

Vortrag von Dr. Melissa Congdon auf Hawaii 2015

melissacongdon.com → SUMMIT

**→The Hawaii Fibromyalgia Summit,
June 20,2015, Part 1, ab Minute
18:30**

Nacken- und Schulterschmerzen

- Anfangs nur wenig verspannt und geringe Schmerzen
- Dann immer verspannt
- Wenn meine Schultern und mein Nacken verspannt waren → Migräne-Attacken

Vielleicht war mein Problem eine Nahrungsmittelallergie?

- Ich versuchte verschiedene Diäten: glutenfrei, ohne Milchprodukte, zuckerfrei, fettfrei und eine Eliminationsdiät, bei der ich in der ersten Woche nur 5 Lebensmittel essen durfte → die extreme Entgiftung verursachte extreme Muskelzuckungen, wenn ich versuchte einzuschlafen → Benzodiazepine
- Bei Langzeitgebrauch von 2 mg oder mehr → möglicherweise kognitive Beeinträchtigungen

Die Symptome verschlimmern sich

- Schwindel
- Ein geschwächtes Immunsystem
- Ich versuchte es mit vielen, vielen Supplementen – „Probieren Sie einfach diese Tablette aus und Sie werden sich gut fühlen!“
Wenn nur ...
- Ich musste meine medizinische Praxis aufgeben
- Ich dachte, ich müsste ganz sicher sterben

Fibromyalgie

- Im Jahr 1990 gab das American College of Rheumatology dem Krankheitszustand einen Namen – Fibromyalgie
- Tender Points – waren nur als Forschungsinstrument gedacht
- Eine Studie von 2010 zeigte, dass die Tender Point Untersuchung sehr ungenau war PLUS sie zog keines der nicht-schmerzhaften Fibromyalgie-Symptome in Betracht
- Es gibt immer noch Meinungsverschiedenheiten dazu, welches die beste Methode ist, um Fibromyalgie zu diagnostizieren

Die Befunderhebung durch Dr. St. Amand

- Er erhob eine sorgfältige Krankengeschichte und fand heraus, dass die Krankengeschichte meiner Mutter zur Fibromyalgie passte
- Er fand heraus, dass sie die klassischen diagnostischen körperlichen Befunde des FMS aufwies – geschwollene Bereiche, über ihren ganzen Körper verstreut, einschließlich des linken vorderen Oberschenkels
- Ich hatte ebenfalls Schwellungen auf dem linken, vorderen Oberschenkel!

Was ist Fibromyalgie?

- Ein chronisches Schmerzsyndrom der Muskeln, Sehnen und Bänder mit einer unbekanntem Ursache
- Der Schmerz ist über den ganzen Körper verteilt
- Gelenke sind nicht beteiligt
- Es erzeugt keine Entzündung
- Es handelt sich nicht um ein Autoimmunsyndrom
- Zahlreiche nicht-schmerzhafte Symptome sind ebenfalls vorhanden

Die nicht-schmerzhaften Symptome der Fibromyalgie

Probleme in vielen verschiedenen Organsystemen

- Zentrales Nervensystem – Erschöpfung, Fibronebel, Stimmungsschwankungen
- Urogenital – interstitielle Zystitis, Vulvaschmerzen
- Dermatologie – Ausschläge, Juckreiz, Probleme mit Haaren und Fingernägeln
- Kopf, Augen, Ohren, Nase und Rachen
- Muskel-/Skelett-System

Eine ausgezeichnete Übersicht der Symptome finden Sie in „Fibromyalgie – Die revolutionäre Behandlungsmethode, durch die man vollständig von Beschwerden frei werden kann“, von Amand & Marek

Meine Symptome passten zu der Diagnose Fibromyalgie

- Schmerzen – Nacken, Schultern, Kopf und manchmal die Füße
- Erschöpfung
- Schwindel
- Nicht-erholsamer Schlaf
- Darmbeschwerden
- Unverträglichkeiten

Fakten zur Fibromyalgie

- Die zugrundeliegende Ursache ist unbekannt
- Es gibt keine Tests oder Röntgenbilder zur Bestätigung der Diagnose
- Das Erscheinungsbild ist variabel
- Der Schweregrad ist außerordentlich variabel
- Lässt sich in den frühen Stadien sehr gut behandeln

Fakten zur Fibromyalgie

- Fibromyalgie ist häufig – zwischen 2% und 8% der Bevölkerung ist betroffen (nach einem Übersichtsartikel zur Fibromyalgie in dem Journal of the American Medical Association im April 2014)
- Fibromyalgie tritt bei Männern und Frauen auf
- Fibromyalgie kann in jedem Alter auftreten – Jungen und Mädchen können Fibromyalgie haben

Die Kosten der Fibromyalgie

- Fibromyalgie kann ernste Symptome verursachen
- Viele Arztbesuche
- Hoher Krankenstand bei der Arbeit
- Hohe Verschreibungskosten
- Eine Studie von 2008 hat gezeigt, dass Fibromyalgie die US-Wirtschaft 9 Milliarden Dollar jährlich kostet – und Sie wissen, dass Ihre Versicherung nicht für alle diese Kosten aufkommt!

