Rehabilitation bei Chronischem Erschöpfungssyndrom und Fibromyalgie nur sehr eingeschränkt wirkungsvoll
Selbsthilfeinitiative: "Manchmal kann sich die Symptomatik durch das straffe Programm sogar verschlechtern!"

Diese Auffassung vertritt der Leiter der bundesweit tätigen Selbsthilfeinitiative, Dennis Riehle (Konstanz): "Aus eigener Erfahrung und nach Beratung von mehr als 4000 Betroffenen muss ich feststellen, dass das eigentlich hehre Anliegen, mit einer Rehabilitation den Zustand der Erkrankten zu verbessern, regelhaft nicht erreicht werden kann. Im Gegenteil: Oftmals sind diese Behandlungen sogar kontraproduktiv und die Gesundheit hat sich anschließend gar verschlechtert", erklärt Riehle. Dies liege nach seiner Meinung an der für die beiden Störungsbilder typischen Belastungsintoleranz: "Gerade bei mittelgradigen oder schweren Verläufen sind Patienten überhaupt nicht rehafähig, weil sie das mindestens drei- bis vierstündige Tagesprogramm an Anwendungen und Therapien in einer stationären Rehabilitation gar nicht ableisten können. Viel eher verschlimmert sich die Symptomatik durch die Inanspruchnahme solch anstrengender Maßnahmen noch weiter. Dies unterscheidet CFS und Fibromyalgie auch beispielsweise von einer depressiven Erschöpfung oder einer Fatigue bei neurologischen Erkrankungen. Ärzte und Rentenversicherung meinen es oftmals nur gut mit den Betroffenen und wollen ihnen mit der Reha helfen. Dass dieser Schritt nach hinten losgehen kann, wissen meist nur mit den für diese Krankheiten vertraute und spezialisierte Mediziner. Und selbst die Patienten sind sich gerade nach frisch gestellter Diagnose noch nicht bewusst darüber, dass eine über die schonende ?Pacing?-Therapie hinausgehende körperliche und psychische Aktivierung eher schädlich sein kann. Allzu oft erhalte ich Anfragen nach passenden Rehakliniken für CFS und Fibromyalgie. Konsequenterweise kann ich hier aber keine Empfehlung aussprechen, weil das Konzept der klassischen Rehabilitation auf diese Krankheitsbilder nicht passt".

Für Patienten sei das Kriterium der Belastungsintoleranz ein wesentlicher Hinweis, auf welche Ursache ihre Erschöpfung am Ende zurückzuführen sein könnte: "Erholt man sich nach Schlaf, Urlaub oder einer Auszeit wieder davon, kann ein CFS oder Fibromyalgie fast immer ausgeschlossen werden. Denn bei diesen beiden Störungen nehmen diese bleierne Schwere, Konzentrationsstörungen, emotionale Überforderung und körperliche Abgeschlagenheit auch nach solchen Pausen nicht ab", formuliert Dennis Riehle hierzu. Der Psychologische Berater, der seit 2014 selbst an CFS und Fibromyalgie erkrankt ist, weist viel eher auf andere Therapieansätze und Behandlungsmöglichkeiten abseits der Rehabilitation hin: "Durch die Gabe bestimmter Antidepressiva kann die Schmerzverarbeitung verbessert und gleichzeitig sogar der Leidensdruck gemindert werden. Überdies hat sich bei der Fibromyalgie teilweise auch die Einnahme milder Opioide bewährt. Zunehmende Bedeutung erlangt die richtige Ernährung und Nahrungsergänzung, welche nach einem aktuellen Urteil bei CFS sogar in ausgewählten Fällen von den Krankenkassen finanziert wird. Insbesondere spielen Vitamin D, Liponsäure, orales NADH, Omega-3-Fettsäuren, Eisen und Magnesium eine Rolle. Eine Bestimmung wesentlicher Mikronährstoffe sollte deshalb stets erfolgen. Durch Antioxidantien können die Mitochondrien gestärkt werden. Weiterhin sind Schlafhygiene, Entspannungsverfahren, Lichttherapie, Manuelle und Physiotherapie, Ergotherapie und Wärmetherapie, mentales und Anti-Stress-Training, Psychotherapie und Energiemanagement wichtige Bausteine in der symptomatischen Betreuung", so Riehle abschließend.

Die Beratung der Selbsthilfeinitiative kann überregional kostenlos unter www.erschoepfung-fibromyalgie.de erreicht werden.

Hinweis: Diese Pressemitteilung darf - auch auszugsweise - unter Wahrung des Sinngehalts und Erwähnung des Urhebers verwendet werden.

Pressekontakt

Selbsthilfeinitiative CFS und Fibromyalgie

Herr Dennis Riehle
Martin-Schleyer-Str. 27
78465 Konstanz

https://erschoepfung-fibromyalgie.de
selbsthilfe@erschoepfung-fibromyalgie.de

Firmenkontakt

Ehrenamtliche Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Dennis Riehle

Herr Dennis Riehle
Martin-Schleyer-Str. 27
78465 Konstanz

https://presse-riehle.de
info@presse-riehle.de

Das Büro für ehrenamtliche Presse- und Öffentlichkeitsarbeit bietet Vereinen und Initiativen kostenlose Unterstützung in der PR. Leiter des Angebots ist Journalist Dennis Riehle, der als PR-Fachkraft und Kommunikationsberater ausgebildet ist. Er unterstützt gemeinnützige Organisationen seit 2015 in der Medienarbeit.

Anlage: Bild