



Was du über Salicylate wissen musst (im Rahmen der Guaifenesintherapie bei Fibromyalgie)

Eine Fibel der [Guaifenesin-Selbsthilfe-Online-Gruppe](#)
von Barbara auf der Heide

Inhaltsverzeichnis

Einführung	3
Salicylate finden	4
Gruppe 1: Kosmetik	5
Erster Schritt: Kleiner und großer Schnelltest (Quick Check)	5
Zweiter Schritt: Salicylate-Suchmaschine	7
Dritter Schritt: Salicylat-Hotline	9
Hilfreiche Tipps	10
Zahncreme und Zahnpflege	11
Gruppe 2: Medikamente	14
Gruppe 3: Nahrung	15
Gruppe 4: Weitere Salicylat-Quellen	17
FAQ – Die häufigsten Fragen zu Salicylaten	20
Spenden, rechtlicher Hinweis und Kontakt	22

Einführung

Das Vermeiden von Salicylaten ist sehr wichtig für das Gelingen der Guaifenesintherapie, denn sie können das Guaifenesin blockieren. Deshalb ist ein gewissenhaftes Aussortieren von bestimmten Salicylatquellen entscheidend für das Gelingen der Therapie (neben der richtigen Dosis). Nimmt man dies nicht ernst und ist immer wieder (teil-) blockiert, wird es mit der Therapie langfristig nie richtig vorangehen.

Diese kleine Fibel soll dir eine Hilfestellung geben, das Thema besser zu verstehen. Du erhältst hier viele nützliche Informationen und Tipps zu Salicylaten bei der Guaifenesintherapie. Damit dir der Einstieg beim Aussortieren von Salicylaten leichter fällt, findest du eine Anleitung zum Aufspüren von blockierenden Salicylatquellen. Ein weiterer Abschnitt zeigt dir, worin/wobei sich Blocker verbergen können und was es noch zu beachten gibt.

Wer schreibt hier?

Mein Name ist Carola Schröder. Ich lebe in einem Dorf in Niedersachsen nahe des Teufelsmoors zwischen Bremen und Hamburg.
Mein Internetname zum Thema Fibromyalgie ist **Barbara auf der Heide**.

Seit 2012 wende ich die Guaifenesintherapie erfolgreich an und bin seitdem im Austausch mit anderen erfahrenen Therapieanwendern. Im Laufe dieser ganzen Jahre habe ich mir viel Wissen zur Therapie angeeignet.

2017 wurde ich von Dora Maier zur Kartiererin nach Dr. St. Amand ausgebildet. [Hier erfährst du mehr über Kartierungen](#) zur Guaifenesintherapie.



Im Rahmen der Selbsthilfe biete ich für Therapieeinsteiger und auch für langjährige Therapieanwender eine [kostenlose Therapiebegleitung](#) an. Sie dient der Unterstützung bei der Vorbereitung, dem Einstieg und der langfristigen Umsetzung der Therapie.



Mit Fibromyalgie ist es meist schwer, sich zu konzentrieren. Deshalb habe ich diesen Inhalt so einfach wie möglich gestaltet. Es ist mit Fibromyalgie völlig normal, dass man am Anfang „erschlagen“ wird von den Informationen. Arbeite alles Stück für Stück in deinem Tempo durch und wiederhole. Mit der Zeit wirst du immer besser verstehen. Los geht's!

Salicylate finden

Auf den nun folgenden Seiten findest du eine Hilfestellung zum Aufspüren von Salicylaten, aufgeteilt in vier Bereiche. Arbeite alles nach und nach durch und sei bei der Umsetzung gewissenhaft.



Gruppe 1: Kosmetik

Kosmetikprodukte
Pflegeprodukte



Gruppe 2: Medikamente

Medikamente, Nahrungsergänzungen,
Medizinische Salben und weiteres



Gruppe 3: Nahrung

Essen, Trinken



Gruppe 4: Weitere Salicylat-Quellen

Rauchen, Hygieneartikel, Waschmittel, Garten,
Haustiere und weiteres



Gruppe 1: Kosmetik

Kosmetikprodukte, Pflegeprodukte

Beim Überprüfen von Salicylaten in Kosmetik- und Pflegeprodukten rate ich dir im ersten Schritt, dich mit dem **Schnelltest (Quick Check)** vertraut zu machen. Wer den Quick Check beherrscht, kann schon vieles selbstständig überprüfen und Salicylate aufspüren. **Alles, was irgendwie mit Haut und Schleimhaut in Berührung kommt, muss überprüft werden!**

Im zweiten Schritt kannst du die Salicylat-Suchmaschine nutzen, auf die ich etwas später eingehe. Im dritten Schritt kannst du dich noch mit Hilfe unserer Salicylat-Hotline absichern. Auch darüber später mehr.

Erster Schritt: Kleiner Schnelltest (Quick Check)

- 1) Kein Produkt verwenden, deren Inhaltsstoff **Öl, Gel oder Extrakt** in Verbindung mit einem pflanzlichen Namen beinhaltet. Beispiele hierfür sind Buxus Chinensis Seed Oil, Jojobaöl, Aloe Barbadosis Extract usw. Wie immer gibt es auch Ausnahmen:
 - Getreidekörner wie Mais, Reis, Hafer, Weizen oder Soja sind salicylatfrei (Weizenkeimöl, Reiskeimöl usw.)
 - PEG-40 Hydrogenated Castor Oil ist salicylatfrei (nur in Verbindung mit „PEG“ UND Zahl davor, egal welche. Ohne PEG und ohne Zahl ist es salicylathaltig)
- 2) Kein Produkt verwenden, deren Inhaltsstoff die **Silbe „sal“, „menth“ oder „camph“** beinhaltet.
 - Beispiele: Benzyl Salicylate, Ethyl Mentane Carboxamide, PEG Camphor
 - Ausnahme: Maris Sal (Meersalz) ist salicylatfrei
- 3) Keine **Salicylate** oder **Salicylsäure** als Inhaltsstoff.

