



Isa Broxvall Coaching

Leben in Balance | Alles Gute für Gesundheit, Wellness & Wohlbefinden



No Brainer Salicylatfrei Liste



Du beginnst gerade mit der Guaifenesin Therapie und fühlst dich mit der Salicylatvermeidung überfordert?

Das alles ist viel auf einmal und die vielen Schmerzen und anderen Probleme kommen hinzu. Deshalb zeigt dir diese Liste, wie Du einfach salicylatfreie Produkte bekommst. Außerdem zeigt sie dir, wo überall Salicylate lauern, an die du vielleicht gar nicht gedacht hast.

Meine generellen Tipp für's Einkaufen:

1. Gehe auf die Website der Drogerieketten, bei denen du einkaufst und gib dort ein, für welchen Standort du nach Produkten suchst.
2. Suche nach deinem Produkttyp und lass die Ergebnisse evtl. nach Preis aufsteigend sortieren.
3. Klicken der Reihe nach die Produkte an.
4. Klicke den Reiter "Inhaltsstoffe" an ODER sieh direkt auf der Website des Herstellers nach dem Produkt und dessen Inhaltsliste.
5. Kopiere die Liste der Inhaltsstoffe. Diese sollten immer mit einem Komma getrennt dastehen.
6. Rufe das SalSearch auf und wähle im Drop-down Menü " in Kosmetik..." aus.
7. Füge die Liste der Inhaltsstoffe (alle Stoffe müssen mit Komma getrennt eingegeben werden) in das weiße Feld ein und drücke den Button "prüfen".
8. Hast du ein Produkt gefunden, bei dem alle Inhaltsstoffe grün markiert sind und damit salicylatfrei sind, merke es dir.
9. Gehe ins Geschäft und checke UNBEDINGT noch einmal, ob die Zutatenliste auf der Verpackung der Liste im Internet entspricht.



Für's Badezimmer

Badezusatz:

„Meine Base“ von Dr. Jentschura:

Hilft generell bei Muskelkater, da es als Basenbad Säure aus dem Körper zieht.

Achtung: Die Reaktion des Körpers kann sehr intensiv sein! Unbedingt die Dosierung auf der Verpackung beachten und nach dem Bad eine Ruhepause einplanen.

Alternativ:

Milch zum Badewasser zugeben. Milch ist hautpflegend und enthält natürliche Emulatoren, die auch eine entfettende und damit reinigende Wirkung haben.

Badekugeln selbstgemacht:

Zutatenliste für drei große (160 g) oder sechs kleine (50 g) Badekugeln:

- 50 g Speisestärke
- 125 g Zitronensäure
- 250 g Natron / Natriumbicarbonat (kein Waschsoda!)
- 70 g Fett (Sheabutter, Kakaobutter, Reiskeimöl)

Herstellung:

- Alle trockenen Zutaten mischen.
- Das Fett schmelzen.
- Alle Zutaten miteinander vermengen
- Mit den Händen aus der Masse Kugeln formen.
- Alternativ den Teig in einen Badekugelformer oder in Silikonförmchen pressen.
- Für mindestens acht Stunden im Kühlschrank stehen lassen.
- Bei der Verwendung einer Silikonbackform die Kugel vorsichtig aus der Form lösen.



Duschgel:

Um die Haut zu "reinigen" bedarf es eigentlich keiner Reinigungsmittel. Da die Haut sich ständig erneuert, schuppt sie sich ständig (unmerkbar) ab. Der gute alte Waschlappen nimmt diese Schuppen mitsamt dem "Schmutz" ab. Also notfalls einfach nur mit Wasser und Waschlappen duschen.



ACHTUNG !!! Wer die Guaifenesin Therapie durchführt, muss auch auf Salicylate **in Kleidung, Taschentüchern, Toilettenpapier, Damenbinden etc. achten!** Deshalb empfehle ich zur Sicherheit auch beim Waschen von Wäsche **KEINEN** Weichspüler zu verwenden, da dort auch Aloe Vera, Kamille, Menthol etc. enthalten sein kann! Deshalb auch am besten die guten alten - selbst gewaschenen - Stofftaschentücher verwenden. **Immer das gleiche (günstige) Toilettenpapier kaufen.** Es darf **KEIN** Aloe Vera oder ähnliches enthalten Notfalls dieses aufgewickelt als Bindenersatz verwenden.



