

# Fibromyalgie – Guaifenesintherapie

salizylatfreie Körperpflegeprodukte selber machen

biologisch-ökologisch-plastikfrei

*ELKE WEIGEL*



## **Die Autorin**

Diplom-Psychologin und Tanztherapeutin Elke Weigel verfügt über langjährige Erfahrung in der psychotherapeutischen Behandlung von chronischen Schmerzerkrankungen, Fibromyalgie und des chronischen Erschöpfungssyndroms.

Sie befasst sich insbesondere mit dem Zusammenspiel von Körperempfindungen und seelischem Erleben.

Sie hat mehrere Sach- und Fachbücher zum Thema «Behandlung der Körperschemastörung» und «Wohlfühlen im eigenen Körper» veröffentlicht.

Als Beraterin für die Guaifenesintherapie wendet sie die Kartierungstechnik nach Dr. St. Amand an.

Die Herstellung von Kosmetika für den Eigengebrauch ist ihr langjähriges Hobby. Für die Herstellung von salizylatfreien Cremes und Shampooseifen hat sie bewährte Rezepte abgewandelt und darüberhinaus Hausmittel zusammengestellt, die für die Körperpflege verwendet werden können, wenn man Guaifenesin einnimmt.

Ihre private Praxis befindet sich in Stuttgart.

## **Rechtlicher Hinweis**

Die Autorin steht in keiner Abhängigkeit zu Verkäufer\*innen der Inhaltsstoffe, die in den Kosmetikrezepten vorgeschlagen werden. Sie ist nicht am Vertrieb der hier erwähneter Kosmetikstoffe oder anderer Produkte beteiligt und erhält auch keine Provisionen. Alle getroffenen Aussagen über Wirkungsweisen und Eigenschaften der einzelnen Rohstoffe und Rezepte zur Kosmetikherstellung ergeben sich aus ihrer persönlichen Erfahrung. Die Anwendung der Kosmetikrezepte geschieht auf eigene Gefahr.

## **► WICHTIG ◀**

Das Medikament Guaifenesin muss in ausreichender Menge mehrmals täglich eingenommen werden. Für wen es geeignet ist, wie die Dosis langsam gesteigert und individuell angepasst werden muss, ist nicht Gegenstand dieses Ratgebers. Informationen gibt es dazu auf der Webseite der Autorin (siehe Anhang).

Die Informationen über Guaifenesin in diesem Buch ersetzen keine persönliche Beratung, Untersuchung oder Diagnose durch Ärzt\*innen oder Therapeut\*innen. Dieser Ratgeber möchte auch nicht zu einer Eigendiagnose oder Eigentherapie mit Guaifenesin auffordern. Die Autorin steht in keiner Abhängigkeit oder Verbindung zu Dr. St. Amand und ist nicht am Vertrieb seines Buches oder Guaifenesins beteiligt. Sie erhält auch keine Provisionen.

## Widmung

Ich widme dieses Rezeptbuch meiner Familie, meinen von Fibromyalgie betroffenen Patient\*innen und allen Fibro-Freund\*innen, die mich unterstützt und ermutigt haben, diesen Ratgeber zu schreiben. Danke für euer Vertrauen!

Lebe in Wohlbefinden alle Tage  
- Das ist mein Wunsch für dich! -

Elke Weigel

Da dieses Buch als private Rezeptsammlung für meine Familie und meine Freund\*innen entstanden ist und ursprünglich in der Du-Form verfasst wurde, habe ich dies so beibehalten. Selbstverständlich spreche ich Patient\*innen in der Praxis mit *Sie* an.

# Inhaltsverzeichnis

## **Salizylatfreie Pflegeprodukte selbst herstellen**

Schönheit entsteht im Kontakt mit deinem Körper  
Inhalt und Aufbau des Buches

## **Fibromyalgie**

Die Theorie des Energiemangels  
Guaifenesin

## **Salizylate blockieren**

Was sind Salizylate?  
Wozu brauchst du salizylatfreie Pflegeprodukte?  
Produkte, die auf Salizylate überprüft werden müssen  
Salizylate erkennen

## **Die Rezepturen**

5 gute Gründe, Kosmetik selber zu machen  
Meine Philosophie: Minimalistische Kosmetik  
Deiner Haut vertrauen  
Was ist wichtig für deine Haut?

