

Mit freundlicher Genehmigung von Dr. Melissa Congdon durften wir einen Filmausschnitt vom Selbsthilfegruppentreffen im Jahr 2015 aus Hawaii übersetzen und stellen euch diesen gern in deutscher Sprache zur Verfügung (ab 18. Minute 30 Sek.)

<https://melissacongdonmd.com/the-fibromyalgia-summit/>



Dr. Melissa Congdon studierte Medizin und war selbst 18 Jahre lang Kinderärztin und musste aufgrund verschiedener Symptome ihre Praxis aufgeben. Sie konnte selbst als Ärztin nicht herausfinden, was mir ihr los war.

Erst als sie ihre Mutter in die Praxis von St. Amand begleitete, erhielt sie von ihm eine Kartierung und die Diagnose Fibromyalgie.

In ihrem Studium hatte sie an der medizinischen Fakultät so gut wie nichts über Fibromyalgie gelernt. Sie stellte einige Recherchen an und stellte fest, dass das Guaifenesin die beste Möglichkeit mit den geringsten Nebenwirkungen bot die Fibromyalgiesymptome umzukehren und begann im Jahr 2008 mit dem Guaifenesinprotokoll.

In den ersten 4 Monaten ging es Dr. Congdon schlechter, nach 9 Monaten begannen die guten Phasen und nach 18 Monate konnte sie wieder als Kinderärztin in einer eigenen Praxis arbeiten.

Dr. St.Amand wies sie in die Guaifenesintherapie ein und seit 2009 ist sie Fachärztin für Fibromyalgie in San Francisco.

Dr. Congdon zeigt mit interessanten Fotos ihre eigene Krankheitsgeschichte und schildert ihren Rückweg aus der Krankheit. Sie stellt eine Reihe von aktuellen Forschungsergebnissen vor, welche die Guaifenesin-Therapie untermauern und helfen, Fibromyalgie besser zu verstehen. Auch einige Fallbeispiele aus ihrer eigenen Praxis beweisen, dass Guaifenesin wirkt. Zum Schluss gibt sie hilfreiche Tipps, wie Betroffene sich möglichst schnell wieder gut fühlen können.

Mehr Informationen findest du auf ihrer Homepage: <https://melissacongdonmd.com/>

---

### Vortrag von Dr. Melissa Congdon auf Hawaii 2015

melissacongdon.com → SUMMIT → The Hawaii Fibromyalgia Summit, June 20, 2015, Part 1, ab Minute 18:30

Das, worüber ich jetzt sprechen will, ist manchmal lustig, manchmal traurig. Fühlen Sie sich frei zu lachen, wenn Ihnen danach zumute ist, fühlen Sie sich frei "Oooh" zu sagen, oder zu weinen, wenn Ihnen danach zumute ist. Dies hier ist für euch.

(Haben Sie einen Moment Geduld, ich muss herausfinden, wie ich die Folien benutzen kann.)

Diese Rede handelt von Möglichkeiten. Wie man sein Leben zurückbekommen kann. Wie man es herausfindet, wie man am Morgen aufzuwachen kann und sich erholt fühlt. Wie man weniger Schmerzen hat, wie man sein Gehirn zurückbekommt, was eine wunderbare Sache ist. Ich stehe heute hier - und dafür bin ich so dankbar - ich stehe heute hier, weil ich mich entschieden habe, einen sicheren, preisgünstigen und freiverkäuflichen Hustenlöser mit dem Namen Guaifenesin einzunehmen, um meine Fibromyalgie-Symptome umzukehren, nicht zu maskieren. Ich bin so dankbar, dass ich hier stehen kann, weil es neun Jahre zuvor undenkbar gewesen wäre, dass ich hier für die Länge einer solchen Rede hätte stehen können. Ich spreche also von meinem Reise heraus aus der Fibromyalgie.

Bevor ich Fibromyalgie-Symptome entwickelte, habe ich ziemlich gut funktioniert. Ich bin ab und zu mit dem Pferd ausgeritten, ich habe etwas Fußball gespielt - das bin ich hier mit dem lockigen Haar. Ich liebte den Laufsport. Ich hatte eine gut laufende Kinderarztpraxis. Hier untersuche ich gerade die Hüftgelenke eines Babys, um sicherzustellen, dass sie richtig in der Pfanne sitzen, und hier untersuche ich gerade die kleine Alice, nachdem sie per Kaiserschnitt auf die Welt kam. Ich war eine Mutter von zwei kleinen Kindern. An der Vorschule habe ich mich in die Elternvertretung eingebracht. Ich war Mitglied in einem Komitee des Krankenhauses an unserem Ort und ich war im Vorstand einer Wohltätigkeitsorganisation. Mein Mann und ich gingen mit Freunden aus. Mit anderen Worten: Wir führten ein geschäftiges, normales Leben.

Meine ersten Schmerzsymptome waren Migräne-Attacken. Sie begannen, als ich ein Teenager war. Als ich anfang, 15 Attacken im Monat zu erleben, empfahl mir mein Arzt, ein vorbeugendes Mittel gegen diese Attacken einzunehmen. Diese Medizin half. Sie machte mich schläfrig. Und dann las ich, dass einige Studien aufzeigten, dass der Langzeitgebrauch dieses Medikaments bei einigen Menschen kognitive Defizite erzeugt. Na toll!

Und dann der Schmerz im Nacken und in den Schultern. Anfangs zeigte er sich nur als geringfügige Verspannung. Und ich spürte Schwäche im Nacken und in den Schultern. Wenn ich ins Fitness-Studio ging, erzielte ich statt Muskelzuwachs nur Schmerzen. Und wenn meine Schultern verspannt waren, bekam ich häufigere Migräne-Attacken.

Wir haben ein kleines Haus oben auf einem Hügel außerhalb von San Francisco und müssen 67 Stufen hinaufsteigen. Und wenn man Schmerzen im Nacken und in den Schultern hat und oberhalb von 67 Stufen wohnt, dann ist es wunderbar, einen Mann zu haben, der einem am Weihnachtsmorgen das Epsom Salz an die Haustür bringt. Was für ein passendes Geschenk.

Und auch eine Tochter zu haben, die einem spezielle Massagen gibt. Ich war solch ein Quälgeist, weil ich meine Eltern, meinen Sohn, meine Tochter und meinen Mann ständig um eine Rückenmassage anbettelte.

Beachten Sie bitte die unordentliche Küche. Das ist eine sichere und schnelle Methode, jemanden zu erkennen, der eine Krankheit hat, die mit Schmerzen und Erschöpfung verbunden ist. Ich wurde immer erschöpfter. Als meine Tochter, mein jüngstes Kind, in den Kindergarten kam, konnte man

mich immer in meinem roten Sessel finden. Dieser Sessel ist so bequem. Ich schob ihn dicht vor den Fernseher, damit ich mir die Spiele der Giants<sup>1</sup> ansehen konnte. In diesem Sessel konnte man mich die meiste Zeit finden. Und ich verpasste viel.

Mein Mann machte mit unseren Kindern Wochenendausflüge und ich konnte sie nicht begleiten. Ich saß also in meinem Sessel und winkte ihnen zum Abschied zu. Ich verbrachte viel Zeit im Sitzen. Hier ist meine Tochter im Kindergarten und hier bin ich, sitzend, mit einem irgendwie geschwollenen Gesicht. Hier bin ich auf Hawaii, sitzend. Am Strand, sitzend.

Und dann wurde daraus liegend. Man kann seinen Kindern auch im Liegen eine Geschichte vorlesen. So war das bei mir. Und wenn man einen wundervollen Urlaub in Europa macht, und wenn man dann müde wird, kann man auch im Bett liegen und eine schöne Zeit verbringen.

Ich verpasste viel. Und ich dachte mir, vielleicht war ich deswegen so krank, weil ich Nahrungsmittel-Allergien hatte. Ich probierte also all die verschiedenen Diäten aus: glutenfrei, ohne Milchprodukte, zuckerfrei, fettfrei. Zum Schluss probierte ich die Eliminationsdiät aus, bei der ich nur fünf Lebensmittel essen durfte. Unglücklicherweise verursachte diese Diät solche schlimmen Entgiftungssymptome, dass meine Muskeln zu zucken anfangen, wenn ich versuchte einzuschlafen.

Ich erinnere mich, dass ich einmal um 3:00 Uhr in der Frühe auf die Zeitanzeige der Mikrowelle starrte und nicht wieder einschlafen konnte. Und ich musste am kommenden Tag wieder zur Arbeit. Also verordnete mir mein Arzt Benzodiazepine. Diese halfen mir wirklich, meine Muskulatur zu entspannen und ich konnte wieder einschlafen. Aber eine Freundin von mir, die Psychologin ist, erklärte mir, dass der Langzeitgebrauch von Benzodiazepinen kognitive Defizite erzeugen kann, wenn man 2 mg oder mehr pro Tag einnimmt. Raten Sie mal, was meine Dosis war! 2 mg! Also nahm ich jetzt die vorbeugenden Medikamente gegen die Migräne und Medikamente gegen die Muskelzuckungen. Das war nicht so gut.

Meine Symptome verschlechterten sich. Schwindel, ein geschwächtes Immunsystem. Ich lernte es, mit Schwindel durchs Leben zu gehen. Mir war so schwindelig, dass ich, wenn ich Kinder in meiner Kinderarztpraxis behandelte und dachte, "Vielleicht hat das Kind eine Ohreninfektion", und wenn ich mich dann zu schnell umdrehte, um das Otoskop zu holen, dass mir dann so schwindelig wurde, dass ich fast zu Boden ging.

Ich war 18 Jahre in meiner kinderärztlichen Praxis tätig, als ich immer häufiger Erkältungen und grippale Infekte bekam. Ich hatte zuvor starke Widerstandskräfte gegen Keime entwickelt und jetzt steckte ich mich jede Woche von meinen Patienten an. Das war wirklich deprimierend. Deswegen musste ich schließlich meine Kinderarztpraxis aufgeben und ich dachte ernsthaft, ich müsste ganz sicherlich sterben. Denn ich war so krank und niemand konnte herausfinden warum. Also betete ich zu Gott, er möge mich leben lassen, bis...[sie entschuldigt sich dafür, dass ihr die Tränen kommen], bis meine Tochter sieben Jahre alt wäre, denn ich dachte, in diesem Alter würde sie bewusst die Liebe ihrer Mutter wahrnehmen. Jetzt ist sie 20 Jahre alt. Und viele von uns, das weiß ich, haben sich so gefühlt. Ich bin auch an diesem Tiefpunkt gewesen.

