

Vor Guaifenesin (2010)	Nach 5 Jahren Guaifenesineinnahme (2015)	Nach 9 Jahren Guaifenesineinnahme (2019)
Augen		
Ständiger Wechsel der Brillenstärke in den Jahren vor der Einnahme von Guaifenesin.	Ca. 2 Jahre nach der Einnahme von Guaifenesin bekam ich die alte Brillenstärke zurück und diese habe ich nun seit einigen Jahren. Die Augen sind stabil.	Augen sind nach wie vor stabil. Keine Änderung der Brillenstärke seit Jahren.
Ellenbogen		
In beide Ellenbogen starke Schmerzen. Konnte kaum noch etwas tragen, weil alles nur noch schmerzte. Keine Kraft mehr in den Armen.	Hin und wieder leichte Schmerzen.	Höchst selten ein leichtes Ziehen.
Füße		
Beide Knöchel waren oft taub und dick geschwollen. Manchmal knickte ich mit den Füßen auf gerader Strecke um ohne Grund und ich fiel hin und wieder die Treppen runter, weil ich einfach kein Gefühl und Kontrolle mehr in den Füßen hatte. Das Brennen unter den Füßen war ab 2010 bei jedem Schritt zu spüren.	Keine Probleme mehr. Nur bei starke Belastung etwas Schmerzen. Das Brennen unter den Fußsohlen ist weg. Ganz selten verspürt man hin und wieder ein leichtes Krabbeln. Bei Ausschwemmzyklen verspürte ich einen Schmerz unter den Füßen, als ob man eine kräftige Massage erhält.	Beschwerdefrei
Haare und Nägel		
Haare fettig und viele Nietnägel.	Haare wieder normal, Nietnägel unterschiedlich.	Alles normal. Keine Nietnägel mehr. Die sind Haar mittlerweile fast etwas zu trocken, so wie früher.
Hals		
Jahrelange plagten mich ständige Halsschmerzen als ob man Angina hat, aber Untersuchungen ergaben keinen Befund.	Wenige Wochen nach Einnahme von Guaifenesin keine Beschwerden mehr	Beschwerdefrei
Herz		
Mein Herz raste oft, vor allem in der Nacht und nach starken körperlichen und psychischen Belastungen. Oft bekam ich kurzfristig keine Luft mehr. Dabei bekam ich Panikattacken.	Erst nach der Umstellung der Ernährung kam es zu starken Verbesserungen. Heute keine Probleme mehr. Die richtige Einstellung der Schilddrüse spielte hier auch eine große Rolle.	Keine Beschwerden, wenn ich die Diät einhalte und der Blutzuckerspiegel stabil ist.

Handgelenke		
Die Handgelenke schmerzten beidseitig immer. Keine Hausarbeit war mehr ohne Schmerzen möglich. Kartoffeln schälen, Gemüse putzen usw. war immer mit Schmerzen verbunden. Beim Wäsche aufhängen war es mir nicht mehr möglich die Klammern zu öffnen, weil ich keine Kraft mehr in den Fingern hatte.	Sehr schnell Beschwerdefrei. Nur bei großer langer Beanspruchung ab und an mal leichte Schmerzen.	Beschwerdefrei
Haut		
Überall ganz extrem Berührungsempfindlich. Ich konnte keine Jeanshosen oder Miederwaren mehr tragen. Selbst die Düsen vom Whirlpool lösten Schmerzen aus.	Beschwerdefrei nach ca. 2 Jahren. Nur das Tragen von Miederwaren ist auch heute noch nicht möglich.	Beschwerdefrei
Hüfte		
In beide Hüften hatte ich starke Schmerzen, wobei die linke immer mehr schmerzte. Zum Schluss konnte ich kaum noch laufen und auch nicht mehr auf den Hüften liegen.	Kaum noch Probleme. Ab und an bekomme ich nach dem Laufen von längeren Strecken und nach dem Schwimmen leichte Schmerzen.	Ab und an (sehr selten) ein leichtes ziehen.
Knie		
Starke Schmerzen . Durch Einlagen in den Schuhen leichte Linderung	Besser, oft schmerzfrei, aber noch nicht immer. Durch eine aufgetretene Arthritis hin und wieder Schmerzen.	Schmerzfrei Ab und An leichter Schmerz durch Arthrose bei längerem Fußmarsch.
Kopf		
Stark eingeschränkt, Worte fallen mir nicht mehr ein, vergesse vieles und das Gefühl dement zu werden stellt sich oft ein.	Viel besser. Ab und an vergesslich.	Beschwerdefrei Die Wörter „stehen“ wieder abrufbereit im Kopf
Lendenwirbel		
Ich hatte immer Schmerzen. Konnte oft nicht mehr gerade laufen und das Sitzen war nur unter großen Schmerzen möglich.	Beschwerdefrei. Nur wenn ich tagelang hintereinander viel sitze und mich nicht bewege oder lange still stehe, dann bekomme ich leichte Schmerzen.	Beschwerdefrei

