

# Schmerzen ohne Ende?

Plötzlich sind sie wieder da:  
höllische Schmerzen.  
Sie rauben den Schlaf, laugen Körper  
und Seele aus.  
Menschen mit Fibromyalgie  
leiden Qualen.  
Was hilft Patienten wirklich?

## IM INTERVIEW



Sonja Schmitz-Harwardt, Heilpraktikerin, Ernährungs- und Sporttherapeutin in Velbert, NRW.

VON STEFANIE DECKERS

1,6 Millionen Menschen etwa sind in Deutschland betroffen. Sie kämpfen mit wiederkehrenden Schmerzen in Muskeln und Sehnen. Ein anderer Name für das Fibromyalgie-Syndrom lautet Weichteilrheumatismus. „Ein Synonym, das nur die halbe Wahrheit ausspricht“, weiß die Heilpraktikerin Sonja Schmitz-Harwardt. „Denn Betroffene leiden mit jeder Faser ihres Körpers.“

Eine bleierne Erschöpfung macht sich in ihrem Inneren breit. In den Tiefschlaf finden sie trotzdem nicht. Tagsüber fühlen sich Fibromyalgie-Patienten müde und können sich schlecht konzentrieren. Von Zeit zu Zeit übermannen sie Angstzustände und die Stimmung rutscht ins Depressive. Ihre ständigen Begleiter sind die Schmerzen, die verschiedene Regionen des Körpers betreffen können. „Ehe die Diagnose feststeht“, sagt sie, „können Jahre vergehen. So lange leiden viele Patienten und glauben, die Schmerzen nehmen kein Ende.“

Sogenannte Tender-Points geben Aufschluss über die Erkrankung und sind ein wichtiges Diagnoseverfahren. Empfindet der Patient elf von insgesamt 18 ausgewählten Druckpunkten an Muskeln und Sehnenansätzen als schmerzhaft, liegt der Verdacht nahe: Dann handelt es sich tatsächlich um Fibromyalgie.

Für viele Schulmediziner scheint die Sache klar zu sein: Hoffnung auf eine vollständige Heilung besteht kaum. Aus naturheilkundlicher Sicht sieht die Sache anders aus. „Fibromyalgie ist eine Erkrankung mit 1000 Gesichtern“, so die Heilpraktikerin Sonja Schmitz-Harwardt. „Jeder Patient trägt seine individuelle Krankengeschichte und braucht deshalb eine ganzheitliche Behandlung.“ Das große Paket an körperlichen und seelischen Symptomen wirft für sie die Frage auf: „Gehört Fibromyalgie wirklich zum rheumatischen Formenkreis oder ist sie eine psychosomatische Erkrankung, die sich in rheumatischen Beschwerden äußert?“

Viele Ursachen für Fibromyalgie sind möglich. Stress, Störungen in der Schmerzverarbeitung und seelische Konflikte. Oft sind es traumatische Erlebnisse in der Vergangenheit, die dem komplexen Beschwerdebild einen Ursprung geben. „Eine psychologische Unterstützung kann hilfreich sein und sollte die körperliche Behandlung ergänzen“, erklärt sie.

Schmerzlinderung, ein verbesserter Schlaf und seelische Ausgeglichenheit sind die Ziele, die eine ganzheitliche Behandlung anstrebt. „Es geht darum, Körper und Seele von Ballast und von den Schmerzen zu entlasten“, betont die Heilpraktikerin. Ihr Credo: „Rücken Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt wieder ins Lot. Schritt eins ist der kritische Blick auf Ihre Ernährungsgewohnheiten. Fleisch, Weißmehl-Produkte und Zucker sind Säurebildner und folglich Krankmacher. Eine basische Lebensweise besteht aus frischer Pflanzenkost mit saisonalen Produkten möglichst aus der Region. Schritt zwei“, sagt sie, „ist die Stärkung der Selbstheilungskräfte.“ Die Phytotherapie kann hilfreich sein, weil sie Heilpflanzen anbietet, die bei Fibromyalgie auf sanfte Weise die Schmerzen lindern und zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen können. >>

**Dr. Wolz**  
Seit 1969

# Für Immunsystem, Energie und Stoffwechsel\*



## Vitalkonzentrat aus der Natur

Vitalkomplex Dr. Wolz ist ein wissenschaftlich getestetes Mikronährstoffkonzentrat mit einer breiten Palette an Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen sowie einem besonders hohen Anteil an bioaktiven sekundären Pflanzenstoffen, die in standardisierter Menge und Qualität vorliegen.

 500 ml  
PZN: 10964012 **In Ihrer Apotheke**



### Kostenlos:

Fordern Sie die Informationsbroschüre zu Vitalkomplex Dr. Wolz an!

\* Die Vitamine C, B6, B12, D sowie Eisen und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei; alle enthaltenen B-Vitamine sowie Calcium und Magnesium tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

# >> 10 Heilpflanzen bei Fibromyalgie

## **Arnika** (*Arnica montana*)

Bei Muskelschmerzen und schwachen Gliedern nach Überlastung. Arnika gibt es in Form von Salbe, Schmerzgel und als Globuli.

