

THERAPIEKONZEPTE UND  
FALLBEISPIELE  
**VORTRAG 2**

# Fibromyalgie

Therapiekonzepte & Fallbeispiele

**Fibromyalgie verstehen – individualisierte Therapiekonzepte  
zwischen Basistherapie und Typ-spezifischer Behandlung**

SEMINAR  
*Lounge* — by Marie Greff & Experts

EMPATHIE  
&  
EXPERTISE

Über 25 Jahre Erfahrung in  
ganzheitlicher Medizin,  
Naturheilpraxis & Pharmazie!



EVIDENZ  
&  
ERFAHRUNG

Erfahrungsheilkunde und  
moderne Forschung für  
nachhaltige Fortbildungen!



EXCELLENZ  
&  
ERKENNTNISSE

Vom Lernen zum Können!  
Wir machen Fachwissen sofort  
anwendbar!



**Unsere Werte sind dein Mehrwert**

SEMINAR  
*Lounge* — by Marie Greff & Experts

## Haftungsausschluss

Alle hier dargestellten Informationen dienen ausschließlich der Information und allgemeinen Weiterbildung für medizinische Fachkreise!

Diese Präsentation erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit, noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information rechtlich garantiert werden.

Mit deiner Teilnahme akzeptierst du diesen Haftungsausschluss.

## Urheberrecht

Die Inhalte dieser Präsentation, einschließlich aller Skripte, Grafiken und Bilder, sind urheberrechtlich geschützt und ausschließlich für die persönliche Nutzung durch den angemeldeten Teilnehmer bestimmt.

Eine Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung, Aufzeichnung, Verbreitung oder sonstige Nutzung – auch auszugsweise – ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Seminarlounge by Marie Greiff & Experts nicht gestattet.

Vielen Dank, dass du unsere Arbeit und die Rechte aller Referentinnen und Referenten respektierst.

**SEMINAR**  
*Lounge* — by Marie Greiff & Experts

## Fibromyalgiepatientinnen

### 3 beispielhafte Fälle



Heide 53 Jahre

Julia 45 Jahre

Anne 49 Jahre

**SEMINAR**  
*Lounge* — by Marie Greiff & Experts



Heide 53 Jahre

## Fall Heide

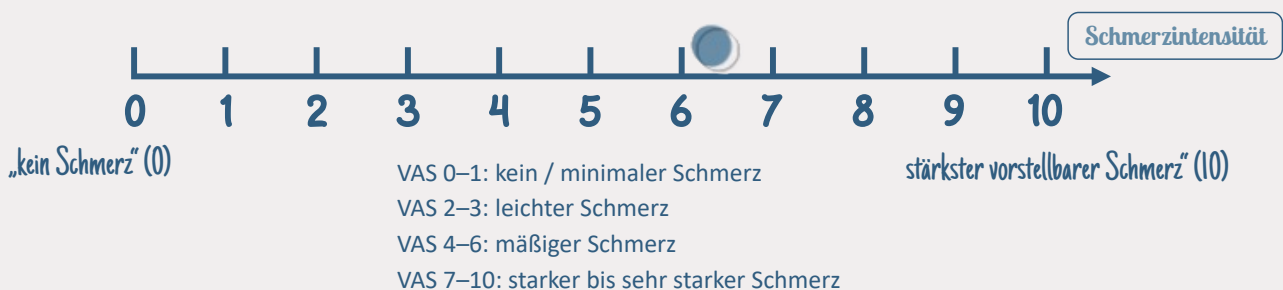
Schmerz-dominanter Fibromyalgietyyp

### „Wenn Schmerz das gesamte Leben strukturiert“

- seit 8 Jahren Fibromyalgie-Diagnose
- arbeitsunfähig seit 2 Jahren
- Hauptbeschwerden
- generalisierte Muskelschmerzen (VAS 7–8)
- Druckschmerzhaftigkeit
- morgendliche Steifigkeit
- Schlaf nicht erholsam
- kaum Fatigue, eher „unter Strom“

## VAS - Visuelle Analogskala zur Schmerzerfassung

validiertes, international gebräuchliches Instrument zur Erfassung der subjektiven Schmerzintensität



### Merke

Bei Fibromyalgie-Patientinnen liegen die Angaben in Studien häufig im Bereich VAS  $\geq 6$ , insbesondere bei schmerzdominiertem Phänotyp.



Heide 53 Jahre

### Anamnese

- lange berufliche Überlastung
- Perfektionismus, hohe Stressresilienz nach außen
- zahlreiche frustrane Therapieversuche
- NSAR ohne Wirkung, Pregabalin abgesetzt wegen Nebenwirkungen

### Untersuchungen Labor (relevant):

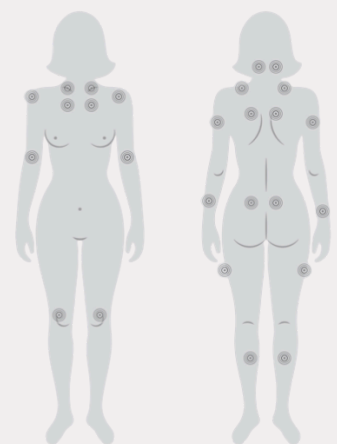
- CRP und BB unauffällig
- Vitamin D: **18 ng/ml**
- Magnesium: **niedrig**
- Kalium: niedriger Normbereich
- Ferritin 85 ng/ml
- B12 grenzwertig niedrig, B6 unterer Normbereich, Folsäure unterer Normbereich
- Omega III **Index mangelhaft**
- TSH , fT3, fT4 normal



Heide 53 Jahre

### Funktionelle Untersuchung

- stark ausgeprägte Druckdolenz (Tenderpoints)
- Generalisierte Schmerzen
- hohe Symptomschwere
- funktionelle Einschränkungen im Alter
- erhöhte Muskelspannung
- flache Atmung



Zur Erinnerung

Tenderpoints alleine gelten als überholt



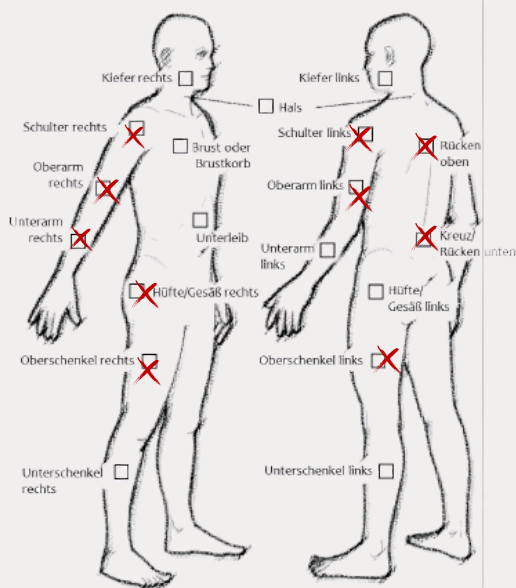
SIEHE VORTRAG 1



[https://www.dgschmerzmedizin.de/fileadmin/dgs/Dokumente/PDF\\_oeffentlich/DGS-PLF-Fibromyalgie-Teil-1-Diagnostik-V1.1.pdf](https://www.dgschmerzmedizin.de/fileadmin/dgs/Dokumente/PDF_oeffentlich/DGS-PLF-Fibromyalgie-Teil-1-Diagnostik-V1.1.pdf)

## SEMINAR Lounge

## DER BOGEN UNTERSTÜTZT DIE ANAMNESE



Bitte geben Sie an ob und wenn ja in welchen der aufgeführten Bereiche Sie in den vergangenen 7 Tagen Schmerzen oder eine Druck-/Berührungs-empfindlichkeiten hatten.

Je Bereich = 1 WPI Punkt

**Ergebnis: WPI 10**

[https://www.dgschmerzmedizin.de/fileadmin/dgs/Dokumente/PDF\\_oeffentlich/DGS-PLF-Fibromyalgie-Teil-1-Diagnostik-V1.1.pdf](https://www.dgschmerzmedizin.de/fileadmin/dgs/Dokumente/PDF_oeffentlich/DGS-PLF-Fibromyalgie-Teil-1-Diagnostik-V1.1.pdf)

## SEMINAR

*of Lounge* — by Marie Greiff & Experts

## DGS Bogen

### Schmerzphänotyp PDQ

PDQ steht für **PainDETECT Questionnaire**.

Es handelt sich um einen validierten, standardisierten Screening-Fragebogen zur Identifikation neuropathischer Schmerzanteile, ursprünglich entwickelt für Rückenschmerz, heute aber breit in der Schmerzmedizin etabliert – auch bei Fibromyalgie.

