

Warum Naturkosmetik oder DIY-Kosmetik die bessere Wahl ist

In der heutigen Zeit finden wir konventionelle Kosmetikprodukte in jeder Drogerie – von preiswert bis hochpreisig, in einer Vielzahl von Farben, Formen und Düften. Die Versprechen der Hersteller sind verlockend, und oft landet schnell eine Creme, ein Shampoo oder das neueste Haarspray im Einkaufswagen. Doch hast du schon einmal einen Blick auf die Inhaltsstoffe geworfen? In herkömmlichen Pflegeprodukten verstecken sich viele Substanzen, die man besser nicht auf die Haut auftragen sollte. Von Silikonen über synthetische Duftstoffe bis hin zu **hormonell wirksamen** Konservierungsstoffen – die Liste schädlicher Inhaltsstoffe in konventioneller Kosmetik ist lang.

Hier sind einige der problematischsten Inhaltsstoffe, die du vermeiden solltest:

Benzophenon: INCI Bezeichnung: Butyl Methoxydibenzoylmethane Oxybenzone, 4-Methylbenzylidene Camphor, Benzophenone-1 bis -4

Wirkung und Probleme: Benzophenone kommen als chemische UV-Filter in Sonnencremes vor, aber auch in vielen anderen Pflegeprodukten. Hier sollen sie Duftstoffe und Farben vor Zerstörung durch UV-Strahlung schützen.

Er kann **allergisierend** wirken und steht im Verdacht, **hormonell aktiv** zu sein und **Krebs** zu begünstigen.

Formaldehyd: INCI Bezeichnung: Triclosan, Sodium Hydroxymethylglycinate, Hexamidine Diisethionate, 2-Bromo-2-Nitropropane-1,3-Diol, Quaternium-15

Wirkung und Probleme: In konventioneller Kosmetik wird Formaldehyd als Konservierungsstoff eingesetzt. Jedoch verzichten immer mehr Hersteller auf Formaldehyde, da diese ein hohes hautreizendes Potenzial besitzen, die Hautflora schädigen und auf der Verpackung immer extra gekennzeichnet werden müssen.

Mineralöle und Paraffine, synthetisches Glycerin: INCI Bezeichnung: Mineral Oil, Petrolatum, Paraffinum Liquidum, Paraffinum Subliquidum, Cera Microcristallina, Microcrystalline Wax, Ozokerit, Ceresin, Vaseline

Wirkung und Probleme: Inhaltsstoffe auf Mineralölbasis, so wie Paraffine und synthetisches Glycerin, kommen in herkömmlicher Kosmetik häufig als Basis für Cremes, Lotions, Ölen und Haarpflegeprodukten vor. Das liegt daran, dass die Herstellung sehr günstig ist und diese synthetischen Stoffe ein sehr geringes Allergenen Potential haben. Für Naturkosmetik sind keinerlei Inhaltsstoffe auf Mineralölbasis zugelassen, da sie sich auf die Haut legen, die **Poren verstopfen** und keinerlei pflegende Eigenschaften haben. Die Haut kann nicht mehr mit Nährstoffen versorgt werden und unter der Schicht aus Paraffinen können sich **Bakterien** und **Keime** hervorragend entwickeln. Neben der schlechten Wirkung auf Haut und Haare sind Paraffine auch schlecht für die Umwelt. Da sie **nicht abgebaut** werden können, lagern sie sich in der Umwelt ab und **schädigen Gewässer**. Auch unser Körper ist nicht in der Lage die Paraffine vollständig abzubauen. Da sie die Poren verstopfen, kann die Haut nicht atmen, es kommt zu Feuchtigkeitsverlust und die Entstehung von Falten nimmt seinen Lauf.

Parabene: INCI Bezeichnung: Propylparaben, Btylparaben, Methylparaben, Ethylparaben, Isobutylparaben, Isopropylparaben

Wirkung und Probleme: Parabene werden auf Grund ihrer antimikrobiellen und fungiziden Wirkung als Konservierungsstoffe in konventioneller Kosmetik verwendet. In Naturkosmetik sind Parabene verboten, da sie sich im Körper anreichern können und im Verdacht stehen **hormonell wirksam** zu sein und **Krebs** zu begünstigen.

