

# Verbraucher konkret

• Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.



## KOSMETIK FÜR JUNGE HAUT

Informieren.  
Motivieren.  
Gestalten.

Bundesverband  
**Die Verbraucher**  
Initiative e.V.

SORTIMENT: VIELFALT KENNEN | ANWENDUNG: UMSICHTIG  
AUSWÄHLEN | INFORMATIONEN: AUFMERKSAM LESEN

ab 4,17 Euro/Monat

# Unterstützer werden

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist die ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherarbeit. Sie können unsere Arbeit als Mitglied unterstützen und unsere vielfältigen Leistungen nutzen. Dafür bieten wir verschiedene Mitgliedschaften an.

Die **Vollmitgliedschaft** umfasst u. a. die Beratung durch Referenten und Rechtsanwälte, den Bezug unseres Mitgliedermagazins, den kostenlosen einmaligen Bezug von derzeit rund 100 Broschüren und kostenfreie Downloads verbandseigener Publikationen sowie Preisvorteile bei der mehrmaligen Bestellung unserer Ratgeber.

Bei der **Fördermitgliedschaft (online)** läuft der Kontakt nur online. Sie erhalten eine Beratung per E-Mail und regelmäßig unsere Mitgliederzeitschrift. Sie können einmalig rund 100 Broschüren als pdf-Datei abrufen.

Details zum Verband und den Mitgliedschaften unter [www.verbraucher.org](http://www.verbraucher.org).

Ich habe mich für folgende Unterstützung der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. entschieden:

- Vollmitgliedschaft**  
mindestens 80,00 Euro/Jahr, erm. 60,00 Euro/Jahr
- Fördermitgliedschaft (online)**  
mindestens 50,00 Euro/Jahr

Die Beiträge für die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. sind steuerlich absetzbar, da wir als gemeinnützig anerkannt sind.

Mein Beitrag beträgt  Euro im Jahr.

Vorname/Name

Straße

PLZ/Ort

E-Mail

Datum/Unterschrift

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.  
Berliner Allee 105, 13088 Berlin  
Tel.: 030/53 60 73 3, Fax: 53 60 73 45  
[mail@verbraucher.org](mailto:mail@verbraucher.org)

Bundesverband  
**Die Verbraucher Initiative e.V.**

Informieren.  
Motivieren.  
Gestalten.



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

*Zähneputzen, Haare waschen, rasieren und eincremen, ... schon vor dem Frühstück nutzen Erwachsene eine ganze Reihe von kosmetischen Mitteln. Kaum einer will Düfte, Haargel oder Lippenstift missen. Das geht Kindern und Jugendlichen nicht anders: Stehen im Kindesalter Pflege und Schutz im Mittelpunkt, geht es Jugendlichen zunehmend um Kontrolle, Gestaltung und Selbstverständnis. Das belegte auch die IKW-Studie „Jugend ungeschminkt – Selbstbild und Selbstwert von Jugendlichen“. Das Kosmetik-Angebot für Kinder und Jugendliche ist jedoch gewaltig; dabei den Überblick zu behalten erfordert Übung und Aufmerksamkeit. Was brauchen Kinder und Jugendliche wirklich? Wie finden sie das, was zu ihnen passt, und was sollten sie beim Umgang mit Kosmetika beachten? Erwachsene können sie dabei auf verschiedene Weise unterstützen.*

Ihre Laura Gross  
Fachreferentin

• **IMPRESSUM** | Verbraucher konkret, September 2018 | ISSN 1435-3547 | „Kosmetik für junge Haut“ – Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • **Redaktionsanschrift:** Berliner Allee 105, 13088 Berlin, Tel. 030/53 60 73-3, Fax 030/53 60 3-45, [mail@verbraucher.org](mailto:mail@verbraucher.org), [www.verbraucher.org](http://www.verbraucher.org) | **Konzept & Text:** Georg Abel (V.i.S.d.P.), Laura Gross | **Fotos:** iStock | **Papier:** Diese Broschüre wurde auf Circle matt white gedruckt und erfüllt die Kriterien des Blauen Engels. **Hinweis:** Wenn im Text z.B. vom „Verbraucher“ die Rede ist, ist dies ein Zugeständnis an die Flüssigkeit der Sprache, gemeint sind natürlich alle Verbraucherinnen und Verbraucher. | Nachdruck und Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers und Quellenangabe. | Die einmalige Anforderung der Themenhefte ist im Mitgliedsbeitrag der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. (80,00 Euro/Jahr, ermäßigt 60,00 Euro/Jahr, online 50,00 Euro/Jahr) enthalten. Einzelverkaufspreis für Nichtmitglieder: 2,00 Euro zzgl. Versand (abhängig vom Umfang der Bestellung).

## VIELFALT KENNEN



**Meter um Meter reihen sich in Drogeriemärkten Cremes, Gele, Puder für die unterschiedlichsten Funktionen aneinander. Sie sollen schützen, pflegen, schmücken oder duften, meist wirken sie kombiniert. Jugendliche kennen sich in dieser Vielfalt häufig bestens aus – aus gutem Grund.**

Kinder brauchen keine Kosmetik? Weit gefehlt. Mindestens Zahncreme, Seife, Shampoo, Sonnenschutzmittel, eine Hautcreme und für die größeren ein Deodorant sind fraglos schon in jungen Jahren notwendig. Geht es

für Babys und kleine Kinder um den Schutz und die Pflege der Haut, so gewinnen mit zunehmendem Alter die gestalterischen Möglichkeiten an Bedeutung. Schon im Kindergartenalter ist Faschingsschminke der Renner, werden bunte Zehennägel nach Mamas Vorbild eingefordert, wählen kleine Prinzessinnen am Kiosk die Zeitschrift mit dem verlockenden Schminke-Set. Im Teenageralter wird die Beschäftigung mit dem eigenen Aussehen schließlich zu einem zentralen Thema des Alltags<sup>1</sup>. Der Körper verändert sich, Konfusion und Unsicherheit im Inneren sollen

nach außen jedoch ebenso wenig zu sehen sein wie Pickel oder fettiges Haar. Haut und Haare zu pflegen und das eigene Aussehen zu gestalten, ist für Jugendliche eine Möglichkeit, die Kontrolle über das vielleicht chaotische Innenleben (zurück) zu gewinnen – indem sie ihr Äußeres in Ordnung bringen, räumen sie auch im Inneren auf. In dem sozialen Umfeld, das ihnen wichtig ist, wollen sie nicht negativ auffallen, sondern dazugehören. Das ist bei Erwachsenen gar nicht viel anders – der Bruch zwischen Vorher und Nachher ist meist nur weniger stark.

<sup>1</sup> „Jugend ungeschminkt – Selbstbild und Selbstwert von Jugendlichen“ – Eine tiefenpsychologisch-repräsentative Studie von rheingold salon im Auftrag des IKW – Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel e.V., 2016, [www.ikw-jugendstudie.org](http://www.ikw-jugendstudie.org).

## JUNGE HAUT IST ANDERS

Bei Kindern ist die Sache klar: Sie haben im Vergleich zu Erwachsenen eine dünnere, empfindlichere Haut. Sie ist normal oder trocken, gleichmäßig und feinporig. Mit den hormonellen Prozessen des Teenageralters verändert sich das jedoch. Die Schweiß- und Talgdrüsen werden sehr aktiv, die Duftdrüsen nehmen die Arbeit auf, die Poren weiten sich und die Haut wird fettiger. Das Ergebnis: Pickel im Gesicht und vielleicht auch auf Brust, Schultern und Rücken, fettige Haare und deutlicher Körpergeruch. Das ist normal und betrifft mehr oder minder stark alle jungen Leute – lästig und peinlich ist es ihnen dennoch. In dieser Zeit beginnen sie, sich selbst auf die Suche nach geeigneten Kosmetika zu machen. Manches bleibt wichtig, anderes kommt neu unter den Spiegel:

### ZAHNPASTA

Die wichtigsten Inhaltsstoffe in Zahncremes und -gelen sind Putzkörper, Schaummittel, Wirkstoffe, z.B. gegen Karies und Zahnfleischerkrankungen und natürlich die geschmacksgebenden Zutaten. Die Putzkörper sind nichts anderes als winzige, harte Körnchen aus Siliciumdioxid (Silica), Calciumcarbonat (Calcium Carbonate) oder Natriumbicarbonat (Sodium Bicarbonate), die beim Zähneputzen die Zahnoberflächen abschleifen und so Zahnbelag und Verfärbungen lösen. Zahncremes, die auch gegen Verfärbungen wirken sollen oder auf eine besonders starke Wirkung gegen Zahnbelag hinweisen,

enthalten stark schleifende Putzkörper sowie Stoffe, die den Zahnbelag anlösen. Sie machen die Zähne also nicht wirklich weißer, sondern nur sehr gründlich sauber. Wo so ein verfärbter Zahnbelag nicht vorhanden ist, greifen sie unnötigerweise die gesunde Zahnoberfläche an. Für Kinder und Jugendliche sollten solche „Extra-weiß-Produkte“ daher tabu sein.