Zahnpflege:

1. Zahnpasta und Zahnputzpulver

Einfaches Natron (z. B. Kaisernatron) aus dem Drogeriemarkt als Zahnputzpulver verwenden. Wenn du gerne eine Paste verwendest, mische es mit Reiskeimöl (aus dem asiatischen Supermarkt oder online bestellen). Der Salizylatrechner „SalSearch“ (s. Link weiter unten) sagt dir, dieses Öl enthält keine Salicylate, und Anhänger der indischen Ayurveda-Heilkunde nutzen Speiseöl zum Ölziehen zur Pflege von Zähnen und Zahnfleisch. Noch mehr wie eine Paste wird die Konsistenz, wenn Du das Natron zuerst mit Maisstärke vermischt und dann das Öl hinzufügst. Das Gemisch kannst Du auch direkt als Zahnputzpulver verwenden. Das Rezept findest Du unter „Natron-Deo“ weiter unten beschreiben.

2. Zahnzwischenräume

Verwende ungewachste Zahnseide oder am besten **Tepe Interdentalbürstchen** oder Plastikbürstchen. Diese sehen ähnlich aus wie Zahnstocher. Jede gewachste Zahnseide kann auch Geschmacksstoffe und damit Salicylate enthalten. Tepe Interdentalbürstchen und auch die Plastikbürstchen findest du im Drogeriemarkt. Bitte kaufe zuerst die kleinste Größe. Ist das Bürstchen zu dick, richtest du mehr Schaden in den Zahnzwischenräumen an als das Reinigen hilft.

So sehen die Tepe
Interdentalbürstchen
aus:



Haare:

Shampoo

Roggenmehl Trockenshampoo Technik:

(aus meinem Buch: „Einfach nachhaltig mit weniger Aufwand: Mehr als 40 minimalistische Ideen & Rezepte für mehr Nachhaltigkeit in Haushalt, Schönheit & Genuss“, erhältlich auf Amazon):

Roggenmehl ist ja schon als Shampoo bekannt bei einigen Leuten. Diese rühren es aber mit Wasser an, aber ich habe eine andere Methode entdeckt, wie man Roggenmehl zum Haarewaschen noch verwenden kann: Ich habe es einfach in eine alte Plastikdose getan. Ich meine diese, bei denen man verschieden große Öffnungen hat. Ich pudere mir das Roggenmehl einfach auf die trockenen Haare, besonders auf die Stellen, die fettig sind und lasse es etwas einwirken. Dann mit viel warmen Wasser ausspülen. Wichtig! Nimm auf keinen Fall Vollkorn-Roggenmehl, denn sonst hast du die ganzen Spelzen im Haar. Das Mehl sollte wirklich gut ausgemahlen sein, damit es keine Schwierigkeiten gibt beim Ausspülen.

Natron:

Ganz ähnlich funktioniert das Haarewaschen mit Natron. Auch in das Haar einkneten und ausbürsten

Eine gute Idee ist es, vor dem Waschen die Haare gut durchzubürsten, und zwar mit einer Haarbürste mit Schweineborsten oder Sisalborsten. Das Fett in den Haaren ist nämlich zum Großteil das sogenannte "Sebum", der Talg, den deine Haut natürlicherweise produziert. Diesen verteilst du durch das Bürsten und ein Teil bleibt auch gleich in der Bürste. Diese kannst du dann getrost mit jedem Shampoo reinigen (Achtung: Dabei immer Gummihandschuhe tragen)



ACHTUNG !!! Gummihandschuhe: Du solltest immer UNgepuderte Einmalhandschuhe verwenden, die es in größeren Packungen im Drogeriemarkt gibt. Das gilt besonders beim Kontakt der Hände mit Obst und Gemüse beim Kochen!

Schampoo von MySalifree: siehe Links

Schweineborstenbürste und Trockenshampoo:

Weil du Schmerzen hast soll das Haare waschen eh schnell gehen. Deshalb die Haare am besten vorher Bürsten oder kämmen , am besten mit der Schweineborstenbürste. Roggenmehl , Natron oder Maisstärke als Trockenshampoo verwenden. (Bezugsquellen unter Einkaufsliste) Roggenmehl , Maisstärke oder Natron saugen das überschüssige Fett auf. Tauche entweder die Fingerspitzen in Roggenmehl Maisstärke oder Natron und verteile es auf der Kopfhaut im trockenen Haar, oder gib es in eine Dose mit Löchern (z.b. leere Dose in der mal Kräuter waren) und pudere es auf die Ansätze. Die Haarlängen brauchen kein Shampoo nur die Kopfhaut und die Ansätze. Kurz einwirken lassen und einmassieren, dann gut ausspülen. Roggenmehl enthält kein Gluten und klebt deshalb nicht.