Phthalate: INCI Bezeichnung: Diethyl Phthalate, Diethylhexyl Phthalate, Di-n-Butylphthalat

(DBP)

Wirkung und Probleme: Phthalate kommen als Weichmacher in konventioneller Kosmetik zum Einsatz, um eine cremige Konsistenz zu erhalten. Außerdem wird es als Vergällungsmittel für Alkohol verwendet. Sobald die Bezeichnung Alkohol denat. in der Liste der Inhaltsstoffe auftaucht, kann es gut sein, dass dafür Phthalate verwendet wurden. Da Phthalate fett- und wasserlöslich sind, können sie von der Haut angenommen werden und sich **im Körper anreichern**. So können sie z.B. die **Bauchspeicheldrüse** durcheinander bringen und **Fettleibigkeit** und **Diabetes** begünstigen. Außerdem stehen Phthalate im Verdacht gerade bei Männern eine **starke hormonelle Wirkung** zu haben und sich auf die **Fruchtbarkeit** auszuwirken.

Weichmacher: INCI Bezeichnung: Propylene Glycol, 1,2-Propanediol, 1,2-Dihydroxypropane, Methyl Ethyl Glycol (MEG), Methylethylene Glycol

Wirkung und Probleme: Diese Weichmacher kommen in konventioneller Kosmetik und auch in medizinischen Salben als Feuchthaltemittel zum Einsatz. Das Produkt bleibt geschmeidig und wird gleichzeitig konserviert. Weichmacher können aber **allergische Reaktionen** hervorrufen und sich im Körper anreichern und zu **Schäden an Nieren** und **Leber** führen.

Silikone: INCI Bezeichnung: Dimethicone, Trimethicone, Methicone, Amodimethicone, Polysiloxane; es gibt unzählige Abwandlungen, Orientierung bieten die Endungen "-methicone" und "-siloxane".

Wirkung und Probleme: Silikone kommen in vielen konventionellen Kosmetikprodukten zum Einsatz, da sie dafür sorgen, dass sich Produkte leichter auftragen und verteilen lassen. Außerdem sorgen sie für ein weiches Gefühl auf Haut und Haaren und **täuschen** einen Pflegeeffekt vor. In Wirklichkeit legen sich die Silikone, bei denen es sich um flüssige Kunststoffe aus dem Chemielabor handelt, wie eine **luftdichte Schicht** über Haut und Haare. Dadurch können **keine Nährstoffe** mehr aufgenommen werden und Haut und Haare trocknen innerlich aus.

Emulgatoren: INCI Bezeichnung: PEG, PPG, Cetareth-8, Polyethylenglykol

Wirkung und Probleme: Jede Creme, die aus Wasser und Öl besteht, braucht einen Emulgator, damit sich beide Inhaltsstoffe miteinander verbinden und eine cremige Konsistenz bilden. In konventioneller Kosmetik geschieht dies meistens mit Hilfe von PEGs (Polyethylenglykol). PEG reagieren aber nicht nur mit Fett und Feuchtigkeit, sondern auch mit der Haut. Dadurch wird die **Barrierefunktion** der Haut **gestört** und **Schadstoffe** und **Umweltgifte** können leichter von der Haut aufgenommen und im Körper eingelagert werden. Bei häufiger Verwendung trocknet die Haut zunehmend aus.

Tenside: INCI Bezeichnungen: Sodium-Lauryl-Sulfat, Sodium-Laureth-Sulfat, Ammonium-Lauryl-Sulfat Sodium-Myreth-Sulfat

Wirkung und Probleme: Alles, was gut schäumen und reinigen soll, braucht Tenside. In konventioneller Kosmetik handelt es sich dabei um relativ **aggressive** Waschsubstanzen und Schaumbildner, die Haut und Schleimhäute reizen und austrocknen können. Gerade Menschen mit empfindlicher Haut und juckender Kopfhaut reagieren auf chemische Tenside.

Im Gegensatz dazu bietet **Naturkosmetik** eine sanfte und effektive Alternative. Sie verzichtet auf schädliche Inhaltsstoffe und setzt stattdessen auf natürliche, hautfreundliche Komponenten.

Noch besser ist **DIY-Kosmetik**, bei der du die Kontrolle über die Inhaltsstoffe hast und deine Produkte ganz nach deinen eigenen Bedürfnissen gestalten kannst. So tust du nicht nur deiner Haut etwas Gutes, sondern auch der Umwelt.

In meinen Workshops lernst du, wie du deine Gesichtscreme oder Körperlotion selbst herstellen kannst.

Ich verwende ausschließlich Naturprodukte in Bio Qualität und beachte auch ethische und nachhaltige Aspekte beim Einkauf. Zum Einsatz kommen bei mir als Cremegrundlage: Sheabutter,

Mandelöl, Vitamin E Öl (zur Haltbarkeit UND zudem super für die Haut), Lanolin und Bienenwachs als Emulgatoren. Es dürfen auch mal veganes Kollagen oder Hyaluron mit in den Kessel :-). Auf jeden Fall aber immer wunderbare Kräuteresenzen, die unsere Haut bestens pflegen und unterstützen.