### SONNENSCHUTZ

Um sich vor der Sonne zu schützen, brauchen Groß und Klein Schatten, schützende Kleidung und Sonnencreme. Denn die Ultraviolettstrahlung (UV-Strahlung) der Sonne dringt tief in die Haut ein und verursacht im Erbgut der Zellen Schäden. Die kann der Körper eine Zeitlang reparieren, doch der Mechanismus erschöpft sich. Zudem liegen die UV-empfindlichen Stammzellen, die für die Regeneration der Haut unerlässlich sind, bei Kindern und Jugendlichen dichter unter der Hautoberfläche als bei Erwachsenen. Sonnenbrände zerstören bei ihnen also beides: Gesunde Zellen und die „Reparaturzentrale“. Dadurch verliert die Haut die Fähigkeit, sich im weiteren Leben selbst zu reparieren. Die Sonnenbrände der Kindheit und Jugend sind also nicht nur ein paar Tage schmerzhaft, sondern ein Risiko für die Hautgesundheit der Zukunft. In Sonnenschutzmitteln verhindern sogenannte UV-Filter, dass UVB- und UVA-Strahlen in die Hautzellen gelangen. Dafür werden in der Regel Kombinationen verschiedener Filter eingesetzt:

**LÖSLICHE UV-FILTER** ziehen in die oberste Hautschicht ein. Sie nehmen die UV-Strahlen auf und wandeln sie in Wärmeenergie um.

**MIKROPIGMENTE** bleiben dagegen auf der Haut liegen. Sie wirken wie winzige Spiegel, die die UV-Strahlen reflektieren und streuen. Dafür werden heute Titandioxid und Zinkoxid eingesetzt. Als sehr kleine Partikel sind sie auf der Haut nicht zu fühlen. Werden sie als Nanopartikel eingesetzt, sind sie also kleiner als 100 nm, nimmt das Auge sie nicht mehr weiß wahr. Auch ihre Wirkung gegen UV-Strahlen ist dann noch besser.

### KEIN GRUND ZUR SORGE

UV-Filter dürfen erst nach sehr genauer Prüfung in Kosmetika eingesetzt werden. Sie müssen die UV-Strahlung wirksam abhalten und gut verträglich sein. Das gilt auch für jene vier UV-Filter, die als Nanopartikel eingesetzt werden. Wie sich in umfangreichen Tests zeigte, dringen sie weder in gesunde noch in verletzte (Neurodermitis, Sonnenbrand u. ä.) Haut ein. Sie gelangen also nicht in tiefere Hautschichten oder gar Lymph- und Blutbahnen.

**ÜBRIGENS:** Der Hinweis „wet skin“ bedeutet, dass das Produkt sich auch auf nasser Haut gut verteilen lässt und einzieht. Das heißt nicht, dass es wasserfest ist.



### TIPP

Zum Großwerden gehört auch, selbst die Verantwortung für Schutzmaßnahmen zu übernehmen: Damit der Wandertag, das Fußballspiel in der Freistunde oder der Schwatz im Straßencafé nach Schulschluss nicht mit einem Sonnenbrand endet, helfen eine kleine Flasche Sonnencreme zum überallhin Mitnehmen und die beharrlich-freundliche Ermahnung, sie auch zu benutzen.

## VITAMIN D – BALANCE FINDEN

Sonnenschutzmittel verhindern keineswegs vollständig, dass UV-Strahlen in die Haut eindringen. Sie verringern aber die Menge und die Intensität. Der Nachteil: Wenn UVB-Strahlung größtenteils abgehalten wird, kann die Haut auch nur wenig Vitamin D bilden. Im eher sonnenarmen Mitteleuropa sind wir aber darauf angewiesen, in den hellen Sommermonaten genug des „Sonnenvitamins“ zu bilden und im Fettgewebe einzulagern, damit es auch im Winter zur Verfügung steht. Es ist wichtig für die Abwehr von Infekten und Entzündungen, ist an der Signalübertragung zwischen Nerven und Muskeln beteiligt und hat Einfluss auf Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnis. Berühmt ist es aber für seine entscheidende Rolle beim Aufbau von Knochen und Zähnen. Diese Prozesse laufen vor allem in der Kindheit und Jugend ab. Ob ein Erwachsener starke Knochen und Gelenke hat, hängt eng damit zusammen, wie gut er als junger Mensch mit Calcium und Vitamin D versorgt war und wie viel und wie abwechslungsreich er sich bewegt hat. Müssen wir uns also zwischen Sonnenschutz und Knochengesundheit entscheiden? Besser ist es, die Umstände zu beobachten, selbst mitzudenken und so eine gute Balance zu finden:

- | Auch in den dunklen Monaten bildet die Haut etwas Vitamin D. Wer bei jedem Wetter mindestens eine halbe Stunde im Freien ist, tut also Stimmung, Muskeln, Augen und der Haut Gutes – das gilt für Menschen aller Altersgruppen. Für die Vitamin-D-Bildung lassen Sie Gesicht, Hände und je nach Wetter auch die Unterarme unbedeckt.
- | Auch unter Wolken, im Schatten, früh am Morgen und ab dem späten Nachmittag reicht die Energie der Sonne aus, um Vitamin D zu bilden. Je nach Hauttyp ist dann eine Weile kein Sonnenschutz nötig.
- | Wenn die Haut ihren eigenen Schutz aufgebaut hat, also sichtbar gebräunt ist, können die Schutzmaßnahmen etwas schwächer ausfallen: Sonnencreme mit geringerem Lichtschutzfaktor oder ein paar Minuten länger ohne zusätzlichen Schutz erleichtern dann die Vitamin-D-Bildung.

**ACHTUNG: In großer Höhe, an und auf dem Wasser, in der Nähe des Äquators und zur Mittagszeit ist die Sonnenstrahlung so intensiv, dass keinesfalls auf Sonnencreme, Hut und Sonnenbrille verzichtet werden sollte.**



## SELBSTBRÄUNER STATT SOLARIUM

Gesunde Blässe hin oder her, für Jugendliche gibt es eben doch Gründe, ihren Freunden mit scheinbar sonnengebräunter Haut gegenüber zu treten. Mag es der Eindruck von Entspannung und Erholung sein, mag es Gesundheit und Fitness signalisieren, Fakt ist: Das Solarium ist hier sicher nicht die Lösung. Dort werden UVA-Strahlen genutzt, die mit der Energie der Mittagssonne am Äquator in die Haut eindringen. Sie zerstören die Hautzellen und beschleunigen die Hautalterung. Das hauteigene Schutzsystem gegen UV-Strahlen wird ebenfalls nicht aktiviert. Man kann mit solariumsbräuner Haut also noch immer leicht Sonnenbrand bekommen. Wenn unbedingt im novembergrauen Alltag ein Urlaubsteint her soll, ist Selbstbräuner die gesündere Alternative. Die gebräuchlichsten Wirkstoffe darin sind Dihydroxyacetone (DHA) und Erythrose, die mit den Eiweißbausteinen der obersten Hautschicht zu braunen Farbstoffen reagieren. Die so gefärbten Zellen sind bereits abgestorben und werden nach und nach abgerieben. Nach wenigen Tagen ist die Färbung daher wieder verschwunden. Extrakte aus Henna oder grünen Walnussschalen kommen ebenfalls zum Einsatz, sind jedoch weniger wirksam.



## DEODORANTS

Häufig ist aufkommender Körpergeruch das erste Anzeichen für den Beginn der Pubertät. Jugendliche spüren sehr genau, dass dies eine große Umstellung wird. Schweißgeruch wird oft als aufdringlich und peinlich empfunden, sein Subtext, dass nämlich auch die Sexualität erwacht, soll möglichst verborgen bleiben. Das erwachsene Umfeld sollte diese Tatsachen einfach sachlich zur Kenntnis nehmen und – je nach Bedarf – ein Deo oder Antitranspirant besorgen.

**DEODORANTIEN** verhindern Körpergerüche, indem sie die Aktivität der Schweißdrüsen hemmen, gegen die geruchsbildenden Mikroorganismen der Haut vorgehen und mit Duftstoffen den körpereigenen Geruch überlagern. Sie bestehen im Wesentlichen aus alkoholischen Lösungen, Emulsionen, Gelen, Wachs- oder Fettmassen und enthalten typischerweise keimhemmende Mittel und Ricinoleat, das Geruchsstoffe aufnehmen kann. Für den vertrauten Duft sorgen verschiedene Duftstoffkombinationen. Ätherische Öle wie Nelken-, Minz-, Thymian- und Teebaumöl vereinen keimhemmende Eigenschaften und frischen Duft.

**ANTITRANSPIRANTIEN** verhindern mit Hilfe von Aluminiumchlorohydrat (ACH) und Aluminium-Zirkonium-tetrachloro-Glycin-Komplex (ZAG), dass Schweiß aus den Schweißdrüsen austritt. Ein unangenehmer Geruch kann also gar nicht erst entstehen.

## SEIFEN FÜR HAUT UND HAAR

Unauffällig und langlebig ist die **HANDSEIFE** der heimliche Star unter den Körperreinigungsprodukten: Sie entfernt mehrmals täglich zuverlässig Schmutz und Keime von den Händen, kann unter der Dusche für den ganzen Körper genutzt werden, liefert den helfenden Schaum für die Rasur von Beinen und Achseln und leistet auch beim Haarewaschen gute Dienste. Seifen bestehen aus waschaktiven Substanzen (Tensiden), also Stoffen, die dank ihrer chemischen Struktur Fett und Schmutz lösen und in Wasser festhalten können. Seifen

entstehen, wenn Fette mit Laugen reagieren, übliche Rohstoffe sind beispielsweise Oliven-, Palmkern- oder Kokosöl. Für „synthetische Waschstücke“ und „alkali-freie Seifen“ (sogenannte Syndets) werden die Tenside synthetisch hergestellt. Duft- und Farbstoffe sorgen für ein angenehmes Waschgefühl.

