

Einleitung: Meine Geschichte



Erste Symptome

Ich heiße Dora Maier und bin gelernte Krankenschwester und Hebamme. Seit über 30 Jahren leide ich an zunehmender Erschöpfung und Energielosigkeit. Angefangen haben die ersten Symptome in meiner Kindheit mit starken Wachstumsschmerzen. Nach der Pubertät kamen Rückenschmerzen dazu. Andere Fibromyalgiesymptome wie Blasenentzündungen, Pilzinfektionen, Nackenschmerzen, Blähungen und Durchfall, Hautausschläge, Kopfschmerzen, Erinnerungs- und Konzentrationsstörungen, Sehnenscheidenentzündungen (Karpaltunnelsyndrom) usw. traten zyklisch und in unterschiedlichen Kombinationen auf. Ich versuchte diese jedoch immer mit äußeren Faktoren zu erklären.

Diagnose

Im Frühjahr 2001 begann ein sehr massiver Zyklus mit einer Schleimbeutelentzündung und starken Muskel- und Nervenschmerzen am ganzen Körper. Bis auf 6 Wochen Pause waren diese Schmerzen ständig vorhanden, nahmen an Intensität zu und wurden von neuen ergänzt. Die Erschöpfbarkeit nahm ein noch größeres Ausmaß an und begrenzte meine Belastbarkeit so sehr, dass ich nur 30 - 60 Minuten am Stück eine Tätigkeit verrichten konnte. Danach musste ich mich wieder mindestens eine Stunde ausruhen. Nachdem ich eine einjährige Odyssee von Facharztbesuchen durchgestanden hatte, erhielt ich schließlich die Diagnose Fibromyalgie. Damit war mir klar, dass mein zukünftiger Aktionsradius weiter abnehmen würde. Aber während dieser ganzen Zeit wusste ich, dass mein Leben und meine Zukunft in Gottes Händen liegen. Er macht keine Fehler und wird auch weiter für mich sorgen.

Hoffnung auf Hilfe

Noch bevor ich nach Hilfe suchte, hörte ich durch eine amerikanische Freundin von einer Frau, die mit Hilfe der Guaifenesintherapie gesund wurde, die in Dr. R. Paul St. Amands Buch *"What your Doctor May Not Tell You About Fibromyalgia"* beschrieben ist. Kurze Zeit später las ich die Geschichte von der ersten Frau in England, die sich anhand des Buches ohne ärztliche Hilfe selbst therapiert hatte. Da fasste ich den Entschluss, dasselbe zu tun und Verantwortung für mich selbst zu übernehmen. Zum besseren Verständnis des Inhalts übersetzte meine Tochter das Buch.

Haben meine Kinder Fibromyalgie?

Im Laufe der Zeit lernten wir immer mehr über die verschiedenen Zusammenhänge der Fibromyalgie. Uns wurde klar, dass meine drei Kinder im Alter von damals 15, 17, und 19 Jahren auch schon an Fibromyalgie litten. Wir begannen gemeinsam die Guaifenesinbehandlung. Nachdem wir seit Januar 2003 unsere richtige Dosis einnehmen, geht es uns allen schon wesentlich besser.

Die Therapie wird bekannt

Ab dem Jahr 2002 drängten mich verschiedene Betroffene, eine deutsche Übersetzung des Buches herauszubringen. So versuchten wir im Jahr 2003 einen Verlag zu finden, der dieses Buch in sein Sortiment aufnehmen würde. Dies führte jedoch zu keinem Erfolg, bis ein anderer deutscher Betroffener im Jahr 2004 einen Verlag fand. Damaris Maier, meine Tochter, überarbeitete nochmals den gesamten Text, so dass wir endlich 2005 die erste deutsche Ausgabe des Buches von Dr. St. Amand in unseren Händen halten konnten. Schon 2 Jahre zuvor konnte die erste Version dieser Internetseite (<http://www.guaifenesin.de/>) online gestellt werden, mit dem Ziel, die Behandlung von Dr. St. Amand in Deutschland bekannter zu machen. Außerdem verbreitete sich die Therapie in Deutschland vor allem durch Mund-zu-Mund-Propaganda. Dies führte dazu, dass mehrere Selbsthilfegruppen gegründet wurden und sich mehr Menschen mit der Guaifenesintherapie auseinandergesetzt haben. Mittlerweile ist die Arbeit so angewachsen, dass Fibromyalgiker nicht nur in Deutschland, sondern auch in der Schweiz, Österreich, Frankreich und Italien die Guaifenesintherapie durchführen.

Es lohnt sich!!

Ich hoffe, dass meine Geschichte vielen anderen wieder neuen Mut und Hoffnung gibt. Ich wünsche mir, dass dadurch noch viele Fibromyalgiker ermutigt werden, Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen. Wenn Sie weitere Fragen haben, stehe ich gerne bereit, diese zu beantworten. Die hier vorliegende Information ist eine Zusammenfassung der deutschen Übersetzung von Dr. St. Amands Buch, "*What Your Doctor May Not Tell You About Fibromyalgia*", das im Oktober 2005 in deutscher Sprache veröffentlicht und inzwischen als neues Buch in vielen Teilen überarbeitet und aktualisiert wurde.

Dora Maier

1.1. Allgemeines über Fibromyalgie

Fibromyalgie wird nun allmählich als eine wahre Krankheit anerkannt, obwohl es immer noch ein paar Eingefleischte gibt, die ihre Existenz leugnen. Sie ist eine zyklisch verlaufende, fortschreitende Krankheit, die sich in ihren frühen Stadien durch Symptome zeigt, welche immer nur für ein paar aufeinanderfolgende Tage auftreten. Wenn mehr Regionen und

Körpersysteme betroffen sind, wechseln sich gute und schlechte Tage ab. Irgendwann besteht der Wechsel nur noch aus schlechten und schlechteren Tagen. Fibromyalgie kann nicht mit den üblichen Untersuchungsmethoden (wie z.B. Bluttests) nachgewiesen werden.

Die "*American Academy of Rheumatology*" empfiehlt, nach achtzehn festgelegten Stellen am Körper zu suchen, den sogenannten Tender-Points (auf Druck hin schmerzhafte Punkte). Die persönliche Schmerzwahrnehmung variiert stark von Person zu Person. Patienten, die vorwiegend an chronischer Erschöpfung leiden, haben häufig eine hohe Schmerzgrenze, wodurch sie keine oder nur geringe Schmerzen wahrnehmen. Für die Gehirnsymptome, unter denen sie leiden, gibt es leider keinen solchen Schutz. Bei Personen mit dem chronischen Erschöpfungssyndrom liegt der Schwerpunkt auf Erschöpfung, Depressionen und kognitiven Einschränkungen, ansonsten besteht jedoch die gleiche Symptomvielfalt wie bei anderen Fibromyalgikern. Dr. St. Amand legt den Ärzten ans Herz, sich nach objektiveren Kriterien zu richten als der subjektiven Wahrnehmung der Tender-Points. Er empfiehlt, den Körper abzutasten und dabei nach verkrampften, verhärteten und geschwollenen Regionen zu suchen. Diesen Vorgang nennen er Kartierung. Dies ist die einzige ihm bekannte Untersuchungsmethode, die sowohl die Krankheit als auch die Beschwerden des Patienten erfasst.

Es ist nicht alles nur Einbildung.

Fibromyalgie hat sehr viele unterschiedliche Symptome; dies führt dazu, dass Patienten auf der Suche nach Hilfe von einem Arzt zum anderen gehen. Diese Ärzte sehen jedoch leider meist nur ihr Spezialgebiet und nicht das große Gesamtbild: Fibromyalgie. Wenn Sie Glück haben, wird Ihnen die Diagnose chronisches Erschöpfungssyndrom, systemische Pilzentzündung, myofasciale Schmerzen, Reizdarm- oder Vulvaschmerz-Syndrom gestellt. Genauso oft werden Sie mit der erniedrigenden Aussage entlassen: "Sie bilden sich das alles nur ein. Leben Sie normal weiter". Andere Betroffene erhalten eine Vielzahl von unterschiedlichen Diagnosen. Wenn man nur einigen Symptomen nachgeht und dabei die anderen ignoriert, befindet man sich in einer Einbahnstraße, die in einer falschen Diagnose endet. Nur die Symptome, die zu einem bestimmten Fachbereich gehören, bekommen die Aufmerksamkeit, die dem viel größeren Problem zusteht. Alle oben genannten Krankheiten sind in Wirklichkeit Teil eines einzigen Krankheitszustandes. Die Kartierungen aller Patienten sehen ähnlich aus, und sie reagieren auf die gleiche Behandlung. Die täglich auftretenden Beschwerden sind Kombinationen der häufigsten Symptome, welche in der folgenden Liste aufgeführt sind:

1.2. Symptome

Hier eine Liste der typischen Symptome bei Fibromyalgie.

Das Zentrale Nervensystem:

Erschöpfung, Reizbarkeit, Nervosität, Depressionen, Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit, beeinträchtigt Erinnerungs- und Konzentrationsvermögen, Angst und Selbstmordgedanken, kein erholsamer Schlaf durch Schlafstörungen und häufiges, von Schmerzen verursachtes Erwachen.

Muskeln und Skelett:

Schmerzen und allgemeine Morgensteifigkeit in den Muskeln, Sehnen, Bändern und den Muskelansätzen an Schulter, Hals, Brust- und Lendenwirbelsäule, Hüfte, Knie, innerem und äußerem Ellbogen, Handgelenk und Brust. Verletzungen oder alte Operationsnarben sind häufig am stärksten betroffen. Fibromyalgie wird häufig als eine Krankheit ohne Gelenkbeteiligung beschrieben; die Betroffenen wissen es jedoch besser. Gelenkschmerzen mit oder ohne Schwellungen, Rötungen und Erwärmung treten häufig auf.

Reizdarm:

Häufig auch Kolitis, Spastischer Darm oder Nervöser Darm genannt. Die Symptome beinhalten häufige, kurze, wiederkehrende Wellen von Übelkeit, Verdauungsstörungen, Übersäuerung des Magens, Gase, Blähungen, Krämpfe, Verstopfung, die sich mit Durchfall abwechselt, und Schleim im Stuhl.

Urogenital-Syndrom:

Stechender Uringeruch, häufiges Wasserlassen, Blasenkrämpfe, Brennen beim Wasserlassen (Dysurie) mit oder ohne wiederholte Blasenentzündungen und interstitieller Zystitis sind verbreitet. Vulvodynie (oder das Vulva-Schmerz-Syndrom) beinhaltet vaginale Krämpfe, Reizung der Schamlippen (Vulvitis) oder der Scheidenöffnung (Vestibulitis) und schmerzhaften Geschlechtsverkehr (Dyspareunie). Ein intensives PMS (Prämenstruelles Syndrom) und Krämpfe sind weit verbreitet, und alle Fibromyalgiesymptome sind vor der Menstruation verstärkt.

Haut:

Verschiedene Ausschläge können mit oder ohne Juckreiz auftreten: Nesselausschläge, rote Flecken, winzige Hubbel und Bläschen, Ekzeme, Seborrhöe (übermäßige Talgproduktion), oder Neurodermitis. Die Nägel sind häufig brüchig und von schlechter Qualität; die Haare fallen frühzeitig aus, und die Haut ist berührungsempfindlich. Kribbeln, Jucken, Brennen und teilweise geschwollene und heiß-juckende Handflächen und Fußsohlen gehören auch dazu. Die Patienten bekommen Hitzewallungen und können einen extrem riechenden Schweiß haben, der die Haut zusätzlich reizt.