- Dr. St. Amand fand heraus, dass jeder mit Fibromyalgie einen abnormalen körperlichen Befund aufweist
- 100% aller Fibromyalgie-Patienten haben Schwellungen am linken vorderen Oberschenkel
- Solche verhärteten, geschwollenen Bereiche sind auch auf den ganzen Körper verteilt
 - Am häufigsten an den Schultern, Hüften, Ellenbogen, Kniekehlen und Füßen

Dr. Robert Froriep

- Im Jahre 1843 beschrieb er vielleicht als der erste die körperlichen Befunde bei Fibromyalgie
- „druckempfindliche Bereiche, die sich wie eine Schnur anfühlen, verbunden mit rheumatischen Beschwerden“

Wie es dazu kam, dass Dr. St. Amand Guaifenesin wählte

- Da er ein Endokrinologe war, behandelte er viele Menschen mit dem schmerzhaften Gicht-Syndrom (Bei Gicht haben die Betroffenen erhöhte Harnsäure-Spiegel)
- Er dachte, diese neuen Patienten hätten eine Art Vorstadium des Gicht-Syndroms (obwohl ihre Harnsäure-Spiegel normal waren), deshalb behandelte er sie mit den gängigen Gichtmedikamenten → bei vielen von ihnen nahmen die Schwellungen ab und sie begannen, sich besser zu fühlen

Mehr zu Guaifenesin

- Weniger Schwellungen = weniger Symptome
- Gängige Gicht-Medikamente haben viele unangenehme Nebenwirkungen, deshalb suchte Dr. St. Amand nach einem Medikament, das Harnsäure-Spiegel herabsetzte, aber gut verträglich war
- Diese Medikament ist GUAIFENESIN!
- Aber erinnern Sie sich: Es gibt bei Fibromyalgie keine erhöhten Harnsäure-Spiegel – aus irgendeinem Grund hat dieses Medikament die Fähigkeit, Schwellungen und Verhärtungen zu reduzieren

Wenn Sie Fibromyalgie haben, dann ist Ihr körperlicher Befund nicht normal

- Fühlen sich Teile Ihrer Muskulatur manchmal steif, verspannt und geschwollen an?
- Sagen Ihnen Physiotherapeuten, Sie hätten „Felsbrocken in Ihren Schultern?“
- Aber sagen Ihnen die Ärzte auch, dass Ihre körperlichen Befunde normal seien? SIE SIND ES NICHT!

Zusammenfassung

- Fibromyalgie-Patienten haben einen einzigartigen körperlichen Befund
- Guaifenesin vermindert die Größe der verhärteten, geschwollenen Bereiche, und in dem Maße wie diese an Größe und Anzahl abnehmen, in dem Maße nehmen die Fibromyalgie-Symptome ab
- Wie geht das vor sich?
 - Schwedische Forschungsstudie (1989): Biopsien von geschwollenen Schultermuskeln bei Fibromyalgie-Patienten zeigten im Vergleich zu angrenzendem normalen Gewebe 20% weniger ATP

Eine Theorie wird vorgeschlagen

- Dr. St. Amand glaubt, dass die Ansammlung von Phosphat die Produktion von ATP (Adenosin-Tri-PHOSPHAT) in den Mitochondrien beeinträchtigt und dass dies einen Energiemangel in allen Körperzellen bewirkt
- „Wir 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...“

Eine Theorie wird vorgeschlagen

- „Wir stellten fest, dass es unter Guaifenesin zu einer um 60% erhöhten (Nieren-) 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.“

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.“

Tatsachen zu Guaifenesin

- Es wird seit 1992 benutzt
- Es sind keine Nebenwirkungen bekannt (Einige Anwender entwickeln im ersten oder in den ersten beiden Monaten Magen- und Darmsymptome)
- Dr. St. Amand hat Guaifenesin bei mehr als 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 zu reduzieren, kehren Sie sechs Jahre der Krankheit um. Diesen Prozess nenn 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!

Gewöhnliche Behandlungsmethoden bei Fibromyalgie

- Verschreibungspflichtige Schlafmedikamente (Antidepressiva, da diese die Anwender schläfrig machen)
- Verschreibungspflichtige Medikament gegen die Schmerzen (Opiate und die Medikamente Lyrica, Cymbalta und Savella)

Wie gut wirken diese Behandlungsmethoden?