**SHAMPOOS, DUSCHGELE** und flüssige Handseife sind ebenfalls im Wesentlichen Seife. Weil sie zusätzlich viel Wasser enthalten, sind darüber hinaus Konservierungsstoffe nötig. Für das schöne Gefühl bei der Anwendung sorgen rückfettende Substanzen, Duftstoffe, Parfümöle, Verdickungsmittel und Schaumstabilisatoren. Je nachdem, für welchen Haut- und Haartyp die Produkte gedacht sind, variieren die verwendeten Tenside sowie Anteil und Art der eingesetzten Fette und Öle.

**ÜBRIGENS:** Nicht nur die Gesichtshaut wird in der Pubertät fettiger. Auch die Kopfhaut arbeitet. Viele Jugendliche waschen sich täglich die Haare – auch, weil das Styling danach leichter ist, als mit trockener „Bettfrisur“. Dagegen ist solange nichts einzuwenden, wie es die Kopfhaut klaglos hinnimmt. Gerät sie aber wegen zu starker Reinigung oder ungeeigneter Styling-Produkte aus dem Gleichgewicht, reagiert sie mit Juckreiz. Dann ist es Zeit für eine Pause und vielleicht ein milderer Shampoo. Nach einer Weile sollte sich die Kopfhaut regeneriert haben.



### GEFAHR DURCH ALUMINIUM?

Nicht nur Antitranspirantien enthalten Aluminiumverbindungen. Das Metall kann auch Bestandteil von Farbpigmenten, Zahnpasta und Sonnenschutzmitteln sein. Weil manche Aluminiumverbindungen die Haut reizen können, sind vor allem Menschen mit empfindlicher Haut dankbar für Alu-freie Produkte. Aluminium steht aber auch im Verdacht, über die Haut in den Körper gelangen und dort die Entstehung von Krebserkrankungen zu begünstigen. Belastbare Belege gibt es dafür jedoch ebenso wenig wie für die Thesen, Aluminium würde den Knochenaufbau stören oder Demenzerkrankungen fördern. Sollten Teenager dennoch vorsichtshalber auf Antitranspirantien verzichten? Das wird ihnen, die sehr darauf bedacht sind,

keinesfalls durch Schweißgeruch oder Schweißflecken aufzufallen, kaum zu vermitteln sein. Dennoch ist es sinnvoll, die Aluminiumbelastungen des Körpers möglichst klein zu halten. Besonders wirksam geht das in der Küche:

- | Verzichten Sie auf Alufolie. Die Vesperbrote lassen sich gut auch in Papiertüten verpacken oder in Plastik- oder Glasbehältern transportieren.
- | Meiden Sie Essen aus Aluminiumschalen. Wer sich fertige Gerichte nach Hause holt, sollte sie auf einem Teller anrichten.
- | Teller, Schüsseln, Becher, Kochgeschirr und Besteck aus Aluminium sind – auch beim Camping – kein Gewinn. Gerade saure Lebensmittel, wie kohlenensäurehaltige Getränke, Obst oder eingelegtes Gemüse lösen größere Mengen Alu-

minium aus dem Geschirr. Wer's nostalgisch-metallisch mag, greift auf Emaille-Geschirr zurück.

- | Lebensmittelzusatzstoffe mit Aluminium müssen nicht sein. Sie lassen sich in der Zutatenliste leicht erkennen und meiden: Farbstoff E 173 (Aluminium), Stabilisator/Festigungsmittel E 520 (Aluminiumsulfat), E 522 (Aluminiumkaliumsulfat), E 523 (Aluminiumammoniumsulfat), Backtriebmittel E 541 (Saures Natriumaluminiumphosphat), Trennmittel/Stabilisator E 554 (Natriumaluminiumsilikat), E 555 (Kaliumaluminiumsilikat), E 556 (Calciumaluminiumsilikat), E 559 (Aluminiumsilikat) und E 1452 (Stärkealuminiumoctenylsuccinat).

## GESICHTSREINIGER – AUCH GEGEN PICKEL

Reinigungsmilch, Waschcremes und -gele für das Gesicht sind Öl-in-Wasser-Emulsionen mit hohem Wassergehalt. Emulgatoren sorgen dafür, dass sich Fett und Wasser darin gut miteinander verbinden. Sie greifen den Fettfilm der Haut weniger stark an als reine Seifen. Um Make-up zu entfernen, sind sowohl fettthaltige wie auch fettfreie Reinigungsprodukte erhältlich. Ob Sie dabei auf Schaum, Gel oder Lotion setzen, spielt keine Rolle: Wichtig ist, dass allabendlich alle Spuren von Schminke, Staub und Schmutz entfernt werden. Make-up-Krümel reizen die Augen, Hautschüppchen und Dreck verstopfen die Poren und fördern so die Entstehung von Pickeln und Mitessern. Für Jungen und Mädchen gilt: Wer sich abends gründlich das Gesicht wäscht, spült zudem Umwelt Schadstoffe ab und gibt der Haut Luft und Ruhe, um sich zu erholen.

Spezielle Reinigungsmittel gegen Pickel und Mitesser enthalten zumeist antibakterielle Wirkstoffe. Salizylsäure löst zudem die Hornschicht auf der Haut. Alkohol hinterlässt einen kühlenden Effekt auf der Haut, entfettet sie und wirkt ebenfalls antibakteriell.



Manche Produkte arbeiten dafür mit Wasserstoffperoxid oder auch Zinkpasten. Sie können Linderung verschaffen, aber nicht zaubern; ob und wie gut die Produkte jeweils anschlagen, wissen nur die jungen Anwender selbst. Auch wenn Pickel mit Hilfe der Cremes, Patches, Gele oder Stifte „gegen unreine Haut“ leichter abklingen, können direkt daneben neue entstehen. Den Kampf gegen die lästigen Hauterscheinungen der Jugend gewinnt nur die Zeit. Ein Umfeld, das Pickel als normale Erscheinung hinnimmt und nicht unnötig problematisiert, hilft beim Abwarten. Wer den Eindruck hat, besonders hartnäckige und schlimm entzündete Pickel zu haben, muss jedoch unbedingt zum Hautarzt gehen: Eine echte Akne kann anders behandelt werden.

**ÜBRIGENS:** Die meisten Pickel sind einfach verstopfte Poren. Talg, Schmutz und Hautschüppchen verhindern, dass das überschüssige Fett abfließt. Durch Bakterien wird aus einem unauffälligen Mitesser ein fieser roter Pickel. Dagegen ist Akne eine echte Erkrankung der Haut: Die Talgdrüsen und Haarfollikel entzünden sich dauerhaft und schwer. Hautärzte erkennen den Unterschied und wissen, was zu tun ist, um Akne gut zu überstehen und Narben zu vermeiden.

## WAS SIND MICELLEN?

Das Versprechen, ein Produkt auf dem neuesten technischen Stand in der Hand zu halten, funktioniert auch für Kosmetika. So ist immer wieder die Rede von besonderen „Technologien“, die diese oder jene Wirkung hervorrufen sollen. Es lohnt sich, diese Neuerungen genauer zu hinterfragen. Scheinbar neu ist beispielsweise die Micell-Technologie, die auf Augen-Make-up-Entfernern, Gesichtereinigern und anderen Pflegeprodukten besondere Wirksamkeit verspricht. Was da wie eine Zukunftsvision klingt, ist ein sehr alter Mechanismus: Micellen sind kugelförmige Strukturen aus Tensiden – also Molekülen, die einen wasserliebenden und einen wasserabweisenden Teil haben. In Wasser lagern sich diese Moleküle zu winzigen Kügelchen mit einer doppelten Hülle zusammen; nach außen ragen die wasserliebenden Teile, innen liegen die fettliebenden Enden. Und weil sich an den fettliebenden Enden alles Wasserabweisende anlagert, schließen Micellen eben auch Schmutz und Fett im Inneren ein. Es funktioniert genau wie klassische Seife, nur dass hier die Tenside stärker sind. Auf dieselbe Weise lassen sich auch Öltröpfchen beim Duschen auf die Haut bringen.

Altbekannt und sehr ähnlich arbeiten Liposomen. Anders als bei Micellen lagern sich hier die Moleküle aber nur zu einer einfachen Schicht, die nach außen wasserliebend, nach innen fettliebend ist. Sie können also fettige Substanzen in ihrem Inneren einschließen und werden in der Kosmetik dafür genutzt, Wirkstoffe stabil zu halten.

## NICHT NOTWENDIG: INTIM-SEIFEN

Wenn sich der Körper auf die Geschlechtsreife vorbereitet, beginnt auch der Intimbereich seinen eigenen Duft zu verströmen. Das Bemühen, allzeit sauber und unverbindlich zu riechen, ist auch der Versuch, diesen Teil der Entwicklung nicht mit aller Welt zu teilen. Intim-Seifen und -Deos sind jedoch nicht die Lösung. Sie können die empfindliche Mikroflora der Scheide und des Penis angreifen. Wo zuviel gewaschen, geschrubbt und geseift wird, entstehen winzige Verletzungen und Trockenheit. Das aber sind ideale Bedingungen für quälende Pilz- und Bakterieninfektionen. Wer sich täglich einmal mit klarem Wasser wäscht und die Unterwäsche wechselt, macht alles richtig. Slips aus reiner Baumwolle sorgen für Luftigkeit. Luftdurchlässige Slipseinlagen und Binden halten die Wäsche sauber und Gerüche in Schach.