Andere Symptome:

Kopfschmerzen (auch Migräne), Schwindelgefühl, Schwindel und Gleichgewichtsstörungen; trockene, juckende oder brennende Augen und verschwommenes Wahrnehmungsvermögen; verstopfte Nase; gereizte Zunge und unnormale Geschmackswahrnehmungen (schlecht, verbrannt,

oder metallisch); klingelnde und pfeifende Ohrgeräusche; Taubheit und Zittern der Hände, der Füße oder des Gesichts; Fuß- oder Beinkrämpfe; Gewichtszunahme; niedriges Fieber; verstärkte Anfälligkeit für Allergien und Infektionen; erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Geräuschen, Licht, Gerüchen oder Chemikalien; morgendliche Schwellungen der Augenlider und der Hände durch Flüssigkeitseinlagerungen (Ödeme); die Flüssigkeit sinkt im Lauf des Tages zu den unteren Teilen der Beine ab, dehnt dort das Gewebe und verursacht so das Restless-Leg-Syndrom.

Hypoglykämie-Syndrom:

Dies ist eine separate Krankheit, die durch Fibromyalgie ausgelöst oder verstärkt werden kann. Ungefähr 45% der Fibromyalgiker leiden an Fibroglykämie - unsere Bezeichnung der Kombination beider Krankheiten. Die Symptome überlappen stark mit denen der Fibromyalgie. Zuckergelüste, welche von Zittern, Schweißausbrüchen, Angst, Panikattacken, Herzklopfen, Schwäche und frontalen Kopfschmerzen begleitet werden, sind solide Hinweise für eine Diagnose. Hypoglykämie und Fibromyalgie müssen gleichzeitig behandelt werden, denn sonst wird der Patient trotz der Umkehrung der Fibromyalgie nicht vollständig gesund.

Allgemeines zu den Symptomen:

Die zyklische Ansammlung der Symptome fängt früher an, als die meisten Patienten vermuten, und kann durch eine aufmerksam erstellte Krankheitsgeschichte aufgedeckt werden. Dreißig Prozent der Patienten erinnern sich an Wachstumsschmerzen während ihrer Kindheit, die in den Hauptwachstumsschüben der Pubertät verschwanden. Nach der Pubertät treten sie verbreitet wieder auf und zyklisieren mit zunehmender Intensität. Dr. St. Amand glaubt, dass eine unsachgemäß behandelte Fibromyalgie irgendwann zu Osteoarthrose führt. Jahrelange Gelenkbeschwerden gehen den durch Röntgenuntersuchungen erkennbaren Schäden schon lange voraus. Ein Trauma, eine Infektion oder Stress kann bei anfälligen Personen Fibromyalgie auslösen, aber diese Faktoren stellen nicht die fundamentale Ursache dar. Er glaubt, dass Fibromyalgie eine vererbte Krankheit ist. Dr. St. Amand hat Familienmitglieder dreier Generationen behandelt, einschließlich eines Zweijährigen, sowie einiger Patienten, bei denen die Symptome erst in ihren Siebzigern auftraten. Diese Altersspanne deutet stark auf eine multi-genetische Krankheit mit verschiedenen Gen-Kombinationen hin. Vor der Pubertät sind nach Dr. St. Amands Aufzeichnungen gleich viele Jungen wie Mädchen betroffen, doch danach liegt der Anteil der Frauen bei 85 Prozent, und nur 15 Prozent der Patienten sind männlich. Das kommt daher, dass Männer eine höhere Muskelmasse haben und somit mehr Phosphat verbrauchen. Deshalb zeigen wenige tatsächliche Beschwerden und erhalten die Diagnose Fibromyalgie, doch auch die symptomfreien Männer geben das defekte Gen an ihre Kinder weiter.

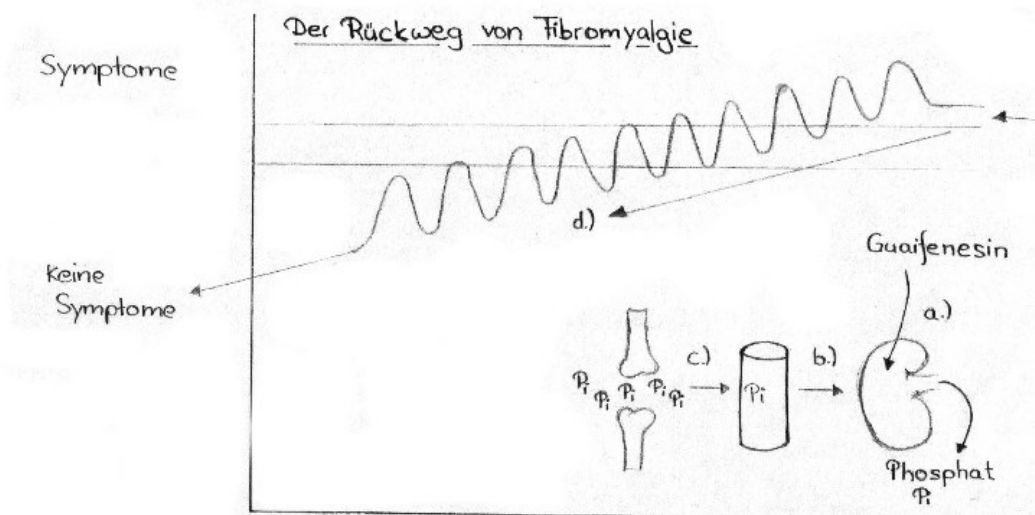
1.3. Die Ursache

Es scheint, dass die Ursache von Fibromyalgie ein Gendefekt ist. Diese vererbte Fehlfunktion führt dazu, dass der betroffene Körper nicht in der Lage ist, eine biochemische Substanz (Phosphat) korrekt auszuscheiden. Dr. St. Amand nimmt an, dass die beschwerdemachenden Veränderungen aus dieser überschüssigen Phosphatansammlung stammen. Geringere Ansammlungen von Oxalaten und Kalzium können dabei auch beteiligt sein.

Einige genetische Fehler sind für die Zurückhaltung von Phosphat verantwortlich. Diese Ansammlung von Phosphat nimmt irgendwann so große Ausmaße an, dass sie die Energieproduktion auf Zellebene (ATP) blockiert. Der Körper schützt die lebenswichtigen Organe, indem er das Phosphat in den sichersten Ablagerungsstätten verstaut. Zuerst wird das Phosphat in den Knochen eingelagert. In diesem Stadium sind noch keine Symptome spürbar. Wenn diese nichts mehr aufnehmen können, setzt sich der Einlagerungsprozess in den Muskeln, Sehnen und Bändern fort. Wenn auch diese Lagerkapazität erschöpft ist, lagert der Körper die Phosphationen in Form von Kalziumphosphatkristallen in den Gelenken ein. Die Gelenke haben eine unerschöpfliche Aufnahmekapazität. Leider kommt es durch die Phosphatablagerungen in den Gelenken zu Osteoarthrose. Diese Gelenkschäden können selbst mit Guaifenesin nicht rückgängig gemacht werden. Wenn der Spiegel eines bestimmten Stoffes im Körper zu stark ansteigt, dann wird Flüssigkeit eingelagert, um die störende Substanz zu verdünnen und gleichmäßig auf angrenzendes Gewebe zu verteilen. Diese unter Druck stehenden Wasseransammlungen sowie die spürbaren Verhärtungen und Verklumpungen bei Fibromyalgie verursachen die Schmerzen. Tatsache ist, dass 90 - 95% der Schwellungen nur Wassereinlagerungen sind. Dieses Wasser verdünnt die Ionen so weit, dass die Zelle überleben kann - aber auf Kosten der normalen Zellfunktion. Kalzium wird in Verbindung mit Phosphat in die Zellen eingelagert. Überschüssiges Kalzium, das frei in der zellulären Flüssigkeit schwimmt, stimuliert die Zelle zur Überfunktion, indem es ihre normale Funktion übermäßig antreibt. Leider kann die Zelle mit ihrer Aktivität erst aufhören, wenn das Kalzium ins Lager zurück gebracht wird. Um das Kalzium auszuscheiden oder ins Lager zurück zu bringen, benötigt der Körper ATP (*Adenosintriphosphat* = Energie), welches er jedoch nicht hat. Alle Zellen, welche von der Fibromyalgie betroffen sind, leiden an dieser Überaktivität. Fibromyalgie kommt wahrscheinlich aus einer ständigen Überarbeitung der Zellen, die sich selbst ihres ATPs berauben, der Energieeinheit, die sowieso schon knapp ist. Dr. St. Amand denkt, dass überschüssiges Phosphat, welches in die Mitochondrien gelangt, die ATP-Produktion behindert und so den ganzen Vorgang ins Rollen bringt.

Folglich meint Dr. St. Amand, dass ein Name wie „Systemischer Dysenergismus“ (den ganzen Körper betreffender Energiemangel) der Krankheit gerechter würde. (Ein akademischer Bericht, der seine Theorie näher erläutert, ist für interessierte medizinische Fachleute erhältlich, und

verursacht weitere Schwellungen und führt zu zeitweisen Fehlfunktionen im Gehirn oder in den Muskeln, Sehnen und Bändern, was Krämpfe und Schmerzen verursacht. Wenn eine Hauptregion gereinigt wird, transportiert diese Flüssigkeit überschüssiges Phosphat, Oxalate und Kalzium aus der Zelle ins Blut. Die Menge ist so groß, dass die Nieren kurzzeitig überfordert sind. Das Blut lagert das gelöste Phosphat in Zwischenlagern im ganzen Körper ein, was zu Schmerzen im gesamten Körper führt. Deshalb dauern die Umkehrsymptome ein paar Tage, bis die Nieren nachkommen, die Substanzen auszuschleiden, und somit den Zyklus beenden. Nun kann eine "Ruhezeit" eintreten, die für einige gute Stunden, Tage oder Wochen sorgt. Während dieser Zeit setzt sich der Umkehrvorgang durch Guaifenesin wahrscheinlich auf einem unterschwelligen Niveau fort, bis das nächste fühlbare Crescendo beginnt. Kleine Ströme unerwünschter Ansammlungen aus dem Gewebe vereinigen sich zu einem großen Strom im Blut und lösen so einen weiteren schwächenden Zyklus aus. Durch jeden dieser Zyklen kommt man der Gesundheit einen Schritt näher. Dies ist nur eine begrenzte und vereinfachte Erklärung sehr komplizierter biochemischer Vorgänge und Ionenbewegungen, die sehr wahrscheinlich in unseren Zellen stattfinden. Die Tatsache, die man sich fest einprägen muss, ist die, dass Fibromyalgie durch eine Stoffwechselstörung verursacht wird, die schließlich zu einer grundlegenden Störung der Energieproduktion führt. Diese Störung erklärt alle Symptome und Ausprägungen. Dr. St. Amand ist zufällig auf die Behandlung gestoßen. Seine Theorie ist nur ein Versuch, das zu erklären, was er sieht und fühlt.

