

Gefährliche Chemikalien (INCI*)

Konservierungsmittel: Parabene (z. B. Methylparaben, Butylparaben)

Mögliche gesundheitliche Risiken

Östrogene Wirkung, stören das Hormonsystem, sensibilisieren

Konservierungsmittel: Phenoxyethanol

Reizend nach längerem Kontakt, neurotoxisch, Allergen

Konservierungsmittel: Chlorhexidine Digluconate bzw. Cetylpyridinium Chloride

Irritierend, können Allergien auslösen und zu Zahnverfärbungen führen

Konservierungsmittel: Formaldehyd (Formaldehyd) und Formaldehydabspalter (z. B. Benzylhemiformal, 2-Bromo-2-nitropropane-, 5-Bromo-5-nitro-1,3-dioxane, Diazolidinyl Urea, Imidazolidinyl Urea, Quaternium-15, DMDM Hydantoin)

Krebserregend, erbgutschädigend, stört die Fortpflanzungsfähigkeit, reizt Schleimhäute und die Haut, allergieauslösend

Konservierungsmittel: Triclosan

Allergen, fördert Bakterien Resistenz, stört das Hormonsystem

Tenside: Natriumlaurylsulfat (Sodium Lauryl Sulfate-SLS), Cocamidopropylamine Oxide

Reizen und entfetten die Haut

Lichtschutzfilter: Benzophenone-3(oxybenzone), 4-Methylbenzyliden camphor (4-MBC), 3-Benzyliden camphor (3 BC), Octylmethoxycinnamate (OMC) Octyl-Dimethyl-para-Amino-Benzoic-Acid PABA (OD-PABA)

Stören das Hormonsystem, reichern sich in lebenden Organismen (z. B. Muttermilch) und in der Umwelt an, können photoallergische Reaktionen auslösen

Nanopartikel z. B. Nano-Titanium dioxide, Nano-Zink oxide

Hinweise auf toxische Wirkung in Zellen und Anreicherung im Organismus- gesundheitliche Risiken derzeit nicht abschätzbar

Lösungsmittel und Vergällungsmittel: Phthalate (z.B. in alkoholhaltigen Produkten) werden nicht deklariert

Stören das Hormonsystem, Sensibilisierungspotenzial

Duftstoffe, Moschusverbindungen (Parfüm, Duft)

Allergierisiko, reizen die Haut, reichern sich in der Umwelt, im Körper und Muttermilch an, einige haben hormonelle Wirkung

Mineralöle (Paraffinum liquidum, Wachs)

Reichert sich in Lunge, Leber, Lymphknoten an

Chelatbildner: EDTA (Disodium EDTA)

Reichert sich im Organismus und in der Umwelt an

(*INCI-Bezeichnung in Kosmetikprodukten)

Menschen schützen- Schadstoffe vermeiden!

WECF Ratgeber

Körperpflege



WECF | Women in Europe for a Common Future

Gibt es Gesetze, die schützen?

Alle kosmetischen Produkte sind durch die europäische Kosmetikrichtlinie geregelt, demnach müssen alle Kosmetikinhaltsstoffe auf dem Produkt genannt werden (INCI-Deklaration). 26 allergene Duftstoffe werden mit ihren Fachbezeichnungen angegeben (siehe allergene Duftstoffe), für alle anderen gibt es den Sammelbegriff „Duft“ oder „Parfüm“ auf der Verpackung. Für Nanopartikel in Kosmetika gibt es ab 2012 eine Kennzeichnungspflicht. Unlösliche und biologisch nicht abbaubare Nanopartikel müssen auf der Verpackung mit „Nano“ angegeben werden. Bis dahin ist nicht erkennbar, ob Kosmetika Nanopartikel enthalten und das, obwohl die gesundheitlichen Risiken von Nanoteilchen nicht ausreichend erforscht sind.

Werden Sie aktiv – fragen Sie nach!

Bitte fragen Sie Ihren Händler und Hersteller, ob die Kosmetikinhaltsstoffe auf ihre hormonelle Wirkung überprüft sind und ob Nanopartikel im Produkt eingesetzt wurden. Der Händler bzw. Hersteller muss Ihnen innerhalb von 45 Tagen sagen, ob ein kosmetisches Produkt bestimmte

Chemikalien enthält. Leider gilt diese Auskunftspflicht nur für einige Substanzen. Aber je mehr Kunden kritisch nachfragen, umso schneller ändern Produzenten ihre Produktpolitik. So können auch Sie Einfluss auf die Kosmetikhersteller nehmen! WECF setzt sich für schadstofffreie Produkte ein – in der Politik und bei den Herstellern. Helfen Sie mit!