- „es gibt eine ungeheure Fülle an Werbung, die vorgibt, dass diese Medikamente wirklich helfen, während die Forschungsergebnisse in Wahrheit darauf hinweisen, dass Verbesserungen in Wahrheit minimal sind“ (Frederick Wolfe, MD, Rheumatologe)
- „die Datenlage ergibt, dass wenn man 11 Personen mit Fibromyalgie mit einem dieser Medikamente behandelt, [Lyrica, Cymbalta und Savelle], 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.“ (Brian Walitt MD, MPH, Rheumatologe)

Probleme, die durch Opiate entstehen

- Brummett et al. Fanden heraus, dass Opiate die mit Fibromyalgie verbundene „Hyperalgesie“ [gesteigerte Schmerzempfindlichkeit] verschlimmern kann, was zu einer „Opiat-induzierten Hyperalgesie“ führen kann. *Anesthesiology*, 2013; 119(6): 1424-1443
- Opiate können Sie schmerzempfindlicher machen; es kann sein, dass Sie von Aktivitäten, die Sie nie zuvor geschmerzt haben, nun Schmerzen bekommen – Sie müssen also mehr Opiate einnehmen
- Dies unterscheidet sich von dem Prozess, bei dem eine Toleranz gegenüber einem Medikament entwickelt wird (obwohl auch das passieren kann)

Die fehlerhafte Studie von Dr. Bennett

- 1. Die Studie berücksichtigte nicht den Effekt von topisch aufgetragenen Salicylaten
- 2. In der Studie wurde nur eine Dosis von 600 mg Guaifenesin verabreicht
- 3. In der Studie wurden Personen mit einer Kohlenhydrat-Intoleranz nicht identifiziert und ausgeschlossen
- 4. Am Ende des Forschungszeitraums blieben nur noch 18 Patienten übrig, die Guaifenesin einnahmen

Dr. Bennetts Schlussfolgerung

- Er sagte, der einzige Grund, weshalb einige von Dr. St. Amands Patienten sich mit Guaifenesin besser fühlten, sei der, dass Dr. St. Amands Charisma und Herzenswärme bei ihnen den Placebo-Effekt ausgelöst hätte
- Seit diese fehlerhafte Studie vor 25 Jahren durchgeführt wurde, hat Dr. St. Amand mehr als 9000 Tage Zeit gehabt, um das Guaifenesin-Protokoll beständig weiterzuentwickeln, so dass es sogar NOCH erfolgreicher ist.

Mein Fortschritt mit dem Guaifenesin- Protokoll

- Größere Erschöpfung und mehr Kopfschmerzen in den ersten 4 Monaten
- Nach 9 Monaten hatte ich bereits gute Phasen am Tag, an denen ich mehr Energie und weniger Schmerzen hatte
- Nach 18 Monaten war ich in der Lage, wieder als Kinderärztin in meiner eigenen Praxis zu arbeiten – aber Dr. St. Amand hatte andere Pläne für mich!

Meine Fibromyalgie Praxis

- 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
- Ich war überrascht, wie viele Menschen (einschließlich von Fachkräften im Gesundheitswesen) immer noch nicht glauben, dass es Fibromyalgie wirklich gibt, obwohl FMS als echtes Syndrom von dem American College of Rheumatology (und vielen anderen professionellen Organisationen) wegen der eindeutigen wissenschaftlichen Beweise anerkannt ist

Woher ich weiß, dass es Fibromyalgie wirklich gibt

- Genetische Studien (Chromosom 17 – insbesondere 1711.2-q11.2) an der Universität von Cincinnati
- Forschung an Gehirn und Nervensystem
 - Funktionelle MRTs konnten zeigen, dass bei Fibromyalgie-Patienten mehr Gehirnbereiche in den Schmerzzentren aktiviert wurden, was auf ein größeres Ausmaß an Schmerzverarbeitung hinweist. „Auf der Grundlage von zahlreichen Studien wissen wir, dass Menschen mit Fibromyalgie tatsächlich Schmerzen bei einer niedrigeren Schmerzschwelle erleben.“
(Neurologe Dr. Charles Argoff)

Woher ich weiß, dass es Fibromyalgie wirklich gibt

- Erhöhte Spiegel in unserer Rückenmarksflüssigkeit an Neurotransmittern, die die Schmerzweiterleitung verstärken - wie z.B. Substanz P, der Nervenwachstumsfaktor und den vom Gehirn stammenden neurotrophen Faktor – 2 bis 3 mal höher
- Erniedrigte Spiegel in unserer Rückenmarksflüssigkeit, die die Schmerzweiterleitung unterbinden – Serotonin, Norepinephrin und Dopamin
- Bildgebende Verfahren in der Hirnforschung zeigen höhere Spiegel an Glutamat (ein Neurotransmitter, der die Schmerzweiterleitung verstärkt) in den Gehirnen von Menschen mit FMS

