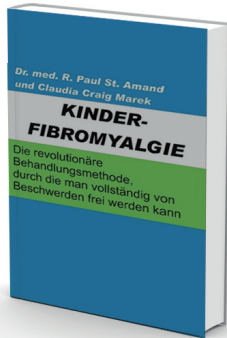


**Fibromyalgie**  
von Dr. med. R. Paul St. Amand  
und Claudia Craig Marek

ISBN: 978-3837023077



**Kinderfibromyalgie**  
von Dr. med. R. Paul St. Amand  
und Claudia Craig Marek

ISBN: 978-3735720993



Die Bücher erhalten Sie unter  
[www.guaifenesin.de/buecher](http://www.guaifenesin.de/buecher) oder auf [amazon.de](http://amazon.de)

Die Website von Dr. med R. Paul St. Amand und  
seinem Team finden Sie unter  
[www.fibromyalgiatreatment.com](http://www.fibromyalgiatreatment.com) (nur in englisch).

**Rezeptsammlung**

Rezepte im Rahmen der liberalen oder strengen Diät  
nach Dr. St. Amand erhalten Sie ebenfalls unter  
[www.guaifenesin.de/buecher](http://www.guaifenesin.de/buecher)

Herausgeber: Selbsthilfegruppe Setzingen und Nordschwarzwald

**Unterstützung und Infos**

Die Guaifenesin-Therapie nach Dr. St. Amand ist umfangreich und erscheint anfangs kompliziert. Salicylate müssen gemieden werden (siehe Innenseite) und häufig ist eine Ernährungsumstellung notwendig. Wenn Sie diese Therapie beginnen möchten, besprechen Sie bitte vorher mit Ihrem Arzt, ob aus seiner Sicht gesundheitlich etwas dagegen spricht.

Vor Beginn der Therapie suchen Sie sich bitte Hilfe. Lesen Sie das Buch „Fibromyalgie“ von Dr. St. Amand und informieren Sie sich gründlich auf den folgenden kostenlosen Seiten:

- [www.fibromyalgie-guaifenesin-forum.de](http://www.fibromyalgie-guaifenesin-forum.de)
- [www.fibromyalgie-guaifenesin.info](http://www.fibromyalgie-guaifenesin.info)
- [www.guaifenesin.de](http://www.guaifenesin.de)
- [www.fibromyalgie-guaifenesin-behandlung.blogspot.de](http://www.fibromyalgie-guaifenesin-behandlung.blogspot.de)

**Dort finden Sie:**

- Hinweise, Tipps und Antworten auf viele Fragen
- Austausch mit anderen Betroffenen
- Adressen von Selbsthilfegruppen und Kartierern
- Salicylatfreie Kosmetikartikel
- Erfahrungsberichte anderer Therapieanwender

Unter [www.salsearch.de](http://www.salsearch.de) können Sie außerdem Ihre Kosmetikprodukte kostenlos auf salicylathaltige Inhaltsstoffe überprüfen. [www.mysalifree.com](http://www.mysalifree.com) bietet salicylatfreie Bio-Kosmetik.



Dieser Flyer wurde von Betroffenen für Betroffene entwickelt. Eine finanzielle oder sonstwie geartete Abhängigkeit von Dr. St. Amand besteht nicht, noch entsteht den Herausgebern dieses Flyers ein Vorteil durch die Therapie. Medikamente werden durch uns nicht vertrieben.

©2014 – Alle Rechte vorbehalten.  
Die Fachinformationen stammen aus dem Buch „Fibromyalgie“. Mit freundlicher Genehmigung der Selbsthilfegruppe Guaifenesin D. Maier und W. Debnar GbR, 72379 Hechingen

**Die Behandlung von Fibromyalgie  
mit Guaifenesin  
nach Dr. med. R. Paul St. Amand**

Beschwerde-  
freiheit  
ist möglich!



Informationsflyer

### Was ist Fibromyalgie?

Fibromyalgie wurde 1993 von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) als Krankheit anerkannt. Nach aktuellem schulmedizinischem Stand kann sie nicht durch Laboruntersuchungen oder andere Tests nachgewiesen werden und stellt so eine reine Ausschlussdiagnose dar. Fibromyalgie ist eine schubweise verlaufende, fortschreitende Krankheit. In frühem Stadium wechseln sich noch hauptsächlich beschwerdefreie Tage mit wenigen schlechten Tagen ab. Je weiter die Krankheit voranschreitet, desto mehr Regionen und Körpersysteme werden betroffen und desto mehr überwiegen die beschwerdereichen Tage.

### Die Ursache nach Dr. St. Amand

Nach über 50 Jahren Forschungsarbeit geht Dr. St. Amand, ein amerikanischer Professor und Endokrinologe, davon aus, dass die Ursache für Fibromyalgie eine Funktionsstörung der Körperzellen ist, die durch einen vererbten Gendefekt hervorgerufen wird. Dies führt unter anderem dazu, dass der Körper nicht ausreichend Zellenergie produzieren kann und nicht in der Lage ist, biochemische Substanzen (u.a. Phosphat) in normalem Maß auszuschcheiden. Stattdessen lagert er sie in Muskeln, Gewebe und Knochen ein. So entstehen schmerzhafte und tastbare Gewebeverhärtungen sowie Wasseransammlungen im ganzen Körper, die auf Nerven drücken. Endgültiger Auslöser der Krankheit sind häufig körperliche und psychische Traumata, Infektionen oder Stress.

