



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
www.fibromyalgie-erfahrung.de

Mailanschrift Guaifenesintherapie

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

Mailanschrift Coaching

kontakt@fibrocoaching.de

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