

# Naturkosmetik für Anfänger

115+ einfache Rezepte für selbstgemachte Pflege

# Inhaltsverzeichnis

|  |   |
|--|---|
| <b>Die unbequeme Wahrheit über konventionelle Kosmetik</b> ..... | 4 |
| <b>INCI-Listen lesen lernen</b> .....                            | 6 |

# Teil 1: Grundlagen

---

# Kapitel 1: Warum Naturkosmetik?

## Die unbequeme Wahrheit über konventionelle Kosmetik

Stell dir vor, du stehst morgens im Bad. Duschgel, Shampoo, Bodylotion, Deo, Tagescreme, Foundation – sechs Produkte, bevor du überhaupt das Haus verlässt. Klingt harmlos? Im Durchschnitt trägt eine Frau in Deutschland täglich **über 500 verschiedene Chemikalien** auf ihre Haut auf. Männer kommen auf rund 85. Und die meisten davon wirst du auf keiner Zutatenliste je bewusst wahrgenommen haben.

Das Problem ist nicht, dass konventionelle Kosmetik nicht „funktioniert“. Sie funktioniert sogar erschreckend gut – zumindest kurzfristig. Silikone machen Haare seidig glatt, Parabene halten Cremes jahrelang frisch, und synthetische Duftstoffe sorgen dafür, dass alles verführerisch riecht. Aber zu welchem Preis?

### Parabene: Die unsichtbaren Hormonstörer

Parabene (Methylparaben, Ethylparaben, Propylparaben, Butylparaben) sind die am häufigsten verwendeten Konservierungsstoffe in Kosmetik. Sie verhindern das Wachstum von Bakterien und Schimmelpilzen und machen Produkte über Jahre haltbar. Auf den ersten Blick praktisch – auf den zweiten Blick problematisch.

Parabene gehören zu den sogenannten **endokrinen Disruptoren**. Das bedeutet: Sie können in deinem Körper wie das weibliche Hormon Östrogen wirken. Eine vielzitierte Studie der University of Reading (2004, Dr. Philippa Darbre) wies Parabene in Brustkrebsgewebe nach. Zwar bedeutet ein Nachweis nicht automatisch eine Ursache – die Wissenschaft diskutiert bis heute kontrovers. Aber die Europäische Kommission hat die zulässige Konzentration bestimmter Parabene bereits eingeschränkt, und Dänemark hat Propyl- und Butylparaben in Produkten für Kinder unter drei Jahren komplett verboten.

Was wir sicher wissen: Parabene werden über die Haut aufgenommen und lassen sich im Urin, im Blut und sogar in der Muttermilch nachweisen. Sie akkumulieren sich – das heißt, je mehr Produkte du verwendest, desto höher die Belastung.

*Praxis-Tipp: Schau auf die INCI-Liste deiner aktuellen Produkte. Alles, was auf „-paraben“ endet, ist ein Paraben. Die häufigsten: Methylparaben, Propylparaben, Butylparaben, Ethylparaben und Isobutylparaben.*

## Silikone: Schöner Schein, verstopfte Poren

Silikone sind synthetische Polymere, die einen hauchdünnen Film auf Haut und Haaren bilden. Dieser Film fühlt sich seidig an, lässt die Haut glatt wirken und macht Haare kämmbar. Klingt traumhaft – ist aber Augenschwermittel.

Das Problem: Silikone **pflügen nicht**. Sie legen sich wie eine Plastikfolie über die Haut, die zwar optisch glättet, aber den natürlichen Hautstoffwechsel behindert. Feuchtigkeit kann schlechter eindringen, Talg kann schlechter abfließen. Langfristig können Silikone die Haut austrocknen und Unreinheiten fördern – genau das Gegenteil von dem, was die Werbung verspricht.

Bei Haaren ist der Effekt noch deutlicher: Der sogenannte **Build-up-Effekt**. Nicht-wasserlösliche Silikone (erkennbar an Endungen wie „-cone“ oder „-conol“ ohne vorheriges „PEG“) lagern sich Schicht für Schicht auf dem Haar ab. Anfangs glänzt es wunderbar. Nach Wochen wird es stumpf, schwer und strähnig. Du brauchst dann ein aggressives Tiefenreinigungsshampoo – und der Kreislauf beginnt von vorn.