## PFLEGECREMES

Beinahe die Hälfte der größeren Jungen und Mädchen nutzt täglich eine Gesichtscreme, nicht wenige cremen auch den Rest des Körpers täglich ein. Diese Produkte bestehen in erster Linie aus Öl, Wasser und Emulgatoren, um beides miteinander zu verbinden. In der Ölphase können natürliche ebenso wie synthetische Fette eingesetzt werden, die Wasserphase enthält außerdem Substanzen, die den Feuchtigkeitsgehalt der Haut regulieren. Als Emulgatoren kommen beispielsweise Lecithin, Glycerin oder ähnliche Verbindungen vor. Gesichtscreme für den Tag enthält eher wenig Öl in viel Wasser sowie Wachse und wachsähnliche Substanzen, die dafür sorgen, dass die Creme schnell einzieht, ohne einen Fettfilm zu hinterlassen. Zur Regulierung der Hautfeuchtigkeit dienen unter anderem Kollagene, Aminosäuren, Zuckerkomplexe, Wollwachsderivate, Hyaluronsäure, Glycerin und Harnstoff (Urea). Auch Extrakte aus der wasserspeichernden Agave und Aloe vera wirken der Hautaustrocknung entgegen. Nachtcremes enthalten dagegen mehr Öl als Wasser. Wirkstoffe wie Avocadoöl, Nerzöl oder Azulen sollen zudem die Regeneration unterstützen. Auch wenn die Werbung anderes suggeriert, beides ist nicht nötig: Für junge Haut reicht in den meisten Fällen eine leichte Tagescreme.



### TIPP

Schöne, klare Haut kommt buchstäblich von Innen. Viel Schlaf, Bewegung im Freien und Erholung helfen: Sie fördern die Durchblutung, machen gute Laune und einen rosigen Teint. Viel frisches Gemüse und Obst, Wasser und ungesüßte Getränke sorgen für gute Versorgung und Erholung. Kaffee, Alkohol und Nikotin behindern dagegen die Durchblutung und lassen die Haut blass und fahl werden.

### WENIGER IST HÄUFIG MEHR

Junge Haut mag pickelig sein, krank ist sie jedoch nicht. Wird sie zu oft mit Seife behandelt, geht der schützende Fettfilm verloren und es kommt zu Trockenheitsgefühlen und Rötungen. Wer sich abends einmal gründlich das Gesicht mit Seife bzw. Waschlotion wäscht und morgens nur mit klarem Wasser den Schlaf vertreibt, macht alles richtig. Auch der Körper muss nicht bei jedem Duschen von oben bis unten eingeschäumt werden. Nur in Ausnahmefällen brauchen Jugendliche reichhaltige Tages- oder gar Nachtcremes. Wer seine Haut ohne Grund mit fettreichen Cremes behandelt, überfettet sie und riskiert unschöne Rötungen und Pickel. Stellt nicht die Hautärztin oder der Hautarzt anderes fest, sind also eine leichte Tages- oder Nachtcreme bzw. eine Körperlotion nach dem Duschen völlig ausreichend.



Woraus Zahnpflegeprodukte bestehen, worin sich Zahncremes für Kinder von denen für Erwachsene unterscheiden und wie gute Zahnpflege aussehen sollte, haben wir für Sie in unserem Heft „Zahnpflege“ aufbereitet. Mitglieder erhalten dieses Themenheft kostenlos über unsere Bundesgeschäftsstelle, Nichtmitglieder können es für je 2,00 Euro (zzgl. Versand) unter [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com) bestellen bzw. herunterladen.



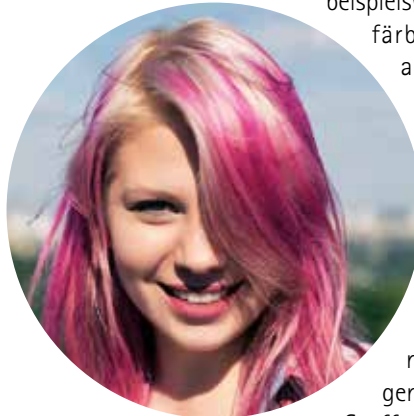


## RASIERHILFSMITTEL

Wer die Haut von unerwünschten Härchen befreien will, greift abseits vom Kinn zumeist zum Nassrasierer. Dabei sind scharfe Klingen das A und O, um die Haut nicht unnötig zu reizen. Damit die Messer schön gleiten und die Haut so glatt wie möglich wird, werden zusätzlich Rasierseifen, -gels und -schäume angeboten. Sie enthalten Tenside, die den Fettfilm der Haare lösen. Die Härchen quellen auf, bleiben aufrecht stehen und lassen sich so bequem abrasieren. Sparsamer und genauso gut geht es mit Handseife oder Duschgel. Um das glatte Ergebnis zu halten, muss diese Prozedur täglich wiederholt werden. Wer länger ohne Stoppeln auskommen will, kann beispielsweise Enthaarungscremes nutzen. Sie enthalten starke Natronlauge, die das Haar einfach auflöst – nach wenigen Tagen wächst aber ein neues nach. Und: Je nach Haarbewuchs, ist zumeist anschließend doch noch eine Rasur nötig. Epilierer und Wachs nehmen die Wurzel gleich mit, erfordern aber starke Nerven: Hier werden die Haare erfasst und buchstäblich ausgerissen. Egal, wie die Haare entfernt wurden, die Haut ist davon irritiert. Um sie zu beruhigen, helfen feuchtigkeitsspende Lotionen mit wenig Fett. In klassischen After-Shave-Produkten sind darüber hinaus Alkohol (Ethanol), schwache Säuren (Milchsäure, Citronensäure), regenerativ und beruhigend wirkendes Azulen, Glycerin, Mittel mit kühlender Wirkung (z.B. Menthol, Campher) und Duftstoffe enthalten. Gesichtswässer, wie sie von Männern nach der Rasur angewendet werden, sind Mischungen aus Wasser oder Alkohol mit Duftstoffen, milden Tensiden und rückfettenden Stoffen. Der Alkohol vermittelt ein erfrischendes Gefühl und hat zudem desinfizierende Wirkung, kann aber oft empfindliche Haut reizen. Gerade Rasur-Neulinge sollten daher eher cremen als wässern.

## HAARFARBEN

Die meterlangen Regale für Haarstyling- und Haarfärbemittel geben beredt Zeugnis davon, wie wichtig die Haare für ein gutes Aussehen sind. Ein guter Haarschnitt, eine Frisur, die die Schönheit hervorhebt, sind dabei längst nicht alles: Auch die Farbe soll stimmen und gerade Jugendliche sind dabei ausgesprochen experimentierfreudig. Solange sie dabei die Anleitungen sehr genau befolgen, ist dagegen nichts einzuwenden. Vor allem die Schutzhandschuhe sind wichtig, weil die synthetischen Farbstoffe zu Allergien führen können. So werden beispielsweise in Haarfärbemitteln oft aromatische Diamine und Aminophenole eingesetzt, die ein beträchtliches Allergiepotezial mit sich bringen. Einer dieser Stoffe ist Paraphenyldiamin (PPD), das die Farbwirkung intensiviert. Weil es



Allergien auslösen kann, darf es in der EU ausschließlich in Oxidationshaarfärbemitteln eingesetzt werden. Sie beruhen auf einem ebenso einfachen wie radikalen Prinzip: Die natürlichen Haarpigmente werden zerstört und das Haar bleicht aus. Dann wird dem Haar eine neue, künstliche Farbe gegeben. Dabei werden die Farbvorstufen, die ins Haar dringen, durch chemische Substanzen zu komplexen Farbstoffen umgewandelt.

Genau so wichtig wie die Frisur sind die Augenbrauen und die Wimpern. Nicht wenige Mädchen gehen morgens gar nicht aus dem Haus, ohne wenigstens die Wimpern getuscht zu haben. Und auch die Augenbrauen werden als wichtiges Merkmal des Gesichts aufmerksam gestaltet. Dass sich auch Jungen die Augenbrauen (zaghaft) in Form zupfen, ist heute nicht ungewöhnlich. Auch für Augenbrauen und Wimpern gibt es spezielle Haarfärbemittel. Ihre Anwendung sollte man allerdings der ruhigen Hand der Kosmetikerin oder des Friseurs überlassen. Sie haben – anders als man es selbst zu Hause vor dem Spiegel hätte – beim Arbeiten beide Augen geöffnet und einen guten Blick aufs Gesicht.

### FÄRBEN ERST AB 16

Wer sich die Haare färbt, hantiert mit Chemikalien, die Allergien hervorrufen können, und verändert sein Äußeres für längere Zeit unter Umständen drastisch. Haarfärbeprodukte tragen daher den Hinweis, dass sie nicht für Personen unter 16 Jahre bestimmt seien. Gerade weil sich das Ergebnis nicht oder nur schwer rückgängig machen lässt, sollten Sie diesen Hinweis sehr ernst nehmen. Auch Friseure sind angehalten, Jugendlichen unter 16 Jahre nicht ohne Einverständnis der Eltern die Haare zu färben. Wer sich auf Probe verändern will, kann stattdessen zu Tönungen greifen. Für den kurzfristigen Farbwechsel eignen sich färbende Haarsprays oder Haarkreide: Sie haften nur oberflächlich, lassen sich leicht auswaschen und sind auch für Kinder mit Lust auf einen bunten Schopf geeignet. Achten Sie beim Auftragen darauf, dass nichts in die Augen geht.



