

Hormonell wirksame Chemikalien in Kosmetika

Durch die jetzige Krise haben wir alle gelernt, wie wichtig unser Immunsystem ist. Selbst wenn das Corona-Virus eines Tages vorbei sein wird, wissen wir jetzt, dass dies jederzeit passieren kann und dass unser Immunsystem mit zunehmendem Alter schwächer und angreifbarer wird.

Alle reden von Entgiftung und das ist auch sehr wichtig. Aber nur wenige Menschen sprechen über das Wichtigste, was wir jetzt tun können, bevor wir Detox-Kuren, Shakes, Nahrungsergänzungsmittel usw. bestellen. Wir können aufhören, unseren Körper zu vergiften.

Die meisten Giftstoffe nehmen wir über die Haut auf. Und wusstest Du, dass wir über unsere Haut noch mehr aufnehmen als über unseren Darm. Schlimmer noch, es umgeht sogar die Leber, was bedeutet, dass Toxine direkt in den Blutkreislauf gelangen, ohne von der Leber gefiltert zu werden. Kein Wunder also, dass wir immungeschwächt werden, wenn wir jeden Tag giftige Kosmetika verwenden.

Morgendliche Dusche

Duschgel, Shampoo, Spülung bzw. Conditioner,

Nach der Dusche

Bodylotion, Gesichtscreme, Deo, Haarschaum oder Hitzeschutz, Zahnpasta

Make-Up

Foundation, Puder, Rouge, Wimperntusche und Lippenstift, Lipgloss oder Labello

Über den Tag verteilt...

Parfüm, Handcreme, Handseife, Labello, Deo

Abend-Routine

Zahnpasta, Abschminktücher oder Waschlotion, Gesichtscreme, und vielleicht vor dem Schlafengehen noch die Hände und Füße eincreme, eine Feuchtigkeitscreme.

Millionen von Frauen und Männern tun dies jeden Tag und somit gelangen diese Stoffe ins Wasser und in unsere Umwelt. Wir vergiften uns und den Planeten. Überleg mal, wie viele leere Plastikflaschen und Dosen wir jede Woche wegwerfen, und denke jetzt an alle anderen Millionen Menschen, die dasselbe tun. Kein Wunder, dass Mikroplastik überall ist und auch bereits in Eisbärenbabys am Nordpol gefunden wird.

Das Thema ist übrigens auch gerade für unsere Kinder so wichtig, da handelsübliche Pflegeprodukte hormonell wirkende Stoffe enthalten, die unseren Körper beeinflussen und krank machen können.

Gerade Hormone oder hormonähnliche Substanzen werden über die Haut am besten aufgenommen. Genau aus diesem Grund wird in vielen Hormonersatztherapien mit hormonhaltigen Cremes behandelt. Transdermal, also über die Haut, gelangen die Hormone schneller in den Körper.

Das Ergebnis:

Die Wirtschaftswoche schreibt im Artikel :

INHALTSSTOFFE IN KOSMETIK - Wie wir uns täglich selbst vergiften

(<https://www.wiwo.de/technologie/forschung/inhaltsstoffe-in-kosmetik-welche-stoffe-hormonell-wirken/8614950-2.html>):

- "reduzierte Spermienqualität, verfrühte Pubertät oder Brustkrebs, hieß es in der Studie des BUND."
- "Auch hormonbedingte Krebsarten sind in den letzten 40 bis 50 Jahren weltweit häufiger geworden. Da wir wissen, dass zu viel Östrogen bei der Frau das Risiko für östrogenabhängige Tumore erhöht, werden die EDC (Endokrine Disruptoren) verdächtigt zu einer Zunahme dieser Tumorarten in der Bevölkerung zu führen. Gemeint ist vor allem Brust- und Gebärmutterhalskrebs."

Der Verein für Konsumenteninformation (VKI) schreibt (<https://vki.at/hormoninfo>):

Föten im Mutterleib, Kleinkinder und Pubertierende reagieren besonders empfindlich auf hormonell wirksame Schadstoffe. Viele dieser Chemikalien wirken - so wie echte Hormone – bereits in sehr geringen Mengen.

Viele Wissenschaftler bringen hormonell wirksame Stoffe mit der weltweiten Zunahme folgender Störungen in Zusammenhang:

- Durch Hormonstörungen ausgelöste Krebsarten wie Brust-, Prostata- und Schilddrüsenkrebs
- Unfruchtbarkeit
- Übergewicht (Adipositas)
- Entwicklungsstörungen des Nervensystems bei Kindern/ADHS

Fakt ist, jedes fünfte Kosmetikprodukt enthält nicht nur eins, sondern sogar zwei oder mehr hormonell wirksame Stoffe. Acht Prozent enthalten laut BUND gleich vier von ihnen.