Haarpflege

Haarpflege mit Ei:

(aus meinem Buch: „Einfach nachhaltig mit weniger Aufwand: Mehr als 40 minimalistische Ideen & Rezepte für mehr Nachhaltigkeit in Haushalt, Schönheit & Genuss“ , erhältlich auf Amazon):

Ei verquirlen, auf die feuchten (mit Handtuch vorgetrockneten) Haare geben. Kurz einwirken lassen und gut mit kühlem Wasser ausspülen. KEIN heißes Wasser verwenden, damit das Ei nicht in den Haaren gerinnt. Der Geruch verfliegt schnell nach dem Waschen. Optional: Mit einer Sauren Rinse mit SEHR wenig Essigessenz nachspülen. (Rezepte findest Du im Internet.)

Haarfestiger:

Rezept: Zero Waste Haarspray:

Zutaten:

100 ml abgekochtes (evtl. destilliertes)Wasser, etwas abgekühlt (Abkochen verlängert die Haltbarkeit)

1-3 EL (ca. 15-45 g) Zucker (2 EL für starken Halt, 3 EL für superkrasses Betonieren)

Equipment:

Trichter oder feinmotorisches Geschick

1 Sprühflasche (z.B. eine alte Deo-Sprühflasche; wir haben unsere aus der Apotheke)

So geht die Zubereitung:

Einfach den Zucker im Wasser auflösen. Am besten im Kühlschrank aufbewahren, denn es enthält keine Konservierungsmittel. Nicht mehr weiterverwenden, wenn Schlieren drin entstehen!

So geht die Anwendung:

Mit ausreichendem Abstand (ca. 30 cm) aufs Haar sprühen. Die Sprühflaschen, wo man mit der Hand die Flüssigkeit hochpumpt, verstreuen größere Tropfen als Sprühflaschen, die durch Gas unter Druck stehen.

Es können also kleinere Tropfen auf dem Haar landen. Die streiche ich einfach mit den Händen glatt (und fixiere so auch gleich die kleinen Baby-Haare, die immer abstehen).

Hairstyling:

Verwende Föhn und Rundbürste, Lockenstab oder Glätteisen, dann den selbstgemachten Haarfestiger verwenden.

Alternativ:

Bei kürzeren Haaren einen Haarschnitt wählen, der kein großes Styling benötigt.

Beim Friseur beraten lassen.

Bei längeren Hochsteckfrisuren oder Dutt machen. Den Dutt mit vielen Klammern, die sich farblich nicht von den Haaren abheben und schönen Schleifen oder Scrunchies stylen.

Haferflocken-Kur (als Spülung):

Zubereitung: 2 EL Haferflocken mit heißem Wasser übergießen und 5-10 Min. quellen lassen, bis eine breiige Masse entsteht. Mit einer Gabel zerdrücken.

Anwendung: Nach dem Waschen mit Shampoo auf die feuchten Haare auftragen, 5-10 Min. einwirken lassen.

Ausspülen: Gründlich mit lauwarmem Wasser ausspülen

Eier-Haarkur:

Alternativ kannst du zur Pflege einfach ein Ei verquirlen und es auf die feuchten (mit Handtuch vorgetrockneten) Haare geben. Einwirken lassen und gut mit kühlem Wasser ausspülen. KEIN heißes Wasser verwenden, damit das Ei nicht in den Haaren gerinnt.

Sicher salicylatfrei einkaufen:

Zahnpasta:

elmex Zahnpasta Kariesschutz mentholfrei, 75 ml Homöopathieverträglich

Haut:

Alle Produkte von mysalifree: www.mysalifree.shop

Zugegeben sehr teuer.



Idee: Verwende Shampoo auch für Hände waschen und Duschen/Baden

Hautpflegende Reinprodukte, die du ausprobieren kannst:

REINE Vaseline , Kakaobutter, Sheabutter (kann austrocknend wirken!), Reiskeimöl , mehr zu diesen Produkten siehe Einkaufsliste ganz unten



Tipp nach dem Duschen:

Reiskeimöl auf die noch feuchte Haut geben und einreiben.

Abschminken:

Eine Reinigungs lotion für´s Gesicht findest du auf mysalifree.

Wenn du eine einfache und günstige Lösung haben willst:

Reiskeimöl ist gut geeignet, um die Augen abzuschminken. Es kriecht nicht in die Augen wie manche andere Öle. Sei vorsichtig, wie gut du es verträgst.