## DEKORATIVE KOSMETIK

Geht es darum, das eigene Gesicht zu gestalten, steht Augen-Make-up ganz oben auf der Hitliste junger Mädchen. Wimperntusche zu benutzen ist für sie eine Möglichkeit, Kontrolle und Pflege zu zeigen, ohne aber auf ihren Körper hinzuweisen.

Die allgegenwärtige MASCARA besteht vor allem aus Wasser und Fetten, Emulgatoren, Kunststoffen (Polymeren), Farbstoffen und Konservierungsmitteln. Sie färbt und verlängert die Wimpern optisch, soll aber die Härchen meist nicht verkleben und Regen, Schweiß und Tränen standhalten. Die meist schwarzen, braunen oder blauen Farbpigmente sind in Polymeren oder Ölen gelöst. Wasserfest wird Mascara durch Zugabe von Wachsen.

Rötungen und Augenringe decken junge Frauen und Männer mit Concealern oder MAKE-UP ab. Es besteht im Wesentlichen aus Wasser, Fetten und Pigmenten und enthält zusätzlich unter anderem Tenside, Konservierungsmittel, Emulgatoren und Duftstoffe. Je nach Hauttyp sind die verschiedenen Produkte unterschiedlich zusammengesetzt und gefärbt – für ein glaubwürdiges Ergebnis kommt es darauf an, den eigenen Hautfarbton möglichst gut zu treffen. Für fettige Haut und bei Akne sind lose Puder, die wenig Fett enthalten, eine gute Alternative. Ihr Grundstoff ist Talkum, das überschüssiges Fett bindet und darüber hinaus Schweiß gut aufnimmt. Damit die Haut nicht zusätzlich irritiert wird, müssen die abdeckenden Produkte abends genauso gründlich entfernt werden, wie das Augen-Make-up.

## NICHT IMMER UNKRITISCH: DUFTSTOFFE

Jugendlichen ist es wichtig, gut zu riechen. Dabei haben sie meist andere Vorlieben als Erwachsene: Fruchtlige, süße Düfte stehen bei ihnen hoch im Kurs. Sie sind neugierig, probieren vieles aus und kommen daher in vergleichsweise kurzer Zeit mit sehr vielen verschiedenen Duftstoffen in Kontakt. Wer beim Ausprobieren allergisch reagiert, sollte die Ursache finden. Der Hautarzt kann testen, ob und welcher der häufig genutzten Duftstoff-Mixe die Beschwerden auslöst. Die Liste der Inhaltsstoffe verrät mindestens, ob Duftstoffe enthalten sind. „Fragrances“, „Aroma“ oder „Parfum“ steht dann da. Nur 26 der über 2.000 Duftstoffe der Kosmetikindustrie werden auch namentlich genannt. Zu den bekannten Allergenen gehören unter anderem: Eichenmoos, Baummoos, Isoeugenol und Cinnamal (Zimtaldehyd), Cinnamyl alcohol, Hydroxycitronellal und Lyral (HMPCC). Auch ätherische Öle wie Nelken-, Minz-, Thymian- und Teebaumöl können Hautreizungen und Allergien hervorrufen. Treten die Beschwerden vor allem im Zusammenspiel mit Sonne auf, stecken vielleicht Furocoumarine dahinter.

## AUSNAHMSWEISE GROSSFLÄCHIG

Theaterschminken kommen nur selten zum Einsatz – dann aber meist großflächig. Viele Kinder mögen es, andere zu schminken oder selbst in Tiger, Drachen oder Elfen verwandelt zu werden. Die größeren nutzen sie vielleicht im Karneval oder um sich bei Sportereignissen die Farben des bejubelten Vereins ins Gesicht zu malen. Ob auf Wasser- oder Fettbasis: Die Haut stöhnt unter der dicken Farbschicht, das oft mühsame Abschminken ist ebenfalls strapaziös. Zwar sind die professionellen Theaterschminken unbedenklich. Die Ergebnisse der amtlichen Überwachung lassen aber vor allem für die preiswerten Fanschminken, die bei sportlichen Großereignissen für kleines Geld angeboten werden, aufhorchen: Darin wurden in der Vergangenheit immer wieder verbotene Weichmacher, Farbstoffe oder Naphthalin gefunden. Wer also sein Gesicht mit bunten Farben großflächig bemalen will, sollte dafür auf professionelle Theater- oder Karnevalschminken europäischer Hersteller zurückgreifen. Um die Strapazen für die Haut gering zu halten,

- | sollte vor dem Schminken eine fettreiche Creme aufgetragen werden,
- | sollten Verletzungen ebenso wie Augen- und Lippenpartie beim Schminken ausgespart werden,
- | sollten Pinsel und Schwämmchen nach jeder Schminkaktion gründlich gereinigt werden. Dafür können sie mit warmem Wasser und Handseife ausgewaschen werden,
- | sollten wasserlösliche Farben mit Wasser und Seife abgewaschen und danach eine beruhigende Pflege aufgetragen werden,
- | sollten Farben auf Fettbasis mit Vaseline oder Abschmink-Lotion entfernt und das Gesicht anschließend mit Wasser und Seife gewaschen werden.

## GEFAHR DURCH KONSERVIERUNGSMITTEL?

Konservierungsstoffe werden dafür eingesetzt, Beschaffenheit, Geruch, Farbe und Wirksamkeit von Kosmetika über längere Zeit zu erhalten. Und das im Regal des Händlers ebenso wie im heimischen Badezimmer. Die verschiedenen Verbindungen hemmen das Wachstum von Hefen, Schimmelpilzen oder Bakterien und verhindern so, dass Mikroorganismen ernste gesundheitliche Schäden verursachen können. Kritische Stimmen werfen den Konservierungsstoffen jedoch vor, keineswegs nur harmlose Möglichmacher zu sein. Ihre Sorge speist sich aus verschiedenen Fragen:

- Wenn Konservierungsstoffe die Keime in Creme-Tiegeln in Schach halten können, was tun sie dann mit den „guten“ Mikroorganismen, die Teil der gesunden Haut sind?
- Sind sie verantwortlich für die Entstehung von Kontaktallergien?
- Greifen sie ins hormonelle Gleichgewicht des Menschen ein?
- Können sie die Entstehung von Krebs begünstigen?
- Welche Folgen haben die keimtötenden Verbindungen im Abwasser?

Auch die Dosierung der kritisierten Inhaltsstoffe wird hinterfragt: Oft würden die konservierenden Stoffe in Mengen eingesetzt, die größer seien, als für den Alltag eigentlich nötig. Die vergleichsweise hohe Einsatzmenge diene, so die Kritiker, einzig dazu, die Produkte für eine lange Zeit im Verkaufsregal frisch zu halten. Aber warum sollte eine ungeöffnete Packung mehr als zwei Jahre unverändert überdauern sollen? Verbraucherinnen und Verbraucher haben davon jedenfalls nichts, für sie zählt die Haltbarkeit nach dem Öffnen bis zum Aufbrauchen. Der Preis für die sehr lange Haltbarkeit seien Allergien, Haut-

reizungen und Schädigungen des natürlichen Mikrobioms der Haut. Doch die Sorgen scheinen bislang größtenteils unbegründet:

Von den scharf kritisierten **PARABENEN** weiß man heute: Methyl- und Ethylparaben sind sicher und lösen vergleichsweise selten Allergien aus. Ein Zusammenhang zur Entstehung von Krebserkrankungen konnte nicht belegt werden. Dass Butyl- und Propylparabene störend ins Hormonsystem des Menschen eingreifen würde, ist bisher nur ein unbestätigter Verdacht. Vorsichtshalber wurde dennoch die Menge, in der sie eingesetzt werden dürfen, begrenzt. Für Produkte, die im Windelbereich von Babys eingesetzt werden, sind sie gänzlich verboten.

**METHYLISOTHIAZOLINON (MIT)** wurde häufig als Ersatz für Parabene eingesetzt und erwies sich dabei als sehr starker Auslöser von Kontaktallergien. Viele Kosmetik-Hersteller verzichten daher schon lange darauf; seit 2017 ist MIT für Produkte, die auf der Haut verbleiben, auch gesetzlich verboten. Für Shampoos, Duschgele und andere Kosmetika, die schnell vom Körper abgespült werden, ist MIT weiterhin zugelassen, wenn auch in deutlich geringeren Mengen.

**HALOGENORGANISCHE VERBINDUNGEN** mit Chlor, Brom, Fluor oder Jod (tragen diese Bezeichnungen im Namen) können die Haut reizen. Die Verbindungen, die tatsächlich in Kosmetika eingesetzt werden, wurden jedoch von den Wissenschaftlern der EU für diese Anwendungen als sicher eingestuft.

