

"Die hässliche Wahrheit über Schönheits- und Pflegeprodukte"

von Charu Bahrt

"Während das Interesse an einer biologisch-organischen Ernährung inzwischen sehr groß ist, fehlt dieses Bewusstsein bei Kosmetik- und Hygieneprodukten noch fast vollständig. Hinzu kommt, dass die chemischen, oft krebserregenden Inhaltsstoffe nicht einmal auf der Verpackung stehen."

Ein tödlicher Chemikaliencocktail; Körperpflege:

Es darf keine gewöhnliche Seife sein. Wir reinigen uns mit einem Gesichts- und Körperpeeling und tupfen unsere Haut trocken. Dann salben wir sie mit revitalisierenden Cremes. Als nächstes kommen ein paar Spritzer Deodorant, um die Körpergerüche zu überdecken (unsere natürlichen Schweißgerüche, die am Ende eines harten Arbeitstages unvermeidlich sind, muss man dazu sagen). Danach tragen wir vielleicht noch ein paar Tupfer Parfüm- oder Aftershave - Lotion auf. Für etwa die Hälfte unserer erwachsenen und jugendlichen Bevölkerung - ja, ich meine die Frauen - folgt nun eine komplizierte Schminkprozedur: Sonnenschutzcreme, Make-up, Lidschatten, Nagellack. Die Liste ist endlos, denn wir sind unwissende Verbraucher von Hygieneprodukten und Kosmetika.

Unsere Unwissenheit beginnt damit, dass wir uns nicht darüber im Klaren sind, dass der Empfänger unserer Eitelkeiten das größte einzelne Organ unseres Körpers ist: unsere Haut. Sie ist nämlich viel mehr als nur die Abdeckung dessen, was darunter liegt. Die Haut ist eine lebende Hülle, die atmet, jedenfalls soweit wir es ihr erlauben. Wenn wir sie also mit Cremes und Lotionen zuschmieren, sinkt ihre angeborene Fähigkeit zu atmen, also zu leben. Der Schaden beschränkt sich nicht darauf, dass unsere Haut sich erstickt fühlt. Kosmetik vergiftet die Organe. Da die Haut ein Organ ist, das Stoffe leicht aufnimmt, saugt sie alle Mixturen ein, die wir auf ihre Oberfläche auftragen. Wenn diese Produkte nützliche Inhaltsstoffe enthalten, dann entsteht kein Schaden. Doch wenn sie Chemikalien enthalten, die unserer Haut und anderen Organen eher schaden, vor allem, wenn sie sich anreichern und mit den Jahren ihre Auswirkungen immer gefährlicher werden, dann mutieren unsere einfachen Hygienegewohnheiten zu einem riskanten Lebensstil, der uns Krankheiten und sogar den Tod bescheren kann.

Was findet man also in allgemein gebräuchlichen Hygieneprodukten und Kosmetika? Vielleicht überrascht Sie das, doch oft enthalten sie einen Cocktail aus Chemikalien, die als Karzinogene (krebserregende Stoffe) wirken. Sie enthalten so z.B. Hautreizmittel, Wachstumsgifte (Giftstoffe, die vor allem das physische und geistige Wachstum von Kindern beeinträchtigen), endokrinen Disruptoren (Substanzen, die die Produktion von Hormonen stoppen oder ihre Weiterleitung im Körper blockieren und so die Entwicklung hemmen), Mutagenen (Stoffe, die Veränderungen in der DNA herbeiführen, was entweder zu Krebs oder zu Geburtsschäden führt), Neurotoxinen (Stoffe, die unsere Reproduktionsorgane schädigen), Sensibilatoren (Chemikalien, die auf normalem Gewebe nach wiederholter Anwendung allergische Reaktionen auslösen).

Sie können das kaum glauben? Bevor wir uns genauer ansehen, was diese Auflistung für Ihre Gesundheit bedeutet, wollen wir darüber nachdenken, warum diese Tatsachen so wenig bekannt sind.