Möchten Sie mehr wissen?

Women in Europe for a Common Future
WECF Deutschland
St.-Jakobs-Platz 10
D-80331 München
Tel 089 23 23 938 0

Weitere Informationen finden Sie unter www.wecf.eu und www.nestbau.info

Allgemeine Tipps

- Hände weg von Produkten mit Nanopartikeln! Die Risiken für Gesundheit und Umwelt sind noch nicht geklärt. Achten Sie dabei auf den Hinweis „Nano“ (Deklarationspflicht ab 2012) bzw. fragen Sie beim Händler nach.
- Wenn Sie unter Allergien leiden, sollten Sie Ihre Allergieauslöser meiden. Beachten Sie dabei die Angaben in der Produktdenkulation. Duftstoffallergiker können auf duftstofffreie Kosmetika zurückgreifen.
- Verzichten Sie auf „antibakterielle“ Produkte (Feuchttücher, Reinigungsmittel, Waschzusätze zur Textil- oder Oberflächenreinigung). Sie belasten das Hautgleichgewicht, stören die natürliche Abwehraktion der Haut und können zu Resistenzbildung bei Bakterien führen.

Naturkosmetika – bessere und verträgliche Alternative?

Generell gelten für Naturkosmetika wie auch für konventionelle Kosmetikprodukte die Bestimmungen der Kosmetikverordnung. Der Begriff „Naturkosmetik“ ist rechtlich nicht geschützt. Derzeit bieten die hier genannten Labels eine gute Orientierung. Bei beiden werden ökologische, gesundheitliche und soziale Kriterien für die Rohstoffherzeugung und Verarbeitung festgelegt. Doch auch Naturkosmetika sind nicht per se besser verträglich. Allergien und Unverträglichkeitsreaktionen sind auch bei hier nicht ausgeschlossen. Allergiker sollten neben die Zusammensetzung der Produkte beachten.

Shampoos und Badezusätze
Zahnpasta und Mundwasser
Sonnenschutz
Lotionen, Cremes und Öle
Deos und Parfüms

Tipp: Vergleichen Sie die Angaben auf dem Produkt genau mit den in der Tabelle genannten gesundheitsgefährdenden Inhaltsstoffen.

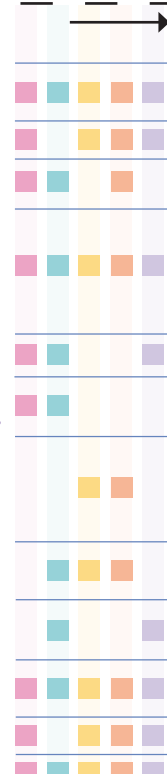
Weiterführende Links

www.wecf.eu, www.oekotest.de, www.test.de, www.haut.de

NaTrue Label für Natur- und Biokosmetik mit einem Stern (Kriterien entsprechen dem BDIH-Label), zwei (Bioanteil 70%) oder drei Sternen (Bioanteil 95%). Infos zu den Zeichen unter www.natrue.org



BDIH Kontrollierte Naturkosmetika Label
Infos unter www.ionc.info





Kosmetikartikel wie Duschgels, Deos oder Zahnpasta gehören zum Alltag. Eine gute Verträglichkeit ist wichtig, denn sie haben einen intensiven Kontakt mit der Haut und den Schleimhäuten, können diese durchdringen und landen so in unserem Organismus. Bedenkliche oder gesundheitsgefährdende Kosmetikinhaltsstoffe können Allergien, Unverträglichkeiten, Hautirritationen oder Krebs auslösen und auch den Hormonhaushalt beeinträchtigen. WEFC selbst testet keine Produkte. Mit unserem Ratgeber möchten wir Sie auf gesundheitsgefährdende Substanzen in Kosmetikprodukten hinweisen und Ihnen praktische Tipps geben, wie Sie diese vermeiden können. Konkrete Testergebnisse zu einzelnen Produkten finden Sie bei Stiftung Warentest und Ökotest.