Aber jetzt kommen wir zu dem guten Teil. Meine Mutter wurde ebenfalls immer kränker. Sie hatte sehr starke Schmerzen an der Brustwand. Als ich meine Eltern zu Weihnachten in Südkalifornien

---

<sup>1</sup> Ein Baseballverein in San Francisco

besuchte, hatten sie Informationen über das Fibromyalgia Treatment Center ausgedruckt und bis zum heutigen Tag wissen sie nicht, wie sie an diese Informationen herangekommen sind. Aber da lagen sie auf dem Esszimmertisch. Es war die Rede von einem Arzt, Dr. St. Paul Amand, der ein Internist und Endokrinologe war, und noch immer ist, sowie Assistenz-Professor an dem Harvard UCLA Medizinischen Zentrum. In den 1960er Jahren begann er in seiner Praxis Patienten zu behandeln, die sich über Schmerzen, Erschöpfung, Schlafstörungen und andere Beschwerden beklagten, wie Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, Angstzustände, Depressionen, Taubheit, Muskelkrämpfe, Blasenprobleme und Reizdarmsyndrom. Auch viele andere Ärzte bekamen Patienten mit den gleichen Problemen zu Gesicht.

Im Jahr 1990 gab das American College of Rheumatology diesem Krankheitszustand einen Namen: "Fibromyalgie". Spezialisten bemerkten, dass es am Körper von Fibromyalgie-Patienten 18 Bereiche gab, die meistens schmerzempfindlich waren. Sie nannten diese Bereiche "Tenderpoints". Die Tenderpoints waren als Forschungsinstrument gedacht, um die Fibromyalgie zu erforschen. Traurigerweise wurden die Tenderpoints zur häufigsten Methode, um Fibromyalgie zu diagnostizieren.

Tatsächlich zeigte eine Studie von 2010, dass die Tenderpoint-Untersuchung sehr ungenau war. Außerdem wurden bei dieser Methode keine der nicht-schmerzhaften Symptome der Fibromyalgie berücksichtigt. Es herrscht immer noch eine kontroverse Debatte über die beste Methode, Fibromyalgie zu diagnostizieren.

Wir gingen also zusammen hin, um Dr. St. Amand zu sehen. Als gewissenhafte Ärztin-Tochter ging ich mit meiner Mutter und meinem Vater mit und ich war sehr beeindruckt von Dr. St. Amand. Er erhob zunächst eine sorgfältige Krankengeschichte und machte eine gründliche körperliche Untersuchung und fand heraus, dass meine Mutter eine Krankengeschichte hatte, die zu Fibromyalgie passte. Und er fand heraus, dass sie den klassischen körperlichen Befund der Fibromyalgie aufwies: über den ganzen Körper verstreute geschwollene Bereiche, einschließlich des linken vorderen Oberschenkels.

Er sagte mir: Da meine Mutter Fibromyalgie hätte und eine Verwandte ersten Grades zu mir sei, hätte ich ein achteinhalb mal höheres Risiko, ebenfalls Fibromyalgie zu entwickeln. Er fragte mich, ob er meinen Oberschenkel untersuchen könnte und tatsächlich hatte ich die Schwellungen. Also hatte auch ich Fibromyalgie.

In meinem Kopf drehte sich alles, als ich seine Praxis verließ. Ich erinnere mich, wie ich mit meinen Eltern ein Restaurant in Marina del Rey besuchte, von wo aus wir den Hafen überblickten, und wie ich zu meinen Eltern sagte: "Wisst ihr, jetzt werde ich mein ganzes Leben mit anderen Augen sehen. Jetzt kann ich mir alle meine Symptome anschauen und mir klarmachen, dass viele von ihnen auf Fibromyalgie zurückzuführen sind."

Ich hatte an der Medizinischen Fakultät ein bisschen über Fibromyalgie gelernt, aber ich dachte, der Schmerz müsste sehr stark sein und müsste die ganze Zeit vorhanden sein, und ich wusste gar nichts über die nicht-schmerzhaften Symptome der Fibromyalgie. Also machte ich mich an die Arbeit, die Fibromyalgie zu recherchieren.

Was ist sie? Sie ist ein chronisches Schmerzsyndrom der Muskeln, Sehnen und Bänder mit einer unbekanntem Ursache. Es handelt sich um Schmerzen, die über den ganzen Körper verteilt sind und nicht nur in einem Körperteil vorhanden sind. Gelenke sind nicht beteiligt, sie verursacht keine

allgemeine Entzündung, es handelt sich nicht um eine Autoimmunerkrankung und viele nicht-schmerzhafte Symptome sind auch vorhanden.

80% von uns leiden an Erschöpfung. Es ist immer ein interessantes Erlebnis, wenn ich in meiner Praxis einen von den 20% erlebe, die geschäftig herumrennen und keine Erschöpfung zeigen. Nur 80% von uns zeigen Erschöpfung und fast alle von uns haben einen nicht-erholsamen Schlaf.

Die nicht-schmerzhaften Symptome der Fibromyalgie betreffen fast jedes Organsystem: Zentrales Nervensystem, Urogenitalbereich, Haut, Kopf, Augen, Ohren, Nase und Rachen und das Muskel-Skelett-System. Es gibt einen ausgezeichneten Überblick über die Symptome in Dr. St. Amands und Claudia Mareks Buch "Fibromyalgie - die revolutionäre Behandlungsmethode, durch die man vollständig von Schmerzen frei werden kann". Als ich also das Buch las, erkannte ich, dass meine Symptome zu der Diagnose passten: Schmerzen - Nacken, Schulter, Kopf, manchmal die Füße -, noch nicht auf den ganzen Körper verteilt. Man muss sich aber klarmachen, dass ich frühzeitig diagnostiziert wurde. Ich war noch nicht so krank, wie die meisten Leute sind, wenn sie zum ersten Mal diagnostiziert werden. Ich hatte Erschöpfung, ich hatte Schwindel, ich hatte einen nicht-erholsamen Schlaf, ich hatte Darmprobleme und natürlich hatte ich Unverträglichkeiten.

Hier sind einige Fakten zur Fibromyalgie: Die zugrundeliegende Ursache ist unbekannt, es gibt keine Tests oder Röntgenbilder, mit denen man die Diagnose bestätigen kann, das Erscheinungsbild ist variabel, viele Leute haben keine starken Schmerzen, für sie stehen vielmehr die Erschöpfung und andere Symptome im Vordergrund. Der Schweregrad ist außerordentlich verschieden und in den frühen Stadien kann man sie sehr gut behandeln.

Fibromyalgie ist weitverbreitet. In einem Übersichtsartikel im Journal of the American Medical Association im April 2014 stellte man eine Verbreitung von 2% bis 8% der Bevölkerung fest. Dr. St. Amand glaubt, dass die Rate eher 10% beträgt, denn viele Fälle werden nicht erfasst und ein Teil der Fälle zeigt eine milde Verlaufsform. Fibromyalgie kommt bei Männern und bei Frauen vor und kann in jedem Alter auftreten. Ich betreue in meiner Praxis viele Männer und viele Kinder.

Welche Kosten verursacht die Fibromyalgie? Fibromyalgie kann ernste Symptome verursachen. Wir müssen oft zum Arzt gehen. Manchmal können wir nicht zur Arbeit gehen. Manche von uns müssen eine Erwerbsunfähigkeitsrente beantragen. Es entstehen viele Kosten durch verschreibungspflichtige Medikamente. Eine Studie von 2008 zeigte, dass Fibromyalgie die US-Wirtschaft mit 9 Milliarden Dollar belastete. Und einen Teil dieser Kosten tragen Sie und ich, denn die Versicherungen kommen nicht für alle unsere Verschreibungen auf.

Dr. St. Amand fand heraus, dass jeder mit Fibromyalgie abnormale körperliche Befunde aufweist. 100% der Fibromyalgie-Patienten haben Schwellungen am linken vorderen Oberschenkel. Er nennt diese Schwellungen "nodules"<sup>2</sup>. Und sie sind auch in einem bestimmten Muster über den ganzen Körper verteilt. Am häufigsten kommen sie an den Schultern, den Hüften, den Ellenbogen, in den Kniekehlen und an den Füßen vor. Dr. St. Amand hat dies herausgefunden, weil er mehr als 10.000 Menschen untersucht hat, die eine gesicherte Diagnose von Fibromyalgie vorweisen konnten. Er

---

<sup>2</sup> Dr. Melissa Congdon verwendet den englischen Begriff "nodule", zu Deutsch "Knoten", während Dr. St. Amand häufig den Ausdruck "lumps and bumps" verwendet. Die Begriffe sollen die für Fibromyalgie typischen, mehr oder weniger flächigen, geschwollenen Bereiche, die durch Wassereinlagerung härter sind als nicht betroffene Bereiche. Der Ausdruck "lumps and bumps" wird in der deutschsprachigen Ausgabe seines Handbuchs meist mit Schwellungen und Verhärtungen wiedergegeben.



stellte fest, dass ausnahmslos alle diese geschwollenen Muskelbündel am vorderen Oberschenkel aufwiesen.

Entschuldigen Sie mich, Dr. Robert, wenn ich Ihren Namen falsch ausspreche. Im Jahre 1843 war Dr. Robert Frourip möglicherweise der erste, der die körperlichen Befunde der Fibromyalgie beschrieben hat: "Empfindliche Bereiche, die sich wie Schnüre anfühlten, verbunden mit rheumatischen Beschwerden."

Dr. St. Amand notiert also das Muster der geschwollenen, verhärteten Bereiche bei einer Person auf einer Körperkarte. Er nennt diesen Vorgang Kartierung. Das ist meine erste Kartierung. Sie können also im Bereich des Nackens, der Schulter und des rechten Kiefers Eintragungen sehen. Und genau an diesen Stellen hatte ich viele Probleme. Sie können Eintragungen an den Hüften und auf dem linken vorderen Oberschenkel sehen. Und wenn Sie wissen möchten, wie so eine für Fibromyalgie charakteristische Schwellung aussieht - ich habe mein Bestes gegeben. Vielleicht können Sie die Schwellung auf meinem mageren Ellbogen sehen, das entspricht auf der Körperkarte der Eintragung im Bereich des Ellenbogens.

Bei Fibromyalgie erscheinen die ersten geschwollenen und verhärteten Bereiche am, dann im Nacken und in der Schulter, dann am linken vorderen Oberschenkel. Menschen ohne Fibromyalgie können verstreute Schwellungen aufweisen, aber nur Menschen mit Fibromyalgie haben die typischen geschwollenen Muskelbündel auf dem linken vorderen Oberschenkel.

Dr. St. Amand glaubt, dass der Schmerz bei Fibromyalgie dadurch verursacht wird, dass diese durch Wassereinlagerung verursachten Schwellungen Druck auf darunterliegende Nerven ausüben, sowie dadurch, dass die Muskeln selbst sich in einem verkrampften, d.h. kontrahierten Zustand befinden.

Wie kam es dazu, dass Dr. St. Amand Guaifenesin gewählt hat? Als Endokrinologe behandelte er viele Leute mit dem schmerzhaften Gicht-Syndrom. Menschen mit Gicht haben einen hohen Harnsäurespiegel. Er dachte, die neuen Schmerzpatienten könnten eine Vorstufe des Gicht-Syndroms haben, obwohl ihre Harnsäurewerte normal waren, deshalb behandelte er sie mit den gängigen Gichtmedikamenten. Die Schwellungen und Verhärtungen nahmen ab und viele begannen sich besser zu fühlen.