Die Zahl der Personen, die Kosmetik- und Pflegeprodukte konsumiert, steigt stetig an - kein Wunder, denn Eitelkeit ist nicht länger ein Privileg der Frauen. Männer werden immer erfolgreicher von Kosmetikonzernen umworben, die die "Gut aussehen, gut fühlen-Parole predigen. In den entwickelten Ländern des Westens und immer mehr auch in den aufstrebenden, sich öffnenden Märkten des Ostens ist die auf Konsum ausgerichtete Bevölkerung der Ignoranz und dem irrigen Glauben, dass Erfolg gleichbedeutend mit Schönheit und Glamour sei, hilflos ausgeliefert. Das Resultat sind ständig steigende Profite bei den globalen Kosmetikonzernen. Von ihrem Erfolg werden noch aggressivere Werbekampagnen finanziert, wodurch noch mehr Menschen dazu gebracht werden zu glauben, sie müssten "gut aussehen". Innen Bio außen Gift? Körperpflege: Eigentlich müsste die Frage lauten: Warum lassen wir zu, dass das so ist? Die Tatsache, dass wir zwischen

Schönheits- und Hygieneprodukten und unserem Wohlbefinden (sprich: unserer Gesundheit) noch keinen unmittelbaren Zusammenhang sehen, ist ein Teil des Problems. Langsam, aber sicher begeistern wir uns immer mehr für organisch-biologisch angebaute Nahrung und sind gleichzeitig sehr vorsichtig, was Chemikalien und Pestizidrückstände in dem Obst und Gemüse angeht, das wir essen, denn wir wissen, dass wir diese ebenfalls aufnehmen. Doch Kosmetika und Ähnliches betrachten wir immer noch als Produkte, die wir lediglich äußerlich anwenden.

Es ist noch nicht in unser Bewusstsein vorgedrungen, dass unsere Haut ein lebender Schwamm ist, genauso anfällig für die schädlichen Auswirkungen der Gifte wie etwa unser Verdauungstrakt. Unser Mangel an Bewusstsein und Misstrauen treibt den Aufstieg der Kosmetikindustrie voran. Während Kampagnen gegen die Tabakindustrie inzwischen Früchte tragen wie etwa die Aufkleber mit der Warnung "Rauchen schadet der Gesundheit", sind solche Warnhinweise auf Kosmetik- und Hygieneprodukten lockere Richtlinien in den USA. Obwohl eigentlich strenge Richtlinien für Kosmetika herrschen sollten, ist die Wahrheit ganz anders: Die Kosmetikindustrie kommt mit sehr viel durch. In den USA verlangt die zuständige Behörde (Food and Drug Administration - FDA) bei Kosmetika vor der Markteinführung keine Sicherheitstests, weder durch den Hersteller, noch durch die Gesundheitsbehörde selbst. Daher sind sowohl das Produkt als auch seine Inhaltsstoffe ein Risiko. In den Worten der Behörde heißt das, "ein Kosmetikhersteller kann fast jeden Rohstoff für seine Produkte benutzen und diese dann verkaufen, ohne dass irgendeine Zustimmung von der FDA nötig wäre". Während also Kosmetikfirmen ihre Kunden gern glauben machen, dass ihnen deren Haut sehr wichtig sei und dass sie strikte Verträglichkeits- und Sicherheitstests durchführen (vor allem an Tieren, doch über diese Grausamkeiten müsste man einen eigenen Artikel schreiben), bevor das Produkt auf den Markt kommt, wurden in Wahrheit, wie Forscher des National Research Council herausfanden, "von den zehntausenden von handelsüblichen Chemikalien lediglich ganz wenige auf ihre toxische Wirkung getestet, und die meisten wurden kaum überhaupt irgendeiner Untersuchung unterzogen".

Die Umweltorganisation National Environmental Trust, die ein Auge auf die Industrie hat, malt ein erschreckendes Bild von den Folgen der fehlenden Richtlinien und Tests. "Weil die FDA bei chemischen Inhaltsstoffen von Kosmetika vor der Markteinführung keine Gesundheitstests durchführt, ist es von den Herstellern vollkommen verantwortungslos zu verkünden, die Produkte seien sicher, denn es gibt überhaupt keinen öffentlich überprüfbar Nachweis für diese Behauptung", so Nick Guroff, Verantwortlicher der Umweltorganisation in Kalifornien. Wie schlimm es wirklich steht: Sie können natürlich der Kosmetikindustrie glauben, für die es um Milliarden von Dollar an Profit geht. Als riesiges Konglomerat gelingt es der Industrie wohl oder übel, in Ländern, wo Unwissenheit herrscht, ihren Willen durchzusetzen. In der EU wurden einige giftige Inhaltsstoffe in Kosmetika laut einem Gesetz, das 2003 auf den Weg gebracht wurde und 2004 in Kraft trat, inzwischen verboten. So wurde etwa die Verwendung einiger Phthalate (Weichmacher) untersagt, die im Verdacht stehen, Krebs zu erregen. Doch Phthalate sind nur eine Sorte von vielen, vielen Chemikalien, die den Weg in die Hygieneprodukte gefunden haben, die wir ahnungslos täglich benutzen. Die Environmental Working Group, eine Umweltüberwachungsorganisation, schätzt, dass lediglich 11 Prozent der etwa 10.500 Inhaltsstoffe, die sich gewöhnlich in Kosmetika befinden, ausreichend auf ihre Sicherheit getestet wurden.

