

Präventolife Marketing und Vertrieb

Herr Manfred Harlos
Oberschönbach 1
86556 Kühbach
Tel.:

Fax:

Fibromyalgie (Sehnen-Muskelschmerz)

Die Fibromyalgie zählt zu den häufigsten Erkrankungen des nicht-entzündlichen Weichteilrheumatismus. Es handelt sich um ein komplexes Schmerzsyndrom mit chronischen multilokulären Schmerzen im Bereich

- der Muskulatur
- des Bindegewebes
- der Knochen und
- den Arealen der Sehnenansätze

Frauen im beginnenden Klimakterium sind besonders häufig betroffen.

Symptome

- Schmerzen: Chronische, wechselnde Schmerzen im oberen und unteren Bereich beider Körperhälften, der Wirbelsäule und der vorderen Thoraxwand (> 3 Monate)
- Schmerzhaftige Druckpunkte („*Tender points*“): Ausgeprägte Druckempfindlichkeit bestimmter Sehnenansätze (Diagnose: mindestens 11 der typischen 18 Tender points müssen positiv)
- Steifheitsgefühl in den Muskeln, Leistungsabfall, Müdigkeit und Erschöpfung
- Depressive Verstimmungen, Spannungskopfschmerzen, [Migräne](#), Dysmenorrhö und [Schlafstörungen](#)
- Gastrointestinale Störungen (z.B. Blähungen, Durchfall)
- Nahrungsmittelintoleranzen (z.B. Laktose, Gluten, Fett)

Ernährung

- **Ernährung:** Basenreiche, lacto-vegetabile und Arachidonsäure-arme Kost bevorzugen (zur Entsäuerung: Basenmischungen);
- **Nahrungsmittelintoleranzen:** Einfache Zucker, Weißmehlprodukte und gesättigte Fette reduzieren bzw. meiden;
- **Körperliche Aktivität:** Ausdauer- und Muskelaufbautraining
- **Entspannungsübungen:** Krankengymnastische Dehnübungen, Wärme-anwendungen
- **Psychosomatische Verfahren:** Lösung von familiären und beruflichen Konflikt- und [Stress](#)situationen (z.B. Autogenes Training).

Empfohlene Dosierung

| Mikronährstoff | Empfohlene Tagesdosis |
|--|--|
| 5-Hydroxy tryptophan , (bei niedrigem Serotonin) | 100–400 mg (z. B. Beginn mit 3 x 50 mg langsam auftitrieren) |
| Magnesium | 300–1000 mg (z. B. als Citrat, Orotat) |

| | |
|---|--|
| S-Adenosyl-Methionin (bei erhöhtem Noradrenalin und erniedrigtem Adrenalin) | Initial: (i. v., i. m.): 200–400 mg SAM z. B. 2–3x pro Woche 400 mg SAM in 100 ml 0,9% NaCl + Vitamin B ₁₂ und Folsäure |
| Folsäure, Vitamin B ₁₂ | Oral: 400–1200 mg SAM (Anfangsdosis: 2–4 x 200 mg SAM) 0,4–1 mg, 100–1000 µg (Vitamin B ₁₂ alle 2–3 Mo.: 1–2 mg Hydroxocobalamin) |
| L-Carnitin | Intravenös: 1 g L-Carnitin als Kurzinfusion in 100 ml 0,9% NaCl, (z. B. 3–3x pro Woche) Oral: 1–4 g LC/d (z. B. 3 x 1 g/d, p. o.) |
| Vitamin C | Oral: 500–2000 mg (z. B. 3 x 500 mg) Parenteral: 7,5–30 g Vitamin C in 100–400 ml 0,9% NaCl + 200–400 mg Magnesium (z. B. 1–2x/Woche) |
| Omega-3-Fettsäuren (EPA, DHA) | 1–3 g |
| Eisen (nur bei Eisenmangel: Ferritin) | Intravenös: 50–100 mg Fe(III)/Infusion (z. B. 100 mg Fe(III) in 250 ml 0,9% NaCl langsam i. v. über 30–45 min, Zeitraum: 1–2x pro Woche, 2–3 Wochen lang) Oral: 50–100 mg Eisen(II), p. o. (je nach Eisenmangel auch initial i. v., + Benfotiamin) Ziel-Ferritinwerte: etwa 100 µg/l |
| Coenzym Q ₁₀ | 100–300 mg |
| Vitamin-B-Komplex | 20–100 mg (mit 50 mg Benfotiamin, 0,4–1 mg Folsäure und 50–500 µg Vitamin B ₁₂) |
| Vitamin D ₃ | 1000–4000 I. E. Cholecalciferol oder 30000–120000 I. E./Monat (zuvor Kontrollen des Vitamin-D ₃ -Status) |
| Vitamin E | 200–1000 I. E. |
| Calcium | 600–1200 mg |
| Selen, Zink, Chrom | 100–300 µg, 15–30 mg, 100–200 µg |

Zusatzempfehlung

| | |
|-----------------------|---------------------------------------|
| Chininsulfat | 200 mg (abends vor dem Schlafengehen) |
| Johanniskraut-Extrakt | 600–900 mg |

Laborparameter

- Magnesium (Erythrozyten), Kalium,
- Fettsäure-Status (z.B. Omega-3-Index)
- L-Carnitin, Coenzym Q₁₀
- Selen (Vollblut), Glutathion (zellulär), Lipidperoxidation (z.B. 8-iso-PGF_{2α})
- Nitrosativer Stress (Mitochondropathie): Citrullin im Urin, Nitrotyrosin, Methylmalonsäure, Laktat-Pyruvat-Quotient, Homocystein
- Säure-Basen-Haushalt
- Kohlenhydratintoleranz
- Glutenunverträglichkeit
- CRP
- Neurostress-Profil (z.B. Serotonin, DHEAS, Cortisol)

Kommentar

Neben der physikalischen Therapie (z.B. lokaler Wärmetherapie, Massagen), Krankengymnastik (z.B. Dehnungsübungen), Sauerstofftherapie (nach Ardenne), Akupunktur, Entsäuerung, NSAIDs und niedrig dosierten Antidepressiva (z.B. Amitriptylin) konnte in einigen Studien eine Verbesserung der Schmerzsymptomatik unter der Gabe von

- S-Adenosylmethionin (SAM) (p.o., i.v.)
- L-Carnitin (p.o., i.v.)
- Magnesium

beobachtet werden.