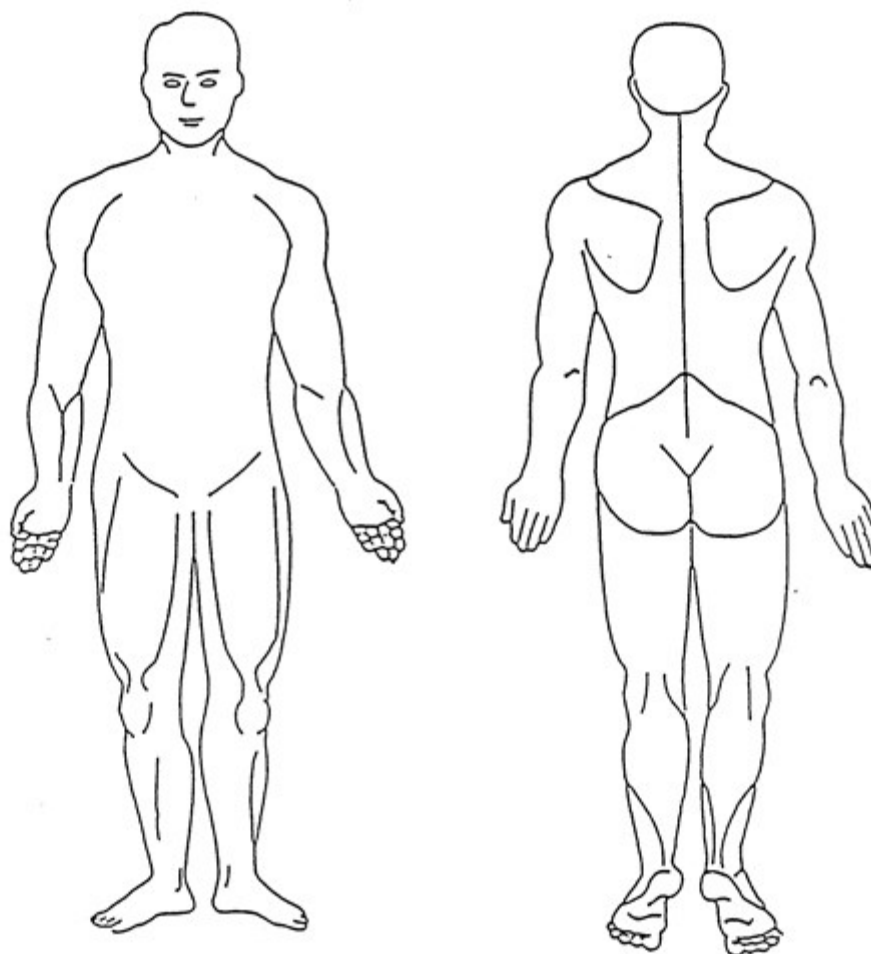


- a.) Guaifenesin erhöht die Ausscheidung von Phosphat (Pi) über den Urin
- b.) Die Nieren reinigen das Blut von Pi
- c.) Um das Gleichgewicht zu erhalten, wird das Phosphat aus dem Gewebe gezogen, zurück ins Blut gebracht und über den Urin ausgeschieden.
- d.) Die Symptome von Fibromyalgie nehmen zyklisch ab.

1.5. Kartierung

Die ursprüngliche Beschreibung von Fibromyalgie als "**Rheuma mit harten und schmerzhaften Stellen**" ist sicherlich in Vergessenheit geraten. Die gegenwärtige Methode des Beurteilungsvorganges besteht darin, dass man Tender-Points (auf Druck hin schmerzende Punkte) an ein paar festgelegten Stellen des Körpers abtastet. Dies hat im Vergleich zu einer vollständigen Körperkartierung einen sehr begrenzten Wert. Dr. St. Amand wendet einen mittelmäßigen Fingerdruck an, um die Schwellungen, Verhärtungen und Verkrampfungen in den Muskeln, Sehnen und Bändern zu ertasten. Er zeichnet diese Regionen gemäß ihrer Größe und Härte in einer Körperskizze ein. Dies macht er, bevor er mit der Behandlung beginnt, um einen Ausgangspunkt für spätere Vergleiche zu haben. Er schließt keine schmerzhaften Regionen mit ein, die er nicht fühlen kann, da sie subjektiv sind und stark von Tag zu Tag variieren. Stattdessen vermerkt er nur die Abnormalitäten, die er fühlen kann - eine rein objektive Untersuchung. Alte Karten werden solange verschlossen gehalten, bis die nächste Kartierung beendet ist; dann erst wird die alte mit der neuen Karte verglichen. Solche visuellen Aufzeichnungen verdeutlichen langsame Veränderungen und bestätigen dem Patienten und Untersuchenden den Behandlungsfortschritt auf einen Blick. Die Patienten bemerken eine Veränderung ihrer Schmerzen, Erschöpfung und emotionalen Schwankungen zwischen den Arztbesuchen. Durch diesen gemeinsamen Einsatz wird es leicht, die richtige Guaifenesindosis zu finden und den Rückgang der Krankheit zu bestätigen.

PATIENT: _____ DATE: _____



1.6. Salizylate

Patienten und Ärzte, die die folgenden Warnungen nicht beachten, können zu der Schlussfolgerung gelangen, dass die Behandlung fehlgeschlagen hat.

Leider gibt es bestimmte Stoffe, die sogenannten Salizylate, welche die Guaifenesinbehandlung unwirksam machen können. Aspirin und andere Salizylate blockieren die Wirkung von Guaifenesin, wie auch die anderer nierenwirksamer Medikamente. Somit verhindern diese Salizylate, dass das überschüssige Phosphat aus dem Körper ausgeschieden werden kann, und er wird deshalb nicht gereinigt.

Es gibt viele natürliche und synthetische Salizylatquellen, welche das Ansetzen von Guaifenesin an den Nierenrezeptoren verhindert. Alle Pflanzen bilden Salizylate; diese variieren jedoch mengenmäßig von Pflanze zu Pflanze. Sie werden in Rinden, Blättern, Wurzeln und Samen als Waffen gegen Erdbakterien und Pilze gespeichert. Von der Haut und dem

Darm werden Salizylate pflanzlicher Herkunft schnell aufgenommen: Zum Beispiel aus pflanzlichen Medikamenten, Nahrungsergänzungsprodukten, Lotionen, Kosmetika und selbst aus Gartenpflanzen. Das Wort "natürlich" auf Waretiketten klingt sicher und wünschenswert; aber dieses Wort trifft auch auf giftiges Efeu, Tabak, Oleander und andere Dinge zu, die wir kaum zu uns nehmen würden! Alle Körperpflegemittel, welche pflanzliche Gele, Öle, Extrakte und andere Salizylate beinhalten, dürfen bei der Guaifenesintherapie nicht benutzt werden!

1.7. Fibroglykämie

Fibromyalgiker mit Hypoglykämie müssen eine kohlenhydratarme Diät einhalten. Sonst werden sie sich nicht besser fühlen, selbst wenn Guaifenesin die Fibromyalgieverhärtungen reinigt. Auch Fibromyalgiker mit Kohlenhydratgelüsten bekommen einen "Vorsprung", wenn sie ähnliche Ernährungsänderungen während den ersten dreißig Tagen ihrer Behandlung vornehmen. Kohlenhydrate (Zucker und Stärken) setzen Insulin frei. Dieses Hormon löst nicht nur die Nierenabsorption von Phosphat aus, sondern treibt Phosphat auch in die verschiedenen Zellen und verstärkt die Symptome. Das Streichen bestimmter Lebensmittel verhindert die großen Blutzuckerschwankungen. Dadurch wird ein Energieschub geschaffen, und die Erschöpfungstiefs werden verringert. Deshalb ist es für Patienten, welche an Hypoglykämie leiden, zwingend notwendig, dass sie sich konsequent an die kohlenhydratarme Diät halten, um frei von Symptomen zu werden.

2.1. Allgemeines über Guaifenesin

Guaifenesin hat keine bekannten Nebenwirkungen und ist ein sehr sicheres Medikament, das sogar schon von Kindern bedenkenlos genommen werden kann. Die Tabletteneinnahme sollte mit der retardierten Form von Guaifenesin begonnen werden, mit dem sogenannten MC-Guaifenesin, welches nur alle 12 Stunden eingenommen werden muss. Es enthält neben dem reinen Guaifenesin einen zweiten Stoff namens Hydroxypropylmethylcellulose (Handelsname BonuCel), welcher für die verzögerte Freisetzung des Guaifenesins verantwortlich ist.

Eine Verschlechterung oder neu auftretende Symptome nach der Tabletteneinnahme signalisieren, dass die richtige Dosis erreicht wurde, die Umkehr begonnen hat und Guaifenesin wirkt. Im Verlauf der Umkehr erscheinen zuerst ein paar gute Stunden, dann ganze Tage und schließlich Wochen, in denen es einem deutlich besser geht. Zwei Monate mit der richtigen Dosis scheiden die angesammelten Stoffwechselabfälle eines

ganzen Jahres aus. Folglich braucht man umso mehr Zeit zur völligen Genesung, je länger die Krankheit vorher bestanden hat. Die neuesten Einlagerungen reinigen sich zuerst und die ältesten am Schluss. (Die besagte Zeitangabe trifft nur bei dem retardierten, 12 Stunden wirkenden Guaifenesin zu; wenn man jedoch nur das kurzzeitig wirkende, reine Guaifenesin nimmt, kann es länger dauern.)

Die Behandlung

Die Guaifenesinbehandlung kehrt den ganzen Prozess von Fibromyalgie um, wobei die Umkehrung mit intensiveren, zyklischen Symptomen verläuft. Diese verstärkten Zyklen entstehen durch den schnellen und gleichzeitigen Reinigungsangriff auf verschiedenen Körperregionen. Ein klassischer Zyklus hat begonnen, wenn innerhalb eines Monats nach einer Verstärkung der Symptome ein paar gute Tage folgen. Eine Kartierung wird allen schon vor Beginn der Behandlung sehr stark ans Herz gelegt. Ohne zu kartieren, ist es unmöglich, herauszufinden, ob die Dosis zu hoch oder zu niedrig ist, oder ob man blockiert wird. Besonders für diejenigen, die auf die Dosiserhöhung nicht eindeutig mit einer Symptomverstärkung reagieren, oder die für ein paar Monate keine klaren Zyklen erleben, ist eine erneute Kartierung zur Kontrolle des Verlaufs sehr wichtig. Umkehrzyklen sind gewöhnlich verstärkte Symptome oder Verschlimmerungen Ihrer sonstigen Beschwerden.

Zum Beispiel: Wenn Sie hauptsächlich an Erschöpfung oder Nervenschmerzen leiden, werden diese schlimmer werden. Wenn Sie Schmerzen haben, werden die Schmerzen stärker. Sie sollten sich einfach schlechter fühlen. Es ist wirklich so einfach. Zusätzlich können bestimmte Beschwerden auftreten, die vor Beginn der Behandlung nicht offensichtlich oder hinderlich waren, denn Guaifenesin verstärkt alle Symptome. Bei jeder Dosiserhöhung wird empfohlen, wieder eine Inventur der verwendeten Produkte zu machen, um sich zu vergewissern, dass man nicht von Salizylaten blockiert wird.

Guaifenesin und andere Medikamente

Guaifenesin verträgt sich mit allen anderen Medikamenten. Schmerzmedikamente wie Paracetamol, Optalidon, Ibuprofen oder cortisonfreie, entzündungshemmende Medikamente blockieren Guaifenesin nicht. Dr. St. Amand verabscheut den Gebrauch von Narkotika (wie Kodeine, Hydrocodon und bestimmte Methadone) wegen ihres Suchtpotentials, obwohl sie Guaifenesin nicht blockieren. Medizinische Pflasterchen in Form von Medikamenten und Nahrungsergänzungsprodukten haben nur die Absicht, die Symptome zu lindern, und lassen die Krankheitsursache unbehandelt. Seine Behandlung ist nichts für Mutlose. Die Umkehr der Krankheit erzeugt und verstärkt alle vergangenen Symptome und kann einige neue oder schon längst vergessene wieder zum Vorschein bringen. Die Stärke der ersten Zyklen kann Sorgen hervorrufen. Aber die wiederauftretenden Symptome sind keine Nebenwirkungen von Guaifenesin. Die Therapie nach Dr. St. Amands Protokoll bietet Hoffnung für diejenigen, die schon oft enttäuscht worden

sind, und die sich jetzt neu entschlossen haben, es noch einmal zu versuchen. Dieses Mal jedoch mit einer sicheren und effektiven Therapie.