Schaumbad schadet Kindern:

Unter diesen Umständen kann niemand sagen: "Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß". Ganz im Gegenteil: Das Nichtwissen kann gravierende Auswirkungen auf unsere Gesundheit und die unserer Familie haben. Stellen Sie sich eine Mutter vor, die ihr Kind in einem Schaumbad badet. Kinder spielen gern mit dem Schaum in der Badewanne also ist ein Schaumbad der ideale Weg, es zum regelmäßigen Baden zu ermutigen. Doch wie viele Mütter sind sich darüber im Klaren, dass der Badeszusatz DEA, TEA und MEA enthält, oder, anders ausgedrückt, Diethanolamin, Triethanolamin und Monoethanolamin. Diese drei Chemikalien produzieren, wenn sie mit Nitrit in Berührung kommen - was während der Lagerung unbeabsichtigt passieren kann - Nitrosamine, etwa NDEA (N-Nitrosodiethanolamin), einen hoch karzinogenen Stoff, der besonders die Nieren und die Leber bedroht und der von der Haut leicht aufgenommen wird - noch leichter womöglich von zarter Kinderhaut.

Diese Chemikalien lösen außerdem allergische Reaktionen aus, reizen die Augen und bleichen das Haar. Viele Shampoos, Duschgels und Seifen enthalten diese tödliche Chemikalienmischung. Bereits in den 1980ern berichtete die FDA, dass etwa 42 Prozent aller Kosmetika mit NDEA versetzt seien, wobei Shampoos die höchsten Konzentrationen enthielten. Die Haut saugt die Giftstoffe auf. Die Hersteller behaupten jedoch beharrlich, DEA und seine Derivate seien "sicher", solange sie sich in Produkten befänden, die man nur kurz verwendet und dann abwäscht. Eine Studie, die im Journal of the National Cancer Institute veröffentlicht wurde, sagt jedoch etwas ganz Anderes, nämlich dass sowohl bei Versuchen am Tier als auch am Menschen nachgewiesen wurde, dass NDEA über die Haut sehr schnell vom Körper aufgenommen werden kann.

Interessanterweise erklärte die internationale Krebsforschungsorganisation IARC 1978, dass "man zwar keine Daten dazu habe, N-Nitrosodiethanolamin aber aus pragmatischen Gründen als krebserregend für den Menschen einstufen sollte". Dieses Postulat wurde knapp zehn Jahre später bestätigt. Die FDA drückte ihre Besorgnis über Nitrosamine in Kosmetika in einer Mitteilung aus, die am 10. April 1979 veröffentlicht wurde (44 FR 21365). Dort heißt es, Kosmetika, die Nitrosamine enthielten, müssten als verunreinigt betrachtet werden und rechtliche Konsequenzen haben. In Untersuchungen kosmetischer Produkte, die 1991-92 durchgeführt wurden, wurde Nitrosodiethanolamin in 65 Prozent der Proben in Mengen von bis zu 3 ppm nachgewiesen. 1994 präsentierte das American National Toxicology Program (NTP) in seinem siebten Jahresbericht über Karzinogene eine ähnliche Schlussfolgerung: "Es gibt hinreichende Beweise für die karzinogene Wirkung von N-Nitrosodiethanolamin bei Versuchstieren." Weiter heißt es in dem Bericht, bei allen 44 Tierarten, an denen NDEA-Zusammensetzungen getestet wurden, sei die Wirkung festgestellt worden. Im elften Jahresbericht des NTP aus dem Jahr 2005 heißt es, "N-Nitrosodiethanolamin" gilt aus gutem Grund als menschliches Karzinogen..." Gifte überfluten unsere Haut. Bisher haben wir uns nur mit einem Beispiel beschäftigt, DEA, TEA und MEA in der Kombination mit Nitrit umgewandelt zu NDEA. In Wirklichkeit werden wir mit einer wahren Flut von Chemikalien überschwemmt, von denen jede das Potential hat, dem menschlichen Körper Schaden zuzufügen.

