

Silke aus Thüringen berichtet -28.10.2019-

Gelenkschmerzen und andere Symptome der Fibromyalgie mit einem Hustenmittel heilbar!

Drei Ärzte sagten mir, ich (die immer berufstätige, sportliche, gesund lebende 49-jährigen Frau) wäre kern gesund und sie können mir lediglich Schmerzmittel verschreiben, wenn die Schmerzen so stark wären, dass es unerträglich ist. Die umfangreich, durchgeführten Bluttest zeigten keine Erkrankung und kein Leiden, dennoch konnte ich keinen Tag aus dem Bett steigen, vom Stuhl aufstehen, Gehen, zwei Treppen überwinden, leichte Gegenstände tragen oder mich An- und Auskleiden, ohne die starken Gelenkschmerzen ertragen zu müssen. Meine Mutter sagte: „Das hatte ich schon mit 32 Jahren und erst im 62. Lebensjahr wurde die Krankheit mit Fibromyalgie bezeichnet“.

„Was habe ich wirklich? Wie kamen die Schmerzen und was soll ich jetzt tun?“, fragte ich gefühlt jeden. Es kamen nur Gegenfragen z. B. „Was hast du denn gemacht, dass die Schmerzen kamen?“

Anfang Dezember 2018 bekam ich eine Erkältung mit Halsschmerzen, Ohren- und Nasenverstopfung, Müdigkeit und erhebliche Schlafstörungen und mir taten alle Gelenke bei der kleinsten Bewegung extrem weh. Es sind klassische Grippesymptome, dachte ich, mit Schwellung der Lymphknoten am Hals und unter den Armen, die ich wie jedes Jahr mit Hilfe vom Lutschtabletten, Chilisuppe und Ibuprofen einmal für 2 Wochen durchmachte. Ich ging weiter meiner Arbeit nach und erholte mich am Abend, so wie immer. Die Erkältung ging nach 3 Wochen, die Gelenkschmerzen blieben. Fieber bekam ich nie, die Ansteckung anderer verhinderte ich mit akribischen Schutzmaßnahmen. Man sah mir die Krankheit nicht an und ich gab mir Mühe, diese auch zu verbergen. Meinen Hausarzt bat ich, mir zu helfen, weil ich die Knie und die Hüften, die besonders steif waren, zur täglichen Bewegung benötigte. Ich konnte mich auch nicht allein in der kalten Jahreszeit ankleiden, die Schultern taten weh. Er schickte mich zum Rheumatologen und zur Frauenärztin, doch diese stellten keine Diagnose und meinten, ich müsse mich schonen, besonders die Psyche würde meist die Ursache sein. Der Rheumatologe empfahl meinem Hausarzt, dass ich mit Schmerzmitteln und Antidepressiva behandelt werden könnte und mir selbst, mich moderat zu bewegen, mich zu entspannen. Die Frauenärztin erklärte mir, dass ich nicht in den Wechseljahren mich befinde, obwohl die Regel ausbleibt und ich soll einen Osteopathen aufsuchen.

Mir half kein Ibuprofen 3x 800 mg pro Tag und ich ließ nach zwei Wochen das Schmerzmittel weg, weil ich nicht auch noch mein empfindliches Verdauungssystem, die Nieren oder gar die Leber kaputt machen wollte. Denn, ich leide bereits seit frühester Kindheit an Ernährungs- /Verdauungsstörungen, Lebensmittelunverträglichkeiten mit Migräne und Schwindel, Hautreizungen und Ekzemen sowie Störungen der Sinnesorgane oder Schlafschwierigkeiten. Medikamente halfen mir nie, dafür Sport und Bewegung an der frischen Luft, Entspannungsübungen und verschiedene „Weglassernährungen“, die ich selbst ausprobierte. Schon ein Fehler bei der Ernährung z. B. Wein, Schokolade oder Fastfood machten mich tagelang wirr im Kopf, schlapp und dennoch ruhelos, mit Schwindel, Durchfall und Übelkeit verbunden. Allergien in dem Sinne konnten nie festgestellt werden. Lediglich allerlei Unverträglichkeitsreaktionen zeigten Tests beim Hautarzt, die man problemlos mit Cortison u. a. Antihistaminika behandeln könne, doch die Nebenwirkungen machten bei mir in der Vergangenheit neue gesundheitliche Probleme.

