

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 liegt. 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, die in Dr. R. Paul St. Amands Buch *"What your Doctor May Not Tell You About Fibromyalgia"* beschrieben ist, gesund wurde. Kurze Zeit später las ich die Geschichte von der ersten Frau in England, die sich anhand des Buchs 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 früher konnte die erste Version dieser Internetseite 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 Mundpropaganda. 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 üblichen Untersuchungsmethoden, wie z.B. Bluttests nachgewiesen werden.

Die "*American Academy of Rheumatology*" empfiehlt nach achtzehn festgelegten Stellen am Körper, den sogenannten Tender Points zu suchen. 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 geringe Schmerzen wahrnehmen. Für ihre Gehirnsymptome 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. Wir legen den Ärzten ans Herz sich nach objektiveren Kriterien zu richten, als der subjektiven Wahrnehmung der Tender Points. Wir empfehlen den Körper abzutasten und dabei nach verkrampften, verhärteten und geschwollenen Regionen zu suchen. Diesen Vorgang nennen wir Kartierung. Dies ist die einzige uns 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 erhalten eine Schar unterschiedlicher 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, unerholsamen

Schlaf durch Schlafstörungen und häufiges, von Schmerzen verursachtes Erwachen.

Muskelskelett:

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. Verletzte 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 schmerzhafter Geschlechtsverkehr (Dyspareunie). Ein intensives PMS (Prämenstruelles Symptom) und Krämpfe sind weit verbreitet und alle Fibromyalgiesymptome sind prämenstruell verstärkt.

Haut:

Verschiedene Ausschläge können mit oder ohne Juckreiz auftreten: Nesselausschläge, rote Flecken, winzige Hoppel und Bläschen, Ekzeme, Seborrhöe, oder Neurodermitis. Nägel sind häufig brüchig und von schlechter Qualität; 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 Geschmackswahrnehmung (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 Anschwellungen der Augenlider

und der Hände durch Flüssigkeitszurückhaltung, 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, die durch Zittern, Schweißausbrüche, 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:

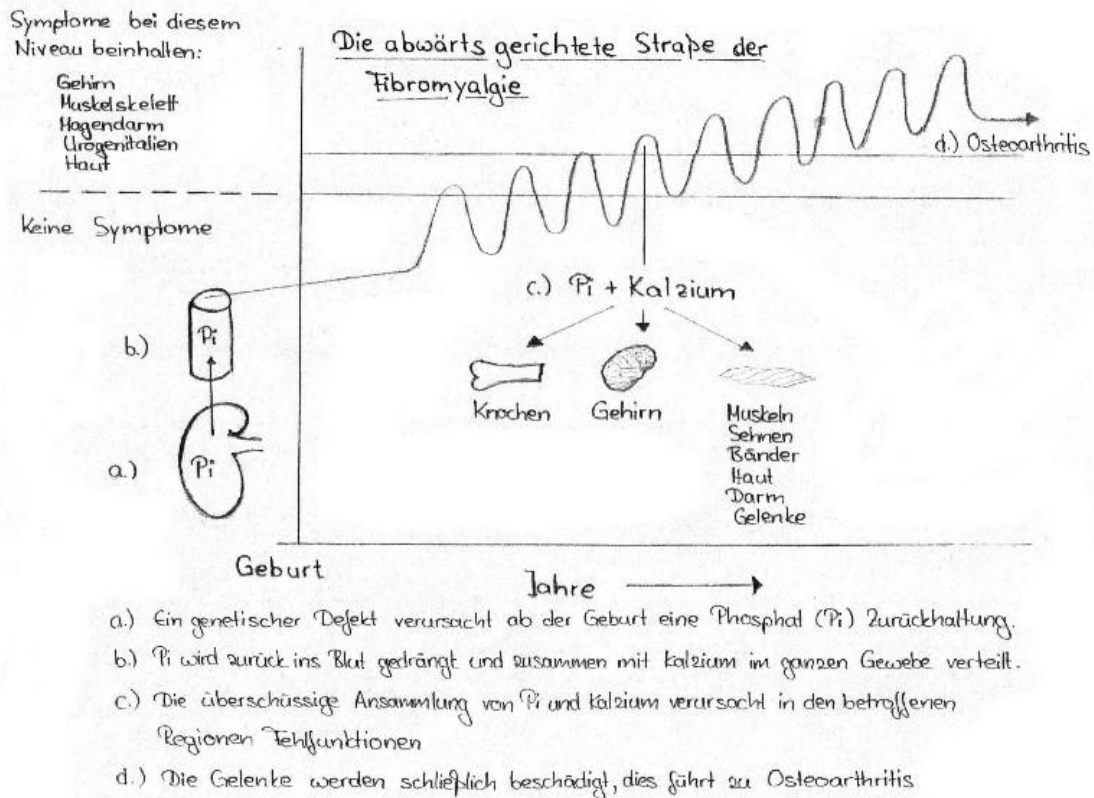
Die zyklische Ansammlung der Symptome fängt früher an als die meisten Patienten vermuten und kann durch eine achtsam erstellte Krankheitsgeschichte aufgedeckt werden. Dreißig Prozent der Patienten erinnern sich an Wachstumsschmerzen während ihrer Kindheit, die in den Hauptwachstumsschüben der Pubertät verschwanden. Nach der Pubertät treten sie verbreitete wieder auf und zyklisieren mit zunehmender Intensität. Wir glauben, 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. Wir glauben, dass Fibromyalgie eine vererbte Krankheit ist. Wir haben Familienmitglieder dreier Generationen behandelt, einschließlich einem Zweijährigen, sowie einigen Patienten, bei denen die Symptome erst in ihren Siebzigern auftraten. Diese Altersspanne deutet stark auf eine multi-genetische Krankheit mit verschiedenen Gen-Kombinationen hin. Ungefähr 85 Prozent der Patienten sind Frauen.

