

Körperpflegemittel: Krebserrregender Giftcocktail



© Volkova Vera - Shutterstock.com

Körperpflegemittel - Ein tödlicher Chemikaliencocktail

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. All diese Körperpflegemittel scheinen unerlässlich zu sein.

Für etwa die Hälfte unserer erwachsenen und jugendlichen Bevölkerung - ja, ich meine die Frauen - folgt nun eine komplizierte Schminkeprozedur: Sonnenschutzcreme, Make-up, Lidschatten, Nagellack etc. Die Liste scheint endlos und kaum einer weiss, wie sehr er seiner Gesundheit damit schadet.

Die Haut - das grösste Organ des Körpers

Wir sind uns nicht darüber im Klaren, dass der Empfänger unserer Eitelkeiten das grösste Organ unseres Körpers ist: unsere Haut. Sie ist nämlich viel mehr, als nur die Abdeckung dessen, was darunter liegt. Die Haut ist eine lebende, atmende Hülle - jedenfalls soweit wir es ihr erlauben. Wenn wir sie jedoch mit chemischen Cremes und Lotionen zuschmierem, sinkt ihre angeborene Fähigkeit zu atmen, also zu leben. Der Schaden beschränkt sich nicht darauf, dass unsere Haut sich erstickt fühlt.

Körperpflegemittel vergiften Ihre 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 sich im Bindegewebe im Laufe der Jahre anreichern, dann mutieren unsere einfachen Hygienegewohnheiten zu einem riskanten Lebensstil, der uns viele Krankheiten bescheren kann.

Unbekannte Wahrheiten

Was findet man in allgemein gebräuchlichen Körperpflegemitteln und Kosmetika? Vielleicht überrascht Sie das, denn häufig 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),
- Mutagene (Stoffe, die Veränderungen in der DNA herbeiführen, was entweder zu [Krebs](#) oder zu Geburtsschäden führt),
- Neurotoxine (Stoffen, 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.

Menschen unterliegen den Werbemaßnahmen der Konzerne

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 Kosmetikkonzernen 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 Kosmetikkonzernen. Von ihrem Erfolg werden noch aggressivere Werbekampagnen finanziert, wodurch noch mehr Menschen dazu gebracht werden zu glauben, sie müssten "gut aussehen".

Innen Bio aussen giftige Kosmetika?

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 daher sehr vorsichtig, was Chemikalien und Pestizidrückstände in dem Obst und Gemüse angeht, das wir essen, denn wir wissen, dass wir diese Gifte ebenfalls aufnehmen. Doch Kosmetika betrachten wir immer noch als Produkte, die wir lediglich äusserlich anwenden.

Unsere Haut wirkt wie ein Schwamm

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 Körperpflegemittel-Industrie 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 nicht vorhanden.

Lockere Richtlinien in den USA

Obwohl eigentlich strenge Richtlinien für Körperpflegemittel herrschen sollten, ist die Wahrheit ganz anders: 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 stellt ein solches Produkt aufgrund seiner unprüften Inhaltsstoffe immer ein Risiko dar. 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 handelsüblichen Chemikalien lediglich einige wenige auf ihre toxische Wirkung getestet. Die meisten wurden jedoch überhaupt keiner 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 überprüfbaren 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, ihre Produkte immer weiter abzusetzen. In der EU wurden einige giftige Inhaltsstoffe in Körperpflegemitteln 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 auszulösen.

Doch Phthalate sind nur eine Substanz von vielen, vielen Chemikalien, die den Weg in die Kosmetikprodukte gefunden haben, und 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 Badezusatz 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 schlimme Chemikalienmischung. Bereits in den 1980ern berichtete die FDA, dass etwa 42 Prozent aller Körperpflegemittel und Kosmetika mit NDEA versetzt seien, wobei Shampoos die höchsten

Konzentrationen enthielten.