Neuere Untersuchungen zu den Ursachen der Schmerzen bei Fibromyalgie lassen vermuten, dass bei einem Teil der Betroffenen neuropathische Veränderungen vorliegen. Diese lassen sich mit den nachfolgenden Fragen zu sieben Kardinalphänomenen der Neuropathie beurteilen. Der Wertebereich des Fragebogens (Summe der Punkte) reicht von „0“ (keine Hinweise auf neuropathische Schmerzen) bis „35“ (starke Hinweise auf neuropathische Schmerzen).



#### Spüren oder empfinden Sie im Bereich Ihrer Schmerzen mitunter...

|                                                                        |   |              |
|------------------------------------------------------------------------|---|--------------|
| ...eine leichte Berührung (z. B. durch die Bettdecke) als schmerzhaft? | 3 | 0= nie       |
| ...ein Brenngefühl (z. B. wie beim Kontakt mit Brennesseln)?           | 2 | 1= kaum      |
| ...ein Kribbel- / Prickelgefühl (z. B. "Ameisenlaufen")?               | 4 | 2=gering     |
| ...blitzartige / elektrisierende Schmerzattacken?                      | 5 | 3=mittel     |
| ...Kälte / Wärme (z. B. Badewasser) als schmerzhaft?                   | 4 | 4=stark      |
| ...ein Taubheitsgefühl?                                                | 3 | 5=sehr stark |
| ...bei leichtem Druck außergewöhnlich starke Schmerzen?                | 5 |              |

#### PDQ-Score: 26

PDQ-Score Bedeutung

0–12 keine Hinweise auf neuropathischen Schmerz

13–18 unklar / gemischter Schmerz

≥ 19 wahrscheinlicher neuropathischer Schmerz

**SEMINAR**  
*Lounge* by Marie Greff & Experts

## DGS Bogen

Bitte geben Sie für jedes der nachfolgend aufgeführten Symptome an, ob und wenn ja, wie stark Sie in den vergangenen 7 Tagen davon beeinträchtigt wurden.



- 2 Müdigkeit / Abgeschlagenheit
- 1 Erinnerung / Denkvermögen
- 2 Erholsamer Schlaf

Keine Probleme = 0  
leichte oder geringfügige Probleme = 1  
mäßige oder erhebliche Probleme = 2  
häufig bzw. große/starke Probleme = 3

Haben Sie in den letzten 6 Monaten unter einem (oder mehreren) der nachfolgend genannten Symptome gelitten ?



- 0 Unterleibsschmerzen/-krämpfe
- 1 Depressionen
- 0 Kopfschmerzen

Nein = 0  
Ja = 1

**SEMINAR**  
*Lounge* by Marie Greff & Experts

## DGS Bogen

Bestehen die von Ihnen bzgl. Lokalisation und Schweregrad benannten Beschwerden seit mindestens 3 Monaten in ähnlicher Ausprägung?



1 Ja  
0 Nein

Nein = 0  
Ja = 1



**Heide erfüllt alle phänomenologischen Kriterien der revidierten ACR-Definition:**

Sie zeigt generalisierten Schmerz in mindestens vier der fünf Körperregionen, die Beschwerden bestehen seit über drei Monaten konstant, und WPI von 10 kombiniert mit einem erhöhten Symptomschweregrad bestätigt die Diagnose. Damit ist die Fibromyalgie phänomenologisch positiv gesichert, unabhängig von möglichen Begleiterkrankungen.

SEMINAR  
Lounge by Marie Greiff & Experts

## Therapiekonzepte für Heide



Heide 53 Jahre

SEMINAR  
Lounge by Marie Greiff & Experts

## Therapieansätze

### Basistherapie Ernährung



#### Prinzipien der Ernährung

- Basenbetont: Förderung von Obst, Gemüse, Kräutern, Sprossen, milden Gemüsesäften
  - Ziel: Reduktion metabolischer Übersäuerung → potenziell Senkung der Muskel-Müdigkeit und Schmerzverstärkung
  - Fokus auf kaliumreiche Lebensmittel (Spinat, Fenchel, Sellerie, Avocado)
- Entzündungsarm:
  - Reduktion von pro-inflammatorischen Lebensmitteln: stark verarbeitete Produkte, Zucker, Transfette, rotes Fleisch in großen Mengen
  - Mehr Omega-3-Fettsäuren (Leinsamen, Walnüsse, fetter Seefisch)
  - Polyphenolreiche Lebensmittel (Beeren, Kräuter, grüner Tee) zur Modulation oxidativer Stresswege

## Omega-3-Fettsäuren

Rezeptor- und entzündungsmodulierend



#### Einordnung

- Essenzielle mehrfach ungesättigte Fettsäuren mit membran- und rezeptorwirksamer Funktion
- Erhöhter Bedarf in der Prämenopause durch:
  - zunehmende low-grade Inflammation
  - reduzierte Hormonrezeptorsensitivität
  - steigende Insulin- und Stoffwechselbelastung
- Labor:
  - Omega 3 Index Erythrozytenmembran

#### Wirkprinzip

- Modulation von Zellmembranfluidität und Hormonrezeptorsensitivität
- Entzündungshemmende Wirkung (Eicosanoid-Verschiebung)
- Unterstützung von Insulinwirkung und metabolischer Stabilität
- Positive Effekte auf Stimmung, PMS, zyklusabhängige Schmerzen

#### Klinisch besonders relevant bei

- Schmerzen
- Entzündungsbeschwerden
- Insulinresistenz / viszeraler Fettzunahme
- Stress- und Schlafstörungen

## Therapieansätze

### Basistherapie Ernährung



#### Einfache Regeln:

- 80% der Mahlzeiten basenbildend / pflanzlich
- 1–2 proteinreiche Mahlzeiten mit fettarmem Fisch, Hühnchen, pflanzlichen Proteinen
- Meal-Prep & Visualisierung: kleine Portionen Gemüsefarben auf dem Teller → direkt sichtbar „basisch“
- Smoothies & Suppen: schnelle Möglichkeit, Obst/Gemüse „hoch zu dosieren“
- Moderate Säure-Last: Kaffee/Tee, Eier, ggf. Milchprodukte bewusst einplanen, nicht strikt eliminieren

Fibromyalgie ist zwar keine klassische Autoimmunerkrankung, aber viele Patientinnen zeigen leichte chronische Entzündungsmarker (z. B. IL-6, TNF- $\alpha$ , CRP leicht erhöht). Basenbetonte, entzündungsarme Ernährung (reich an Obst, Gemüse, Omega-3-Fettsäuren, Polyphenolen) moduliert diese pro-inflammatorischen Zytokine. Effekt: Minderung von Schmerzempfindlichkeit, Müdigkeit und Muskelverspannungen.

SEMINAR  
Lounge — by Marie Greff & Experts

## Therapieansätze

### Darmtherapie nach Befund

- V.a. Leaky gut (A1AT und Zonulin erhöht)
- pH Wert erhöht
- Mangel an Säuerungsflora

| Bereich            | Maßnahme / Präparat        | Dosierung            | Zielsetzung & Wirkweise                                                                                                                                          |
|--------------------|----------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ernährung</b>   | Antientzündliche Kost      | Wie besprochen       | Reduktion von Trigger-Lebensmitteln (Gluten, Zucker, Milchprodukte) zur Entlastung des Immunsystems.                                                             |
| <b>Schleimhaut</b> | Mucosa Plus(Vida Nova)     | 6 Kapseln tgl.       | Barriere-Funktion: Aufbau der Darmschleimhaut durch essentielle Nährstoffe (z.B. Zink, L-Glutamin), um das Leaky Gut Syndrom zu adressieren.                     |
| <b>Milieu</b>      | Remisylx (Syxyl)           | 25 Tr. auf 1L Wasser | pH-Wert Regulierung: Zuführung von rechtsdrehender Milchsäure zur Ansäuerung des Milieus. Dies begünstigt physiologische Keime und hemmt pathogene Fäulnisflora. |
| <b>Flora</b>       | Baktoflor 10/20(Intercell) | 2 Kapseln tgl.       | Stamm-Besiedlung: Aufbau der Säuerungsflora im Dün- und Dickdarm mit spezifischen Lactobazillen und Enterokokken.                                                |

