Wie vermeidet man Blockierungen durch Salicylate?

1. Zahnpasta

Sicher sind

- Elmex mentholfrei homöopathiegeeignet
- Chitodent® Salicylatfreie Chitosanzahnpasta 75ml
- Curapox Zahnpasta Enzycal Zero ohne Fluorid
- Nenedent Kinderzahncreme homöopathieverträglich mit Fluorid (grün)
- Nenedent Kinderzahncreme homöopathieverträglich ohne Fluorid (blau)
- Minoral Zahncreme
- Proxident Zahncreme für sensible Mundschleimhaut

Zahnseide und Mundspülungen enthalten häufig Minze oder Menthol, die das Guaifenesin blockieren. Man riecht es in der Regel schon. Nur Sorten verwenden, die keine Minze oder Menthol enthalten.

2. Kosmetik- und Pflegeprodukte

Jedes EINZELNE Produkt muss immer wieder, also auch beim Nachkauf, auf Salicylate überprüft werden. Auch, wenn man aus einem Regal dreimal das gleiche Produkt nimmt, muss jedes einzeln geprüft werden.

Salicylat-Schnell-Check

1. Keine Salicylate oder Salicylic Acid (Salicylsäure)
2. Keine Chemikalien mit den Silben **SAL, CAMPH, MENTH** (Ausnahme: Maris Sal bedeutet Meersalz und ist salicylatfrei)
3. Keine **Öle, Gele, Extrakte oder Konzentrate in Verbindung mit einem Pflanzennamen** (Ausnahme: Mais, Reis, Hafer, Weizen, oder Soja dürfen verwendet werden)
4. Kein Balsam oder Bisabol

Einzelne Inhaltsstoffe von Pflegeprodukten und Kosmetika können mit Hilfe der Salicylat-Suchmaschine überprüft werden http://www.fibromyalgie-guaifenesin.info/de/salsearch/

3. Medikamente

Medikamente wie ASS oder Aspirin enthalten Salicylsäure als Wirkstoff und blockieren das Guaifenesin. Nahrungsergänzungsmittel oder Vitamine mit pflanzlichen Extrakten als Wirkstoff blockieren ebenfalls.
Medizinische Salben oder Inhalate können Menthol, Minze oder Campher enthalten. Das sind sehr starke Blocker (Tigerbalsam, Wick Vaporub, Pinimenthol usw), die gemieden werden müssen.
Ebenso blockieren Bioflavonoide in Vitaminpräparaten (Quercetin, Rutin, Hesperedin), Hormonpräparaten oder anderen Mitteln.

4. Tee

Tee kann blockieren. In welchen Mengen, ist nicht bekannt. Auf keinen Fall sollten Pfefferminztee und Tee aus den Blättern der Kamelie (schwarzer, weißer, grüner Tee) getrunken werden. Auch bei anderen Tees, der aus Blättern, Kräutern oder Wurzeln hergestellt ist, sollten

man vorsichtig sein, da auch diese salicylathaltig sind. Früchtetee und Kamillentee können gelegentlich getrunken werden, dann nur kurz ziehen lassen. Heiße Zitrone kann getrunken werden – Zitrone hat einen niedrigen Salicylatgehalt (unterschiedliche Angaben im Netz). Bei Unsicherheiten eine Weile keinen Tee trinken und beobachten, ob es Veränderungen gibt.

5. Saft

Säfte stellen ein Konzentrat dar und enthalten Salicylate. Gelegentlich einen verdünnten Saft zu trinken ist unbedenklich, jedoch sollten nicht täglich größere Mengen Saft verzehrt werden. In jedem Fall ist man auf der sicheren Seite, wenn man gelegentlich Saftschorlen trinkt, die einen großen Wasseranteil haben. Als Orientierung sollte man niemals mehr Obst trinken, als man auch essen könnte.

6. Minze und Menthol

Minze ist laut Dr. St. Amand die salicylathaltigste Pflanze. Sie darf auch nicht pur, also unverarbeitet gegessen werden. Keine Cocktails trinken, in denen Minze enthalten ist. Auch zum Kochen darf keine Minze verwendet werden.

7. Bonbons und Kaugummi

Keine Bonbons oder Kaugummis mit Kräuter-, Pflanzen- oder Fruchtextrakten essen. Die Auswahl ist also stark eingeschränkt. Karamellbonbons und minz- und mentholfreie Eisbonbons sind in der Regel in Ordnung.
Bitte beachten: Lakritz enthält SüßholzwurzelEXTRAKT. Lakritz nur in geringen Mengen essen.