Die Haut saugt die Giftstoffe auf

Die Hersteller behaupten jedoch beharrlich, NDEA und seine Derivate seien "sicher", solange sie sich in Produkten befinden, die man nur kurz verwendet und dann abwäscht. Eine Studie, die im Journal of the National Cancer Institute veröffentlicht wurde, sagt jedoch, dass sowohl bei Tierversuchen, 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 im April 1979 veröffentlicht wurde (44 FR 21365).

Dort heisst es: Kosmetika, die Nitrosamine enthalten, müssen als verunreinigt eingestuft werden und ein Verkauf solcher Produkte 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 diese 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 grossen Schaden zuzufügen. Das Beste, was man als Verbraucher tun kann, ist, sämtliche chemischen 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, Lippenstifte, 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.

Hierzu empfehlen wir Ihnen unseren Artikel: [Gefährliche Giftstoffe im Lippenstift](#)

Steinkohlenteer in Haarfärbemittel

Diesen nutzt man als Grundstoff für [Haarfärbemittel](#) und Anti-Schuppenshampoos. Bekanntermassen verursacht Steinkohlenteer lebensbedrohliche Krankheiten wie Krebs, sowie ein breites Spektrum an anderen Leiden wie Asthma und Kopfschmerzen.

Einige langsam wirkende Haarfärbemittel enthalten Blei, ein bekanntes Karzinogen und ein Hormonunterbrecher, das 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 täglich ausgesetzt sind.

Man darf natürlich nicht vergessen, dass Farbe noch viel mehr lebensgefährliche Chemikalien enthält, und ein Anstreicher einer ganzen Skala von Giften ausgesetzt ist, nicht nur Blei.

Petrolatum

[Petrolatum](#) ist eine salbenartige Kohlenwasserstoffmischung, auch bekannt als Vaseline, Petroleumgelee oder Paraffin. Es hat die Fähigkeit, den Körper daran zu hindern, seine natürlichen Schutzmechanismen zu aktivieren. Zudem kann es Lichtempfindlichkeit erzeugen und der Haut die körpereigene Öle entziehen. Dies führt zu Schuppung und Trockenheit, vorzeitiger Alterung, [Akne](#) und vielen 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.

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 dieses 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 Tumorstadium 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. SLS 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 im 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 Denaturiertes, was bedeutet, dass er die Struktur anderer Chemikalien modifizieren kann. Er wird in Haartönungen verwendet, in Körpercremes, Handlotionen, Aftershaves und Duftstoffen. Dieser 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 Kosmetikprodukten verwendet. Sie werden normalerweise auf Petroleumbasis hergestellt und können Kopfschmerzen, Schwindel, Hitzewallungen, Atemprobleme, Erbrechen, Hautreizungen und vielseitige Überempfindlichkeitsreaktionen hervorrufen. Unverständlicherweise gibt es noch keine Hinweispflicht für Hersteller auf der Produktverpackung bezüglich der Gefährlichkeit dieser Inhaltsstoffe.

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...

Die obige Liste ist lediglich beispielhaft. Sie sollte keinesfalls als vollständige Aufzählung aller toxischen Chemikalien betrachtet werden, die man in Hygiene- und Körperpflegeprodukten finden kann. Die Absicht war, Bewusstsein zu schaffen, deutlich zu machen, dass unsere Unwissenheit es den Herstellern solcher Produkte ermöglicht, uns so ziemlich alles vorzusetzen.

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, die dann später zu unterschiedlichen Krebserkrankungen führen. 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 Haare 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 bereits mit 20 anfangen, ihre Haare zu färben, waren also einem doppelt hohem Risiko ausgesetzt wie Frauen, die erst mit 40 Jahren mit dem Färben der Haare begannen.

Krebsrisiko steigt bei intensiver Farbe

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 langer 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.

Gifte aus Körperpflegemitteln 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 Masse.