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 lebenswichtigsten 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 sichtbar. Wenn diese nicht 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 ab. 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. Die 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 normalen Funktion übermäßig antreibt. Leider, kann die Zelle mit ihrer Aktivität erst aufhören, wenn das Kalzium ins Lager zurück gebracht wird. Um das Kalzium auszuschleiden oder ins Lager zurück zu bringen, benötigt der Körper ATP (*Adenosintri-phosphat* - 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 ATP's erschöpfen, der Energieeinheit, die eh 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 meinen wir, dass ein Name wie „systemischer Dysenergismus“ (*den ganzen Körper betreffender Energiemangel*) der Krankheit gerechter würde. (Ein akademischer Bericht, der unsere Theorie näher erläutert, ist für interessierte medizinische Fachleute erhältlich, und ist im technischen Anhang unseres Buches zu finden.



1.4. Guaifenesin

Was ist Guaifenesin

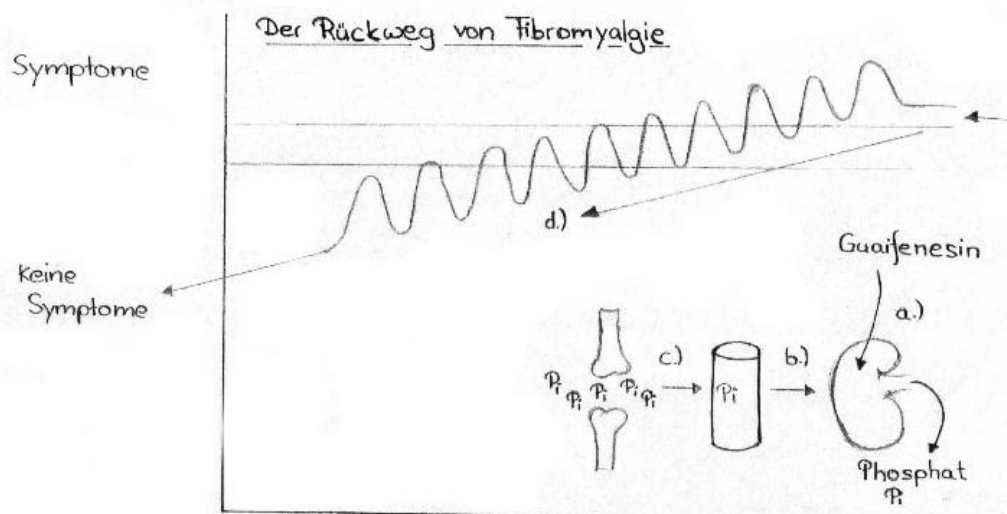
Wir benutzen Guaifenesin, ein sicheres, rezeptfreies Medikament, das selbst von Kindern genommen werden kann. Es ist ein harmloser Bestandteil vieler Erkältungs- und Hustenpräparate, der zur Schleimlösung beigefügt wird. Guaifenesin ist zurzeit unser stärkstes und effektivstes Medikament um Fibromyalgie umzukehren.

Die Wirkungsweise

Guaifenesin wird innerhalb ein bis zwei Stunden nach der Einnahme zu 100 Prozent aufgenommen. Seine Wirkung bei Fibromyalgie besteht darin, dass es den Nieren gestattet sich selbst von überschüssigen, angesammelten, normalen Körperbestandteilen wie Phosphat zu reinigen. Das Medikament hat keine bekannten Nebenwirkungen und wird normalerweise zur Schleimlösung verwendet.

