

Mineralöle, Silikone & Co. – Schadstoffe in Kosmetik

Mineralöle

Was sind sie? Mineralöle ersetzen hochwertige pflanzliche Öle. Sie werden aus Erdöl gewonnen, jedoch wird dieses so weit gefiltert, bis nur noch bestimmte Kohlenwasserstoffe darin enthalten sind. Es entsteht ein durchsichtiges Öl. Mineralöl ist in der Regel gut verträglich, liefert der Haut jedoch keine Nährstoffe.

Das Problem? Mineralöle dichten die Hautoberfläche ab. Die Folge: Unter der hautfremden Schicht funktioniert die Haut nicht mehr richtig und kann nicht mit Nährstoffen versorgt werden. Des Weiteren vermehren sich Keime und Bakterien unter der Mineralölschicht besonders gut. Akne und Mitesser können die Folge sein.

Wie erkennen? In den Inhaltsstoffen verbirgt sich Mineralöl hinter einer Vielzahl von Bezeichnungen: **Mineral Oil, Petrolatum, Paraffinum Liquidum, Paraffinum Subliquidum, Cera Microcristallina, Microcrystalline Wax, Ozokerit, Ceresin, Vaseline**

Silikone

Was sind sie? Silikone sind aus Erdöl gewonnene Kunststoffe. Genau wie Mineralöle ersetzen Silikone hochwertigere Öle in der Kosmetik. Sie sind gut verträglich, jedoch völlig hautfremd.

Das Problem? Nach dem ersten Eincremen fühlt sich die Haut zwar geschmeidig an, jedoch gehen diese Soforteffekte auf Kosten der langfristigen Wirkung. Auf der Haut bildet sich ein Film, der die natürliche Regeneration der Haut massiv behindert. Auch Pflegestoffe, wie Vitamine, können über silikonhaltige Cremes nicht in die Haut gelangen.

Wie erkennen? Silikone erkennt man an der Endung „-cone“ oder „-xane“ – die häufigsten Synonyme sind **Dimethicone, Methicone, Polysiloxane** oder **Cyclomethicone**.

Parabene

Was sind sie? Konservierungsstoffe, die in vielen Kosmetikprodukten für eine längere Haltbarkeit sorgen.

Das Problem? Parabene sind dem weiblichen Sexualhormon Östrogen sehr ähnlich und stehen im Verdacht den Hormonhaushalt durcheinander zu bringen. Bei Ratten wurde dies bereits bewiesen. Entsprechende Langzeitstudien am Menschen fehlen. Eines scheint jedoch gewiss zu sein: Parabene lagern sich in unserem Körper an. Das erschreckende Resultat einer Studie mit 2,548 Teilnehmern: in fast jedem Menschen haben sich Parabene angelagert.

Wie erkennen? Parabene sind leicht zu erkennen, denn in den Inhaltsstoffen enden sie immer auf „-paraben“ **Methylparaben, Ethylparaben, Propylparaben, Butylparaben**. Vorsicht bei **Isopropylparaben** und **Isobutylparaben** – diese Parabene sind nicht ausreichend erforscht. Neben der Hautpflege empfiehlt es sich, auch bei Shampoos einen Blick auf die Inhaltsstoffe zu werfen.

Emulgatoren

Was sind sie? Jede Creme besteht aus Wasser und Fett. Damit sich diese Komponenten vermischen können, benötigt man einen Emulgator. Am häufigsten findet Polyethylenglykol (PEG) in Kombination mit einem Fettalkohol Verwendung.

Das Problem? Emulgatoren emulgieren auch auf der Haut weiter und binden hauteigene Fette. Beim nächsten Waschgang werden diese zusammen mit den Emulgatoren aus der Haut gespült (Auswascheffekt). Die Folge: die Haut wird trockener und trockener.

Wie erkennen? Sie tragen **PEG** in der Bezeichnung oder enden auf "-eth", wie z.B. **Ceteareth-8**

Duftstoffe

Was sind sie? Klar, synthetische oder natürliche Substanzen, mit mehr oder weniger angenehmen Duftnoten. Die Wahrnehmung ist sehr subjektiv. Was dem einen gefällt kann den anderen wiederum ekeln. Aus eigener Erfahrung wissen wir: je weniger Parfum man selber verwendet um so stärker nimmt man die Gerüche seiner Umwelt wahr.

Das Problem? Idealerweise trägt eine wirksame Creme die Pflegestoffe in die Haut. Genau dort jedoch haben Duftstoffe nichts verloren, da sie ihr allergisierendes Potential entfalten und Reizungen hervorrufen können. Die wenigsten Cremes verzichten heute auf Duftstoffe – allerdings sind auch die wenigsten Cremes so beschaffen, dass sie Wirkstoffe in die Haut tragen können. Das ist bei unserer Hautcreme+ anders. Deshalb empfehlen wir die Hautpflege vom Beduftungsritual zu trennen und erst nach dem Cremen ein Parfum aufzutragen. Die Haut wird es Dir danken.

Wie erkennen? Einige Duftstoffe müssen am Ende der INCI's gesondert aufgelistet werden. Dazu zählen: **Alpha-Isomethyl Ionone, Benzyl Alcohol, Benzyl Salicylate, Citral, Citronellol, Geraniol, Hexyl Cinnamal, Linalool, Limonene**. Eine Mischung aus nicht deklarationspflichtigen Duftstoffen wird ganz einfach mit **Parfum** bezeichnet.