



## Bei unklaren Schmerzsyndromen auch immer an eine Fibromyalgie denken

*Beratungsstelle: "Behandlungsmöglichkeiten sind ja durchaus gegeben!"*

In solchen Fällen sollte auch immer an eine mögliche Fibromyalgie gedacht werden, meint der Leiter der bundesweit aktiven Selbsthilfeinitiative zum Thema, Dennis Riehle (Dennis Riehle): "Gerade, wenn andere Erkrankungen bereits ausgeschlossen werden konnten und die Diagnosekriterien für eine Fibromyalgie erfüllt sind, spricht viel für das Vorliegen dieser sehr komplexen Schmerzkrankung, für die heute aber glücklicherweise viele gute Therapieansätze vorliegen", erläutert der 38-jährige Sozialberater vom Bodensee, der seit 2014 selbst betroffen ist. "Wesentliche Differentialdiagnostik sollte im Hinblick auf etwaige andere Ursachen wie eine entzündliche, infektiöse, neoplastische, endokrine oder psychiatrische Störung vorgenommen werden. Sofern sich hierfür kein Anhalt ergibt, ist die Fibromyalgie dann wahrscheinlich, wenn sich folgende Voraussetzungen bestätigen: Neben generalisierten Schmerzen in mindestens vier von fünf Körperbereichen (Schulter, Hüfte, Oberarm, Unterschenkel, Kiefer...) kann das Vorliegen von ergänzenden Beschwerden wie Müdigkeit, Schlafstörungen, depressiver Stimmung oder kognitiver Defizite eindeutig festgestellt werden. Im Blut haben sich keine Auffälligkeiten ergeben, beispielsweise bei den Parametern wie CRP, Leber- und Nierenwerte, Eisen, TSH, Elektrolyte, Vitamin D, RF, ANA, ANCA. Zudem hält die Symptomatik seit mindestens drei Monaten an".

Sobald sich auf Basis dieser klinischen Erhebungen ein Verdacht sichern lässt, kann eine Therapie der Fibromyalgie begonnen werden. Hierzu eignen sich laut Riehle unterschiedliche Ansätze, unter anderem geht es um eine medikamentöse Behandlung der Schmerzen mit Antikonvulsiva, Selektiven Serotonin-/Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmern oder milde Opioiden. Alas diätetische Ergänzung haben sich in vielen Fällen auch Präparate mit dem Wirkstoff "Uridinmonophosphat" sowie "R (+) Alpha-Liponsäure" bewährt. Daneben kann bei nachgewiesenem Mangel auch an eine Substitution von B- und E-Vitaminen gedacht werden, manches Mal helfen zudem Magnesium und Eisen, sofern hier ein Bedarf ärztlicherseits festgestellt wurde. Auch im Blick auf die Erschöpfung gibt es verschiedene Optionen, wie Riehle bemerkt: " Abseits von Schlafhygiene sind Edukation und Gesundheitsberatung, Stressbewältigung und Entspannungstraining, leichte Aktivierung, eine weitere mitochondriale Stärkung durch Antioxidantien und die Gabe von Zink, Coenzym Q10, L-Carnitin, oralem NADH und Omega-3-Fettsäuren je nach individuellem Profil denkbar. Auch soll eine Psychotherapie in Erwägung gezogen werden, gerade in Form eines Energiemanagements durch die kognitive Verhaltensoptimierung, das "Pacing?". Insgesamt ist man nicht hilflos gegenüber einer Fibromyalgie. Man sollte jedoch die mentale Herausforderung nicht unterschätzen, die jede chronische Erkrankung mit sich bringt. Daher ist es sinnvoll, sich frühzeitig Hilfe zu suchen. Denn in schweren Fällen sei auch die Zuerkennung einer Schwerbehinderteneigenschaft, eine Erwerbsminderungsrente und eine Pflegebedürftigkeit anzuraten.

Die Psychosoziale und Ernährungsberatung der Selbsthilfeinitiative ist unter [www.selbsthilfe-riehle.de](http://www.selbsthilfe-riehle.de) erreichbar.

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

### Pressekontakt

Ehrenamtliche Öffentlichkeitsarbeit | Büro Dennis Riehle

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

<https://presse-riehle.de>  
[info@presse-riehle.de](mailto:info@presse-riehle.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](mailto: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

