

Hormonell wirksame Stoffe in Kosmetik

Ob Gesichtsscreme oder Zahnpasta – in vielen Produkten, die wir täglich verwenden, stecken bedenkliche Inhaltsstoffe. Emulgatoren machen unsere Haut durchlässiger und Konservierungsstoffe machen Produkte haltbarer. Zugewaschene Weichmacher vergällen den enthaltenen Alkohol und UV-Filter halten Sonnenstrahlen ab. Gefährliche Nebenwirkungen sind bei diesen Inhaltsstoffen möglich.

Was sind hormonell wirksame Chemikalien?

Diese Substanzen wirken im Körper wie natürliche Hormone und greifen in hormonelle Abläufe ein bzw. verändern diese. Sie werden mit Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht, die in den vergangenen Jahrzehnten weltweit verstärkt auftreten (Fruchtbarkeitsstörungen, bestimmte Krebsarten). Vor allem Föten im Mutterleib, Kleinkinder und Pubertierende sind durch hormonell wirksame Chemikalien gefährdet. Diese Stoffe werden auch als Umwelthormone oder Endokrine Disruptoren (ED) bezeichnet.

In einem Kosmetik-Check der Umweltschutzorganisation Global 2000 wurden bei über 500 Produkten, die in Österreich im Handel erhältlich sind, die Inhaltsstoffe unter die Lupe genommen. Das Resultat: rund 11 Prozent der untersuchten Zahnpasten, 21 Prozent der Bodylotions und 40 Prozent der Rasierwässer enthalten hormonell wirksame Chemikalien.

Konservierungsstoffe, Emulgatoren und Co

Parabene sind endokrin aktive Substanzen d.h. sie wirken im Körper wie Hormone – häufig ähnlich wie das weibliche Geschlechtshormon Östrogen. Sie werden in Kosmetikprodukten als Konservierungsmittel oder UV-Filter eingesetzt. Am häufigsten wird Methylparaben verwendet.

Bei Bodylotions und Zahnpasten machen Parabene (Methylparaben, Propylparaben, Ethylparaben und Butylparaben) den überwiegenden Teil der hormonell wirksamen Inhaltsstoffe aus. Bei Aftershave sind es die UV-Filter/Absorber Ethylhexyl Methoxycinnamate und Benzophenone-3.

Seit Juli 2015 sind bestimmte Konservierungsmittel in Kosmetika von der EU eingeschränkt bzw. sogar verboten worden.

Methylchloroisothiazolinon und Methylisothiazolinon (MCI/MI) dürfen in Kosmetikprodukten, die sich nicht abspülen lassen (Lotionen, Cremes) nicht mehr verwendet werden. In Duschgels und Shampoos nur noch in geringen Mengen.

Propylparaben und Butylparaben sind in Produkten für Kinder unter 3 Jahren im Windelbereich verboten. Für andere Produkte gelten neue Höchstgrenzen.

Bereits Anfang 2015 hat die EU-Kommission die Verwendung von fünf weiteren Parabene in Kosmetika – Isopropylparaben, Isobutylparaben, Phenylparaben, Benzylparaben und Pentylparaben – verboten, weil nicht genügend Daten für eine Neubewertung vorlagen. Produkte, die nach dem 30. Oktober 2014 auf den Markt gebracht werden, müssen frei von diesen Stoffen sein.

Produkte ohne hormonwirksame Substanzen kaufen

Manche Hersteller bewerben ihre Produkte mit der Bezeichnung „Ohne Parabene“. Dann sind zwar keine Parabene enthalten, dafür werden oftmals andere bedenkliche Konservierungsmittel eingesetzt. In zertifizierten Naturkosmetik-Produkten sind keine kritischen Konservierungsmittel enthalten.

Bedenkliche UV-Filter

Viele Pflegeprodukte und Kosmetika wie Sonnencremes, Lippenbalsam und Make-Up enthalten UV-Filter oder –Absorber, zum Beispiel Ethylhexyl Methoxycinnamate oder Benzophenone. Diese Stoffe sind ebenfalls hormonell wirksam und dazu allergieauslösend und krebverdächtig.

Weichmacher nicht erkennbar

Im aktuellen Kosmetik-Check enthielten 18 Prozent der untersuchten Produkte Alkohol, der aus steuerlichen Gründen mit Chemikalien vergällt und damit untrinkbar gemacht wurde. Diese Chemikalien müssen auf der Liste der Inhaltsstoffe nicht angeführt werden. Als häufiges Vergällungsmittel ist aber der hormonell wirksame Weichmacher Diethylphthalat (DEP) bekannt. Alle Phthalate stehen unter Verdacht, hormonell wirksam zu sein. Weil sie – genau wie Parabene – auch in vielen anderen Alltagsprodukten enthalten sind, nimmt unser Körper einen ganzen Cocktail an hormonell wirksamen Stoffen auf.

Kosmetik selbst hergestellt

Volle Transparenz bei den Inhaltsstoffen haben Sie, wenn Sie Ihre Kosmetikprodukte selber herstellen. Frisch gemachte Kosmetika kommen ohne Emulgatoren, synthetische Duftstoffe, Farb- und Konservierungsstoffe aus. Sie sind auch frei von Mikroplastik, Palmöl und es sind keine Tierversuche nötig. Die Herstellung ist wenig aufwendig und Sie entscheiden selbst, mit welchen Stoffen Sie Ihre Haut pflegen wollen.

Zertifizierte Naturkosmetik erkennen

Wer Kosmetikprodukte nicht selber machen möchte und Naturkosmetika bevorzugt, sollte beim Kauf auf Gütesiegel für Natur- bzw. Biocosmetik achten.

„BDIH“ steht für kontrollierte Naturkosmetik und beinhaltet Rohstoffe aus kontrolliert biologischem Anbau. Das Label „NaTrue“ wird in drei Qualitätsstufen (Naturkosmetik, Naturkosmetik mit Bioanteil und Biocosmetik) vergeben. Ecocert vergibt 2 Labels, eines für Naturkosmetik und eines für Biocosmetik. Mit diesen Gütesiegeln zertifizierte Produkte sind frei von Parabenen, synthetischen Konservierungsmitteln, PEGs, Paraffinen und anderen Erdölprodukten sowie synthetischen Farb- und Duftstoffen.

Links:

wir-leben-nachhaltig.at: [Kosmetik](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Zahnpasta](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Sonnenschutz](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Deo- und Antitranspirante](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Körperpflege für Babys](#)

Global 2000: [Liste der untersuchten Bodylotions, Zahnpasten und Aftershaves](#)

Verein für Konsumenteninformation: [Chemikalien, die wie Hormone wirken](#)

Umweltbundesamt: [Umwelthormone](#)

Europäischen Kommission: [Kommission schränkt Konservierungsstoffe in Kosmetika ein](#)

App: [Toxfox](#)

App: [Code-check](#)

[Zurück zur Übersicht](#)