

## Kosmetik

### Weniger ist mehr

30 verschiedene Nagellacke, 15 verschiedene Lippenstifte und 5 verschiedene Hautcremen - viele Badezimmerregale quellen über mit Kosmetikprodukten. Wie viele Produkte haben Sie gekauft, weil die Farbe des Nagellacks gerade super trendy war oder die Lippenstiftfarbe zum neuen Kleid passte? Meistens stehen diese Produkte dann ungenützt oder nur einmal verwendet im Regal herum. Beim Ausmisten landen sie fast unverbraucht oder noch originalverpackt im Müll.

Der erste Schritt zu mehr Nachhaltigkeit liegt im Reduzieren. Weniger ist mehr. Kaufen Sie nur wenige Produkte, die Sie auch verwenden und greifen Sie bevorzugt zu Natur- und/oder Biokosmetik. Warum nicht einfach Kosmetik selber machen? So wissen Sie genau was drin ist.

### Produkte mit bedenklichen Inhaltsstoffen vermeiden

Wimperntusche, Lippenstift, Lidschatten etc. können bedenkliche Stoffe wie Formaldehyd, Parabene, Silikonöl, Nitrosamine oder Moschus-Duftstoffe enthalten. In zahlreichen Lippenstiften finden sich problematische Farbpigmente, allergenisierende Duftstoffe und Paraffine.

Viele Hersteller verwenden Tartrazin, einen gelben Farbstoff, der Juckreiz und Hautausschläge auslösen kann. Noch umstrittener ist CI 17200, ein roter Azofarbstoff, der das krebserregende Anilin abspalten kann. Nitrosamine, eine der am stärksten krebserregenden Stoffe und Formaldehyd wurden in einem von Ökotest durchgeführten Test in Wimperntusche gefunden. Probyl- und Butylparaben werden oft zur Konservierung eingesetzt, obwohl diese im Verdacht stehen, wie ein Hormon zu wirken.

Kosmetika enthalten als Emulgatoren oft PEG/PEG-Derivate, die aus Erdöl hergestellt werden. Diese machen die Haut durchlässiger für die weiteren Inhaltsstoffe der Kosmetika, können jedoch Hautirritationen verursachen.

Formaldehyd und Chloracetamid sind allergieauslösende Konservierungsstoffe. Triclosan wird in Kosmetika als Desinfektions- und Konservierungsmittel eingesetzt. Es reichert sich in der Umwelt an und kann negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

### Nicht täuschen lassen

Abbildungen von Pflanzen, natürlich aussehende Verpackungen und Bezeichnungen wie „mit Extrakt aus natürlichem Thymian“ oder „mit Wirkstoffen aus Kräutern und Früchten“,

machen ein Produkt nicht natürlich. Echte Natur- oder Biokosmetik erkennen Sie nur an den Gütesiegeln.

## Natur- und/oder Biokosmetik bevorzugen

Leider gibt es keine europaweit einheitliche Regelung für den Begriff „Naturkosmetik“. Die verschiedenen Gütesiegel haben eigene Richtlinien, die je nach Hersteller unterschiedlich sein können. Natur- bzw. Biokosmetik erkennen Sie an nachfolgenden Zeichen. „BDIH“ steht für kontrollierte Naturkosmetik und beinhaltet Rohstoffe aus kontrolliert biologischem Anbau.

Das Label „NaTrue“ wird in drei Qualitätsstufen vergeben. Bei „NaTrue – Natural cosmetics“ müssen die Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs sein, jedoch nicht aus biologischem Anbau stammen. „NaTrue – Natural cosmetics with organic portion“ bedeutet, dass mind. 70 % der natürlichen oder naturnahen Inhaltsstoffe aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft und/oder kontrollierter Wildsammlung stammen. „NaTrue – organic cosmetics“ schreibt vor, dass mind. 95 % der natürlichen oder naturnahen Inhaltsstoffe aus kontrollierter Bio-Landwirtschaft und/oder kontrollierter Wildsammlung stammen.

Ecocert vergibt zwei Labels. Bei „Ecocert Naturkosmetik“ stammen mind. 50 % der pflanzlichen Inhaltsstoffe und mind. 5 % der gesamten Inhaltsstoffe aus ökologischem Anbau stammen. Bei „Ecocert Biokosmetik“ müssen mind. 95 % der pflanzlichen Inhaltsstoffe und mind. 10 % der gesamten Inhaltsstoffe aus ökologischem Anbau stammen. Bio-Kosmetik erkennen Sie auch an den Labels „Ecogarantie“, „CosmeBio“, „Demeter“ oder „Austria Bio Garantie“.

Mit diesen Gütesiegeln zertifizierte Produkte sind frei von Parabenen und synthetischen Konservierungsmitteln, PEGs, Paraffinen und anderen Erdölprodukten sowie synthetischen Farb- und Duftstoffen.