Das Beste, was man als Einzelperson tun kann, ist, sich zu informieren, welche Chemikalie welches Leiden auslöst, und dann, soweit möglich, die entsprechenden Produkte zu meiden. Lassen Sie uns also einen kurzen Blick auf einige weitere Inhaltsstoffe werfen, die mit womöglich katastrophalen Folgen in unsere Haut eindringen. Formaldehyd, Imidazolidinyl-Urea und DMDM Hydantoin sind Formaldehydabspalter, die als Konservierungsstoffe in Pflegemitteln für Haut und Haar Verwendung finden. Es ist bekannt, dass sie Allergien, Asthma, Brustschmerzen, chronische Müdigkeit, Depressionen, Schwindel, Kopfschmerzen und Gelenkschmerzen verursachen. Formaldehyd selbst, ebenfalls ein Konservierungsstoff und Desinfektionsmittel, wird Shampoos, Nagellack, Nagelhärter und Haarwuchsmitteln zugesetzt. Es wird von der IARC als karzinogen eingestuft und von der amerikanischen EPA als "wahrscheinlich" krebserregend. Oft wird die Beigabe verschleiert, da es als Bestandteil eines umfassenderen Inhaltsstoffgemischs getarnt daherkommt. Um es zu finden, muss man nach Inhaltsstoffen wie Hydantoin oder Tensiden wie Sodium Lauryl Sulfat (sls) Ausschau halten, das Formaldehyd enthalten kann. Es hilft auch zu wissen, dass es häufig unter dem Namen Formalin verzeichnet ist.

Steinkohlenteer: Diesen nutzt man als Grundstoff für Haarfärbemittel und Anti-Schuppen-shampoos. Bekanntermaßen verursacht Steinkohlenteer lebensbedrohliche Krankheiten wie Krebs sowie ein breites Spektrum an verbreiteten Leiden wie Asthma und Kopfschmerzen. Halten Sie nach FD&C- oder D&C-Nummern auf dem Etikett Ausschau. Einige langsam wirkende Haarfärbemittel enthalten Blei, ein bekanntes Karzinogen und ein Hormonunterbrecher, der sehr leicht von der Haut absorbiert wird und sich in den Knochen ablagert.

An der Xavier University in Louisiana hat man dazu Forschungen durchgeführt und herausgefunden, dass einige Haarfärbemittel bis zum Zehnfachen der in Wandfarbe erlaubten Bleimenge enthalten! Jeder, der schon einmal selbst gestrichen hat oder sich in einem frisch gestrichenen Raum aufgehalten hat, weiß, welche Reaktionen solche Farbe

auslösen kann: Kopfschmerzen, Niesreiz und Schwindel, um nur einige zu nennen. Anstreicher, und in geringerem Maße Arbeiter aus der Farbenindustrie haben bekanntlich ein erhöhtes Krebsrisiko, da sie Blei ausgesetzt sind. Es gibt inzwischen sogar Studien, die ein erhöhtes Krebsrisiko bei Kindern gefunden haben. Man darf natürlich nicht unterschlagen, dass Farbe noch viel mehr lebensgefährliche Chemikalien enthält, und ein Anstreicher einer ganzen Skala von Stoffen ausgesetzt ist, nicht nur Blei.

Petrolatum: Petrolatum ist eine salbenartige Kohlenwasserstoff- Mischung, auch bekannt als Vaseline, Petroleumgelee oder Paraffin. Es hat die Fähigkeit, den Körper daran zu hindern, seine natürlichen Entgiftungsprozesse durchzuführen. Zudem kann es Lichtempfindlichkeit erzeugen und der Haut die körpereigene Öle entziehen. Dies führt zu Schuppung und Trockenheit, vorzeitiger Alterung, Akne und anderen Hautstörungen.