**TRICLOSAN** ist eine chlororganische Verbindung. Sie kann Haut und Augen reizen und zu Kontaktallergien führen. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) fordert, seinen Einsatz auf den Klinik- und Praxisbereich zu beschränken, um das Risiko für die Ausbildung von Resistenzen gegen Antibiotika zu senken. Die Europäische Union ist dieser Empfehlung bislang nicht gefolgt.

## ALTERNATIVE „OHNE KONSERVIERUNGSMITTEL“?

Die hier genannten Stoffe stehen stellvertretend für viele andere, die nicht selten in Kombinationen eingesetzt werden. Einige Hersteller bieten Hautcreme und Co. ausdrücklich „ohne Konservierungsmittel“ an. Das mag verlockend klingen, ganz richtig ist es selten. Denn solange das jeweilige Produkt Wasser enthält, muss es auf irgendeine Form auch chemisch haltbar gemacht werden. Das geht „ohne Konservierungsmittel“, wenn man einfach auf Stoffe zurückgreift, die nicht zu dieser – gesetzlich streng geregelten – Gruppe gehören, aber dennoch gegen Mikroorganismen wirken. In der Liste der Inhaltsstoffe findet sich dann vielleicht das Lösungsmittel ALCOHOL (Ethanol) oder der Duftstoff Anissäure (P-ANISIC ACID). Wie viele andere Inhaltsstoffe wirken beide auch gegen Mikroorganismen. Eine so umfassende wissenschaftliche Prüfung und Bewertung wie die eigentlichen „Konservierungsmittel“ haben sie jedoch noch nie durchlaufen.

## TIPP

**Wirklich ohne Konservierungsmittel kommen nur Produkte aus, die gar kein Wasser enthalten. Feste Seifen, Waschstücke und „Shampoo-Riegel“ können also einen Versuch wert sein.**

## GEFÄHRLICHER HORMONCOCKTAIL?

Geht es darum, sie vor vermeidbaren Gefahren zu schützen, bleiben auch große Kinder immer die Kleinen. Eltern und Großeltern schreckt die Behauptung, Schönheitsmittel würden hormonähnliche Substanzen enthalten, die den Stoffwechsel in fatale Unordnung bringen, daher auf. Tatsächlich gibt es natürliche und im Labor hergestellte „endokrine Disruptoren“ (zu deutsch etwa hormonelle Störer). Sie binden beispielsweise dort, wo eigentlich ein körpereigenes Hormon binden soll, an Rezeptoren und rufen gegebenenfalls dessen Wirkung hervor. So wie bei einem alten Schrank auch ein Schlüssel die Tür öffnen kann, der dem richtigen nur ein wenig ähnlich sieht. Sie können aber auch die Stelle für das körpereigene Hormon blockieren und so dessen Wirkung verhindern oder den Abbau, Transport oder sogar die Produktion körpereigener Hormone behindern. Hormonell wirksame Substanzen sind nicht akut giftig, sondern greifen eventuell in Entwicklungs- und Stoffwechselprozesse ein, deren Wirkungen erst später (vielleicht) sichtbar werden. Ob ein Stoff hormonell wirkt, wird im Rahmen der Zulassungsverfahren getestet. Die kosmetische Industrie kann sich also wohl zu Recht darauf berufen, dass ihre Inhaltsstoffe zugelassen und damit sicher sind. Doch Fakt ist auch: Die Summe macht's. Nicht das einzelne Produkt macht krank, sondern die vielen verschiedenen Produkte, die lange Zeit angewendet werden, wie etwa Kosmetika, Pflanzenschutzmittel, Medikamente und Kunststoffe. Dem wird nach Meinung vieler Experten durch die hohen Sicherheitsfaktoren Rechnung getragen. Als sekundäre Pflanzenstoffe sind hormonell wirksame Isoflavone aber auch in Lebensmitteln aus Soja in nennenswerten Mengen enthalten. Einige Nahrungsergänzungsmittel setzen ebenfalls auf hochdosierte Phytoöstrogene. Die verschiedenen hormonell wirksamen Substanzen können sich theoretisch in ihrer Wirkung verstärken, auch wenn jede einzelne nur in kleinsten Mengen aufgenommen wird. Zwar stehen Beweise für diese „Low-Dose-Effekte“ noch aus. Es ist jedoch ein sinnvolles Ziel, die Menge der hormonell wirksamen Stoffe, denen man Menschen aussetzt, gering zu halten und damit auch die Belastung der Abwässer. Daher ist es gut nachvollziehbar, wenn Hersteller solche Verbindungen meiden wollen und die Öffentlichkeit wachsam bleibt.



## KOSMETIK EIGENS FÜR KINDER?

Für Babys ist die Sache klar: Ihre besonders zarte Haut und vor allem der empfindliche, häufig gereizte Windelbereich braucht besondere Pflege. Cremes, Öle und Lotionen für Kinder unter drei Jahren unterliegen daher besonderen Sicherheitsanforderungen, deren Einhaltung in der Europäischen Union streng kontrolliert wird. Zwar gibt es einige Inhaltsstoffe, die für solche Produkte nicht eingesetzt werden dürfen, im Wesentlichen geht es dabei aber um besonders große Sorgfalt beim Umgang mit Rohstoffen, hygienische Bedingungen in den Betrieben und ähnliches. Betrachtet man dagegen die Rezepturen, gibt es eigentlich nur ein Produkt, das eigens für Kinder hergestellt werden muss: Zahnpasta. Hier unterscheiden sich die Fluorid-Gehalte je nach Altersgruppe. Zudem sind die Geschmacksvorlieben von Kindern berücksichtigt, damit das Zähneputzen nicht daran scheitert. Im Falle von Hautpflege, Sonnenschutz, Seife und Haarpflege können Kinder im Grunde gut die Produkte, die für Erwachsene mit sensibler Haut angeboten werden, mitnutzen: Die Hersteller verzichten darin auf Duftstoffe, bestimmte Konservierungsstoffe, Farbstoffe und bekannte Allergene.

Grünes Haarwaschmittel, Glitzer-Lotion und Bade-Kreide sind dagegen sicher lustig, aber ganz bestimmt nicht nötig. Die Stoffe, die diese Effekte möglich machen, sind zwar nicht hautschädlich, aber für den Pflegeeffekt unnötig. Völlig überflüssig sind zudem eigens für Kinder hergestellte Düfte, Haar-Styling-Produkte oder gar Make-up. Sie werden zudem größtenteils in Asien hergestellt – ob und wie gut die strengen europäischen Regeln dort eingehalten werden, bleibt allzu oft im Unklaren.

# UMSICHTIG AUSWÄHLEN



**Junge Leute erleben die körperlichen Prozesse der Pubertät als inneren Kontrollverlust. Zugleich gibt ihnen ihr gesellschaftliches Umfeld häufig nicht den ersehnten Halt. Während sie herausfinden, wer sie sind, schaffen sie sich die passende Umgebung. Darin spielen Werte eine wichtige Rolle.**

Wenn Rollen und Grenzen ständig neu verhandelt werden, wenn Autoritäten entzaubert und Regeln im Diskurs verändert werden, empfinden das Jugendliche nicht als Freiheit, sondern als Mangel an Sicherheit. So überrascht es nicht, dass sie viel Kraft und Geld aufbringen, um sich selbst ein „sicheres Umfeld“ zu schaffen und zu erhalten. Kosmetika tragen dazu bei. Etwa zwei Drittel der jungen Leute sehen den Nutzen auch darin, „nicht negativ aufzufallen“. Daher ist es ihnen eben nicht nur wichtig, was und zu welchem Zweck da genutzt wird, sondern ob es auch sonst zu den Vorlieben ihres Freundeskreises passt. Dazu gehören auch gesellschaftspolitische Anliegen.

## GUT ZU TIEREN

Die Sorge um Heim- und Nutztiere teilen viele Jugendliche. Selbst die, die sich nicht selbst engagieren, haben zum Thema Tierschutz zum Teil eine ausgeprägte Meinung und lehnen beispielsweise Tierversuche pauschal ab. Da ist es gut zu wissen, dass Kosmetika in der EU schon seit Jahren nicht mehr an Tieren getestet werden dürfen. Kosmetische Mittel, die außerhalb der EU an Tieren getestet wurden, dürfen ebenfalls nicht mehr in den europäischen Handel kommen. Allerdings schreibt das Chemikalienrecht vor, dass alle chemischen Stoffe, die in der Europäischen Union eingesetzt werden, zuvor eine Sicherheitsbewertung durchlaufen müssen, in der Tierversuche bislang nach wie vor Pflicht sind. Daher kann im Grunde kein Kosmetikum für sich reklamieren, ganz und gar „tierversuchsfrei“ zu sein.

Wer sich als Jugendlicher (phasenweise) vom Fleisch abwendet und vegetarisch oder vegan isst,

will zumeist auch in anderen Produktgruppen auf tierische Inhaltsstoffe verzichten. Tatsächlich können Kosmetika Inhaltsstoffe tierischen Ursprungs enthalten:

- Honig, Bienenwachs und Propolis
- Molke
- Seidenprotein
- Wollwachs (Lanolin)
- Nerzöl (Mustela Oil, Mink Oil und Mink Wax)
- Gelatine
- Guanin (aus Fischschuppen)
- Keratin
- Cochenille (Farbstoff Karminrot)

Zwar finden sich Produkte, die auf tierische Inhaltsstoffe ganz verzichten, überwiegend unter den Naturkosmetika. Jedoch sind nicht alle Naturkosmetika auch vegan. Auch Hinweise wie „natürlichen Ursprungs“ oder „natürliche Inhaltsstoffe“ sind keine Garantie. Achten Sie also auf die entsprechende Auslobung oder das Zeichen „vegan“ bzw. „NCvegan“.