Versuche, dir diese 3 Grundregeln im Laufe der Zeit einzuprägen. Es wird dir künftig sehr nützlich sein. Starte gleich einen Versuch. Nimm eines deiner Produkte (Shampoo, Duschgel, Haarspülung, Deo usw.) und schau dir die Inhaltsstoffe an. Suche nach dem Begriff „Gel“, „Öl“ oder „Extrakt“. Wenn du fündig geworden bist überprüfe, ob dieser Begriff im Zusammenhang mit einem pflanzlichen Namen steht (Beispiele siehe Abschnitt hierüber). Trifft dies zu, musst du das Produkt aussortieren und durch ein Salicylatfreies ersetzen. Hast du keinen solchen Inhaltsstoff gefunden, wende die nächste Regel an. Suche nach den Silben „sal“, „menth“ oder camph“. Bist du fündig geworden? Dann aussortieren! Nicht fündig geworden? Überprüfe jetzt auf „Salicylate“ oder „Salicylsäure“. Ist einer dieser Namen in Verbindung mit einem Inhaltsstoff gelistet, muss das Produkt aussortiert werden. Falls nichts davon zutrifft, wende bitte den GROßEN Schnelltest an (Nächste Seite).



Gruppe 1: Kosmetik

Kosmetikprodukte, Pflegeprodukte

Großer Schnelltest (Quick Check)

Der große Schnelltest beinhaltet den kleinen Schnelltest und erweitert sich um 4 Regeln:

- 1) Kein Balsam oder Bisabol (BisaboLOL ist erlaubt).
- 2) Keine Octisalate, Homosalate, Mexoryl oder Meradimate (gibt es vor allem in Sonnenschutzmitteln).
- 3) Keine Bioflavonoide, Quercetin, Hesperidin, Rutin oder pflanzliche Extrakte in Vitaminpräparaten.
- 4) Aroma (Flavor) darf keine Minze (Wintergrün, Spearmint, Pfefferminz, etc), Menthol, Camphor oder Salicylate enthalten. Dies bitte ggf. beim Hersteller erfragen.

Trifft irgendetwas davon zu? Dann würde dein Produkt das Guaifenesin blockieren, du solltest es also aussortieren. Falls alles in Ordnung ist, geht es mit dem nächsten Schritt weiter. Denn nicht alle Inhaltsstoffe werden mit diesen Regeln erfasst. Aber wenn du diese Regeln anwendest, kannst du schon ganz viele Produkte völlig selbstständig aussortieren. Auf den nächsten Seiten erfährst du, wie du die verbliebenen Inhaltsstoffe überprüfen kannst.

Der dritte Punkt „Bioflavonoide“ bezieht sich schon auf Gruppe 2 „Medikamente“. Das Aroma im vierten Punkt betrifft nicht nur Dinge wie Zahncreme, sondern auch Gruppe 3 „Nahrung“. Dazu später mehr.

Unbedenklich sind ...

- Gele, Öle usw. mineralischen oder tierischen Ursprungs
- **Reine** Butter (Sheabutter, Kakaobutter usw.)
- Wachse (Bienenwachs, Carnaubawachs usw.)
- Squalene, Bromelain
- Kokosfettsäuren (coconut fatty acid)



Gruppe 1: Kosmetik

Kosmetikprodukte, Pflegeprodukte

Zweiter Schritt: Salicylate-Suchmaschine

Wahrscheinlich gibt es auf deinem Produkt jetzt noch einige Inhaltsstoffe, die nicht in das Raster gefallen sind und separat überprüft werden müssen. Dafür kannst du die Salicylate-Suchmaschine nutzen. Die Verwendung der Suchmaschine ist kostenlos.

Mit Hilfe der Salicylate- Suchmaschine www.salsearch.de kannst du Inhaltsstoffe von Kosmetik- und Pflegeprodukten auf Salicylate überprüfen. Beachte bitte, dass du nur INCI-Bezeichnungen mit der Suchmaschine überprüfen kannst. INCI steht für „International Nomenclature of Cosmetic Ingredients, was übersetzt bedeutet „Internationale Nomenklatur für kosmetische Inhaltsstoffe“. INCI bezeichnet eine internationale Richtlinie die regelt, wie Inhaltsstoffe von Kosmetik, Parfum, Pflegeprodukten, Zahnpasta usw. deklariert werden müssen.

Start | Akutelles | Fibromyalgie | Therapie nach Dr. St. Amand | Guafenesin | Salicylatvermeidung | Hypoglykämie | Reizdarm | Hilfsmittel | Häufige Fragen | Diskusson | **sal** | SalSearch

! Diese Suchmaschine hilft beim Auffinden von Salicylaten in den Inhaltsstoffen von Kosmetika und Pflegeprodukten.

sal
Suchmaschine für Salicylate

Was möchten Sie tun?