Shampoos & Badezusätze

Tägliches Duschen oder ausgiebiges Baden in Schaumbergen können empfindliche Haut austrocknen und reizen. Die Ursache hierfür liegt u. a. in den eingesetzten Tensiden, also waschaktiven Substanzen wie Natriumlaurylsulfat. Kritische Chemikalien sind auch bestimmte Konservierungsstoffe und Duftstoffe, die allergieauslösend, hormonell wirksam bzw. krebserregend sind. Milde Kinderbäder und –shampoos sind meist besser verträglich.



Tipps:

- **Besonders irritierende Tenside sind** Natrium Lauryl Sulfate und Cocamidopropylamine Oxide.
- **Meiden Sie Produkte mit bedenklichen Konservierungsstoffen** wie Parabene oder Formaldehydabspaltern. Letztere erkennt man an Bezeichnungen wie Diazolidinyl Urea, DMDM Hydantoin, Quaternium-15 oder 2-Bromo-2-nitropropane-1,3-diol.
- **Kaufen Sie Produkte ohne bedenkliche Duftstoffe** wie Eichenmoos, Baummoos, Isoeugenol und Cinnamal.

Tipps:

- **Meiden Sie Konservierungsstoffe** wie Chlorhexidine Diguconate bzw. Cetylpyridinium Chloride, denn sie können das Hormonsystem stören. Bei Daueranwendung können sie Zahnverfärbungen und Geschmacksveränderung verursachen sowie irritierend wirken.
- **Verzichten Sie unbedingt auf Produkte** mit Triclosan! Es kann Schleimhäute reizen, Allergien hervorrufen, Krebs erregen und das Hormonsystem stören.

Zahnpasta und Mundwasser

Zahnpasta enthält mechanische Putzkörper sowie Tenside, Duftstoffe, Aroma, Süßungsmittel, Konservierungsmittel sowie Fluoride, welche der Kariesentstehung vorbeugen sollen. Gegen Plaquebakterien werden Konservierungsmittel eingesetzt, bedenkliche Stoffe sind hier Triclosan oder Chlorhexidin. Auch Mundwässer und –spülungen können bedenkliche Konservierungsstoffe enthalten.



Sonnenschutz



Sonnencremes bieten Schutz vor den Hautkrebs erregenden UV-Strahlen der Sonne. Diese Schutz Aufgabe übernehmen in Sonnencremes und Sunblockern chemische Filter und mineralische Pigmente. Einige chemische Filter wie das Benzophenone-3 (oxybenzone) können das Hormonsystem stören und sich im Körper anreichern. Beim mineralischen UV-Schutz mit Titandioxid oder Zinkoxid ist Vorsicht geboten, wenn sie als Nanopartikel zum Einsatz kommen.

Tipps:

- **Meiden Sie Produkte mit den bedenklichen UV-Filtern** wie Benzophenone-3 (oxybenzone), 4-Methylbenzyliden camphor (4-MBC), 3-Benzyliden camphor (3 BC), Octylmethoxycinnamate (OMC) oder Octyl-Dimethyl-para-Amino-Benzoic-Acid (OD-PABA).
- **Fragen Sie den Händler bzw. Hersteller**, ob die mineralischen UV-Blocker Titandioxid und Zinkoxid in Form von Nanopartikeln eingesetzt wurden.
- **Gut verträglich sind Sonnencremes und –gele**, die frei von Farb-, Duft- und Konservierungsstoffen sind.

Tipps:

- **Bevorzugen Sie Pflegeprodukte auf pflanzlicher Basis** z. B. mit Mandelöl oder Olivenöl und mit möglichst wenigen Zusätzen.
- **Meiden Sie Produkte mit synthetischem Paraffin, Paraffinum Liquidum oder Siliconen.**
- **Vor allem Kontaktallergiker und Personen mit empfindlicher Haut** sollten Produkte ohne Duft- und Konservierungsstoffe benutzen.

Lotionen, Cremes & Öle



In Hautpflegeprodukten finden sich häufig synthetische Mineralöle, die sich im Körper anreichern

und gesundheitsschädigend sein können. Problematisch sind auch allergieauslösende Duftstoffe. Eine Liste finden Sie unter „Schadstoffe vermeiden“. Konservierungsstoffe wie z. B. Parabene können das hormonelle System stören. Viele Tagescremes sollen die Haut auch vor UV-Schäden schützen. Einige der UV-Filter können sich im Körper anreichern und das Hormonsystem stören (siehe Hinweise zu Sonnenschutzcremes).