Lounge — by Marie Greff & Experts

## Therapieansätze

### Vitalstoffe

#### Step 1 Mangel beheben

| Mikronährstoff      | Spezifischer Nutzen bei Heide     | Wirkung auf Fibromyalgie-Symptome                            |
|---------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Magnesium           | Muskelentspannung, Nervenzellen   | Reduktion Muskelkrämpfe, Schmerz                             |
| Kalium              | Membranpotential, Säure-Basen     | Weniger Muskelschmerzen, bessere Energie                     |
| Vitamin D           | Schmerzmodulation, Muskelfunktion | Reduktion Fatigue, bessere Schlafqualität                    |
| Omega-3             | Entzündungsmodulation             | Weniger Schmerzen, Steifigkeit                               |
| B12 / B6 / Folsäure | Neurotransmitter, Homocystein     | Verbesserung kognitiver Symptome, Fatigue, Schmerzmodulation |



**Tipp: zusätzlich transdermales Magnesium einsetzen**

**Vitalstoffe ausgleichen**

**Ergänzen um PEA (Palmitoylethanolamid) - in der Schmerztherapie**

**SEMINAR**  
*Lounge* by Marie Greff & Experts

## Magnesiumverbindungen – klinisch/praktisch eingeordnet

| Magnesiumverbindung                               | Einordnung / typische Verwendung                                          | Resorption & Verträglichkeit                                                               |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Magnesiumcitrat</b>                            | Orales Supplement;<br>teils auch bei Obstipationsneigung (osmotic effect) | Organisches Salz, i. d. R. gut löslich;<br>GI-Nebenwirkungen dosisabhängig                 |
| <b>Magnesiumbisglycinat (Glycinat)</b>            | Orales Supplement v. a. bei GI-Empfindlichkeit                            | Chelat-/Aminosäurekomplex: oft gute Verträglichkeit                                        |
| <b>Magnesiummalat</b>                             | Orales Supplement (Allround);<br>häufig „Energie“-Kontext                 | Organisches Salz; meist gut verträglich<br>(Evidenz für spezifische Indikationen begrenzt) |
| <b>Magnesiumchlorid /<br/>-lactat / -gluconat</b> | Orales Supplement (lösliche Salze)                                        | Gute Löslichkeit;<br>Diarrhö möglich (dosisabhängig)                                       |
| <b>Magnesiumoxid</b>                              | Orales Supplement (kostengünstig);<br>auch in Antazida                    | Häufig geringere Löslichkeit/Resorption als organische<br>Salze; GI-NW möglich             |
| <b>Magnesiumcarbonat / -hydroxid</b>              | V. a. Antazid;<br>Carbonat teils auch Supplement                          | Antazid-Wirkprinzip;<br>als Supplement möglich, GI-NW möglich                              |
| <b>Magnesium-L-threonat / -taurat</b>             | Spezielle Formen (Marketing/konzeptuell)                                  | Klinische Überlegenheitsdaten gegenüber<br>Standardformen begrenzt; gut verträglich        |

**Lounge** by Marie Greff & Experts

## Therapieansätze

### Schmerztherapie

- lokale Triggerpunkttherapie (sanft)
- Osteopathie
- Wärme, sanfte manuelle Verfahren

### Nervensystem

- Atemtherapie und vagusorientierte Maßnahmen
- Tai Chi Gruppe gefunden



Ergebnis nach 6 Monaten:  
VAS 4–5, Schlaf verbessert, Teilzeitarbeit wieder möglich



SEMINAR  
Lounge — by Marie Greff & Experts

## Fibromyalgiepatientinnen

### 3 beispielhafte Fälle



Heide 53 Jahre

Julia 45 Jahre

Anne 49 Jahre

SEMINAR  
Lounge — by Marie Greff & Experts



Julia 45 Jahre

## Fall Julia

Fatigue-dominanter Fibromyalgietyyp

„Der Körper ist wie leer gelaufen“

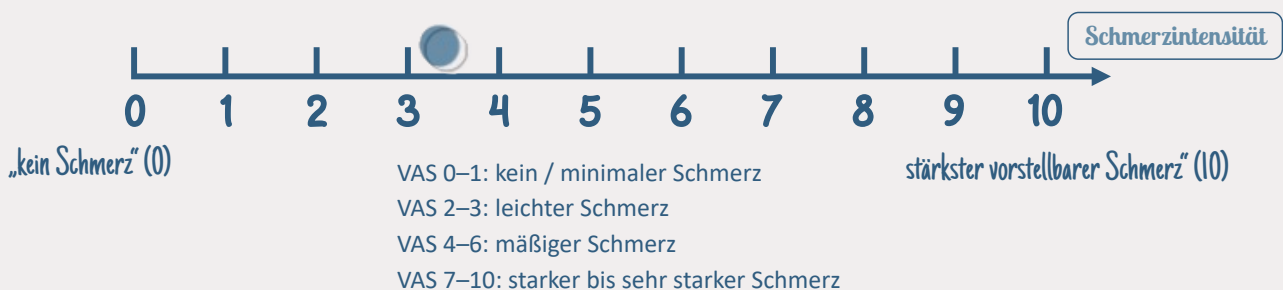
V. a. Fibromyalgie-Diagnose vor 3 Jahren

### Hauptbeschwerden

- massive Erschöpfung
- Verschlechterung nach jeder Anstrengung
- Konzentrationsstörungen („Fibro Fog“)
- geringe bis mittlere Schmerzintensität

## VAS - Visuelle Analogskala zur Schmerzerfassung

validiertes, international gebräuchliches Instrument zur Erfassung der subjektiven Schmerzintensität



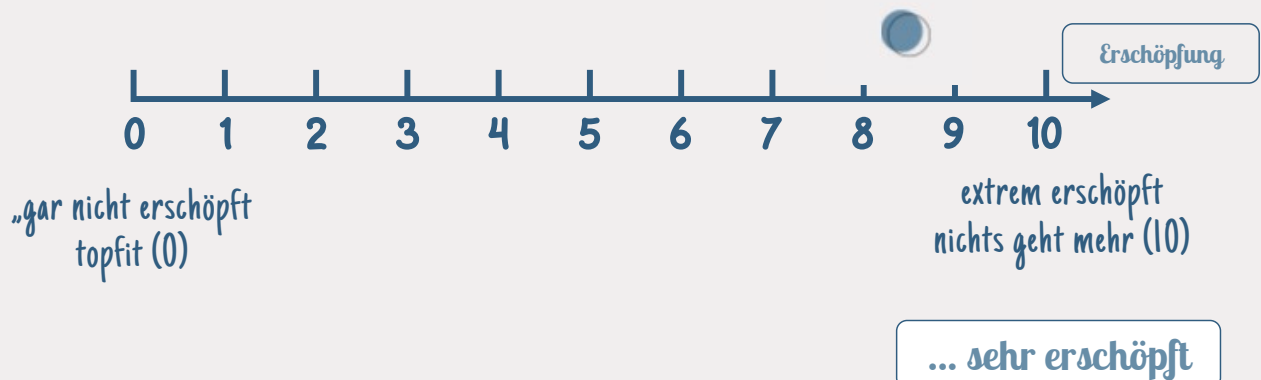
Weniger Schmerzen ...

Das Schmerzempfinden ist hier mit VAS 3 lediglich ein „leichter Schmerz“



## Skala zur Erfassung der Erschöpfung

Sehr hilfreich für alle Symptome in der Praxis!



Die Erschöpfung ist hier viel stärker und liegt auf einer Skala bei 8-9!

SEMINAR  
Lounge by Marie Greff & Experts



Julia 45 Jahre

### Anamnese

- jahrelange Doppelbelastung
- Infektanamnese (EBV in der Vorgeschichte)
- Schlaf nicht erholsam, trotz ausreichender Dauer
- Zyklus regelmäßig, ab und zu Dysmenorrhoe

### Untersuchungen Labor (relevant):

- Vitamin D 22 ng/ml
- Ferritin 28 ng/ml
- Vitamin B12 Mangel
- Zinkmangel, B6 Mangel, Mangan Mangel (**Urin: Pyrolle positiv**)
- Cortisol-Tagesprofil: alle Werte zu niedrig
- DHEA niedrig-normal
- CRP normal
- Schilddrüse TSH: 2,5, fT3 und fT4 unterer Normrand

SEMINAR  
Lounge by Marie Greff & Experts

## Therapieansätze

### Ernährung

→ tendentiell gut bis sehr gut, trotz der Erschöpfung, da Partner darauf achtet und sich darum kümmert.

### Darmtherapie nach Befund

Mangel an Säuerungsflora

Säuerungsflora unterstützen → Probiotikum mit Lactobazillen

z. B. Pro Bio Cult pur 15 2 Stck.



