

DER "ROTE FADEN"
IN DER PRAXIS

VORTRAG 3

Fibromyalgie

Praxistipps

Bewährte Vorgehensweise in deiner Praxis

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.

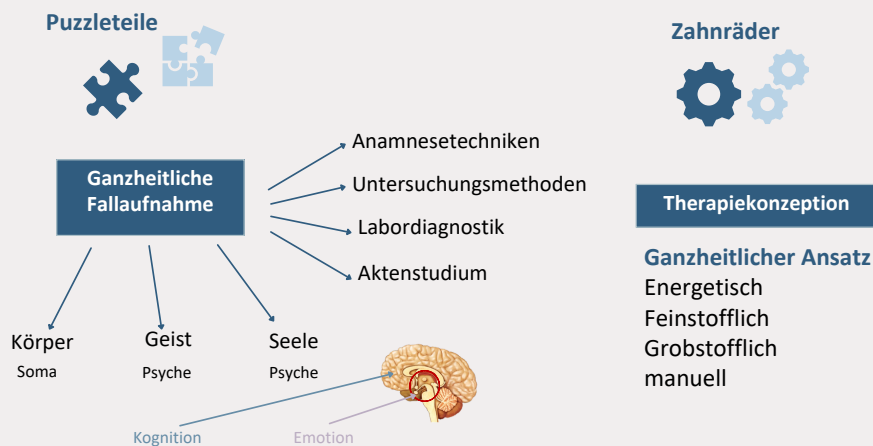
Vielen Dank, dass du unsere Arbeit und die Rechte aller Referentinnen und Referenten respektierst.

SEMINAR
Lounge by Marie Greiff & Experts

Praktische Anwendungen: Der „rote Faden“ für die Praxis

Ganzheitliche Begleitung auf allen Ebenen

Erfahrungswerte



SEMINAR
Lounge by Marie Greiff & Experts

Das 1:1 Mentoring Deine ganz persönliche Fortbildung mit mir

Sinnvoll bei individuellen Fällen und Fragestellungen

Wenn du

- Deine individuelle Anamnese anpassen möchtest
- Fallbeispiele besprechen möchtest im 1:1
- Fragen zu Befundauswertungen hast
- Was auch immer dir persönlich weiterhelfen kann



Buche dir dein 1:1 Mentoring bitte via E-Mail
uhlendahl@praxis-sichtzeichen.de

SEMINAR
Lounge by Marie Greiff & Experts

Praktische Anwendungen: Der „rote Faden“ für die Praxis

Anamnesefragen

Alle chronischen Erkrankungen und Beschwerden
Im Hinblick auch auf Mitochondrien betrachten!



Ernährung:

- Frühstück auslassen wird oft bevorzugt
- Danach eher kurze Essintervalle
- Heißhunger auf Zucker
- Postprandiale Erschöpfung
- Unterzuckerung

Mechanismus:

Mitochondrien können die Glukose effizient nicht ausreichend in Energie (ATP) umwandeln
→ schnelle Ermüdung, Unterzuckerungsgefühl.



Schlaf:

- Nächtliches Erwachen
- Neigung zu Alpträumen
- Morgens lange Anlaufzeit
- Schlafstörungen

Mechanismus:

Reduzierte mitochondriale ATP-Produktion stört die neuronale Erholung und das zentrale Nervensystem → erschwert Schlafkontinuität und Regeneration.



Stress:

- Palpitationen
- Bruxismus
- Nervöse Unruhe
- Erschöpfung

Mechanismus:

Mitochondriale Dysfunktion verstärkt Stressantwort über HPA-Achse
→ Übererregbarkeit, Herzrasen, Nervosität, schnelle Ermüdung.

SEMINAR
Lounge by Marie Greiff & Experts

Praktische Anwendungen: Der „rote Faden“ für die Praxis

Anamnese, Untersuchung und Fragebogen

Diagnose V.a. FMS

Beim ersten Termin oder nach dem Aktenstudium Labormaterial mitgeben/Diagnostik planen!