2.2. Dinge, die vor Beginn der Behandlung zu erledigen sind:

1. Suchen Sie einen Arzt, der Fibromyalgie ernstnimmt.

Dies ist gerade in Deutschland leider nicht immer möglich. Deshalb machen viele Betroffene die Behandlung in Eigenverantwortung.

2. Schließen Sie andere Krankheiten aus:

Dr. R. Paul St. Amand empfiehlt eine Blutuntersuchung mit

- einem Blutbild, um Anämien oder Infektionen auszuschließen, die dem FMS (Fibromyalgie-Syndrom) stark ähneln
- einer Bestimmung der Rheumafaktoren
- einem Schilddrüsentest, bekannt als TSH-Wert
- Nennen Sie Ihrem Arzt alle Medikamente und/oder Vitamine, die Sie gerade einnehmen.

3. Lesen Sie die Informationen über Hypoglykämie und Kohlenhydratintoleranz

und entscheiden Sie, ob dies auf Sie zutrifft. Wenn ja, beginnen Sie so zügig wie möglich mit der Diät. Es ist jedoch für alle hilfreich, die Diät zwei Monate lang auszuprobieren, um zu sehen, ob dies zu Verbesserungen führt.

4. Sprechen Sie einen Physiotherapeuten, Masseur oder Chiropraktiker an

und bitten Sie ihn, Sie zu kartieren. Denn die meisten Ärzte sind nicht darin geübt, die Muskelveränderungen, die wir "Verhärtungen und Verkrampfungen" nennen, zu ertasten und in einer Skizze einzuzichnen. In der Kartierungstechnik von Dr. St. Amand geschulte Physiotherapeuten finden Sie ebenfalls auf unserer Webseite unter <http://www.guaifenesin.de/aerzte-und-therapeuten.html>

5. Entfernen Sie alle Salizylate:

Vor Beginn der Behandlung ist es von äußerster Wichtigkeit, sich zu vergewissern, dass alle Salizylatquellen aus dem Weg geschafft sind. Dazu gehört, Medikamente, Nahrungsergänzungsprodukte, Kosmetika, Kaugummis, Zahnpasten und Hautcremes oder Lotionen sehr gründlich auf Salizylate hin zu untersuchen und auszusortieren. Auch das Rauchen von Zigaretten oder Zigarren muss aufgegeben werden.

2.3. Behandlungsbeginn und das Finden der richtigen Dosis

1.) 600 mg pro Tag für eine Woche

Jeder sollte anfangen, zwei Mal pro Tag 300 mg MC-Guaifenesin alle 12 Stunden zu nehmen. Wenn diese Dosis ausreicht und keine Blockade durch ein Pflegeprodukt mit Salizylaten vorhanden ist, können die ersten Zyklen jederzeit vor dem siebten Tag beginnen. Sie sollten sich beträchtlich, aber tolerierbar schlechter fühlen. Gemäß Statistiken reichen zwei Mal täglich 300 mg für zwanzig Prozent der Patienten aus.

2.) 1200 mg pro Tag für drei Wochen

Wenn innerhalb dieses Zeitraums keine Verstärkung der Symptome aufgetreten ist, sollte auf 600 mg morgens und abends erhöht werden. Diese Dosis reicht für achtzig Prozent der Patienten aus. Diejenigen, die noch NICHT kartiert worden sind, tun gut daran, diese Dosis eine Monat statt nur drei Wochen beizubehalten. Wenn Sie Ihre Dosis weiter steigern müssen, ist es gut, wenn Sie jede neue Dosis immer für einen Monat beibehalten, bevor Sie erneut erhöhen. Wenn Sie die Medikamentendosis zu schnell erhöhen, kann es sein, dass Sie zu viele Schmerzen oder eine zu große Verstärkung Ihrer Symptome erleben. Zusätzlich werden Sie nie genau wissen, was Ihre richtige Dosis ist. Sie laden sich selbst einen viel schmerzhafteren Umkehrvorgang auf, als eigentlich nötig ist.

3.) 1800 mg pro Tag für einen Monat

Wenn ein Patient nach einem Monat auf 1200 mg pro Tag keine Verschlechterung erlebt hat, erhöht Dr. St. Amand gewöhnlich auf 1800 mg pro Tag. (Das heißt, morgens 600 mg und abends 1200 mg MC-Guaifenesin) Bei dieser Menge haben nun schon etwa 90 Prozent der Patienten ihre richtige Dosis gefunden. Die höheren Dosen von 2400mg und aufwärts werden nur noch von ca. 10 Prozent der Patienten benötigt.

4.) 2400 mg pro Tag oder mehr

Man erhöht die Dosis normalerweise immer um 600 mg, aber man kann sie auch in 300 mg-Schritten steigern. Wenn ein Patient mehr als 1800 mg benötigt, gibt Dr. St. Amand bevorzugt reines, kurzzeitig wirkendes Guaifenesin tagsüber dazu. (Bei 2400 mg pro Tag zum Beispiel würde man dann morgens 600 mg und abends jeweils 1200 mg MC-Guaifenesin einnehmen, und dazu noch zwei Mal je 300 mg reines Guaifenesin - entsprechend auch bei noch höheren Dosen zusätzlich zu den 1800 mg MC-Guaifenesin die erforderlichen 300mg oder 600mg - Kapseln mit reinem Guaifenesin morgens und abends und evtl. noch über den Tag verteilt in möglichst gleichmäßigen Abständen einnehmen.)

Ungefähr 10 Prozent der Patienten haben keine verstärkten Symptome während ihres Umkehrungsprozesses. Manchmal fühlt jemand keine Veränderung, aber der Vergleich seiner Karten zeigt eine deutliche Verbesserung auf. Einige dieser Personen haben eine relativ hohe Schmerzgrenze und bemerken nichts, trotz großer Fortschritte auf ihren

Karten. Eine andere Patientenminderheit macht nur sehr langsam Fortschritte und hat teilweise für eine sehr lange Zeit keine guten Tage. In den meisten Fällen deutet dies darauf hin, dass die Person eine zu hohe oder zu niedrige Dosis hat oder blockiert wird. Es kann aber auch das persönliche Muster des Umkehrungsvorgangs sein.

Neben sechs Patienten, die 4800 mg pro Tag nehmen, ist die höchste Dosis, die Dr. St. Amand bei seinen Patienten verwendet, 3600 mg pro Tag. Ein paar wenige Patienten fingen schon bei 300 mg pro Tag an zu zyklieren.

" Diese Schritte zu verstehen und ihnen ganz genau zu folgen ist wichtig. Sie sind als ein Fahrplan gedacht, der Ihnen genau sagt, wie Sie Guaifenesin verwenden sollen, um wieder gesund zu werden." (Dr. St. Amand)

2.4. Symptomliste zur Aufzeichnung der Krankheitsgeschichte

Symptome	Zeitpunkt des erstmaligen Auftretens
Symptome des Zentralen Nervensystems	
Erschöpfbarkeit, die im Laufe des Tages zunimmt	
Ausgepumptsein am Ende des Tages	
Müdigkeit	
Reizbarkeit	
Nervosität	
Angstgefühl	
Depressionen	
Apathie, Antriebsschwäche	
Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen	
Vergesslichkeit	
Schwindelgefühl	
Kopfschmerzen	
Migräne	
Schlaflosigkeit (Schwierigkeiten beim Einschlafen, Durchschlafen, Wiedereinschlafen)	
Kein erholsamer Schlaf	
Licht-, Geruchs- und Geräuschempfindlichkeit (kann Kopfschmerzen und Übelkeit verursachen)	
Unverträglichkeitsreaktionen	
Symptome des Muskelskeletts	
Allgemeine Muskelschmerzen	

Rückenschmerzen (LWS, BWS, HWS)	
Nackenschmerzen	
Gelenkschmerzen (Schulter, Ellbogen, Handgelenk, Becken, Hüfte, Knie, Fußgelenk)	
Pochende, brennende, stechende, klemmende Schmerzen, deren Intensität von Stunde zu Stunde variiert; werden durch kaltes, feuchtes Wetter, Angst, Stress, Belastung verstärkt	
Wetterfühligkeit	
Muskelkrämpfe und Verkrampfungen	
Verbreitete Steifheit in den Muskeln, Sehnen und Bändern (Morgensteifigkeit)	
Schmerzen, die im Laufe des Tages abnehmen und gegen Abend wiederkommen	
Wachstumsschmerzen	
Taubheit in den Extremitäten und im Gesicht	
Undefinierbare Beckenschmerzen	
Enge und Druck über dem Herzen	
Stirnkopfschmerzen; ins Gesicht ausstrahlende Schmerzen, ausgehend von der Nackenregion	
Gefühl von elektrischen Impulsen in den Muskeln / Restless legs (Unruhige Beine)	
Erhöhte Temperatur (38°C nicht übersteigend)	
Eingeschränkte Leistungsfähigkeit - Gefühl allgemeiner Schwäche	

Symptome des Magendarmtrakts	
Reizdarmsyndrom	
Gase, Blähungen und Schmerzen	
Abwechselnd Durchfall und Verstopfung	
Beständiger schmerzhafter Stuhl- und Harndrang	
Übelkeit	
Übersäuerung des Magens, Sodbrennen	
Krampfartige Bauchschmerzen, die sehr stark und unvorhersehbar sind	

Urogenitale Symptome	
Vulvodynie (Schmerzen der äußeren weiblichen Genitale)	
Scheidenkrämpfe	
Brennende Ablagerungen in der Scheide	
Krampfartige Unterleibsschmerzen	
Schmerzhafte Regelblutungen (teilweise auch verlängert)	
Schmerzhafter Geschlechtsverkehr, verminderte sexuelle Lust	
Reizblase	
Wiederkehrende Blasenentzündungen	

Interstitielle Zystitis (Chronisches Blasenschmerzsyndrom)	
Dunkler, stechend riechender und brennender Urin	

Hautsymptome	
Schmerzempfindung schon bei bloßer Berührung der Haut	
Brennen der Haut, z.B. im Bereich der Wange	
Juckreiz und Rötungen	
Ekzeme und Hautausschläge (in vielen Variationen)	
Trockene, empfindliche Haut	
Neurodermitis	
Raynauds-Phänomen: Erhöhtes Kältegefühl (teilweise Lilafärbung der Hände und Füße)	
Trockene Schleimhäute in Augen, Mund und Scheide	
Kleine, fleckenförmige Blutungen und blaue Flecken unter der Haut	

Hypoglykämiesymptome	
Hungerzittern	
Schweißausbrüche	
Herzklopfen oder Herzrhythmusstörungen	
Angstgefühl, Panikattacken und Alpträume	
Heißhungerattacken	
Gewichtszunahme	

Verschiedene Symptome	
Entzündung der Rachenschleimhaut und vermehrte Schleimbildung	
Atemwegsprobleme, Hustenreiz, Heiserkeit	
Verstopfte Nase	
Spröde Nägel, schlechte Haarqualität	
Verbrannter, metallischer, bitterer oder sogar salziger Geschmack im Mund	
Brennender Schweiß mit stechendem Geruch	
Flüchtige Gesichtsfeldausfälle	
Hörprobleme / Ohrgeräusche / Pfeifen im Ohr	
Pilzerkrankungen	
Verstärkte Venenzeichnung	
Wassereinlagerungen vor allem morgens in Gesicht und Händen	
Gewichtszunahme tagsüber bis zu 2 kg (nachts wieder verschwindend)	

2.5. Bezugsquellen von Guaifenesin

Guaifenesin ist ein Wirkstoff, der in einigen Hustenmedikamenten vorkommt und als Schleimlöser verwendet wird. Diese Hustensaft-Mittel sind jedoch für die Fibromyalgiebehandlung ungeeignet, da sie nur eine niedrige Guaifenesindosis haben, jedoch viel Zucker, Sorbitol, Alkohol oder Farbstoffe enthalten. Jedes reine Guaifenesinpräparat kann genommen werden, welchem kein anderer Wirkstoff beigefügt ist, der Nebenwirkungen hervorrufen könnte.