Wenn Du Deine Produkte mal unter die Lupe nehmen willst, kannst du dich an diese Liste halten:

Hormonell wirksame Chemikalien in Kosmetika (jeweils mit ihrer INCI-Bezeichnung)

Als Konservierungsmittel

Quelle für die gesamte Übersicht: BUND. Ausgewertet wurden insgesamt 62.559 Kosmetik-Produkte. Die Zahl gibt an, in wie vielen Produkten der entsprechende Stoff gefunden wurde.

Methylparaben: 15.064

Propylparaben: 11.335

Ethylparaben: 7357

Butylparaben: 6203

Als UV-Filter

Ethylhexyl Methoxycinnamate (OMC): 2677

4-Methylbenzylidene Camphor: 82

3-Benzylidene Camphor: 7

Als UV-Absorber

Bezophenone-1: 260

Benzophenone-2: 91

(Im Gegensatz zu UV-Filtern dienen UV-Absorber nicht dem Schutz der Haut vor UV-Strahlen, sondern dem Schutz des Produkts vor Sonneneinstrahlung)

Als Haarfärbemittel

Resorcinol: 276

Als Conditioner für Haut und Haare

Cyclotetrasiloxane: 104

Als Antioxidationsmittel

Butylhydroxyanisol (BHA): 338

Zum Schutz vor Bakterien

Boric Acid: 64

Als Denaturierungsmittel

Diethyl phthalate: 43

Als Hautpflegemittel

Hydroxycinnamic acid: 11

Als Hautschutzmittel

"Die Liste lässt sich noch deutlich verlängern", sagt Klaus-Peter Liesenkoetter. Hinzu zählen auch **etliche Pestizide**. "Von denen wissen wir ohnehin, dass sie auch noch toxische Wirkungen haben, also giftig sind." Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat all diese Chemikalien als "globale Bedrohung" bezeichnet. Zugelassen ist der Einsatz in Körperpflegeprodukten dennoch.

Besonders dramatisch: Die gleichzeitige Wirkung verschiedener Stoffe addiert sich nicht nur. "Es kann zu einer exponentiellen Verstärkung der Effekte kommen", sagt Liesenkoetter.

Darüber hinaus müssen die Effekte nicht sofort eintreten. „Die hormonell wirkenden Stoffe können im Fettgewebe gespeichert werden und erst unter bestimmten körperlichen Veränderungen aktiv werden“. Besonders häufig werde dies bei Frauen in der Schwangerschaft und jungen Müttern deutlich. Denn für die Milchbildung im Körper werden körpereigene Fette benötigt. Zunächst nutzt der Körper die Fettanteile, die für diesen Zweck im Zuge der Schwangerschaft extra aufgebaut werden. Stillt die Frau länger, werden auch Fettreserven genutzt, die mit den Wirkstoffen angereichert sind. Mit entsprechenden Auswirkungen für den Säugling.

Wissenschaftler und Ärzte fordern daher, dass die Belastung der Menschen mit hormonell wirksamen Stoffen grundsätzlich reduziert werden muss. Wie zum Beispiel in Dänemark. Hier sind Parabene zumindest in allen Produkten für Kinder bis drei Jahre grundsätzlich verboten.

In Schweden gibt es ganz ähnliche Richtlinien. "Das zeigt deutlich, dass es Alternativen gibt. Viele Stoffe könnten ersetzt werden", sagt Liesenkoetter. Naturkosmetik etwa gilt in der Regel als unbedenklich.

Ich erzähle Dir das nicht, um Dir ein schlechtes Gewissen zu machen, sondern, weil es eine Lösung gibt.

Der Bund schrieb außerdem:

"Die überwältigende Nutzung einer speziellen Kosmetik-App (ToxFox-App) zeigt, wie stark das Bedürfnis von Verbraucherinnen und Verbrauchern nach sicheren Produkten ist. Die Kosmetik-Hersteller müssen damit rechnen, dass sich die Kunden künftig viel bewusster für oder gegen ein Produkt entscheiden."

Weiterführende Informationen dazu:

<https://www.hormone.org/your-health-and-hormones/endocrine-disrupting-chemicals-edcs>

https://de.wikipedia.org/wiki/Endokrine_Disruptoren

https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/chemie/kosmetik-check_studie.pdf

<https://www.ages.at/service/sie-fragen-wir-antworten/endokrine-substanzen-kosmetik/>