## **Kurzprofil der Öle und Buttern**

Beginne so einfach wie möglich

## **Waschen**

Nur mit Wasser waschen  
Natronwasser zur Gesichtereinigung  
Seife  
Mit Öl reinigen  
Öl-Massage-Reinigung

Abschminken

## **Eincremen**

Öl pur

Butter pur

Feuchtigkeit pur

## **Peeling**

Natürliches Peeling

Natron-Peeling

Heilerde-Peeling

Salz-Öl-Peeling

## **Baden**

Magnesium-Bad

Cleopatra-Bad

## **Gesichtsmaske**

Joghurt Gesichtsmaske

Quark Gesichtsmaske

## **Lippenpflege**

Lippenpomade

## **Zahn- und Mundpflege**

Xylit

Natron

Aktiv Kohletabletten

Kernseife

Mundspülung mit Natron

Mundspülung mit Xylit

Zahnpulver

## **Deo**

Natron- Deo

Deo-Roller

Das Problem mit dem Duft und den Farben

## **Haare**

Haarveränderungen mit Guaifenesin

Water only zur Haarwäsche

Wie funktioniert water-only zur Haarwäsche?

Natron zur Haarwäsche

Mit Heilerde Haare waschen

Mit Roggenmehl Haare waschen

Trockenshampoo

Bürsten, bürsten, bürsten

Haarbürste reinigen

## **Haarspülung (saure Rinse)**

Haarkur mit Quark

Öl für die Haarspitzen

Protein-Spray

Erfahrungen mit NoPoo Haarewaschen

## **Rührküche**

Die Utensilien

## **Seifen für Haare und Körper**

Sheaseife

Kakaobutter-Seife

Kakaobutter-Sanft als Seife

Protein-Shampoo

Protein-Spülung

## **Allgemeines über selbstgerührte Creme**

### **Die Cremeherstellung**

### **Zusammenfassung: Ablauf der Cremeherstellung**

Guai-Creme Gesichts- und Körpercreme

Leichte Guai-Creme für Gesicht und Körper

Eigene Creme-Kompositionen  
Deine eigene Guai-Creme  
Deine eigene Leichte-Guai-Creme:  
Lippencreme  
Lanolin Heilsalbe  
Kakaobutter-Stein  
Feuchtigkeitswasser  
Hyaluron-Serum  
Hyaluron-Gel

### **Sonnenschutz**

Schnelle Sonnencreme  
Sonnenbutter  
Lichtschutzfaktor

### **Intimpflege**

Menstruation  
Weichspülerersatz

### **Der Genesungsprozess mit Guaifenesin**

Übung: Selbstberührung

### **Plastikfrei**

Ein salizylatfreier Weg  
Anhang Materialien  
Materialien  
Rohstofflexikon  
Bücher, Webseiten und Bezugsquellen

### **Informationen, Therapie, Beratung und Kartierungen**



# Salizylatfreie Pflegeprodukte selbst herstellen

Für viele Guaianwender\*innen ist die Umstellung auf salizylatfreie Kosmetik eine Hürde, die den Start der Guaifenesineinnahme verzögert und die ersten Wochen schwierig macht, weil immer wieder Unsicherheiten auftauchen, ob bestimmte Produkte verwendet werden dürfen.

In diesem Buch erfährst du, wie du mit einfachen Mitteln deine gesamte Körperpflege selbst zusammenstellen kannst, damit das Guaifenesin nicht in seiner Wirkung behindert wird.

Ich bin eine Wissenssammlerin. Seit 15 Jahren stelle ich meine Hautcreme mit biologischen Zutaten selbst her, ebenso Seife, Deo, Shampoo und vieles mehr.

Das erste und wichtigste Argument, Kosmetik und Pflegeprodukte selbst herzustellen ist für mich, dass es mir Spaß macht!

Mit den eigenen Händen zu rühren und zu mixen, was dem Körper guttut, ist ein sinnliches und freudiges Erlebnis. Gerüche und Konsistenzen befriedigen die Sinne; gesunde Zutaten, bewusster Einkauf und nachhaltige Nutzung von Ressourcen verbinden mich mit dem Bewusstsein, dass ich nicht nur für mich selbst, sondern auch für die Erde verantwortlich bin.