Noch mehr zu Guaifenesin: Weniger Schwellungen bedeuten weniger Symptome. Gängige Gichtmedikamente haben viele unangenehme Nebenwirkungen, deshalb sah sich Dr. St. Amand nach einem Medikament um, das den Harnsäurespiegel senkte, aber gut vertragen wurde. Dieses Medikament war Guaifenesin.

Aber Sie erinnern sich: Es gibt keine erhöhten Harnsäurespiegel bei Fibromyalgie - dieses Medikament muss aus irgendeinem Grund die Fähigkeit haben, die geschwollenen, verhärteten Bereiche zu reduzieren.

Wenn Sie Fibromyalgie haben, dann sind Ihre körperlichen Befunde nicht normal. Fühlen sich Teile Ihrer Muskeln manchmal steif, verspannt und geschwollen an? Sagen Ihnen Physiotherapeuten manchmal, dass Sie Steine in Ihren Schultern haben? Sagen Ihnen die Ärzte, dass Ihre körperlichen Befunde normal sind? Sie sind es nicht! Sie wissen, dass das nicht stimmt.

Um diesen Abschnitt zusammenzufassen: Fibromyalgiepatienten haben einen einzigartigen körperlichen Befund. Guaifenesin reduziert die Größe der Schwellungen und Verhärtungen und in

dem Maße, wie diese an Größe und Zahl abnehmen, in dem Maße gehen die Fibromyalgiesymptome zurück.

Wie kann das sein? Im Jahr 1989 führten schwedische Forscher Biopsien an [verhärteten Bereichen der] Schultermuskeln von Fibromyalgiepatienten durch und verglichen die Proben mit dem normalen angrenzenden Gewebe. Sie fanden heraus, dass in den betroffenen Muskelfasern der Fibromyalgiepatienten 20% weniger ATP vorhanden war. In einer späteren Studie wurden in den roten Blutkörperchen von Fibromyalgiepatienten ebenfalls niedrigere Spiegel von ATP gefunden.

Also wurde eine Theorie vorgeschlagen. Dr. St. Amand glaubt, dass die Ansammlung von Phosphat die Produktion von ATP in den Mitochondrien beeinträchtigt und dass dies einen Energiemangel in allen Körperzellen bewirkt. Hier sind Zitate aus seinem Buch: "Wie glauben, dass Fibromyalgie durch einen Überschuss einer spezifischen biochemischen Substanz verursacht wird, die in einzelne und miteinander kommunizierende Zellen eintritt. Wir denken, dass es in einem spezifischen Bereich der Nieren eine ererbte Fehlfunktion gibt, welche dazu führt, dass sich etwas im Körper ansammelt, das bei gesunden Personen ausgeschieden wird. Wir hegen die starke Vermutung, dass dies anorganisches Phosphat ist..."

Er stellte fest, dass es unter Guaifenesin zu einer um 60% erhöhten Ausscheidung von Phosphat kam. Die Nierenfunktion bei Menschen mit Fibromyalgie ist normal. Aber Dr. St. Amand glaubt, dass "unsere genetische Fehlfunktion Fibromyalgie verursacht, weil der Wasserhahn [das bezieht sich auf die Niere] nicht völlig aufgedreht wird. Phosphat tritt immer noch aus, aber in unzureichendem Maße."

Wir wissen, dass Guaifenesin wirkt, aber wir wissen nicht genau, wie... "Guaifenesin erlaubt dem Körper, das überschüssige Phosphat, das sich angesammelt hat, wieder loszuwerden, und trägt damit dazu bei, dass der biochemische Fehler korrigiert wird und die Zellen wieder ordnungsgemäß funktionieren können, sodass der Schmerz und andere Fibromyalgie-Symptome zurückgehen... Sollte es in meiner Theorie noch Schwachstellen geben, schmälert dies nicht die Wirksamkeit der Behandlung." Das ist sehr wichtig. Er hat also eine Theorie, es könnte sein, dass diese noch nicht völlig korrekt ist, aber sie funktioniert.

Weitere Guaifenesin-Fakten: Er benutzt es seit 1992. Es hat keine bekannten Nebenwirkungen. Einige Anwender entwickeln im ersten oder in den ersten beiden Monaten Magen- und Darmsymptome. Er hat Guaifenesin bei über 10.000 Patienten eingesetzt, um die Symptome der Fibromyalgie umzukehren, nicht nur zu maskieren. Für jedes Jahr, in dem Sie einen guten Fortschritt darin erzielen, die Größe der Schwellungen und Verhärtungen durch Guaifenesin zu reduzieren, kehren Sie sechs Jahre der Krankheit um. Diesen Prozess nennt man "Klären". Guaifenesin ist keine schnelle Lösung. Man muss mindestens ein Jahr Geduld haben, bis man die Verbesserungen wirklich spürt.

Zusammenfassung: Es gibt keine Heilung bei Fibromyalgie. Guaifenesin kann Patienten helfen, sich besser zu fühlen, auch wenn wir nicht genau wissen warum - noch nicht!

Als ich mir also meine Alternativen überlegte - ich hatte ja zuerst von Guaifenesin erfahren, bevor ich überhaupt wusste, dass ich Fibromyalgie hatte - ... Ich wurde von Dr. St. Amand diagnostiziert, dann recherchierte ich Genaueres zur Fibromyalgie und dann war es an der Zeit, einige der anderen gängigen Behandlungsformen zu recherchieren. Ich erkannte, dass die häufigste Behandlung darin bestand, den Patienten verschreibungspflichtige Medikamente zu geben, die dabei helfen, die

Auswirkungen zu maskieren. Am häufigsten sind das verschreibungspflichtige Schlafmittel und Antidepressiva, weil die uns sedieren - und dann schlafen wir vielleicht ein bisschen besser. Und verschreibungspflichtige Medikamente gegen die Schmerzen, wie Opiate und die Medikamente Lyrica, Cymbalta und Savella.

Was ich erfuhr war ziemlich deprimierend, denn wie Dr. Frederick Wolfe sagt: "Es gibt jede Menge an Werbung, die vorgibt, dass diese Medikamente wirklich helfen, während die Forschungsergebnisse in Wahrheit darauf hinweisen, dass Verbesserungen minimal sind." Und Dr. Brian Walitt aus Georgetown sagt: "Die Datenlage ergibt, dass wenn man 11 Personen mit Fibromyalgie mit einem dieser Medikamente behandelt [Lyrica, Cymbalta und Savella], dass dann eine von ihnen ein gutes Ergebnis in Form einer nennenswerten Schmerzlinderung erzielen wird, und ungefähr die gleiche Anzahl Personen wegen eines ernsthaften unerwünschten Ereignisses behandelt werden muss. Die Wahrheit ist, dass nichts wirklich hilft."

Und das Problem mit Opiaten, außer dass sie nicht wirklich helfen, ist, dass sie etwas verursachen können, was man Hyperalgesie nennt, und das bedeutet, dass man noch schmerzempfindlicher wird. Kombiniert man die Hyperalgesie mit der Toleranz, die man gegenüber Opiaten entwickeln kann, wird die Situation im Bereich der Standardmedikation wirklich problematisch.

Ich recherchierte also das Guaifenesin-Protokoll und fand heraus, dass es nur eine kleine Studie zur Effektivität von Guaifenesin gab. Und diese Studie erschien mir fehlerhaft. Dr. Bennett unternahm diese Studie im Jahr 1995. Die Studie zog nicht den Effekt von topisch<sup>3</sup> aufgetragenen Salicylaten in Betracht. Das war genau zu der Zeit, als Dr. St. Amand einen Artikel im Science Magazine las, welcher aufzeigte, dass Pflanzenöle, -gele und -extrakte in unseren persönlichen Pflegeprodukten, in der Zahnpasta etc., die Wirkung von Guaifenesin blockieren können. Das hat Dr. Bennett also nicht berücksichtigt.

In der Studie wurde nur eine Dosis von 600 mg verabreicht. Dr. St. Amand hat herausgefunden, dass manche Personen mehr als 600 mg zweimal am Tag nehmen müssen, damit ihre Schwellungen und Verhärtungen verschwinden. In der Studie wurden Personen mit einer Kohlenhydrat-Intoleranz nicht identifiziert und ausgeschlossen, darüber werden wir später noch reden, und es gab nur 18 Personen, die die Einnahme von Guaifenesin bis zum Ende des Untersuchungszeitraums durchhielten.

Es erschien mir, dass es nur einige Personen brauchte, die aufgrund von Salicylaten in ihren persönlichen Pflegeprodukten blockiert waren, dass es nur einige brauchte, die auf einer Dosis waren, die für sie nicht ausreichte, dass es nur einige brauchte, die sich nach der Hypoglykämie-Diät hätten ernähren müssen, damit die Studie aufzeigte, dass Guaifenesin keine echte Wirkung hätte.

Dr. Bennett erklärte die Tatsache, dass es manchen Menschen mit Guaifenesin besserging, damit, dass Dr. St. Amand so warmherzig und fürsorglich war. Wenn das helfen würde, das wäre sehr erstaunlich. Er ist warmherzig und fürsorglich, aber wissen Sie, es gibt warmherzige und fürsorgliche Ärzte, die die Standardmedikamente bei Fibromyalgie verschreiben und ihre Patienten reagieren nicht auf dieselbe Art und Weise [mit Verbesserungen].

---

<sup>3</sup> auf die Haut



Diese Studie wurde vor über 25 Jahren durchgeführt und Dr. St. Amand stand seither mehr als 9000 Tage zur Verfügung, um sein Protokoll beständig weiterzuentwickeln, so dass es noch erfolgreicher ist.

Mir war also klar, dass Guaifenesin mir die beste Möglichkeit mit den geringsten Nebenwirkungen bot, meine Fibromyalgiesymptome umzukehren. Deshalb beschloss ich, das Guaifenesin-Protokoll zu beginnen. Das war im Jahr 2008.

In den ersten vier Monaten hatte ich tatsächlich mehr Symptome, ich war erschöpfter und ich hatte mehr Kopfschmerzen. Es hat keinen Spaß gemacht, aber was mir stets vor Augen stand (außer dass ich wusste, dass Guaifenesin an der Arbeit war, weil ich kartiert wurde, und dass ich wusste, dass eine verstärkte Symptomentwicklung in den ersten vier Monaten normal war), war das, was Dr. St. Amand herausgefunden hatte: So wie Sie sich in den ersten vier Monaten mit dem Guaifenesin-Protokoll fühlen, so werden Sie sich in fünf Jahren jeden Tag fühlen, wenn Sie nicht damit beginnen. Ich war bereit, die Symptomverstärkung zu ertragen.