Während der Umkehrung, betritt mehr Körperflüssigkeit die Zellen um die unvollständige Auflösung der Ionen zu vervollständigen. Dies verursacht weitere Schwellungen und führt zu zeitweisen Fehlfunktionen im Gehirn oder in den Muskeln, Sehnen und Bändern, die Krämpfe und Schmerzen verursachen. Wenn eine Hauptregion gereinigt wird, transportiert die 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 am 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 nächst 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 unsern 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. Wir sind zufällig auf die Behandlung gestoßen. Unsere Theorie ist nur ein Versuch, das zu erklären, was wir sehen und fühlen.



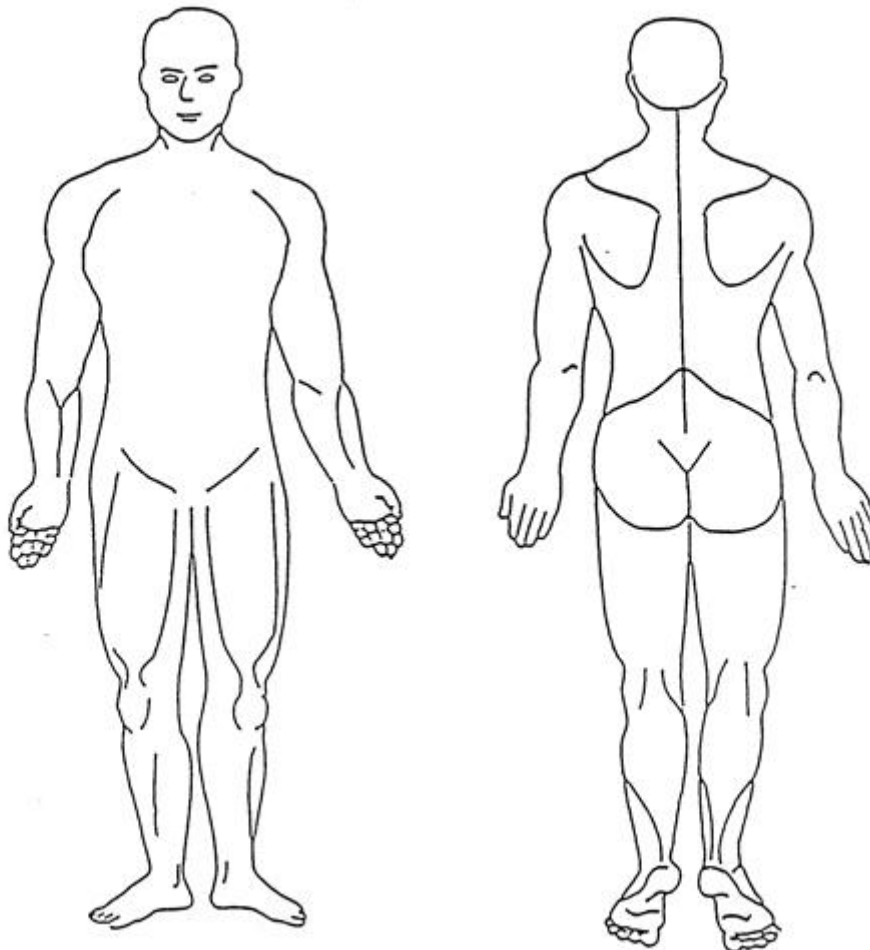
- a.) Guaifenesin erhöht die Ausscheidung von Phosphat (P_i) über den Urin
- b.) Die Nieren reinigen das Blut von P_i
- c.) Um das Gleichgewicht zu erhalten, wird das Phosphat aus dem Gewebe gezogen, zurück ins Blut gebracht und über den Urin ausgeschieden.
- d.) Die Symptome von Fibromyalgie nehmen 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 Beurteilungsvorgangs besteht darin, dass man Tender Points an ein paar festgelegten Stellen des Körpers lokalisiert. Dies hat im Vergleich zu einer vollständigen Körperkartierung einen sehr begrenzten Wert. Wir wenden einen mittelmäßigen Fingerdruck an um die Schwellungen, Verhärtungen und Verkrampfungen in den Muskeln, Sehnen und Bändern zu ertasten. Wir

zeichnen diese Regionen gemäß ihrer Größe und Härte in einer Körperskizze ein. Dies machen wir bevor wir mit der Behandlung beginnen um einen Ausgangspunkt für spätere Vergleiche zu haben. Wir schließen keine schmerzhaften Regionen mit ein, die wir nicht fühlen können, da sie subjektiv sind und stark von Tag zu Tag variieren. Stattdessen vermerken wir nur die Abnormalitäten, die wir fühlen können, 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 visuelle Aufzeichnungen verdeutlichen langsame Veränderungen und bestätigen dem Patienten und Untersuchenden den Behandlungsfortschritt auf einem Blick. Die Patienten bemerken eine Veränderung ihrer Schmerzen, Erschöpfung und emotionalen Schwankungen zwischen den Arztbesuchen. Durch einen 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 wird und er deshalb nicht gereinigt wird.