Nach drei Monaten Erfüllung meiner Büroarbeit (verbunden mit nötiger Autofahrt) durch leichte moderate Bewegung im Alltag, Nichterledigung von anstrengender Hausarbeit, ohne Sport und viel Ruhe stellte sich keine Schmerzlinderung ein. Ich hatte keine Lebensfreude oder gar Lebensqualität mehr. Ich war am Boden zerstört und weinte oft heimlich, weil ich auch nicht mit meinem Enkel

mehr Schlitten fahren konnte. Ich dachte über das Ende meines Daseins nach und wie ich mich weiter quälen soll und für welchen Preis. Meine Gedanken, versuchte ich, im Alltag zu verheimlichen. Mein Mann war der Einzige, der merkte, dass ich dem Aufgeben nahe war. Der Hausarzt sprach von Geduld und dass viele Frauen so leiden. Es interessiert sich im öffentlichen Leben leider nicht wirklich jemand dafür, wenn man bei jedem Schritt Schmerzen hat und man keinen Arm mehr heben kann. Dennoch bat ich meinen Hausarzt, was zu tun, mir wenigstens eine Physiotherapie zu verschreiben, damit ich die Bewegungsfähigkeit meiner Gelenke erhalten kann, die so steif wurden und nur bei Ruhe nicht schmerzten. Er erfüllte mir insgesamt zwei Mal diesen Wunsch.

Bei der ersten Physiotherapie zeigte mir die Therapeutin, dass ich mich leicht und ganzkörperlich z. B. nach einem Saunabesuch bewegen soll und ich so die Bewegung der Gelenke erhalte. Sie riet mir, mich erst zu bewegen, wenn die Gelenke warm sind. Besonders früh, immer erst leichte Anspannungen zu tätigen, damit das feste Gewebe nicht noch mehr leidet und die Gelenke schädigt. Die angeleitete Bewegung half etwas. Jedoch nach jeder kurzen Ruhephase waren die Gelenke wieder steif und schmerzten bis zur Stufe 9, dem Hexenschuss gleich.

