

Marianne Nick

Natürliche Hautpflege für schöne reife Haut



mit 60
natürlichen
Anti-Aging Tipps
und Rezepturen

Von Natur aus schön

Band 2

Konventionelle und naturnahe Kosmetik

Es hat lange gedauert, bis Kosmetikerhersteller die Inhaltsstoffe ihrer Produkte deklarieren mussten. Erst 1997 wurde die Deklarationspflicht für Produktinhaltsstoffe in den EU-Ländern eingeführt. Der sogenannte INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) dient den Verbrauchern als Schutz und ist ideal für Allergiker, denn Sie können in ihrem Allergiepass nachschauen, ob sie alle Inhaltsstoffe eines Produktes vertragen. Die Inhaltsstoffe (Ingredients) werden in absteigender Reihenfolge auf den Produkten angegeben. Je mehr von einem Rohstoff enthalten ist, desto weiter oben steht er in der INCI-Liste. Die lateinische/ englische Angabe ist vorgeschrieben. Seriöse Kosmetikerhersteller verwenden zusätzlich die deutsche Erklärung. Durch die Deklarationspflicht und durch Verbraucher-Apps, Stiftung Warentest und Ökotest, die die Inhaltsstoffe analysieren, kann sich mittlerweile auch der Laie genauestens informieren. Und das ist bitter nötig. Denn nicht alles, was in Kosmetik drin ist, ist auch gut für die Haut.

Inhaltsstoffe konventioneller Kosmetik

Aus den vielen kritischen Inhaltsstoffen konventioneller Kosmetik habe ich diejenigen ausgewählt, die für die reife Haut nicht genutzt werden, bzw. genauer betrachtet werden sollten. Die konventionelle Kosmetik kann auf tausende Rohstoffe zurückgreifen. In den Produkten finden sich Pflanzenrohstoffe, Material von toten Tieren und Inhaltsstoffe aus dem Labor. Die Fülle ist groß und die Auswirkungen auf Haut und Körper ebenfalls. Im Folgenden sind nur einige gut erforschte Inhaltsstoffe genannt, die du unbedingt kennen solltest. Die Produktlisten haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, denn der Kosmetikmarkt ist sehr dynamisch und bietet immer wieder neue Inhaltsstoffe und Produkte.

Tenside

dienen hauptsächlich dazu, die Haut zu reinigen. Sie können auch als Emulgatoren und Lösungsmittel eingesetzt werden. Sie sind in der Regel recht aggressive waschaktive Substanzen. Je mehr ein Produkt schäumt, desto aggressiver wirken die Tenside auf die Haut. So findest du zum Beispiel Sodium laureth sulfat in vielen stark schäumenden Reinigungsprodukten und Shampoos. Damit kann man aber auch große Industriemaschinen entfetten....

Starke Tenside machen die Haut durchlässig. Das Problem an der Sache ist, dass dadurch Schadstoffe leichter in die Haut eindringen, die Allergien auslösen können.

Manche Wissenschaftler warnen vor Umweltschäden durch Tenside. Andere sagen, dass Tenside zumindest teilweise abbaubar sind. Bezüglich der Umwelt ist es im Augenblick noch strittig, ob Tenside biologisch abbaubar sind oder nicht.

Tenside verbergen sich hinter den Begriffen:

Sodium laureth sulfat, Sodium lauryl sulfat, Mipa-Laureth Sulfate, Laureth-4, Natriumlaurylethersulfat, Alkylbenzolsulfonate, Alkylpolyglycoside, Fettalkoholethoxylate und Esterquats. Es gibt sehr viele Bezeichnungen dafür, so dass diese Auflistung nicht vollständig ist.

Produkte, die Tenside enthalten:

Gesichtsreinigung, Duschbalsam, Badeöl, Shampoo, Spülung, Seife, Zahnpasta, Augen Make-up Entferner, Haarpflegeprodukt, Rasierschaum, etc.