Es gibt viele natürliche und synthetische Salizylatquellen, welche das Ansetzen von Guaifenesin in 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 leicht aufgenommen: zum Beispiel von pflanzlichen Medikamenten, Nahrungsergänzungsprodukten, Lotionen, Kosmetika und selbst Gartenpflanzen. Das Wort "natürlich" auf Warenetiketten klingt sicher und wünschenswert, aber dieses Wort trifft auch für giftiges Efeu, Tabak, Oleander und andere Dinge zu, die wir kaum zu uns nehmen würden! Alle Körperpflegemittel welche pflanzliche Gels, Öle, Extrakte und andere Salizylate beinhalten dürfen bei der Guaifenesintherapie nicht benützt 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 Kohlehydratgelüsten bekommen einen "Vorsprung", wenn sie ähnliche Ernährungsänderungen während den ersten dreißig Tagen ihrer Behandlung vornehmen. Kohlehydrate (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 Energieschwung geschaffen und die Erschöpfungstiefs 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

Die Wirkungsdauer des in Deutschland erhältlichen Guaifenesin beträgt ungefähr 5-6 Stunden, deshalb sollten zwischen den Tabletteneinnahmen etwa soviel Zeit Stunden liegen. Guaifenesin hat keine bekannten

Nebenwirkungen und ist ein sehr sicheres Medikament, das sogar schon von Kindern bedenkenlos genommen werden kann. Die Tabletten sollten reines Guaifenesin enthalten, das in 300 oder 600 mg Tabletten oder Kapseln verpackt ist. Eine Verschlechterung oder neu auftretende Symptome nach der Tablettenaufnahme signalisieren, dass die richtige Dosis erreicht ist, 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. (Dies trifft bei dem amerikanischen 12h-wirkenden Guaifenesin zu, mit dem hier erhältlichen Kurzzeitig wirkenden Guaifenesin kann es jedoch länger dauern.) 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 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 guten Tagen folgen. Eine Kartierung wird allen stärkstens ans Herz gelegt. Besonders denjenigen, die auf die Dosiserhöhung nicht eindeutige mit einer Symptomverstärkung reagieren oder für ein paar Monate keine klaren Zyklen erleben. Ohne zu kartieren ist es unmöglich zu garantieren, ob die Dosis zu hoch oder zu niedrig ist, oder ob man blockiert wird. Umkehrzyklen sind gewöhnlich verstärkte Symptome oder Verschlimmerungen deiner sonstigen Beschwerden.

Zum Beispiel: Wenn du hauptsächlich an Erschöpfung oder Nervenschmerzen leidest, werden diese schlimmer werden. Wenn du Schmerzen hast, werden die Schmerzen stärker. Du solltest dich einfach schlechter fühlen. Es ist wirklich so einfach. Zusätzlich können bestimmte Beschwerden, die vor Beginn der Behandlung nicht offensichtlich oder hinderlich waren, auftreten, 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. Wir verabscheuen 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. Unsere 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. Wir bieten Hoffnung für diejenigen, die schon oft enttäuscht worden sind, und sich jetzt neu entschlossen haben, es nochmals zu versuchen. Dieses Mal jedoch mit einer sicheren und effektiven Therapie.

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

1. Suchen eines Arzt, der Fibromyalgie ernstnimmt.

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

2. SchlieÙe anderer Krankheiten aus:

Dr. R. Paul. St. Amand empfiehlt ein Blutuntersuchung, mit

- Blutbild um Anämien oder Infektionen auszuschließen, die FMS stark ähneln.
- Bestimmung der Rheumafaktoren
- einem Schilddrüsentest bekannt als TSH.

Nennen sie ihrem Arzt alle Medikamente und/oder Vitamine die sie gerade einnehmen.

3. Lesen sie die Information über Hypoglykämie und Kohlehydratintoleranz

und entscheiden sie, ob dies für sie zutrifft. Wenn ja, beginnen sie schnellstens 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 bitte sie ihn sie zu kartieren. Denn die meisten Ärzte sind nicht darin geübt die Muskelveränderungen, die wir "Verhärtungen und Verkrampfungen" nennen zu ertasten und auf einer Skizze einzuzeichnen.

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, Zahncremes und Hautcremes oder Lotionen gründlichst auf Salizylate hin zu untersuchen und auszusortieren.