SEMINAR  
Lounge — by Marie Greff & Experts



Julia 45 Jahre

### Funktionelle Untersuchung

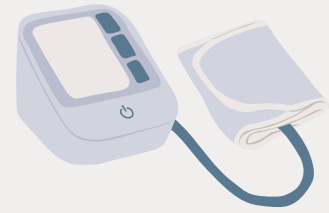
- geringe Belastungstoleranz
- niedrige Herzratenvariabilität (HRV) Selbstmessung mit Oura Ring
- RR niedrig
- Schellongtest: autonome Dysfunktion wahrscheinlich

Was fällt auf?

V. a. Stressachsen-Dysregulation + mitochondriale Schwäche  
Erschöpfungs Phänotyp

SEMINAR  
Lounge — by Marie Greff & Experts

## Der Schellongtest



### Durchführung

- RR und Puls in liegender Position messen
- Aufstehen → Werte in 1, 3, 5 Minuten messen
- Beobachtung auf: Hypotonie, Tachykardie, Schwindel

### Typische Befunde bei Julia

- Niedriger Ruhe-RR, z. B. 95/60 mmHg
- **Puls steigt beim Aufstehen stärker als normal (>30 /min innerhalb 3 min = posturale Tachykardie)**
- Schwindel, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche beim Stehen

### Interpretation:

- Hinweis auf autonome Dysfunktion, die bei Fibromyalgie-Fatigue-Phänotyp häufig ist
- Kein Ausschlusskriterium für Fibromyalgie, sondern eher Erklärung für Fatigue
- Korrelation mit HPA-Achse-Dysregulation, niedrigem Blutdruck, Mitochondrienfunktion

## Fall Julia

- WPI eher niedrig (z. B. 3-4), da Schmerzen geringer
- Symptomschweregrad: hoch (Fatigue, Schlafstörung, kognitive Einschränkungen, ggf. depressive Begleitstimmung)

Fibromyalgie-Diagnose kann trotz geringer Schmerzen bestehen, weil der Symptomschweregrad hoch genug ist, um die Gesamtlast der Symptome zu berücksichtigen.

Fibromyalgie kann auch mit weniger Schmerzen, aber starker Fatigue bestehen. Fatigue-dominanter Phänotyp ist gut beschrieben (Häuser 2014; Clauw 2014).

Nächster Schritt

**Stressoren gemeinsam erarbeiten!**



Julia 45 Jahre

## Stressoren erarbeiten

### 1. Arbeits- und Alltagsbelastung

„Wie erleben Sie Ihren Alltag in Beruf, Familie und sozialen Verpflichtungen? Gibt es Situationen, die Sie besonders erschöpfen oder unter Druck setzen?“

### 2. Schlaf- und Erholungsmuster

„Wie erholen Sie sich nachts? Fühlen Sie sich nach dem Aufstehen ausgeruht? Gibt es wiederkehrende Schlafstörungen?“

### 3. Emotionale Belastungen und Sorgen

„Welche Gedanken oder Sorgen beschäftigen Sie häufig? Gibt es Dinge, die Sie innerlich stark beanspruchen oder emotional belasten?“

### 4. Körperliche Stressoren / Lebensstil

„Gibt es körperliche Belastungen, Krankheiten oder Gewohnheiten, die Ihre Energie stark beanspruchen?“ (z. B. niedriger Blutdruck, Infekte, unregelmäßige Ernährung, fehlende Bewegung)

### 5. Reiz- und Umweltbelastungen

„Fühlen Sie sich in bestimmten Umgebungen oder durch bestimmte Tätigkeiten besonders überlastet? z. B. Lärm, Bildschirmarbeit, Licht, soziale Interaktionen?“

SEMINAR  
Lounge — by Marie Greff & Experts

## Therapiekonzepte für Julia



Julia 45 Jahre

SEMINAR  
Lounge — by Marie Greff & Experts

## Therapie für Julia

### Basistherapie

- entzündungsarme, energie-stabile Ernährung
- Darmsanierung vorsichtig, keine Übertherapie siehe Therapieansätze

### Vitalstoffe

- Eisenmangelbehebung
- B-Vitamine
- Vitamin D
- Coenzym Q10

### Belastungssteuerung

- Pacing (immer schauen, wie der eigene Level ist)
- Atemtherapie

**Ziel:** Energiereserven stabilisieren

**Ergebnis nach 9 Monaten:** weniger Crashes, Alltagsfähigkeit deutlich verbessert

SEMINAR  
Lounge — by Marie Greff & Experts

## Schlafoptimierung

Schlaf ist der primäre Regulator der HHN-Achse

- Niedriges Cortisol-Tagesprofil ist bei Fibromyalgie kein Zufallsbefund, sondern häufig Ausdruck einer chronisch überlasteten HHN-Achse.
- Schlafmangel verschlechtert Cortisol-Rhythmik weiter:

- ↓ morgendlicher Cortisolanstieg
- ↓ Stressresilienz
- ↑ Fatigue, Schmerzempfindlichkeit



#### Merke

Ohne Schlafregeneration keine Normalisierung von Cortisol – egal welche Adaptogene gegeben werden.

SEMINAR  
Lounge — by Marie Greff & Experts

## Exkurs Schlaf

### Non-REM Schlaf

ca. 75–80% der Nacht

- N1** Einschlafphase 2–5%  
Leichtschlaf, Übergang
- N2** Leichter Schlaf 45–55%  
Stabilisierung, Gedächtnis
- N3** Tiefschlaf 15–25%  
Tiefschlaf, Erholung

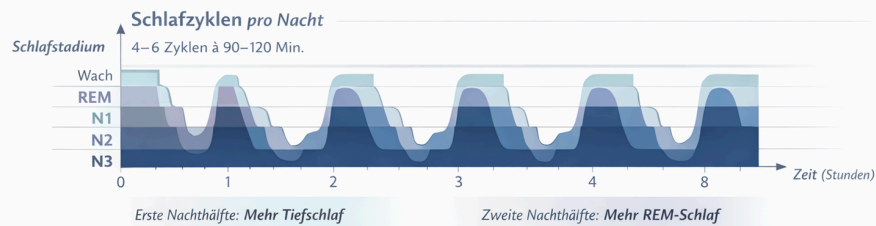
Frau: Weniger Tiefschlaf in der Perimenopause

### REM Schlaf

ca. 20–25% der Nacht

- Intensive Träume
- Emotionale Verarbeitung
- Lernen & Gedächtnis

Frau: REM-Veränderungen im Zyklus



SEMINAR  
Lounge — by Marie Greff & Experts

## Können wir den Schlaf beeinflussen?



**Indirekt ja, durch Schlafhygiene, Licht, Bewegung, Stressreduktion.**

- REM-Phasen lassen sich z. B. durch stabilen zirkadianen Rhythmus fördern.
- N3/Tiefschlaf kann durch körperliche Aktivität, kühle Schlafumgebung und Vermeidung von Alkohol verbessert werden.
- Medikation überprüfen/umstellen.
- Regelmäßige Schlafzeiten, Lichttherapie morgens, Bewegung tagsüber, Stressreduktion

SEMINAR  
Lounge — by Marie Greff & Experts

## Können wir den Schlaf beeinflussen?



### Vitamin D3

#### Assoziiert bei Mangel mit:

verkürzter Schlafdauer  
schlechter Schlafqualität  
vermehrtem nächtlichem  
Erwachen

#### Mechanismen:

Vitamin-D-Rezeptoren im  
Hypothalamus  
Einfluss auf Melatonin-Synthese

### Vitamin B12

#### Relevant für:

- circadiane Rhythmik
- Melatonin-Sekretion

#### Mangel:

- fragmentierter Schlaf
- Einschlafstörungen

### Zink -Oft unterschätzt

#### Beteiligt an:

- GABA-Transmission
- Melatonin-Rezeptor-  
Funktion

#### Niedrige Spiegel assoziiert mit:

- schlechter Schlafqualität
- verkürzter Schlafdauer

**SEMINAR**  
Lounge — by Marie Greff & Experts

## Phyto-C®

#### Regulationsmittel:

Die Hypophyse reguliert übergeordnet Stressregulation.  
Phyto-C® ist ein balancierendes Mittel.