Hautpflege und Kosmetik:

Nägel:

Nagellack:

Salicylate können nur über die Haut, nicht aber über den Nagel aufgenommen werden. Achte darauf, dass der Lack keinen Kontakt mit der Haut bekommt oder wische ihn schnell ab, z..b. mit einem Wattestäbchen.

Nagellackentferner:

Leider ändern sich die Rezepturen der Nagellackentferner wie bei allen Produkten ständig. Da dies ein Ratgeber sein soll, der möglichst lange aktuell bleibt, schlage ich dir folgenden Trick vor:

Versuche erst so viel wie möglich vom alten Lack abzusplittern, dann nimm eine billige, weiche Feile um den Rest anzurauen. Jetzt gibst du klaren, nicht schnell trocknenden Nagellack (einen ganz billigen verwenden!) auf diese Stelle. Der neue Lack löst den alten Lack an und du kannst beides gemeinsam vom Nagel wischen.

Handseife und Spülmittel:

Hier würde ich jetzt gerne einfach "Kaufe Kernseife" (siehe Einkaufsliste) schreiben, aber leider gibt es doch ein paar, aber nicht viele Kernseifen, denen doch Öle und damit Salicylate zugesetzt sind. Trotzdem ist sie eine schnelle Lösung und du schlägst zwei Fliegen mit einer Klappe. Du kannst die Kernseife, die in deinem Drogeriemarkt oder Supermarkt verfügbar ist, sicherheitshalber im SalSearch nach Salicylaten checken. Leider ist sie aber auf Dauer nicht gut hautverträglich. Deshalb empfehle ich dir für's Händewaschen nach einem "seifenfreies Waschstück" zu suchen und die Inhaltsstoffe zu checken.

Spülmittel für's Geschirrspülen hingegen ist meistens salicylatfrei, außer es steht etwas wie "mit Aloe Vera" drauf. Am besten auch vor dem Kauf mit oben genannter Methode überprüfen. Du kannst das Spülmittel dann auch für's Händewaschen benutzen.

Seife:

Sind dir Seife oder Waschgel ausgegangen, wasche deine Hände notfalls mit Spülmittel. Dieses ist meistens unbedenklich. Auch hier ist aber darauf zu achten, dass es keine Aloe Vera etc. enthält. Die Inhaltsstoffe kannst du wie bei jedem anderen Produkt im Salizylatrechner (SalSearch) anfragen, ob sie Salizylate enthalten.

Deodorant:



Deo-Stick:

Ich verwende „Murnauers Kristall Deo Stick“, der aus Aluminiumsalzen besteht. Damit ist er auf jeden Fall salicylatfrei.



Natron-Deopulver:

Wenn Du Vorbehalte gegen Aluminium hast, ist auch hier einfaches Natron eine Alternative. Natron als Deo zu verwenden ist eine natürliche Methode, um Körpergeruch zu neutralisieren, indem es den pH-Wert der Haut anhebt und geruchsbildende Bakterien hemmt. Wichtig ist, die Haut zu beobachten, da Natron bei manchen Menschen, besonders nach der Rasur, zu Reizungen führen kann, weshalb eine kleine Menge zu verwenden ist.

Einfaches Natron-Deo:

Zutaten:

1 TL Natron,

1 TL Maisstärke (Mondamin, Maizena, Speisestärke aus dem Supermarkt – bitte Inhaltsliste checken!)

Zubereitung:

Natron und Maisstärke in einem Gefäß mischen und mit einem Wattebausch auftragen. In einem luftdichten Schraubglas aufbewahren.



Das gleiche Gemisch kannst Du auch zum Zähneputzen verwenden.

Lippenpflege & Lippenstift:

Lippenpflegestift:

gibt es bei mysalifree: www.mysalifree.shop

Alternativ:

verwende Vaseline

Lipgloss selbstgemacht:

Den Lippenpflegestift von MySaliFree oder Vaseline verwenden und Puder von Angel Minerals auf tupfen oder mit Lippenpflegestift oder Vaseline im Wasserbad schmelzen und vermischen.

Wimperntusche:

Am besten wasserfest und nicht direkt auf den Wimpern-Ansatz auftragen, sondern nur an der Mitte und den Spitzen. So können keine Salicylate über die Haut aufgenommen werden.

Alternative:

In größeren Abständen die Wimpern und evtl. Augenbrauen färben lassen. Zum Beispiel wenn du eh die Haare färbst oder färben lässt.