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 Guaifenesin 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.) 900 mg (1200mg) pro Tag für drei Wochen

Wenn innerhalb dieses Zeitraums keine Verstärkung der Symptome aufgetreten ist, sollte auf drei Mal täglich 300 mg erhöht werden (Oder auf vier Mal 300mg täglich, welche jedoch in einem Abstand von 5-6 Stunden eingenommen werden müssen). Diese Dosis reicht für siebzig Prozent der Patienten aus. Diejenigen die noch NICHT kartiert worden sind, tun gut daran diese Dosis eine Monat statt nur drei Woche 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, könnte 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 600mg, mittags 300mg, abends 600mg und nachts 300mg) Bei dieser Menge haben nun schon 90 Prozent der Patienten ihre richtige Dosis gefunden. Die höheren Dosen von 2400mg und aufwärts wird nur noch von 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 steigen.

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 großen Fortschritten 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 niedere 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 höchst 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 zyklisieren.

" Diese Schritte zu verstehen und ihnen genauestens 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

Symptome	Zeitpunkt des erstmaligen Auftretens
Symptome des Zentralen Nervensystems	
Erschöpfbarkeit, die im Laufe des Tages zunimmt	
Ausgepumpt sein am Ende des Tages	
Müdigkeit	
Reizbarkeit	
Nervosität	
Angstgefühl	
Depressionen	
Apathie, Antriebsschwäche	
Gedächtnis- Konzentrationsstörungen	
Vergesslichkeit	
Schwindelgefühl	
Kopfschmerzen	
Migräne	
Schlaflosigkeit (Schwierigkeiten beim Einschlafen, Durchschlafen, Wiedereinschlafen)	
Unerholsamer Schlaf,	
Licht, Geruch 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 ab nehmen und gegen Abend wieder kommen	
Wachstumsschmerzen	
Taubheit in den Extremitäten und im Gesicht	
undefinierbare Beckenschmerzen	
Enge und Druck über dem Herzen	
Stirnkopfschmerzen, ausstrahlende Schmerzen ins Gesicht ausgehend von der Nackenregion	
Gefühl von elektrischen Impulsen in den Muskeln/Restless legs	
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	
Hyperazidität, Sodbrennen	
krampfartige Bauchschmerzen, die sehr stark und unvorhersehbar sind	

Urogenitale Symptome	
Vulvodynie	
Scheidenkrämpfe	
brennende Ablagerungen in der Scheide	
krampfartige Unterleibsschmerzen	
schmerzhafte Regelblutungen, (teilweise auch verlängert)	
schmerzhafter Geschlechtsverkehr, verminderte sexuelle Lust	
Reizblase	
wiederkommende Blasenentzündungen	
interstitielle Cystitis	
dunkler, stechender und brennender Urin	

Hautsymptome	
Schmerzempfindung schon bei bloßer Berührung der Haut	
brennen der Haut, z.B. im Bereich der Wange	
Juckreize, Rötungen	
Ekzeme und Hautauschläge (in vielen Variationen)	
trockene, empfindliche Haut	
Neurodermitits	

Raynaud´s Phänomen: erhöhtes Kältegefühl (teilweise Lilafärbung der Hände und Füße)	
trockene Schleimhäute in Auge und Mund und Scheide	
kleine Fleckenförmige Blutungen, blaue Flecken unter der Haut	

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

Verschiedene Symptome	
Entzündung der Rachenschleimhaut, 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 niedere Guaifenesindosis haben, jedoch viel Zucker, Sorbitol, Alkohol, oder Farbstoffe enthalten. Jedes reine Guaifenesinpräparat, dem kein anderer Wirkstoff beigefügt ist, die Nebenwirkungen hervorrufen können, kann genommen werden.

Grundsätzlich können sie das Guaifenesinpulver in jeder Apotheke erhalten, fragen sie einfach danach. Der Preis kann sehr variieren, von 60€ - 120€ pro Kilo.

Es gibt auch einige Apotheken, welche das Pulver direkt in Kapseln füllen und so verkaufen. Gerade für Personen welche die Therapie beginnen ist dies sehr zu empfehlen, zumindest bis sie ihre Dosis gefunden haben.

Angertor Apotheke

Reinhard Kraski
Hindenburgstr. 56
89129 Langenau
Tel.: +49/(0)7345/5855
Fax: 07345/21817
Internet: www.angertorapotheke.com
E-Mail: angertorapotheke@gmx.de

Stellt Kapseln in den Größen 300mg und 500mg her und verschickt Versandkostenfrei Deutschlandweit.

Jupiter - Apotheke

Kirchstr. 16
72475 Bitz
Tel.: +49/(0)7431/9353030
Fax: 07431/9353031

Verkauft das Guaifenesinpulver und verschickt es auch Deutschlandweit.

Eyach-Apotheke

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

Verkauft das Guaifenesinpulver und verschickt es auch Deutschlandweit.

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 Gauifenesin?

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 leicht 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 **keine** Diät zur Vermeidung von Salizylaten erforderlich. Die Salizylatmengen in Nahrungspflanzen, einschließlich Gewürze und Kräuter, 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 sind Salizylate in Lebensmitteln keine Probleme.