Woher ich weiß, dass es Fibromyalgie wirklich gibt

- 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

Die Fibromyalgie-Studien an der City of Hope

- 2008 – Journal of Experimental Biology and Medicine
 - Einige Proteine des Immunsystems (Zytokine genannt) waren bei Fibromyalgie-Patienten abnormal erhöht, verglichen mit Kontrollen
- 2009 und 2013 – PloS One
 - Insgesamt wiesen 30% der Fibromyalgie-Patienten von Dr. St. Amand genetische Mutationen auf

Meine persönliche und berufliche Erfahrung

- Ich spüre die physischen Abnormitäten der Fibromyalgie (Muskelverkrampfungen und Schwellungen) an meinem eigenen Körper und an den Körpern meiner Fibromyalgie-Patienten

Weil Fibromyalgie ein realer Krankheitszustand ist, heißt das auch:

- Fibromyalgie ist nicht Ihre Schuld. Aller Wahrscheinlichkeit nach haben Sie die genetische Prädisposition und dann entwickeln sich die Fibromyalgie-Symptome. Wenn Stress ALLEIN Fibromyalgie verursachen würde, dann ...
- Sie müssen sich nicht „einfach nur entspannen“
- Wenn die Symptome variieren, ist das ein NORMALER Teil der Fibromyalgie

Einige Fachleute im Gesundheitswesen behandeln Fibromyalgie nicht gerne

- Das jährliche Treffen der American Academy of Pediatrics in San Francisco im Jahr 2010
- Ich besuchte eine Präsentation eines pädiatrischen Rheumatologen zu der pädiatrischen Ausprägung von Fibromyalgie und er sagte Folgendes ...

Pädiatrische Fibromyalgie

- Einige Fachärzte in der Pädiatrie ziehen es vor, Kinder nicht davon in Kenntnis zu setzen, dass sie Fibromyalgie haben
- Meine Erfahrungen mit der Praxis für pädiatrische Rheumatologie am medizinischen Zentrum einer nahegelegenen Universität
- "Wir sagen ihnen nie, dass sie Fibromyalgie haben, weil wir nicht wollen, dass sie in eine Schublade gesteckt werden. Wir nennen es das Schmerzverstärkungs-syndrom und wir schicken sie zurück zu ihrem Kinderarzt, weil sich so viel im Kopf abspielt, wissen Sie.,,"
- Ich habe viele pädiatrische Fibromyalgie-Patienten und den meisten geht es ziemlich gut mit Guaifenesin

Der Widerstand gegen das Guaifenesin-Protokoll

- Aus irgendeinem Grund scheinen Ärzte sehr zögerlich, auch nur die Möglichkeit in Betracht zu ziehen, dass Guaifenesin eine legitime Behandlung der Fibromyalgie darstellen könnte. WARUM?
 - Neuartige Behandlungsformen brauchen oft eine lange Zeit, bis sie sich durchsetzen (wie z.B. die Idee, dass H. pylori Magengeschwüre verursachen könnte)
 - Es gibt keine Doppelblindstudien, die die Wirksamkeit von Guaifenesin aufzeigen
 - Die Arzneimittelfirmen bewerben nicht nur die Vorteile ihrer Medikamente, sondern sie geben den Ärzten auch Probepackungen, um sie an die Fibromyalgie-Patienten weiterzugeben

Woher ich weiß, dass das Guaifenesin- Protokoll wirkt

- Die City of Hope Studie im Jahr 2008 zeigte, dass Guaifenesin einen eindeutigen Effekt auf Zytokine hatte
 - Proteine des Immunsystems (Zytokine) waren bei Fibromyalgie-Patienten abnorm erhöht, verglichen mit Kontrollen
 - Nach 3 Monaten mit Guaifenesin konnte man bei den Testpersonen nachweisen, dass 10 der abnorm erhöhten Zytokinspiegel auf einen normalen Wert (oder sogar noch tiefer) gefallen waren, 5 blieben auf dem gleichen Wert, 8 waren noch weiter erhöht → also hatte Guaifenesin einen eindeutigen Effekt

Woher ich weiß, dass Guaifenesin wirkt

- Ich spüre, wie die verhärteten, geschwollenen Bereiche zusammen mit meinen Symptomen zurückgehen.