Talkum: Ein relativ bekannter Inhaltsstoff, der in Gesichts- und Körperpuder zu finden ist, aber auch auf Verhütungsmitteln wie Kondomen Verwendung findet. Talkum ist krebserregend. Studien zufolge kann der Stoff Eierstockkrebs hervorrufen, wenn er im Genitalbereich angewendet wird, vor allem weil Talkum, eine anorganische Magnesiumsilikatverbindung, die Zellen reizen kann, die die Eierstöcke umgeben. Früher mehr als heute war Talkum zudem häufig mit asbestähnlichen Fasern verunreinigt, einem Stoff, der nachgewiesenermaßen Tumorbildung fördert. Wie kommt dies? Talkum ist ein Mineral, das abgebaut, zerkleinert, getrocknet und dann gemahlen wird, um eine Anzahl von mineralischen Spuren zu beseitigen. Dieser Vorgang löst jedoch nicht die kleinen Fasern heraus, die dem Asbest sehr ähnlich sind. Daher ist Talkum mit dem stark krebserregenden Asbest verwandt. Wissenschaftler haben diese gefährliche Ähnlichkeit der Talkpartikel genau untersucht. Sie ist so groß, dass die FDA 1973 ein Gesetz entwarf, das die Menge an asbestähnlichen Fasern in Talkum begrenzen sollte. Doch es trat nie in Kraft, und kosmetischer Talk ist bis heute keiner gesetzlichen Regulierung unterworfen. Diese Tatenlosigkeit übersieht zudem eine Studie von 1993, laut der Talkum selbst ohne diese asbestähnlichen Fasern Tumorwachstum bei Versuchstieren verursachte. Talkum ist offensichtlich auch faserfrei ein Karzinogen. Der Stoff kann sich übrigens auch in unseren Lungen festsetzen, wo er Atemstörungen und womöglich sogar Lungenkrebs auslösen kann.

Sodium Lauryl Sulfat: SLS ist in Shampoos, Haarspülungen, Zahnpasta und so ziemlich jeder Körperreinigungslösung enthalten. Es ist ein starkes, scharfes Reinigungsmittel und wird auch zur Entfettung von Maschinen verwendet. Stellen Sie sich unter diesen Umständen vor, was es in Ihrem Körper anrichten kann. Es kann Augenreizung, sogar dauerhafte Augenschäden besonders bei Kindern, Hautausschlag, Haarausfall, Hautschuppung und Geschwüre im Mund verursachen. In Kombination mit anderen Inhaltsstoffen, kann sie auch karzinogene Nitrosamine bilden. Es dringt leicht in die Haut ein und kann sich im Herz, in den Lungen, der Leber. und/oder dem Gehirn ablagern.

Padimat-0: Auch bekannt als Octyl Dimethyl oder PABA ist Padimat-0 ein Zusatzstoff in Sonnencremes. Es gibt Vermutungen, dass die Energie, die dieser Sonnenschutz absorbiert, in freie, Radikale umgewandelt wird, die ihrerseits das Hautkrebsrisiko erhöhen. Wirklich eine paradoxe Situation: Nimmt man nun Sonnencreme oder nimmt man sie nicht?

Alkohol: Alkohol oder Isopropyl ist ein giftiges Lösungsmittel und ein Denaturiere, was bedeutet, dass er die Struktur anderer Chemikalien modifizieren kann. Er wird in Haartönungen verwendet, in Körpercremes, Handlotionen, Aftershave und Duftstoffen. Alkohol kann Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen, Hitzewallungen und Depressionen hervorrufen. Zudem trocknet er die Haare aus und verursacht Risse in der Hautoberfläche, die das Bakterienwachstum fördern können.

Duftstoffe: Duftstoffe werden in Parfums und vielen anderen Hygieneprodukten verwendet. Sie werden normalerweise auf Petroleumbasis hergestellt. Sie können Kopfschmerzen, Schwindel, Hitzewallungen, Atemprobleme, Erbrechen, Hautreizungen und vielseitige Überempfindlichkeitsreaktionen hervorrufen. Traurigerweise gibt es noch keine Hinweispflicht für Hersteller über die Gefährlichkeit ihrer Produkte auf der Verpackung. Die Tatsache, dass Kosmetika so produziert werden, dass sie im Gegensatz zu Nahrungsmitteln sehr lange gelagert werden können, ist ein Hauptgrund, warum sie so giftig und

krebserregend sind. In diesen chemischen Mischungen bilden sich fortwährend Nitrite (nachdem man weiß, um was es sich in Wahrheit handelt, kommt es einem fast naiv vor, weiter von Kosmetika zu sprechen). Ermöglicht wird dies durch andere Chemikalien wie Formaldehyd, Paraformaldehyd, Thiocyanat, Nitrophenol und bestimmte Metallsalze.