Nachdem in meiner Familie vor einigen Jahren bei mehreren Personen Fibromyalgie diagnostiziert wurde und sie sich zur Behandlung mit Guaifenesin entschlossen haben, war es selbstverständlich, die bewährten Rezepturen abzuändern.

So ist dieses Buch als ein Sammelbuch, in dem ich Hausmittel, einfache Rezepte und viele Tipps zusammengetragen habe, entstanden.

Und es ist gleichzeitig ein Nachschlagewerk für die speziellen Bedürfnisse von Menschen, die die Guaifenesintherapie machen.



## **Schönheit entsteht im Kontakt mit deinem Körper**

Wenn du Fibromyalgie hast, versuchst du trotz deiner Beschwerden nicht zu weit aus allem herauszufallen. Du bemühst dich, deine Arbeit oder dein Lernpensum nicht zu vernachlässigen, du willst deine Kontakte zu Freund\*innen und der Familie aufrecht erhalten.

Aber allein die Schmerzen und Erschöpfung auszuhalten, ist ein Kraftakt. In vielen Situationen musst du verbergen, wie es dir wirklich geht.

Du achtest darauf, dass alles weiter funktioniert, und verlangst viel von dir. Eigentlich bist du eine Kämpfer\*in und Held\*in, im Verborgenen.

Nur wenige Menschen wissen und verstehen, wie sehr du leidest und daher bekommst du auch selten Anerkennung und den Respekt für das, was du bewältigen musst.

Sich trotz großer Beschwerden gut zu fühlen, ist kein Widerspruch.

Schönheit und ein wohlige Körpergefühl sind möglich, auch wenn Beschwerden da sind.

Über unser Äußeres gehen wir mit der Welt in Kontakt, aber auch mit uns selbst. Ein positives Selbstgefühl entsteht über die Haut, sie trägt dazu bei, dass wir uns selbstbewusst und stark fühlen.

Mit diesem Rezeptbuch und Ratgeber möchte ich dir Unterstützung geben, damit du dich mit salizylatfreien Körperpflegeprodukten rumum in deiner Haut wohlfühlen kannst.

Die Seele liebt deinen Leib  
und hält ihn für ein  
schönes Gewand  
und  
eine erfreuliche Zier.

- Hildegard von Bingen -

# **Inhalt und Aufbau des Buches**

Dieses Buch ist mehr als ein Rezeptbuch. Es ist ein Sammelbuch, das Hausmittel, Rezepte und Wissen aus verschiedenen Disziplinen vereint.

Ich möchte dir nicht nur eine Reihe von Rezepten und hilfreiche Tipps an die Hand geben, sondern auch Hintergründe und Wissen, das über das Rezeptemixen hinausgeht. Für mich ist die Körperpflege eingebunden in ein Gesamtes, das die Krankheit Fibromyalgie, das private und gesellschaftliche Leben und unsere Psyche einschließt.

Das sind die Inhalte dieses Buches:

## **Sinn und Unsinn in der Kosmetik**

Erfahre etwas über die guten Gründe, Kosmetik selbst herzustellen und die Philosophie, die für mich dahinter steckt.

## **Minimalistische Körperpflege**

Lerne einfache Prinzipien kennen, den Körper zu pflegen und erste Rezepte, die nur aus einer Zutat bestehen. Viele der Rezepturen sind so genannte «Hausmittel», die du vermutlich längst kennst. Ich habe sie in die Sammlung aufgenommen, damit dieses Buch ein Nachschlagewerk für deine ganz spezielle Situation ist. So findest du eine Vielzahl an Anregungen und Tipps an einem Ort und musst nicht selbst alles zusammensuchen. Gerade wenn du von der Fibromyalgie sehr erschöpft bist und wieder einmal in einem Ausschwemmschub steckst, der dir einen Fibronebel beschert, möge dieser Ratgeber für dich hilfreich sein.

## **Die Guai-Rührküche**

In der Guai-Rührküche lernst du Rezepte für Seifen und Cremes und vieles mehr kennen.

