

Ganzheitlich Denken & Handeln



Erschienen in: „grenzenlos“, Heft 1, 2005, ab Seite 6
<http://www.horusmedia.de/2005-haut/haut.php>

Gesunde Körperpflege - Nur Natur für die Haut

Gesunde Hautpflege ist so wichtig wie gesunde Ernährung, denn die Haut ist unser größtes Organ. Viele Menschen achten auf eine bessere Kost. Bei der täglichen Creme aber glauben wir allzu oft blumigen Werbeaussagen. Ein Blick auf die verklausulierten Inhaltsbezeichnungen entlarvt, welches Pflegeprodukt wirklich nur Natur enthält

Von Ulrich Arndt

Unsere Haut ist der „Spiegel unserer Seele“ heißt es. Denn wer sich emotional nicht wohl „in seiner Haut fühlt“, dem zeigt es das eigene Hautbild in Form von Hautreizungen, Irritationen und Flecken. Schöne Haut ist auch ein Sinnbild für Vitalität. Kein Wunder, dass heute jeder gepflegt und faltenfrei aussehen möchte. Unsere Haut ist aber auch das größte Organ unseres Körpers. Sie ist der wichtigste „Umschlagplatz“ für Nährstoffe und Stoffwechselreste. Sie ist ebenso unser größtes Sinnesorgan und die Grenze zwischen unserem festen Körper und den zu ihm gehörigen feineren Energieschichten der Aura. Einem so wichtigen Teil unseres Selbst lassen wir auch eine besondere Pflege zukommen, so sollte man meinen. Fest steht aber, dass kein anderes Organ derart mit Giften aus der Umwelt, Chemiemüll aus Cremes, Duschgels und „Pflegemitteln“ und anderen energetisch auszehrenden Einflüssen traktiert wird. Und das obwohl die Deutschen pro Jahr die stolze summe von über 2,4 Milliarden Euro für Hautpflegemittel ausgeben.

Schönheitsbewusste Frauen und immer mehr auch die Männer greifen heute nicht nur zur Tages-, Nacht- und Augencreme. Dank der erfolgreichen Werbekampagnen der Kosmetikindustrie pflegt „frau“ sich auch mit Feuchtigkeitscremes, Lifting Serum, Ampullenkuren, Anti-Aging Masken, Teint-Balance-Cream und natürlich Bodymilk, Reinigungsmilch, Gesichtswasser und vielem mehr. Hinzu kommen noch Cremes mit dem jeweils aktuellem „Wunderwirkstoff“. Fatal dabei ist, dass die Hersteller immer mehr für die Werbung ausgeben und immer weniger für den Inhalt in den Tiegeln und Fläschchen. Auch wenn stolze Markennamen auf der Verpackung prangen, ist leider allzu oft der Inhalt nur preiswerte Massenware aus billigsten Rohstoffen. Da hilft nur der kritische Blick auf die Liste der Inhaltsstoffe.

Wenn beispielsweise auf einer noblen Augencreme „La mer“ der Inhaltsstoff Carbomer

deklariert ist, so handelt es sich um einen chemischen Gelbildner, der laut Untersuchungen von „Öko-Test“ Rückstände von Lösungsmitteln wie Benzol besitzt. Und der ebenfalls darin enthaltene Hilfsstoff Tetrahydroxypropyl Ethylenediamine hat in einer hochwertigen Creme, die der Haut gut tun soll, auch nichts zu suchen. Solche Erdölprodukte sind für den Organismus nichts anders als Chemiemüll. Sie reichern sich im Gewebe an, irritieren die Schleimhäute und die Haut, verschließen die Poren und beeinträchtigen damit die Hautatmung. Allergien und Entzündungen sind oftmals die Folgen.