Nach neun Monaten hatte ich gute Phasen am Tag, an denen ich mehr Energie und weniger Schmerzen hatte und nach 18 Monaten war ich soweit, dass ich wieder als Kinderärztin in meiner eigenen privaten Praxis arbeiten konnte - aber Dr. St. Amand hatte andere Pläne für mich.

Allergien gegen Smog hatten mich aus L.A. vertrieben. Ich hatte zuvor meine Facharztausbildung in Los Angeles gemacht und liebte die Stadt, aber ich wurde von dem Smog sehr krank. Dr. St. Amand fragte mich, ob ich seine Praxis übernehmen würde, wenn er sich zur Ruhe setzte, und die Anfrage hat mich sehr geehrt, aber ich wusste, dass ich aus gesundheitlichen Gründen nicht wieder in Los Angeles leben konnte. Er sagte, das sei kein Problem, er könne mich lehren, wie ich von Nordkalifornien aus als Fachärztin für Fibromyalgie arbeiten könnte. Das war vor fünfeinhalb Jahren.

In den vergangenen fünfeinhalb Jahren habe ich Hunderte von Fibromyalgie-Patienten behandelt, Männer und Frauen, Jungen und Mädchen. Oft werden die Kinder von ihren Eltern gebracht, welche die Symptome der Kinder bei sich selbst wiedererkennen. Eines der Dinge, die mich überraschen, ist, dass viele Fachkräfte im Gesundheitswesen nicht daran glauben, dass es Fibromyalgie wirklich gibt, obwohl viele Organisationen, wie zum Beispiel das American College of Rheumatology, davon überzeugt sind, dass dies der Fall ist, weil es so viele wissenschaftliche Belege dafür gibt.

Und glauben Sie mir, wenn ich ein Syndrom erfinden wollte, dann hätte ich etwas ganz anderes gewählt, etwas mit einer riesigen, blutenden, wuchernden Masse auf meinem Gesicht. Dann würden die Leute rufen: "Oh, Sie haben bestimmt Fibromyalgie!"

Woher weiß ich, dass es Fibromyalgie wirklich gibt? Zunächst einmal gibt es bestimmte genetische Untersuchungen, insbesondere an der Universität von Cincinnati, bei denen Bereiche auf dem Chromosom 17 gefunden wurden, die bei Fibromyalgie-Betroffenen bestimmte Merkmale zeigen. Bei dieser Studie wählten sie 320 Familien von Fibromyalgie-Patienten aus, und sie schauten sich das Chromosom 17 an, und sie fanden heraus, dass fast alle kleine Bereiche hatten, die sich auf diesem Chromosom sehr ähnelten, und Menschen ohne Fibromyalgie hatten diese Merkmale nicht.

Es gibt so viele Ergebnisse aus Studien zum Gehirn und zum Nervensystem von Fibromyalgie-Betroffenen - man kann es kaum glauben. Funktionelle Kernspintomografie-Untersuchungen zeigen, dass es bei Fibromyalgie-Betroffenen mehr Gehirnbereiche gibt, die aktiviert werden, wenn Schmerzen ausgelöst werden, die von Nicht-Betroffenen als moderat eingeschätzt werden. Dr.

Charles Argoff sagt: "Auf der Grundlage von zahllosen Studien können wir sehen, dass Menschen mit Fibromyalgie tatsächlich eine niedrigere Schmerzschwelle haben, damit sie Schmerzen spüren."

Es gibt eine klassische Studie, die mit Fibromyalgie-Patienten durchgeführt wurde: Man drückte auf ihren Arm und die Schmerzzentren im Gehirn leuchteten auf. Derselbe Druck bei Leuten ohne Fibromyalgie - keine Aktivitäten im Schmerzzentrum. Als ich diese Rede einübte und mir vorsprach, probierte ich es an mir selbst aus und schrie auf. Es tut wirklich weh. Viele von uns haben eine erhöhte Schmerzsensitivität.

In unserer Rückenmarksflüssigkeit wurden erhöhte Werte von Neurotransmittern gefunden, die dafür zuständig sind, die Schmerzweiterleitung zu verstärken, sowie erniedrigte Werte von Neurotransmitter-Substanzen, welche dafür zuständig sind, die Schmerzweiterleitung zu unterbinden. Und es gab Studien, in denen man das Gehirn mit bildgebenden Verfahren untersuchte und höhere Werte an Glutamat in unserem Gehirn fand.

SPECT Scans zeigen einen schwächeren Blutfluss in bestimmten Bereichen des Gehirns bei Personen mit Fibromyalgie. Es gibt Verschiebungen bei den Zytokinen (Proteine des Immunsystems). Viele Forscher haben herausgefunden, dass Menschen mit Fibromyalgie abnormal erhöhte Zytokin-Spiegel aufweisen.

Insbesondere das Forschungszentrum City of Hope hat inzwischen drei Studien veröffentlicht. Im Jahr 2008 fanden sie heraus, dass Proteine des Immunsystems, Zytokine genannt, bei Fibromyalgie-Patienten abnormal erhöht waren, verglichen mit gesunden Kontrollpersonen.

Sehen Sie es mal so: Unsere Gene kontrollieren, was unsere Proteine machen. Also, wenn unsere Gene speziell sind - ich nenne sie jetzt mal nicht Mutanten oder abnormal - wenn unsere Gene speziell sind, werden auch unsere Proteine speziell sein. Und in den letzten Studien, in den Jahren 2009 und 2013, zeigte sich, dass insgesamt 30% der Fibromyalgie-Patienten von Dr. St. Amand genetische Besonderheiten aufwiesen.

Meine persönliche und berufliche Erfahrung - woher ich weiß, dass es Fibromyalgie wirklich gibt. Ich spüre die physischen Abnormalitäten der Fibromyalgie (Muskelverkrampfungen und Schwellungen) an meinem eigenen Körper und am Körper meiner Fibromyalgie-Patienten. Da es Fibromyalgie wirklich gibt, heißt das auch, dass es nicht Ihre Schuld ist. Sie haben aller Wahrscheinlichkeit nach die genetische Prädisposition und dann entwickeln sich die Fibromyalgie-Symptome. Wenn allein der Stress Fibromyalgie verursachen würde, dann hätte jeder, der auf der Autobahn von Los Angeles fährt, jeder, der zu einer großen Gruppe von Leuten reden müsste, und jeder, der zum Militär geht, Fibromyalgie. Und das ist nicht der Fall. Sie haben also ein genetisch bedingtes Syndrom. Sie brauchen eine Behandlung. Sie müssen sich nicht einfach nur entspannen.

Denken Sie mal an Menschen mit Diabetes. Diabetes hat eine stark genetische Komponente. Bei Menschen mit Diabetes - sagen ihre Ärzte und Freunde ihnen: "Sie müssen einfach nur mal entspannen." Nein! Diese Menschen brauchen Insulin. Sie brauchen eine Behandlung. Das Gleiche gilt für Sie.

Und wenn Symptome unterschiedlich aussehen: Das ist normal, das ist ein Teil der Fibromyalgie.

Ich war sehr aufgeregt, als ich im Jahr 2010 zu dem jährlichen Treffen der American Academy of Pediatrics in San Francisco gehen konnte, weil ich zu der Zeit seit etwas mehr als einem Jahr eine

Fachärztin für Fibromyalgie war, und hier gab es drei Vorträge von Kinderrheumatologen. Ich besuchte ein Seminar, in dem einer der Kinderrheumatologen über rheumatoide Arthritis bei Kindern sprach. Und dann sagte er: "OK, jetzt werde ich über das F-Wort sprechen, Fibromyalgie." Mir blieb der Mund offen stehen. Er fuhr fort: "Wenn ich eine Jugendliche auf meinem Behandlungstisch liegen habe, gewöhnlich ist sie mit ihrer Mutter gekommen und die Mutter denkt, sie selbst könnte auch Fibromyalgie haben, das erste, was ich sie frage, ist: 'Möchtet ihr wirklich, dass es euch besser geht?'"

Ich glaube, mein Kinn sackte auf den Fußboden, als er das sagte. Aber die Botschaft ist bei mir angekommen. Fibromyalgie ist kompliziert. Und es ist für Ärzte zeitaufwändig, uns zu behandeln. Aber ich möchte, dass es mir besser geht und das trifft auch auf die meisten meiner Patienten zu. Ich denke, wir werden oft in eine falsche Schublade gesteckt.

Auch habe ich herausgefunden, dass viele Gesundheitsexperten ihren Patienten im Kindesalter nicht sagen möchten, dass sie an Fibromyalgie leiden, sogar wenn das wirklich der Fall ist. Ich möchte euch eine kleine Geschichte von Russell erzählen. Russell lebt in Nordkalifornien, er schrieb in der Schule nur Einsen. Er war 14 Jahre alt und hatte vor, auf das College zu gehen. Er entwickelte Erschöpfungszustände, sehr starke Schmerzen und häufige Kopfschmerzen.

Er wurde an einem großen medizinischen Universitätszentrum in unserer Gegend vorgestellt, in der Abteilung für Rheumatologie. Sie diagnostizierten bei ihm das "Schmerzverstärkungssyndrom". Sie wiesen ihn an, einen Psychiater aufzusuchen, was er tat. Dann empfahlen sie ihm, sich einer Biofeedback-Therapie zu unterziehen, was er tat. Es ging ihm danach nicht besser. Auf dem Weg zu seinem Termin, der Weg führte über die Golden Gate Brücke ... bevor seine Mutter über die Brücke fuhr, hielt sie an und sagte: "Russell, es ist ein wunderschöner Tag. Lasst uns zu Fuß über die Brücke gehen." Er sagte: "Mama, ich kann noch nicht einmal aus dem Auto steigen." Nach dem Arztbesuch stiegen sie also wieder ins Auto ein, fuhren zurück über die Brücke, nach Hause. Sie waren sehr traurig. Aber er unternahm alles, was er konnte, damit es ihm wieder besser ging.

Einige Jahre später suchten sie mich auf, begannen mit dem Guaifenesin-Protokoll und ihm ging es bald so viel besser. Er nimmt jetzt an einem Schulprogramm für leistungsstarke Schüler teil, ihm geht es jetzt so gut. Ich rief die Abteilung für Rheumatologie an jenem medizinischen Zentrum an und sagte: "Wissen Sie, wir haben einen gemeinsamen Patienten und ich würde nur gerne verstehen, wie Sie mit Kindern umgehen, die an Fibromyalgie leiden." Der Kollege sagte mir: "Wir sagen ihnen nie, dass sie Fibromyalgie haben, weil wir nicht wollen, dass sie in eine Schublade gesteckt werden. Wir nennen es das Schmerzverstärkungssyndrom und wir schicken sie zurück zu ihrem Kinderarzt, weil sich so viel im Kopf abspielt, wissen Sie."

Nach seinem letzten Besuch in meiner Praxis ging Russell zu Fuß über die Golden Gate Bridge. Und wir alle wissen, dass aus irgendeinem Grunde die Ärzte sehr zögerlich sind, die Möglichkeit auch nur in Betracht zu ziehen, dass die Guaifenesin-Therapie eine legitime Behandlung für Fibromyalgie darstellen könnte. Warum ist das so?