Grundsätzlich können Sie das reine Guaifenesinpulver in jeder Apotheke erhalten; fragen Sie einfach danach. Der Preis kann sehr variieren - zwischen 60 und 120 € pro Kilo.

Es gibt auch einige Apotheken, welche das Pulver direkt in Kapseln füllen und so verkaufen, wobei sich ebenfalls ein Preisvergleich lohnt. Auch das neu verfügbare, sogenannte MC-Guaifenesin wird von einigen Apotheken in Kapseln mit verschiedenen Stärken direkt in der richtigen Mischung fertig abgefüllt. Gerade für Personen, welche die Therapie beginnen, ist dies sehr zu empfehlen, zumindest solange, bis sie ihre Dosis gefunden haben. Hier eine Übersicht der Apotheken, die aktuell auf unserer Webseite gelistet sind:

Angertor-Apotheke

Hindenburgstr. 56

89129 Langenau

Tel.: +49/(0)7345/5855

Fax: 07345/21817

Internet: www.angertorapotheke.com

E-Mail: angertorapotheke@gmx.de

Füllt Pulver in Kapseln ab bzw. verkauft Guaifenesin und BonuCel auch lose und verschickt portofrei innerhalb Deutschlands; auf Vorkasse hin auch ins Ausland. Neue MC-Guaifenesin-Kapseln 150/300mg (MHPC genannt) erhältlich

Jupiter - Apotheke

Kirchstr. 16

72475 Bitz

Tel.: +49/(0)7431/9353030

Fax: 07431/9353031

Verkauft das Guaifenesinpulver und BonuCel lose und verschickt es auch deutschlandweit.

Husaren-Apotheke

Zeppelinstr. 25
66557 Illingen
Tel: +49 (0)6825-404 7910
Fax: +49 (0)6825-404 7926
E-Mail: info@husarenapo.de
Home: www.husarenapo.de

Stellt neue MC-Guaifenesin-Kapseln als HPMC in div. Dosierungen her: 150, 300 und 450 mg. Kurzzeit-Guaifenesin in 150, 300, 450, 500mg Auf Wunsch auch Sondergrößen. Verkauft Guaifenesin und BonuCel auch lose bzw. fertig zubereitet in **Vakuum-Tüten speziell für Kapselmaschinen mit denen 24 Gelatine-Kapseln selbst hergestellt werden können** und das sowohl in Kapselgröße „0“ als auch „00“.

Marien-Apotheke

Marktgrafenstr. 14a
78467 Konstanz
Tel: +49/(0)7531/61150
E-Mail: guai@apo-marien.eu
Homepage: www.apo-marien.eu

Verschickt das Guaifenesin als Pulver lose oder in Kapseln, ebenso die neuen MC-Guaifenesin-Kapseln zu 150 und 300mg, jeweils 100 und 200 Kapseln

Rosen-Apotheke

Turmstr. 4, 72202 Nagold
Tel: +49/(0)7452/84060
Fax: 07452/3952
info@rosen-apo-nagold.de
www.rosen-apo-nagold.de

Stellt neue MC-Guaifenesin-Kapseln mit 150/300/450 mg Wirkstoff her. Verkauft Guaifenesin und BonuCel auch lose.

Brücken-Apotheke

Inhaberin: Dr. Ursula Barthlen
Austrasse 1; 72144 Dußlingen
Tel.: 07072/2635 Fax: 07072/6889
bruecken@apotheke-dusslingen.de
www.bruecken-apotheke-dusslingen.de

Verkauft neue MC-Guaifenesin-Kapseln (auch 450mg) und versendet portofrei innerhalb Deutschlands.

Alt-Hietzinger-Apotheke

Mag. pharm. Heidelinde Hausner
Hietzinger Hauptstraße 24
1130 Wien-Hietzing

Tel.: +43 1 8771441 Fax: +43 1 8774842

Mail: info@alt-hietzinger-apotheke.at

URL: <http://www.alt-hietzinger-apotheke.at>

Öffnungszeiten: Mo-Fr: 8-18 Uhr & Sa: 8-12 Uhr

Verkauft Guaifenesin und auch das neue MC-Guaifenesin

Apotheke Bad Erlach

Herr Christopf Waglechner
Wiener Neustädter Str. 21
2822 Bad Erlach / ÖSTERREICH
Tel: (02627) 488 50
Fax: (02627) 488 50-12
apotheke.baderlach@gmail.com

Verkauft MC-Kapseln

Medicus Apotheke

Dr. Iride-Sibylle Gleichauf
Luzernerstrasse 30
6010 Kriens / SCHWEIZ
Tel: 041 320 96 26 / Fax: 041 320 96 25
E-Mail: Leitung@medicusapotheke.ch
URL: www.medicusapotheke.ch

Verkauft das neue MC-Guaifenesin in Kapseln

Marien-Apotheke
Apotheker Günter Selhuber
Gerhauserstraße 6
86551 Aichach
Tel.: 08251/82894 Fax: 82895
info@marienapothekekaichach.de
www.marienapothekekaichach.de

Verkauft neue MC-Guaifenesin als Kapseln. 4.-€ Porto bei Bestellungen unter 60.-€

Eyach-Apotheke

Frau Teufel
Karlstr.21
72336 Balingen
Tel: +49/(0)7433/276117

Verkauft das Guaifenesinpulver und verschickt es auch deutschlandweit.

Leimbach - Apotheke

Mariella Ruch
Gartenstraße 28
69234 Horrenberg
Tel: 06222/72222
Fax: 06222/76210

3.1. Allgemeines über Salizylate

Was sind Salizylate?

Salizylate sind chemische Verbindungen, welche das Guaifenesin in seiner Wirkungsweise blockieren. Sie können sowohl natürlicher als auch synthetischer Herkunft sein.

Welche Beziehung besteht zwischen Salizylaten und Guaifenesin?

Salizylate (sowohl natürliche als auch synthetische) haben die Eigenschaft, die Wirkung von Guaifenesin zu blockieren. Viele kosmetische Produkte enthalten Salizylate. Wenn diese auf die Haut aufgetragen werden, können sie schnell vom Blutstrom aufgenommen werden und blockieren Guaifenesin. Damit Guaifenesin seine Aufgabe erfüllen kann, müssen äußerlich angewandte Produkte, die Salizylate enthalten, vermieden werden.

Salizylate und Essen?

Für Fibromyalgie ist grundsätzlich **keine** Diät zur Vermeidung von Salizylaten erforderlich. Die Salizylatmengen in Nahrungspflanzen, einschließlich Gewürzen und Kräutern, die zum Kochen verwendet werden, blockieren Guaifenesin nicht, da diese in der Leber durch Glycin verändert werden. Dieser Vorgang schützt Guaifenesin davor, von den aufgenommenen Nahrungsmitteln blockiert zu werden. Somit verursachen Salizylate in Lebensmitteln keine Probleme.

Dennoch gibt es Ausnahmen bei Konzentraten und Säften. In diesen Fällen ist die Leber mit der hohen Salizylatmenge in der Nahrung

überfordert, so dass dann doch eine Blockade stattfindet. Folgende Ausnahmen **gibt** es:

- Pfefferminze sollte überhaupt nicht gegessen werden, weder frisch noch getrocknet, da sie einen sehr hohen Salizylatgehalt hat.
- Schwarzer, weißer oder grüner Tee und Kräutertees sind nicht erlaubt. Nur ab und zu ein dünner Kamillen – oder Früchtetee ist möglich.
- Bei Fruchtsäften nur kleine Mengen verdünnt trinken.
- Keine Smoothies, keine Konzentrate und keinen Sirup unverdünnt trinken.

Produkte, die natürliche und synthetische Salizylate enthalten können:

Medikamente:

Im Allgemeinen enthalten die meisten Medikamente keine Salizylate. Die Ausnahmen:

- Schmerzmedikamente, die unter die Kategorie Salizylate oder Salizylsäure fallen, wie Aspirin, ASS, Acesal, Alka Seltzer-Brausetabletten, Aspro, Santasal, Micristin, Miniasal
- Pflanzliche Medikamente wie Ginseng, Johanniskraut, Aloe Vera, Gingko Biloba, Sägerpalme, blau-grüne Algen, Echinacin, Nonisaft und viele mehr
- Vitaminpräparate mit Alfalfa, Petersilie und Vitamin E oder C, wenn sie aus Rosenblättern gewonnen sind oder Bioflavonoide enthalten.
- Pastillen mit Menthol, Minze, Pfefferminze oder Speerminze.
- Warzen- oder Hornhautentferner (Salizylatpflaster: Gutaplas) und viele Akne-Produkte und Schuppenshampoos.
- Schmerzcremes, Balsame und Lotionen wie Vertebralon N-Salbe, Capsamol, Mobilat, Leukona-Rheumasalbe, Mundisalgel, Dermal-Schrundensalbe

Kosmetika und äußerlich angewandte Produkte:

Grundsätzlich sind die meisten Kosmetika mit Salizylaten behaftet. Somit müssen alle Produkte, die Salizylsäure oder ein Öl, Gel oder Extrakt mit einem Pflanzennamen enthalten, vermieden werden. Einige Beispiele:

- Hautreiniger oder Peeling-Produkte
- Pflegebalsame, Körpermilch, Handcremes
- Haarsprays, Shampoos, Haarwasser
- Bräunungslotionen, Sonnencremes
- Lippenstifte und Fettstifte
- Deodorants

Rasierhilfen:

- Rasierschaum mit Pflanzenausügen wie Aloe, Minze oder Menthol
- Rasierer, die einen Aloestreifen hinter dem Schnittmesser haben, verteilen Salizylate durch die mikroskopischen Schnitte im Blut.

Orale Pflegeprodukte:

- Die meisten Mundwässer enthalten, Minze, Wintergrün oder das Wort Salizylat (Listerine, Scope).
- Zahncremes (auch Zahnseide) können Salizylate enthalten, sowie frische oder natürliche Minze, die häufig nicht aufgeführt ist. Man kann Natron und/oder Peroxid als Zahnpasta-Alternative benutzen, um eine Verbesserung der reinigenden und bleichenden Wirkung zu erhalten. Die minzlosen Spülungen sind erlaubt.
- Pastillen oder Kaugummis mit Menthol, Minze, Pfefferminz oder Speerminze enthalten Salizylate. (Frucht- oder Zimt-Aromen haben bis jetzt noch nicht blockiert, aber vergewissern Sie sich, dass nicht zusätzlich Minzöl enthalten ist.)