8. Rauchen

Tabak wird aus der Tabakpflanze gewonnen und enthält Salicylate, die man beim Rauchen direkt über die Mundschleimhaut aufnimmt.
E-Zigaretten: kein E-Liquid mit Menthol- oder Minzaroma kaufen. Nikotin ist salicylatfrei. Bei Frucht-Liquids die Inhaltsstoffe überprüfen. Am sichersten ist ein sog. "Basisliquid" ohne Aromastoffe. Durch das enthaltene Propylenglycol hat es einen leicht süßlichen Geschmack. Eine E-Zigarette ist keine “gesunde” Zigarette, wenn sie Nikotin enthält. Auch eine E-Zigarette ist gesundheitsschädlich, es gibt aber auch E-Liquids ohne Nikotin.

9. Hygieneartikel

Binden, (feuchtes) Toilettenpapier, Hygienetücher, sogar manche Taschentücher enthalten manchmal Kamille- oder Aloe-Vera-Extrakt. Es gibt auch Slipeinlagen mit “Cotton Extract”, das blockieren kann. Slipeinlagen, die “Cotton Extract” enthalten, dürfen nicht benutzt werden.
Bitte beachten: Auch Rasierer, die einen Aloe Vera-Streifen enthalten, dürfen nicht benutzt werden.

10. Spülmittel/Spülwasser

Spülmittel enthalten manchmal pflanzliche Inhaltsstoffe. Einige Produkte enthalten Aloe Vera, Lavendel, Ylang-Ylang, Patchouli oder Grüntee-Extrakt. Diese dürfen nicht verwendet werden. Spülmittel aus dem Reformhaus können Kräuter und Samenöle enthalten und sollten ebenfalls nicht verwendet werden. Duftstoffe (Aroma) in Spülmitteln sind im Rahmen der Guaifenesintherapie nach Dr. St. Amand in Ordnung, eine Ausnahme bildet hier Aloe Vera.

Befinden sich Reste von pflanzlichen Ölen/Fetten auf Gegenständen zum Abwaschen (z.B. Pfanne), sollte man mit Handschuhen abwaschen.

11. Hausarbeit/Gartenarbeit

Obst und Gemüse schälen und schneiden, Obst essen etc. kann man ohne Handschuhe ausführen. Anschließend bitte Hände waschen.
Eine Ausnahme bildet das Schälen von Südfrüchten wie Orangen, Limetten, Zitronen, Mandarinen und Grapefruit. Hier enthält die Schale ätherische Öle, also am besten Gummihandschuhe verwenden.
Bei längeren Arbeiten mit Obst, Gemüse oder Kräutern immer Gummihandschuhe tragen. Baumwollhandschuhe sind nicht geeignet, da durch den Stoff Pflanzensäfte in die Hand eindringen können.
Frische Kräuter enthalten verhältnismäßig viele Salicylate, deshalb am besten mit einer Schere schneiden oder Handschuhe tragen.

12. Gras

Nicht barfuß über Gras laufen, besondere Vorsicht ist bei feuchtem Gras geboten. Sobald etwas Flecken auf der Kleidung hinterlassen kann, kann es auch Säfte in die Haut abgeben.

13. Haustiere/Aquarien

Auch die Pflegeprodukte der Tiere (Shampoo etc.) sollten auf pflanzliche Inhaltsstoffe überprüft werden. Ebenfalls ist beim Reinigen des Aquariums Vorsicht geboten. Viele Aufbereiter enthalten Aloe Vera, auch der intensive Kontakt mit Wasserpflanzen sollte vermieden werden. Am Besten ist es, wasserfeste Handschuhe zu benutzen.

Dieses Dokument darf für den privaten und persönlichen Gebrauch verwendet werden. Das Vervielfältigen, Veröffentlichen und Weitergeben an Dritte ist gestattet, wenn untenstehende Quellnachweise und die Autorenangabe vorhanden sind. Das Dokument kann angefordert werden unter barbara_auf_der_heide@web.de.

Quellnachweise:
http://www.fibromyalgie-guaifenesin.info/de/salicylatvermeidung/bin-ich-blockiert/
http://www.guaifenesin.de/files/Saliy-Suche.pdf

Autor: Carola Schröder (alias Barbara auf der Heide), https://fibromyalgie-guaifenesin-blog.de/
Aktualisiert im Februar 2021

Social Media Kanäle
YouTube: https://www.youtube.com/channel/UC4xo1WK3KOzbyomSmFVJNOQ
Facebook: https://www.facebook.com/Fibromyalgie.symptomarm
Instagram: https://www.instagram.com/fibromyalgie_symptomarm/
Guaifenesin: https://fibromyalgie-guaifenesin-blog.de
Coaching: https://fibromyalgie-erfahrung.de

Kontakt
Carola Schröder
Schlehenweg 20
27412 Wilstedt

Telefon: 04283 6082683
Mail: barbara_auf_der_heide@web.de