Fragen und Antworten zu SalSearch
Ihre salicylatfreien Pflegeprodukte
Salicylate ohne SalSearch erkennen

Alle Angaben ohne Gewähr.
Aktueller Datenbankumfang: 8235 manuell bewertete Inhaltsstoffe, 390 Region und 4307 Pflanzenbezeichnungen zur automatischen Bewertung. [Alle erprobten Inhaltsstoffe anzeigen](#)

© SalSearch GmbH

Die Inhalte und Dienste auf dieser Website dienen der persönlichen Information zur von Dr. H. Paul St. Amand entwickelten Fibromyalgie-Therapie. Eine individuelle ärztliche Beratung



Gruppe 1: Kosmetik Kosmetikprodukte, Pflegeprodukte

Die Salicylate-Suchmaschine findest du unter der Webadresse www.salsearch.de. Wähle dort unter „Was möchten Sie tun?“ den Punkt „Inhaltsstoff(e) eines Kosmetikprodukts auf Salicylatgehalt prüfen“. Nun öffnet sich ein Feld, in dem du einen oder mehrere Inhaltsstoffe eingeben kannst. Wenn du die Inhaltsstoffe eines Produkts aus dem Internet oder aus einer Liste kopierst, kannst du sie auch in die Suchmaschine einfügen.

Es gibt inzwischen Text-Scanner als App für das Handy. Damit nimmst du ein Foto der Inhaltsstoffe auf und die App wandelt diese in Text um. Nun kannst du sie kopieren und in die Suchmaschine einfügen. Achte bei der Eingabe von mehreren Inhaltsstoffen aber bitte auf eine korrekte Syntax:

Inhaltsstoff A, Komma, Leerzeichen

Inhaltsstoff B, Komma, Leerzeichen

Inhaltsstoff C, Komma, Leerzeichen usw.

Wichtig: Entscheidend sind die Inhaltsstoffe des Produkts in deinen Händen, nicht die, die im Internet stehen.

Es werden dir auch Inhaltsstoffe vorgeschlagen, die du anwählen kannst. Hast du alle Inhaltsstoffe eingegeben, klicke auf den Button „Prüfen“. Im Anschluss erhältst du Auskunft darüber, ob die eingegebenen Inhaltsstoffe salicylathaltig oder salicylatfrei sind.

Falls das Produkt salicylathaltige Inhaltsstoffe enthält, muss es aussortiert werden und durch ein salicylatfreies Produkt ersetzt werden.



Die Suchmaschine kann KEINE Medikamente oder Nahrungsergänzungen überprüfen und auch keine Lebensmittel bewerten.

Bitte verwende sie nur für Kosmetik- und Pflegeprodukte.



Gruppe 1: Kosmetik Kosmetikprodukte, Pflegeprodukte

Dritter Schritt: Salicylat-Hotline

Trotz Quick Check und Suchmaschine bleiben manchmal noch Fragen/Unsicherheiten oder man möchte einfach, dass jemand einen zweiten Blick auf all das Geprüfte wirft. Dafür bieten wir im Rahmen der Selbsthilfe die **Salicylat-Hotline** an. Sende die Inhaltsstoffe deines Produkts einfach als Foto oder Text an die Hotline.

Hier die Salicylat-Hotline kontaktieren

Selbstverständlich ist die Hotline auch für weitere Fragen zum Thema Salicylate offen. Wir setzen jedoch voraus, dass das [Buch von Dr. St. Amand "Fibromyalgie: Die revolutionäre Behandlungsmethode, durch die man vollständig von Beschwerden frei werden kann"](#) (Werbelink) und diese Fibel gelesen wurden. Die Nutzung der Hotline ist ebenfalls kostenlos. Wer möchte, kann dieses Angebot durch eine [freiwillige Spende](#) unterstützen.

Bei der Salicylate-Hotline handelt es sich um eine Mailadresse. Sende uns deine Fragen an salicylate@fibromyalgie-guaifenesin-blog.de. Wir werden dir schnellstmöglich antworten. Falls du keine Antwort erhältst, überprüfe bitte deinen Spamordner.

Salicylate

[...Calamintha Officinalis Extract,
Benzyl Benzoate, Propanediol,
Citric Acid, Castor Oil, Tocopherol,
Lecithin, Bisabol...]



Gruppe 1: Kosmetik

Kosmetikprodukte, Pflegeprodukte

Hilfreiche Tipps

- Lerne die Regeln des [Quick Check \(Schnelltest\)](#). Damit kannst du schon viele Produkte ausschließen.
- Überprüfe unbedingt jedes EINZELNE Produkt! **Auch beim Nachkauf**. Wenn du aus einem Regal dreimal das gleiche Produkt nimmst, muss jedes einzeln geprüft werden.
- **Verlasse dich nicht auf Listen mit salicylatfreien Produkten**, auch nicht, wenn sie von mir kommen! Hersteller ändern häufig die Rezeptur. Es ist einfach nicht möglich, Produktlisten tagesaktuell zu halten. Was heute stimmt, kann morgen schon anders sein. Nutze Listen bitte nur zur Orientierung. **DU MUSST (!!!) jedes Produkt selbst auf Salicylatfreiheit überprüfen**. Keine Liste kann dir eine Garantie geben.
- **Verlasse dich nicht auf Angaben im Internet!** Wenn du Inhaltsstoffe eines Produkts mit den Angaben im Internet vergleichst, heißt das im Prinzip gar nichts. Denn Hersteller ändern häufig die Inhaltsstoffe. Gibt es irgendwo eine Missernte und ein Rohstoff wird knapp, muss der Hersteller auf Ersatz ausweichen. Es kann passieren, dass in einem Geschäft in München das gleiche Produkt salicylatfrei ist, in Hamburg aber nicht mehr. Du kannst dich nicht darauf verlassen, dass alle Angaben im Internet tagesaktuell sind. Das ist gar nicht möglich. Entscheidend ist am Ende das Produkt, das du in den Händen hältst. Das muss von dir überprüft werden. Verlasse dich auf nichts und niemanden!
- Mit dekorativer Kosmetik, die keine Inhaltsstoffe auflistet (Kajal, Lippenstift usw.) geht man immer ein Risiko ein. In Drogerien und Geschäften ist der Verkäufer verpflichtet, dem Kunden die Inhaltsstoffe zur Verfügung zu stellen. Meist sind das kleine Büchlein, die irgendwo bei den Produkten liegen, manchmal versteckt in irgendeiner Ritze oder in einem Fach. Bitte frage eine(n) Verkäufer(in) nach der Inhaltsstoffliste, wenn du sie nicht findest und überprüfe das gewünschte Produkt. Kaufst du dekorative Kosmetik online, kannst du nur hoffen, dass die Angaben auf der Webseite stimmen. Verwende kein Produkt, deren Inhaltsstoffe nicht nachvollziehbar sind.
- Garantiert salicylatfrei sind die [Pflegeprodukte von mysalifree](#) (Werbelink). Da es sich dabei um zertifizierte Biokosmetik handelt, geht es hier um höherpreisige Produkte. Ich verwende die Tagescreme von mysalifree einmal täglich und komme ca. 3 Monate damit aus. **Mysalifree räumt Therapieanwendern einen Rabatt von 10% ein**. Wenn du diesen nutzen möchtest, gib bei deinem Bestellvorgang den Code **fibro10** ein.