Nicht viel anders sieht es bei der preiswerten und wohl am weitesten verbreiteten Creme mit der bekannte weiß-blauen Verpackung aus. Hier hat das Öko-Testinstitut von 44 verschiedenen Nivea-Produkten nur 5 mit gut bewertet, mehr als die Hälfte fielen mit der Note „mangelhaft“ und „unbefriedigend“ komplett durch. Grund sind auch hier der hohe Anteil an Erdölprodukten wie Paraffinen und Silikonen sowie an Konservierungsstoffen wie Formaldehyd-Verbindungen und Emulgatoren wie PEG-Derivate (näheres weiter unten). Allesamt werden von Wissenschaftlern zumindest als bedenklich eingestuft und können die Haut irritieren und austrocknen, die Leber belasten oder sogar Krebs hervorrufen. Laut EU-Gefahrenverordnung müssen Produkte, die mehr als zehn Prozent Paraffine enthalten, sogar mit einem Warnhinweis versehen werden. Nur bei Kosmetika darf dieser seltsamerweise entfallen.

Kapitulieren Sie aber nicht angesichts der kryptischen Bezeichnungen in den Inhaltslisten, der sogenannten INCI-Liste (INCI = International Nomenclature of Cosmetic Ingredients). Löffeln Sie ruhig die Verkäuferinnen, was diese bedeuten oder recherchieren Sie schon vor dem Kauf im Internet – zum Beispiel in Veröffentlichungen des Öko-Testinstituts. So können Sie auch ohne Chemiekennnisse einiges daraus ablesen.

Die Haut als Vorbild

Jede Creme besteht aus drei Stoffgruppen: den Basisstoffen, den Wirkstoffen und den Hilfsstoffen. Nicht nur die besonderen Wirkstoffe wie ein exklusiver Algen- oder Heilpflanzenextrakt, ein wertvolles Öl oder Vitamine sollten gut für die Haut sein. Vielmehr müssen alle Inhaltsstoffe und natürlich vor allem die Basisstoffe, aus denen die Creme hauptsächlich besteht, gute hautpflegende Eigenschaften haben.

Eine gute Kosmetik hat in allem die gesunde Haut zum Vorbild. Die Barrierschichten und das Hautoberflächenfett bestehen chemisch gesehen aus Triglyceriden, Wachsester, Fettsäuren, Squalen, Diglyceriden, Cholesterinester, Cholesterin, Ceramiden und Phosphatidylcholin. Wenn Sie diese Begriffe auf der Verpackung lesen, brauchen Sie also keine Bedenken zu haben. Im Gegenteil, daran erkennen Sie dass hier der Hersteller sich bemüht, der Haut genau das zu geben, was sie braucht. Im „Kosmetik-Chinesisch“ lesen dann auf der Verpackung Bezeichnungen wie „Caprylic/Caprylic Triglyceride“, „C 10-18 Triglyceride“, „Ceramide 3“ oder „Squalane“.

In der Creme stellen die Triglyceride die Fettstoffe und Öle dar, als Wachsester wird in Naturkosmetik oft Jojobaöl (INCI-Bezeichnung „Buxus Chinensis“) verwendet. Shea-Butter (gewonnen aus den Nüssen des Sheabutterbaumes) enthält beide dieser Hauptbestandteile sowie noch Cholesterinester und wird daher häufig als Basis verwendet. Ceramide, wie das Ceramide 3 wird aus Hefen gewonnen. Diglyceride sind mit Glycerin verbundene Fettsäuren und können aus pflanzlicher oder synthetischer Quelle stammen. Und Squalen wird durch das weniger empfindliche Squalan ersetzt, das meist aus Olivenöl stammt.

Solche natürlichen Basisstoffe werden von der Kosmetikindustrie aber auch durch billigere Mineralölprodukte ersetzt wie Vaseline (in der INCI steht: „Petrolatum“), Erdwachs (INCI: „Ceresin, „Ozokerite“) mikrokristallines Wachs, Paraffine und Silikone (alle Bezeichnungen mit „-cone“ wie „Dimethicone“). All diese Stoffe versiegeln aber die Haut und behindern die natürliche Eigenregeneration.