Sie sind etwas aufwändiger herzustellen, aber es lohnt sich, ein wenig Zeit zu investieren, denn die Pflegewirkung ist noch intensiver. Intimpflege schließt den Rezeptteil ab.

### **Deine Hände wirken Wunder**

Ein guter Kontakt zu deinem Körper ist jetzt besonders wichtig. Deine Schönheit ist kein Luxus oder Eitelkeit, sie dient deinem Wohlbefinden genauso wie das Bewusstsein über deinen Körper. Dazu habe ich ein Kapitel geschrieben und dort findest du auch eine kleine Körperübung.

### **Das Rohstofflexikon**

Am Ende des Buches findest du eine Fülle an Informationen über Materialien, Substanzen, Bücher, Webseiten und Bezugsquellen.

### **Das Ziel**

Ich wünsche mir, dass meine Anregungen dir ein Tor zu bewusster Körperpflege und Naturverbundenheit eröffnen, so dass du die Einschränkungen durch die Guaifenesintherapie nicht als Verlust erlebst. Meine salizylatfreien Rezepte sollen dir die Guaifenesintherapie leichter machen!

Bevor ich mit der Beschreibung der Pflegeprodukte starte, möchte ich kurz zusammenfassen, worum es bei der Behandlung der Fibromyalgie mit Guaifenesin geht.

# Fibromyalgie

Fibromyalgie ist eine unheilbare chronische Erkrankung mit vielfältigen Symptomen. Schmerzen, Erschöpfung, Schlafstörungen und Depressionen können auftreten, ebenso Reizdarmsymptome, Hautprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten, sowie Beschwerden im Urogenitalbereich und in anderen Körperbereichen.

Nach heutigem medizinischem Stand ist Fibromyalgie nicht nachweisbar, sondern nur mit Hilfe einer Ausschlussdiagnose feststellbar.

Behandelt wird Fibromyalgie mit einem multimodalen Behandlungskonzept, das gegebenenfalls eine medikamentöse Schmerztherapie, diverse unterstützende Verfahren, wie Krankengymnastik, Entspannung, sowie ein moderates Bewegungsprogramm und psychotherapeutische Bewältigungsstrategien beinhaltet.

Viele Mediziner beschreiben inzwischen Fibromyalgie und das chronische Erschöpfungssyndrom als die gleiche Krankheit, wobei bei ersterer die Schmerzsymptomatik, bei letzterer die Erschöpfung im Vordergrund steht.

Der Behandlungsansatz mit dem Medikament Guaifenesin ist eine viel versprechende Ergänzung oder sogar eine Alternative, mit der ich seit einigen Jahren sehr gute Erfahrungen gemacht habe. Etliche meiner Patient\*innen nehmen Guaifenesin bei Fibromyalgie und chronischem Erschöpfungssyndrom ein und erleben eine allmähliche Verbesserung ihrer Beschwerden, viele berichten von völliger Beschwerdefreiheit.

Der Einfachheit halber werde ich im Folgenden nur die Bezeichnung Fibromyalgie verwenden. Alle Informationen

gelten ebenfalls für das chronische Erschöpfungssyndrom. (Zur differenzierten Diagnostik siehe meine Webseite, Adresse im Anhang).

Erfahre im nächsten Kapitel, wodurch Fibromyalgiesymptome entstehen, wie Guaifenesin im Körper wirkt und welche Rolle dabei Salizylate spielen.