mysali
free®

Garantiert salicylatfreie Produkte

Code: fibro10

-10%

Anzeige



Gruppe 1: Kosmetik

Kosmetikprodukte, Pflegeprodukte

Zahncreme und Zahnpflege

Fehler bei Zahncreme sind häufig. Viele Therapieanwender bedenken nicht, dass Aromen in Zahnpasta in der Regel blockieren, da sie meist Minze enthalten. Hier eine Auflistung salicylatfreier Zahncremes und Zahnpflege. Bitte unbedingt die Inhaltsstoffe vergleichen! (Stand November 2023):

Zahncreme

Curaprox Enzycal Zero (ohne Fluorid)

Inhaltsstoffe: Aqua, Sorbitol, Hydrated Silica, Glycerin, Steareth-20, Titanium Dioxide, Aroma, Sodium Hydrogenphosphate, Carrageenan, Sodium Chloride, Citric Acid, Sodium Benzoate, Potassium Thiocyanate, Glucose Oxidase, Amyloglucosidase, Lactoperoxidase. <https://curaprox.de/shop/zahnpasta/enzycal/zahnpasta-enzycal-ohne-fluorid-75-ml>

Oranurse unflavored Toothpaste (eine Variante ohne Fluorid)

Inhaltsstoffe: Water, Hydrated Silica, Glycerine, Sorbitol, Xylitol, Cellulose Gum, Sodium Benzoate, Titanium Dioxide. <https://oranurse.co.uk/unflavoured-toothpaste/>

Anmerkung: Ohne Aroma. Es gibt die Zahnpasta mit unterschiedlichem Fluoridgehalt und fluoridfrei. Bezugsquellen: z.B. Amazon, eBay usw.

elmex mentholfrei Zahnpasta

Inhaltsstoffe: Aqua, Sorbitol, Hydrated Silica, Hydroxyethylcellulose, Olafur, Aroma, Saccharin, Limonene, CI 77891. <https://www.elmex.de/products-range/caries-protection/elmex-menthol-free-toothpaste>

Pflüger Mineral Zahncreme

Inhaltsstoffe: Xylit, Calcium carbonicum Hahnemanni (= Conchae), Calcium fluoratum, Kalium phosphoricum, Silicea (= Acidum silicicum), Zincum chloratum (Zinkchlorid), Calciumhydrogenphosphat, Magnesiumhydrogenphosphat <https://www.pflueger.de/sortiment/minoral/>



Gruppe 1: Kosmetik

Kosmetikprodukte, Pflegeprodukte

Zahncreme und Zahnpflege

Zahncreme

Dentinox nenedent Kinderzahncreme (grün)

Inhaltsstoffe: Aqua, Hydrated Silica, Xylitol, Glycerin, Propylene Glycol, Xanthan Gum, Titanium Dioxide, Sodium Monofluorophosphate, Aroma, Sodium Lauroyl Sarcosinate, Sodium Chloride, Disodium EDTA

<https://www.dm.de/nenedent-zahnpasta-kinder-homoeopathiervertraeglich-p4102968000415.html>

Dentinox nenedent Kinderzahncreme (ohne Fluorid) (blau)

Inhaltsstoffe: Aqua, Hydrated Silica, Glycerin, Xylitol, Propylene Glycol, Xanthan Gum, Aroma, Sodium Lauroyl Sarcosinate, Disodium EDTA, Sodium Chloride, CI 77891.

<https://www.dentinox.de/produkte/nenedent-kinderzahncreme-ohne-fluorid>

Proxident Zahncreme

Inhaltsstoffe: Aqua, Hydrated Silica, Glycerin, Sorbitol, Xylitol, Cellulose Gum, Sodium Fluoride, Trisodium Phosphate.