Ohren		
Ständige Ohrenschmerzen ohne Befund.	Besser (ca. 80 %).	Beschwerdefrei
Rücken		
Der Rücken brannte bist unter dem Schulterblatt, laufen usw. nur noch unter Schmerzen möglich, wobei der Brennschmerz hier ein große Rolle spielte.	Sehr schnell Beschwerdefrei. Nur bei längeren Wanderungen verstärken sich die Schmerzen.	Beschwerdefrei Die Beweglichkeit ist noch größer geworden.
Schulter		
Diese konnte ich kaum noch bewegen. Beim Heben der Arme bekam ich oft wochenlange Beschwerden und Schmerzen. Die Arme konnte ich oft nicht mehr richtig bewegen. Taschen oder dergleichen konnte ich nicht über die Schulter hängen, da die gesamte Schulterregion schmerzte.	Keine Probleme mehr. Nur bei stärkerer Belastung leichte Schmerzen.	Beschwerdefrei
Zähne		
Seit meinem 15 Lebensjahr immer Zahnschmerzen.	Besser, aber bei Ausschwemmzyklen bekomme ich Zahnschmerzen und selbst Gesichtsschmerzen die ich vor Guaifenesin nicht hatte.	Ab und an schwellen die Kiefer an. Selten Zahnschmerzen.
Erschöpfung		
Den ganzen Tag verbringe ich mit einer totalen Erschöpfung, aber die Muskelschmerzen sind noch schlimmer.	Ich bin meist voller Power. Nur nach Tätigkeiten die sehr anstrengend sind, bin ich erschöpft. Ab und an gibt es mal einen Tag mit einer gewissen Energielosigkeit.	Beschwerdefrei
Morgensteifigkeit		
Am Morgen waren alle Gelenke geschwollen, Hände dick und kaum beweglich. Im Laufe des Tages wurde es meist besser, aber die Hände schmerzten fast immer.	Keine Probleme mehr.	Beschwerdefrei
Muskeln		
Alle Muskeln am Körper brennen. Dieser Schmerz treibt einen tageweise fast in den Wahnsinn.	Der Brennschmerz ist weg. Hin und wieder mal ein Muskelkaterschmerz.	Beschwerdefrei

Nervosität		
Bin ein Nervenbündel und alles bringt mich aus der Fassung. Nicht mehr belastbar.	Bin viel ruhiger und kann mich oft total entspannen, auch unter Stresssituationen.	Alles gut, nur in außergewöhnliche Stresssituationen bekomme ich Probleme, aber nach eins bis zwei Tage bin ich wieder beschwerdefrei.
Restless Leg Syndrom		
Ganz schlimm, aber die Brennschmerzen waren noch schlimmer und daher empfand ich dies nicht so arg. Manchmal machten mich aber Bekannte darauf aufmerksam, weil ich so zappelte.	Beschwerdefrei. Ganz selten an manchen Tagen, wenn ich am Abend sitze, leichtes Krabbeln in den Beinen.	Beschwerdefrei
Schlaf		
Ca. 2-3 Stunden und ich hatte nie das Gefühl mal ausgeschlafen zu sein, immer energielos. Zum Schluss konnte ich weder auf den Rücken noch auf den Hüften liegen vor Schmerzen und auf dem Bauch schliefen mit die Beine ein, wie bei einem Bandscheibenvorfall (der aber ärztlicherseits ausgeschlossen war, ebenso waren beide Hüften lt. Röntgenbild in Ordnung).	Ca. 6 Stunden täglich, manchmal sogar 7-8 Stunden, aber das leider noch zu selten. Tiefschlafphasen haben sich wieder eingestellt und nach denen geht es mir an den darauffolgenden Tag ganz besonders gut. Kann wieder auf den Rücken und Bauch problemlos liegen. Ab und an schmerzen die Hüfte leicht wenn ich liege.	Es hat sich ein Tag-Nach-Rhythmus eingestellt. Schlafe mindestens 5 meist 6 und öfter auch 7 Stunden in der Nacht. Tagsüber bin ich immer voller Energie.
Wasser lassen		
Ganz schlecht möglich. Versuchte oft mit Tee das Wasser aus dem Körper auszuleiten.	3 Wochen nach der Einnahme von Guaifenesin NIE wieder Probleme.	Beschwerdefrei
Tätigkeiten		
Gartenarbeiten		
Kaum noch möglich. Selbst beim Tragen einer Gießkanne bekam ich starke Rückenschmerzen und ich konnte mich nach einer falschen Bewegung kaum noch bewegen.	Alle Gartenarbeiten (außer schwere Arbeiten, wie z.B. umgraben) kann ich erledigen und dabei bekomme ich nur noch selten Schmerzen.	Beschwerdefrei