Vorteile

günstig

lange haltbar

gleichbleibende
Qualität

Nachteile

hautreizend

potentiell umweltbelastend

potentiell krebserregend
Hautschutzbarriere wird
geschwächt

Erdölprodukte

Die sogenannten „Erdölderivate“ sind alle aus Erdöl gewonnen und sehr oft als Basis in konventioneller Kosmetik zu finden. Dazu zählen Mineralöle, Silikone und Polyethylenglykol (PEG).

Mineralöle

Die braune, stinkende Masse aus der Erde wird zwischen 120 und 250 Grad raffiniert, so dass ein durchsichtiges, geruchloses Öl entsteht. Mineralöl wird als Ersatz für hochwertige, teure pflanzliche Öle verwendet. Es liegt auf Haut oder Haar wie ein Film und lässt die Haut prall und die Haare glänzend wirken.

Langfristigen Nutzen bieten Produkte auf Erdölbasis nicht. Die Haut wird abgedichtet und die Poren verschlossen, weil das Öl auf der Hautoberfläche verbleibt. Sie kann dadurch weder richtig atmen, noch Nährstoffe aufnehmen oder Talg und Fette ausscheiden. Da

wichtige Hautstoffwechselprozesse durch das Mineralöl unterbunden werden, kommt es in der Folge zu Unreinheiten, fahler und schlecht durchbluteter Haut.

Momentan wird ein Mineralöl namens MOAH (Mineral Oil Aromatic Hydrocarbons) erforscht. Stiftung Warentest stellte den aromatischen Kohlenwasserstoff MOAH in allen Mineralölcremes fest. Er steht unter Verdacht krebserregend zu sein, sich im Körper anzureichern und Knoten zu bilden. Mineralöle in Lippenstiften und Lippenpflegestiften wirken sich besonders negativ aus. Fährst du mit der Zunge über die Lippen, können Mineralöle in den Körper gelangen. Bisher weiß die Wissenschaft nur, dass der Körper das Öl nicht abbauen kann. Negative Langzeitfolgen sind derzeit nicht erforscht.

Es gibt viele Begriffe, hinter denen sich Mineralöle verbergen. Daher ist es nicht ganz leicht, diese aus der INCI Liste herauszufinden:

Paraffinum Liquidum, Paraffin, Isoparaffin, Paraffinum Subliquidum, Mineral Oil, Mineral Spirits, Cera Microcrystallina, Microcrystalline Wax, Synthetic Wax, Ceresin, Diisopropyl Adipate, Isohexadecane, Ozokerit, Vaseline, Petrolatum, Weißöl und Melkfett.

Silikone

werden aus Erdöl gewonnen und ersetzen ebenfalls wertvolle Pflanzenöle in der Kosmetik.

Der Kunststoff Silikon hat die gleiche negative Wirkung wie Mineralöl für Haut und Haar. Die Haut wirkt anfangs prall und glatt. Auf Dauer verstopfen die Poren und Unreinheiten können auftreten. Zunächst macht es das Haar geschmeidig, glänzend und gut kämmbar, längerfristig jedoch brüchig, trocken, schwer und kraftlos.

Silikone kann man leicht erkennen, denn sie enden meistens mit „cone“: Dimethicone, Methicone, Cyclomethicone und Polysiloxane.

Vielleicht lässt es dich aufhorchen, wenn du erfährst, dass man aus Mineralöl Kerzen herstellt, Vaseline als Korrosionsschutz verwendet, mit Silikon Fugen abgedichtet und Kuchenformen produziert werden. Verwunderlich, was das in der Kosmetik zu suchen hat, oder?

Folgende Produkte enthalten Mineralöle und Silikone:

Shampoo, Spülung, Duschbalsam, Sonnencreme (wasserfest und wasserlöslich), Maske, Hautcreme, Fluid, Gel, Make-up, Eyeliner, Lippenpflegeprodukt, Lippenstift, etc.