<https://www.neutrale-produkte.de/de/zahnpflege/359-proxident-zahncreme-fur-sensible-mundschleimhaut-75-ml-7350064915080.html>

Wild Pharma Emoform pure&fresh Zahncreme (ohne Fluorid)

Inhaltsstoffe: Aqua, Glycerin, Magnesium carbonate hydroxide, Sodium bicarbonate, Calcium carbonate, Potassium nitrate, Sodium chloride, Sodiumlaurylsulfate, Cellulose gum, Sodium sulfate, Potassium sulfate, Sodium saccharin, Aroma, Limonene. (pH 8,7)

<https://wild-pharma.com/de/mund-und-zahnpflege/produkte/emoform-pure-fresh>

Zahnpflege

megadent ultraDEX Original Mundspülung

Inhaltsstoffe: Chlorindioxid, Wasser, Trisodium Phosphate, Citric Acid, Sodumbikarbonat, Sodium Chlorite, Natriummonofluorophosphat.

Anmerkung: Das Aroma liegt in einem separaten Beutel bei und darf nicht verwendet werden. Bezugsquellen: Amazon, Apotheken <https://megadent.de/UltraDEX-Mundspuelung-250-ml>



Gruppe 1: Kosmetik

Kosmetikprodukte, Pflegeprodukte

Zahncreme und Zahnpflege

Zahnpflege

STADA Glandomed Mundspüllösung

Inhaltsstoffe: Macrogol 300, Macrogol 1500, Natriumhydrogencarbonat, Saccharin-Natrium, Natriumedetat, Chlorhexidindigluconat, Orangenaroma, Wasser. <https://www.stada.de/produkte/glandomed>

3-%ige Wasserstoffperoxidlösung

Bezugsquellen: Apotheken, Online

Protefix Haftcreme

Zusammensetzung: Cellulose Gum (27 %), Calcium/Sodium PVM/MA Copolymer (26 %), Paraffinum Liquidum, Petrolatum, Silica <https://www.protefix.de/produkte/protefix-haft-creme-neutral/>



Gruppe 2: Medikamente

Medikamente, Nahrungsergänzungen, Medizinische Salben usw.

Das Überprüfen von Medikamenten ist gar nicht so schwierig, wie es zuerst den Anschein hat. Achte vor allem auf diese Dinge:

- 1) Medikamente wie ASS oder Aspirin enthalten Salicylsäure als Wirkstoff und blockieren das Guaifenesin.
- 2) **Medizinische Salben** oder Inhalate können Menthol, Minze oder Campher enthalten. Das sind sehr starke Blocker (Tigerbalsam, Wick Vaporub, Pinimenthol usw), die gemieden werden müssen.
- 3) Bioflavonoide in Vitaminpräparaten oder anderen Mitteln blockieren (**Quercetin, Rutin, Hesperedin**).
- 4) **Warzen- und Hornhautentferner** und viele **Akne-Produkte** enthalten meist Salicylate und blockieren.
- 5) Kein **INHALTSSTOFF** mit der Silbe „sal“, „menth“ oder „camp“.
- 6) Keine Medikamente mit Minz- oder Menthol-Geschmack, z.B. Lutschtabletten. Minze/Menthol kann sich auch unter dem Begriff „Aroma“ oder „Flavor“ verbergen. Dies bitte bei Unklarheiten beim Hersteller erfragen.
- 7) Ist der Stoff, den du überprüfst, ein **WIRKSTOFF** oder ein **HILFSSTOFF**? Wirkstoffe erzeugen eine medizinische Wirkung und liegen meist im mg-Bereich. Handelt es sich um **pflanzliche Wirkstoffe**, ist die Konzentration zu hoch. Sie können das Guaifenesin blockieren. Pflanzliche Hilfsstoffe sind meist nur in geringer Menge enthalten und werden verstoffwechselt. Sie stellen i.d.R. kein Problem dar (z.B. Erdnussöl in Dekristol). Verwende also kein Produkt, dessen **Wirkstoff pflanzliches Öl, Gel oder Extrakt** ist (z.B. Dragees/Kapseln mit Johanniskrautextrakt und weitere).
- 8) Wendest du das Produkt oral an (Tabletten, Kapseln), oder werden Wirk- und Hilfsstoffe über die Haut aufgenommen (z.B. bei Lutschtabletten über die Mundschleimhaut, bei Zäpfchen über die Schleimhaut des Darms oder der Vagina, Pflaster, medizinische Cremes)? Bei Aufnahme über die Haut müssen **auch die Hilfsstoffe salicylatfrei** sein. Bei diesen Produkten gelten die Regeln der Gruppe 1.



Gruppe 3: Nahrung

Essen, Trinken

Alle Lebensmittel in normaler Menge sind in Ordnung, außer Tee. So ist die Aussage von Dr. St. Amand. Aber was bedeutet das? Hier findest du die Antwort.

Tee

Tee gilt als starker Blocker und muss komplett gemieden werden. Im Internet gibt es unterschiedliche Angaben dazu, ob und welche Tees getrunken werden dürfen oder nicht. Aber Tees sind Blätter und viele von ihnen weisen einen hohen Salicylat-Gehalt auf. Deshalb empfehle ich, komplett auf Tee zu verzichten. Der einzige Tee, der nachweislich einen niedrigen Salicylat-Gehalt zeigt, ist Kamillentee. Aber auch diesen bitte nicht täglich in größeren Mengen trinken.

Minze/Menthol

Minze oder Menthol findet man in **Kaugummi**, in Cocktails und als Zugabe in vielen Gerichten. Sie gelten ebenfalls als starke Blocker, da sie einen hohen Salicylat-Gehalt aufweisen. Auch hier ist mein Rat, komplett darauf zu verzichten.