Handarbeiten		
Nicht mehr möglich, da Rückenschmerzen und Schmerzen in den Händen immer schlimmer wurden. Hände oft unbeweglich und steif.	Kleine Handarbeiten (stricken und häkeln) wieder möglich, aber noch zeitlich begrenzt.	Alles möglich, wenn ich kleine Dinge stricke.
Laufen		
Laufen war bis 2009 noch möglich, da es mir in der Zeit besser ging als beim Sitzen, aber ab 2010 auch ständige Schmerzen beim Laufen.	Normale Strecken (ca. 3-4 Kilometer) ohne Probleme möglich. Mehr Kilometer sind ab und an mal möglich, aber danach muss ich Ruhpausen von einigen Tagen einlegen, da die Schmerzen, vor allem in Rücken, Hüften und Knien sich sonst verstärken.	Alles ist möglich. 5-8 km normal, aber nicht täglich hintereinander. Durch meine Arthrose lege ich bei langen Fußmärschen eine Beinschiene an, damit ich keine Schmerzen bekommen.
Lesen		
Nicht mehr möglich - nach 3 Sätzen beim Lesen eines Beitrages keine Konzentration trotz größter Anstrengung mehr möglich. Man meinte, dass alle Gedanken davon fliegen.	Ich kann mich wieder auf ein Buch einlassen und voll konzentrieren. Es macht großen Spaß Bücher zu lesen.	Beschwerdefrei Ich weiß nicht wieviel Bücher ich in den letzten zwei Jahren gelesen habe. Ich merke mir wieder alles und das ist so toll.
Massagen		
Nicht mehr möglich, da jede Berührung Schmerzen verursacht. Selbst ein Tensgerät oder Stangelbad wühlte alles auf und der Körper reagiert mit Herzrasen. Nur Wärme tat gut.	Manuelle Therapien seit 2015 wieder möglich und mittlerweile kann ich in Bädern alle Massedüsen zeitlich unbegrenzt nutzen. Das Wasser in Bädern muss aber warm sein, da sich ansonsten die Schmerzen verstärken.	Massagen benötige ich im Moment nicht. Massagedüsen in Bädern sind möglich und ich genieße es. Das Wasser sollte warm sein.
Rad fahren		
Ein gutes Fortbewegungsmittel, aber mit Schmerzen und kleine Berge (besser Hügel) fahren war nicht möglich, weil ich immer mehr Schmerzen bekam und die Luft dazu fehlte. Die Knie schmerzten dabei immer stark. Oft schob ich das Rad.	Beschwerdefrei bei normalen Strecken (ca. 5-6 km), aber auch hier wie immer nur begrenzt. Ansonsten bekomme ich mehr Knieschmerzen. Dies könnte aber auch die Arthrose sein.	Beschwerdefrei, aber die Fahrstrecken sollten nicht zu lang sein.

Schreiben		
Mit der Hand zu schreiben war nur schlecht möglich, da die Hände steif waren und schmerzten. Beim Schreiben am PC schmerzten selbst durch das Tastendrucke die Finger und der Schmerz zog sich in die Ellenbogen und den Halswirbel hoch.	Schreiben mit der Hand ist gut möglich. Ich bekomme langsam meine Handschrift zurück. Schreiben am PC problemlos möglich. Hinterher keine Schmerzen mehr.	Beschwerdefrei
Schwimmen		
Seit 2008 nicht mehr möglich, da die Schmerzen selbst nach einigen Metern schwimmen immer stärker wurden.	Von 2010 bis 2012 Wassergymnastik und seit 2012 ist Schwimmen im warmen Wasser wieder gut möglich. Ich begrenze die Zeit des Schwimmen (Rücken- und Brustschwimmen) auf 30 Minuten, da ich ansonsten mit einer Schmerzverstärkung rechnen muss.	Beschwerdefrei 1 Stunde schwimmen und 2 mal saunieren stellen kein Problem dar. Anschließend kann ich bequem einkaufen gehen und noch den Haushalt erledigen.
Sitzen		
Ohne Schmerzen nicht mehr möglich und wenn nur begrenzt. Die Zeit zu sitzen wurde immer kürzer und ich musste aller 15 Minuten die Stellung wechseln und nervte mit diesen Gezappel meine Mitmenschen.	Beschwerdefrei. Sitze ich zu lange an einem Tag, dann treten leichte Beschwerden auf. Der Wechsel zwischen Bewegung und Ruhephasen sind für mich auch heute noch wichtig.	Beschwerdefrei
Zusammenfassung		
100 % Fibrokrank - Diese Krankheit fing an mein Leben zu bestimmen und ich musste mich der Krankheit unterordnen.	Verbesserung um 70-80 % - Meine Lebensqualität hat sich enorm verbessert. Ich möchte nie wieder zurück in mein "altes" Leben.	90-95 % Verbesserungen. Meist Beschwerdefrei Nur noch ab und an leichte Zyklen, mal blubbert es da und mal dort...
	"Glücklich zu sein, heißt FREI von Schmerzen sein!"	„Willkommen im Leben!“