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.
- Die Erfahrung von Physiotherapeuten/Chiropraktikern mit Patienten, die das Protokoll anwenden
 - „... jetzt, da sie ein Jahr auf dem Protokoll ist, fühlt sich ihr Körper für mich völlig anders an. Ihre Muskeln fühlen sich viel weniger verspannt an und sind besser ausgerichtet.“
Kaz Sibao vom California Pacific Institute of Health & Healing
- Die Erfahrungen von pädiatrischen Patienten mit dem Protokoll – Sallys Geschichte – kleine Kinder sind nicht so anfällig für den Placebo-Effekt

Sallys Geschichte

- Sally ist eine Vierjährige mit der folgenden Geschichte
- Ein glückliches aktives Mädchen, das typischerweise 12 Stunden am Tag spielte
- Im Herbst 2013 beschwerte sie sich früh am Morgen und vor dem Zubettgehen, dass ihre Füße wehtaten
- Im Oktober 2014 waren die Symptome vorangeschritten → lähmende Erschöpfung und chronische Ganzkörperschmerzen
- Sie bekam „irrationale Gefühlsausbrüche“, manchmal „verfiel sie in stundenlange Wutausbrüche, wobei sie oft noch nicht einmal wusste, was sie so unglücklich machte“

Sallys Geschichte

- Wurde berührungsempfindlich: „Fass mich nicht an.“ „Ich möchte den Boden nicht berühren.“
- Sie spielte, oder versuchte zu spielen, und ließ sich dann einfach auf den Boden fallen: „Ich bin müde, Papa.“ „Meine Füße tun weh, trag mich!“ „Lasst uns nach Hause gehen!“
- Lichtempfindlichkeit: Wenn sie im Auto fahren und das Licht auf sie schien, schrie sie: „Nimm das weg von mir! Nimm das weg von mir, es brennt!“ Zuhause zog sie oft alle Gardinen zu.
- Ängstlichkeit: „Ich habe Angst.“ „Hier sind überall Spinnen.“

Sallys Geschichten

- Die Erstuntersuchung im November 2014: barfuß, im Kleidchen, wollte die ganze Zeit vom Vater gehalten werden, voller Angst
- Geschwollene Muskelbündel beidseitig an den vorderen Oberschenkeln, Schwellungen innen an den Ellenbogen, große Schwellungen und Muskelverspannungen im Schulterbereich, auf der linken Seite von Nacken und Schulter
- Begann mit Guaifenesin, hatte anfangs eine Symptomverstärkung, dann am Tag 17 ...

Sally erwachte an Tag 17:

- "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."

Nachfolge-Untersuchung einen Monat nach Beginn der Guaifenesin- Einnahme

- 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.

Fortschrittsbericht nach 4 Monaten: Ein absolutes Geschenk

- „Jetzt sieht sie nur 2 – 4 Stunden am Tag fern, im Vergleich zu 12 vorher. Ihre Wutausbrüche sind praktisch verschwunden ... es ist eine kaum zu glaubende Kehrtwende.“
- „Ich kann nicht genug betonen, 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 sein normales wunderbares Wesen wieder angenommen hat.“

„Aus Versehen ins Protokoll gestolpert“

- Der Fall von RP – ein Herr, der auf Fibromyalgie diagnostiziert worden war und sehr starke Schmerzen hatte. Er zeigte auch Erschöpfung und andere Symptome. Er nahm 17 verschiedene verschreibungspflichtige Medikamente ein und eine Reihe von Supplementierungen.
- Dann passierte etwas sehr Komisches ...

Die drei wichtigen Säulen, um sich von Fibromyalgie zu erholen

- 1. Essen Sie Lebensmittel, die Ihnen helfen, sich gut zu fühlen
- 2. Sorgen Sie dafür, dass Sie mit Hilfe des Guai-fenesin-Protokolls gut klären
- 3. Sorgen Sie für regelmäßiges aerobes Training

Ein virtueller neuer Patient – ein Termin bei Frau Dr. Congdon

- Ich diagnostiziere Fibromyalgie durch eine Erhebung der Krankengeschichte und durch eine körperliche Untersuchung
- Wie ich herausfinde, ob Sie eine Kohlenhydrat-Intoleranz aufweisen
- Wie ich einen personalisierten Behandlungsplan für Ihre Genesung von der Fibromyalgie entwerfe – abhängig von Ihren Symptomen und größten Anliegen
 - Guaifenesin Protokoll

Schlafapnoe

- Wenn Sie Fibromyalgie haben und 30 Jahre oder älter sind, benötigen Sie eine Untersuchung in einem Schlaflabor
- Menschen mit Fibromyalgie haben ein DOPPELT erhöhtes Risiko einer Schlafapnoe, verglichen mit der Normalbevölkerung (44% verglichen mit 22%)
- Dies gilt auch ohne die Risikofaktoren von Fettleibigkeit und Schnarchen
- Es gibt inzwischen sehr komfortable Sauerstoffgeräte
- Wenn Sie an einer Schlafapnoe leiden und Ihr Gehirn nicht genug Sauerstoff erhält, werden Sie sich nicht besser fühlen, egal welche Behandlungen Sie sonst noch bekommen!!!