# Theorie des Energiemangels

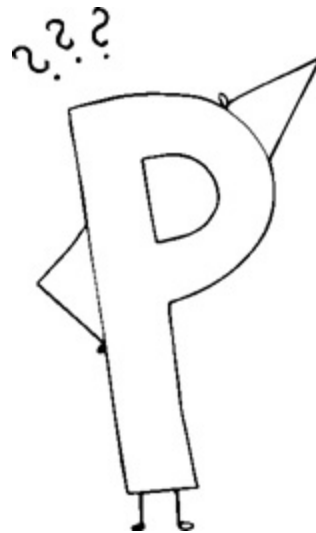
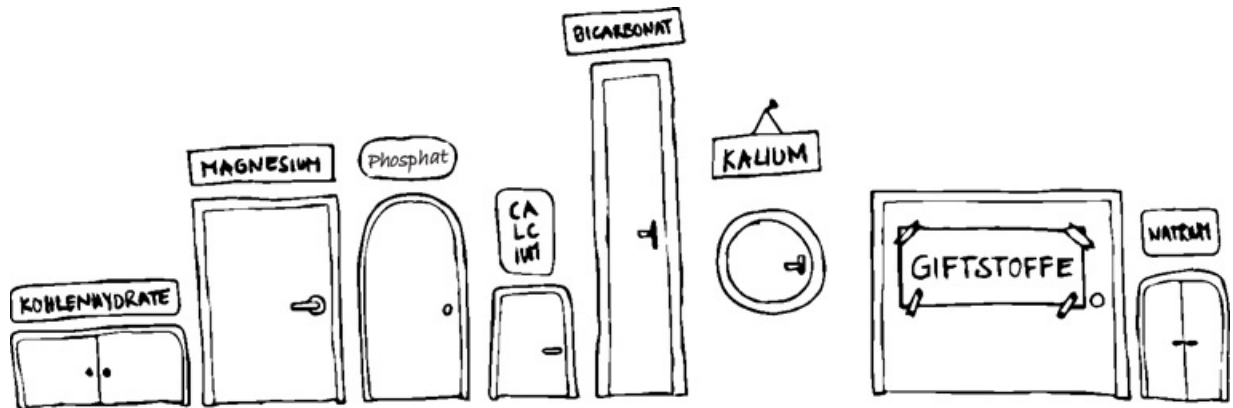
In unserer Ernährung spielt Phosphat eine wesentliche Rolle im Energiestoffwechsel. Wir nehmen es mit vielen Lebensmitteln auf und unser Körper verwendet es, ähnlich wie Magnesium und Kalzium, in den Zellen zur Herstellung von Energie. Phosphat gehört zu den Endprodukten des Stoffwechsels, die mit dem Harn ausgeschieden werden müssen. Bei Fibromyalgiekranken liegt hier eine Störung vor.

Stelle dir vor, es gibt in deinen Nieren für alle Stoffe, die aus dem Körper ausgeschieden werden müssen, eine Tür. Nur die Tür für Phosphate geht nicht richtig auf, weil der Türöffner kaputt ist.

Das ist eine einfache Darstellung dessen, was im Körper von Fibromyalgieerkrankten vorsich geht: Aufgrund eines vererbten Gendefekts können die Nieren Phosphate nicht ausreichend ausscheiden, weil bestimmte Enzyme nicht richtig funktionieren.<sup>1</sup>

Nicht mehr gebrauchtes Phosphat wird bei gesunden Menschen über den Urin ausgeschieden. Doch wenn die „Nierentüren“ nicht weit genug geöffnet werden, entsteht ein Rückstau. Im Blut kann das Phosphat nicht bleiben, deswegen muss es zurück in den Körper. Es lagert sich in Knochen, Sehnen, Bändern, im Muskelgewebe und sogar im Gehirn ab. Im Laufe der Jahre befindet sich immer mehr Phosphat in den verschiedensten Zellen. Diese Phosphate werden mit Zellwasser umspült, was zu Verhärtungen und Schwellungen führt und nach einigen Jahren Schmerzen verursacht. Die Zellen können zunehmend nicht mehr richtig arbeiten, was bedeutet, dass der Energiestoffwechsel des Körpers gestört wird. Eine allgemeine Erschöpfung ist die Folge und in vielen Bereichen des Körpers kommt es zu

einer mangelnden Versorgung und damit zu vielfältigen Symptomen.



## Guaifenesin

Guaifenesin wirkt bei Fibromyalgieerkrankten als „Türöffner“ an den Nierentubuli. Phosphate können damit 6 x schneller abtransportiert werden. In der Folge können die eingelagerten Phosphate allmählich aus den Zellen entfernt werden – die Zellen beginnen wieder voll zu funktionieren und Symptome bilden sich zurück.

**Hinweis:** Guaifenesin muss in ausreichender Menge mehrmals täglich eingenommen werden. Es ist sehr gut