Haus-und Gartenarbeit:

- Klebriger Pflanzensaft oder Flüssigkeiten, die auf der Haut haften bleiben, wenn man Gartenarbeit verrichtet oder Unkraut jätet. Patienten sollten bei Gartenarbeiten dichte Gummihandschuhe tragen. Man sollte auch nicht mit bloßen Füßen durchs Gras laufen.
- Das normale, haushaltsübliche Verarbeiten von Gemüse und Kräutern blockiert nicht. Ausnahme: Zitrusfrüchte enthalten direkt unter der Schale viele Salizylate und sollten nur mit Handschuhen verarbeitet werden. Auch beim Einkochen von Obst tritt viel Saft aus, und Handschuhe sind ratsam.
- Wasch-, Spül- und Putzmittel können ebenfalls teilweise salizylathaltig sein. Beim Spülen und Putzen sowie bei der Handwäsche sollten vorsichtshalber auch Handschuhe getragen werden.

Rauchen:

Auch wenn es sicher ein schwerer Schritt ist: Wenn Sie die Guaifenesintherapie durchführen möchten, müssen Sie das Rauchen aufgeben. Tabak wird aus der Tabakpflanze gewonnen und enthält Salizylate, die Sie beim Rauchen direkt über die Mundschleimhaut aufnehmen. Eine Ersatzmöglichkeit ist es, auf E-Zigaretten umzusteigen, da diese nur chemische Inhaltsstoffe und Nikotin enthalten. Nikotin ist salizylatfrei.

Bitte beachten Sie, dass Sie kein E-Liquid mit Menthol- oder Minzaroma kaufen sollten. Überprüfen Sie bei Frucht-Liquids die Inhaltsstoffe. Am sichersten ist ein sog. "Basisliquid" ohne Aromastoffe. Durch das enthaltene Propylenglycol hat es einen leicht süßlichen Geschmack.

Wie nach Salizylaten suchen?

Wörterbücher oder das Internet können zur Identifikation von Inhaltsstoffen verwendet werden. Hersteller sind bereit zu helfen, aber das Personal an Kundentelefonen weiß meist nicht, dass Pflanzen Salizylate enthalten. Sie können meist nicht viel mehr tun als den Inhalt des Produkts zu veröffentlichen.

Hier eine empfehlenswerte und hilfreiche Webseite, die auch eine Salizylat-Suchmaschine enthält:

<http://www.fibromyalgie-guaifenesin.info/de/start/>

Ist jeder gleich empfindlich?

Der individuelle genetische Aufbau legt fest, wie schnell man blockiert wird. Jeder Patient sollte jedoch von einer hohen Empfindlichkeit ausgehen. Deshalb ist es äußerst wichtig, dass alle gegenwärtigen und zukünftigen Produkte aufmerksam untersucht werden, denn Hersteller nehmen plötzliche, unangekündigte Veränderungen vor.

Praktische Hinweise

Sie müssen alle Inhaltsstoffe jedes Produkts lesen, welches Sie auf Ihre Haut auftragen. Seien Sie pingelig bei der Durchführung Ihrer Suche nach Salizylaten. Am besten sammeln Sie alle Produkte, die Sie in Ihrer Wohnung haben, in einer Tüte. Nehmen Sie keines aus der Tüte und benutzen Sie es nicht, bevor Sie nicht alle Inhaltsstoffe durchgegangen sind, und Sie es als salizylatfrei bezeichnen können. Seien Sie radikal bei dem Ausmisten der salizylathaltigen Produkte; denn besonders in den ersten Tagen der Behandlung ist es fast unmöglich, festzustellen, ob das Guaifenesin blockiert wird. Im späteren Verlauf der Behandlung, wenn man schon lange gute Zeitabschnitte erlebt, wird es einfacher, eine Blockade zu bemerken. Der Vorgang ist in Wirklichkeit einfach. Manche Leute machen ihn jedoch viel komplizierter, weil sie dieses oder jenes nicht aufgeben wollen. Für diejenigen, die sehr krank sind, ist es nichts Schwieriges, auf Aloe in Lippenstiften zu verzichten, oder die eine Sonnencreme statt der anderen zu verwenden. Wenn Sie einmal gesund sind, werden Sie diesen Produkten nicht mehr nachweinen. Wenn Sie Zweifel haben, dann verwenden Sie ein Produkt nicht. Die Belohnung für Ihren Aufwand ist die Genesung.

ES LIEGT IN DER VERANTWORTUNG DES PATIENTEN, DER THERAPIE GANZ GENAU ZU FOLGEN. VON ÄRZTEN KANN NICHT ERWARTET WERDE, DASS SIE ALLE BESTANDTEILE IN ÄUSSERLICH ANGEWANDTEN PRODUKTEN KENNEN. ÄRZTE WERDEN ZU DER SCHLUSSFOLGERUNG KOMMEN, DASS GUAIFNESIN NICHT WIRKT, WENN DIE PATIENTEN DIE SALIZYLATE NICHT VOLLSTÄNDIG VERMEIDEN.

3.2. Tipps zur Vermeidung von Salizylaten

Wichtig

Bitte überprüfen Sie alle Inhaltsstoffe vor dem erneuten Kauf eines Produkts. Auf unserer Homepage <http://www.guaifenesin.de/> ist eine Liste mit salizylatfreien Pflegeprodukten veröffentlicht. Als man die Artikel überprüfte und auf die Liste setzte, enthielten sie alle keine Salizylate, doch das kann sich geändert haben, bis Sie zum Einkaufen gehen. Das

heißt, dass man nie 100%ig sicher sein kann, dass Produkte auf dieser Liste garantiert keine Salizylate enthalten. Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Das Ziel ist es, dass die Guaifenesinanwender lernen, selber ihre Produkte zu überprüfen, was bei jedem Kauf neu gemacht werden **muss**. Wenn Sie ein Produkt erneut überprüfen und feststellen, dass es Salizylate enthält, sagen Sie uns bitte Bescheid, damit wir unsere Liste auf den neuesten Stand bringen können.

Unsere Nachschlagelisten sind nicht vollständig, können aber bei der Nachforschung von großer Hilfe sein.

Dies ist eine einfache Überprüfung, ob Salizylate in einem Produkt enthalten sind. Dadurch können auch einige salizylatfreie Inhaltsstoffe mit ausgemustert werden, aber es scheiden auf jeden Fall die meisten Salizylate aus.

1. Enthalten die Inhaltsstoffe ein Pflanzennamen oder die Worte "Auszug, Extrakt" (sollte nicht der Fall sein)
2. Enthält irgendein Inhaltsstoff die Silbe "sal" (sollte nicht der Fall sein)
3. Sind die Namen der Inhaltsstoffe lang und schwer zu betonen; sind es Wörter, die Sie in einer normalen Unterhaltung nicht verwenden würden, und haben manche noch Zahlen vor dem Namen stehen (sollte der Fall sein)

Die folgenden Artikel können Salizylate enthalten und müssen deshalb aufmerksam überprüft werden:

Akne-Produkte, Schuppenshampoos, Schaumbäder, Kosmetika, Kaugummis, Shampoos, Haarspülungen und -kuren, Sprays, Lippenstifte, Lotionen, Feuchtigkeitscremes, Halsbonbons, Muskelschmerzsalben, Rasierer mit Aloestreifen, Hautreiniger, pflanzliche Medikamente wie die weiter oben genannten Produkte sollten keine Pflanzen, Kräuter, Auszüge oder Extrakte enthalten.

- Keine Wörter oder Silben mit "Sal"
- Suchen Sie nach Aloe, Menthol, Extrakten, Castor Oil. Wenn ein Stoff eine Chemikalie ist, ist es ok, es sei denn, es enthält die Silbe "Sal"-
- Trauen Sie keinem Produkt, das von sich behauptet, natürlich zu sein, und achten Sie beim Lesen darauf, ob Blumen- oder Pflanzennamen erwähnt werden.
- Bei Deodorants schauen Sie nach Castor Oil
- Bei Lotionen achten Sie auf Aloe und andere Pflanzen
- Bei Haarprodukten schauen Sie nach Kamille, Lavendel, Kräutern, Aloe
- Bei Zahncreme und Mundwasser versichern Sie sich, dass sie keine Minze enthalten
- Bei Makeup schauen Sie nach Castor Oil und anderen Pflanzen
- Bei Rasierschaum suchen Sie nach Pflanzenausgügen wie Aloe, Minze oder Mentholatum
- Bei Sonnencremes schauen Sie nach Oxyl, Salizyclate, Homosalate, Aloe

- Verwenden Sie wasserdichte Handschuhe bei der Gartenarbeit. Tragen Sie Handschuhe für Arbeiten, bei denen man Pinesol, Limonenöl, etc. verwendet
- Nicht medizinische Cremes, Balsame und Lotionen enthalten wahrscheinlich Menthol, wenn sie sich etwas kalt anfühlen oder brennen
- Keine Süßigkeiten oder Kaugummis mit Minze
- Keine Lippenstifte mit Aloe, Camphor oder Castor Oil
- Bei Haarfarben kein Witch hazel
- Keine Vitamine wie C oder E, die von Rosenblättern stammen, oder die Bioflavonoide und beigefügte Kräuter wie Alfalfa, Petersilie usw. enthalten
- Toilettenpapier, Reinigungstücher, feuchtes WC-Papier, Tempos und Binden können Aloe oder Kamille enthalten.
- Keine Schmerzmittel, die Salizylate oder Salizylsäure auf dem Etikett enthalten, wie zum Beispiel Aspirin, Disalicyd, Anacin, Excedrin
- Keine Medikamente wie Alka Seltzer oder Urised
- Keine Schaumbäder oder Lotionen mit essentiellen Ölen oder Pflanzenteilen wie Aloe, Gurke, Lavendel, Mandel- oder Traubensamenöl etc.
- Keine Halslutschtabletten und Halsbonbons mit Menthol, Minze, Pfefferminze oder Speerminze
- Keine Warzen- oder Hornhautentferner (Salizylatpflaster)

Synonyme für Salizylsäure

2-carboxyphenol;
 2-Hydroxybenzenecarboxylic acid;
 2-Hydroxybenzoate;
 2-Hydroxybenzoic acid;
 o-carboxyphenol;
 o-Hydroxybenzoate;
 o-Hydroxybenzoic acid;
 orthohydroxybenzoate;
 Orthohydroxbenzoic acid;

Beta hydroxy acids / betahydroxid acid (BHA),
 Phytantriol,
 Phenol-2-carboxylic acid;
 Bioflavonoide;
 Ephedra;
 Camphor

Octyl salicylate;
 Octisalate;
 SA;
 SAX;
 SAL

Psoriacid-S-Stift;

Keralyt;
Rutranex;
Ionil;
Retarder W;
Salonil;
Freezone; Duoplant; BHA, betahydroxid acid;

4.1. Allgemeines über Hypoglykämie

Hypoglykämie bedeutet "Unterzuckerung".

Im menschlichen Körper steigt der Zuckerspiegel im Blut nach dem Genuss von Kohlenhydraten an. Dies veranlasst die Bauchspeicheldrüse dazu, große Mengen an Insulin freizusetzen. Dieser Insulinausstoß senkt den Blutzucker, indem die Glukosemoleküle hauptsächlich in Muskeln, aber auch in Fettzellen, in der Leber und in anderen Körperregionen eingelagert werden. Diese wiederholten Insulinausschüttungen verursachen schließlich bei genetisch belasteten Personen Hypoglykämie.