Deos und Parfüms

Deos bekämpfen Bakterien, die beim Schwitzen die Geruchsentwicklung auslösen, mit Konservierungsstoffen wie Formaldehyd bzw. Formaldehydabspaltern und Alkohol. Alkohol kann empfindliche Haut austrocknen und irritierend wirken. Einige geruchsüberdeckende Duftstoffe sind allergieauslösend. Moschusverbindungen sind persistent, d. h. sie können sich in der Umwelt und im Körper anreichern. Bei Deos und Parfüms können hormonell wirksame Phthalate als Vergütungsmittel zum Einsatz kommen, die nicht deklariert werden müssen.

Tipps:

- **Verwenden Sie milde Deos ohne oder mit wenig Alkohol** und ohne allergieauslösende Duftstoffe.
- **Fragen Sie Händler bzw. Hersteller**, ob in den Deos bzw. Parfüms Phthalate eingesetzt wurden.
- **Benutzen Sie Parfüm „sparsam“**. Starkes Parfümieren ist eine Geruchsbelastung und kann bei empfindlichen Menschen Kopfschmerzen oder Kreislaufprobleme auslösen.



Was ist das Problem?

Für die Reinigung von Haut und Haaren und für die Körperpflege gibt es eine Vielzahl von Produkten. Auch wenn die meisten Bestandteile der Kosmetika mit ihren Fachbezeichnungen auf der Produktverpackung genannt werden, sind milde, gut verträgliche Produkte nicht auf Anhieb erkennbar. Die Deklarationen sind oft schlecht lesbar und für Laien unverständlich. Einige Kosmetikinhaltsstoffe haben irritierende oder allergieauslösende Wirkung bzw. stehen im Verdacht, auf den Hormonhaushalt zu wirken oder krebserregend zu sein. Der intensive Kontakt mit gesundheitsgefährdenden Substanzen, beispielsweise beim Baden oder Eincremen, kann deren Eindringen in den Körper begünstigen.

Allergien durch Kosmetikinhaltsstoffe?

Rötungen, Bläschen, juckende Hautstellen können erste Anzeichen für eine allergische Reaktion auf einen Kosmetikinhaltsstoff sein. Kontaktallergien sind nicht heilbar. Spezialisierte Hautärzte bzw. Allergologen diagnostizieren die Stoffe, die individuell allergen wirken. Die Untersuchungsergebnisse werden im Allergiepass eingetragen und sollten bei jedem Kauf mit der Deklarationsliste

auf Kosmetikprodukten verglichen werden. Um Beschwerden vorzubeugen, müssen Allergieauslöser wie bestimmte Duft-, Konservierungs- oder Farbstoffe konsequent gemieden werden.

Allergien durch Duftstoffe?

Duftstoffe sind nach Nickel der zweithäufigste Allergieauslöser und in fast allen Kosmetika, aber auch in Putz- und Reinigungsmitteln oder in Waschmitteln zu finden. Derzeit müssen 26 allergene Duftstoffe per Gesetz auf der Verpackung einzeln mit ihren INCI-Bezeichnungen angegeben werden. Ein Hinweis, dass es sich hier um allergieauslösende Stoffe handelt, ist allerdings nicht gefordert. Zu den deklarationspflichtigen Duftstoffen gehören: Amyl Cinnamal, Amylcinnamyl Alcohol, Alpha-Isomethyl Ionone, Anise Alcohol, Benzyl Alcohol, Benzyl Benzoate, Benzyl Cinnamate, Benzyl Salicylate, Butylphenyl Methylpropional, Cinnamal, Cinnamyl Alcohol, Citral, Citronellol, Coumarin, Eugenol, Evernia Furfuracea Extract (Baummoosextrakt), Evernia Prunastri Extract (Eichenmoosextrakt), Farnesol, Geraniol, Hexyl Cinnamal, Hydroxycitronellal, Hydroxyisoheyl-3-Cylohexene Carboxaldehyd, Isoeugenol, d-Limonene, Linalool und Methyl-2-Octynoate.