

Mucinex und die Farbstoffe

November 2019



Bei Mucinex handelt es sich um eine Kombination aus **500 mg Langzeit- (blaue Schicht)** und **100 mg (weiße Schicht)** Kurzzeitguaifenesin.

Inhaltsstoffe: Guaifenesin 600 mg (oder 1.200 mg)

Inactive ingredients carbomer 934P,NF; **FD&C blue #1** aluminum lake; hypromellose,USP; magnesium stearate, NF;microcrystalline cellulose, NF; sodium starch glycolate, NF

600-mg-Tablette

Weißer Schicht 100 mg - Kurzzeitguaifenesin

GUAIFENESIN, Mikrokristalline Cellulose (AVICEL® PH102) Natriumstärkeglycolat (EXPLATAB®), Magnesiumstearat 0,10 kg

Blaue Schicht 500 mg - Lanzeitguaifenesin

GUAIFENESIN, Hydroxypropylmethylcellulose, METHOCEL® E10M Carbomer (CARBOPOL® 974P), **FD&C Blue #1 Aluminium Lake Dye**, Magnesiumstearat

Nach heutigen Erkenntnissen und Wissensstand können wir das Mucinex nicht mehr mit gutem Gewissen empfehlen.

In der Vergangenheit (von 2010 bis 2015) nahmen viele Fibromyalgiepatienten das Mucinex ein. Leider mussten wir immer wieder feststellen, dass diese Patienten mit diesem Präparat nicht wirklich voran kamen.

Andere wiederum kamen plötzlich mit ihrer Dosis nicht mehr klar und es ging ihnen immer schlechter. Das verwunderte uns zwar, aber wir fanden keine Erklärung dafür.

Dr. St. Amand stand dem Mucinex immer skeptisch gegenüber.

Er beobachtete, dass Mucinex bei den Betroffenen in 25% der Zeit nicht wirkte. Er vermutete, dass es daran lag, dass der blaue Teil (Langzeitwirkung) in den weißen Teil (Kurzzeitwirkung) kriecht und dadurch einiges der Langzeitwirkung verloren geht.

Dr. St. Amand schrieb einmal dazu: „Das Problem ist, wenn man anfängt muss man berücksichtigen, dass eine Mucinex Tablette 600mg keine 500 mg Langzeitwirkung hat. Für eine kleine Anzahl von Leuten ist das unerheblich, weil sie zum Ausschwemmen weniger als 600 mg pro Tag benötigen. Aber das gilt nicht für die überwiegende Mehrheit der Betroffenen.

Wir glauben, dass 99,9% der Fibromyalgiepatienten mindestens 600 mg Langzeitguaifenesin pro Tag benötigen um auszuschwemmen. Jede Mucinex -Tablette besteht aus 100 mg Kurzzeitguaifenesin und 500 mg Langzeitguaifenesin. In den meisten Fällen ist dies nicht genügend Langzeitwirkung.

Wenn die Leute zwischen verschiedenen Produkten wechseln – zum Beispiel erst Perrigo, welches die komplette Langzeitwirkung hat, dann umstellen auf Mucinex, haben sie weniger Langzeitwirkung.

Das zweite Problem ist, dass das Kurzzeitguaifenesin eine Wirkungsspitze hat, also schlagartig wirkt.

Was passiert also, wenn Leute mit einer halben Tablette Mucinex pro Tag starten? **Sie fühlen die Kurzzeitwirkung. Sie fühlen sich schlechter und glauben dann, sie hätten die richtige Dosis gefunden. Aber sie haben nicht genug Langzeitwirkung für die Ausschwemmung und so haben sie Schmerzen ohne jedoch zu auszuschwemmen.**

Wir glauben daher, dass es für Neulinge viel besser ist, mit dem Langzeitguaifenesin zu starten.

Dieser Weg - ohne die Irritationen durch das Kurzzeitguaifenesin macht es leichter, die eigene Dosis zu finden.

Wenn man mit Mucinex startet, sollte man morgens eine halbe Tablette und abends eine ganze Tablette nehmen. Dann kommt man auf jeden Fall über die magischen 600mg pro Tag welche Niedrigdosierer normalerweise brauchen um auszuschwemmen.

Im Mai 2015 informierte Dr. St. Amand über den blauen Farbstoff in den Guaifenesinpräparaten.

<http://www.fibromyalgiatreatment.com/important-announcements>

Important News about guaifenesin products from dr. st. amand

Wichtige Neuigkeiten über Guaifenesin-Produkte von Dr. St. Amand

„Im Januar trat in meiner Praxis ein neues Problem auf. Drei Patienten kamen eines Morgens zusammen zu mir. Jeder von ihnen hatte vorher Verbesserungen erzielt, aber dieses Mal nicht: bei allen dreien war es leicht schlechter geworden, wie ihre Kartierungen zeigten. Keiner hatte irgendwelche Produkte gewechselt, die zu einer Blockierung des Guaifenesin hätten führen können.