Auch wenn die Behandlung von Fibromyalgie mit Guaifenesin nicht neu ist, wird sie immer noch als neuartig betrachtet, weil sie anders ist. Neuartige Behandlungsmethoden brauchen eine lange Zeit, bis sie allgemein anerkannt sind. Erinnern Sie sich: Lange Zeit dachte man: "Oh, da ist einer in Australien, der behauptet, dass ein Bakterium mit dem Namen H. pylori Magengeschwüre verursacht. Hahaha! Das kann ja nicht stimmen!" Und jetzt wissen wir natürlich, dass es so ist. Und es

hat seit der Studie im Jahre 1995 keine weiteren Doppelblindstudien gegeben, die aufgezeigt hätten, dass Guaifenesin einen Effekt hat. Ich bin schon lange eine niedergelassene Ärztin. Ich weiß: Wenn Patienten mit echten Probleme auftauchen - im Flur der Praxis, nur ein paar Meter entfernt, stehen Lorazepam und Proben von Lyrica und anderen Medikamenten zur Verfügung; ich kann sie aus dem Arzneimittelschrank holen und dem Patienten mit nach Hause geben. Ich kann also verstehen, warum es da einen gewissen Widerstand gibt.

Woher weiß ich, dass das Guaifenesin-Protokoll wirkt? Nun, da gibt es die Daten des Forschungszentrums City of Hope. Das ist sehr interessant. Eine Studie von 2008 zeigte, dass Guaifenesin einen signifikanten Effekt auf die Zytokine hat. Wie ich zuvor gesagt habe waren Proteine des Immunsystems (Zytokine) bei Fibromyalgie-Patienten abnormal erhöht im Vergleich zu gesunden Kontrollpersonen. Und nach drei Monaten auf Guaifenesin zeigte sich bei den Probanden, dass sich ihre Zytokin-Spiegel verändert hatten. Guaifenesin hatte einen signifikanten Effekt.

Ein weiterer Grund, woher ich weiß, dass Guaifenesin wirkt: Ich spüre, wie die verhärteten, geschwollenen Bereiche zusammen mit meinen Symptomen zurückgehen. Hier ist meine letzte Kartierung, verglichen mit dieser. [Sie zeigt ihre jüngste und ihre erste Kartierung.] Ich fühle mich definitiv so viel besser. Ich konnte mich aus den Migräne vorbeugenden Medikamenten ausschleichen und konnte die Medikamente gegen die Zuckungen der Beine im Schlaf deutlich reduzieren. Das Einzige, was ich noch einnehme, ist Guaifenesin und etwas Vitamin D.

Weitere Gründe, woher ich weiß, dass das Guaifenesin-Protokoll wirkt: Ich spüre, dass die verhärteten, geschwollenen Bereiche in der Muskulatur meiner Patienten zusammen mit ihren Symptomen zurückgehen. Und Physiotherapeutin sagen mir das Gleiche. Ich erhielt einen Anruf von einem Feldenkrais-Massage-Therapeuten an dem Californian Institute of Health and Healing. Er sagte: "Melissa, jetzt weiß ich, dass das Guaifenesin-Protokoll wirkt. Unsere gemeinsame Patientin, ich behandle sie nun schon seit Jahren, sie wendet das Guaifenesin-Protokoll seit einem Jahr an, und ihre Muskeln fühlen sich völlig anders an. Da sind viel weniger Muskelverspannungen, die Muskulatur ist viel weicher."

Und da ist meine Erfahrung als Kinderärztin mit dem Protokoll. Was ist der Placebo-Effekt? "Placebo" kommt von dem lateinischen Wort mit der Bedeutung "jemandem gefallen". Es bedeutet: Wir möchten unserem Arzt gefallen, wie wollen uns selbst gefallen, wenn wir eine Medikation einnehmen. Man nimmt an, dass das oft der Grund ist, warum ein Medikament wirkt. Ich denke, dass die Erfahrung als Kinderärztin mit dem Protokoll großartig ist, denn Kinder sind weniger dazu geneigt, ihren Ärzten gefallen zu wollen. Sie sind sich noch nicht einmal sicher, dass das, was sie einnehmen, irgendeinen Effekt haben soll.

Lassen Sie mich etwas über Sally erzählen. Sally ist vier Jahre alt. Sie war ein normales Kind: glücklich, aktiv, sie spielte zwölf Stunden am Tag. Im Herbst 2013 begann es mit Fußschmerzen am Morgen und vor dem Schlafengehen. Im Zeitraffer vorwärts zu Oktober 2014: die Symptome waren vorangeschritten - eine lähmende Erschöpfung und chronische Körperschmerzen. Sie zeigte irrationale Emotionen, manchmal bekam sie stundenlange Wutausbrüche und sie wusste noch nicht einmal, was sie unglücklich machte.

Sie wurde berührungsempfindlich und sagte ihrem Vater: "Fass mich nicht an!" Oder "Ich möchte den Boden nicht berühren." Der Vater musste sie die ganze Zeit tragen. Sie versuchte zu spielen, aber

ließ sich dann oft auf den Boden fallen und sagte: "Ich bin müde, Papa." "Meine Füße tun weh, trag mich!" "Lasst uns nach Hause gehen!"

Sie wurde so lichtempfindlich, im Auto sagte sie manchmal: "Nimm das weg! Nimm das weg, es brennt!" Zuhause zog sie dann alle Gardinen zu. Und dann wurde sie ängstlicher. "Ich habe Angst." "Hier sind überall Spinnen."

Ihre Eltern brachten sie zu ihren Ärzten und die Ärzte konnten nicht herausfinden, was mit ihr nicht stimmte. Sie lasen etwas über Fibromyalgie und etwas über Guaifenesin und sie kamen zu mir. Als ich Sally letzten November sah, ging sie barfuß, sie trug ein Kleid, sie konnte keine Schuhe tragen, keine Leggings, keine Hose. Sie klammerte sich die ganze Zeit an ihren Vater, sie hatte große Angst.

Ich untersuchte zuerst ihren Vater. Das mache ich oft, wenn ich Kinder als Patienten habe. Ich untersuche ein Elternteil oder ein bereitwilliges älteres Geschwisterkind, damit der kleine Patient weiß, dass ich ihm nicht weh tue, und damit er ein wenig mit der Untersuchungsmethode vertraut wird. Deswegen ließ ich sie auf dem Schoß ihres Vaters sitzen. So konnte ich einen genauen Befund erheben. Und sie hatte die charakteristischen geschwollenen Muskelbündel an den vorderen Oberschenkeln, sie hatte auch Schwellungen und Muskelverspannungen am Nacken und an den Schultern und an den Ellenbogen. So konnte ich bei ihr eine sichere Diagnose der Fibromyalgie stellen.

Sie begann mit Guaifenesin. Anfangs erlebte sie eine Symptomverstärkung. Als sie am Tag 17 aufwachte ... So berichtete ihr Vater: "Eine deutliche Verbesserung. Es ist der erste Tag seit Monaten gewesen, dass Sally fünf Stunden lang hintereinander spielen konnte, ohne nach dem Fernseher zu fragen." Nun, diese Ergebnisse sind nicht typisch. Noch nicht einmal ich kann fünf Stunden am Tag spielen, ich weiß auch nicht, ob ich das jemals könnte. Aber bei Sally war das ein Hinweis, dass wir auf der richtigen Spur waren, und dass Guaifenesin ihr half. Und es zeigt, wie gut Guaifenesin wirkt, wenn die Fibromyalgie frühzeitig diagnostiziert wird.

Ich sah sie einen Monat nach dem ersten Behandlungstermin wieder. Sie kam hereingelaufen und trug Schuhe und Leggings. Sie war während der Untersuchung viel kooperativer. Die Schwellungen an ihren Oberschenkeln waren verschwunden und die an den Schultern waren viel kleiner. Sie war neugierig und interessierte sich für ihre Umgebung.

Ich bekam dann nach vier Monaten einen Bericht zu ihren weiteren Fortschritten. Ihr Vater sagte mir, dass sie nur noch zwei bis vier Stunden pro Tag fernsieht, während es vorher zwölf waren. Ihre Wutausbrüche sind praktisch verschwunden. Es ist eine erstaunliche Kehrtwende. "Ich kann nicht genug betonen", sagt er, "wie beeinträchtigend ihr Zustand war und wie traurig und stressig es war. Ihre Kehrtwende ist unglaublich beeindruckend und es ist ein absolutes Geschenk zu sehen, wie unser schlaues, aktives kleines Mädchen ihr normales wunderbares Wesen wiedererlangt hat."

Und hier ist ein interessanter Fall: Der Fall von R.P., ein Herr, der mit Fibromyalgie diagnostiziert worden war. Er hatte sehr starke Schmerzen. Er zeigte außerdem Erschöpfungszustände und viele andere Symptome. Er nahm 17 verschiedene verschreibungspflichtige Medikamente ein und da passierte etwas sehr Lustiges. Er zog sich eine Erkältung zu und war sehr verschleimt. Er nahm Guaifenesin und seine Fußschmerzen verschwanden. Er kam also in meine Praxis und sagte mir, er werde für immer Guaifenesin einnehmen, denn Guaifenesin nähme seine Schmerzen weg. Das ist ungewöhnlich und wird wahrscheinlich nur bei einem Mann passieren, weil Männer weniger

persönliche Pflegeprodukte benutzen und deshalb auch weniger Blockierungen durch Salicylate zeigen. Darüber werden wir gleich noch sprechen, aber noch einmal: Kein Placebo-Effekt. Er sagte zu seiner Ärztin: "Ich fühle mich besser und ich habe Guaifenesin eingenommen, was bedeutet das?" Und sie antwortete: "Oh, es gibt hier in der Region eine Ärztin, die setzt Guaifenesin als Behandlung gegen Fibromyalgie ein. Warum suchen Sie sie nicht auf?" Das ist also R.P.s Geschichte.

Was ich in fünf Jahren Praxiserfahrung herausgefunden habe: Es gibt drei wichtige Säulen, um sich von Fibromyalgie zu erholen. Die eine ist, die Lebensmittel zu essen, die Ihnen helfen, sich gut zu fühlen. Wenn das für Sie bedeutet, mehr Avocados zu essen, prima! Wenn es bedeutet, weniger Kohlenhydrate zu essen, auch gut. Wichtig ist, das zu essen, was Ihnen hilft, sich gut zu fühlen.

Sorgen Sie für einen guten Fortschritt beim Klären mit dem Guaifenesin-Protokoll und für ein regelmäßiges aerobes Training. Auch wenn Sie mit dem Guaifenesin-Protokoll gut klären, wenn Sie nicht zusätzlich ein konstantes aerobes Training durchführen, wird es Ihnen nicht besser gehen, weil es unerlässlich ist, dass Sie mehr Mitochondrien aufbauen. Eines der Dinge, die ich bei meinen Patienten wirklich betone, ist wie man mit dem Training beginnt, wenn man sich so schlecht fühlt.