Bei Hypoglykämikern senkt das Insulin den Blutzucker zu stark. Dadurch wird ein Unterzucker (Hypoglykämie) erzeugt. Das Gehirn registriert diesen Zustand und setzt verschiedene Hormone frei: Wachstumshormone, Glucagon und Cortisol. Wenn diese Hormone das Insulin nicht kontrollieren können, werden die Adrenalindrüsen aktiviert. Diese schütten eine übermäßige Menge Adrenalin aus, welches die akuten und alarmierenden Symptome verursacht. Gleichzeitig beendet Adrenalin innerhalb von ein bis zwei Minuten die Wirkung des Insulins.

Die Hypoglykämie ist eine separate Krankheit, die neben der Fibromyalgie besteht. Jedoch kann sie durch die Fibromyalgie ausgelöst und verstärkt werden. So kommt es, dass ungefähr 45% der Fibromyalgiker an Fibromyalgie und Hypoglykämie gleichzeitig leiden.

Deshalb ist es für diese Betroffenen notwendig, neben der Fibromyalgie auch die Hypoglykämie zu behandeln. Denn sonst wird der Patient trotz der Umkehrung der Fibromyalgie nicht vollständig gesund.

4.2. Symptome

Die akuten Symptome von Hypoglykämie sind wirklich furchteinflößend. Sie treten in der Regel drei bis vier Stunden nach dem Verzehr eines kohlenhydratreichen Essens auf und dauern gewöhnlich 20 bis 40 Minuten. Wenn sie besonders intensiv sind, bezeichnet man sie als Panikattacken. Diese werden durch die wiederholte Freisetzung von Insulin verursacht und führen schließlich dazu, dass die anderen Drüsen des endokrinen Systems (des Hormonsystems) überreagieren. Die Symptome der Adrenalinfreisetzung sind alle ziemlich gut bekannt: Herzklopfen,

Herzrhythmusstörungen, ein starkes Angstgefühl, Schütteln, Händezittern, durchnässender Schweiß und Stirnkopfschmerzen vervollständigen das Bild. Wenn diese Symptome während der Nacht auftreten, werden sie oft von Alpträumen begleitet. Schlafstörungen rufen Schläfrigkeit am Tag hervor und tragen stark zur allgemeinen Erschöpfung bei.

Chronische Symptome:

- Erschöpfung, Schlaflosigkeit
- Nervosität, Depressionen, Reizbarkeit
- Schwindel, Schwächegefühl
- Verschleiertes, unscharfes Sehen
- Ohrgeräusche
- Blähungen, Bauchkrämpfe, Durchfall
- Taubheit oder Prickeln in Händen, Füßen und Gesicht
- Hitzegefühl und Schweißausbrüche
- Fuß- und Beinkrämpfe
- Beidseitige Kopfschmerzen oder Stirnkopfschmerzen
- Beeinträchtigt Erinnerungs- und Konzentrationsvermögen

Akute Symptome:

- Herzklopfen, Herzrasen oder Herzrhythmusstörungen
- Panikanfälle und akute Angstzustände
- Alpträume und schwere Schlafstörungen
- Schwächegefühl oder Synkopen (kurzzeitige Bewusstlosigkeit)
- Zittern der Hände oder inneres Schütteln
- Schweißausbrüche
- Stirnkopfschmerzen oder Druck im Kopf

4.3. Behandlung

Viele Fibromyalgiker haben lediglich Zuckergelüste, leiden jedoch nicht an Hypoglykämie. Sie leiden an den gleichen Beschwerden, Schmerzen und Erschöpfung wie die anderen, haben jedoch noch nicht die Adrenalsymptomatik der Fibroglykämiker. (D.h., sie haben zum Beispiel keine Panikattacken oder kein Herzrasen). Personen mit Heißhungerattacken können zu verschiedenen Zeiten einige der gleichen Symptome haben wie diejenigen, die an Glukoseunverträglichkeit leiden. Durch ungünstige Situationen können sie in das Fibroglykämiesyndrom gedrängt werden; z.B. durch übermäßigen Zuckergenuss, übermäßigen Alkoholgenuss, oder bei ungewöhnlichem emotionalen Stress, besonders bei Frauen während der prämenstruellen Woche. Der endgültige Auslöser für Fibroglykämie kann eine ernsthafte Infektion und jede Art von Trauma sein, einschließlich einer Operation oder schwierigen zahnärztlichen Behandlung. Heißhungrige können eine allgemeine Verbesserung ihres Zustands feststellen, wenn sie ein bis zwei Monate lang die kohlenhydratarme Diät einhalten. Es ist gut möglich, dass Sie einen Energieschub erleben. Dies kann eine Ermutigung sein, während Sie darauf warten, dass die Fibromyalgie durch Guaifenesin rückgängig

gemacht wird. Die meisten Patienten werden einen Nutzen aus der Diät haben, selbst wenn sie weder Fibroglykämie noch Heißhungerattacken haben. Einige der schnell eintretenden Belohnungen sind das Verschwinden des "Fibronebels" und das Vermeiden von Schläfrigkeit nach den Mahlzeiten. Die Diät ist auf jeden Fall ein zweimonatiges Experiment wert. Wenn sich nach zwei Monaten keine Verbesserung einstellt, kann die Diät beendet werden - außer bei Personen, die tatsächlich an Kohlenhydratunverträglichkeit leiden. Diejenigen, die nur Kohlenhydratgelüste haben, würden schließlich auch ohne die Diät gesund werden, nämlich dann, wenn ihre Fibromyalgie bedeutend zurückgegangen ist. Dr. St. Amand betont ausdrücklich, dass für diejenigen, die nur an Fibromyalgie leiden, keine besondere Diät nötig ist.

Viele Personen fragen, ob sie mehr Kohlenhydrate essen dürfen, weil sie Hypoglykämie haben. Die Antwort ist ein klaren "Nein"! In Wirklichkeit trifft gerade das Gegenteil zu. Niemand muss seine Ernährung mit Kohlenhydraten vollladen, denn unser Körper ist mit Leichtigkeit in der Lage, alles herzustellen, was er benötigt. Zucker und Stärke erhöhen den Blutzucker innerhalb von etwa fünf Minuten, nachdem sie verzehrt worden sind. Eiweiß und Fette liefern in einem geringen Ausmaß auch Treibstoff für die Leber, um die Glukosewerte zu erhöhen, aber es dauert fünfzehn bis zwanzig Minuten. Leber und Nieren können leicht eigene Aminosäuren in Glukose umwandeln. Wenn Patienten durch den Verzehr von Kohlenhydraten nicht nachteilig beeinflusst werden, sind sie für ihren kräftigen Stoffwechsel zu beglückwünschen. Auf der anderen Seite, wenn der Verzehr von Kohlenhydraten die Symptome hervorruft, die gerade besprochen wurden - was bleibt dann für eine andere Wahl, als sie aufzugeben?

Hypoglykämie kann nur durch eine perfekte Diät kontrolliert werden, die alle gefährlichen Kohlenhydrate ausklammert. Patienten dürfen keinen Zucker, Honig, Sukrose, Glukose, Dextrose oder Maltose essen. Schwere Stärken müssen vermieden werden, einschließlich Kartoffeln, Reis und Nudeln. Übermäßig viel Fruktose wird durch Obstsäfte geliefert. Diese brauchen zur Herstellung viel mehr Obst, als man normalerweise am Stück isst. Koffein verstärkt die Wirkung von Insulin und ist auch verboten. Alkohol, welcher auch Kohlenhydrate enthält, darf erst konsumiert werden, wenn der Blutzucker stabilisiert ist, und dann auch nur in beschränktem Maße. Bestimmte Kohlenhydrate wie zuckerfreies Brot sind erlaubt; aber der Verzehr ist auf eine Schreibe drei Mal täglich beschränkt. Es sollte nur ein Stück Obst alle vier Stunden gegessen werden. Die Streichung von Zucker (einfache Kohlenhydrate) wie auch den schweren Stärken (komplexe Kohlenhydrate) ist obligatorisch, denn sie verursachen, dass der Körper zu viel Insulin freisetzt. Wenn Insulin nicht ausgeschüttet wird, kann keine Hypoglykämie entstehen. Mit der Zeit erholen sich alle angeschlagenen Hormondrüsen. Der Erfahrung nach zeigt sich die Genesung zwischen dem fünften und zehnten Tag nach Beginn der Diät durch etwas mehr Energie. Einige Patienten fühlen sich während den ersten paar Tagen müder, da sich ihre grundlegende Energiequelle von den Kohlenhydraten auf Proteine und Fette umstellt.

Während dieser Anfangszeit können Patienten auch Kopfschmerzen durch Entzug sowohl von Koffein als auch von Kohlenhydraten haben. Der irgendwann eintretende Energieschub kann sich bei denen hinauszögern, die schon sehr lange krank sind. Der vollständige Verzicht auf Zucker und Stärke scheint eine enorme Herausforderung zu sein, aber mit Eifer und Willenskraft können Patienten es erfolgreich meistern.

"Durch die Diät habe ich mein Leben zurückbekommen. Im Vergleich dazu sind Süßigkeiten und Stärke ein wirklich unbedeutendes Opfer."

-Cynthia C., Eat Lansing, USA

Es gibt zwei verschiedene Diäten zur Bekämpfung der Hypoglykämie: Die strenge Diät und die liberale Diät.

Die strenge Diät sollte in den ersten 2 Monaten durchgeführt werden. Für übergewichtige Patienten und stark Betroffene empfiehlt es sich, diese Diät auch darüber hinaus fortzusetzen.

Die liberale Diät reicht für die meisten Hypoglykämiker nach den ersten 2 Monaten der strengen Diät aus. Hierbei dürfen sie auch Nahrungsmittel essen, welche bei der strengen Diät verboten sind.

Während Ihrer Diät müssen Sie die später aufgeführten Nahrungsmittel unbedingt vermeiden, um Ihre Hypoglykämie zu besiegen und zu kontrollieren. Nach der Erfahrung von Dr. St. Amand braucht man circa zwei Monate mit der strengen Diät, um alle Symptome auszulöschen, die auf die Kohlenhydratunverträglichkeit zurückgehen.

4.4. Die Liste der verbotenen Nahrungsmittel für Hypoglykämiker

Diese Nahrungsmittel müssen ganz streng vermieden werden:

Zucker in jeglicher Form

Koffein in jeglicher Form (verstärkt und verlängert die Wirkung von Insulin)

Fruchtsäfte und getrocknete Früchte

Bananen

Kidneybohnen

Wachtelbohnen

Limabohnen

Kichererbsen

Linsen

Kartoffeln

Getreide (Mais, Gerste, Reis, etc.)

Nudeln (sämtliche Arten)

Süßigkeiten jeder Art (wie Schokolade, Gummibärchen, Eis, Bonbons, etc.)

Dextrose, Maltose, Sukrose, Glucose, Fructose, Honig, Sirup, oder Stärke

Dr. St. Amands Hypoglykämiediät ist in zwei Teile aufgeteilt: "Streng" und "liberal". Beide Diäten werden Hypoglykämie gleich gut kontrollieren. Die strenge Diät wurde für die Patienten entworfen, die Gewicht verlieren müssen, die liberale Diät ist auf Gewichtsstabilisierung hin ausgelegt. Die Liste der Nahrungsmittel, die ganz streng vermieden werden müssen, betrifft beide Diäten und darf nicht ignoriert werden.