## **Baldrian** (*Valeriana officinalis*)

Fördert erholsamen Schlaf und macht gleichzeitig fit am Tag. Extrakte aus der Baldrianwurzel gibt es in Form von Kapseln, Tabletten und als Tropfen.

## **Beinwell** (*Symphytum officinale*)

Heilpflanze zur Linderung rheumatischer Schmerzen. Nur äußerlich anwenden in Form von Creme, Salbe oder Gel.

## **Fenchel** (*Foeniculum vulgare*)

Entspannt die Bauchorgane und lindert ein häufiges Nebensymptom bei Fibromyalgie. Verdauungsbeschwerden verschwinden mit Fenchelsamen im Tee oder als Gewürz.

## **Johanniskraut** (*Hypericum perforatum*)

Hellt die Stimmung auf und verbessert den Schlaf. Kurmässig einnehmen in Form von hochdosierten Kapseln, Dragees oder Tabletten.

## **Löwenzahn** (*Taraxacum officinale*)

Extrakte aus der Wurzel lindern rheumatische Beschwerden und stärken den Magen-Darm-Trakt. Erhältlich als Elixier, Tee und Presssaft.

## **Rosmarin** (*Rosmarinus officinalis*)

Fördert die Durchblutung, bringt Kreislauf und Verdauung in Schwung. Gut als Badezusatz, Salbe oder Tinktur.

## **Teufelskralle** (*Harpagophytum procumbens*)

Hilft bei Schmerzen und Entzündungen. Extrakte aus der Wurzel stärken die Beweglichkeit. Erhältlich als Gel, Salbe und als Wärmepflaster.

## **Weidenrinde** (*Salix species*)

Enthält Salicylsäure und ist deshalb ein pflanzliches Schmerzmittel bei rheumatischen Erkrankungen und chronischen Schmerzen. Gibt es in Form von Kapseln und als Schmerzdragees.

## **Weihrauch** (*Boswellia carteri*)

Ist wirksam bei chronischen rheumatischen Entzündungen, lindert Nervenschmerzen und soll den Gesundheitszustand verbessern. Erhältlich als Balsam, Kapseln und Tabletten.



## Natürliche Hilfen bei Fibromyalgie

### Entspannungsverfahren:

Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Yoga

### Wärmetherapie:

Moor- und Thermalbäder, Saunagänge, Fangopackungen und Heublumenauflagen

### Schüßler-Salze:

Nr. 1 (Calcium fluoratum) kräftigt Bänder und Sehnen, Nr. 7 (Magnesium phosphoricum) entspannt die Muskeln, Nr. 9 (Natrium phosphoricum) gleicht den Säure-Basen-Haushalt aus.

### Homöopathie:

Aconitum (Eisenhut) bei plötzlichen Schmerzen und steifen Muskeln. Eisenhut ist die giftigste Pflanze Europas und darf nur in homöopathischer Dosierung in Form von Globuli angewendet werden.

## Fibromyalgie ist weiblich

Frauen sind siebenmal häufiger von Fibromyalgie betroffen als Männer. Vermutlich liegt es an den Hormonen. Verändert sich der Östrogenspiegel mit den Wechseljahren, verliert das Bindegewebe an Elastizität. Ein gesteigertes Schmerzempfinden kann ein Auslöser sein, der den Stein ins Rollen bringt. Meist sind es viele einzelne Gründe, die zur Entstehung des Fibromyalgie-Syndroms beitragen.

Heilpflanzen bei Fibromyalgie nur in Absprache mit Ihrem Arzt einsetzen. Vorsicht bei Allergien, in Schwangerschaft und Stillzeit.



## Naturheilkunde & Gesundheit

### EINKAUFSZETTEL

#### Bei Schmerzen

#### in Muskeln und Sehnen:

- weconaktiv Weihrauch-Balsam
- Weihrauch-Balsam von Allpharm
- Weihrauch-Lotion von AureliaSan

Alle Produkte sind in Ihrer Apotheke erhältlich!



## Schüßlern für das Immunsystem

### DHU Schüßler - Salz Nr. 3 Ferrum phosphoricum

- hat Anteil am Immunsystem
- sorgt für die Sauerstoffaufnahme
- unterstützt die Abwehrfunktion



Höchste Qualität im Arzneiglas, produziert in Deutschland.

Rezeptfrei in der Apotheke



DHU Schüßler-Salz Nr. 3 ist ein homöopathisches Arzneimittel. Die Anwendung erfolgt ausschließlich aufgrund der langjährigen Verwendung in dieser Therapie.

Ferrum phosphoricum D3 [D6, D12] Biochemisches Funktionsmittel Nr. 3. Tabletten enthalten Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten! Anwendungsgebiete: Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Deutsche Homöopathie-Union DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG; [www.schuessler.dhu.de](http://www.schuessler.dhu.de) s\_0119\_3\_e

Der sanfte Weg zur Gesundheit.