#### Zusammensetzung:

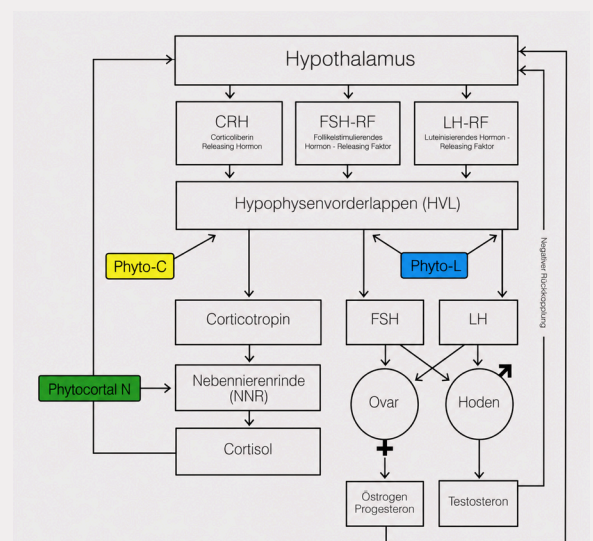
- Basilicum Dil. D5
- Juniperus sabina Dil. D5
- Viscum album Dil. D5



3 x täglich je 30-50 Tropfen

Merke

Hypophysenregulierend und balancierend



**SEMINAR**  
Lounge — by Marie Greff & Experts

## Basilikum - Tulsi – Ocimum sanctum

### Basilicum Dil. D5

In D5 wirkt Basilikum nicht rein stofflich, sondern als Reizregulationsmittel – bei Menschen, die „aus dem Gleichgewicht geraten sind“, vor allem durch chronischen Stress, Überforderung oder hormonelle Umbruchsphasen (Wechseljahre, prämenstruell usw.).



#### Mein Praxistipp

Für die reizüberladene Frau mit Nervenspannung, hormonellen Umschwüngen und Schwierigkeiten zur Ruhe zu kommen und die „kein Mittel gut verträgt“ und auf sanfte Regulation anspricht.

SEMINAR  
Lounge — by Marie Greiff & Experts

## Wacholder - Juniperus communis

### Juniperus Dil. D5

In der D5-Potenz wirkt Juniperus nicht mehr toxisch, hat aber noch eine funktionelle, organotrop wirkende Komponente – besonders auf:

- Niere, Leber, Harnwege
- Haut (v. a. als Ausscheidungsorgan)
- Lymphsystem

**Emotionale Ebene:** Gereiztheit, Verschlackungsgefühl, depressive Verstimmung durch toxische Belastung



#### Mein Praxistipp

Für Patientinnen mit multifaktorieller Erschöpfung + Stoffwechselträgheit nach Infekten oder Medikamentenbelastung (z. B. lange Hormontherapie, Antibiotika)

SEMINAR  
Lounge — by Marie Greiff & Experts



## Mistel – Viscum album

### Viscum album Dil. D5

In der D5-Potenz wirkt Viscum nicht mehr toxisch, besitzt jedoch weiterhin eine funktionelle, organotrope Wirkung, insbesondere auf:

- Herz-Kreislauf-System
- Gefäßsystem und Blutdruckregulation
- Immunsystem und Regulationsfähigkeit

**Emotionale Ebene:** Innere Anspannung, mangelnde Abgrenzung, Erschöpfung durch dauerhafte Überforderung.



#### Mein Praxistipp

Für Patientinnen mit vegetativer Dysregulation, Stressintoleranz, Blutdruckschwankungen und Erschöpfung im hormonellen Übergang.

SEMINAR  
Lounge — by Marie Greff & Experts

## Unterstützung aus der Phytotherapie

Modulation der neuroendokrinen Achsen zur Verbesserung des Wohlbefindens und der Energie



**Rhodiola rosea**  
Rosenwurz



**Withania somnifera**  
Ashwagandha

SEMINAR  
Lounge — by Marie Greff & Experts

## Rosenwurz - Rhodiola rosea

Adaptogen bei stressassoziierter Belastung

### Einsatz

- Fibromyalgie Symptomatik ist häufig stress- und cortisolgetriggert, nicht primär hormonell bedingt
- Chronischer Stress verstärkt:
  - emotionale Instabilität
  - Erschöpfung trotz „normaler“ Laborwerte
- Rhodiola wirkt nicht hormonell, sondern stabilisiert die Stress- und Neurotransmitterachsen



### Wirkmechanismen

- Modulation des Serotonin- und Dopaminstoffwechsels → emotionale Stabilisierung, bessere Stressverarbeitung
- Hemmung der Monoaminoxidase (MAO) → verlängerte Neurotransmitterverfügbarkeit
- Einfluss auf Endorphine → Stresspuffer, reduzierte Reizüberflutung
- Dämpfung der HHN-Achse → geringere Cortisol-Dominanz bei erhaltener Leistungsfähigkeit

### Einordnung im Therapiekonzept

- nicht primär symptomatisch, sondern regulativ

#### Ergänzend zur:

- Achsenstabilisierung
- Verbesserung der Stressresilienz

#### Besonders sinnvoll, wenn:

- Stress Trigger oder Verstärker der Symptomatik ist

### Wechselwirkungen

- Antidepressiva (SSRI, SNRI, MAO-Hemmer):
  - mögliche Potenzierung serotonerger Effekte
  - theoretisches Risiko eines Serotonin-Syndroms
- Kombination mit stimulierenden Substanzen (z. B. Ginseng, Guarana, Koffein):
  - additive Effekte möglich
  - Unruhe, Schlafstörungen, Palpitationen

**Praxistipp: niedrig dosiert beginnen, vorzugsweise morgens**



## Ashwagandha - Withania somnifera

### Signatur

- klassische Rasayana-Pflanze der ayurvedischen Medizin
  - Symbol für Kraft, Regeneration und Erdung
  - Verbindung zur Stressachse (HHN) und Erschöpfungszuständen
- Sinnbild für Resilienz, Stressadaptation und hormonelle Stabilisierung in der Prämenopause

### Wirkung

- adaptogen → Normalisierung der Stressantwort
- Cortisolreduktion (gute Studienlage)
- anxiolytisch und schlaffördernd (GABA-modulierend)
- stabilisierend auf vegetatives Nervensystem
- neuroprotektiv, antioxidativ, entzündungshemmend

Wirkstoffe: v. a. Withanolide



SEMINAR  
Lounge — by Marie Greff & Experts



## Axis+

### Synergistischer 4-Fach-Komplex

Die Kombination aus adaptogenen, probiotischen und neuroregulativen Substanzen bringt Körper und Geist wieder in Einklang für mehr Fokus, innere Ruhe und erholsamen Schlaf.

#### Komplexbiotikum mit

Lacticaseibacillus paracasei Lpc-37®  
Ashwagandhawurzel Extrakt KSM-66®  
Spargelwurzel Extrakt ETAS®50  
Magnesiumbisglycinat

#### Pro Tagesdosis (2 Kapseln)

3 x 10<sup>9</sup> KBE\*\*  
320,0 mg (davon Withanolide 16,0 mg)  
140,0 mg  
67,5 mg

### Verzehrempfehlung

2x täglich 1 Kapsel mit viel Flüssigkeit einnehmen.

60 Kapseln € 39,90

SEMINAR  
Lounge — by Marie Greff & Experts

## Therapie für Julia



Julia 45 Jahre

### Pyrrolurie

- Stoffwechsel-Basis: Bei der Pyrrolurie verliert der Körper vermehrt Zink, Vitamin B6 und Mangan. Dieser Mangel kann die Energieproduktion in den Zellen (Mitochondrien) stören, was ein zentrales Merkmal von chronischer Erschöpfung ist.
- Symptom-Überlappung: Fibromyalgie, chronische Erschöpfung und Pyrrolurien teilen Kernsymptome wie extreme Erschöpfung, Muskelschmerzen, Schlafstörungen und „Brain Fog“.

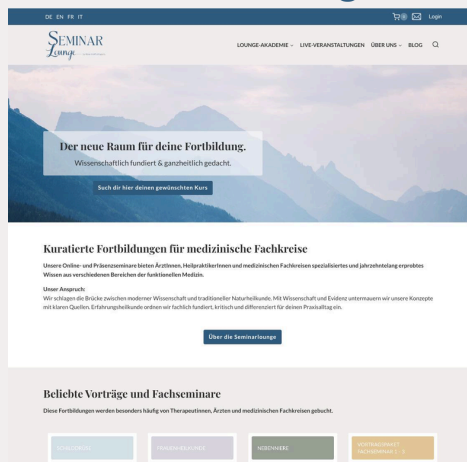
**Pyrrolurie: Gilt oft als biochemische Ursache oder Verstärker für die anderen beiden Syndrome**

Siehe auch den Vortrag zum  
Basiswissen kostenfrei an



## Was ist eine Pyrollurie?

[www.seminarlounge.com](http://www.seminarlounge.com)



## Das Pyrrolproblem

These 1

Vermutung:

Störung entlang der Häm-Biosynthese  
führen zu einer Akkumulation reaktiver Pyrrole.

These 2

Vermutung:

Stoffe aus der Nahrung oder Metabolite von Medikamenten  
sind auslöser für den "Mauve" Faktor im Labor.