## DIE UMWELT SCHÜTZEN

Das ausgeprägte Umweltbewusstsein vieler junger Leute wird am Kosmetikregal durch besonders natürlich wirkende Produkte angesprochen. Sie sollten wissen, dass Begriffe wie „natürliche Feuchtigkeit“, „pflanzlich“ oder „aus der Natur“ zunächst nur Werbung sind. Der Begriff „Naturkosmetik“ ist nicht geschützt. Kleine Gesten zu mehr Natürlichkeit wird man in vielen Produkten finden, konsequent und kontrolliert erzeugte Naturkosmetik erkennen Sie jedoch nur an den folgenden Siegeln:



[www.natrue.org](http://www.natrue.org)



[www.bdi.de](http://www.bdi.de)



[www.ecocert.com](http://www.ecocert.com)

Naturkosmetik setzt auf Zutaten pflanzlichen, tierischen und mineralischen Ursprungs, die nur mit bestimmten, überwiegend physikalischen, Verfahren bearbeitet sein dürfen. Gentechnische Organismen und mit ionisierenden Strahlen behandelte Rohstoffe dürfen grundsätzlich nicht verwendet werden. Chemisch stark verarbeitete, synthetische oder auf Mineralöl basierende Verbindungen wie Paraffin oder Silikone sind ebenso verboten wie synthetische Duftstoffe. Auch der Einsatz von Nanopartikeln ist streng reglementiert und ggf. verboten. Weil es ohne schlicht nicht geht, gibt es zum Teil aber Ausnahmen für Konservierungsstoffe, Emulgatoren und waschaktive Substanzen. Die Frage, ob und welche Zutaten in Bio-Qualität eingesetzt werden (müssen), wird in den verschiedenen Standards unterschiedlich beantwortet.



## OHNE MIKROPLASTIK

Berichte über Plastik-Müll in den Meeren rütteln umweltbewusste Menschen aller Altersgruppen auf. Besonders weit verbreitet sind winzige, feste Kunststoffteilchen, die sich inzwischen in nahezu allen Ökosystemen der Erde nachweisen lassen. Dieses Mikroplastik entsteht einerseits, wenn große Kunststoffteile durch Sonne und Reibung nach und nach in immer kleinere Elemente zerfallen und wird andererseits auch direkt so klein hergestellt und eingesetzt. Zum Beispiel als Peeling-Körnchen. Im Vergleich zu den gewaltigen Plastikmengen, die von Schiffen, in Häfen, an Stränden und durch Fischerei in die Meere gelangen, machen sie einen winzigen Anteil aus. Doch jeder Schritt zur Verringerung des Meeresmülls zählt. In Zahnpasta wird auf die winzigen Schleifkörper längst verzichtet und auch für die anderen Produktgruppen werden die Polyethylen-Körnchen nach und nach durch Walnusschalen, Wachse oder mineralische Teilchen ersetzt. Dieser Verzicht betrifft Reinigungsprodukte, die nicht auf dem Körper verbleiben sollen, sondern ins Abwasser gehen. In Make-ups oder Pudern sind Kunststoff-Körnchen aber nach wie vor enthalten: Sie werden ja, so heißt es in der Industrie, nicht abgespült, sondern eher mit Wattepad oder Abschminktüchern abgenommen und in den Hausmüll entsorgt. Wer im Alltag allerdings das Gesicht gründlich mit Wasser wäscht und erst danach ein Abschmink-Produkt einsetzt, entspricht dieser Logik nicht.

**ÜBRIGENS:** In kosmetischen Mitteln werden auch gelöste Kunststoffe verwendet. Sie werden in den Kläranlagen überwiegend herausgefiltert und gelten unter Experten als ungiftig. Ob ein Stoff in fester Form als Mikroplastik oder gelöst zum Einsatz kommt, ist in der Liste der Inhaltsstoffe nicht zu erkennen.

## FAIR ZUM MENSCHEN

Jugendliche haben ein feines Gespür für Ungerechtigkeiten, das sich nicht auf das eigene Umfeld beschränkt. Berichte über schlechte Arbeits- und Lebensbedingungen in anderen Teilen der Welt wurmen sie und sie sind schnell bereit, Unternehmen ihre Gunst zu entziehen. Kosmetik-Rohstoffe wie Sheabutter, Kokosöl, ätherische Öle, Pflanzenextrakte oder Rosenöl stammen aus zum Teil sehr armen Ländern. Die Kosmetikbranche hat daher etliche „Fairhandelsprojekte“ initiiert, in denen marktgerechte, kostendeckende Preise, Absatzgarantie, Schulungs- und Arbeitsschutzprogramme dafür sorgen, dass die Rohstoffproduzenten vom Schönheitsboom in Europa profitieren. Um die zum Teil erheblichen Begleitschäden durch die Produktion von Palm- und Palmkernöl zu verringern, setzen einige Hersteller auf den RSPO-Standard für nachhaltig produziertes Palmöl, andere setzen auf zertifiziert ökologische Produktion und nicht wenige suchen nach Wegen, die umstrittenen Rohstoffe ganz aus ihren Rezepturen zu verbannen.





## FOTOS NICHT FÜR ECHT NEHMEN

Was als Smartphone-Schnappschuss begann, ist gerade für Jugendliche heute ein wichtiges Werkzeug, um ihr Leben zu gestalten: Nach dem Motto „Wenn es auf dem Bild gut aussieht, dann war es auch gut“ inszenieren sie mit ihren Selfies im Grunde heute die schönen Erinnerungen von morgen<sup>2</sup>. Maßstab für die Bewertung des eigenen Erlebnisses ist aber nicht, ob das Bild die Situation gut wiedergibt, sondern ob andere es auch mögen. Unbewusst geht es jungen Leuten auch dabei um Gestaltungshoheit und Kontrolle. Sie strengen sich entsprechend an: Für ein „spontan“ geknipstes Bild werden die Frisur überprüft, das Make-up aufgefrischt und der Bildausschnitt sorgsam gewählt. Eltern, Großeltern und allen anderen bleibt nur, mit „ihrem Teenager“ Geduld zu haben. Sie können dennoch im passenden Moment auf die folgenden Fakten verweisen:

- | Ein Make-up, mit dem man auf einem Foto ganz natürlich gut aussieht, ist bei Tageslicht meist deutlich zu stark.
  - | Jedes Bild ist immer nur ein (idealisierter) Ausschnitt der Realität. Wenn ich selbst so viel Mühe in ein Bild stecke, tun das die anderen vermutlich auch.
  - | Die Selfies von Prominenten sind niemals spontan. Mit jedem Post basteln auch sie an dem Bild, das die Welt von ihnen haben soll.
  - | Die Kameras in Smartphones sind so optimiert, dass sie im Abstand einer Armlänge ein scharfes Bild machen. Weil dieser Abstand nicht groß ist, sind die Bilder naturgemäß ein bisschen verzerrt: Handyfotos zeigen also Menschen nicht so, wie sie wirklich aussehen.
- Wenn junge Erwachsene erwägen, ihr Äußeres dauerhaft fürs Foto zu verändern, ist der Moment für ernste Gespräche gekommen. Auch kleine chirurgische Eingriffe sind Operationen und verändern den Menschen zum Teil erheblich. Das ist ein zu hoher Preis für ein paar Likes.



## LIEBER NICHT: KOSMETIK ALS QUENGELWARE

Auf Kinderzeitschriften finden sich regelmäßig auch Tattoo-Stifte, Glitzer-Nagellack und Lippenstifte. Auch in Läden aller Art finden sich auf Kinderaugen-Höhe häufig Lipgloss, Lidschatten und sogar Düfte in poppig-bunten Verpackungen. Diese zumeist sehr billigen Produkte werden größtenteils in Asien hergestellt und oft ist weder den Herstellern noch ihren Auftraggebern bewusst, dass es sich hierbei nicht um Spielzeug handelt. Die strengen Regeln für die Herstellung von Kosmetik werden daher oft nicht eingehalten, Kennzeichnungen fehlen und immer wieder findet die amtliche Überwachung verbotene Farbstoffe oder polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe. Für kleine und große Kundinnen und Kunden gilt daher: Finger weg von buntem Tand. Wer kleinen Mädchen und Jungen eine Schmink-Freude machen will, lässt sie lieber Mamas sicher hergestellten Lippenstift benutzen oder den letzten Rest von Papas Rasierwasser versprühen.

## GRENZFÄLLE

Geht es darum, sich zu gestalten, Gesicht und Körper dem persönlichen Ideal anzunähern, stehen auch „Schönheitsprothesen“, wie falsche Wimpern und künstliche Nägel hoch im Kurs. Harmlos sind sie jedoch keineswegs:

## KÜNSTLICHE WIMPERN

Grundstoff für die nötigen Kleber sind Cyanacrylate, die in Verbindung mit Luftfeuchtigkeit sehr schnell fest werden. Das oft eingesetzte Methacrylat ist als allergieauslösende Substanz bekannt. Wird das Ganze

<sup>2</sup> „Selfies ungeschminkt“ – Eine tiefenpsychologisch-repräsentative Studie von Lönneker & Imdahl rheingold salon im Auftrag des IKW – Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel e. V., 2018.

sorgsam aufgetragen und gut vertragen, ist nichts dagegen einzuwenden, den Augenaufschlag auf diese Weise gelegentlich glamouröser zu gestalten. Zeigen sich allerdings Rötungen oder Juckreiz, ist der Spaß vorbei: Reizungen am Auge können ernste Folgen haben.