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, die 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 und Körperpflege

Viele Kosmetikkonzerne haben die Zeichen der Zeit erkannt und bieten scheinbar "natürliche" Produkte an. Doch dies sind nicht alles echte Alternativen. Einiges davon könnte man als alten Wein in neuen Schläuchen bezeichnen. 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 und Körperpflegemittel 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 in der regel ausschliesslich 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.

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.

Ihre Fernausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater

Gesunde Ernährung ist Ihre Leidenschaft? Sie lieben die basenüberschüssige, naturbelassene Ernährung? Sie möchten gerne die Zusammenhänge zwischen unserer Nahrung und unserer Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht verstehen? Sie wünschen sich nichts mehr als all Ihr Wissen rund um Gesundheit und Ernährung zu Ihrem Beruf zu machen?

Die Akademie der Naturheilkunde bildet Menschen wie Sie in 12 bis 18 Monaten zum Fachberater für holistische Gesundheit aus. Wenn Sie mehr über das Fernstudium an der Akademie der Naturheilkunde wissen möchten, dann erfahren Sie [hier](#) alle Details sowie [Feedbacks](#) von aktuellen und ehemaligen TeilnehmerInnen.

Quellen:

- Hearn, K. "[Chemical Soup and Federal Loopholes](#)" AlterNet March 10, 2005 (Chemische Suppe und Bundesschlupflöcher) ([Studie als PDF](#))
- Lewis, C. "[Clearing Up Cosmetic Confusion](#)" (Aufräumen mit der kosmetischen Verwirrung) ([Studie als PDF](#))
- Grubbs CJ et al., "[Carcinogenicity of N-methyl-N-nitrosoourea and N-ethyl-N-nitrosoourea when applied to a localized area of the hamster trachea.](#)" J Natl Cancer Inst. 1981 May;66(5):961-5. (Karzinogenität von N-Methyl-N-nitrosoharnstoff und N-Ethyl-N-nitrosoharnstoff, wenn die Stoffe auf einem lokalisierten Bereich der Hamster-Luftröhre aufgebracht werden.) ([Studie als PDF](#))