Emulgatoren und Konservierungsstoffe

Nun verbinden sich aber diese Basisbestandteile nur sehr schlecht zu einer Creme. Daher kommt die Gruppe der Hilfsstoffe hinzu. Zwar gibt es auch hier natürliche hautähnliche Hilfsstoffe wie bestimmte Ceramide und Phosphatidylcholin, aber die allermeisten Hersteller setzen billige effektivere, künstliche Emulgatoren hinzu – beispielsweise die eingangs erwähnten PEG-Derivate (Polyethylenglykole und deren Abkömmlinge). Sie verbinden Fette und Wasser miteinander und können auch als Tenside zur Reinigung oder zum Aufweichen der Haut eingesetzt werden. Sie machen also die Haut durchlässiger. Dadurch sollen die Wirkstoffe besser eindringen können, aber PEG-Derivate besitzen krebserregende Verunreinigungen und neben den erwünschten Wirkstoffen gelangen auch alle anderen Cremebestandteile besser hinein – vom krebverdächtigen Konservierungsmittel bis zum allergieauslösenden Duftstoff. Also Vorsicht wenn Sie Wortverbindungen mit „PEG-“, lesen! PEG und damit verwandte Emulgatoren, sogenannte ethoxilierte Verbindungen, werden auch als Auslöser der Mallorca-Akne verantwortlich gemacht. Dazu gehören Laureth, Pareth, Cetareth und andere mit INCI-Bezeichnung auf „-eth“ (wie auch Polyethylenglykole und Triethanolamine).

Die bekanntesten, weil umstrittensten Hilfsstoffe sind die Konservierungsmittel. Schon seit langem im Kreuzfeuer der Kritik von Ärzten und Umweltschützern ist das krebserregende Formaldehyd. Nach wie vor ist es aber für Kosmetik erlaubt. Laut Öko-Test fanden sich beispielsweise in 21 von 24 Selbstbräuner-Cremes Formaldehydabspalter. Nicht besser sieht es bei Sonnencremes aus, aber auch etliche Hersteller von Pflegecremes greifen zu der bedenklichen Substanz. Formaldehyde verbergen sich bei den Inhaltsstoffen hinter Bezeichnungen wie Methenamine, Natrium Hydroxymethylglycinate, DMDM Hydantoin, Diazolidinyl Urea, Imidazolodiny Urea und vielen weiteren Bezeichnungen.

Vor allem Allergiker haben schon mit halogenorganischen Verbindungen wie Euxyl K 400 (= Methyl-dibrom-Glutaronitril) und Triclosan leidvolle Bekanntschaft gemacht. Diese werden als hochwirksame Konservierungsmittel eingesetzt und sollen das krebserregende Formaldehyd ersetzen. Allerdings haben sie es kaum weniger in sich, denn Triclosan kann die Leberfunktion beeinträchtigen und zumindest bei Hefen ist auch bereits eine Erbgutschädigung nachgewiesen. Euxyl K 400 wiederum löst Allergien aus und wird deshalb endlich ab September diesen Jahres in Cremes verboten (nicht aber in Duschgels und Shampoos).

Ein weiteres synthetisches Konservierungsmittel sind die Parabene, also alle Verbindungen, die „-paraben“ im Namen haben. „Parabene erzeugen Krebs“ war eine Schlagzeile 2004. Das Deutsche Krebsforschungszentrum in Heidelberg hält diese Warnung zwar für verfrüht, da die Konzentrationen von Parabenen in Kosmetika unter der Mindestmenge für hormonähnliche und Wucherungen erzeugende Wirkungen liege. Bisher gelten Parabene daher nur bei empfindlicher, vorgeschädigter Haut als bedenklich und Allergie auslösend. In einer natürlichen, der gesunden Haut nachempfundenen Kosmetik aber haben sie auf keinen Fall etwas verloren. Meiden Sie ebenfalls Cremes mit dem konservierenden Hilfsstoff EDTA. Es schwächt die Zellmembranen und löst Schwermetalle.