STEP 1

Darmgesundheit – Stuhlanalyse

Gesundheitscheck Darm (Mikrobiota, pH Wert, PEL, sIgA, A1AT)
Mikrobiom

Speicheldiagnostik – Stress

Cortisol (mehrere Proben), DHEA, ggf. mit Melatonin

Je nach eigenem Therapiekoffer und Fall zusätzliche Behandlungen anbieten zur Schmerztherapie und ggf. Psychotherapie.

Netzwerke sind hier in jedem Fall zu empfehlen!



SEMINAR
Lounge by Marie Greff & Experts

Praktische Anwendungen: Der „rote Faden“ für die Praxis

Auswertung Laborbefunde und Therapieplan 1 erstellen

Ernährungsberatung nach Ernährungsanamnese

(darmgesund, antientzündlich, ausgewogen, Säure-Basen-Balance
bio, optimierter Lifestyle)

Darmtherapeutika je nach Befund

1. Entzündung beheben und Mucosa verbessern
2. Präbiotika - gutes Milieu bilden
3. Probiotika - Immunbalance und Kolonisationsresistenz

Stressdysbalancen behandeln

Balance Nervensystem stärken (sanfte Massage, Meditation, Yoga,
Atemtherapie, Bewegungsübungen...)
Ausscheidungsorgane stärken
Hormonregulationstherapie NN je nach Befund



SEMINAR
Lounge by Marie Greff & Experts

Praktische Anwendungen: Der „rote Faden“ für die Praxis

Je nach Fall zusätzlich individuell arbeiten:

Beispiele:

- Aktenstudium anbieten
- Pillenausleitung starten mit passendem Hormatix-N
- Erste Verordnung gegen die stärksten Beschwerden anbieten
- Ernährung protokollieren lassen als Vorbereitung
- Spezielle Untersuchungen
- Was sind ggf. deine Praxisbesonderheiten?



SEMINAR
Lounge — by Marie Greff & Experts

Praktische Anwendungen: Der „rote Faden“ für die Praxis

Weitere Labordiagnostik nach und nach planen:

Mikronährstoffe

Je nach Fall weitere Hormone/Neurotransmitter überprüfen

Zellstress (oxidativer Stress, Nitrostress usw.)

Mitochondriendysfunktionen

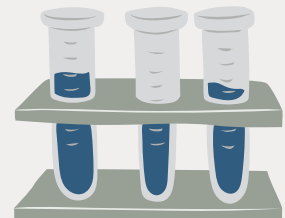
Unverträglichkeiten und Allergien ausschließen

Immunstatus, Erreger

Therapieplan anpassen je nach Befund

Regelmäßige Termine um den Verlauf anzupassen vereinbaren.

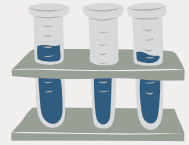
Genetik, Polymorphismen ggf. überdenken (siehe Vortrag 1)



SEMINAR
Lounge — by Marie Greff & Experts

Diagnostik und rationale Umsetzung in der Praxis

- LDH Isoenzyme – Marker für Zellzerfall, LDH4/LDH5 – bei Anstieg Hinweis auf Dysfunktion
- M2PK – vorsichtig nutzen gut erläutern (sensitiver Marker für erhöhte Zellteilung)
- ATP in Granulozyten
- Laktat/Pyruvat im Urin (Ablauf Kohlenhydratverwertung)
- BHI (Mito-Stress-Test)



Wie viel Diagnostik ist realistisch?
Was ist wirklich sinnvoll?

Kofaktoren

- Vitamin B1, B2, B3, B5, B12, Biotin, Folat
- Eisenstoffwechsel
- Q10, Vitamin D
- Mineralstoffe, Spurenelemente:
Zink, Selen, Mangan, Molybdän,
Magnesium, Calcium im Vollblut

"Manchmal ist es besser, das zu ignorieren,
was man im Labor finden könnte,
und stattdessen auf das zu hören,
was der Patient erzählt."