PEG (Polyethylenglykol)

sind Erdölderivate oder werden aus Palmöl hergestellt. Sie haben viele Aufgaben in einem Kosmetikprodukt. Sie dienen als Grundlage für Salben und Cremes, als Tensid, Feuchthalte- und Bindemittel, sowie als Weichmacher und Emulgator. Ein Emulgator verbindet Fett- und Wasseranteile eines Produktes. PEGs machen die Haut durchlässig und fördern Allergien. Außerdem emulgieren PEGs auf der Haut weiter und zerstören so das hauteigene Fett, die Haut wird immer trockener.

Sie sind gut zu erkennen, denn sie tragen „PEG“ oder „eth“ im Namen:

PEG-7, PEG-40, PEG-90, PEG-200, Ceteth, Ceteareth-8, uvm. Es gibt Unmengen von PEGs in konventionellen Produkten. Daher bitte ich dich den INCI ganz besonders aufmerksam zu lesen und Produkte mit PEGs nicht zu verwenden. Das ist der beste Hautschutz.

PEGs findest du in Shampoo, Duschgel, Seife, Schaumbad, Zahnpasta, Sonnenschutzmittel, Maske, Salbe, Gel, Hautcreme.

Vorteile

günstig
kein Allergen
lange haltbar
gleichbleibende Qualität
werden nicht ranzig

Nachteile

hautirritierend (PEG)
hautfremd
Unreinheiten, Akne
umweltschädigend
hautreizend (Silikon)
potentiell Krebserregend (PEG)
lagern sich im Körper ab
verstopfen die Poren

Konservierungsstoffe

Parabene

sind Konservierungsstoffe, die ein Produkt lange haltbar machen. Sie stehen im Verdacht, hormonelle Veränderungen zu fördern, da sie dem weiblichen Hormon Östrogen sehr ähnlich sind. Parabene lagern sich im Körper ab. Sie werden mit vielen Krankheiten, verschiedenen Krebsarten und verfrühter Pubertät in Verbindung gebracht. Dafür gibt es wissenschaftliche Nachweise.

Glücklicherweise sind Parabene schnell auf der INCI Liste zu identifizieren, denn sie enden stets mit „parabene“:

Butylparabene, Methylparabene, Ethylparabene, Propylparabene, Isopropylparabene, Isobutylparabene.

Folgende Produkte enthalten Parabene:

Shampoo, Duschgel, Reinigungsprodukt, Seife, Deodorant, Sonnenschutzmittel, Körperspray, Lippenstift, Hautcreme.

Vorteile

günstig

lange haltbar

gleichbleibende Qualität

Nachteile

hautfremd

hormonverändernd

potentiell Krebserrregend
lagert sich im Körper ab
Krankheitsverursacher
Allergen

Vergällter Alkohol

wird in Kosmetikprodukten zur Konservierung und als Lösungsmittel verwendet. „Vergällt“ bedeutet, dass Alkohol denaturiert, also mit chemischen Stoffen und Phthalaten ungenießbar (=vergällt) gemacht wird. Dadurch kannst du ihn nicht trinken und die Kosmetikfirma muss keine Alkoholsteuern bezahlen. Vergällter Alkohol hat keinen Nutzen für die Haut und sollte daher in Pflegeprodukten nicht vorkommen.

Vergällter Alkohol wird wie folgt deklariert:

Alcohol denat., Ethanol, Ethyl Alcohol, Methanol, Isopropyl Alcohol, Isapropanol, SD Alcohol und Benzyl Alcohol.

Er ist in vielen Produkten enthalten:

Make-up, Lotion, Fluid, Gesichtswasser, Eau de Toilette, Eau de Parfum, Deodorant, Haut-, Haar- und Zahnpflegeprodukte, After-Shave.

Vorteile

günstig

lange haltbar

Nachteile

hautfremd

hautschädigend
austrocknend

Palmöl

Bei Palmöl ist der Ruf schlechter als das Öl selbst. Das Hauptproblem bei Palmöl entsteht durch seine Gewinnung. Es werden nach wie vor tropische Urwälder gerodet, um Platz für Palmölplantagen zu schaffen. Durch die Monokulturen wird die biologische Artenvielfalt gefährdet. Die Palme wächst schnell. Aus ihrem Fruchtfleisch und den Kernen kann viel Öl