

## Dosierung und Dosisfindung bei Langzeitguaifenesin (MC-Guaifenesin)

-Stand August 2019-

**1. Wir beginnen pro Tag mit 2 mal 300 mg MC-Guaifenesin (Langzeitguaifenesin) eine Woche lang.** Diese Dosis reicht für 20 Prozent der Patienten aus.

**2. Wenn sie sich während der ersten Woche nicht beträchtlich schlechter fühlen, empfehlen wir, die Dosis auf 2 mal täglich 600 mg MC-Guaifenesin zu verdoppeln, insgesamt 1.200 mg.**

Wenn sich diese Dosis für Sie als passend herausstellt, werden Sie innerhalb von 7-10 Tagen eine Verstärkung ihrer Symptome bemerken.

**80 Prozent** unserer Patienten fangen den Umkehrprozess bei dieser Dosis an.

Bevor Sie diese Dosis infrage stellen, sollten Sie einen ganzen Monat dabei bleiben.

**3. Wenn sie sicher sind, dass keine Blockierung durch Salicylate vorliegt, sollten sie zum nächsten Schritt übergehen. Sie nehmen jetzt 1.800 mg pro Tag.**

1.200 mg am Morgen und 600 mg am Abend oder umgekehrt.

900 mg am Morgen und 900 mg am Abend sind ebenfalls möglich

**Diese Dosis reicht für 90 Prozent der Betroffenen aus.**

Wenn sie 1.800 mg am Tag über einen weiteren Monat einnehmen und sich nichts verändert, sie weder „gute“ noch „schlechte“ Tage haben, müssen sie annehmen, dass sie möglicherweise blockiert sind. Eine gründliche Suche nach Salicylaten ist unumgänglich.

**4. Wenn nichts „schlechtes“ zu finden ist, dann erhöhen wir die Dosis erneut um 600mg, also auf insgesamt 2.400 mg täglich.**

**Je nach Schmerzgrenze nehmen die Betroffenen Langzeit- oder Kurzzeitguaifenesin dazu.**

**Bei niedriger Schmerzgrenze:** 2 mal 300 mg langwirkendes Guaifenesin (MC-Guaifenesin) zusätzlich.

**Bei hoher Schmerzgrenze:** 2 mal 300 mg kurzwirkendes Guaifenesin (Guai-Pulver) zusätzlich.

**5. Gibt es nach weiteren vier Wochen keine Fortschritte, dann werden 600 mg (täglich 2 mal 300 mg) Kurzzeitguaifenesin (Guai-Pulver) dazu genommen.**

**6. Ist der Oberschenkel bei dieser Dosis immer noch nicht frei und es liegt KEINE Blockade vor, dann erhöhen wir die Dosis nochmals um 600 mg Kurzzeitguaifenesin (Guaifenesinpulver) auf zwei- oder viermal am Tag verteilt.**

z.B. Am Morgen 1.200 MC-Guaifenesin+300 mg Guai-Pulver, Mittag 300 mg Pulver, Abend 1.200 MC-Guaifenesin+300 mg Guai-Pulver, Vor dem Schlafen oder in der Nacht 300 mg Guai-Pulver

**Merken sie sich bitte, dass es fast jedem von Ihnen vorübergehend merklich schlechter gehen wird, wenn sie IHRE Grunddosis erreicht haben**

Betroffene sollten **nur um 600 mg Guaifenesin** erhöhen und unbedingt mindestens **vier Wochen** bei einer Dosis bleiben.

**Wir raten Betroffenen sich vor Beginn der Therapie, also vor der Einnahme von Guaifenesin, kartieren zu lassen!**

**JEDER sollte sich vergewissern mit welcher Dosis der linke Oberschenkel gereinigt wird.**

**Das ist die persönliche Umkehrdosis!**

Wenn eine Oberschenkel-Verhärtung verschwindet, verschwinden sie alle.

**Es ist ein *Alles-oder-nichts-Prinzip*.**

Viele Patienten wollen nur die Dosis erhöhen, um ihre Krankheit schneller umzukehren. Diese Betroffenen können ihre Dosis unbedenklich steigern, soviel wie sie vertragen können.

Sobald die Betroffenen eine wünschenswerte Gesundheitsebene erreicht haben, kann die tägliche Guaifenesin-Dosis wieder auf die **persönliche Umkehrdosis** gesenkt werden, bei welcher der Oberschenkel frei wurde.

#### **Anmerkung:**

In Deutschland nutzen wir am Anfang immer das MC-Guaifenesin oder Fibro-Guai (Langzeitguaifenesin).

**Diese MC-Kapseln (Langzeitguaifenesin) gibt es in Deutschland nur mit 300 und 450 mg Wirkstoff!**

**Langzeitkapseln mit einem Wirkstoff von 600 mg Guaifenesin wie in Amerika gibt es in Deutschland nicht zu kaufen!**

In den gelisteten deutschen Apotheken werden 600 mg Kapseln verkauft, aber diese enthalten nur um 600mg reines Guaifenesinpulver, also Kurzzeitguaifenesin.

Wir beginnen mit zweimal 300 MC-Guaifenesin, eine am Morgen und eine am Abend.

Bei einer Erhöhung, nehmen wir zwei Kapseln a 300 mg MC-Guaifenesin am Morgen und am Abend (insgesamt 1.200 mg MC-Guaifenesin pro Tag) ein.

Bei einer Dosis von 1800 mg MC-Guaifenesin nehmen wir zwei Kapseln a 450 Kapseln MC-Guaifenesin (oder 3 Kapseln a 300 mg MC-Guaifenesin) am Morgen und am Abend.

Betroffene die bei der Dosis am Abend keinen Schlaf finden, können gern früh mehr Guaifenesin nehmen und kombinieren die 300 und 450er Kapseln MC-Guaifenesin (Fibro-Guai) miteinander oder nutzen die 300er MC-Kapseln.

Z.B. 1200 MC (450MC+450MC+300 MC) und am Abend 600 MC-Guai (2 mal 300 MC) = 1.800 MC-Guaifenesin pro Tag.

**Erst ab 1800 oder 2400 mg MC-Guaifenesin nehmen wir das Kurzzeitguaifenesin dazu!**

Bei Dr. St. Amand fangen hohe Dosen bei 2.400 mg an!

**Er machte eindringlich darauf aufmerksam, dass man bei Dosen die über 2.400 mg MC-Guaifenesin (Langzeitguaifenesin) liegen und weiter mit Langzeitguaifenesin erhöhen, das Cytochrom aktiviert werden kann.**

Das ist auch der Grund, warum Dr. St. Amand spätestens ab 2.400 mg MC-Guaifenesin das Pulver dazu gibt.

**Hinweis: Wir übernehmen keine Garantie für die Richtigkeit der Angaben zur Wirkungsweise von Medikamenten oder Therapien und empfehlen Ihnen vor deren Anwendung unbedingt die Beratung durch einen Arzt oder das Gespräch mit einem Apotheker.**

**Eine verlässliche Entscheidungsgrundlage für die Anwendung von Arzneimitteln oder Therapien kann nur die entsprechende Diagnose durch einen Arzt sein.**