Kohlenhydrat-Intoleranz – die „geheime Soße“

- Bis zu 40% der Fibromyalgie-Patienten zeigen verstärkte Symptome, wenn sie bestimmte Arten und bestimmte Mengen von Kohlenhydraten essen
- Diese Symptome überlappen mit den Symptomen der Fibromyalgie, sodass diese Patienten zu den "Kränkesten der Kranken" werden
- Was passiert, wenn eine Kohlenhydrat-sensitive Person eine Banane isst

Sind Sie Kohlenhydrat-intolerant?

Hinweise:

- Fällt es Ihnen schwer, wenigstens vier Stunden zwischen den Mahlzeiten auszuhalten, ohne eine Symptomverstärkung zu spüren?
- Haben Sie schon jemals Hungerzittern gehabt?
- Haben Sie schon jemals aufgrund von Hunger Schweißausbrüche, Herzrasen oder Panikattacken erlebt?
- Haben Sie Zucker- oder Salzgelüste

Sind Sie Kohlenhydrat-intolerant?

- Haben Sie jemals nach einer kohlenhydratreichen oder zuckerreichen Mahlzeit verstärkte Symptome gehabt?
- Haben Sie jemals einen erhöhten Nüchternblutzucker oder HgbA1C-Wert gehabt?
- Sind Sie Diabetiker?
- Wenn Sie Fibromyalgie haben und auch nur eine dieser Fragen mit „Ja“ beantwortet haben → 2-wöchiger Versuch mit der hypoglykämischen Diät (HG)

Wie dieser Essensplan entstand

- In den 60er Jahren wurde Dr. St. Amand auf dieses Syndrom aufmerksam,
- Er versuchte, den schwankenden Blutzucker mittels Bluttests zu bestätigen, aber er verpasste die Tiefpunkte, welche die Patienten genau verspürten
- Er wandte die Methode des „Feldversuchs“ an
- Dies geschah bevor der glykämische Index existierte (außerdem beruht der GI auf Untersuchungen mit gesunden Personen)

Mehr zur HG-Diät

- Die Lebensmittel, die in dem Plan erlaubt waren, verursachten keine Blutzuckerschwankungen
- Halten Sie sich an die strenge HG-Diät, wenn Sie Gewicht verlieren möchten
- Halten Sie sich an die liberale Diät, wenn Sie mit Ihrem Gewicht zufrieden sind
- Nach zwei Wochen mit der HG-Diät erleben die meisten Menschen geringfügig mehr Energie, weniger Schmerzen, besseren Schlaf und eine verbesserte Stimmung – alles ohne Medikamente

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
- ***wenn Sie zusammen mit FMS auch eine Kohlenhydrat-Intoleranz aufweisen und die HG-Diät nicht befolgen, dann werden Sie sich nicht besser fühlen, egal wie viel Guaifenesin Sie nehmen***

Hilfreiche Tipps, um mit dem Protokoll Fortschritte zu erzielen

- Wie Sie das lernen, was Sie wissen müssen
- Wählen Sie das Guaifenesin-Präparat, das Sie einnehmen möchten

Hilfreiche Tipps, um mit dem Protokoll Fortschritte zu erzielen

- Wahlentscheidungen: Sie müssen LANGZEIT-GUAIFENESIN nehmen
- Das zusammengesetzte Farbstoff-freie Guaifenesin von Marina del Rey (Fibropharmacy) ist meine erste Wahl, weil wir sicher sind, dass alle Präparate hier LANGZEIT-PRÄPARATE sind
- „Generisches Mucinex“, hergestellt von Perrigo und als Eigenmarke verkauft von CVS, Walgreen's, Rite-Aid, Walmart, etc.
- Mucinex – wird nicht länger empfohlen

Die Effekte des blauen Farbstoffs

- Warum machten manche Personen mit Mucinex keine Fortschritte?
 - Es ist der blaue Farbstoff! Einige von Dr. St. Amands neueren Patienten machten diese Erfahrung
 - Der blaue Farbstoff kann in die Mitochondrien eintreten und beeinträchtigt dann die ATP-Produktion – er hält die Zellen davon ab, so gut wie möglich zu arbeiten – einschließlich der Zellen, die für die Ausscheidung von Phosphat zuständig sind (Er ist kein Salicylat und blockiert nicht)
 - Dies geschieht nur bei einigen Menschen
- Die Botschaft, die man mit nach Hause nehmen sollte:
 - Vermeiden Sie den blauen Farbstoff in allen Medikamenten, ES SEI DENN Sie machen gute Fortschritte mit dem Protokoll

Viel Unterstützung

- Fibromyalgie – Die revolutionäre Behandlungsmethode, durch die man vollständig von Beschwerden frei werden kann, von Dr. R. Paul St. Amand und Claudia Craig Marek
- www.fibromyalgiatreatmentcenter.com → Informationen zum Protoll und ein Link zu der Online Selbsthilfe Gruppe
- www.melissacongdonmd.com → Informationen zur Fibromyalgie und dem Guai Protokoll, Links zu meinem Fibromyalgie Dokumentarfilm, Erfahrungsberichten von Patienten, meinem Blog und meiner professionellen Facebook-Seite

