine umfassendere Unterstützung für die Betroffenen und hebt die Bedeutung der Selbstwirksamkeit und des Lebensstilmanagements hervor.

Quelle: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37217810>

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki