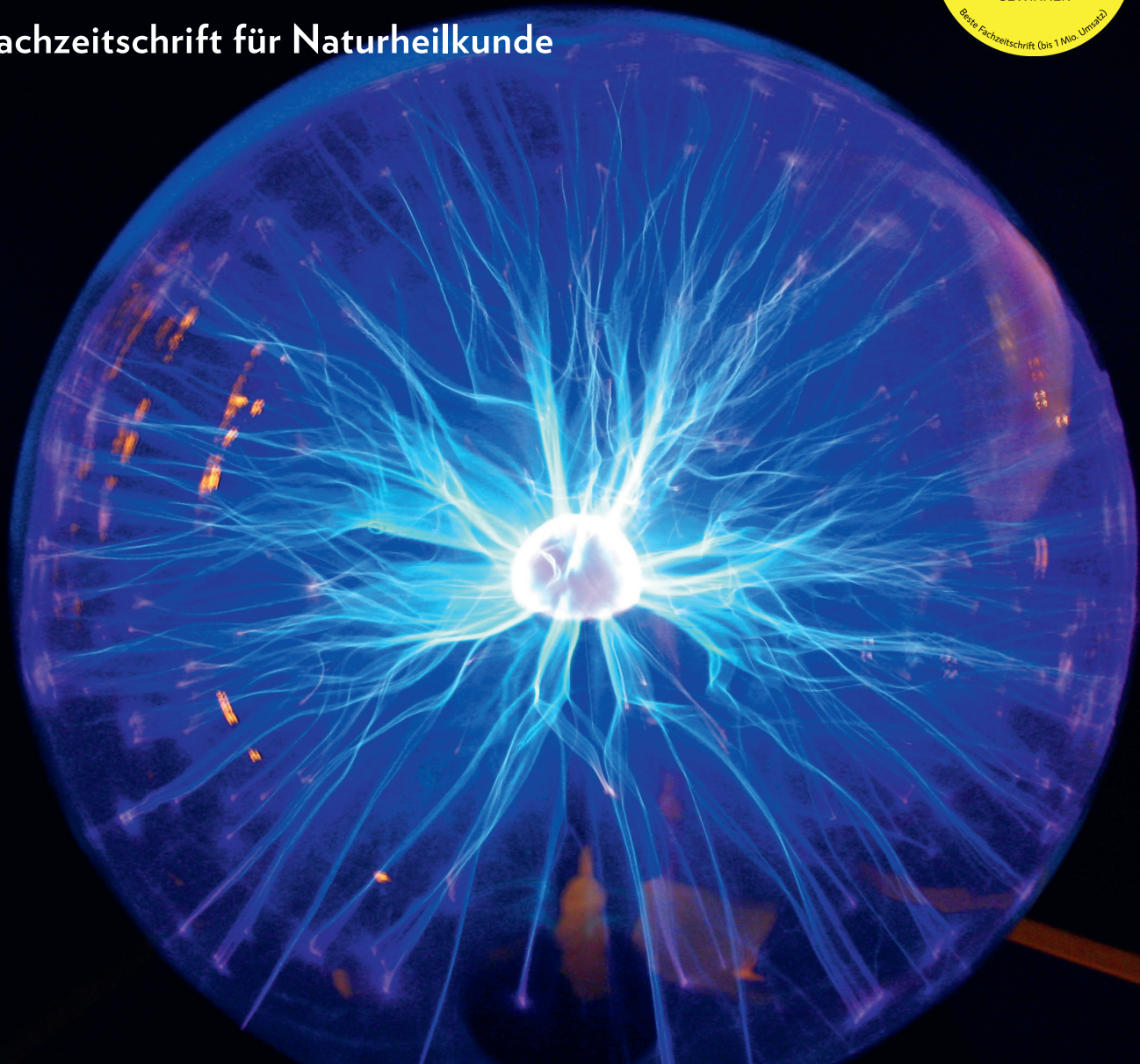


**NATUR
HEIL
PRAXIS**

Fachzeitschrift für Naturheilkunde

79. Jahrgang
Juni 2026



EXPLOSION IM KOPF

Migräne in allen Disziplinen

AUTORENABDRUCK

naturheilpraxis.de

Mehr Leben, weniger Ziepen

Bio-Psycho-Soziales-Modell bei Fibromyalgie-Syndrom

Ein Beitrag von Simone Beck und Stefan Duschl

Das Fibromyalgie-Syndrom ist eine chronische Schmerzerkrankung mit verschiedenen Begleitsymptomen, die betroffene Patienten erheblich in ihrem Alltag einschränken. Die Komplementärmedizin bietet nach dem Bio-Psycho-Sozialen-Modell verschiedene effektive Behandlungsansätze.

Das Fibromyalgie-Syndrom (FMS) zeichnet sich durch großflächige Muskel-/Sehnenschmerzen, Abgeschlagenheit und Schlafstörungen aus. Begleitsymptome wie Morgensteifigkeit, Reizdarm, Unverträglichkeiten, Sehstörungen oder Depressionen entwickeln sich im Verlauf. Verschiedene Stressoren (physikalisch, biologisch, psychosozial) lösen bei genetischer und lerngeschichtlicher Prädisposition vegetative, endokrine und zentralnervöse Reaktionen aus, die zu Schmerz, Müdigkeit und weiteren Symptomen führen. Nach dem Bio-Psycho-Sozialen-Modell spielen genetische Faktoren, Immunprozesse, Nervenveränderungen, negative Ereignisse, Belastungen, Grunderkrankungen, Stresssystem und Persönlichkeitsmerkmale (Perfektionismus, mangelnde Abgrenzung) eine Rolle. Chronifizierung führt zu einem Circulus vitiosus aus Schmerzen, chronischem Stress und stillen Entzündungen (Abb.). Es gibt keinen eindeutigen Mechanismus der Entstehung, was für Diagnose und Therapie oft eine Herausforderung darstellt. Bei Fibromyalgiepatienten steht der nozioplastische Schmerz im Vordergrund. Dabei handelt es sich um Schmerzen, die durch eine veränderte Schmerzwahrnehmung im Gehirn bedingt sind, jedoch ohne Nachweis einer bestehenden oder potenziellen Gewebeschädigung als Ursache einer Aktivierung peripherer Nozizeptoren und ohne Hinweise auf eine Erkrankung oder Schädigung des somatosensorischen Nervensystems.

Fibromyalgie im Bio-Psycho-Sozialen-Modell

Für Eilige

Das Fibromyalgie-Syndrom ist eine komplexe Erkrankung mit nozioplastischen Schmerzen, Müdigkeit und Schlafstörungen. Bio-Psycho-Soziale-Faktoren wie Hormone, Mikrobiom, Stress und Persönlichkeit beeinflussen die Symptome. Multimodale Therapie, Bewegung, Ernährung, Stressbalance und Sinnfindung stärken die Lebensqualität.

Zahlreiche Studien bestätigen den Zusammenhang von psychosozialen Faktoren mit Schmerzsymptomen und Funktionsstörungen. Der Bio-Psycho-Soziale-Ansatz betont die individuelle Schmerzerfahrung, geprägt durch Psychologie, soziales Umfeld und

Persönlichkeitsmerkmale wie Perfektionismus oder mangelnde Abgrenzung. Schmerz ist immer eine einzigartige Bio-Psycho-Soziale-Erfahrung.

Biologische Betrachtung

Ein wesentlicher Unterschied zwischen Männern und Frauen betrifft die Sexualhormone Estradiol, Progesteron und Testosteron, die zentral und peripher auf das Nervensystem wirken und die Schmerzverarbeitung beeinflussen. Besonders der schwankende Estradiolspiegel der Frau spielt eine wichtige Rolle: Zyklusabhängige Veränderungen können Schmerzsymptome bei Reizdarmsyndrom, Kopfschmerzen oder Fibromyalgie verstärken (1). Sexualhormone beeinflussen auch das Immunsystem – Frauen zeigen tendenziell stärkere inflammatorische Reaktionen, was ihr höheres Risiko für chronisch-entzündliche Erkrankungen mit erklären könnte (2). Estradiol moduliert zudem Neurotransmitter wie Glutamat, Serotonin und Dopamin sowie das endogene Opioidsystem, wodurch geschlechtsspezifische Unterschiede in der Schmerzinhibition entstehen.

Symbioselenkung

Schmerzen, Stress, Medikamente und Immunveränderungen beeinflussen das Mikrobiom. Das Immunsystem erkennt, welche Bakterienarten sich im Darm vermehren – einige fördern Entzündungen, andere wirken entzündungshemmend. Probiotika (Milchsäurebakterien, Hefen, fermentierte Lebensmittel) bringen die Darmflora ins Gleichgewicht, bilden kurzkettige Fettsäuren und antimikrobielle Stoffe, die Entzündungen hemmen. Präbiotika – unverdauliche Ballaststoffe – dienen als Nahrung für nützliche Keime und fördern die Schleimhautbarriere gegen Pathogene (Leaky Gut). Ein ausgewogenes Mikrobiom unterstützt die Bildung von sekretorischem IgA, stärkt die Tight Junctions und reduziert entzündliche Signale, zum Beispiel durch *Lactobacillus paracasei*. Zudem werden Neurotransmitter wie Serotonin und GABA gebildet, die Stress abbauen, Schlaf verbessern und Schmerzen lindern. >>



LÜBECK
12.09.2026
9 – 17 UHR

26. Lübecker hoT-Workshop

Das Mikrobiom spielt eine zentrale Rolle in Ihrer Praxistätigkeit und Sie arbeiten mit orthomolekularer Medizin? Dann melden Sie sich zur Teilnahme am 26. Lübecker hoT-Workshop an. Lassen Sie sich begeistern von Expertenvorträgen zur hypoallergenen orthomolekularen Therapie (hoT), zur Regulationsmedizin und Mikrobiompflege.

Verkürztes Programm:

- „Gesunder Darm für eine starke Performance“ mit Dr. E. Meierhöfer
- „Synergismus aus Homöopathie und NEM“ mit Dr. A. Kracke
- „Toxizität von Kosmetik und Reinigungsmitteln“ mit Dr. H. Kruse
- „Orthomolekulare Therapie im Segelsport“ mit S. Trübel
- „Zahn- und Organgesundheit“ mit R. Schlegel
- „Muskel-Meridian-Organ-Beziehungen“ mit P.-H. Volkmann

Das erwartet Sie u. a. in Lübeck:

- **Persönliche Demonstration der Oralen Schmerzlöschung** durch Peter-Hansen Volkmann
- **Neue Therapieansätze** und vertiefendes Praxiswissen
- Ein **starkes Netzwerk** und intensive Gespräche
- **Bio-Verpflegung**
- **Rabatt** auf Produkte des Sponsors hypo-A



Orale Schmerzlöschung: Diagnose & Therapie mit Orthomolekularia

Bei der Oralen Schmerzlöschung werden Mikronährstoffmängel als Ursachen konkreter Schmerzen mithilfe hochreiner Substanzen identifiziert. Die Methode zielt auf eine spontane Schmerzreduktion bis hin zur kompletten Schmerzbehebung und erleichtert den Einstieg in eine gezielte orthomolekulare Therapie.

Leitung: Peter-Hansen Volkmann

Arzt für Naturheilverfahren,
 Allgemein- und Sportmedizin



Anmeldung & Informationen für beide Veranstaltungen:

VBN Verlag Lübeck • Möllering 9A • D-23569 Lübeck
 Tel. +49 (0)451 38 46 48 96 • www.vbn-verlag.de

Tageskurs Applied Kinesiology (AK)

Wie helfen **Applied Kinesiology** und **Regulationsmedizin**, Ursachen gesundheitlicher Probleme zu verstehen? Und wie gelingt die zuverlässige Auswahl passender Orthomolekularia bei Schmerz und Allergie?

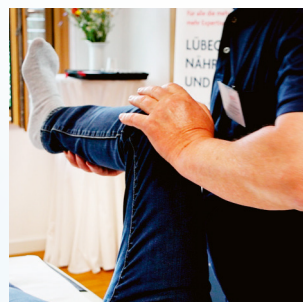
Antworten gibt der erfahrene Arzt Peter-Hansen Volkmann in seinem beliebten Tageskurs.

Freuen Sie sich auf theoretischen Wissenstransfer, praktische Übungen und nachhaltige Aha-Erlebnisse.

Sie haben einen Patienten mit Schmerzen, Bewegungseinschränkungen o.ä., bei dem die Therapie stagniert? Am Ende des Tageskurses haben Sie die Chance, einen eigenen Patienten vorzustellen und testen zu lassen. Weitere Infos dazu: www.vbn-verlag.de

Einführung in die Regulationsmedizin & Orale Schmerzlöschung nach Volkmann

- ✓ Kinesiologisches Testen unterschiedlicher Muskeln
- ✓ Praktische Übungen in Kleingruppen
- ✓ Zusammenspiel von Muskeln, Meridianen und Organen
- ✓ Auswahl passender Orthomolekularia
- ✓ Orale Testung inkl. Üben von Schmerzlöschungen
- ✓ Einfache osteopathische Techniken



LÜBECK
26.09.2026
9 – 17 UHR

Schmerz

Beim Fibromyalgiesyndrom dominieren nozioplastische Schmerzen, bei manchen Patienten spielen jedoch auch nozizeptive Mechanismen wie rheumatoide Arthritis oder neuropathische Mechanismen wie Polyneuropathie eine Rolle. Therapeutische Ansätze zielen auf das Durchbrechen der Nozioplastie ab. Zum Beispiel erhöhen orthomolekulare Maßnahmen wie Palmitoylethanolamid (PEA), Vitamin D, Coenzym Q10 und Omega-3 die Schmerzschwelle durch Modulation neuroinflammatorischer Prozesse. Ergänzend ist regelmäßige Bewegung zentral, da Muskelaktivität Myokine freisetzt, die entzündungshemmend wirken und die Schmerzwahrnehmung dämpfen. IL-6 wirkt bei Muskelbewegung als Myokin antiinflammatorisch, obwohl es grundsätzlich proinflammatorisch sein kann, da es kontextabhängig unterschiedliche Signalwege aktiviert. BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) wird durch Muskelkontraktionen bei körperlicher Aktivität freigesetzt und wirkt als Myokin, das neuronale Plastizität fördert und Schmerzwege moduliert.

Stress

Stress verändert Botenstoffe der sympathikotonen (Dopamin, Noradrenalin, Adrenalin) und endokrinen (Cortisol) Stressachsen. Bei Fibromyalgie führt chronischer physisch-psycho sozialer Stress zu einer Blockade des anterioren cingulären Cortex (ACC), die Top-Down-Schmerzregulation verhindert – mit emotionaler Dysregulation, Konzentrationsstörungen und Brainfog. Immunzellen reagieren auf Stresssubstrate (Noradrenalin, CRH, Cortisol), Zytokine wirken neuronal im Psycho-Neuro-Endokrinen-Immun-System (PNEIS). Chronischer Stress löst neurohormonale und inflammatorische Reaktionen aus. Labordiagnostik dieser Parameter ermöglicht

Neurobalance-Wiederherstellung durch SAME, Rosenwurz, B-Vitamine und Magnesium, was Schmerzverarbeitung, Schlaf und Entzündungen verbessert.

Schlaf

Schlaf ist essenziell für Gehirnregeneration, neuronale Plastizität, Lernprozesse und Immunfunktion. Fibromyalgie-Patienten leiden häufig unter Schlafstörungen mit Tagesmüdigkeit und Leistungsminderung. Komplementäre Ansätze wie Tryptophan, Taurin, B-Vitamine und GABA fördern die Schlafqualität.

Psychologische und soziale Betrachtung

Grundsätzlich haben wir in der logotherapeutischen Arbeit die Haltung, dass der Mensch mehr als sein Psychophysikum ist. Ein Mensch ist also mehr als seine Schmerzerkrankung. Gehen wir davon aus, dass die Schmerzerkrankung der schicksalhafte, also nicht veränderbare Bereich im Leben eines Patienten ist, dann muss es auch einen Gestaltungsfreiraum geben. Um diesen Freiraum zu entdecken und sinnvoll zu gestalten, bedarf es oftmals therapeutischer Unterstützung.

Hilfe geben und Beziehung gestalten

In der Beratung und Therapie ist Beziehung das wichtigste Werkzeug. „Hilfe geben“ bedeutet, präsent zu sein, ohne zu drängen – den anderen als Subjekt seines Lebens anzuerkennen. Das Gegenüber erfährt so Würde, Selbstwirksamkeit und Vertrauen. Therapeutisch wirksam ist weniger das „Tun“, sondern die Haltung: Achtsamkeit, Wertschätzung und Echtheit. Vor allem am Anfang ist das Beste, was therapeutisch getan werden kann, zuhören und Vertrauen aufbauen. Am Ende vieler Prozesse steht Dankbarkeit – manchmal leise, manchmal deutlich spürbar. Sie kann Ausdruck dessen sein, dass ein Mensch sich wieder mit dem Leben verbunden fühlt. Und gerade bei chronischen Schmerzerkrankungen ist es eine Herausforderung sich mit dem eigenen Körper verbunden zu fühlen.

Eine Patientin hatte eine wahre Odyssee an Therapien hinter sich gebracht, bevor sie die gesicherte Diagnose eines Fibromyalgiesyndroms erhalten hat. Sie erlebte es als demütigend, dass man ihre Schmerzen nicht anerkannte und sie als Simulantin abgestempelt wurde. Sie gab aber nicht auf und versuchte, so gut es ging, mit ihrem „lästigen Freund“, dem Schmerz zu leben. Der „lästige Freund“ sorgt bis heute dafür, dass sie immer gut mit ihren Kräften haushalten muss.

Fibromyalgie-Patienten leiden häufig unter Schlafstörungen.

Chronischer physisch-psycho sozialer Stress führt zu einer Blockade des anterioren cingulären Cortex.

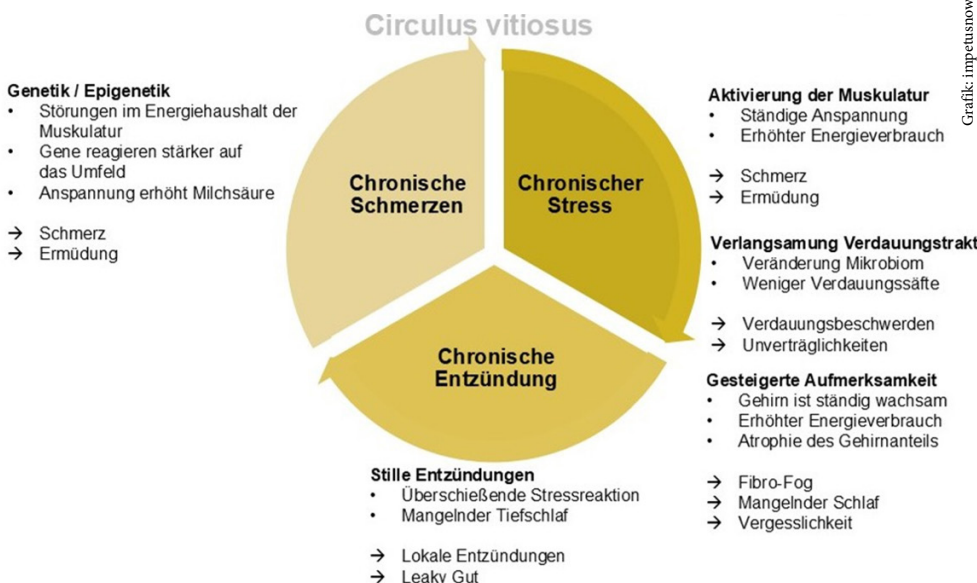


Abbildung: Circulus vitiosus aus Schmerzen, chronischem Stress und stillen Entzündungen

Entspannung und Achtsamkeit

Wo die einen Patienten zu viel tun, tun die anderen zu wenig. Es sollte keine große Rolle spielen, ob wir es mit einem aktiven oder passiven Patienten zu tun haben, denn es geht darum, eine individuell auf den Patienten abgestimmte Balance zwischen Ruhe und Aktivität zu etablieren. Gerade bei chronischen Erkrankungen ist es unterstützend, die Menschen einfach erzählen zu lassen. Manchmal ist es auch von großem Nutzen zeitlich begrenzt ein bisschen zu jammern, das schafft Erleichterung. Reflexionsgruppen nach dem Logotherapieansatz sind gute Alternativen zu Selbsthilfegruppen, um sich dem Sinn des Lebens trotz Leidens zuzuwenden. Belastende Gedanken können starken Stress auslösen, während positive Gedanken unser Lebensgefühl spürbar verbessern können.

Der menschliche Körper ist für Bewegung konzipiert, aber wenn alles schmerzt, schrecken Menschen oft vor Bewegung zurück. Dabei sind moderate tägliche Bewegung, aber auch Entspannung essentiell, um eine gute Balance zu finden. Wo die einen Menschen mehr Aktivität entwickeln sollten, benötigen andere mehr Ruhe. Moderat heißt dabei, dass die einen mehr Bewegung benötigen, die anderen reduzieren sollten. Ein zügiger Spaziergang kann für die einen daher schon eine große Herausforderung darstellen, während andere zu viel tun. Zu viel Sport kann genau in die falsche Richtung gehen und noch mehr Stress hervorrufen, weil Entspannung u.U. nicht in ausreichendem Maß möglich ist.

Gängige Entspannungsmethoden wie Yoga, Qi Gong, Thai Chi, PMR, Musik, Malen, Stricken und zusätzlich Mikropausen von zwei bis fünf Minuten wie bewusstes Riechen, Schmecken, Hören, Fühlen und Sehen können die Regeneration tagsüber und einen erholsamen Schlaf unterstützen. Wichtig ist aber ein multimodaler Ansatz zu dem auch Vorsorgemaßnahmen (zum Beispiel eine Kur) zählen, um mal ganz weg aus dem Alltag zu kommen. Ein Schmerzpatient kann eine große Belastung für die Familie darstellen und es ist nicht selbstverständlich, dass die Familie dafür immer Verständnis aufbringt.

Eine Patientin erlebt immer wieder Vorwürfe seitens entfernter Angehöriger, weil sie ihren Haushalt kaum noch bewältigen kann. Sie erlebt permanent Insuffizienzgefühle und fühlt sich als Last. Ihr Mann übernimmt neben seines Vollzeitjobs zusätzlich das Kochen und Putzen. Es stellt für ihn keine zusätzliche Belastung dar und glücklicherweise verteidigt er seine Frau auch mit den Worten, dass sie durch die körperliche Einschränkung dazu nicht in der Lage sein. Er ist überglücklich, sie an seiner Seite zu wissen und für ihren Humor und ihre liebevolle Art lieben zu können. Er sei froh, dass sie abends auf ihn Zuhause wartet unabhängig davon, ob sie etwas

an diesem Tag leisten konnte. Nicht alle Angehörigen schätzen einen Menschen unabhängig von seiner Leistungsfähigkeit, was zusätzlichen Stress für die Betroffenen bedeutet.

Handlungs(un)fähigkeit, Schuld und Scham

Chronisch kranke Menschen erleben sich oft als handlungsunfähig. Sie erleben Schuld- und Schamgefühle, obwohl objektiv keine Schuld vorliegt. In der Beratung gilt es, die Grenzen und Verantwortung klar herauszuarbeiten: Schicksalhaft und unveränderbar ist der Schmerz, aber Sinn kann trotz Leiden gefunden werden. Ein Ziel ist daher die Wiederherstellung von Selbstachtung und innerer Handlungsfähigkeit, die dann ins Tun umgesetzt werden können.

Logotherapeutische Perspektive

Frankl betonte die Trotzmacht des Geistes als die Fähigkeit des Menschen, trotz äußerer Umstände eine innere aufrechte Haltung zu wählen. Selbst in Leid und Ohnmacht kann der Mensch Sinn finden, indem er zum Beispiel fragt: „Wofür lohnt es sich, jeden Tag aufzustehen?“ „Welcher Sinn kann trotz der Schmerzen gefunden werden?“ Der Wille zum Sinn wird dabei zu einer orientierenden Kraft, die es ermöglicht, der Krankheit eine neue Bedeutung zu geben. Logotherapeutische Begleitung fokussiert auf Sinnsuche und umsetzbare Möglichkeiten statt auf bloßes Symptommanagement.

„Wenn Leben überhaupt einen Sinn hat, muss auch Leiden einen Sinn haben. Es kommt nicht darauf an, was man leidet, sondern wie man es auf sich nimmt.“

Viktor E. Frankl

Ein Patient berichtet, dass er bisher alleine raffinierte Mahlzeiten für seine Familie kochte und alle setzten sich nur an den Tisch, um gemeinsam zu essen. Aufgrund der Schmerzerkrankung war ihm das nun verwehrt und er musste nicht nur seine Ernährung umstellen, sondern konnte auch nicht mehr alleine kochen. Er brauchte Unterstützung und inzwischen gibt es fast täglich kleinere Kochevents, wo die Familie die Mahlzeiten gemeinsam vorbereitet. Sie teilen sich die Arbeitsschritte auf und er gibt wertvolle Tipps zum Nährwert und zur Zubereitung der Speisen. Als kleinen Nebeneffekt, so berichtet er, ist wertvoller Raum entstanden für vertrauensvolle Gespräche, um sich über den Tag auszutauschen und über Dinge zu sprechen, die jedes Familienmitglied beschäftigen. Hier erlebt er, dass er gebraucht wird und sein Zuhause ein sicherer Ort ist. >>

Nicht alle Angehörigen schätzen einen Menschen unabhängig von seiner Leistungsfähigkeit.

Wenn alles schmerzt, schrecken Menschen vor Bewegung zurück.

Schlussgedanke aus der Logotherapie und Existenzanalyse

Diese Verfahren zielen nicht nur auf Symptomlinierung, sondern auf eine existenzielle Neuorientierung – das Wiederfinden des „inneren Standpunkts“ inmitten von Veränderung und Verlust. Neben der allgemeinen Stabilisierungsarbeit zur Förderung von Sicherheit, Ressourcen und Körperbewusstsein, sind existenzanalytische Gespräche zur Unterstützung bei der Selbstfindung und Haltungsgestaltung hilfreich und letztlich sinnstiftend. Schmerz trennt den Menschen von sich selbst, von anderen und vom Sinn. Logotherapie eröffnet den Weg zurück zur inneren Freiheit und zur Fähigkeit, auf die Fragen des Lebens trotz Leid eine Antwort zu geben. So verbindet sich Leiden mit Sinn und ermöglicht eine innere Haltung, die stark macht.

Patient Empowerment bei Fibromyalgie

Empowerment bedeutet, Betroffenen Werkzeuge an die Hand zu geben, um aktiv Kontrolle über ihre Symptome zu gewinnen. Dies geschieht primär über drei Säulen: optimierte Ernährung (zum Beispiel entzündungshemmende, Mikrobiom-freundliche Kost), gezielte Bewegung (Ausdauer- und Krafttraining zur Freisetzung schmerzlindernder Myokine wie BDNF, IL-6, Irisin) und individuelle Stressbalance (Neurobalance wie durch SAME, Rosenwurz, B-Vitamine, Magnesium) sowie Techniken zur Regulation des PNEI-Systems. Die genannten therapeutischen Impulse lassen sich patientenspezifisch dosieren und in den Alltag einbauen – etwa durch personalisierte Ernährungspläne, schrittweise Bewegungsprogramme oder Achtsamkeitsübungen. Regelmäßige Laborkontrollen (Stressachsen, Mikrobiom, Entzündungsmarker) ermöglichen Feinjustierungen.

Existenzanalytische Gespräche zur Unterstützung bei der Selbstfindung sind hilfreich.

Empowerment ermöglicht Betroffenen, ihre Symptome selbstbestimmt zu kontrollieren.

Bei Bedarf werden diese Maßnahmen gemeinsam mit Therapeuten (zum Beispiel Osteopathen, Ernährungsberatern, Psychotherapeuten) angepasst, um langfristig Autonomie, Lebensqualität und Symptomkontrolle zu fördern. Dies bricht den Circulus vitiosus aus Schmerz, Stress und Entzündung.

Fazit

Integrierter Ansatz gegen Fibromyalgie

Das Fibromyalgie-Syndrom ist eine multifaktorielle Erkrankung mit hauptsächlich nozioplastischen Schmerzen im Zentrum, beeinflusst durch Bio-Psycho-Soziale-Faktoren wie Genetik, Mikrobiom, Hormone, Stressachsen und Persönlichkeitsmerkmale, die einen Circulus vitiosus aus Schmerz, Entzündung und Erschöpfung schaffen.

Multimodale Therapie

Eine multimodale Therapie bei Fibromyalgie integriert komplementäre Ansätze wie orthomolekulare Medizin, Ernährungs- und Bewegungstherapie, Psychotherapie (Logotherapie) sowie ergänzende Verfahren der TCM und Phytotherapie.

Empowerment und Sinnfindung

Patienten gewinnen durch personalisierte Alltagsintegration (Ernährung, Bewegung, Achtsamkeit) Autonomie, unterstützt von logotherapeutischer Haltungsgestaltung – trotz Leid Sinn schaffen und innere Stärke fördern. Ein interdisziplinärer, patientenzentrierter Ansatz optimiert Lebensqualität langfristig. ■



Literatur

Die vollständige Literaturliste kann beim Verlag angefragt werden.



Simone Beck

Sie ist Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie. Außerdem ist sie als Logotherapeutin und Existenzanalytikerin sowie als Traumafachberaterin und Stresstherapeutin tätig.

info@simone-beck.de



Stefan Duschl

Er ist Heilpraktiker, Ernährungs- und Stresstherapeut, Dozent sowie Betriebswirt. Die Heilpraktikertätigkeit umfasst die Bereiche Entzündungen, Stress und Schmerzen im chronifizierten Stadium. Als Unternehmensberater begleitet und unterstützt er Praxisgründungen für Heilpraktiker und Kooperationen zwischen Heilpraktikern und Zahnärzten.

kontakt@impetusnow.de