**So erkennst du Silikone auf der INCI-Liste:** - Dimethicone - Cyclomethicone - Cyclopentasiloxane - Amodimethicone - Trimethicone - Phenyl Trimethicone

*Achtung: Nicht alle Silikone sind gleich schlecht abbaubar. Wasserlösliche Varianten (z.B. Dimethicone Copolyol) lassen sich leichter auswaschen. Aber auch sie pflügen die Haut nicht aktiv – sie kaschieren nur.*

## Mikroplastik: Der unsichtbare Umweltkiller

Mikroplastik in Kosmetik – das klingt nach einem Problem, das vor allem die Ozeane betrifft. Aber es beginnt in deinem Badezimmer. Jedes Mal, wenn du ein Peeling mit Plastikkügelchen benutzt, spülst du Tausende winziger Kunststoffpartikel in den Abfluss. Kläranlagen können diese Partikel nicht vollständig herausfiltern. Sie gelangen in Flüsse, Seen und schließlich ins Meer.

Aber es geht nicht nur um Peeling-Kügelchen (die inzwischen in der EU verboten sind). **Flüssiges Mikroplastik** ist in Kosmetik allgegenwärtig – als Filmbildner, Bindemittel oder Trübungsmittel. Es versteckt sich hinter Namen wie:

- **Polyethylene (PE)** – klassische Plastikkügelchen
- **Polypropylene (PP)** – Füllstoff
- **Polyamide (PA, Nylon-6, Nylon-12)** – Trübungsmittel
- **Polyurethane** – Filmbildner
- **Acrylates Copolymer** – Bindemittel in Haarprodukten
- **Styrene/Acrylates Copolymer** – Trübungsmittel

Laut einer BUND-Studie enthalten **über 30 % aller konventionellen Kosmetikprodukte** in Deutschland Mikroplastik oder synthetische Polymere. Und das sind nur die, die bisher untersucht wurden.

Die gesundheitlichen Auswirkungen von Mikroplastik auf den menschlichen Körper werden gerade erst erforscht. Erste Studien zeigen, dass Mikroplastikpartikel über die Haut aufgenommen werden können und sich in Organen anreichern. Eine Studie der Vrije Universiteit Amsterdam (2022) wies Mikroplastik erstmals im menschlichen Blut nach.

## PEGs: Türöffner für Schadstoffe

PEGs (Polyethylenglykole) sind Emulgatoren – sie verbinden Wasser und Öl zu einer homogenen Creme. Ohne PEGs würde sich deine Bodylotion in zwei Schichten trennen. Soweit, so nützlich.

Das Problem: PEGs machen die Haut durchlässiger. Sie **schwächen die natürliche Hautbarriere**, sodass nicht nur pflegende Wirkstoffe, sondern auch Schadstoffe leichter eindringen können. Bei gesunder Haut ist das weniger kritisch – aber bei geschädigter, gereizter oder empfindlicher Haut kann es zu Problemen führen.

Zusätzlich können PEGs bei der Herstellung mit **1,4-Dioxan** und **Ethylenoxid** verunreinigt sein – beides steht im Verdacht, krebserregend zu sein. Diese Verunreinigungen müssen nicht auf der INCI-Liste deklariert werden, da sie keine absichtlich zugesetzten Inhaltsstoffe sind.

**Erkennungszeichen auf der INCI-Liste:** Alles mit „PEG“ gefolgt von einer Zahl (PEG-8, PEG-40, PEG-100) oder Wörter mit den Silben „-eth-“ (Ceteareth, Laureth, Steareth).

## Formaldehyd-Abspalter: Das versteckte Allergen

Formaldehyd ist ein starkes Konservierungsmittel und gleichzeitig ein anerkanntes Kontaktallergen. In reiner Form darf es in Kosmetik in der EU nur noch sehr eingeschränkt eingesetzt werden. Aber – und hier wird es tückisch – viele Konservierungsstoffe **spalten langsam Formaldehyd ab**, um Produkte haltbar zu machen. Auf der INCI-Liste steht dann kein „Formaldehyd“, sondern:

- **DMDM Hydantoin**
- **Imidazolidinyl Urea**
- **Diazolidinyl Urea**
- **Quaternium-15**
- **Bronopol (2-Bromo-2-Nitropropane-1,3-Diol)**
- **Sodium Hydroxymethylglycinate**

Für Allergikerinnen und Allergiker sind diese Stoffe besonders problematisch. Formaldehyd ist laut Informationsverbund Dermatologischer Kliniken (IVDK) einer der häufigsten Auslöser von Kontaktallergien in Kosmetikprodukten.