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, oder Nonisaft;
- Vitaminpräparate mit Alfalfa, Petersilie und Vitamin E oder C, wenn es von Rosenblättern gewonnen ist oder Bioflavonoide enthält.
- Pastillen mit Menthol, Minze, Pfefferminze oder Spearmintze.
- Warzen oder Hornhautentferner (Salizylatpflaster: Gutaplas) und viele Akneprodukte und Schuppenshampoos.
- Schmerzcremes, Balsam und Lotionen wie Vertebralon N Salbe, Capsamol, Mobilat, Leukona Rheumasalbe, Mundisalgel, Dermical 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 Exfolianten
- Pflegebalsams, Bodymilk, Handcrems
- Haarsprays, Shampoos, Haarwasser
- Bräunungslotionen, Sonnencrems
- 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 Mundwasser enthalten, Minze, Wintergreen oder das Wort Salizylat (Listerine, Scope).
- Zahncrems (auch Zahnseide) können Salizylate enthalten, sowie frische oder natürliche Minze, die häufig nicht aufgeführt ist. Man kann Natron und/oder Peroxid als Zahnpastaalternative benutzen um eine reinigendere und erweißende Wirkung zu erhalten. Die minzlosen Spülungen sind erlaubt.
- Pastillen oder Kaugummis mit Menthol, Minze, Pfefferminz oder Spearmint enthalten Salizylate. (Frucht oder Zimt Aromen haben bis jetzt noch nicht blockiert, aber vergewissere dich, dass sie nicht zusätzlich Minzöl enthalten.)

Gartenarbeit:

- klebriger Pflanzensaft oder Flüssigkeiten, die auf der Haut haften bleiben, wenn man Gartenarbeit verrichtet oder Unkraut jätete. Patienten sollten bei Gartenarbeiten -Handschuhe tragen.

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.

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 achtsam 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 benützen sie es nicht bevor sie nicht alle Inhaltsstoffe durchgegangen sind und sie es als salizylatfrei auszeichnen 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 GENAUESTENS 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.

Die auf unserer Liste mit salizylatfreien Produkten enthaltene Artikel enthielten keine Salizylate als man sie überprüfte und auf die Liste setzte. Das heißt, dass man nie 100% sicher sein kann ob Produkte auf dieser Liste garantiert ohne Salizylate sind. Diese Liste ist keine komplette Liste, sondern nur ein Führer von erhältlichen Produkten.

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 einige salizylatfreie Inhaltsstoffe 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 du in einer normalen Unterhaltung nicht verwenden würdest, und haben manche noch Zahlen vor dem Namen stehen. (sollte der Fall sein)

Die folgenden Artikel können Sylizylate enthalten, und müssen deshalb achtsam überprüft werden:

Akneprodukte, Schuppenshampoos, Schaumbäder, Kosmetikas, Kaugummis, Shampoos, Haarspülungen, -kuren, Sprays, Lippenstifte, Lotionen, Feutigkeitscremes, Halsbonbons, Muskelschmerssalben, Rasiere mit Aloestreifen, Hautreiniger, Pflanzliche

Medikamente wie - Die oben genannten Produkte sollten keine Pflanzen, Kräuter, Auszüge oder Extrakte enthalten

- Keine Wörter oder Silben mit "sal"
- suche nach Aloe, Menthol, Extrakten, Castor Oil
- Bei Deodrants
- schau nach Castor Oil
- In Lotionen
- schau nach Aloe und anderen Pflanzen
- Bei Haarprodukten
- schau nach Kamille, Lavendel, Kräuter, Aloe
- Bei Zahncremes und Mundwässer
- versichere dich, dass sie keine Minze enthalten
- Bei Makeup
- schau nach castor oil und anderen Pflanzen
- Rasierschaums
- suche nach Pflanzenentzügen wie Aloe, Minze oder Mentholatum
- Sonnencremes
- schau nach oxyl
- salizylate, homosalate, aloe
- nicht medizinische Cremes, Balsams und Lotionen enthalten wahrscheinlich Menthol, wenn sie sich etwas kalt anfühlt oder brennt,
- Keine Minz-süßigkeiten oder Kaugummis
- Wenn es ein Stoff eine Chemikalie ist, ist es ok, es sei denn es enthält die Silbe "sal"
- Keine Lippenstifte mit Aloe, Camphor oder castor oil
- Traue keinem Produkt, das von sich behauptet natürlich zu sein und achte beim Lesen darauf, ob Blumen oder Pflanzennamen erwähnt werden.
- Bei Haarfarben keine Witch hazel
- Vitamine wie C oder E, die von Rosenblättern stammen oder Bioflvonoide und beigefügte Kräuter wie Alfalfa, Petersilie enthalten
- Toilettenpapier, Reinigungstücher, Tempos können Aloe oder Kamille enthalten.
- Keine Schmerzmittel die Salizylate oder Salizylsäure auf dem Etikett enthalten, wie zum Beispiel Aspirin, Disalicyd, Anacin, Excedrin
- Keine Medikamenten wie Alka Seltzer oder Urised
- Verwende wasserdichte Handschuhe bei der Gartenarbeit. Trage Handschuhe für Arbeiten bei denen man Pinesol, Limonenöl, etc. verwendet
- Keine Schaumbäder oder Lotioenn mit essentiellen Ölen oder Pflanzenteilen wie Aloe, Gurke, Lavendel, Mandel oder Traubensamenöl, etc.
- Keine Halslutschtabletten, Halsbonbons mit Menthol, Minze, Pfefferminze oder Speramint-
- 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 durch den Genuss von Kohlehydraten an. Dieser veranlasst die Bauchspeicheldrüse dazu große Mengen an Insulin freizusetzen. Die Insulinstöße senken den Blutzucker, indem sie die Glukosemoleküle hauptsächlich in Muskeln aber auch in Fettzellen, in der Leber und andere Körperregionen einlagern. Diese wiederholten Insulinstöße verursachen schließlich in 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, welche die akuten und allarmierenden Symptome verursacht. Gleichzeitig beendet Adrenalin innerhalb ein bis zwei Minuten die Wirkung von Insulin.