### Die Kartierung

Als Kartierung wird eine manuelle Untersuchung des Patienten bezeichnet. Bereits 1843 ertastete der Arzt Robert Friedrich Frobiep an verschiedenen Körperregionen seiner Patienten die harten und geschwollenen Stellen der Fibromyalgie. Dr. St. Amand wendet diese Technik bei seinen Patienten an, um einen Therapiefortschritt (mit fortschreitender Therapie werden die Schwellungen und Verhärtungen immer weniger) zu dokumentieren und eine Diagnose stellen zu können.

**Gehirn:** Erschöpfung, Reizbarkeit, Nervosität, Depression, Lust- und Antriebslosigkeit, beeinträchtigt Erinnerungs- und Konzentrationsvermögen, verschwommenes Wahrnehmungsvermögen, Schlafstörungen, Angstzustände, Suizidgedanken

**Muskeln, Skelett:** brennende, pochende oder stechende Schmerzen und allgemeine Morgensteifigkeit von betroffenen Muskeln, Sehnen, Bändern (z.B. an den Muskelansätzen von Schulter, Hals, Brust- und Lendenwirbelsäule, Hüfte, Beine, Knie, Ellbogen, Handgelenke, Brust)

**Haut:** Berührungsempfindlichkeit der Haut, übermäßiges Schwitzen, Ausschläge, Flecken, Akne, Hitzewallungen, brüchige Nägel, schlechte Haarqualität

**Magen-Darm-Trakt:** Reizdarmsyndrom, Schmerzen, auch kolikartig, Verstopfung im Wechsel mit Durchfall, Schleim im Stuhl etc., Übersäuerung des Magens

**Urogenitaltrakt:** Stechender Uringeruch, häufiges Wasserlassen, Blasenkrämpfe, Brennen beim Wasserlassen mit oder ohne wiederholte Blasenentzündungen und interstitieller Zystitis, vaginale Pilzinfektionen, Vulvodynie

**Kopf, Augen, Ohren, Nase, Rachen:** Hals-, Ohren- und Kopfschmerzen (auch Migräne), Schwindelgefühl, trockene, juckende oder brennende Augen, verstopfte Nase, brennende Zunge, unnormale Geschmackswahrnehmungen, Ohrgeräusche

**Weitere Symptome:** Taubheit und Zittern der Gliedmaßen und/oder des Gesichts, Fuß- oder Beinkrämpfe, Gewichtszunahme, Restless Leg Syndrom



Häufig (bei etwa 70 %) besteht neben der Fibromyalgie auch eine Hypoglykämie (zu niedriger Blutzuckerspiegel) und/oder eine Kohlenhydratunverträglichkeit.

Guaifenesin wurde um 1530 als Baumrindenextrakt mit dem Namen „Guaiacum“ zur Behandlung von Rheuma und Gicht eingesetzt. Gereinigt wird es seit etwa 70 Jahren in Hustensaftmischungen verwendet, die für die Therapie aber nicht geeignet sind. Seit etwa 25 Jahren wird es nur noch synthetisch in Tabletten- oder Pulverform hergestellt und unter dem Namen Guaifenesin vertrieben.

Seit 1992 verwendet Dr. St. Amand Guaifenesin zur Behandlung von Fibromyalgie. Laut Dr. St. Amand kann es den Krankheitsverlauf wieder umkehren, indem es die eingelagerten überschüssigen Stoffe aus dem Körper über die Nieren abtransportiert. Guaifenesin ist gut verträglich und hat wenig bekannte Nebenwirkungen. In Deutschland ist es in Pulverform rezeptfrei und günstig zu erwerben.

### Salicylate meiden

Salicylate in Kosmetika, Medikamenten, Zahnpasta etc. blockieren die phosphatlösende Wirkung von Guaifenesin und müssen deshalb in jedem Fall gemieden werden.

Salicylate können sowohl synthetischer als auch natürlicher Herkunft sein. Jede Pflanze produziert sie. Damit Guaifenesin im Rahmen der Therapie nach Dr. St. Amand wirken kann, dürfen keine Produkte, die pflanzliche Öle, Gele oder Extrakte enthalten, äußerlich angewandt werden. Auch Medikamente, die Salicylate enthalten, können blockieren (z.B. Aspirin).

Die meisten kosmetischen Produkte enthalten Salicylate. Werden diese auf die Haut aufgetragen, können die eingelagerten Stoffe nicht ausgeschieden werden. Auf der Rückseite dieses Flyers finden Sie Adressen von Internetseiten, die salicylatfreie Kosmetika listen.

In Lebensmitteln enthaltene Salicylate (Obst, Gemüse) müssen in der Regel nicht gemieden werden, da sie nicht konzentriert sind und somit beim Verdauungsvorgang verstoffwechselt und durch die Leber neutralisiert werden.