Natürliche Konservierungsmittel sind vor allem ätherische Öle und Antioxidantien wie Vitamin E. Auch Alkohole werden verwendet, jedoch sollten einige von ihnen ebenfalls vermieden werden. Insbesondere Isopropylalkohole bereiten nach Forschungen der Alternativmedizin im Körper den Boden für Parasiten und daraus entstehende Krebserkrankungen bereiten.

Allergieauslösende Parfüme

Sie machen nur einen sehr kleinen Anteil der Hilfsstoffe aus, aber der hat es mitunter in sich: die Duftstoffe. Immer mehr Menschen reagieren auf ihre Kosmetik allergisch aufgrund der Wohlgerüche. Besonders allergiegefährlich sind Eichenmoos (*Evernia Prunastri*), Baummoos (*Furfuracea*), Isoeugenol, Cinnamal und sogenannte polyzyklische Moschusverbindungen.

Allein von letzteren werden 2000 Tonnen pro Jahr in Europa in Cremes, Parfüms und Waschmittel gerührt. Was höchst fatal ist, denn diese Moschusverbindungen reichern sich im Fettgewebe und in der Muttermilch an und stehen auch noch im Verdacht krebserregend zu sein und die Leberzellen zu schädigen. Egal, ob Moschus Xylol, Moschus Keton, Tonalide (AHTN) oder Galaxolide (HHCB) auf dem Produkt steht, lassen Sie es lieber im Regal stehen. Der Skandal bei den Duftstoffen ist jedoch, dass laut Kosmetikgesetz der Hersteller diese bedenklichen Stoffe überhaupt nicht deklarieren muss. Er darf vielmehr ganz allgemein „Parfüm“ (oder „Parfume“) schreiben. Verantwortungsbewusste Hersteller deklarieren freiwillig sämtliche Duftstoffe, damit Allergiker keine böse Überraschung erleben.

Vielumworbene Wirkstoffe

Bei den Wirkstoffen entfalten die Kosmetikerhersteller viel Kreativität, allerdings auch wenn es um die schmückende Umschreibung geht. Vitamin E und C und Phytohormone werden als Konservierungsmittel eingesetzt, aber zugleich als hochwertige Anti-Aging-Mittel für die Haut angepriesen – was freilich ebenfalls richtig ist. Weizenkeimöl, Macademia-Nussöl, Avocadoöl und andere Öle sind nicht nur edle Pflegezutaten, sondern besitzen ganz simpel einen hohen Anteil an Triglyceriden, also an dem wichtigen Basisstoff für gute Cremes. Sie sind also einfach eine gute Cremebasis. Und das edle hautglättende Jojobaöl liefert das für die Cremebasis nötige Wachsester.

Metallsalze von Zink, Kupfer, Silber und Gold wiederum werden zu edelsten Wirkstoffen erhoben, sind aber aufgrund ihrer antibakterielle Giftwirkung auch Konservierungsstoffe. Und der „In-Wirkstoff“ Sauerstoff belebt nicht nur die Haut, er konserviert auch und – was weniger erwünscht ist – er kann durch vermehrte Oxidation die Hautalterung beschleunigen. So wird der eigentliche Grund für die Verwendung von Stoffen nicht selten durch Werbeaussagen beschönigt.

Natürlich gibt es viele wertvolle Pflanzenextrakte und –wirkstoffe, die wirklich einen zusätzlichen Nutzen für die Hautpflege bringen – angefangen von einheimischen Pflanzen wie beispielsweise Hagebuttesamen, Kamille, Nachtkerze, Ringelblume und Rose bis zu exotischeren wie chinesischen Heilpilzen, Safran und Cystus-Zistrose. Diese sollten aus biologischem Anbau stammen, damit sie möglichst wenig durch Umweltschadstoffe verunreinigt sind.

