

# Wenn Kosmetik krank macht

Erschreckend: Jedes dritte Pflegemittel ist mit **SCHADSTOFFEN** belastet, die hormonähnliche Wirkung haben. Welche Substanzen Sie meiden sollten, und wie Sie unbedenkliche Produkte erkennen

**E**igentlich sollen sie uns guttun, Haut und Haare geschmeidig und schön machen. Tatsächlich aber schaden viele Kosmetikartikel der Gesundheit. Laut dem Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) ist allein jedes dritte Produkt mit Chemikalien belastet, die hormonähnliche Wirkung entfalten. Zwar gibt es bei riskanten Inhaltsstoffen gesetzliche geregelte Grenzwerte, doch Umweltmediziner wie Dr. Joachim Mutter warnen vor dem sogenannten Cocktaileffekt: „Die Gesamtheit aller Produkte, die wir am Tag benutzen, kann eine heikle Mischung ergeben.“ Hier lauern Gefahren:

• **NAGELLACK**

Ausschlag im Gesicht oder am Hals bringen die wenigsten Frauen mit lackierten Fingernägeln in Verbindung. Schuld daran ist jedoch oft der Konservierungsstoff Formaldehyd in Lacken. Schlimmer noch: Das Bundesamt für Risikobewertung warnt sogar davor, dass er Krebs im Nasen- und Rachenraum auslösen kann, wenn man seine Dämpfe einatmet.

• **CREMES**

Auch in anderen Kosmetika wie Cremes stecken Konservierungsmittel. Vorzugsweise Parabene, die das Produkt vor Verderb durch Mikroorganismen schützen sollen. Dr. Mutter weist auf einen folgenschweren Nebeneffekt hin: „Beim Menschen können Parabene wie Hormone wir-

ken und das Wachstum von Tumorzellen fördern.“ Deshalb verzichten einige Hersteller mittlerweile auf den Zusatzstoff und bewerben ihre Produkte explizit als „parabensfrei“. Ein Qualitätsmerkmal ist das noch lange nicht, denn häufig werden als Ersatz andere Chemikalien beigefügt.

• **SHAMPOO**

In Haarshampoo ist oftmals der Stoff Methylisothiazolinon (MIT) enthalten, eine Chemikalie, deren Allergiepotezial fünfmal höher ist als jenes von Parabenen. Studien legen außerdem nahe, dass durch Haarwäschen mit MIT-haltigen Pflegeprodukten Gehirnzellen absterben können.

• **LOTIONEN**

Dieses samtweiche Hautgefühl nach dem Eincremen – leider wird es oft nur von Mineralöl vorgegaukelt. Klingt unschön und hat unschöne Folgen. „Mineralöl verschließt die Haut und unterbindet ihre Atmung“, so Dr. Mutter. Mit der Reinigung wird der Ölfilm nie vollständig entfernt. Unter ihm lagern sich Stoffwechselprodukte ab, die Haut trocknet aus – es wird immer mehr Creme nötig. Für die Kosmetikindustrie ist das ein lukratives Geschäft, denn der Rohstoff ist billig. Auf der Packung tarnt er sich mit Bezeichnungen wie Paraffinum liquidum oder Petrolatum.

• **DEO**

Der schweißhemmende Effekt vieler Deodorants wird verstärkt durch ein Leichtmetall: Aluminium. „Es steht unter Verdacht, im Kindesalter Entwicklungsstörungen auszulösen sowie Alzheimer und Krebs“, warnt der Mediziner. Harte Beweise dafür stehen zwar noch aus, das Bundesinstitut für Risikobewertung rät jedoch vorsorglich davon ab, nach der Rasur aluminiumhaltige Deos zu verwenden. Denn dann kann der krankmachende Stoff noch leichter als zuvor in die Haut eindringen.

• **SONNENSCHUTZ**

In vielen Produkten soll der Zusatzstoff Nano-Titandioxid unter anderem den schädlichen Einfluss von ultravioletter Strahlung verhindern. Hört sich gesund an – mittlerweile ist aber auch bekannt, dass die Substanz Entzündungen im Körper begünstigt und das Erbgut verändern kann. „Leidtragender ist am Ende immer der Verbraucher, der zu allem Überfluss auch noch zur Kasse gebeten wird“, beklagt Dr. Mutter.

**ANNE-KATHRIN HASSE**

**TV-TIPP**

**FASZINATION WISSEN**  
Thema: Versteckte Hormone  
**MO 24.3. 22.00 Uhr Bayern**



**WAS STECKT DRIN?**  
Wichtigste Frage bei allen Produkten, die direkt auf unsere Haut kommen

**Einkaufsratgeber**

So finden Sie Produkte, die **unbedenklich** sind

**Wichtig:** immer die Liste der Inhaltsstoffe prüfen! Ist diese nicht verständlich, findet man Hilfe beim INCI-Register, das alle Stoffe aufführt ([www.haut.de](http://www.haut.de)). Die kostenlose iPhone-App ToxFox des BUND entlarvt schädliche Produkte schon im Drogeriemarkt. Unser Experte Dr. Mutter rät zudem: „Auf Nummer sicher geht man mit Naturkosmetik, die im besten Fall ein Siegel trägt.“ Vertrauenswürdige Zeichen sind etwa BDIH, NaTrue, Demeter (Weleda, Dr. Hauschka), EcoControl (Annemarie Börlind) oder Ecocert (Alva Naturkosmetik).

FOTOS: MIHALEC/FOTOLIA (GR.), VEY/JUMP

**VORSICHT!**  
In manchen Pflegeprodukten sind gefährliche Chemikalien

