

Gibt es Gesetze, die schützen?

Alle kosmetischen Produkte sind durch die EU-Kosmetikrichtlinie geregelt. Danach müssen alle Inhaltsstoffe auf dem Produkt genannt werden (INCI-Deklaration). 24 allergene Duftstoffe werden mit ihren Fachbezeichnungen angegeben, alle anderen mit dem Sammelbegriff „Parfüm“. Nanopartikel sind mit [nano] gekennzeichnet. Die Stoffe werden immer in absteigender Reihenfolge ihrer Konzentration angegeben. Die Europäische Kommission plant die Erstellung einer Liste hormonell wirksamer Stoffe, die in Kosmetika reguliert werden sollen. Derzeit werden nur einzelne Stoffe und keine Mischungen getestet, obwohl Kosmetika aus Mischungen von Stoffen bestehen. Die Kosmetikrichtlinie legt jedoch für mehrere Gruppen von Inhaltsstoffen Grenzwerte fest, die in Mischungen vorkommen, wie z. B. für bestimmte allergene Konservierungsmittel.

Wie kann dieser Ratgeber helfen?

Wir informieren Sie über bedenkliche Chemikalien in Körperpflegeprodukten und geben

Ihnen Tipps, diese zu vermeiden.

Ihr Recht auf Information

Fragen Sie beim Kauf nach, ob das Pflegeprodukt auf seine hormonelle Wirkung hin überprüft ist. Für einige Stoffe gibt es Auskunftspflicht binnen 45 Tagen. Mit kritischem Nachfragen nehmen Sie zudem Einfluss auf die Produktpolitik.

WECF setzt sich für schadstofffreie Produkte ein – in der Politik und bei der Herstellung. Helfen Sie mit! Unterstützen Sie uns mit einer Spende. WECF e.V., IBAN DE68 7015 0000 0013 1390 50

Sie möchten mehr wissen?

www.nestbau.info
info@nestbau.org



Kontaktieren Sie uns

Women Engage for a Common Future,
WECF e.V.,
St. Jakobs-Platz 10, D-80331 München
wecf@wecf.org, www.wecf.org/de

www.nestbau.info

Allgemeine Tipps

- **Gute Hygiene** (milde Seife, Wasser, Rasur) hilft, den Gebrauch von Deodorants oder Parfüms zu reduzieren
- **Wenn Sie unter Allergien leiden**, meiden Sie Allergieauslöser wie Duftstoffe oder bestimmte Konservierungsmittel. Beachten Sie die Informationen auf der Verpackung (INCI).
- **Vermeiden Sie dauerhafte Haarfärbemittel**; lesen Sie die Testergebnisse von Verbraucherorganisationen.
- **Verzichten Sie auf „antibakterielle“ Produkte** (Feuchttücher, Reinigungsmittel, Waschzusätze zur Textil- oder Oberflächenreinigung). Sie belasten das Hautgleichgewicht und können zu Resistenzbildung bei Bakterien führen.
- **Wenn Sie schwanger sind**: nehmen Sie Ihre Kosmetika unter die Lupe und verzichten Sie auf Produkte mit problematischen Substanzen (Tabelle). Zertifizierte Naturkosmetika sind die bessere Alternative.
- **Noch ein Tipp**: Sorgen Sie für ein gesundes Raumklima, lüften Sie die Räume und verzichten Sie auf Duftkerzen und Raumspray, sie belasten die Luft.
- **Orientieren Sie an folgenden Siegeln**:



Gefördert von



Inhaltliche Verantwortung bei WECF e.V.