Mein Mann las im Internet alle möglichen Seiten und suchte nach Hilfe. Er fand viele Angebote von Firmen zu Nahrungsergänzungsmitteln, von denen ich Gebrauch machte, aber keine Wirkung verspürte. Er baute mir ein Sandbett mit Heizung und Infrarot-Strahler, weil Sand positiv auf den Körper wirkt und Stoffe, aus der Haut aufnehmen kann bzw. Mineralien abgeben kann. Wir informierten uns über Ursachen verschiedener Stoffwechselstörungen, lasen Berichte über seltene Erkrankungen und fanden Hinweise in englischer Sprache, dass Phosphateinlagerungen erhebliche Störungen im ganzen Körper verursachen. Sofort informierten wir uns, in welchen Lebensmitteln Phosphate enthalten waren und versuchten, die Ernährung anzupassen. In so vielen pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln ist Phosphat enthalten und man nutzt es sogar bei der Fleischverarbeitung als Bindemittel für Wasser! Ich entschied, nur so viel von geprüften Naturprodukten zu essen, wie nötig und freute mich, dass wir in unserer Kühltruhe noch aus eigenem Anbau Gemüse und Obst aufbewahrten, welches ohne Düngung gewachsen war. Lebensmitteltabellen fand ich bei der Diät für Dialysepatienten. Dennoch war die Not groß. Schmerzen, Energiemangel, Schlagstörungen u. a. plagten mich. Als leicht depressiver Mensch kämpfte ich gegen extreme depressive Gedanken. Nach einer weiteren Woche intensiver Suche fand mein Mann Anfang Februar den Wirkstoff Guaifenesin und die Therapie nach Dr. St. Paul Amand. Wir lasen alles zur Ernährungsumstellung und zur Wirkung des Medikamentes. Ich änderte die Ernährung wieder ab, aß wenig, nur kohlenhydratarme, eiweiß- und fetthaltige Lebensmittel, trank nur noch Wasser und etwas Kaffee. Wir gingen in die Apotheke und erfuhren, dass lediglich im Fagusansaft (ein altes Hustenmittel, welches jeden Winter meine Oma fast 6 Monate lang, 3 Flaschen die Woche trank) dieser Wirkstoff enthalten ist und man vielleicht ein Pulver bestellen kann, jedoch die Anwendung und Dosierung gegen Schmerzen gar nicht kennt, die Haltbarkeit sehr kurz ist. Es war unglaublich, dass es den Wirkstoff tatsächlich gab. Ich nahm 3x täglich ab Mitte Februar die Startdosis Guaifenesin mit Fagusan ein und verspürte genau die im Buch „Fibromyalgie - Die revolutionäre Behandlungstherapie, durch die man vollständig von Beschwerden frei werden kann“ des amerikanischen Arztes die beschriebenen Symptome der möglichen Wirkung des Medikamentes. Nach zwei Wochen wurden uns die Guaifenesin-Kapseln, die wir direkt in Amerika über das Internet kauften, geliefert und ich nahm 2x täglich 300 mg ein. Es war jedoch nur das kurzzeitwirkende Guaifenesin.

Meiner Mutter erzählten wir davon und dass ich versuche, meine Schmerzen zu behandeln. Sie bat mich, ihr das Buch zu geben. Eine Woche später erfuhr ich, dass sie ebenfalls die Therapie begonnen hatte und zwar mit dem losen Pulver. Auffällig war bei ihr die positive Sofortwirkung gegen das Asthmaleiden. Meine 73-jährige Mutter nahm bereits seit 20 Jahren gegen die Schmerzen hohe Dosen an Opiaten und allerlei andere Medikamente gegen so viele Beschwerden ein. Sie ging zum

Hausarzt und bestand darauf, dass er ihr Medikamente ohne Salicylate, Menthol und Campher gab. Er tat es!

Mir ging es mit der Einnahme des Guaifenesins entsprechend der Schritt-für-Schritt-Therapiebeschreibung, die Dr. St. Paul Amand in seinem Buch als Anleitung zur Selbstbehandlung gab. Die Schmerzen gingen nicht weg, auch andere Beschwerden blieben, doch allein die Tatsache, dass ein Muskelkater hinzukam, die Muskeln sich erwärmten, war der Hinweis, dass sich etwas tut. Die vielen Patientenschilderungen zur Therapie vom Start, dem Verlauf, Probleme und Blockaden bis hin zur Genesung gaben mir die Hoffnung irgendwann Stunden ohne Schmerzen zu haben. So kam es auch. Die ersten schmerzärmeren Stunden an hektischen Arbeitstagen ließen mich aufatmen und Vertrauen in die Therapie gewinnen. Mit meinem täglich, akribisch, ausgefüllten Schmerzprotokoll ging ich zum Hausarzt und sagte ihm, ich hätte Fibromyalgie und dass man dies an den typischen Verhärtungen diagnostizieren könnte und es Guaifenesin als Medikament dagegen gibt. Selbst als ich ihm die Schmerzskizze meines Körpers vorlegte und er diese mit der Übersicht der Tenderpoints verglich, verneinte er die Diagnoseerstellung. Das kann er nicht und er darf das Medikament nicht verschreiben. Nur Rheumatologen oder Neurologen stellen nach umfassender Diagnostik ggf. die Diagnose, behandeln jedoch auch nicht mit Guaifenesin. Ich müsse mich selbst um einen Arzt kümmern. In der Region gibt es keinen Arzt mehr, der Fibromyalgie diagnostiziert. Lediglich im Krankenhaus Bad Salzungen kann die Diagnostik stationär durchgeführt werden.