Wenn Sie zu mir in meine Praxis kämen, würde ich zuerst Ihre bisherige Krankengeschichte mit Ihnen durchgehen und Sie nach den Symptomen fragen, welche auf dem Kartierungsbogen von Dr. St. Amand aufgelistet sind. Unten auf dem Kartierungsbogen sehen Sie die Symptomliste. Ein Symptom wird gelistet, wenn mindestens 30% der Betroffenen dieses Symptom aufweisen. Ich würde Sie nach den Symptomen fragen, dann würde ich versuchen herauszufinden, ob Sie eine Kohlenhydrat-Intoleranz aufweisen und dann würde ich einen personalisierten Behandlungsplan für Sie entwerfen, damit Sie sich möglichst schnell von der Krankheit erholen. Und eine Sache, über die ich mit Ihnen reden würde, ist die Schlafapnoe.

Denn wenn Sie Fibromyalgie haben und wenn Sie dreißig Jahre oder älter sind, sollten Sie ein Schlaflabor aufsuchen, da verlässliche Studien aufgezeigt haben, dass Personen mit Fibromyalgie mit einer zweimal so häufigen Wahrscheinlichkeit auch an Schlafapnoe leiden, verglichen mit der Normalbevölkerung (44% verglichen mit 22%). Das gilt auch dann, wenn man die Risikofaktoren Fettleibigkeit und Schnarchen abzieht. Machen Sie sich keine Sorgen, es gibt inzwischen sehr angenehme Sauerstoffgeräte. Manche Personen kommen mit einer Zahnschiene aus, die den Mund offen hält. Das Wichtigste, was Sie sich klar machen müssen, ist: Wenn Sie an einer Schlafapnoe leiden und Ihr Gehirn nicht genug Sauerstoff bekommt, egal welche Behandlungen Sie sonst noch bekommen, Sie werden sich nicht besser fühlen.

Nun wollen wir über die Kohlenhydrat-Intoleranz sprechen, was ich die "geheime Soße" nenne. Dr. St. Amand hat herausgefunden, dass bis zu 40% der Menschen mit Fibromyalgie verstärkte Symptome zeigen, wenn sie bestimmte Mengen und bestimmte Arten von Kohlenhydraten essen. Diese Symptome überlappen mit den Symptomen der Fibromyalgie, sodass diese Patienten zu den "Kränkesten der Kranken" werden, so wie er sie nennt. Wenn diese Patienten einen köstlichen Donut essen, können sie Erschöpfung, Schmerzen und Gehirnnebel bekommen. Fast alle der Symptome der Fibromyalgie sind möglich. Sogar eine Banane kann diese Symptome hervorrufen. Dr. St. Amand hat uns in seinem Buch in Kapitel 6 einen wunderbaren Überblick über die Kohlenhydrat-Intoleranz gegeben.

Wie ich herausfinde, ob Sie an einer Kohlenhydrat-Intoleranz leiden: Fällt es Ihnen schwer, mindestens vier Stunden zwischen den Mahlzeiten auszuhalten, ohne eine Symptomverstärkung zu



entwickeln? Haben Sie schon jemals Hungerzittern gehabt? Haben Sie schon jemals aufgrund von Hunger Schweißausbrüche, Herzrasen oder Panikattacken gehabt? Haben Sie Zucker- oder Salzgelüste? Haben Sie jemals nach einer kohlenhydratreichen oder zuckerreichen Mahlzeit verstärkte Symptome gehabt? Gewöhnlich sage ich zu Patienten: "Okay, es ist kurz vor Mittag. Warum gehen wir nicht alle nachher zusammen Mittag essen. Ich nehme Sie mit in ein italienisches Restaurant. Wir werden Brot, Pasta und Tiramisu essen. Wie werden Sie sich danach fühlen?" Wenn sie eine Kohlenhydrat-Intoleranz haben, werden sie sagen: "Ich würde mich danach gerne hinlegen. Können Sie dann das Auto zurück in die Praxis fahren?" Oder etwas Ähnliches. Bei einigen Leuten stellen sich die Symptome erst einen oder zwei Tage später ein. Aber es ist sehr wichtig, dies in Betracht zu ziehen.

Haben Sie schon jemals einen erhöhten Nüchternblutzuckerwert oder einen erhöhten HbA<sub>1c</sub> - Wert gehabt? Haben Sie einen Diabetes? Wenn Sie Fibromyalgie haben und auch nur eine dieser Fragen mit Ja beantwortet haben, dann wäre ein zweiwöchiger Versuch mit der Hypoglykämie-Diät das Richtige für Sie. Es werden nach der Präsentation auf den Tischen dort drüben weitere Informationen zur HG-Diät, und wie man sie erfolgreich durchführen kann, ausliegen.

Wie ist dieser Essensplan entstanden? Dr. St. Amand erkannte das Problem vor vielen Jahren. In den 1960er Jahren wurde er auf dieses Syndrom aufmerksam. Er versuchte es mit Bluttests. Er versuchte herauszufinden, was da gerade passierte. Er versuchte, die Blutzuckerspiegel zu überprüfen und er war nicht schnell genug. Die Patienten sagten: "Dr. St. Amand, ich fühle selber, wie ich abstürze, und Sie haben es im Bluttest nicht gefunden." Er erkannte, dass er sich nicht auf Bluttests verlassen konnte, er musste herausfinden, welche Lebensmittel aus dem Essensplan gestrichen werden mussten.

Er fand heraus, dass Folgendes passieren konnte: Nehmen wir mal an, jemand isst eine Banane. Wenn Sie kohlenhydratintolerant sind, dann steigt Ihr Blutzucker an, und dann fällt er wieder, und wenn er fällt, dann wird Insulin freigegeben, zu einem Zeitpunkt, wo das noch nicht sein sollte. Und das treibt den Blutzucker noch weiter nach unten. Das erzeugt die Symptome, durch die Sie sich so krank fühlen: das Herzrasen, das innere Zittern, die Erschöpfung, den Gehirnebel, die Reizbarkeit und manchmal sogar Schmerz.

Also unternahm Dr. St. Amand "Feldversuche". Er sagte: "Ok, essen Sie das, was Sie möchten, aber sagen Sie mir Bescheid, wenn Sie ein Lebensmittel gegessen haben und es bei Ihnen Symptome erzeugt." [Die Rückmeldungen der Patienten waren] Kartoffeln, Reis, Zucker, Kaffee, Alkohol ... Er sagte: "Ok, wir nehmen alle diese Lebensmittel aus dem Essensplan heraus und die Lebensmittel, die übrigbleiben werden alles Lebensmittel sein, die keine Blutzuckerschwankungen auslösen, sondern für einen dauerhaft gleichmäßigen Spiegel sorgen." Das war ein Feldversuch. Er fand statt, noch bevor es den glykämischen Index überhaupt gab. Außerdem wurde der glykämische Index erfunden, um bei gesunden Personen angewandt zu werden.

Die Lebensmittel der HG-Diät verursachen keine Blutzuckerschwankungen. Es gibt zwei Diäten: die strenge Diät, wenn Sie schnell an Gewicht verlieren möchten, die liberale, wenn Sie mit Ihrem Gewicht zufrieden sind. Auch mit der liberalen Diät werden Sie wahrscheinlich an Gewicht verlieren, so dass Sie Ihr Idealgewicht erreichen können.

Nach zwei Wochen mit der HG-Diät haben die meisten Personen geringfügig mehr Energie, eine geringfügig stabilere Stimmung, geringfügig verringerte Schmerzen und einen geringfügig

verbesserten Schlaf - ohne auch nur das geringste an Ihrer Medikation geändert zu haben. Nur mit dem, was sie in Ihren Körper hineinlassen.

Noch mehr zur HG-Diät. Wenn Sie die Diät zwei Monate wie vorgeschrieben befolgt haben, können Sie langsam wieder Lebensmittel hinzufügen und sie dann beibehalten, wenn sie keine verstärkten Symptome hervorrufen. Das ist jetzt wichtig: Wenn Sie Blutzuckerschwankungen haben und diese nicht kontrollieren, dann werden Sie sich nicht gut fühlen, egal wie viel Guaifenesin Sie nehmen.

Ich sollte noch erwähnen: Dr. St. Amand hat festgestellt, dass 40% der Fibromyalgie-Patienten kohlenhydratintolerant sind, aber bei meinen neuen Patienten sind das eher 80%, denn sie haben alles ausprobiert und ihnen ging es nicht besser. In meinen Augen ist dies, nach der Einnahme von Guaifenesin, enorm wichtig.

Hilfreiche Tipps, um mit dem Guaifenesin-Protokoll Fortschritte zu erzielen. Folgendes müssen Sie entscheiden: Wählen Sie das Guaifenesin-Präparat, welches Sie einnehmen möchten. Es muss ein Langzeitpräparat sein, denn es muss zwölf Stunden im Organismus bleiben. Sie können dieses Langzeit-Guaifenesin bei Marina del Rey bekommen. Marina del Rey hat den Online-Shop Fibropharmacy und dort wird zusammengesetztes farbstofffreies Guaifenesin verkauft. Das ist meine erste Wahl, weil wir hier sicher sind, dass alle Produkte Langzeitpräparate sind.

Es gibt auch ein Präparat, das "generisches Mucinex" genannt wird. Es wird von Perrigo hergestellt und als Eigenmarke von CVS, Walgreen's, Rite-Aid, Walmart, etc. verkauft. Und so sieht das Produkt aus[Folie mit Foto]. Es hat eine retardierte Freisetzung über zwölf Stunden hinweg. Mucinex wird nicht mehr empfohlen. Warum nicht? Es ist wegen dem Effekt des blauen Farbstoffs. Dr. St. Amand hat seit Jahren festgestellt, und ich habe die gleiche Erfahrung mit meinen Patienten gemacht, dass einige Anwender des Guaifenesin-Protokolls keine Fortschritte machten. Das geschah nicht deshalb, weil sie nicht genug einnahmen. Dr. St. Amand hat sich verschiedene Studien angesehen und herausgefunden, dass der blaue Farbstoff in die Mitochondrien eintreten kann und die ATP-Produktion beeinträchtigt, sodass die Zellen nicht so gut arbeiten können, wie sie sollten, einschließlich der Zellen, die für die Phosphat-Ausscheidung zuständig sind. Der blaue Farbstoff ist kein Salicylat und er blockiert nicht, aber er geht in unsere Zellen und verhindert eine ordnungsgemäße Energieproduktion. Das passiert nicht bei allen Personen. Die Botschaft, die man mit nach Hause nehmen sollte, ist die: Vermeiden Sie den blauen Farbstoff bei *allen* Medikamenten, es sei denn Sie machen bereits gute Fortschritte mit dem Protokoll.