Shampoos, Badezusätze
Make-up
Cremes
Sonnenschutz
Zahnpasta
Parfüms

Tipp

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

Weiterführende Links

www.nestbau.info
www.oekotest.de
www.test.de

Apps

ToxFox, CodeCheck

	Gefährliche Chemikalien (INCI*) <small>*International Nomenclature of Cosmetic Ingredients</small>	Mögliche gesundheitliche Risiken
■	Aromatische Amine in Haarfärbemitteln: P- Phenylendiamin, P-Toluoldiamin usw.	Allergene, einige sind krebserregend
■ ■ ■ ■ ■	Biozide: Formaldehyde und Formaldehyd-ablesperter (z. B. Benzylhemiformal, 2-Bromo-2-nitropropane 1,3-diol, 5-Bromo-5-nitro-1,3-dioxane, Diazolidinyl Urea, Imidazolidinyl Urea, Quaternium-15, DMDM Hydantoin)	Krebserregend, erbgutschädigend, stören die Fortpflanzungsfähigkeit, reizen Schleimhäute und die Haut, allergieauslösend
■ ■ ■ ■ ■	Konservierungsmittel: Isothiazolinone	Allergieauslösend
■ ■ ■ ■ ■	Konservierungsmittel: Parabene (Methylparaben, Butylparaben)	Östrogene Wirkung, stören das Hormonsystem, sensibilisierend
■ ■ ■ ■ ■	Konservierungsmittel: Phenoxyethanol	Reizend nach längerem Kontakt, neurotoxisch, Allergierisiko
■ ■ ■ ■ ■	Konservierungsmittel: Triclosan	Kann Allergien auslösen und Antibiotika-Resistenzen fördern
■ ■ ■ ■ ■	Lichtschutzfilter: Benzophenone-3 (oxybenzone), Benzophenon-1 & 4, Homosalat (HMS), 4-Methylbenzyliden camphor (4-MBC), 3-Benzyliden camphor (3-BC), Octylmethoxycinnamate (OMC), Octyl-Dimethyl PABA (OD-PABA)	Stören das Hormonsystem, reichern sich in lebenden Organismen (z. B. Muttermilch) und in der Umwelt an, können photoallergische Reaktionen auslösen
■ ■ ■ ■ ■	Metalle: Spuren von Blei, Aluminium, Nickel	Neurotoxisch (Pb, Al), Allergene (Ni), Reizstoffe (Al)
■ ■ ■ ■ ■	Mineralöle: Paraffinum liquidum, Petrolatum, Ceresine Wachs, Vaseline	Nicht metabolisierbar für den Organismus
■ ■ ■ ■ ■	Parfum, Duft: Duftstoffe, Moschusverbindungen	Allergierisiko, reichern sich in der Umwelt und Muttermilch an
■ ■ ■ ■ ■	Tenside: Natriumlaurylsulfat (Sodium Lauryl Sulfate (SLS)), Cocamidopropylamine Oxide	Reizen und entfetten die Haut
■ ■ ■ ■ ■	Sonnenschutzfilter: Titandioxid, Zinkoxid oder Methylene Bis-benzotriazolyl (nano), Sodium Lauryl Sulfate	Hinweise auf toxische Wirkung in den Zellen, reichern sich im Organismus an, gesundheitliche Risiken nicht abschätzbar
■ ■ ■ ■ ■	Weichmacher: Cyclopentasiloxane, Cyclomethicone, Cyclotetrasiloxane	Verdacht auf hormonelle Wirkung, inhalationstoxisch, stören die Fortpflanzungsfähigkeit

(*INCI-Bezeichnung in Kosmetikprodukten)



wecf Women Engage for a Common Future

Gesundheit schützen - Schadstoffe vermeiden!

WECF Ratgeber Aktualisierte Auflage



Shampoos

Waschaktive Substanzen wie Tenside und Schaumbasen (Natriumlaurylsulfat usw.) können beim Baden und Duschen die Haut austrocknen. Kritische Chemikalien in Shampoos und Duschgels sind auch bestimmte Konservierungsstoffe und Duftstoffe, die allergieauslösend, hormonell wirksam bzw. krebserregend sind. Mikroplastikkügelchen als Peeling sollten vermieden werden, denn sie schaden der Umwelt.



Tipps

- **Bevorzugen Sie Seifenstücke auf pflanzlicher Bio-Basis.**
- **Besonders irritierend sind Natrium Lauryl Sulfate und Cocamidopropylamine Oxide.**
- **Meiden Sie Produkte mit bedenklichen Konservierungsstoffen wie Parabene oder Formaldehydabspaltern.**
- **Kaufen Sie Produkte ohne bedenkliche Duftstoffe wie Eichenmoos, Baummoos, Isoeugenol und Cinnamal.**
- **Denken Sie an natürliche Peelings (Salz, Zucker, und Mandelpulver für das Gesicht).**

Tipps

- **Wählen Sie Make-up-Produkte mit natürlichen Pigmenten; achten Sie dennoch auf mögliche Allergene.**
- **Wenn Sie Nagellack benutzen, dann möglichst „öko“. Beim Auftragen und danach gut lüften. Gepflegte, unlackierte Nägel sind auch schön.**
- **Sind Sie schwanger? Verzichten Sie auf künstliche Fingernägel und Haarfarben.**

Make-up, Nagelpflege und Haarfärbemittel

Make-up-Produkte sind eine häufige Expositionsquelle für Farbstoffe, Metalle (Blei, Aluminium), Konservierungsmittel, Duftstoffe usw. Nagellacke können Formaldehyd freisetzen, das krebserregend ist und die Atemwege reizt. Nagellackentferner sollten acetonefrei sein. Farbstoffe in Haarfärbemitteln werden regelmäßig als Allergene identifiziert und können krebserregend oder hormonell wirksam sein (z. B. Resorcin).



Lotionen, Cremes & Öle



In Hautpflegeprodukten finden sich häufig synthetische Mineralöle. Sie können sich im Körper anreichern und krebserregende Verbindungen

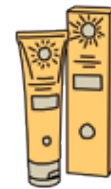
enthalten (polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe). Problematisch sind allergieauslösende Duftstoffe. Konservierungsstoffe wie z. B. Parabene können hormonell wirksam sein. Viele Tagescremes sollen auch vor UV-Schäden schützen. Einige der UV-Filter können sich im Körper anreichern und das Hormonsystem stören (siehe Hinweise zu Sonnencreme).