## Synthetische Duftstoffe und Musks

Der Eintrag „Parfum“ oder „Fragrance“ auf einer INCI-Liste ist eine Blackbox. Hinter diesem einen Wort können sich **über 3.000 verschiedene Duftstoffe** verbergen – und der Hersteller muss keinen einzigen davon einzeln deklarieren. Die EU verlangt lediglich die separate Auflistung von 26 besonders allergenen Duftstoffen (wie Linalool, Limonene, Citronellol), wenn sie eine bestimmte Konzentration überschreiten.

Synthetische Moschusverbindungen (Galaxolide, Tonalide) sind besonders bedenklich: Sie sind **nicht biologisch abbaubar**, reichern sich in Fettgewebe an und wurden in Muttermilch und Fischgewebe nachgewiesen. Einige stehen im Verdacht, hormonell wirksam zu sein.

## INCI-Listen lesen lernen

INCI steht für **International Nomenclature of Cosmetic Ingredients** – das internationale System zur Benennung kosmetischer Inhaltsstoffe. Seit 1997 ist die INCI-Deklaration in der

EU Pflicht. Jedes Kosmetikprodukt muss seine Inhaltsstoffe in absteigender Reihenfolge ihrer Konzentration auflisten.

## Die Grundregeln

1. **Reihenfolge = Menge:** Der erste Inhaltsstoff ist am meisten enthalten, der letzte am wenigsten. Bei einer Tagescreme steht deshalb fast immer „Aqua“ (Wasser) an erster Stelle.
2. **Ab unter 1 %:** Inhaltsstoffe, die mit weniger als 1 % enthalten sind, dürfen in beliebiger Reihenfolge aufgelistet werden. Das heißt: Was ganz unten auf der Liste steht, ist in so geringer Menge vorhanden, dass es kaum wirken kann – auch wenn es auf der Verpackung groß beworben wird.
3. **Lateinische Namen = pflanzlich:** Pflanzliche Inhaltsstoffe werden mit ihrem botanischen (lateinischen) Namen plus englischer Bezeichnung aufgeführt. Zum Beispiel: *Prunus Amygdalus Dulcis Oil* = Süßmandelöl.
4. **CI-Nummern = Farbstoffe:** Farbstoffe werden mit „CI“ plus einer Nummer angegeben (z.B. CI 77891 = Titandioxid).

## Die wichtigsten Warnsignale auf einen Blick

| INCI-Bezeichnung                    | Was ist es?          | Warum problematisch?                     |
|-------------------------------------|----------------------|--|
| Methylparaben,<br>Propylparaben     | Konservierungsstoff  | Hormonelle Wirkung                       |
| Dimethicone,<br>Cyclomethicone      | Silikon              | Verstopft Poren, nicht abbaubar          |
| Sodium Lauryl Sulfate<br>(SLS)      | Tensid/Schaumbildner | Stark austrocknend,<br>irritierend       |
| Sodium Laureth Sulfate<br>(SLES)    | Tensid/Schaumbildner | Milder als SLS, aber PEG-<br>Verbindung  |
| PEG-Verbindungen                    | Emulgator            | Schwächt Hautbarriere                    |
| BHT/BHA                             | Antioxidans          | Steht im Verdacht,<br>hormonell wirksam  |
| Triclosan                           | Antibakteriell       | Hormonell wirksam,<br>Resistenzbildung   |
| Mineral Oil, Paraffinum<br>Liquidum | Mineralöl            | Erdölbasis, kann MOAH/<br>MOSH enthalten |
| DMDM Hydantoin                      | Konservierungsstoff  | Spaltet Formaldehyd ab                   |
| Aluminum Salts                      | Antitranspirant      | Diskutiertes<br>Gesundheitsrisiko        |

*Praxis-Tipp: Lade dir die App ToxFox (BUND) oder CodeCheck auf dein Handy. Damit kannst du Barcodes scannen und bekommst sofort eine Einschätzung der Inhaltsstoffe. Perfekt für den Einkauf im Drogeriemarkt.*

### **Die „5-Sekunden-Regel“ für den Schnellcheck**

Du musst keine Chemikerin sein, um fragwürdige Produkte zu erkennen. Schau auf die ersten fünf Inhaltsstoffe – sie machen zusammen oft **70–90 % des Produkts** aus. Wenn dort Silikone, Mineralöle oder Parabene stehen, kannst du das Produkt getrost zurückstellen.

---

---

**Dies ist eine Leseprobe.** Das vollständige Buch ist als PDF und Taschenbuch erhältlich auf [kaufbio.de](http://kaufbio.de)