Aber jeder von ihnen hatte eine Veränderung vorgenommen seit des letzten Besuchs: alle drei hatten vom 400 mg Guai der MDR Apotheke gewechselt zu der mit blauen Farbstoff versetzten Costco Marke. Wir empfahlen ihnen wieder auf die weiße Marke zu wechseln und alle drei hatten wieder Verbesserungen. Ich habe seitdem mehrere ähnliche Fälle gesehen.

Ich forschte in der medizinischen Literatur nach und ich denke, ich habe die Antwort gefunden. Für alle die es genauer wissen wollen, suchen Sie **nach „Blauer Farbstoff Nr. 1“** Sie werden auf eine Veröffentlichung stoßen: FDA (Food and Drug Administration) Öffentlicher Gesundheitsratgeber mit dem Titel: Berichte über Blaufärbung und Tod von Patienten die künstlich ernährt wurden mit Nahrung, die mit dem Farbstoff FD&C Blue Nr. 1 gefärbt war. **FDA kam zu dem Ergebnis, dass Blau Nr. 1 Gift für die Mitochondrien sein kann** (Mitochondrien sind die Kraftwerke der Zellen) unbekannte patientenspezifische Faktoren könnten die Ursache für die erhöhte Aufnahme von blauem Farbstoff sein bei einigen künstlich ernährten Patienten.

Künstliche Ernährung erfolgt durch eingeführte Schläuche aber das Dokument weist darauf hin, dass die Konzentration oder die Menge von blauem Farbstoff der diesen Patienten zugeführt wurde nicht ungewöhnlich oder höher war als bei anderen Personen, die keine Nebenwirkungen zeigten. Mit anderen Worten, es scheint eine Veranlagung bei denen zu geben die so extrem betroffen waren. Um es anders zu formulieren, die verschiedenen Leute reagieren unterschiedlich auf den Farbstoff Blau Nr. 1. Bei einigen wird es in die Mitochondrien gelangen und die Energiebildung verhindern und somit genau die Verbesserungen verhindern, die wir mit unserer Therapie erreichen wollen.

Was wir festgestellt haben in den letzten 4 Monaten ist, dass einige Patienten in der Therapie stagnieren und keine Verbesserungen mehr erzielen. Andere verschlechtern sich langsam wieder und bilden sogar wieder neue kleine Verhärtungen. **Das lässt auf eine individuelle Anfälligkeit zur Behinderung der Energieproduktion schließen, welche abhängig ist von der jeweiligen genetischen Veranlagung. Es ist also möglich, dass einige von ihnen von einer höheren Menge blau gefärbter Medikamente Nebenwirkungen haben, aber keine Probleme bei einer kleineren Menge.**

Da ich keine Möglichkeit habe vorherzusagen welche Leute stagnieren werden, bei wem es schlechter wird oder wer trotzdem vorankommt, erscheint es mir klüger davon abzuraten, das billigere blaue Kurzzeit-Guai zu nehmen. Diese Erfahrung könnte gut erklären, warum wir einen kleinen aber deutlichen Prozentsatz von Patienten haben, die keine Verbesserungen erreichen, wenn sie Mucinex nehmen.

Diejenigen von Ihnen, die Kurzzeit-Guai benötigen sollten alle blau gefärbten Tabletten durch rein weiße ersetzen. Vielleicht können Sie welche im Internet finden oder von der MDR Apotheke kaufen. Es tut mir Leid wegen der zusätzlichen Kosten, aber welche Wahl haben wir?

R. Paul St. Amand, M.D.

Dr. St. Amand informierte uns weiter, dass ein von ihm früher verwendeter roter Farbstoff dasselbe verursachte.

Er riet uns, alle Farbstoffe zu meiden, sofern es eine farblose Alternative gibt.

2017/2018 stellt Dr. St. Amand fest, dass die Farbstoffe lila, grün und blau die Energieproduktion hindern.

Bei Farbstoffen findet keine Blockierung auf Nierenebene, wie bei den Salicylaten statt.

Es gibt Betroffene die anfällig für Farbstoffe sind. Dies führt zu einer mangelnden

Energieproduktion und verhindert dadurch die Umkehr der Fibromyalgie.

Farbstoffe in Tabletten, Kosmetikprodukten, Getränken, sowie Farbstoffe (kleine Kügelchen) im Waschpulver und Weichspüler können zu einer mangelnden Energieproduktion führen.

Bitte meidet diese Farbstoffe und greift zu farblosen Alternativen!