Smoothies/Säfte

Wie viele Orangen muss man auspressen, um ein Glas Orangensaft herzustellen? Je nach Größe der Orangen werden es wohl 3-5 Stück sein. Das ist eine Menge, die man niemals ergänzend zu den normalen Mahlzeiten essen würde. Hier kommt es zu einer Art Konzentrat, das für die Therapie zu viele Salicylate enthält. Es handelt sich also nicht mehr um eine „normale Menge“. Dies gilt natürlich genauso für andere Säfte und auch für Smoothies. Wir trinken auf diese Weise Lebensmittel, die wir in solchen Mengen niemals essen könnten. Deshalb können Smoothies und Säfte blockieren und müssen gemieden werden.

Bonbons und Lakritz

Lakritz enthält Süßholzwurzelextrakt. In normalen Mengen werden die darin enthaltenen Salicylate wohl verstoffwechselt. Ein übermäßiger Verzehr sollte aber vermieden werden. Das Gleiche gilt für Bonbons mit Kräuter-, Pflanzen- oder Fruchtexttrakten.

Kräuter und Gewürze in normal üblichen Mengen können beim Zubereiten von Speisen verwendet werden. Auch Kaffee blockiert in normalen Mengen nicht.



Gruppe 3: Nahrung

Essen, Trinken

Hilfreiche Tipps

- Verwende beim Schneiden und Verarbeiten von Kräutern Handschuhe. Die Kräuter enthalten ätherische Öle, deren Salicylate über die Haut in den Körper gelangen können. Für den normalen Kontakt mit Obst und Gemüse bei der Essenszubereitung in der Küche sind Handschuhe nicht nötig, es sei denn, man verarbeitet größere Mengen. Das Gleiche gilt übrigens für Zitrusfrüchte (Orangen, Mandarinen, Zitronen, Grapefruit), deren Schalen ebenfalls ätherische Öle enthalten.
- Die neue Generation an Spülmitteln enthält 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.
- Befinden sich Reste von pflanzlichen Ölen/Fetten auf Gegenständen zum Abwaschen (z.B. Pfanne), sollte man mit Handschuhen abwaschen.
- Vorsicht mit Pflanzenöl-Flaschen in der Küche! Oft sind Ölf Flaschen etwas mit Öl verschmiert. Hat man diese häufig in der Hand, kann das zu dauerhaften Blockierungen führen. Halte die Flasche ölfrei oder verwende Handschuhe. Keimöle (Maiskeimöl, Reiskeimöl, Weizenkeimöl) sind übrigens salicylatfrei. Du kannst sie auch zum Ölziehen verwenden.



Gruppe 4: Weitere Salicylat-Quellen

Rauchen, Hygieneartikel, Waschmittel, Garten, Haustiere usw.

Rauchen

Tabak wird aus der Tabakpflanze gewonnen und enthält Salicylate, die man beim Rauchen direkt über die Mund- und Lungenschleimhaut aufnimmt. Deshalb sollte man vor Therapiebeginn mit dem Rauchen aufhören.

Falls man E-Zigarette verwenden möchte, sollte man kein Liquid mit Menthol- oder Minzaroma kaufen. Nikotin ist salicylatfrei. Bei Frucht-Liquids müssen die Inhaltsstoffe überprüft werden. Am sichersten ist ein sogenanntes "Basisliquid" ohne Aromastoffe. Durch das enthaltene Propylenglycol hat es einen leicht süßlichen Geschmack.

Hygieneartikel

Binden, (feuchtes) Toilettenpapier, Hygienetücher, sogar manche Taschentücher enthalten manchmal Kamille- oder Aloe-Vera-Extrakt. Dies kann das Guaifenesin blockieren. Es gibt auch Slipeinlagen mit "Cotton Extract", das blockieren kann. Solche Einlagen dürfen nicht benutzt werden.

Auch Rasierer, die einen Aloe Vera-Streifen oder ähnliches enthalten, dürfen nicht verwendet werden.

Waschmittel

Die neue Generation an Waschmitteln kann durchaus Salicylate enthalten. Meist sind das pflanzliche Öle, Aloe Vera usw. Eigentlich werden die vorhandenen wasserlöslichen Salicylate während des Waschvorgangs ausgespült. Da die Waschmaschinen aber immer wassersparender arbeiten, ist ein vollständiges Ausspülen inzwischen nicht mehr unbedingt gewährleistet. Deshalb ist es heute ratsam, auch bei Waschmitteln auf Salicylate zu achten und bei Unsicherheiten einen Extra-Spülgang laufen zu lassen.

Hausarbeit

Beim Schälen, Schneiden und Essen von Obst und Gemüse in normalen Mengen benötigt man keine Handschuhe, wenn man sich anschließend die Hände wäscht. Eine Ausnahme bilden Südfrüchte wie Orangen, Limetten, Zitronen, Mandarinen, Grapefruit usw.. Deren Schale enthält ätherische Öle, weshalb ich zum Tragen von Einweg- oder Gummihandschuhen rate. Bei längeren Arbeiten mit Obst, Gemüse oder Kräutern oder bei der Verarbeitung von größeren Mengen sollten immer Handschuhe getragen werden.

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 auch hier Handschuhe tragen.



Gruppe 4: Weitere Salicylat-Quellen

Rauchen, Hygieneartikel, Waschmittel, Garten, Haustiere usw.

Gartenarbeit

Bei der Gartenarbeit sollten unbedingt Handschuhe getragen werden. Auch hier sind einfache Baumwollhandschuhe nicht zu empfehlen. Besser sind gummierte Gartenhandschuhe, mit denen die salicylathaltigen Pflanzensäfte nicht in die Haut übergehen können.

Haustiere und Aquarien

Auch die Pflegeprodukte der Haustiere (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 verwenden.

