

Als ich im Februar 2016 Herrn Dr. R. von der Klinik für manuelle Therapie fragte, ob er es für möglich hält, dass ich Fibromyalgie habe, antwortete er: „Ja, Frau H. bei Ihren Symptomen würde ich sagen, Sie haben Fibromyalgie. Da können Sie ganz beruhigt sein.“

Beruhigt war ich ganz und gar nicht. Im Gegenteil diese Diagnose zog mir erstmal den Boden unter den Füßen weg. Aber immerhin hatte ich endlich einen Befund für meine vielen Beschwerden.

Seit frühester Kindheit begleitet mich die Reizblase, mit ca. 20 Jahren hatte ich meinen ersten Hexenschuss, dann kamen immer häufiger auftretende Kopfschmerzen dazu und schließlich „Rücken“. Ich versuchte mit viel Sport und einer gesunden Ernährung dagegen anzugehen, aber im Jahr 2009 hatte ich starke Schmerzen im Bereich der rechten Hüfte. Die Schmerzen waren nie an derselben Stelle. Der erste Orthopäde, den ich aufsuchte, behandelte mich mit Cortisonspritzen, die aber nicht halfen. Eine Diagnose bekam ich nicht.

Im Januar 2012 hatte ich einen grippeähnlichen Infekt, der mich für zwei Tage ins Bett zwang. Im ganzen Körper hatte ich Schmerzen. Mein Hausarzt verabreichte mir intravenös einen halben Liter Schmerzmittel – ohne Erfolg. Verzweifelt und ratlos schleppte ich mich nach Hause.

Danach wurden die Schmerzen im rechten Bein immer stärker. Die Ursache hierfür konnten die diversen Allgemeinmediziner, Orthopäden, die Phlebologin, der Neurologe und schließlich noch mein Gynäkologe nicht feststellen. Zwei Diagnosen waren: „muskuläre Dysbalance“ und „Ihre Hose ist zu eng“. Ein Orthopäde versuchte es wieder mit Cortisonspritzen.

Ich konsultierte verschiedene Heilpraktiker und Physiotherapeuten. Ließ viel Geld für Nahrungsergänzungsmittel und Salben, die angeblich gegen Schmerzen und Verspannungen helfen, beim Apotheker.

Im Februar 2015 stürzte ich beim Skilaufen. Obwohl ich die Wirbel wieder „einrenken“ ließ, hörten die Schmerzen nicht wirklich auf. Dann, am 01.05.15, verkrampfte sich meine Nackenmuskulatur nach einem Schwimmbadbesuch dermaßen, dass ich meine Hausärztin aufsuchen musste. Aber die Spritzen wirkten nicht. Ich bekam Physiotherapie und manuelle Therapie. Zusätzlich arbeitete ich mit der blackroll – aber es half alles nicht.

Mein Zustand verschlechterte sich im Laufe des Jahres rapide. Die Schlafstörungen verstärkten sich,

ich war tagsüber wie gerädert, konnte dann aber nicht schlafen. Zusätzlich schwitzte ich nachts dermaßen, dass ich mich bis zu dreimal (jede Nacht!) umziehen musste. Hinzu kam das Reizdarm-Symptom. Meine Freizeitaktivitäten musste ich stark einschränken, da ich immer müde war. Eine bereits bezahlte Wochenendtour mit Freundinnen musste ich absagen, da ich aufgrund starker Rückenschmerzen nicht mehr in der Lage war, längere Zeit zu sitzen. Gott sei Dank habe ich im Büro einen höhenverstellbaren Schreibtisch.

Im Oktober 2015 überwies mich meine Hausärztin in die Klinik für manuelle Therapie. Hier bekam ich verschiedene Anwendungen, außerdem zeigte man mir Übungen, die mein Leiden lindern sollten. Und man legte mir nahe, eine Psychotherapie zu machen. Da haben wir es mal wieder: Wenn die Ärzte nicht weiter wissen (eine Diagnose hatte ich immer noch nicht!), wird man in die Psychoecke geschoben!

Erneut hatte ich im Februar 2016 einen grippeähnlichen Infekt. Ein Tinnitus gesellte sich auch noch dazu. Mir ging es immer schlechter. Nun hatte meine Hausärztin den Verdacht, dass ich an Fibromyalgie leiden könne. Sofort rief ich Herrn Dr. R. von der Klinik für manuelle Therapie an. Was er geantwortet hat, wisst ihr ja.

Einige Tage später erfuhr ich zufällig von der Guaifenesin-Therapie. Ich war sofort überzeugt davon, da meine Bekannte gesagt hatte: „Meine Freundin hat sich damit aus der Bettlägerigkeit gekämpft“.

Das Buch hatte ich schnell gelesen und am 25.03.16 begann ich mit der kohlenhydratfreien Ernährung. Das war viel schwerer als ich gedacht hatte. Aber bereits nach 2 Wochen konnte ich bereits wieder 5 Stunden pro Nacht schlafen, vorher waren es nur noch 2 Stunden gewesen. Und ich träumte endlich wieder! Das Reizdarmsymptom besserte sich, ich bekam mehr Energie, konnte auch mittags mal wieder schlafen.

Am 22.04.16 begann ich mit Guaifenesin. Schon zwei Tage später schlief ich 7-8 Stunden (heute manchmal bis zu 9 Stunden!) Mit der Zeit verschwanden weitere Symptome: Muskelzucken, Hautjucken, extrem trockene Haut an Händen und Füßen, trockene Kopfhaut, unreine Haut, Tinnitus, schwere Arme, Knieschmerzen – all das gehört zur Vergangenheit!

Nur noch ganz selten habe ich Kopfschmerzen, eine verstopfte Nase, Probleme mit dem ISG, und Probleme mit dem Reizdarm. Die Reizblase ist auch noch nicht verschwunden. Aber ich nehme Guaifenesin auch erst seit anderthalb Jahren – mir steht ja noch ein langer Weg bevor, den ich aber gerne gehe. In die Zeit davor möchte ich keinesfalls zurück.

Die Dosis bis 1500mg täglich habe ich ganz gut verkräftet. Aber 1800mg im November 2016 waren für mich zuviel. Ich reduzierte für einige Monate und versuchte es dann erneut. Die Kartierungen zeigten, dass ich weiter erhöhen musste.

Im Moment nehme ich 3000mg, ob das meine endgültige Dosis wird die nächste Kartierung zeigen.

Mit meinem Bericht möchte ich allen Mut machen, es mit Guaifenesin zu probieren. Absolut erforderlich ist auch die kohlenhydratarme Ernährung. Es ist am Anfang schwer – aber es lohnt sich!

Jutta