Manche Hersteller versuchen auch durch spezielle energetische Behandlungen wie radionische Bestrahlung, Organenergie oder sogar durch Zugabe spezieller alchemistischer Essenzen aus Gold, Silber, Edelsteinen und Bernstein die Creme zusätzlich zu „beleben“ und zu aktivieren. Die letztgenannten Cremes haben durch diese Essenzen, die nach alten Regeln des Paracelsus hergestellt werden, sogar eine Wirkkraft, die der von Naturheilmitteln entspricht. Und sie haben daher auch ganz besondere pflegende Eigenschaften (näheres in „Getestet“ unter: www.life-testinstitut.de). Bei solchen energetischen Cremes wird die Haut nicht nur als „tote Schutzschicht“, sondern als wichtiges energetisches Organ unseres Körpers verstanden. Durch eine energetische Aufbereitung von Cremes gelangen Wirkstoffe auch besser in die Haut – aber auch eventuell darin enthaltene Schadstoffe. Bei diesen Energie-Cremes ist es daher besonders wichtig, dass sie zugleich auch hochwertige Naturkosmetik sind. Label für Naturkosmetik

Der Begriff Naturkosmetik ist nicht genau definiert und geschützt. Jeder Hersteller kann sein Produkt als solches bezeichnen. Mittlerweile gibt es drei verschiedene Label, doch auch hier muss man genau hinsehen. So sind beim Naturkosmetik-Label „ECOCERT“ zwar synthetische Farb- und Duftstoffe, Erdölprodukte und PEG verboten, aber einige bedenkliche Konservierungsmittel wie Parabene noch erlaubt. Beim „neufarm“-Label der Reformhäuser sind die Richtlinien noch laxer. Hier können Silikone und synthetische Farb- und Duftstoffe noch eingesetzt werden, ebenso PEG-Derivate als waschaktive Zusätze und von Öko-Test beanstandete Konservierungsmittel wie Phenoxyethanol und Dehydroacetsäure.

Am konsequentesten ist das BDIH-Label „Kontrollierte Naturkosmetik“. Hier müssen die Cremes frei von Erdölprodukten sein und zur Konservierung sind lediglich noch Zusätze von Benzylalkohol, Benzoesäure, Salicylsäure und Sorbinsäure gestattet sind – allerdings können auch diese Allergien auslösen. So hilft letztlich doch nur der kritische Blick auf das chemische Kauderwelsch der INCI-Liste (Weitere Infos zur INCI-Stoffen: „Öko-Test: Die große Kosmetik-Liste“).

Meiden Sie Kosmetik mit Inhaltsstoffen wie:

- Basisstoffe: Mineral Oil, Petrolatum, Ceresin, Ozokerite, Mikrokristallines Wachs, Paraffinum liquidum, Silikone (alle Bezeichnungen mit „-cone“ wie „Dimethicone“),
- Emulgatoren: Laureth, Pareth, Cetareth und andere mit INCI-Bezeichnung auf „-eth“ (wie auch Polyethylenglykole, also PEG-Derivate und Triethanolamine)
- Konservierungsmittel: Formaldehyde und -abspalter (wie Methenamine, Sodium Hydroxymethylglycinate, DMDM Hydantoin, Diazolidinyl Urea, Imidazolodiny Urea), halogenorganischen Verbindungen wie Euxyl K 400 (= Methyltribromo Glutaronitrile) und Triclosan, alle Verbindungen, die „-paraben“ im Namen haben, EDTA, Isopropylalkohole
- Duftstoffe: Evernia Prunastri), Baummos (Furfuracea), Isoeugenol, Cinnamal, Moschus Xylol, Moschus Keton, Tonalide (AHTN) oder Galaxolide (HHCB)