Auf den nächsten beiden Seiten folgen Listen mit verschiedenen Nahrungsmitteln. Jeweils eine Liste für die liberale und eine für die strenge Diät. Von diesen Nahrungsmitteln kann man essen, so viel man will, außer wenn hinter einem Nahrungsmittel eine Mengenangabe steht. Immer wenn man Hunger hat, kann man etwas essen; es nützt nichts, weniger zu essen! Wenn man etwas auf der Liste nicht findet, darf man es nicht essen. Überprüfen Sie die verpackten Produkte genau, indem Sie die Zutatenliste lesen und sich versichern, dass keines der zu vermeidenden Nahrungsmittel aufgezählt wird.

4.5. Dr. St. Amands strenge Diät für Hypoglykämiker und zur Gewichtsabnahme

Fleisch

- Alle Fleischarten sind erlaubt, außer Aufschnitte oder Wurst, welche Zucker enthalten. (Überprüfen Sie die Etiketten aufmerksam. Bei fettarmen oder fettlosen Putenaufschnitten wurde gewöhnlich Dextrose oder Getreidesirup beigefügt. Speck und Schinken sind gestattet, auch wenn Zucker aufgezählt ist. Denn dieser Zucker verschwindet beim Erhitzen und stellt somit kein Problem dar. Bei dick glasiertem Schinken sollte der Zucker abgewaschen werden.)
- Alles Geflügel und Wild, Fisch und Meeresfrüchte sind in unbeschränkten Mengen erlaubt.

Tierische Erzeugnisse

- Eier
- Jeder natürliche Käse (Achtung bei geriebenem Käse und Frischkäse; diese können zusätzlich Stärke enthalten)
- Sahne (süße und saure)
- Hüttenkäse und Ricotta (nur ½ Tasse täglich)
- Butter und Margarine

Obst

- Frische Kokosnuss
- Avocado (nur ½ am Tag)
- Cantaloupe-Melone (nur ¼ am Tag)
- Erdbeeren (nur 6-8 Stück am Tag)
- Limetten- oder Zitronensaft (nur 2 Teelöffel am Tag) zum Abschmecken.

Gemüse

Chinakohl (nur 2 Tassen am Tag)	Grüne Salate (z.B. Kopfsalat)	Grünes Gemüse (Senf, Rote Beete)
Brokkoli	Blumenkohl	Petersilie
Grünkohl	Endiviensalat	Schnittlauch
Kohl (nur 1 Tasse am Tag)	Radicchio	Okraschoten
Rosenkohl	Spinat	Brunnenkresse
Sauerkraut	Kefe (Zuckererbse, Kaiserschote, Kiefelerbse)	Dill- und Essiggurken (nur eine am Tag)
Auberginen	Rettich	Gurken
Tomaten	Paprika (rote, grüne, gelbe usw.)	Sommerkürbisse (Crook Neck, Yellow Squash, Patisson)
Radieschen	Sellerie	Zucchini
Peperoni	Stangenbohnen (grüne und gelbe)	Schalotten
Lauch	Oliven	Spargel
Mangold	Yambohne (auch Benkuang- oder Knollenbohne genannt)	Pilze
Rhabarber	Sojabohnenkeime	

Nüsse (nur 12 Stück am Tag)

Paranüsse	Pistazien	Sonnenblumenkerne
Mandeln	Hickory	Haselnüsse
Butternüsse	Macadamianüsse	Pecannüsse
	Walnüsse	

Nachtisch:

- Zuckerfreie Götterspeise
- Flammeri (mit Sahne und Süßstoff gemacht)
- Quarkspeisen (auch mit Frischkäse, saurer Sahne und Süßstoff)
- Zuckerfreie Schokolade

Getränke

- Künstlich gesüßte Softdrinks und Erfrischungsgetränke ohne Zucker und Koffein (z.B. zuckerfreie Limonade)
- Entkoffeinierter Kaffee
- Schwache Tees (1 Beutel auf eine Kanne) oder entkoffeinierte Tees (Einschränkung: Nur Kamillen – und Früchtetees erlaubt)
- Wasser und Mineralwasser

Gewürzmischungen und Gewürze

- Alle Gewürze, einschließlich Samen (frisch oder getrocknet), außer Pfefferminze
- Alle künstlichen Aromen und Geschmacksstoffe
- Meerrettich

- Zuckerfreie Soßen wie Hollandaise, Mayonnaise, Senf (z.B. von Aldi), Ketchup, Sojasoße, Worcestershiresauce
- Zuckerfreie Salatdressings,
- Öl und Essig (alle Sorten)

Jedoch muss bei Gemüse-/Fleischbrühe darauf geachtet werden, dass sie weder Stärke noch Zucker enthält.

Verschiedenes

- Alle Fette
- Kaviar
- Tofu und Sojaproteinprodukte, welche keinen Zucker (oder Dextrose, etc.) enthalten

Bei Problemen mit Cholesterin:

Alle Kaltaufschnitte bis auf die zuckerfreie Putenaufschnitte vermeiden. Entfernen Sie alles sichtbare Fett beim Fleisch! Die Haut beim Geflügel entfernen. Kochen oder grillen Sie das Essen, anstatt es anzubraten. Vermeiden Sie sehr fettigen Käse, süße Sahne, feste Margarine, Hollandaise-Soßen und Macadamianüsse. Benutzen Sie nur das Eiweiß anstelle von ganzen Eiern. Die Nüsse sollten nur trocken geröstet sein. Benutzen Sie Olivenöl.

4.6. Dr. St. Amands liberale Diät für Hypoglykämiker mit Gewichtserhaltung

(Alle Nahrungsmittel der strengen Diät können auch gegessen werden)

Obst

(Alle vier Stunden nur ein Stück Obst; keine Fruchtsäfte oder Trockenfrüchte)

Brombeeren (nur 1/2 Tasse pro Tag)	Aprikosen	Äpfel
Erdbeeren	Pfirsich	Birnen
Heidelbeeren (nur 1/2 Tasse am Tag)	Papayas	
Johannisbeeren	Orangen	Pflaumen
Stachelbeeren	Grapefruit	Tomatensaft
Honigmelone (ein Stück am Tag)	Limetten	Gemüsesaft
Casaba-Melone (ein Stück am Tag)	Mandarinen	

Gemüse

Artischocken	Erbsen	Kürbis
Rote Beete	Rüben	Zwiebel
Karotten (nicht gekocht)		

Nüsse

Cashewnüsse, Erdnüsse, Sojanüsse

Milchprodukte

- Milch und Buttermilch
- Ungesüßter Joghurt

Nachtische

Zuckerfreier Diät-Pudding (nur ½ am Tag)

Brote

Drei Scheiben zuckerfreies Weiß-, Vollkorn-, Sauerteig-, oder leichtes Roggenbrot am Tag. Nicht mehr als zwei Scheiben auf einmal *oder* 3 Portionen zuckerfreies Knäckebrot am Tag (nicht mehr als zwei Portionen auf einmal).

Verschiedenes

- Johannisbrotkernmehl
- Mehl: Nur Sojamehl oder Gluten (Als reinen Weizenkleber kaufen)
- Soßen nur mit Gluten oder Sojamehl
- Weizenkeime
- Puffreis, Weizenschrot oder andere zuckerfreie Getreideprodukte
- Eine Tasse Popcorn (ungesüßt)
- 2 Tacos oder 2 Enchiladas (nur 2 Maistortillas)

Jedes Nahrungsmittel, das nur bei einem Patienten Hypoglykämiesymptome hervorgerufen hatte, wurde auf die Liste der verbotenen Lebensmittel gesetzt. Dies gibt die Sicherheit, dass diese Diät immer die Kohlenhydratunverträglichkeitssymptome beheben wird. Seit mehr als 30 Jahre funktioniert sie immer noch einwandfrei.

Nahrungsmittel mit einem hohen glykämischen Index (GI) werden bei der Hypoglykämiediät ausgeschlossen. Nahrungsmittel mit einem niedrigeren GI können in Maßen genossen werden. Die Nahrungsmittel mit dem niedrigsten Wert können ohne Einschränkungen verzehrt werden.

Jedoch werden Nahrungsmittel im Körper unterschiedlich verwertet, und somit ist der GI nicht immer ausschlaggebend. Aus diesem Grund muss man sich bei der Diät ohne Ausnahmen an die vorgegebene Liste halten.

Insulin ist das einzige Hormon, das überschüssige Kalorien einspeichern kann, und es wird sofort freigesetzt, wenn der Blutzuckerspiegel durch die Kohlenhydrataufnahme ansteigt. Schon bevor das Essen zu Ende ist, fängt es mit seiner Aufgabe der Energieerhaltung an. Ohne Insulin kann kein Fett eingelagert werden. Das heißt konkret, dass man nicht zunehmen kann, wenn man zwar Fett isst, jedoch keine Kohlenhydrate zu sich nimmt.

4.7. Rezeptideen

Hauptspeisen:

- Lauchgemüse mit Hackfleischbällchen (ohne Brötchen, stattdessen Parmesankäse)
- Mozzarella-Hähnchengratin (Putenschnitzel, überbacken mit Mozzarella)
- Jede Art von Quiche ohne Boden
- Blumenkohl-Brokkoli- Gratin mit Käse
- Seelachs auf Karotten-Lauchgemüse
- Gemüse Eintopf oder Gemüsesuppe
- Eier-Omeletts mit Pilzen / Zwiebeln / Tomaten / Bauchspeck
- Sauerkraut mit Rippchen oder Leberwurst
- Gefüllte Hackfleisch-Zucchini
- Tomaten-Paprika-Auflauf
- Spargel-Pilz-Gratin
- Spinat und Spiegeleier
- Leberkäse mit Salat
- Jedes Fleisch: Schnitzel ohne Panade, Hähnchen etc.

Kleinere Mahlzeiten:

- Geflügelsalat
- Griechischer Salat
- Wurstsalat
- Käsesalat

Süßspeisen:

- Quarkauflauf ohne Grieß und mit Süßstoff
- Naturjoghurt mit Süßstoff
- Cappuccino: Entkoffeinierter Kaffee + Milch + Süßstoff
- Geschlagene Sahne in Apfelmus (mit Süßstoff gesüßt)
- Joghurt mit etwas Obst
- Quarkspeise mit Sahne, Gelatine, Aroma

Tipps:

- Obst am besten immer zwischen den Mahlzeiten essen (alle vier Stunden)
- Rohes Gemüse oder Nüsse eignen sich gut als Zwischenmahlzeiten.
- Zum Binden kann Sojapulver oder Johannisbrotkernmehl verwendet werden
- Vollkornbrot hat einen viel niedrigeren glykämischen Index als weißes Brot und sollte vorgezogen werden
- Zum Frühstück kann statt einer Scheibe Brot auch ein Müsli mit Haferflocken gegessen werden.

Salatdressing:

Olivenöl, Distelöl oder Sonnenblumenöl, Essig, Senf (der Aldisenf enthält keinen Zucker), Salz, Pfeffer, eventuell noch frische Kräuter oder Süßstoff, oder Joghurt, oder Zitronensaft.

Aus Vorsichtsgründen wird geraten, den Salat nicht mit den Händen mit der Salatsoße zu vermischen (Salizylate im Olivenöl).

5. Kontakt

Falls Sie die Gründerin der Internetseite www.guaifenesin.de kontaktieren möchten, so können Sie dies gern tun:

Dora Maier
Hausener Straße 25
89129 Setzingen

Telefon: +49 (0)7345/7666
E-Mail: dmheba@aol.com