Beinrasur:

Kaufe dir einen elektrischen Rasierer oder versuche es mit einem Rasierer eines Mannes im Haushalt. Du musst dann zwar öfter nachrasieren, aber denke immer daran:

Alle hier angegebenen Produkte und Ideen sind erstmal eine Übergangslösung.

Sicher salicylatfrei einkaufen:

Pure Pflegestoffe:

- **Sheabutter (auch Karitebutter genannt), Kakaobutter und Vaseline sind pur (!) salicylatfrei und können verwendet werden. Sheabutter und Kakaobutter findet man manchmal im Bio-Supermarkt pur bei den Kosmetikprodukten. Ansonsten im Internet bestellen.**

Produkte beim Hersteller bestellen:

- **100% salicylatfrei sind die Produkte von Mysalifree (www.mysalifree.shop). Diese kannst Du also immer verwenden.**
- **Auf Angel Minerals (<https://www.angel-minerals.de>) gibt es mineralische Makeup Produkte.**



ACHTUNG !!!: Dies gilt aber **NICHT** für die Lippenstifte, Kajals und ähnliches auf dieser Website! Bitte die Inhaltsstoffe immer selbst noch einmal nachprüfen über SalSearch(s. Link weiter unten)

- **Für die Schweiz: Kosmetik von Andrea Rose: <https://www.andrearose.com> (Lieferung aus den USA)**
- **Kosmetikprodukte, Pflegeprodukte, Lippenstifte etc.: Cleure ist eine 100% salicylatfreie Marke aus den USA. Versendet weltweit. Leider hohe Versandkosten: <https://www.cleure.com>**



Extra-Tipps:

Ich weiß, es ist am Anfang und wenn es einem nicht gut geht wahnsinnig anstrengend und verunsichernd, welche Produkte man nun benutzen kann. **Am einfachsten ist es, zuerst ein Waschgel zu finden, das salicylatfrei ist. Dieses kann man dann als Duschgel, Badezusatz, Shampoo und Seife verwenden.**

Gehe dazu in deinen Drogeriemarkt und schaue nach "Waschgel sensitiv". Fotografiere die Inhaltsstoffe derjenigen Produkte, die möglichst wenige Inhaltsstoffe haben. Checke diese Inhaltsstoffe Zuhause im Salicylatrechner(SalSearch).

Solltest Du Wimperntusche verwenden, so sind die Salicylate meist von weniger Bedeutung, da die Wimperntusche keinen Kontakt mit der Haut hat. Ich verwende zum Abschminken im Notfall Sonnenblumenöl. Wichtig ist, dass der Hautkontakt von Wimperntusche möglichst kurz ist, um eine Aufnahme von möglichen Salicylaten über die Haut zu vermeiden.



Tipps für Raucher:

Laut Dr. St. Amand kann sowohl der Hautkontakt mit dem Tabak als auch der inhalierte Rauch blockieren, da Tabak aus der Tabakpflanze hergestellt wird. Im Rahmen der Guaifenesin-Therapie solltest Du nicht rauchen. Eine denkbare Alternative zu Zigaretten sind E-Zigaretten. Verwende aber keine mit Frucht- oder Mentholaromen. Am sichersten ist eine aromafreie Basisflüssigkeit, die gar keine Aromen enthält.

Ein mögliches Ersatzpräparat, das laut SalSearch KEINE Salizylate enthält, ist das „Transdermales Pflaster“ von Nicorette, das in der Apotheke erhältlich ist.

Einkaufsliste Basics:

zur Hautpflege, für Badekugeln:

- Reiskeimöl,
- Sheabutter,
- Kakaobutter,
- Vaseline (erhältlich im Drogeriemarkt. Muss aber pure Vaseline sein!)

zur Haarpflege, für Deos:

- Roggenmehl,
- Eier,
- Essigessenz,
- Natron,
- Maisstärke

notfalls für Reinigung, Dusche und Haarwäsche:

- Kernseife



Hier noch der Link zum Salizylatrechner SalSearch:

<https://www.fibromyalgie-guaifenesin.info/de/salsearch/>

Du findest diese
Informationen hilfreich?

Dann freue ich mich über eine
freiwillige Spende auf Paypal:
[Paypal.me/muniqueat](https://www.paypal.me/muniqueat)

Haftungsausschluss:

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

Zum Medikament Guaifenesin: Für wen es geeignet ist und wie es dosiert werden muss, ist nicht Gegenstand dieses Ratgebers. Informationen gibt es dazu auf verschiedenen Webseiten. Die Informationen über Guaifenesin und anderen Substanzen in diesem Ratgeber 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.