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 Fibromyalgietherapie, 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 kohlehydratreichen 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 führt schließlich dazu, dass die anderen Drüsen des endokrinen Systems (das Hormonsystem) überreagieren. Die Symptome der Adrenalinfreisetzung sind alle ziemlich gut bekannt: Herzklopfen, Herzrhythmusstörungen, ein starkes Angstgefühl, Schütteln, Hände zittern, 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- Ohrengeräusche
- Blähungen, Bauchkrämpfe, Durchfall
- Taubheit oder Prickeln in Händen, Füßen und Gesicht
- Hitzen 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
- 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 Adrenalinsymptomatik der Fibroglykämiker (D.h. sie haben zum Beispiel keine Panikattacken oder 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 übermäßiger Zuckergenuss, übermäßiger Alkoholgenuss, oder ungewöhnlicher emotionaler Stress besonders bei Frauen während der premenstrualen Woche. Der endgültige Auslöser für Fibroglykämie kann eine ernsthafte Infektion, jede Art von Trauma, einschließlich einer Operation oder schwierigen zahnärztlichen Behandlung sein. Heißhungrige können eine allgemeine Verbesserung ihres Zustands feststellen, wenn sie ein bis zwei Monate die kohlehydratarme Diät einhalten. Es ist gut möglich, dass sie einen Energieschub erleben. Dies kann eine Ermutigung sein, während sie darauf warten, dass 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 Aufheben 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 Kohlehydratunverträglichkeit leiden. Diejenigen die nur Kohlehydratgelüste haben, würden auch schließlich ohne die Diät gesund werden, nämlich dann, wenn ihre Fibromyalgie bedeutend zurück gegangen ist. Ich muss nochmals betonen, dass für diejenigen, die nur an Fibromyalgie leiden keine besondere Diät nötig ist.

Viele Personen fragen ob sie mehr Kohlehydrate essen dürfen, weil sie Hypoglykämie haben. Die Antwort ist ein klaren "Nein"! In Wirklichkeit trifft gerade das Gegenteil zu. Niemand muss seine Ernährung mit Kohlehydraten voll laden, denn unser Körper ist mit Leichtigkeit in der Lage alles herzustellen was er benötigt. Zucker und Stärke erhöhen den Blutzucker 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 Kohlehydrate nicht nachteilig beeinflusst werden, beglückwünschen wir ihren kräftigen Stoffwechsel. Auf der anderen Seite, wenn der Verzehr von Kohlehydraten die Symptome hervorruft, die wir gerade besprochen haben, was bleibt dann für eine andere Wahl als sie aufzugeben?

Hypoglykämie kann nur durch eine perfekte Diät, die alle gefährlichen Kohlehydrate ausklammert, kontrolliert werden. Patienten dürfen keinen Zucker, Honig, Sukrose, Glukose, Dextrose oder Maltose essen. Schwere Stärken einschließlich Kartoffeln, Reis und Nudeln müssen vermieden werden. Übermäßig viel Fruktose wird durch Obstsaft geliefert. Dies

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 Kohlehydrate enthält, darf erst konsumiert werden, wenn der Blutzucker stabilisiert ist, und dann auch nur in beschränktem Maße. Bestimmte Kohlehydrate wie zuckerfreies Brot sind erlaubt, aber die Aufnahme ist auf eine Schreibe drei Mal täglich beschränkt. Es sollte nur ein Stück Obst alle vier Stunden gegessen werden. Die Streichung von Zucker (einfache Kohlehydrate) wie auch den schweren Stärken (komplexe Kohlehydrate) 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 Kohlehydrate auf Proteine und Fette umstellt. Während dieser Anfangszeit können Patienten auch Kopfschmerzen durch Entzug von sowohl Koffein als auch Kohlehydraten 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 es Patienten erfolgreich meistern.