- Edwards GS et al., "[Detection of N-nitrosodiethanolamine in human urine following application of a contaminated cosmetic.](#)" Toxicol. Lett. 1979(4), 217-22. (Nachweis von N-Nitrosodiethanolamin im menschlichen Urin nach der Anwendung verunreinigter Kosmetika.) ([Studie als PDF](#))
- Keine Autoren gelistet "[N-nitrosodiethanolamine.](#)" IARC Monogr Eval Carcinog Risk Chem Man. 1978 May;17:77-82. (N-Nitrosodiethanolamin) ([Studie als PDF](#))
- NIEHS News "[Seventh Annual Report on Carcinogens](#)" Environ Health Perspect. Sep 1994; 102(9): 739. (Siebter Jahresbericht über Karzinogene) ([Studie als PDF](#))
- Lijinsky W. "[Chemistry and Biology of N-Nitroso Compounds.](#)" Cambridge University Press, New York, 1992 (Chemie und Biologie der N-Nitrosoverbindungen.) ([Studie als PDF](#))
- National Toxicology Program "[NTP 11th Report on Carcinogens.](#)" Rep Carcinog. 2004;11:1-A32. (NTP der 11. Bericht über Karzinogene.) ([Studie als PDF](#))
- Video "[Toxic Cancer-Causing Chemicals in Toiletries](#)" (Giftige und krebserregende Chemikalien in Pflegeprodukten) ([Studie als PDF](#))
- International Agency for Research on Cancer (IARC) "[Summaries & Evaluations. Occupational Exposures in Paint Manufacture and Painting](#)" (Zusammenfassungen und Auswertungen der beruflichen Exposition bei der Farbherstellung und der Malerei) ([Studie als PDF](#))
- Chen R, Seaton A "[A meta-analysis of painting exposure and cancer mortality.](#)" Cancer Detect Prev. 1998;22(6):533-9. (Eine Meta-Analyse der Exposition bei der Malerei und der Krebssterblichkeit.) ([Studie als PDF](#))
- Jelovsek FR "[Perineal Powder and Pads May Cause Problems](#)" (Perineale Pulver und Pads können Probleme verursachen) ([Studie als PDF](#))
- Cancer Prevention Coalition "[Talcum Powder Can Provoke Deadly Ovarian Cancer](#)" May 15, 2008 (Puder kann tödlichen Eierstockkrebs provozieren) ([Studie als PDF](#))
- Okun JD, Archer MC "[Kinetics of nitrosamine formation in the presence of micelle-forming surfactants.](#)" J Natl Cancer Inst. 1977 Feb;58(2):409-11. (Kinetik der Nitrosamin-Bildung in Gegenwart von Mizellen-bildenden Tenside.) ([Studie als PDF](#))
- Davies R, McWeeny DJ "[Catalytic effect of nitrosophenols on N-nitrosamine formation.](#)" Nature. 1977 Apr 14;266(5603):657-8. (Die katalytische Wirkung von Nitrosophenolen auf die N-Nitrosamin-Bildung.) ([Studie als PDF](#))
- Loeppky RN et al., "[Reducing nitrosamine contamination in cutting fluids.](#)" Food Chem Toxicol. 1983 Oct;21(5):607-13. (Die Nitrosamin-Kontamination in Kühlschmiermitteln verringern) ([Studie als PDF](#))
- Shafer N, Shafer RW "[Potential of carcinogenic effects of hair dyes.](#)" N Y State J Med. 1976 Mar;76(3):394-6. (Potenziell krebserregende Wirkung von Haarfarbstoffen.) ([Studie als PDF](#))
- Shore RE et al., "[A case-control study of hair dye use and breast cancer.](#)" J Natl Cancer Inst. 1979 Feb;62(2):277-83. (Eine Fall-Kontroll-Studie von Haarfärbemitteln und Brustkrebs.) ([Studie als PDF](#))
- Nasca PC et al., "[Relationship of hair dye use, benign breast disease, and breast cancer.](#)" J Natl Cancer Inst 1980;64(1):23–8. (Verhältnis zwischen der Verwendung von

- Haarfärbemitteln, gutartigen Brusterkrankungen und Brustkrebs.) ([Studie als PDF](#))
- Thun MJ et al., "[Hair dye use and risk of fatal cancers in U.S. women.](#)" J Natl Cancer Inst. 1994 Feb 2;86(3):210-5. (Haarfärbemittel und die Gefahr von tödlichen Krebserkrankungen bei Frauen in den USA.) ([Studie als PDF](#))
 - Erickson K "[Drop Dead Gorgeous: Protecting Yourself from the Hidden Dangers of Cosmetics](#)" McGraw-Hill/Contemporary, 2002 (Umwerfend schön: Schützen Sie sich vor den versteckten Gefahren von Kosmetik) ([Studie als PDF](#))
 - Falconi D "[Earthly Bodies and Heavenly Hair](#)" Ceres Press, 1998 (Irdische Körper und himmlisches Haar) ([Studie als PDF](#))
 - Cox J "[Natural Beauty at Home](#)" Henry Holt and Company, Jan 15, 1995 (Natürliche Schönheit zu Hause) ([Studie als PDF](#))
 - National Toxicology Program. "Toxicology and carcinogenesis studies of talc (GAS No 14807-96-6) in F344/N rats and B6C3F, mice ([Inhalation studies](#))." Technical Report Series No. 421. September 1993 ([Studie als PDF](#))
 - Harlow BL, Cramer DW, Bell DA, Welch WR. "[Perineal exposure to talc and ovarian cancer risk.](#)" Obstetrics & Gynecology, 80: 19-26, 1992 ([Studie als PDF](#))
 - Hollinger MA. "[Pulmonary toxicity of inhaled and intravenous talc.](#)" Toxicology Letters, 52:121-127, 1990 ([Studie als PDF](#))
 - [Nexus-Magazin](#)

Zur Autorin

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