Ich wollte irgendwas tun! In jeden Fall benötigte ich eine Kartierung, die die Verhärtungen bestätigt, die Dr. St. Paul Amand beschrieb und die Bestätigung zur Selbstbehandlung bzw. eine Unterstützung bei der Therapiedurchführung.

Warum man im Internet nicht unter dem Stichwort „Kartierung“ eine Person findet, die die Therapie kennt und eine Kartierung durchführen kann, verstand ich, nachdem ich im Buch las, dass diese Therapie nicht anerkannt ist. Unter dem Stichwort Guaifenesin fanden wir dann im Internet alles über die Therapie vom Dr. St. Paul Amand auch unter <http://www.fibromyalgie-guaifenesin.info>. Man muss schon etwas blättern, bis man die Selbsthilfegruppen und ein Forum für Betroffene findet. Wie durch einen Zufall fand ich in den vielen Seiten den Hinweis auf Gudrun, die einen persönlichen E-Mail-Kontakt für Betroffene angab sowie ein Treffen für Betroffene Mitte April zum Thema „Erkennen von Salicylaten z. B. in Kosmetika“ anbot. Ich meldete mich an und freute mich sehr, dass sie eine Kartierung am gleichen Tag der Gesprächsstunde durchführen würde. Jetzt kam zu der Hoffnung die erste Freude auf einen noch fernen Termin. Gudrun teilte mir schon im März mit, dass man sehr viel bei der Therapie falsch machen kann und die Besserung der Schmerzen in weiter Ferne liegen wird. Dennoch befolgte ich ihre Empfehlungen und bestellt bereits das MC Guaifenesin mit Langzeitwirkung und weihte meine Arbeitskollegen ein. Die schauten schon alle auf mich und wollten, dass ich zum Arzt gehe und zu Hause bleibe, weil ich mich so sehr anstrengen musste und mich eigentlich sehr quälte. Sie akzeptierten meine Entscheidung, wenigstens die Arbeit verrichten zu dürfen, weil ich nicht zu Hause alleine leiden wollte. Zum Glück konnte ich etwas besser schlafen und mich dadurch mehr erholen.

Für mich war klar, ich habe Fibromyalgie und nur die richtige Therapieunterstützung wird mir helfen, gesund zu werden oder wenigstens die Schmerzen erträglicher werden zu lassen. Gudruns Kartierung Mitte April 2019 bestätigte, dass alle Mühen bisher nicht erfolgreich waren. Ich war tatsächlich vom Olivenöl im Essen, dem Waschmittel und einem Make-Up blockiert, zumal ich anfangs das Kurzzeit-Guaifenesin falsch dosierte und es konnte nicht kontinuierlich wirken. Das Stoffausschwemmen aus dem Körper war noch nicht erfolgt.

Dann startete ich die Therapie zum Ausschwemmen mit Unterstützung meines Mannes ganz von vorn. Mit 2x 300 mg Langzeit-Guaifenesin und akribischer Beachtung, keine Pflanzen anzufassen,

