



## SOS Salicylatfrei Liste

Du beginnst gerade mit der Guaifenesin Therapie und fühlst dich - dank Fibronebel im Kopf, Schmerzen etc.- mit der Salicylatvermeidung überfordert? Oder dir sind deine salicylatfreien Produkte ausgegangen? Hier ist mein persönlicher "Notfallplan" für die wichtigsten Produkte, die in Kontakt mit Haut treten können:



### 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.



#### **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.

Wichtig: 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 etc. enthalten sein kann!

Deshalb auch am besten die guten alten - selbst gewaschenen - Stofftaschentücher verwenden. Immer das gleiche (günstige) Toilettenpapier kaufen. 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 Maiskeimöl (einfach das aus dem Supermarkt verwenden) oder 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:

### 1. 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)



*Apropos 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!

## 2. Haarpflege

### 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. Kurz einwirken lassen und gut mit kühlem Wasser ausspülen.



## Hautpflege und Kosmetik:



### **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.

### **Sichere Produkte bestellen:**

100% salicylatfrei sind die Produkte von Mysalifree ([www.mysalifree.shop](http://www.mysalifree.shop)). Diese kannst Du also immer verwenden.

Auf Angel Minerals (<https://www.angel-minerals.de>) gibt es mineralische Makeup Produkte. Diese müssten im Prinzip salicylatfrei sein.



**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)

## 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 Salicylatrechner (SalSearch) auf <https://www.fibromyalgie-guaifenesin.info/de/salsearch/> anfragen, ob sie Salizylate enthalten.

## Deo:



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-Spray:

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.



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.



Hier noch einmal 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.com/merchot/?x=1&from_seller=&source=paypal)

#### 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 erwähnten 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.