Wenn Sie also mehr über das Guaifenesin-Protokoll lernen möchten, Dr. St. Amands Buch ist wahrhaftig unsere Bibel zur Wiederherstellung unserer Gesundheit. Es ist 2012 zum dritten Mal aufgelegt worden. Und seine Webseite ist einfach großartig. Es gibt dort Informationen zu dem Protokoll und außerdem einen Link zu einer Online-Selbsthilfe-Gruppe. Sie können auch auf meine Webseite gehen, wo es Informationen gibt zu Fibromyalgie und dem Guaifenesin-Protokoll, Links zu dem vollständigen Dokumentarfilm und weiteren Erfahrungsberichten von Patienten, zu meinem Blog und meiner beruflichen Facebook-Seite.

Was sind Salicylate und warum spielen sie eine so große Rolle? Salicylate sind Chemikalien. Man findet sie natürlicherweise in Pflanzen vor oder synthetisiert in Medikamenten. Dr. St. Amand hat herausgefunden, dass es einen bestimmten Bereich in den Nieren gibt, zu dem Guaifenesin Zutritt haben muss, damit es ungehindert seine Arbeit verrichten kann. Leider ist das der gleiche Ort, an

dem Salicylate sich an bestimmte Zielzellen andocken: die Nierentubuli. Salicylate erreichen diesen Ort zuerst und blockieren die Wirkung von Guaifenesin.

Dr. St. Amand lernte schnell, dass Medikamente wie Aspirin, welche Salicylate enthalten, den Effekt von Guaifenesin blockieren. Das Gleiche tun auch Pflanzenextrakte wie Johanniskraut oder Sonnenhut und topische Produkte. Alle Pflanzenöle, -gele und -extrakte werden die Wirkung von Guaifenesin blockieren. Einige Ärzte und einige Wissenschaftler fechten das an, aber es ist wahr!

Eine noch nicht lange zurückliegende Erfahrung mit einer Patientin, meiner Patientin Mary. Sie war gut am Klären mit Guaifenesin, was heißt, dass ihre Schwellungen und Verhärtungen zurückgingen. Und dann fing sie an, sich benommen zu fühlen, bekam eine Magenverstimmung, ihre Divertikulitis flammte wieder auf, sie fühlte sich einfach "lausig". Sie nahm ihr Guaifenesin regelmäßig ein. Als ich sie kartierte, zeigte sich eine bedeutende Zunahme in der Anzahl und Größe der geschwollenen Bereiche.

Ich bat sie, ihre Produkte auf Salicylate hin zu untersuchen und sie fand ein Shampoo und ein Lippenbalsam, welche Salicylate enthielten. Sie nahm kein Aspirin oder sonstige Medikamente ein, welche Salicylate enthielten. Sie ließ die Produkte, die Salicylate enthielten, weg und das ist die Textnachricht, die mich erreichte: "Hallo Dr. Congdon, Gute Nachrichten ... ich habe Schmerzen wie verrückt und bin wie verrückt am Klären!"

Sie hatte ihre Guaifenesin-Dosis nicht erhöht, sie hatte nur zwei persönliche Pflegeprodukte weggelassen, welche die Wirkung von Guaifenesin blockiert hatten und schon machte sie wieder Fortschritte. Ich kartierte sie drei Wochen später und die geschwollenen Muskelbündel an ihren Oberschenkeln waren verschwunden, und auch die starken Schmerzen waren wieder zurückgegangen.

Was die Salicylate betrifft, können Sie normale Essensmengen von jedem beliebigen Lebensmittel zu sich nehmen, außer Minze. Alles, was eine normale Essensportion übersteigt, kann die Wirksamkeit von Guaifenesin blockieren. Salicylatfreie Produkte zu finden wird durch Übung immer einfacher. Hier sehen Sie ein Foto von meinem Nachttisch mit allen meinen Lieblingscremes. Es ist einfach: manche sind im Laden zu finden, manche auf wunderbaren Webseiten, darüber können wir noch reden. Es ist sehr einfach, Produkte zu finden, die die Wirksamkeit von Guaifenesin nicht blockieren.

Hilfreiche Tipps, um salicylatfreie Produkte zu finden: Dr. St. Amands Webseite und sein Buch geben Hinweise, die Online Selbsthilfe Gruppe von Claudia bietet einen "Schnelltest", mit dem Sie lernen können, wie Sie salicylatfreie Produkte in Ihrem Laden vor Ort überprüfen können. Es gibt drei wunderbare Webseiten von Organisationen, die salicylatfreie Produkte verkaufen: Fibropharmacy, Andrearose und Cleure vertreiben ausschließlich salicylatfreie Produkte. Alles, was sie vertreiben, ist frei von Salicylaten. Sie sind ein wahres Gottesgeschenk für uns. Hochqualitätsprodukte, bei denen Sie sicher sein können, dass sie ohne Salicylate sind.

Hilfreiche Tipps, um mit dem Protokoll Fortschritte zu machen: Führen Sie ein Symptomtagebuch und lassen Sie sich kartieren, wenn das möglich ist. Auf Hawaii ist Vicky eine ausgezeichnete Kartiererin und Sie haben großes Glück, dass Sie sie hier haben.

Machen Sie sich Sorgen, ob eines Ihrer Produkte vielleicht Salicylate enthalten könnte? Versuchen Sie den Blockierungstest, indem Sie für die nächsten vier Einnahmen Ihre Guaifenesin-Dosis verdoppeln. Wenn Sie nicht blockiert sind, werden Sie eine Symptomverstärkung erleben. Wenn Sie blockiert

sind, werden Sie keine Symptomverstärkung erleben. Wenn Sie ein ganzes Gramm von Guaifenesin nehmen würden, würden Sie dennoch keine Symptomverstärkung erleben, wenn eines Ihrer persönlichen Pflegeprodukte blockiert. Es ist wunderbar, wenn Betroffene den Blockierungstest kennen und anwenden können.

Sie müssen bei jedem Produkt und jedes Mal, wenn Sie dieses Produkt kaufen, das Etikett überprüfen, weil die Inhaltsstoffe der Produkte sich manchmal verändern. Also, nur weil Ihr ... vor sechs Monaten kein Sonnenblumenkernöl enthielt, heißt das nicht, dass das jetzt nicht der Fall ist. Das gilt auch, wenn Sie etwas bei einer Online-Apotheke einkaufen. So erging es einer meiner Patientinnen. Es war irgendein Abschminktuch. Auf der Online-Seite hieß es, die Tücher enthielten kein Pflanzenöl, aber als sie die Bestellung erhalten hatte und das Etikett überprüfte, hatten sie doch Pflanzenöl. Sie hatten die Rezeptur verändert und die Webseite war noch nicht aktualisiert worden. Es ist *Ihre Aufgabe*, jedes Mal das Etikett zu kontrollieren.

Es gibt nur einige wenige einfache Regeln, die Sie beachten müssen, wenn Sie mit dem Guaifenesin-Protokoll Fortschritte machen wollen. Nehmen Sie Langzeitguaifenesin in der Dosierung, die für Sie passend ist (in Dr. St. Amands Buch steht dazu etwas). Vermeiden Sie Salicylate und befolgen Sie die HG-Diät, wenn Sie kohlenhydratintolerant sind. Diese Regeln müssen sorgfältig befolgt werden, oder es wird Ihnen möglicherweise nicht besser gehen..

Wie kann man sich erfolgreich an die HG-Diät halten? Hier sehen Sie ein Foto von Lynn und Mae, die gerade einen köstlichen Thunfisch-Salat verzehren. Genauer gesagt tut Lynn das und Mae hat Rindfleisch-Tacos. Sie sind, was Sie essen. Lebensmittel sind Medizin. Lernen Sie, wie die HG-Diät Ihnen helfen kann. Sie ist im Prinzip eine Paleo-Diät plus etwas Getreide. Es ist sehr einfach, sie zu befolgen.

Einige Tipps, damit Sie sich besser fühlen: Geben Sie auf sich acht. *Sie* sind der Mensch, der krank ist, finden *Sie* heraus, wie Sie ausgeglichen bleiben können. Passen Sie auf, dass Sie nicht dehydrieren. Das ist sehr wichtig. Die Mayo-Klinik sagt, dass wir 2 Liter Wasser am Tag brauchen. Wenn Sie dehydriert sind, können Ihre Zellen nicht gut funktionieren. Vergessen Sie nicht die richtige Atmung und machen Sie im Verlauf des Tages weitere Übungen für Körper und Geist. Machen Sie Dinge, die Sie genießen, auch wenn das nur für ein paar Minuten jeden Tag ist.

Wie können Sie motiviert bleiben? Es gibt wunderbare Erfolgsgeschichten in den Archiven der Online-Selbsthilfe-Gruppe von Dr. St. Amand und auf meiner Webseite.

Jetzt möchte ich darüber sprechen, wie man eine gute Nachtruhe bekommt. Wenn es Ihnen so ergeht wie mir und Sie sich die Zeitschriften im Regal anschauen, finden Sie in fast in jeder Ausgabe Artikel wie "Die ultimative Einschlafroutine", "7 Tipps für einen erholsameren Schlaf", und Ihnen wird klar, dass Sie schon alle ausprobiert haben und sie nicht geholfen haben. Wie kommt das?

Viele Forscher glauben, dass bei Fibromyalgie unser Autonomes Nervensystem ein wenig aus dem Lot geraten ist. Der Kampf- und Fluchtanteil, das Sympathische Nervensystem, ist überaktiv. Wir schauen uns immer über unsere Schulter nach dem Säbelzahn tiger um, der nie in Erscheinung tritt. Es ist wirklich schwer für uns zu entspannen und einzuschlafen. Es ist schwer durchzuschlafen, wenn unser Fuß auf dem Gaspedal steht und unser Nervensystem überaktiv ist.

Ihre Nachtroutine muss dafür sorgen, dass sich ihre Körperfunktionen verlangsamen, damit die Entspannungsreaktion des Körpers besser einsetzen kann. Ich mache Folgendes und empfehle das

auch vielen meiner Patienten: Schalten Sie 60 Minuten vor dem Schlafengehen Ihre elektronischen Geräte aus. Ich weiß, dass das schwer ist, aber es hilft. Nehmen Sie ein warmes Bad. Lassen Sie sich von Ihrem Ehemann oder Ihrer Ehefrau Epsom Salz ins Haus bringen, wenn es viele Stufen gibt, die zu Ihrem Haus führen. Ich mache sanftes Dehnen und Yoga mit Tiefenatmung<sup>4</sup> und lasse den vergangenen Tag Revue passieren. Ich bin dankbar für das Gute, ich gestehe das Schlechte ein und sage mir: "Ich habe mein Bestes gegeben, ich habe alles getan, was ich konnte." Und ich schiebe meine Sorgen beiseite.