Gras

Frisch gemähtes Gras kann salicylathaltige Pflanzensäfte abgeben und das Guaifenesin blockieren. In der US-Facebook-Gruppe von Claudia Marek wird deshalb empfohlen, beim Rasenmähen und beim Laufen über frisch gemähtes Gras Schuhe zu tragen. Ich persönlich gehe nie barfuß über den Rasen.

Schuhpflege

Viele Schuhpflegeprodukte enthalten salicylathaltige Öle oder Fette. Deshalb empfehle ich Einweg-Handschuhe, wenn solche Produkte verwendet werden.

Bekleidung und Wäsche

Die Industrie lässt sich immer etwas Neues einfallen. Inzwischen gibt es Stoff-Produkte, in denen zum Beispiel Aloe-Vera-Extrakte integriert sind. Dies wurde mir berichtet bei Kniestrümpfen, Strumpfhosen, Strümpfen und sogar bei Bettwäsche. Entscheidend ist aber am Ende nicht, woraus etwas hergestellt wurde, sondern WAS tatsächlich enthalten ist. Wenn du dir nicht sicher bist, ob dein Produkt blockiert oder nicht, sende uns ein Foto vom Wäscheetikett und alle Informationen, die du zum Produkt hast an die [Salicylate-Hotline](#).



Gruppe 4: Weitere Salicylat-Quellen

Rauchen, Hygieneartikel, Waschmittel, Garten, Haustiere usw.

Haartrockner (Fön), Lockenstab, Warmluftbürste, Haarglätter

Nie hätte ich gedacht, dass diese Artikel mal salicylatthaltig sein könnten. Aber das scheint der neueste Trend zu sein, also Augen auf beim Fön-Kauf! Die Firma Remington hat derartige Produkte auf den Markt gebracht. Lockenstab & Co sind jetzt mit einer Keramikbeschichtung ausgestattet, die mit verschiedenen pflanzlichen Extrakten wie Aloe Vera, Jojoba und Rosenextrakt angereichert ist. Die Extrakte werden durch den Luftstrom freigesetzt und sollen das Haar unterstützen. Niemand kann beantworten, ob die Extrakte auf diese Weise über die Kopfhaut in den Körper gelangen. Wir wissen es schlicht nicht, aber es ist nicht unwahrscheinlich. Hier die bisherigen salicylathaltigen Produkte der Firma Remington:

Haartrockner: <https://de.remington-europe.com/produkte/botanicals-hairdryer-ac5860>

Lockenstab: <https://de.remington-europe.com/produkte/botanicals-lockenstab-CI5860>

Warmluftbürste: <https://de.remington-europe.com/produkte/botanicals-rotierende-warmluftb%C3%BCrste-as5860>

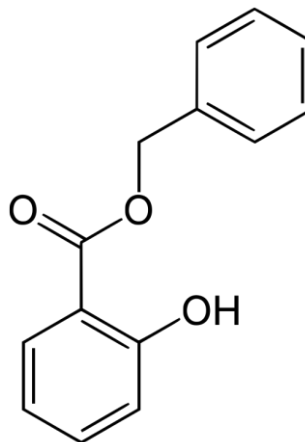
Haarglätter: <https://de.remington-europe.com/produkte/botanicals-straightener-s5860>

Bitte gut aufpassen und solche Produkte meiden, es folgen bestimmt noch weitere Hersteller.

FAQ – Die häufigsten Fragen zu Salicylaten

Was sind Salicylate?

Salicylate sind chemische Verbindungen, die in fast allen Pflanzen vorkommen. Sie sind die Salze der Salicylsäure. Bekannt ist Salicylsäure als Wirkstoff in Medikamenten wie Aspirin. Es gibt natürliche und synthetische Salicylate.



Warum muss ich bei der Guaifenesintherapie auf Salicylate achten?

Salicylate können das Guaifenesin blockieren, da sie die gleichen Rezeptoren an der Niere verwenden. Diese Rezeptoren bevorzugen die Salicylate. Werden zu viele dieser Rezeptoren mit Salicylaten belegt, kann Guaifenesin nicht mehr in ausreichender Menge „andocken“. Das Guaifenesin wird dann also von den Salicylaten blockiert und seine Fibromyalgie-Wirkung geht verloren. Die Lösung ist, so viele Rezeptoren wie möglich für das Guaifenesin freizuhalten, indem Salicylate so gut wie möglich gemieden werden.

Welche Salicylate muss ich meiden?

Vor allem die Salicylate, die mit der Haut aufgenommen werden, sind eine Gefahr für das Gelingen der Therapie. Sie sind schnell im Blutkreislauf und gelangen so an die Rezeptoren.

Wie finde ich Salicylate, die blockieren?

Es gibt mehr als 8000 Synonyme für Salicylate. [Auf diesen Seiten](#) findest du genaue Anleitungen, wie du sie aufspüren kannst.

Warum muss ich Salicylate auf der Haut meiden und beim Essen nicht?

Auch beim Essen gibt es einige Regeln, die beachtet werden müssen. Der größte Teil der durch Essen

aufgenommenen Salicylate wird aber verstoffwechselt und stellt keine Gefahr dar. Mehr darüber [hier](#).

Wie sieht eine Blockierung aus?

Blockierungen können unterschiedlich ausfallen. Wenn man z.B. bei einer langen Autobahnfahrt die eigene Waschlotion vergessen hat und stattdessen die der Raststätte benutzt, ist man einmalig blockiert oder teilblockiert. Solch eine Blockierung dauert 24 Stunden. Man kann aber auch dauerhaft blockiert sein, weil ein Kajal, eine Creme oder irgendein anderes Produkt, das man täglich verwendet, ein salicylathaltiges Öl enthält, das man übersehen hat. Bei einer dauerhaften Blockierung wird es mit der Therapie nicht vorangehen. Ebenso können einmalige Blockierungen den Fortschritt behindern, wenn sie zu häufig vorkommen.

