

## Fibromyalgie

Das Fibromyalgie-Syndrom ist ein Symptomkomplex, der durch belastungsabhängige, chronische Schmerzen im Bewegungsapparat, vor allem im Bereich der Muskulatur und der Muskelsehnenansätze, gekennzeichnet ist. Dazu kommen rasche Ermüdbarkeit, psychische Auffälligkeiten wie depressive Verstimmungen, Angstzustände, Schlafstörungen sowie Antriebsschwäche, verminderte Stresstoleranz, funktionelle Herzbeschwerden, Verstopfung oder Durchfall, schmerzhafte Blasenentleerung und Menstruationsschmerzen. Die Krankheit entwickelt sich schleichend. Es sind deutlich mehr Frauen als Männer betroffen. Am häufigsten kommt die Fibromyalgie bei Frauen nach den Wechseljahren vor.

Das klassische Behandlungskonzept basiert vor allem auf einer Schmerztherapie und auf der Gabe von Antidepressiva (Amitriptylin, Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer SSRI) sowie auf Krankengymnastik und Entspannungsübungen.

### *Tipp*

**Versuchen Sie, ob die Einnahme von Chlorella-Algen (10 g/Tag, während 3 Monaten) Ihnen hilft; bisherige Erfahrungen zeigen eine Verminderung der Schmerzen und positive Resultate bei weiteren Symptomen.**

### **Nährstoffempfehlungen bei Fibromyalgie**

<b>Nährstoff</b>	<b>empfohlene Tagesdosis</b>	<b>Kommentare</b>
Magnesium, Zink, Selen, Eisen	gemäß Laborstatus	häufig erniedrigte Blutspiegel
Acetyl-L-Carnitin	1–1,5 g	Reduktion von Schmerz und Depressionen
S-Adenosyl-Methionin	400–800 mg	Besserungen bei Schmerzen, Müdigkeit, gedrückter Stimmung
5-OH-Tryptophan	300 mg	verbessert Schmerzen, Müdigkeit, Angstzustände (nicht zusammen mit SSRI geben)
Kollagenhydrolysat	ca. 10 g (1 Esslöffel)	deutlich weniger Schmerzen
Coenzym Q <sub>10</sub>	200 mg	verbessertes Allgemeinbefinden
D-Ribose	15 g	Kleine Studien ergaben Verbesserungen bei Schmerz, Schlaf, Energie und Konzentration (nicht in der Schwangerschaft und bei Diabetes einsetzen).

### **Ernährungsempfehlungen**

Eine eher vegetarische Ernährung scheint nach den bisherigen Erfahrungen bei der Fibromyalgie günstig. Die in Gemüse und Früchten enthaltenen Antioxidanzien tragen dazu bei, den vermutlich erhöhten oxidativen Stress besser auszugleichen. Ebenso wird mit dieser Ernährungsweise der Säure-Basen-Haushalt positiv beeinflusst. Zudem enthält eine tendenziell vegetarische Ernährung wenig Arachidonsäure, was für das Schmerz- und Entzündungsgeschehen positiv ist.

Sehr zu beachten ist die Hypothese, dass auch der Nitrostress (siehe → S. 455 ff.) bzw. eine Störung des mitochondrialen Stoffwechsels bei der Fibromyalgie eine wesentliche Rolle spielen könnte. Dies wird auch beim chronischen Erschöpfungssyndrom diskutiert, ein Krankheitsbild das viele Parallelen mit der Fibromyalgie aufweist.

## **Laboruntersuchungen**

- Nitrosativer Stress
- oxidativer Stress
- Neurotransmitter (Serotonin, Adrenalin, Noradrenalin)
- Omega-3-Index
- Mikronährstoffprofil (Magnesium, Zink, Selen, Ferritin)
- L-Carnitin, Coenzym Q<sub>10</sub> (Blut)
- Schwermetall-Screening (Haare, Urin, Blut)