Und noch mehr Beweise, ein typisches Beispiel... Die obige Liste ist lediglich beispielhaft. Sie sollte keinesfalls als vollständige Aufzählung aller toxischen Chemikalien betrachtet werden, die man in Kosmetik- und Hygieneprodukten finden kann. Die Absicht war, Bewusstsein zu schaffen, deutlich zu machen, dass unsere Unwissenheit es den Herstellern solcher Produkte ermöglicht hat, mit so ziemlich allem davonzukommen.

Der Zusammenhang, Haartönung und Krebs:

Ich möchte daher noch einmal den Ernst der Situation betonen und präsentiere weitere Forschungsergebnisse, die den Zusammenhang zwischen Haartönungen und Krebs verdeutlichen. Studien mit Menschen und Tieren weisen darauf hin, dass der Körper die Chemikalien aus Haartönungen oder Färbungen schnell über die Haut aufnimmt, während das Mittel auf dem Kopf einwirkt. Färbemittel auf den Kopf zu geben, kann mehr Schaden verursachen, als man sich vorstellt. Regelmäßig angewendet kann man in nur 30 Minuten Einwirkzeit auf der Kopfhaut im Laufe der Jahre genug karzinogene Substanzen aufnehmen, um später Krebs zu bekommen.

Bereits in den späten 1970ern wurde der Zusammenhang zwischen Haarfärbemitteln und Brustkrebs nachgewiesen. In einer Studie von 1976 heißt es, dass 87 von 100 Brustkrebspatientinnen über einen langen Zeitraum die Haar gefärbt hätten. Später, im Jahr 1979, enthüllte eine Studie aus den USA den Zusammenhang zwischen der Häufigkeit und Einwirkdauer von Färbemitteln und Brustkrebs, was früher Annahmen bestätigte. Das größte Risiko trug die Gruppe der 50- bis 79-jährigen, was nahe legt, dass es Jahre dauert, bis in solchen Fällen der Krebs wirklich ausbricht. Frauen, die schon mit 20 anfangen, ihre Haare zu färben, waren also einem doppelt hohem Risiko ausgesetzt wie Frauen, die erst mit 40 damit anfangen, da erstere sich viel mehr Giftstoffe ausgesetzt hatten.

Krebsrisiko bei grauen Haaren dreimal höher: Eine weitere Studie von 1980 legte offen, dass Frauen, die beim Haarefärben die natürliche Haarfarbe verändern im Gegensatz zu denen, die lediglich graue Haare verdecken, einem drei Mal höherem Risiko ausgesetzt sind, was vielleicht an der verwendeten Farbe (intensiver) und der entsprechend längeren Einwirkzeit liegt. Einige Zeit später wurde in einer Studie, die gemeinsam von der American Cancer Society und der FDA finanziert wurde, entdeckt, dass Benutzerinnen von Haarfärbemitteln viermal so häufig seltene Krebsformen wie Nicht-Hodgkin-Lymphomen und multiples Myelom bekamen wie andere. Diese Studien bestätigen auch die Vermutung, dass intensivere Farben wie Schwarz, Dunkelbraun oder Rot das Krebsrisiko erhöhen.

Kosmetik -Giftstoffe wandern in die Umwelt:

Offensichtlich sind Kosmetika, die ja der Schönheit dienen sollen, doch nicht so schön, wenn es um unser Wohlergehen geht. Die Gifte in ihnen sind ein großes Gesundheitsrisiko, und zwar nicht nur, weil wir ihnen unmittelbar ausgesetzt sind. Sie könnten Ihre gesamten Kosmetika wegwerfen und wären immer noch der Gefahr ausgesetzt, von Giftstoffen verseucht zu werden, wenn auch einer deutlich geringeren - unter der Voraussetzung, dass Ihre-Umgebung ansonsten relativ sauber ist, was ja leider nicht für uns alle gilt.

