



# GUAIFENESIN START

1.  
TAG

● Vorbereitung auf die Therapie nach den Vorgaben von Dr. St. Amand (Diagnose, **Kartierung**, Salicylate, Ernährung)

● Start mit 2x300 mg MC-Guaifenesin.

7.  
TAG

● Wenn Zustand nicht beträchtlich schlechter, erhöhen auf 2x600 mg MC-Guaifenesin.

NACH  
4  
WOCHEN

● **Kartierung.** Wenn linker Oberschenkel nicht frei, erhöhen auf 2x900 mg MC-Guaifenesin.

NACH  
WEITEREN  
VIER  
WOCHEN

● **Kartierung.** Wenn linker Oberschenkel nicht frei, mit kurzzeitig wirkendem Guaifenesin ergänzen/austauschen und nach 4 Wochen auf neuer Dosis erneut eine **Kartierung** anfertigen lassen.

● Bei Fragen Kontakt aufnehmen mit erfahrenen Therapieanwendern aus den Selbsthilfegruppen oder mit kompetenten Kartierern.

**BESCHWERDEARM** leben  
mit Fibromyalgie



## **CAROLA SCHRÖDER** **(alias Barbara auf der Heide)**

### **Kontakt**

Schlehenweg 20  
27412 Wilstedt

Telefon 04283 6082683

### **Webseiten**

[www.fibromyalgie-guaifenesin-blog.de](http://www.fibromyalgie-guaifenesin-blog.de)  
[www.fibromyalgie-erfahrung.de](http://www.fibromyalgie-erfahrung.de)

### **Mailanschrift Guaifenesintherapie**

[barbara auf der heide@web.de](mailto:barbara.auf.der.heide@web.de)

### **Mailanschrift Coaching**

[kontakt@fibrocoaching.de](mailto:kontakt@fibrocoaching.de)

- Gesundheits- und Ernährungscoaching
- Vitamin D-Beratung
- Omega 3-Fettsäure-Beratung
- Kartierung nach Dr. St. Amand
- Therapiebegleitung nach Dr. St. Amand