Und dann steige ich in ein warmes Bett und mache progressive Muskelentspannung. Zuerst entspanne ich bewusst meinen Nacken, meine Schulter, meine Kiefer. Das muss ich mir selbst gewöhnlich zweimal sagen, weil mein Nacken, meine Schultern und meine Kiefer so angespannt sind. Atmen Sie normal ein und dann langsamer wieder aus. Und dann beginnen Sie damit, einen Teil Ihres Körpers zu entspannen. Konzentrieren Sie sich darauf, bis er ganz entspannt ist. Dann gehen Sie zu einem anderen Körperteil über, usw. bis jeder Körperteil entspannt ist.

Wenn Sie mitten in der Nacht aufwachen, ... das ist eine meiner Lieblings-CDs. Es gibt viele CDs mit einer geführten Bildsprache. Sie können sie bequem in den CD-Spieler stecken, wenn Sie einen nahe an Ihr Bett stellen. Es gibt viele wunderbare CDs, die Sie erwerben können. Ich finde es sehr hilfreich, wenn ich mitten in der Nacht nicht wieder einschlafen kann, einfach nur einer beruhigenden Stimme zuzuhören, die von Entspannung und Heilung spricht.

Nun einige häufige Fragen: Welches ist der günstigste Zeitpunkt, um mit dem Guaifenesin-Protokoll zu beginnen? Für die meisten von uns wird das vor zehn Jahren gewesen sein. Die beste Zeit zu beginnen ist sofort. Holen Sie sich eine Diagnose und stellen Sie sicher, dass es keine andere Probleme gibt, die unbehandelt bleiben. Stellen Sie sicher, dass Sie nicht an Blutarmut leiden. Stellen Sie sicher, dass Ihre Schilddrüse die richtige Menge an Schilddrüsenhormonen produziert. Stellen Sie sicher, dass Ihre Leber- und Nierenfunktionen normal sind. Stellen Sie sicher, dass Sie sich nicht mit Borreliose angesteckt haben oder nicht eine aktive Infektion mit Hepatitis B-Viren vorliegt, oder irgendetwas Ähnliches, was Symptome verursachen könnte, welche die Fibromyalgie-Symptome noch verschlimmern.

Sollte ich meine verschreibungspflichtigen Medikamente und meine Supplementierungen absetzen, bevor ich mit dem Protokoll beginne? Wenn diese keine Salicylate enthalten, brauchen Sie gar nichts absetzen. Nehmen Sie sie einfach weiter ein, wenn Sie das wünschen.

Und wenn Sie denken, dass Sie Fibromyalgie haben, und Sie nicht kartiert werden können, können Sie dann mit dem Protokoll beginnen? Ja, Sie können mit dem Protokoll beginnen. Tatsächlich ist das ein Mittel, um herauszufinden, ob man überhaupt Fibromyalgie hat: Wenn man durch die Einnahme von Guaifenesin verstärkte Symptome entwickelt. So finden Sie auch die Dosis, bei der Sie klären.

In Dr. St. Amands Buch und auf meiner Webseite geben wir Ihnen eine genaue Anleitung: Finden Sie salicylatfreie Produkte, beginnen Sie mit der HG-Diät wenn notwendig, nehmen Sie 2 x 300 mg Langzeitguaifenesin und bleiben Sie für eine Woche auf dieser Dosis. Wenn Sie nicht deutlich verstärkte Symptome haben, verdoppeln Sie Ihre Dosis auf 600 mg alle zwölf Stunden [2 x 600

---

<sup>4</sup> Yoga hat eine fernöstlich religiöse Komponente und kann unter bestimmten Umständen zu bewusstseinsveränderten Erlebnissen führen. Ähnliches gilt auch für Visualisierungsübungen (geführte Bildsprache). Wer möchte, kann auf reine Musik-CDs und weltanschaulich neutrale Formen der Muskelentspannung zurückzugreifen.

mg/Tag]. 17% erleben mit der niedrigen Dosis, wenn Sie alle zwölf Stunden 300mg nehmen, eine Verbesserung, aber die meisten von uns benötigen eine höhere Dosis.

Was passiert, wenn ich jeden zweiten Tag Aspirin oder ein anderes salicylathaltiges Mittel einnehmen muss? Das ist Ok, nehmen Sie es weiter ein. Wenn Sie etwas einnehmen müssen, was Salicylate enthält, solange Sie es nicht jeden Tag nehmen müssen - wenn es ausreicht, diese Mittel nur jeden zweiten Tag einzunehmen - werden Sie mit dem Protokoll an den Tagen, an denen Sie aussetzen, Fortschritte machen. Sie werden langsamer vorankommen, aber es wird Ihnen trotzdem besser gehen. Es ist selten, dass ich auf einen Patienten treffe, der definitiv kein Guaifenesin nehmen kann.

Müssen alle geschwollenen, verhärteten Bereiche verschwunden sein, bevor es mir besser geht? In den meisten Fällen, nein. Man kann an mir noch immer Schwellungen sehen, aber ich fühle mich so viel besser: viel weniger Kopfschmerzen, viel mehr Energie, also nein, Sie müssen noch nicht eine völlige Umkehr, so wie wir das nennen, erfahren haben.

Wie fühlt sich das Zyklieren an? Wie fühlt es sich an, wenn Guaifenesin am Arbeiten ist und die Größe der Schwellungen abnimmt? Einige Glückliche 5% spüren gar nichts. Einige Personen spüren keine Veränderungen durch Guaifenesin, aber die meisten von uns erleben eine Symptomverstärkung und in den ersten vier Monaten kann das schon eine Quälerei sein. Wir finden uns einfach mit der Symptomverstärkung ab, wir halten die ersten vier Monate durch und dann beginnen wir, uns besser zu fühlen. Bei mir geschah es nach neun Monaten mit dem Protokoll: ich war im Lebensmittelladen einkaufen gewesen, als ich merkte, dass ich die Energie und die Motivation hatte, auf dem Rückweg nach Hause noch zu tanken. Das mag wie eine kleine Sache erscheinen, aber für jemanden, der Fibromyalgie hat, ist das ein bedeutender Schritt.

Nach neun bis zwölf Monaten haben wir Phasen am Tag mit weniger Schmerzen, weniger Erschöpfung, es wird besser und besser, bis zum zwölften Monat dann: "Wow, mir geht es jetzt bedeutend besser als zu dem Zeitpunkt, als ich angefangen habe."

Welche Art von Aktivitäten sind am günstigsten, wenn ich hart am Zyklieren bin? Ich weiß: Wenn man sich sehr schlecht fühlt, dann ist es schwer, sich aufzuraffen und sich zu bewegen. Aber auch sanfte Bewegungen helfen. Wenn Sie also Ihre Laufschuhe anziehen können und draußen ein wenig gehen, das hilft schon sehr. Wenn Sie Musik anstellen und danach tanzen, nur ein kleines bisschen Bewegung, wenn Sie damit anfangen und jede Woche eine Minute hinzufügen, werden Sie beginnen, sich besser zu fühlen. Das Ziel ist, vier Mal die Woche mindestens 20 Minuten aerobes Training durchzuführen. Das baut neue Mitochondrien auf, was unserem Körper hilft, mehr Energie zu produzieren. Das ist sehr wichtig.

Tipps, um das Reisen einfacher zu machen. Rollstühle können sehr hilfreich sein, um diese langen Flure zu bewältigen, wenn Sie Anschlussflüge haben. Und ich denke, Sie wissen alle, dass Sie genügend Wasser und Snacks mitnehmen sollten, und Sie sollten sich solche Flüge aussuchen, die für Sie zeitlich günstig liegen.

Was ist, wenn Sie nicht ins Schema passen? Was ist, wenn Sie wirklich nicht so viele Schmerzen haben, aber Sie all die anderen Fibromyalgie-Symptome zu haben scheinen? Das ist Ok, das ist ein Teil der Fibromyalgie und entlang des Spektrums und lassen Sie nicht zu, dass das Sie davon abhält, mit dem Protokoll zu beginnen.



Ein Update zum aktuellen Stand der Forschung: Dr. Shively hat schon seit Jahren mit Dr. St. Amand und Claudia Marek in drei Studien zusammengearbeitet, und aktuell untersuchen sie Proteine im Speichel, um zu sehen, ob sie Abweichungen bei Leuten mit Fibromyalgie identifizieren können, insbesondere bei einigen von Dr. St. Amands Patienten. Diese Studie läuft jetzt gerade und sie versuchen, einen Test zu entwickeln. Wäre das nicht wunderbar?

Wenn Sie Fibromyalgie haben, haben Sie nichts, wofür Sie sich schämen müssten. Sie sind in guter Gesellschaft. Es gibt viele solide Forschungsstudien, die aufzeigen, dass Fibromyalgie ein reales Syndrom ist. Wenn Sie sich dafür entscheiden, das Guaifenesin-Protokoll zu beginnen, dann haben Sie nichts, wofür Sie sich schämen müssten. Sie sind in guter Gesellschaft. In den letzten 25 Jahren haben Tausende von Menschen in der ganzen Welt ihre Fibromyalgie-Symptome umgekehrt. Denken Sie darüber nach, ihre Geschichte mit ihren Ärzten und medizinischen Betreuern zu teilen.

Ich bin da vielleicht anders als andere, ich spreche sogar Leute auf der Straße an und erzähle ihnen von Fibromyalgie und dem Guaifenesin-Protokoll. Aber wenn Sie ein wenig zurückhaltend sind, denken Sie einfach darüber nach, was Sie für die Sache tun können. Einer meiner Patienten wurde von ihrem Arzt, einem Mediziner für integrative Medizin an ihrem Heimatort, an mich überwiesen. Sie hatte ihren Checkup. Sie ist schon lange auf dem Guaifenesin-Protokoll und es geht ihr schon viel besser. Ihr Arzt fragte sie: "Wie fühlen Sie sich?" Sie sagte: "Oh, ich fühle mich wirklich gut. Ich gehe oft Schwimmen, wir sind gerade in ein neues Haus gezogen, wir laden Gäste ein, .." Er sah sie an: "Oh, vielleicht gehören Sie zu den Menschen, denen es besser geht, wenn sie älter werden." Sie sagte nichts von dem Protokoll! Er hatte sie zu mir überwiesen. Das wäre der perfekte Zeitpunkt gewesen zu sagen: "Oh, tatsächlich ist es so, dass ich seit anderthalb Jahren auf dem Guaifenesin-Protokoll bin und ich denke, das könnte einer der Gründe sein." Wenn Sie sich wohl dabei fühlen, können Sie Leute ansprechen, die Ihnen aufgeschlossen vorkommen, und ihnen sagen: "Hey, ich habe Fibromyalgie und diese Dinge tue ich, um mich besser zu fühlen, und wenn Sie an dem Guaifenesin-Protokoll interessiert sind ..." Stehen Sie dazu, stehen Sie zu Ihrer Fibromyalgie, stehen Sie zu Ihrer Entscheidung. Ich werde Ihnen den Rücken stärken, wir werden Ihnen den Rücken stärken. So können Sie Ihren Traum leben.

Fibromyalgie ist real. Fibromyalgie-Schmerzen sind real. Es gibt für alle Menschen mit Fibromyalgie die Hoffnung auf Besserung.