keine pflanzlichen Wirkstoffe in Kosmetika und Reinigungsmitteln anzuwenden sowie Nichteinnahme von Lebensmitteln ggf. Medikamenten, Nahrungsergänzungsmitteln mit pflanzlichen Extrakten, überstand ich jeden Tag mit Gelenkschmerzen, zusätzlich starken Muskelschmerzen, stark juckenden Hautekzemen und teilweise Sinnes- und Denkeinschränkungen. Bereits Mitte Mai (nach nur 4 Wochen) gingen die Knieschmerzen deutlich zurück, die Haut beruhigte sich und meine Verdauung war total normal. Ich erhöhte die Dosierung auf 2x 600 mg Langzeit-Guaifenesin. Vielleicht unterstütze ich die Ausschwemmwirkung auch durch meine Ausdauer bei der Erhaltung der Beweglichkeit. Ich machte ab April 2019 wieder zweimal pro Woche 1,5 Stunden Ausdauergehen und Bewegungsübungen im Sportcenter sowie dreimal pro Woche 45 Minuten Infrarot-Sauna. Zusätzlich lockerte die Physiotherapeutin mit dem 2. Therapierezept meine Faszien am ganzen Körper. Stolz berichtete ich dem Hausarzt meine ersten Anzeichen der Genesung und fragte ihn noch einmal, ob er doch noch einen Arzt ausfindig machen konnte, der Erfahrungen mit Fibromyalgie-Patienten hat, eine Diagnose stellen könnte. Er verneinte die Frage und zeigte auf, dass selbst die Diagnose kein Weg für einen Nachteilsausgleich bzw. für eine Schwerbeschädigung aufzeigt. Das FMS selbst kann nicht diagnostiziert werden, sondern nur andere Erkrankungen ausgeschlossen werden. Aber er freute sich über die ersten Therapieerfolge und sagte zu mir: „Wer heilt, hat recht!“ Stimmt er mir indirekt der Behandlung zu?

Mitte Juni zeigt die zweite Kartierung, die wieder Gudrun durchführte, die sichere Wirkung des Guaifenesins. Der linke Oberschenkel war völlig frei von den schmerzbringenden Verhärtungen (Stoffeinlagerungen) und wir besprachen, die Dosis ab Juli 2019 um mindestens 300 mg zu einer Tageszeit zu erhöhen.

Eigentlich wollte ich meinen 50. Geburtstag am 21.06.2019 nicht feiern, weil ich körperlich bis zum 15.06.2019 dazu nicht in der Lage war. Mir fehlten die Energie und der Nerv zur Organisation der Feierlichkeiten. Außerdem störten mich die schmutzigen Fenster. Doch zwei Tage vorher ließen auch die Schmerzen in der Hüfte nach, meine Sinne wurden klar, ich konnte frei denken, meine Verdauungsorgane arbeiteten ohne Probleme und eine völlig schmerzfreie Menstruation setzte erstmalig wieder ein. Wir feierten im engsten Kreis der Familie nicht nur meinen Geburtstag und luden zur Perlenhochzeitskaffeefeier ein, sondern wir fuhren auch nach Hamburg, um ein Musical anzuschauen.

Ich konnte wieder schmerzfrei Laufen! Das tat ich jeden Tag. Moderat, hatte der Rheumatologe empfohlen und damit hat er wohl auch recht behalten. Auch die Schulterschmerzen gingen etwas zurück und ich konnte schon langsam größere Armkreise ziehen. Die Freude war riesig. Mein Leben konnte neu beginnen und ich füllte es mit Arbeit, Organisation für die ganze Familie, Erfüllung von Haushaltsaufgaben aller Art, Liebe, Erholung und Fürsorge für mich und die Familie.

Nach unserem erholsamen Urlaub, in dem ich mit meinem E-Bike sogar wieder längere Strecken Rad fuhr, änderte ich Mitte Juli 2019 die Dosierung auf früh 900 mg und abends 600 mg Langzeit-Guaifenesin.

In Wochen-Zyklen ärgerten mich die Gelenkschmerzen, doch ich beachtete diese nicht, arbeitete, machte zwei Mal pro Woche Sport, ging drei Mal pro Woche in die Sauna und spielte schon etwas Fußball mit meinem 7-jährigen Enkel. Nach gut durchschlafenen Nächten ging es mir besonders gut und nach übermäßigem Verzehr eines Brötchens oder Kuchen taten mir mindestens ein Tag lang die Gelenke deutlich mehr weh. Leider fehlte mir oft noch die Energie zum Treppensteigen oder für das schnellere Gehen. Kraft zum kurzen Tragen von Gegenständen bis 3 kg war schon da, mehr jedoch nicht.