Dr. Bernard Lown

SEMINAR
Lounge — by Marie Greff & Experts

Therapiekonzepte - Basiswissen

Fibromyalgie ist ein Syndrom zentraler Schmerzverarbeitung mit relevanten Einflüssen durch:

Neuroinflammation
Stressachsen-Dysregulation (HPA)
mitochondriale Dysfunktion
Schlafstörungen
hormonelle Modulation
Darm-Hirn-Achse



Basics

Basistherapie: bei allen Fällen wichtig, aber unterschiedlich gewichtet

SEMINAR
Lounge — by Marie Greff & Experts

Therapiekonzepte - Basiswissen

Ernährung (entzündungs- und neuroprotektiv)

mediterran-antientzündlich
ausreichende Proteinzufuhr
stabile Blutzuckerregulation
individuell Histamin, FODMAPs, Gluten kritisch prüfen



Therapiekonzepte - Basiswissen

Darm-Mikrobiom

Barrierestärkung (Leaky gut?)
Mulleustärkung
Berücksichtigung von Reizdarm/SIBO -Komorbidität
Berücksichtigung individueller Unverträglichkeiten



Therapiekonzepte - Basiswissen

Säure-Basenregulation

Säure-Basenbalance
Stoffwechsel/Muskelstoffwechsel
Mineralstoffversorgung
Pufferkapazitäten



SEMINAR
Lounge — by Marie Greff & Experts

Wie geht es?



SEMINAR
Lounge — by Marie Greff & Experts

Fazit

Fibromyalgie erfordert in der Praxis einen multimodalen, individuell angepassten Ansatz, der Schmerzverarbeitung, Schlaf, Stressregulation, Bewegung, Mikronährstoffstatus und Darm- sowie Hormonbalance gleichermaßen berücksichtigt.

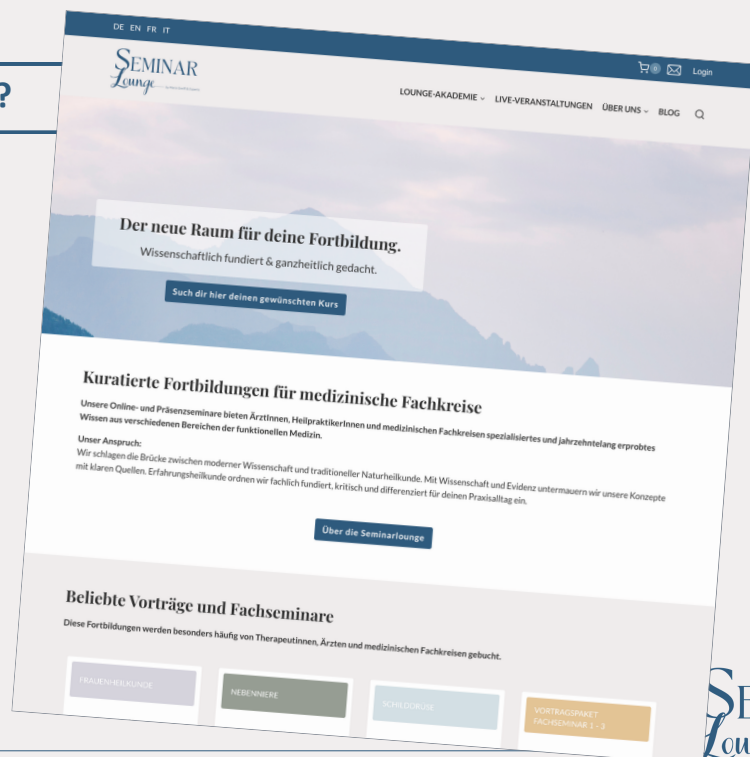
Entscheidend ist eine langfristige, ressourcenorientierte Begleitung mit realistischen Therapiezielen statt rein symptomorientierter Behandlung.



Viel Erfolg in deiner Praxis

SEMINAR
Lounge — by Marie Greff & Experts

Lust auf mehr Wissen?



SEMINAR
Lounge — by Marie Greff & Experts