Salicylate

- Was sind Salicylate und warum spielt das eine Rolle?
- Salicylate sind chemische Substanzen, die natürlicherweise in Pflanzen oder in synthetisierter Form in Medikamenten vorkommen
- „Es gibt einen bestimmten Bereich in den Nieren, zu dem Guaifenesin der Zugang erlaubt werden muss, damit es seine Arbeit ungehindert verrichten kann. Leider ist das genau derselbe Ort, an dem Salicylate sich an Zielzellen binden: die Nierentubuli.“
- Salicylate gelangen zuerst dorthin und blockieren die Wirkung von Guaifenesin

Salicylate (sals)

- Dr. St. Amand lernte schnell, dass Medikamente, welche Salicylate enthielten (wie Aspirin) die Wirkung von Guaifenesin blockieren, das Gleiche gilt für pflanzliche Extrakte (wie Johanniskraut oder Sonnenhut) und topische Produkte
- Alle pflanzlichen Öle, Gele und Extrakte, die Sie auf Ihren Körper aufbringen, werden die Wirkung von Guaifenesin blockieren
- Einige Ärzte und Forscher fechten dies an, aber es ist wahr

Eine Erfahrung, die eine Patientin kürzlich machte

- Mary war mit Guaifenesin sehr gut am Klären (das bedeutet, dass ihre Schwellungen und Verhärtungen zurückgingen)
- Dann bekam sie wieder Benommenheit und eine Magenverstimmung und ihre Divertikulitis flammte erneut auf. Sie fühlte sich einfach „lausig“. Sie nahm ihr Guaifenesin regelmäßig ein. Als ich sie kartierte, zeigte sie eine deutliche Zunahme der Größe/Anzahl der geschwollenen Bereiche (sogar am Oberschenkel)
- Ich bat sie, ihre Produkte im Hinblick auf Salicylate zu überprüfen und sie fand ein Shampoo und ein Lippenbalsam, welche Pflanzenextrakte enthielten

Sie hörte auf, Salicylathaltige Produkte zu benutzen – und:

Ich erhielt diese Nachricht:

„Hallo Dr. Congdon,

Gute Nachrichten ... 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.

Salicylate

- 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

Hilfreiche Tipps, um mit dem Protokoll Fortschritte zu machen

- Salicylatfreie Produkte finden
- - Dr. St. Amands Buch und Webseite
 - die Online Selbsthilfe Gruppe von Claudia bietet einen "Schnelltest", mit dem Sie lernen können, wie Sie salicylatfreie Produkte in Ihrem Laden vor Ort finden können
 - Auf den Webseiten Fibropharmacy.com, Andrearose.com, Cleure.com kann man hochqualitative Produkte erhalten, die garantiert salicylatfrei sind

Hilfreiche Tipps, um mit dem Protokoll Fortschritte zu machen

- Führen Sie ein Symptomtagebuch und lassen Sie sich, wenn möglich, kartieren (auf Hawaii ist Vicky eine ausgezeichnete Kartiererin)
- Machen Sie sich Sorgen, dass eines oder mehrere ihrer Produkte Salicylate enthalten könnten? Versuchen Sie den BLOCKIERUNGSTEST: Verdoppeln Sie Ihre Dosis für vier Einnahmen. Wenn Sie NICHT blockiert sind, werden Sie eine Symptomverstärkung erleben; wenn Sie DOCH BLOCKIERT sind, werden Sie keine Symptomverstärkung erleben.
*Sie können den Test frühzeitig wieder abbrechen, wenn Sie eine Symptomverstärkung haben

Hilfreiche Tipps, um mit dem Protokoll Fortschritte zu machen

- Wie Sie erfolgreich eine Blockierung mit Salicylaten vermeiden
 - Prüfen Sie jedes Etikett jedes Mal, wenn Sie ein Produkt kaufen (Inhaltsstoffe von Produkten verändern sich)
 - Es gibt nur einige wenige Regeln für das Guaifenesin-Protokoll
 1. Nehmen Sie Langzeit-Guaifenesin in der für Sie richtigen Dosis
 2. Vermeiden Sie Salicylate
 3. Befolgen Sie die HG-Diät, wenn Sie kohlenhydratintolerant sind
- *** Diese Regeln müssen sorgfältig befolgt werden oder Sie werden sich nicht besser fühlen