Ende August/Anfang September verspürte ich erste Tage mit deutlich mehr Energie. Ich konnte 6 bis 11 km am Tag laufen, hielt 20 km Radfahren durch und es machte kaum mehr Schmerzen am

folgenden Tag. Lediglich in der Nacht plagten mich wieder Beinkrämpfe, sicherlich durch die Überlastung der noch schwachen Muskeln. Treppensteigen, sogar Schwimmen konnte ich wieder und Einkaufstaschen heben. Im Sportstudio fing ich an, meine Muskeln zu belasten, um diese gleichmäßig aufzubauen.

Mitte Oktober fertigte Gudrun die 3. Zeichnung zur Kartierung während sie über die Muskeln tastete und wir stellten mit Überraschung fest, dass sich der größte Teil aller Verhärtungen im Vergleich zur 2. Kartierung deutlich verbessert hatten. In insgesamt 6 wirkungsvollen Therapiemonaten mit dem Langzeit-Guaifenesin habe ich eine deutliche Verbesserung meiner Gesundheit erreicht. Die Schmerzen konnte ich erheblich reduzieren und das alles ohne Schmerzmittel oder Antidepressiva meiner drei Ärzte, die ich seit Mai 2019 nicht mehr aufsuchte.

Mein großer Dank richtet sich an Herrn Dr. St. Paul Amand, die fleißigen Übersetzer seines Buches „Fibromyalgie - Die revolutionäre Behandlungstherapie, durch die man vollständig von Beschwerden frei werden kann“, die Verfasser der Internetseite <http://www.fibromyalgie-guaifenesin.info> und besonders an Gudrun. Sie alle haben mich gerettet, mir ganz schnell Lebensfreude und Lebensqualität zurückgegeben. Die detaillierten Informationen zur Therapie und besonders die ehrlichen Schilderungen zum Therapieverlauf gaben mir das Vertrauen, die Schritt-für-Schritt-Behandlung selbst durchzuführen und mich diszipliniert an die Anleitungen zu halten. Auch wenn es drei Jahre gedauert hätte, bis ich einigermaßen schmerzfrei gewesen wäre, ich hätte nicht aufgegeben. Bei mir wirkte das Medikament bei einer relativ niedrigen Dosis (jetzt 1500 mg pro Tag) sehr schnell. Nach nur 6 Monaten habe ich mir schon viele Wünsche selbst erfüllt. Ich kann unbeschwert arbeiten, spiele wieder regelmäßig mit meinem Enkel Fußball und plane mein Leben mit meiner ganzen Familie. Zu aller Überraschung möchte ich noch erwähnen, dass meine Mama mit 73 Jahren umherspringt, als wäre sie nie krank gewesen. Sie plagt nichts mehr. Kein Asthma, keine Schmerzen, keine jammernden Nervenenden, keine schwachen Hände, keine Lebensmittelunverträglichkeiten, keine Müdigkeit mehr. Sie ist den ganzen Tag voller Elan auf den Beinen. Darüber freue ich mich sehr. Immerhin hat sie gang viel Leben nachzuholen. Dank der Guaifenesin-Therapie kann sie das jetzt tun. Wir beide haben eine Freundin gefunden und haben Gudrun in unser Herz geschlossen. Sie war und ist für uns eine super Therapiebegleiterin. Dass wir das Medikament Guaifenesin immer nehmen müssen, stört uns nicht. Für ca. 20 Euro pro Monat ist das kein Problem. Da man es problemlos in der Brückenapotheke in Dusslingen (Deutschland) kaufen und ausliefern lassen kann.