## Produkte ohne hormonwirksame Substanzen kaufen

Parabene sind endokrin aktive Substanzen, die in Kosmetikprodukten als Konservierungsmittel eingesetzt werden. Diese synthetischen Stoffe, können ähnlich wie körpereigene Hormone wirken und Einfluss auf die normale Hormonaktivität nehmen.

Methy- und Ethylparabene werden als unproblematisch angesehen. Propyl- und Butylparaben stehen unter dem Verdacht wie ein Hormon zu wirken. Die EU arbeitet daran, Probyl- und Butylparabene in Kosmetikprodukten für Kinder unter drei Jahren zu verbieten. Ebenso verboten werden soll der Einsatz von Benzyl-, Phenyl-, Pentyl-, Isobutyl- und Isopropylparaben. Zertifizierte Naturkosmetik ist parabenfrei.

Manche Hersteller bewerben ihre Produkte mit der Bezeichnung „Ohne Parabene“. Dann

sind zwar keine Parabene enthalten, dafür werden oftmals andere bedenkliche Konservierungsmittel wie z.B. das Kontaktallergen Methylisothiazolinon eingesetzt. In Naturkosmetik sind keine kritischen Konservierungsmittel enthalten.

## Tierversuchsfreie Kosmetik erkennen

Bei Kosmetika aus Nicht-EU-Ländern dürfen seit 2013 an Tieren getestete Kosmetika und deren Inhaltsstoffe nicht mehr in die EU eingeführt werden. Das Verbot gilt jedoch nur für Substanzen, die ausschließlich für Kosmetika entwickelt wurden. Inhaltsstoffe, die auch in anderen Produkten eingesetzt werden, unterliegen dem Chemikaliengesetz und dürfen weiterhin in Tierversuchen getestet werden.

Tierversuchsfreie Kosmetika erkennen Sie an verschiedenen Gütesiegeln. „Human Cosmetics Standard“ (HCS) ist eine Positivliste für tierleidfreie Kosmetik. Firmen, die in diese Liste aufgenommen werden, dürfen ihre Produkte mit dem Logo „Leaping Bunny“ kennzeichnen. Nicht verboten sind Bestandteile von toten oder lebenden Tieren.

„Ein Kaninchen unter schützender Hand“ ist das Logo des Deutschen Tierschutzbundes. Hier dürfen keine Bestandteile von toten Tieren verwendet werden.

Beim Siegel „BDIH“ dürfen Stoffe von Tieren wie z.B. Honig oder Milch verwendet werden. Verboten sind Rohstoffe von toten Wirbeltieren (z.B. Murmeltierfett, tierische Fette).

„Veganblume“ kennzeichnet Produkte, die weder tierische Inhaltsstoffe enthalten, noch an Tieren getestet worden sind. Es dürfen keinerlei Tierprodukte verwendet werden. Chemische und synthetische Substanzen sind erlaubt. Vegane Kosmetik bedeutet nicht, dass es sich um kontrollierte Naturkosmetik handelt. Tierische Rohstoffe werden oft durch chemische und synthetische Inhaltsstoffe ersetzt.

Vorsicht: Auslobungen wie „Gegen Tierversuche“ oder „Dieses Produkt wurde nicht an Tieren getestet“ sind irreführend. Die Inhaltsstoffe der Produkte können trotz dieser Behauptungen an Tieren getestet worden sein.

## In Kosmetika sind Aluminiumverbindungen enthalten

Aluminium wird in der Kosmetik als Farbstoff, Quellstoff, zur Viskositätskontrolle, als Trennmittel, Trübungsstoff oder Stabilisator eingesetzt. Ob im Shampoo, Nagellack, Make-up, Mascara, Sonnenschutzmittel, Haarpflegeprodukten, Zahnpasten, Deos oder Duschgels - Aluminium ist weit verbreitet.

Aluminiumsilikate wie etwa Kaolin, Bentonit oder Solum Follonum (Bleicherde) werden aufgrund ihrer absorbierenden Wirkung in Kosmetika eingesetzt. In Lippenstiften, Duschgels oder Zahnpasten ist Aluminiumoxid enthalten. Aluminiumhydroxid findet sich in

Make-up, Lippenstiften oder in Sonnenschutzmitteln.

Wenn Aluminiumverbindungen enthalten sind, dann finden Sie dies in der Liste der Inhaltsstoffe.

## Mikroplastik vermeiden

Mikroplastik (Microbead) findet sich als Schleifmittel, Füllstoff und Bindemittel in Kosmetika. Da das Mikroplastik so klein ist, passiert es ungeklärt die Kläranlagen und gelangt in Flüsse und Meere. Eine Eigenschaft von Mikroplastik ist, dass sich Schadstoffe daran anlagern und diese mit der Nahrung von Organismen aufgenommen werden.

Es ist oft nicht so einfach zu erkennen, ob ein Produkt Mikroplastik enthält. In den Produktlisten von Greenpeace oder dem Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland, sind Kosmetika aufgelistet in denen Mikroplastik enthalten ist.