SEMINAR  
Lounge — by Marie Greff & Experts



Julia 45 Jahre

## Die mögliche Rolle der Enzyme

Individuelle Situationen sind überdenkenswert

### Genetische Variante + Umwelt-/Stressfaktoren:

Eine Person mit einer leicht reduzierten Aktivität eines Enzyms (z. B. HMBS oder ALAS1) bleibt symptomfrei, solange keine zusätzliche Belastung vorliegt (z. B. Schwermetalle, Vitamin-B6/Zink-Mangel, Oxidativer Stress).

### Mikronährstoffstatus

(z. B. B6, Zink): Wenn Mikronährstoffe bereits knapp sind, verstärkt sich die Wirkung der reduzierten Enzymaktivität — wodurch Pyrrole entstehen könnten, diese Mikronährstoffe binden und Symptome auslösen.

### Weitere genetische Modifikatoren:

Varianten in Gene wie ALAS2 könnten als „Modifikatorgene“ wirken (z. B. Variante modifiziert Hämsynthese in Erythrozyten).

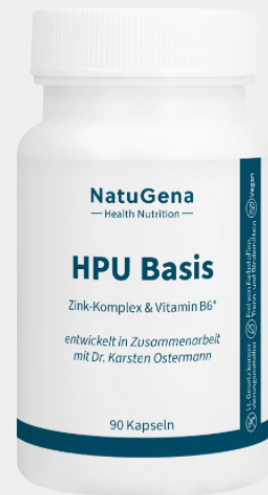
### Test- und Messunsicherheit:

Bei HPU/KPU sind diagnostische Verfahren bisher nicht standardisiert, was erklärt, warum nicht alle mit genetischer Prädisposition erkannt oder symptomatisch sind.

SEMINAR  
Lounge — by Marie Greff & Experts

## Zusätzliche Ergänzung

- Akazienfaser
- Pyridoxal-5-Phosphat
- Zinkpicolinat, , Zinkbisglycinat, Zinkgluconat, Zinkmalat,
- Mangangluconat, Manganbisglycinat.



## Vitamin-B6

Vitamin B6 (v. a. als P-5-P) ist zentral für Neurotransmitter-, Häm- und Aminosäurestoffwechsel sowie Entgiftungsprozesse und wird bei HPU/KPU häufig vermehrt benötigt bzw. schlechter verfügbar angenommen.

### Vitamin-B6-Verbindungen

| Vitamin-B6-Form                     | Bioverfügbarkeit & Verträglichkeit                                          |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pyridoxinhydrochlorid (PN)</b>   | Gute Bioverfügbarkeit; hepatische Aktivierung erforderlich                  |
| <b>Pyridoxal-5-phosphat (P-5-P)</b> | Biologisch aktive Form; keine Aktivierung nötig; meist sehr gut verträglich |
| <b>Kombination PN + P-5-P</b>       | Gute Balance aus Stabilität und Aktivität                                   |
| <b>Vitamin-B-Komplex (mit B6)</b>   | Synergistische Wirkung; Dosierungen beachten                                |

## Zinkverbindungen

| Zinkverbindung                  | Einordnung / typische Verwendung (prämenopausal)                      | Resorption & Verträglichkeit                                                   |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Zinkgluconat</b>             | Orales Supplement bei Zyklusunstabilität und PMS; häufige Basisform   | Organisches Salz; gute Resorption; meist gut verträglich                       |
| <b>Zinkcitrat</b>               | Orales Supplement bei erhöhtem Bedarf (Stress, zyklische Beschwerden) | Gute Bioverfügbarkeit; GI-NW bei höheren Dosen möglich                         |
| <b>Zinkbisglycinat (Chelat)</b> | Bevorzugt bei GI-Empfindlichkeit, Stress- und PMS-Dominanz            | Aminosäurechelate; sehr gute Verträglichkeit; stabile Resorption               |
| <b>Zinkpicolinat</b>            | Orales Supplement bei funktionellem Mangel; häufig beworben           | Gute Resorption; kein gesicherter Vorteil gegenüber anderen organischen Salzen |
| <b>Zinkorotat</b>               | Konzeptionell eingesetzt; geringe praktische Relevanz                 | Klinische Überlegenheitsdaten begrenzt; Verträglichkeit meist gut              |
| <b>Zinksulfat</b>               | Therapeutisch einsetzbar bei gesichertem Mangel                       | Gute Resorption, aber häufiger GI-Nebenwirkungen                               |
| <b>Zinkoxid</b>                 | V. a. topisch (Dermatologie); oral nicht empfohlen                    | Oral geringe Bioverfügbarkeit; topisch sehr gut verträglich                    |
| <b>Zinkacetat</b>               | Orales Supplement; teils bei Infektanfälligkeit                       | Gute Löslichkeit; GI-Reizung möglich                                           |

## Mangan

Mangan ist Cofaktor wichtiger Enzyme u. a. für antioxidativen Schutz (Mn-Superoxiddismutase), Mitochondrienfunktion, Glukose- und Aminosäurestoffwechsel sowie Neurotransmittersynthese und kann bei HPU/KPU relevant sein, da Betroffene häufig Störungen im Spurenelement- und Enzymstoffwechsel mit erhöhter oxidativer Belastung zeigen.

### Mangan Verbindungen

| Mangan                   | Bioverfügbarkeit & Verträglichkeit                       |
|--------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>Mangangluconat</b>    | Gute Bioverfügbarkeit und Verträglichkeit                |
| <b>Manganbisglycinat</b> | Chelierte Form mit in der Regel höherer Bioverfügbarkeit |

## Verlauf bei Julia



**Julia 45 Jahre**

Ergebnis nach 8 Monaten:  
Sie ist wieder leistungsfähiger und weniger erschöpft,  
sie kann wieder etwas unternehmen und hat ihre  
Lebensfreude zurückgewonnen!  
Sie kommt regelmäßig zum Check Ihrer Werte.



## Fibromyalgiepatientinnen

3 beispielhafte Fälle



**Heide 53 Jahre**



**Julia 45 Jahre**



**Anne 49 Jahre**





Anne 49 Jahre

## Fall Anne

### hormonell getriggelter Fibromyalgie-Phänotyp

Fibromyalgiesyndrom, seit ca. 10 Jahren bekannt

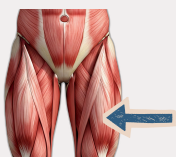
„Alles eskaliert in der Perimenopause“

#### Hauptbeschwerden

Generalisierte Schmerzen, muskulär und myofaszial  
Deutliche zyklusabhängige Schmerzexazerbationen  
Schlafstörungen (Ein- und Durchschlafstörungen)  
Zunehmende vegetative Symptome (Hitzewallungen, nächtliches Schwitzen)  
Stimmungslabilität, Reizbarkeit  
Reizdarmsymptomatik  
Gewichtszunahme

SEMINAR  
Lounge by Marie Greff & Experts

## Schmerztherapie und kausale Ansätze



### Schmerzen muskulär

#### Schmerzcharakter:

Schmerz sitzt im Muskelbauch  
dumpf, ziehend, drückend  
oft belastungsabhängig  
Morgensteifigkeit typisch  
Druck tut weh, aber keine Ausstrahlung

#### Typische Ursachen:

Muskelüberlastung  
Fehlhaltung  
Minderdurchblutung  
Elektrolyt- und Energiemangel  
Stressbedingte Dauerspannung

#### Befund:

Muskel fühlt sich hart an  
Muskel fühlt sich verspannt an  
Druckschmerz lokal  
Beweglichkeit eingeschränkt, aber reproduzierbar

### Schmerzen myofaszial

#### Schmerzcharakter:

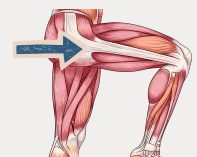
Schmerz geht vom Faszien-system aus  
oft diffus, flächig, wandernd  
häufig mit Triggerpunkten  
Ausstrahlung typisch  
Schmerz nicht immer proportional zur Belastung

#### Typische Ursachen:

chronische Stressbelastung  
Bewegungsmangel oder monotone Bewegung  
Mikrotraumata  
vegetative Dysregulation  
zentrale Schmerzverstärkung

#### Befund:

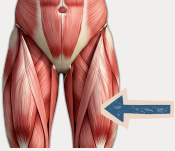
tastbare Triggerpunkte  
lokale Verhärtungen  
Druck löst Ausstrahlung oder Fernschmerz aus  
Bewegung kann Schmerz verschieben



SEMINAR  
Lounge by Marie Greff & Experts

## Schmerztherapie kausale Ansätze

### Schmerzen muskulär



Gut geeignet in der Therapie:

- Wärme
- sanfte Dehnung
- magnesiumreiche Maßnahmen
- moderate Bewegung (rhythmisch, nicht intensiv)
- manuelle Lockerung
- Entspannungsverfahren

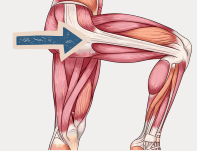
Wichtig bei Fibromyalgie:

- keine aggressive Massage
- sanfte Anwendungen
- Dosierung entscheidend

### Schmerzen myofaszial

Gut geeignet in der Therapie:

- sanfte Faszienrollbewegungen ohne Druck
- Faszienmobilisation
- sehr sanfte Dehnung über längere Zeit
- Atemarbeit
- somatosensorische Reizmodulation (langsame Streichungen)



Bei Fibromyalgie:

- langsame Arbeit
- niedrig dosiert
- Pausen einhalten

Wichtig

- muskulärer Schmerz braucht Durchblutung und Entspannung
- myofaszialer Schmerz braucht Zeit, Reizreduktion und Regulation

SEMINAR  
Lounge — by Marie Greff & Experts

## Was bedeutet das für die jeweiligen Fälle?



Bei Anne ist die Situation myofaszial + muskulär oft hormonell verstärkt  
**zyklusadaptierte Behandlung**

- zyklische Schmerzverstärkung
- prämenstruelle Eskalation
- Stress- und Schlafabhängigkeit
- myofasziale Areale reagieren zyklusabhängig

**Pathophysiologie:**

- Östrogen beeinflusst Schmerzverarbeitung
- Progesteronmangel → geringere GABA-Aktivität
- zentrale Sensibilisierung hormonell moduliert

SEMINAR  
Lounge — by Marie Greff & Experts



## Kurzer Vergleich mit den beiden anderen Fällen:



Bei Heide ist es überwiegend myofaszial + neuropathisch  
teilweise muskulär

### **vorsichtige manuelle Therapie**

- hoher PDQ-Score → starker neuropathischer Anteil
- Schmerzen tief, diffus, druckempfindlich
- myofasziale Trigger reaktiv, nicht ursächlich

### **Pathophysiologie:**

- zentrale Sensibilisierung
- periphere Nozizeptoren hyperreaktiv
- myofasziale Verhärtungen entstehen sekundär durch Daueranspannung

Julia hat kaum muskulären Fokus ( bis auf Ausnahmen)  
**autonome Regulation im Vordergrund**

- wenig Schmerz
- massive Erschöpfung
- niedriger RR
- orthostatische Symptome

### **Pathophysiologie:**

- autonome Fehlregulation (Sympathikusdominanz / vagale Erschöpfung)
- Energieverteilungsstörung
- Schmerz ist hier nicht Leitsymptom

**SEMINAR**  
*Lounge* — by Marie Greff & Experts

## Fall Anne



### **Anamnese**

- lange stabile Situation
- deutliche Verschlechterung mit Zyklusveränderungen
- Schmerzmedikation kaum wirksam

### **Untersuchungen Labor (relevant):**

- Estradiol schwankend
- Progesteron niedrig
- Ferritin 74 ng/ml
- Vitamin D 35 ng/ml
- Schilddrüse unauffällig

**Östrogen- und Progesteronfluktuation verstärkt zentrale Schmerzverarbeitung, aber:  
hormonelle Modulation als Verstärker, nicht Ursache**

**SEMINAR**  
*Lounge* — by Marie Greff & Experts

## Fall Anne

### Wichtige Grundregel:

#### Symptome steuern die Therapie – nicht der Kalender

Zykluslänge: wechselnd, z. B. 21–35 Tage

Ovulation: nicht jeden Zyklus sicher

Prämenstruelle Phase:

Schmerzverstärkung

Schlafstörungen

innere Unruhe

myofasziale Verschlechterung

Menstruation:

teils Erleichterung, teils Erschöpfung

#### Ziel: zyklusadaptierte Behandlung

##### Termin in “Hochreizphase”:

45 -60 Min, Fokus: TFM® oder Osteopathie, Reizreduktion, Atemübungen anleiten

##### Termin in “Niedrigreizphase”:

45-60 Min, TFM® oder Osteopathie + sanfte Mobilisation, mehr Dehnungen, Intensität kann etwas steigen, muss aber stets tagesaktuell bewertet werden!

##### Hausaufgaben:

Atemübungen, leichte Dehnung, Wärme, Symptomtagebuch

#### Schon gewusst?

##### Östrogene beeinflussen:

Schmerzschwelle  
Gewebereaktivität  
Entzündungsmediatoren

##### Progesteron wirkt:

anxiolytisch  
schmerzdämpfend  
muskelentspannend



SEMINAR  
Lounge — by Marie Greff & Experts

## Step: Entlastung der Stressachse

### Zentrale Ansatzpunkte

- Normalisierung der Cortisol-Tagesrhythmik
- Reduktion chronischer CRH-Überaktivität
- Entlastung der GnRH-Pulsgenerierung
- Wiederherstellung vegetativer Balance

#### Schlafhygiene & Chronobiologie

- feste Schlaf- und Aufstehzeiten
- Licht am Morgen, Dunkelheit am Abend

#### Essensrhythmus

- regelmäßige Mahlzeiten
- keine langen Nüchternphasen bei Stress-Typen

#### Nervensystem-Beruhigung

- Atemübungen (verlängerte Expiration)
- vagusaktivierende Techniken

**Ziel: Entlastung der HHN-Achse als Voraussetzung für hormonelle Wirksamkeit**

SEMINAR  
Lounge — by Marie Greff & Experts

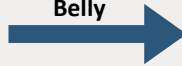
## Die Folgen von Östrogenschwankungen auf Stress- & Appetithormone

### Schwankendes Estradiol führt zu

- steigender Cortisolreaktivität
- sinkender Leptinsensitivität
- steigendem Heißhunger (v. a. auf schnelle Kohlenhydrate und Zucker)

→ **der Körper schaltet auf  
Energiesicherung statt Verbrauch**

Menopause  
Belly



→ **Cortisol und Insulin  
fördern viszerales Fett**

→ **Progesteronmangel  
verstärkt Östrogendominanz  
im Fettgewebe**

→ **Fettgewebe wird selbst  
hormonaktiv (Teufelskreis)**



Klassische Aussage der Patientinnen:  
„Ich esse nicht mehr – aber mein Bauch verändert sich.“

SEMINAR  
Lounge by Marie Greff & Experts

## Therapiekonzepte für Anne



SEMINAR  
Lounge by Marie Greff & Experts



Anne 49 Jahre

## Darmtherapie

### Darmtherapie nach Befund

SIBO ausgeschlossen  
Mangel an Lactobazillen und Enterokokken  
 $\beta$ -Glucuronidase erhöht



### Darmmikrobiom

Die Perimenopause geht mit hormonellen Schwankungen einher

Studien zeigen Veränderungen in Zusammensetzung und Funktion (z. B. teils reduzierte Diversität, veränderte SCFA-Profil).  
Das Estrobolom kann beeinträchtigt werden, was den enterohepatischen Hormonkreislauf modulieren kann.



Anne 49 Jahre

## Darmtherapie

Ernährung verbessern:

Höhere Anteile an Pflanzenkost bevorzugen!  
Ausreichend Ballaststoffe als Binder für Gallensäuren, Fette, Hormone  
Gegenspieler der Glucuronidase bildenden Mikrobiota zuführen (Lactobazillen)  
Mikrobiota mit passenden Prä- und Probiotika unterstützen!