Hilfreiche Tipps, um sich besser zu fühlen

- Geben Sie auf sich acht
- Achten Sie darauf, dass Sie nicht dehydrieren
- Denken Sie daran, richtig zu atmen und machen Sie im Verlauf des Tages weitere Übungen für Körper und Geist
- Ernähren Sie den Körper und die Seele
- Motivieren Sie sich immer wieder neu – lesen Sie die Erfolgsgeschichten in den Archiven von Dr. St. Amands online Selbsthilfe-Gruppe und auf meiner Webseite (Es gibt dort Links zu meinem Dokumentarfilm und zu Patientenzeugnissen)

Ein guter Nachtschlaf

- Wie oft haben Sie einen Zeitschriftenartikel gesehen, der „Die ultimative Einschlafroutine“ oder „7 Tipps für einen erholsameren Schlaf“ verspricht und Sie lesen den Artikel, und Ihnen wird klar, dass Sie ALLE ausprobiert haben und sie nicht geholfen haben?
- Viele Forscher glauben, dass Fibromyalgie ein Ungleichgewicht in unserem Autonomen Nervensystem verursacht, sodass das Sympathische Nervensystem („Flucht oder Kampf“) übermächtig gegen das Parasympathische Nervensystem („Ruhe, Entspannung“) wirkt
- Ihre Nachtroutine muss dafür sorgen, dass sich die Körperfunktionen verlangsamen, damit die Entspannungsreaktion des Körpers besser einsetzen kann

Eine gute Nachtruhe

- Ich und viele meiner Patienten machen Folgendes:
 - Ausschalten der elektronischen Geräte 60 Minuten vor dem Schlafengehen
 - Ein warmes Bad mit Epsom Salz
 - Sanftes Dehnen/Yoga mit Tiefenatmung
 - Ein wenig Reflexion – den Tag Revue passieren lassen, dankbar sein für das Gute, das Schlechte eingestehen und sich selber sagen: „Ich habe mein Bestes gegeben, ich habe alles getan, was ich konnte.“ Dann alle Sorgen beiseite schieben
 - In ein warmes Bett steigen

Eine gute Nachtruhe

- Progressive Muskelentspannung
 - Entspannen Sie Ihre Kiefer, Nacken und Schultern
 - Atmen Sie normal ein, dann langsamer wieder aus
 - Beginnen Sie zunächst mit einem Fuß, entspannen Sie ihn völlig, dann gehen Sie zum anderen Fuß über, dann entspannen Sie das eine Bein, dann gehen Sie zum anderen Bein über ... bis jeder Körperteil völlig entspannt ist
- Wenn Sie mitten in der Nacht aufwachen:

Häufige Fragen

- Welches ist der beste Zeitpunkt, um mit dem Guaifenesin-Protokoll zu beginnen?
- Sollte ich meine verschreibungspflichtigen Medikamente und meine Supplementierungen absetzen, bevor ich mit dem Protokoll beginne?
- Wenn ich glaube, dass ich Fibromyalgie habe, aber es nicht möglich ist, eine Kartierung zu erhalten, kann ich dann mit dem Guaifenesin-Protokoll beginnen?
- Woher weiß ich, was die Dosis ist, bei der ich „klären“ kann?

Häufige Fragen

- Was passiert, wenn ich jeden zweiten Tag Aspirin oder ein anderes salicylathaltiges Mittel einnehmen muss?
- Müssen alle geschwollenen, verhärteten Bereiche verschwunden sein, bevor es mir besser geht?
- Wie fühlt sich das Zyklieren an?
- Welche Art von Aktivitäten ist sind am günstigsten, wenn ich hart am Zyklieren bin?
- Irgendwelche Tipps, um das Reisen einfacher zu machen?

Häufige Fragen

- Was ist, wenn ich nicht ins Schema passe? Nicht so viele Schmerzen, etc.
- Aktuelle Forschungslage
 - Update von der City of Hope – ein aktuelles Forschungsprojekt beinhaltet die Suche nach Proteinen im Speichel, um zu sehen, ob abnormale Gene gefunden werden können → es soll ein Bluttest für Fibromyalgie entwickelt werden

Halten Sie Ihren Kopf hoch

- Wenn Sie Fibromyalgie haben, haben Sie nichts, wofür Sie sich schämen müssten
 - Sie sind in guter Gesellschaft!
 - Viele solide Forschungsstudien haben gezeigt, dass Fibromyalgie ein reales Syndrom ist
- Wenn Sie sich entscheiden, das Guaifenesin-Protokoll zu beginnen, haben Sie nichts, wofür Sie sich schämen müssten
 - Sie sind in guter Gesellschaft!
 - In den letzten 25 Jahren haben Tausende in der ganzen Welt ihre Fibromyalgie-Symptome umgekehrt
 - Denken Sie darüber nach, ob Sie Ihre Geschichte an das medizinische Personal, das Sie betreut, weitergeben können

Übersetzt von Esther Dorendorf

Email: estherdorendorf@gmx.de