Tipps

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

Tipps

- **Meiden Sie Produkte mit den bedenklichen UV-Filtern Siehe dazu Tabelle ‚Gefährliche Chemikalien‘.**
- **Gut verträglich sind Sonnencremes und -gele, die frei von Farb-, Duft- und Konservierungsstoffen sind, am besten mit mineralischen Sonnenschutz und Öko-Siegel.**
- **Keine/wenige Sonnenexposition während der heißesten Stunden; Schatten, leichte Kleidung, Hut und Sonnenbrille sind der beste Sonnenschutz**



Sonnencremes & Sunblocker

Chemische Filter und mineralische Pigmente in Sonnencremes und -blocker schützen vor UV-Strahlen der Sonne, die Hautkrebs begünstigen können. Einige chemische Filter wie Benzophenone-3 (oxybenzone) können das Hormonsystem stören und sich im Körper anreichern. Mineralische Schutzfilter wie Titanoxid und Zinkoxid als Nanopartikel hinterlassen keine weiße Spuren auf der Haut, stehen aber im Verdacht gesundheitsschädlich zu sein.

Zahnpasta & Mundwasser

Schaummittel und Tenside (Natriumlaurylsulfat, PEG und Derivate), Konservierungsmittel und manchmal antibakterielle Mittel sind häufig in Zahnpasten enthalten. Einige davon können die Mundschleimhaut angreifen, die zweimal mehr absorbieren kann als die Haut.

Tipps

- **Meiden Sie Konservierungsstoffe wie Chlorhexidine Digluconate bzw. Cetylpyridinium Chloride; 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. Achten Sie auf Ökosiegel.**



Tipps

- **Verwenden Sie milde Deos ohne Alkohol, Aluminium und allergieauslösende Duftstoffe.**
- **Fragen Sie nach, ob in den Deos oder Parfüms Phthalate eingesetzt wurden.**
- **Benutzen Sie Parfüm „sparsam“.** Starkes Parfümieren ist eine Geruchsbelästigung und kann bei empfindlichen Menschen Kopfschmerzen oder Kreislaufprobleme auslösen.
- **Alternativ: Körperöl oder -milch mit einer Prise Bikarbonat auftragen.**

Deos & Parfüms

Deodorants bekämpfen Bakterien, die beim Schwitzen die Geruchsentwicklung auslösen, mit Konservierungsstoffen wie Formaldehyd und Alkohol. Alkohol kann die Haut austrocknen und irritierend wirken. Einige Duftstoffe sind allergieauslösend. Bei Deos und Parfüms können hormonell wirksame Phthalate als Veräglichungsmittel zum Einsatz kommen, die bisher nicht deklariert werden müssen. Auch wenn der Zusammenhang der Verwendung von Aluminiumsalzen und Brustkrebs nicht geklärt ist, sollten Sie vorsichtig sein.



Gesundheit schützen, Schadstoffe vermeiden!

Was ist das Problem?

Viele Körperpflegeprodukte enthalten Inhaltsstoffe, die eine irritierende oder allergieauslösende Wirkung haben oder im Verdacht stehen, auf den Hormonhaushalt zu wirken und krebserregend zu sein. Der intensive Kontakt von Haut und Schleimhäuten mit den Inhaltsstoffen z.B. beim Baden oder Eincremen begünstigt deren Eindringen in den Körper. Auch wenn die Bestandteile der Kosmetika auf der Verpackung genannt werden, sind unbedenkliche und gut verträgliche Produkte nicht auf Anhieb erkennbar. Die Inhaltsstoffe sind klein gedruckt und für Lai*innen oft unverständlich. Prüfen Sie dennoch genau.

Frauen benutzen mehr Pflegeprodukte und sind so Schadstoffen stärker ausgesetzt. Während einer Schwangerschaft und beim Stillen gelangen die Schadstoffe von der Mutter zum Kind, was die Gesundheit des Kindes, auch später im Leben, beeinträchtigen kann.

Allergien durch Kosmetikinhaltsstoffe?

Rötungen, Bläschen, Juckreiz können Zeichen

für eine allergische Reaktion auf Inhaltsstoffe sein. Kontaktallergien sind nicht heilbar. Spezialisierte Hautärzt*innen diagnostizieren Stoffe, auf die Sie allergisch sind und tragen diese in einen Allergiepass ein. Benutzen Sie nur Kosmetika, die frei von diesen Allergiestoffen sind.

Allergien durch Duftstoffe?

Duftstoffe sind nach Nickel der zweithäufigste Allergieauslöser und in fast allen Kosmetika (auch in Reinigungs- und Waschmitteln) zu finden. Folgende 24 allergene Duftstoffe müssen – ohne den Hinweis „allergieauslösend“ – auf der Verpackung angegeben werden: Amyl Cinnamal, Amylcinnamyl Alcohol, Alpha-Isomethyl Ionone, Anise Alcohol, Benzyl Alcohol, Benzyl Benzoate, Benzyl Cinnamate, Benzyl Salicylate, Cinnamal, Cinnamyl Alcohol, Citral, Citronellol, Coumarin, Eugenol, Evernia Furfuracea Extract (Baummoosextrakt), Evernia Prunastri Extract (Eichenmoosextrakt), Farnesol, Geraniol, Hexyl Cinnamal, Hydroxycitronella, Isoeugenol, d-Limonene, Linalool und Methyl-2-Octynoate.