## Therapieplan Beispiel

| Zeitpunkt                     | Präparat / Mittel                           | Dosierung         | Therapieidee                                                                                                                                          |
|-------------------------------|---------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zeitpunkt                     | Probiocult duo(SyxyL)                       | 1 x 1 Kapsel      | <b>Mikrobielle Besiedlung:</b> Enthält Milchsäurebakterien und Vitamine zur Unterstützung der Darmschleimhaut (Biotin).                               |
| Zeitpunkt                     | Akazienfaser (Markt Apotheke Greiff)        | 1 Messlöffel (ML) | <b>Präbiotik:</b> Hoher Anteil an löslichen Ballaststoffen zur Förderung von <i>Akkermansia muciniphila</i> und <i>Faecalibacterium prausnitzii</i> . |
| Tagsüber(flexibel)            | Flohsamen & Leinsamen                       | je 1 TL           | <b>Mechanische Reinigung &amp; Peristaltik:</b> Schleimstoffe schützen die Mukosa und regulieren die Transitzeit.                                     |
| Vor den Mahlzeiten (2x tägl.) | Bitterelixier(BitterLiebe / Bitter&Friends) | 2 x 15 Tropfen    | <b>Verdauungsleistung:</b> Stimulation der Gallensäuren und Bauchspeicheldrüsenenzyme via Bitterstoffrezeptoren (T2R).                                |
| Abends (vor dem Schlafen)     | Axis PLUS (Arktis Biopharma)                | 1 x 1 Kapsel      | <b>Gezielte Mikrobiom-Achse:</b> Fokus auf die psychobiotische Achse (Darm-Hirn) und Diversität.                                                      |

by Marie Greiff & Experts

## Unterstützung in der Perimenopause für Anne

### Frauenmantel Komplex (Tigofem)

#### Bewährte Kombination

- Standardisierte Dosierung
- Geprüfte Qualität
- Einfache Anwendung in der Praxis

#### Enthält pro Kapsel:

|                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| Frauenmantelkraut-Extrakt | 355 mg                    |
| Grüntee-Extrakt           | 340 mg, davon 200 mg EGCG |
| Vitamin B6 (P5P)          | 5 mg                      |

Originalglas mit 80 Kapseln für € 44,50  
Nachfüllpackung mit 80 Kps. für € 38,20



SEMINAR  
Lounge by Marie Greiff & Experts

## Unterstützung in der Perimenopause für Anne

### Geeignet, wenn ...

- Ovulation nachweislich oder klinisch plausibel vorhanden
- Lutealphase verkürzt oder insuffizient
- Blutungsstärke zyklusabhängig schwankt
- Perimenopause früh und nicht achsenerschöpft

### Nicht geeignet bei ...

- anovulatorischen Dauerblutungen
- manifester Endometriumhyperplasie
- Myomen / Adenomyose
- stark stressdominierter Achsenlage
- fortgeschrittener Perimenopause mit GnRH-Instabilität

#### Merke

**Mönchspfeffer ist ein Ordnungsimpuls für die Stressachse**



SEMINAR  
Lounge — by Marie Greff & Experts

### ● Wechselwirkungen

- Dopaminagonisten / -antagonisten  
→ mögliche Wirkungsverstärkung oder -abschwächung
- Hormonelle Kontrazeptiva  
→ Wirkung nicht zuverlässig vorhersehbar

### ● Anwendungsempfehlung:

- kontinuierliche Einnahme, nicht zyklusabhängig
- Wirkeintritt nach 4–8 Wochen
- Therapiedauer mind. 3 Zyklen einplanen

### ● Präparate: Vitex agnus-castus Trockenextrakt (standardisiert)



SEMINAR  
Lounge — by Marie Greff & Experts



## Therapie für Anna

### Therapieplan Nebenniere & Stressregulation – Therapiezeit mindestens 6 Monate

Morgens und Frühstückspause:

- Phytocortal N® Steierl 20 Tropfen in Wasser
- Rhodiola Kapsel

*Wichtig*

*Zusätzlich Atemübungen und gute Routinen planen*



SEMINAR  
Lounge — by Marie Greff & Experts

## Phytocortal® N

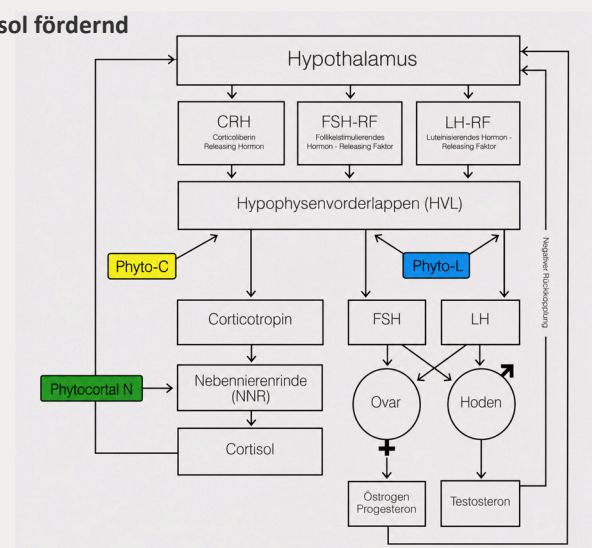
NNR stabilisierend und Cortisol fördernd

### Zusammensetzung:

- Bellis perennis Dil. D5
- Chelidonium majus Dil. D5
- Dioscorea villosa Dil. D5



3 x täglich je 30-50 Tropfen



Merke

Die postmenopausale Hormonbereitstellung über die NNR nimmt einen großen Stellenwert ein!

SEMINAR  
Lounge — by Marie Greff & Experts

## Gänseblümchen – Bellis perennis

### Bellis perennis Dil. D5

In der D5-Potenz besitzt Bellis perennis eine funktionelle, organotrope Wirkung, insbesondere auf:

- Regeneration nach körperlicher Belastung und Trauma
- Bindegewebe, Muskulatur und Mikrotraumen
- Erholungs- und Rekonvaleszenzphase

**Emotionale Ebene:** Erschöpfung nach tiefgreifenden Belastungen, Gefühl von innerer Verletzung, mangelnde Regenerationsfähigkeit.

### Bellis perennis homöopathisch als Kraftspender



#### Mein Praxistipp

Bellis perennis homöopathisch als Kraftspender, gerade wenn Patientinnen sagen: „Ich funktioniere zwar wieder, aber ich bin noch nicht wirklich zurück.“

SEMINAR  
Lounge — by Marie Greff & Experts

## Schöllkraut – Chelidonium majus

### Chelidonium majus Dil. D5

In der D5-Potenz wirkt Chelidonium nicht mehr toxisch, besitzt jedoch weiterhin eine funktionelle, organotrope Wirkung, insbesondere auf:

- Leber und Gallenwege
- Fettstoffwechsel und Verdauung
- Entgiftungs- und Ausscheidungsfunktion

**Emotionale Ebene:** Gereiztheit, Frustration, Gefühl von Überlastung und "alles wird zu viel".



#### Mein Praxistipp

Für Patientinnen mit Stoffwechselträgheit, Völlegefühl, Verdauungsbeschwerden und eingeschränkter Leberbelastbarkeit, insbesondere nach längerer Medikamenteneinnahme oder hormonellen Veränderungen.

SEMINAR  
Lounge — by Marie Greff & Experts

## Yamswurzel – Dioscorea villosa

### Dioscorea villosa Dil. D5

Dioscorea villosa D5 hat eine organotrope Wirkung auf:

- Nebennierenrinde und Stressregulationssysteme
- Hormonelle Regulationsachsen
- Anpassungsfähigkeit bei stressbedingter Erschöpfung

**Emotionale Ebene:** Gefühl von Überforderung und verminderter Belastbarkeit und erhöhte Sensibilität gegenüber Stress



#### Mein Praxistipp

Regulation der hormonellen Achse – wenn der Körper seinen Rhythmus verloren hat.

SEMINAR  
Lounge — by Marie Greiff & Experts

## Therapie für Anne



Anne 49 Jahre

### Melatonin-Spagyrik comp. Spray

Zur unterstützenden Behandlung bei Ein- und Durchschlafstörungen.

#### Zusammensetzung:

#### Melatonin D4 Dil.

#### Spagyrische Essenzen:

- Lavandula spag.
- Passiflora spag.
- Olibanum spag.
- Kalium bromatum spag.
- Aurum chloratum nat. spag.
- Valeriana spag.

#### Gemmomazerate:

- Tilia tomentosa
- Crataegus



SEMINAR  
Lounge — by Marie Greiff & Experts

## Fibromyalgiepatientinnen

### 3 beispielhafte Fälle



#### Fazit

Heide 53 Jahre

Julia 45 Jahre

Anne 49 Jahre

- Fibromyalgie braucht Struktur UND Individualisierung
- Basistherapie ist unverzichtbar – aber nicht ausreichend
- Der „führende Symptomkomplex“ entscheidet über die Therapiepriorität
- Erfolg heißt: Funktion verbessern, Leiden reduzieren, Selbstwirksamkeit stärken

SEMINAR  
Lounge — by Marie Greff & Experts

DER "ROTE FADEN"  
IN DER PRAXIS  
VORTRAG 3

# Fibromyalgie

## Praxistipps

Bewährte Vorgehensweise in deiner Praxis

SEMINAR  
Lounge — by Marie Greff & Experts

## Quellen:

Newton JL et al., Autonomic dysfunction in fibromyalgia and chronic fatigue syndrome. Clin Sci, 2009

Clauw DJ, Fibromyalgia: a clinical review. JAMA, 2014

Häuser W et al., Fibromyalgia syndrome – classification, diagnosis, and treatment. Dtsch Arztebl Int, 2014