"Durch die Diät habe ich mein Leben zurück bekommen. 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 unserer Erfahrung braucht man circa zwei Monate mit der strengen Diät um alle Symptome auszuwischen, die auf die Kohlehydratunverträglichkeit zurück gehen.

4.4. Die Liste der Verbotenen Nahrungsmittel für Hypoglykämiker

Diese Nahrungsmittel müssen strengstens 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

Unsere 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 für Gewichtsstabilisierung ausgelegt. Die Liste der Nahrungsmittel die strengstens 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. Überprüfe die verpackten Produkte genau, indem du die Zutatenliste liest und dich versicherst, 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 sie Zucker aufzählen. 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 Ricottakäse (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	Endivie-Salat	Schnittlauch
Kohl (nur 1Tasse am Tag)	Radicchio	Okraschoten
Rosenkohl	Spinat	Brunnenkresse
Sauerkraut	Kefe (Zuckererbse, Kaiserschote, Kiefelerbse)	Dill-, 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
- Flammerie (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 (1 Beutel auf eine Kanne) oder entkoffeinierte Tees
- Wasser und Mineralwasser

Gewürzmischungen und Gewürze

- alle Gewürze einschließlich Samen (frisch oder getrocknet),
- 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 Arten)

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

Verschiedenes

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

Bei Problemen mit Cholesterol:

Alle Kaltaufschnitte vermeiden, bis auf die zuckerfreie Putenaufschnitte. Entfernen sie alles sichtbare Fett beim Fleisch! Die Haut beim Geflügel entfernen. Koche oder grille das Essen anstatt es anzubraten. Vermeiden sie sehr fettige Käse, süße Sahne, feste Margarine, Hollandaissoßen und Madacamienüsse. Benützen sie nur das Eiweiß, anstatt den ganzen Eiern. Die Nüsse sollten nur trocken geröstet sein. Benützen sie Olivenöl.

4.6. Dr. St. Amands Liberale Diät für Hypoglykämiker und 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
Erdbeere	Pfirsich	Birnen
Heidelbeeren (nur 1/2 Tasse am Tag)	Papayas	
Johannisbeeren	Orangen	Pflaumen
Stachelbeeren	Grapefruit	Tomatensaft
Honigmelone (ein Stück am Tag)	Limetten	Gemüsessaft
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

zuckerfreie Diätpuddings (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
- Soßen nur mit Gluten oder Sojamehl
- Weizenkeime
- Puffreis, Weizenschrot oder andere zuckerfreie Cerealien
- 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 Kohlehydratunverträglichkeitssymptome beheben wird. Seit mehr als 30 Jahre funktioniert sie immer noch einwand frei.

Nahrungsmittel mit einem hohen 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 wird sofort freigesetzt, wenn der Blutzuckerspiegel, durch die Kohlehydrataufnahme ansteigt. Schon bevor das Essen zuende ist, fängt es mit seiner Aufgabe der Energieerhaltung an. Ohne Insulin kann kein

Fett eingelagert werden. Das heißt konkret, dass wenn man Fett isst, jedoch keine Kohlenhydrate zu sich nimmt, man nicht zunehmen kann.

4.7. Rezeptideen

Hauptspeisen:

- Lauchgemüse mit Hackfleischbällchen (ohne Brötchen, stattdessen Parmesankäse)
- Mozzarella Hähnchengratin (Putenschnitzel überbacken mit Mozzarella)
- jede Art von Quiche ohne Boden
- Blumenkohl-Brokkolie Gratin mit Käse
- Seelachs auf Karotten-Lauchgemüse
- Gemüseeintopf oder Gemüsesuppen
- Eieromletts mit Pilzen / Zwiebel / Tomaten / Bauchspeck
- Sauerkraut mit Rippchen, Leberwurst
- Gefüllte Hackfleisch-Zucchini
- Tomaten-Paprika-Auflauf
- Spargel-Pilz-Gratin
- Spinat und Spiegeleier
- Leberkäse mit Salat
- jedes Fleisch: Schnitzel natur, Hähnchen, etc.

kleinere Mahlzeiten:

- Geflügelsalat
- griechischer Salat
- Wurstsalat
- Käsesalat

Süßspeisen:

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

Tips:

- 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 in der Salatsoße zu wenden (Salizylate im Olivenöl).

5. Kontakt

Falls sie die Gründerin dieser Internetseite 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