Denn die Giftstoffe aus den Kosmetik- und Hygieneprodukten landen nach dem Gebrauch in der Umwelt. Seifenwasser, ausgespültes Shampoo und Ähnliches werden in die Kanalisation geleitet und vergiften dort das Wasser, den Boden, Pflanzen und das Leben im Meer. Wenn diese Chemikalien einmal in der Umwelt sind, dann gelangen sie mit Hilfe der Nahrungskette auch wieder zu uns zurück, und häufig sind sie dann noch gefährlicher. In Anbetracht unserer steigenden Sorge um Giftstoffe im Essen, ist es irgendwie ironisch, dass ausgerechnet unsere Vorliebe für Kosmetika dieses Problem noch verschärft. Doch es gibt keinen Grund, sich entmutigen zu lassen. Wichtig ist es, Bescheid zu wissen und auch andere zu informieren, sodass die Menschen sich irgendwann gemeinsam an die Hersteller dieser giftigen Produkte wenden und Antworten und dauerhafte Lösungen verlangen.

Und wie geht es weiter? Der Begriff "dauerhafte Lösungen" hört sich angesichts des Chemiecocktails, der täglich auf unserer Haut getestet wird, vielleicht ein wenig unbedarft an. Der strittige Punkt ist: Haben wir überhaupt eine realistische Alternative? Wie gut (oder schlecht) sind die so genannten Alternativen? Unser neues Wissen muss also erweitert werden. Überprüfen Sie "natürliche" Kosmetik Viele Kosmetikkonzerne haben die Zeichen der Zeit erkannt und bieten scheinbar "natürliche" Produkte an. Doch dies sind nicht alles echte Alternativen. Einiges ist alter Wein in neuen Schläuchen. Es gibt keine Regulierungen, was den Begriff "natürlich" angeht. Das Einzige, was man also tun kann, ist das Kleingedruckte auf der Verpackung zu lesen. Es ist nicht überraschend, dass viele dieser angeblich "natürlichen" Produkte ebenfalls giftige Chemikalien enthalten. Das Beste, was man als einzelner tun kann, ist, eine Liste mit den gefährlichen Inhaltsstoffen und den sicheren Alternativen anzulegen, und beides an Familie und Freunde weiterzugeben.

Was machen Sie also als nächstes? Es gibt Interessengemeinschaften wie etwa Skin Deep, auf deren Websites man sich informieren kann. Auf der Seite von Skin Deep²⁴ findet man auch für jede Marke eine Sicherheitsbewertung sowie ausführliche Informationen zu über 14.000 Shampoos, Lotionen, Deodorants, Sonnencremes und anderen Kosmetikprodukten von fast 1000 Marken. Diese Liste wurde von der Environmental Working Group zusammengestellt, die mit der Organisation Campaign for Safe Cosmetics kooperiert, und richtete sich sowohl an Verbraucher als auch an Hersteller, um beide Seiten zu ermutigen, nach wirklich sicheren Alternativen Ausschau zu halten. Kosmetik nach Inhaltsstoffen auswählen. Am Ende läuft alles darauf hinaus, dass Sie auswählen müssen, welche Nachtcreme Sie auftragen, um Ihre Schönheit zu pflegen. Doch passen Sie auf, denn während Ihr Körper versucht, sich über Nacht zu verjüngen, sickert die Gesichtsmaske womöglich in Ihre Haut ein und macht sich in Ihrem Körper breit, wo sie zukünftig Schaden anrichtet

Ihr Schönheitsschlaf kann vielleicht allein, ohne zusätzliche Hilfemittel, viel mehr ausrichten. Das hübsche Gesicht auf der Verpackung weiß nicht oder schert sich nicht darum, wofür es wirbt. Bei Werbung geht es ums Geld, und deshalb sollte man sich von ihr nicht einfangen lassen. Suchen Sie sorgfältig Produkte aus, die wirklich natürlichen Inhaltstoffe enthalten, die Sie kennen - oder noch besser, kaufen Sie ein Buch mit Anleitungen zur eigenen Herstellung von Kosmetika. Tun Sie sich mit Freunden zusammen und produzieren (und benutzen) Sie Shampoos, Cremes, Seifen, Lotionen etc., die Sie selbst hergestellt haben. Wenn es um die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihrer Familie geht, sollte Ihnen nichts zu viel sein. Ein bisschen Extraarbeit lohnt sich, denn das schützt Sie vor Krankheit und Unglück.

Zur Autorin:

Charu Bahr ist freie Autorin und lebt in Indien. Sie arbeitet zudem halbtags in einer gemeinnützigen Gesundheitsorganisation. Charu setzt sich für einen einfachen, gesunden Lebensstil ein.

Körperpflegeprodukte **ohne** bedenkliche Inhaltsstoffe finden Sie hier:
<http://wekibe.ineways.eu>