Auch die Stärke der Blockierung kann unterschiedlich ausfallen. Je weniger Rezeptoren für das Guaifenesin zur Verfügung stehen, umso höher wird die Blockierung sein. Wir sprechen deshalb auch von Teilblockierungen und kompletten Blockierungen. Leider ist all dieses überhaupt nicht messbar und kann auch von Person zu Person etwas variieren. Deshalb bleibt uns nur, so viele Rezeptoren wie möglich für das Guaifenesin freizuhalten, indem wir Blocker strikt vermeiden.

Woran erkenne ich, ob ich blockiert bin?

Ist man dauerhaft blockiert, geht es mit der Therapie nicht voran. Bei richtiger Dosierung und Salicylatfreiheit gibt es gute und schlechte Phasen im Wechsel, bei denen die guten im Laufe der Zeit immer mehr zunehmen. Bei einer dauerhaften Blockierung hat man diese Wechsel kaum noch. Nach meiner Erfahrung ist es vor allem bei dauerhaften Blockierungen oft schwierig, anhand der körperlichen Wahrnehmung zu unterscheiden, ob es sich bei Symptomen um eine Beschwerdeverstärkung durch Guaifenesin handelt oder ob eine Blockierung vorliegt. Hier kann eine [Kartierung](#) hilfreich sein. Vor allem, wenn es frühere Vergleichskartierungen gibt, kann man anhand der Kartierungen erkennen, ob eine Blockierung vorliegt. Eine einmalige Blockierung ist möglicherweise deutlicher zu spüren, wenn die Therapie ansonsten gut läuft.

Wie stelle ich fest, ob ich von Salicylaten blockiert bin?

Dr. St. Amand empfiehlt hierfür den Blockierungstest. Dabei verdoppelt man für mehrere Tage seine Tagesdosis. Kommt es NICHT zu einer Beschwerdeverstärkung, ist eine Blockierung wahrscheinlich. Aber Vorsicht: Ist man nicht blockiert, kann eine Verdoppelung der Guaifenesin-Dosis eine deutliche Symptomverstärkung zur Folge haben.

Spenden, rechtlicher Hinweis und Kontakt

Hilft dir diese Fibel?

Mir ist wichtig, dass die Guaifenesintherapie richtig angewandt wird. Deshalb scheue dich nicht, uns über die [Salicylat-Hotline](#) zu fragen, falls es für dich noch Unklarheiten gibt. Wir setzen allerdings voraus, dass du das [Buch von Dr. St. Amand "Fibromyalgie: Die revolutionäre Behandlungsmethode, durch die man vollständig von Beschwerden frei werden kann"](#) (Werbelink) und diese Fibel gelesen hast.

Ich könnte noch vieles mehr zu Salicylaten und Blockierungen schreiben, habe mich aber auf das Wichtigste beschränkt. Wenn es etwas gibt, was deiner Meinung nach unbedingt noch in diese Fibel muss, lass es mich wissen. Im Laufe der Zeit werde ich hier immer wieder aktualisieren.

Wenn dir diese Fibel eine Hilfe ist und du etwas zurückgeben möchtest, kannst du mich mit einer [freiwilligen Spende](#) unterstützen. Alle Spenden werden ordnungsgemäß von mir versteuert.

[Mit PayPal spenden](#)

Du kannst auch direkt auf dieses Konto überweisen:

Carola Schröder

Volksbank im Elbe-Weser-Dreieck

IBAN: DE64 2926 5747 7457 8383 01

BIC: GENODEF1BEV

Rechtlicher Hinweis

Dieses Dokument darf nur für den privaten und persönlichen Gebrauch verwendet werden. Eine kommerzielle Nutzung ist nicht gestattet. Das Vervielfältigen, Veröffentlichen und Weitergeben an Dritte ist erlaubt, wenn

Spenden, rechtlicher Hinweis und Kontakt

untenstehende Quellenachweise und die Autorenangabe vorhanden sind. Das Dokument kann auch angefordert werden unter barbara_auf_der_heide@web.de.

Quellen

<https://www.guaifenesin.de>

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

<https://www.facebook.com/groups/469685523589098> (Dr. St. Amand's Guaifenesin Support Group)

Buch, Dr. med. St. Amand, Paul R., 2012, Fibromyalgie: Die revolutionäre Behandlungsmethode, durch die man vollständig von Beschwerden frei werden kann, 3. Auflage, Norderstedt

Autorin

Carola Schröder (alias Barbara auf der Heide)

Social Media-Kanäle und Webseiten

YouTube	https://youtube.com/@fibromyalgie-barbara
Facebook	https://www.facebook.com/Fibromyalgie.symptomarm
Facebook-Gruppe	https://www.facebook.com/groups/kaempfer.innen
Instagram	https://www.instagram.com/fibromyalgie_symptomarm/
Pinterest	https://www.pinterest.de/fibromyalgiesymptomarm/
Guaifenesin	https://fibromyalgie-guaifenesin-blog.de
Coaching	https://fibromyalgie-erfahrung.de

Kontakt

Carola Schröder
Schlehenweg 20
27412 Wilstedt
Telefon: 04283 6082683
Mail: selbsthilfe@fibromyalgie-erfahrung.de

Aktualisiert im November 2023

© 2023, Carola Schröder (alias Barbara auf der Heide)