## KÜNSTLICHE NÄGEL

Bevor die Dame im Nagelstudio mit der eigentlichen „Nail-Art“ beginnt, muss sie zunächst den natürlichen Nagel entfetten und anrauen. Die Hornschicht, die die empfindlichen Fingerspitzen schützt, wird also bewusst geschädigt. Gegen den Feinstaub, der beim Feilen und Aufrauen entsteht, tragen die Mitarbeiterinnen im Nagelstudio einen Mundschutz – die Kundin jedoch nicht. Auf die so vorbereiteten Nägel wird der Nagelkleber aufgetragen, der nicht anders zusammengesetzt ist, als klassischer Sekundenkleber. Die Kunststoffmasse, aus der im Anschluss der künstliche Nagel geformt wird, enthält Acrylat-Monomere (MMA). Sie riechen unangenehm, reizen Haut und Atemwege und rufen nicht selten allergische Reaktionen hervor. Nagelstudiobetreibern können stattdessen licht-härtende Gel-Systeme einsetzen. Das macht das

„Nägelmachen“ zwar etwas teurer, aber auch verträglicher.

Um die künstlichen Nägel wieder zu entfernen, werden die Finger minutenlang in ein Bad aus Aceton getaucht, das extrem entfettend wirkt und sowohl den Nagel als auch die Nagelhaut schädigt. Auch die mechanische Alternative – Abfräsen oder -feilen zerstört die natürliche Hornschicht dauerhaft.

**ÜBRIGENS:** Acrylate und Acrylmonomere sind teilweise Allergene. Die Symptome treten aber nicht unbedingt am Nagel auf, sondern häufig im Gesicht. Denn ohne es zu merken, berühren wir mit unseren Fingern täglich viele Male Lippen, Stirn, Nase oder Augenpartie.

## VORSICHT VOR INFEKTIONEN

Ob Acryl- oder Gelnägel: Sie sind undurchlässig für Luft und Feuchtigkeit. Weil der Stoffwechsel des natürlichen Nagels weitergeht, entsteht darunter ein feuchtes, sauerstoffarmes Klima: Ideale Bedingungen also für Pilze und Bakterien. Der Nagel verfärbt sich, wird brüchig und porös. Wird eine Infektion nicht frühzeitig erkannt und behandelt, breitet sie sich bis ins Nagelbett hi-

nein aus. Ein so geschädigter Nagel braucht viele Monate, bis er gesund nachgewachsen ist. Treten also am Nagelbett Rötungen, Juckreiz oder Schmerzen auf, ist das ein Fall für den Hautarzt.

## RISKANTE VERZIERUNGEN

Wer sich tätowieren lassen will, muss volljährig sein (oder das Einverständnis der Eltern belegen können). Das ist auch richtig, denn die Entscheidung ist weitreichend: Ein Bild, das buchstäblich unter die Haut gestochen wird, bleibt für immer. Die Farben, die dabei zum Einsatz kommen, enthalten unter anderem Ruß und organische Pigmente, (Schwer-)Metalle und Konservierungsmittel. Anders als für kosmetische Mittel gibt es für Tattoo-Farben jedoch keine detaillierten gesetzlichen Vorgaben, keine Zulassungsverfahren und keine Sicherheitsbewertungen. Allergien, Infektionen und langfristige Gesundheitsschäden sind daher keine Seltenheit. Auch temporäre Tattoos sind nicht ohne. So enthalten die dunklen Farbmischungen Paraphenylendiamin (PPD). Weil die Bemalungen längere Zeit auf der Haut bleiben, wirkt es lange auf die Zellen ein und führt häufig zu Kontakt-ekzemen. Der Stoff sensibilisiert die Betroffenen lebenslang und lässt sie allergisch auf Haarfärbemittel, Leder und Textilien reagieren, die ebenfalls mit Hilfe dieser Verbindung gefärbt wurden. Eine Alternative können Klebe-Tattoos sein, die aus Filmbildnern, Farbstoffen und hautverträglichem Kleber bestehen. Um Hautreizungen und Sensibilisierungen zu vermeiden, sollte der Spaß gerade für Kinder jedoch kurz gehalten werden: Mit Creme, Wasser und Lappen geht das bunte Bildchen abends wieder ab.





## AUFMERKSAM LESEN



**Kosmetika gibt es heute an vielen Orten. Je nach Geldbeutel, Lieblingsprodukt und persönlichen Vorlieben werden Sie im Drogeriemarkt, im Supermarkt, in der Apotheke oder einem Fachgeschäft fündig. Reformhäuser und Bioläden bieten in aller Regel ebenfalls ein Sortiment zur Schönheitspflege. Jugendliche nutzen vor allem den Drogeriemarkt und das Internet. Um zu bekommen, was sie wirklich wollen, sollten sich Alt und Jung in jedem Fall gut informieren.**

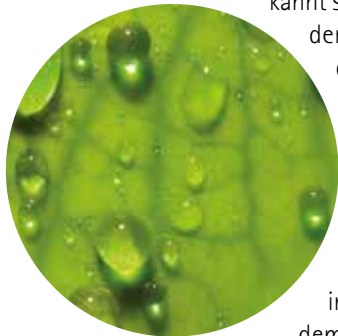
Drogeriemärkte sind nach wie vor die erste Adresse für alle, die Haargel, Lippenpflege oder Deo

kaufen wollen. Dabei fällt das Auge auf eine Fülle von Bezeichnungen, Verpackungsformen und Gestaltungen. Dann gibt die Verpackung selbst Auskunft über die Anwendungsgebiete, den richtigen Umgang und die Inhaltsstoffe. Sie sind, häufig unscheinbar auf der Rückseite, in der sogenannten INCI-Liste aufgeführt. Die Abkürzung steht für International Nomenclature of Cosmetic Ingredients, was sich in etwa mit „Internationale Benennung von Kosmetik-Inhaltsstoffen“ übersetzen lässt. Unter der Überschrift „Ingredients“ sind alle Zutaten mit ihrem chemischen Namen auf Englisch angegeben. Das, was den größten Anteil an der Gesamtmenge des Pro-

duktes hat, steht vorn, alles andere gemäß der eingesetzten Mengen in absteigender Reihenfolge dahinter. Anders als bei der Kennzeichnung von Lebensmittelzusatzstoffen erfahren die lesenden Verbraucher nichts über die Funktion des Stoffes im kosmetischen Mittel.

**FARBSTOFFE** stehen stets am Ende der Liste. Sie tragen die Abkürzung CI für „Colour Index“ gefolgt von der fünfstelligen Kennziffer des Stoffes in eben diesem Farbstoff-Index. Wenn es das Produkt in mehreren Farben gibt, können alle denkbaren Farbstoffe in einer eckigen Klammer genannt werden. Das Zeichen (+/-) zeigt an, dass die betreffenden Farbstoffe auch fehlen können.

DUFTSTOFFE werden überwiegend als „Parfum“, „Aroma“ oder „Fragrance“ deklariert. Nur 26 von ihnen werden namentlich genannt, weil sie teilweise als Allergene bekannt sind. Die vielen hundert anderen bleiben dagegen anonym.



Inhaltsstoffe, die nach der Definition im Kosmetikrecht als NANOMATERIALIEN gelten, müssen in der INCI-Liste mit dem Hinweis „(nano)“ versehen werden. Das betrifft derzeit in erster Linie die UV-Filter Nano-Titandioxid, Nano-Zinkoxid, MBBT und TBPT sowie den Farbstoff Carbon black (CI 77266).

**Mehr über Nanomaterialien in Kosmetika, ihren Rechtsrahmen, die Sicherheitsbewertungen und Anwendungsgebiete finden Sie auf [www.nanoportal-bw.de](http://www.nanoportal-bw.de). Das Verbraucherportal über Nanomaterialien im Alltag ist ein Angebot des Verbraucherministeriums Baden-Württemberg.**

## WERBUNG HINTERFRAGEN

Wahrheitsgetreu, belegbar, redlich und lauter sollen die Werbeaussagen sein, mit denen Verbraucher auf kosmetische Mittel aufmerksam gemacht werden dürfen. Ob in der Zeitung, im Fernsehen, im Internet oder auf der Verpackung selbst – Hersteller dürfen nichts versprechen, was die Produkte nicht halten können. Während Kinder Werbung kaum hinterfragen, haben Teenager ein recht gutes Gefühl dafür, was

wahr sein kann und was nicht. Sie wissen, dass ein Kosmetikum weder zur großen Liebe verhelfen noch Schmetterlinge durch die Straßen flattern lassen kann, auch wenn es in der Werbung so aussieht.

Wenn ein Hersteller damit wirbt, dass ein Deo 48 Stunden vor hässlichem Schweißgeruch schützt, muss er das auch belegen können. Die Überwachungsbehörden fordern solche Beweise immer wieder ein. Doch auch wenn die Behauptungen alle belegt sind, heißt das nicht, dass jedes Produkt gleich gut ist. Oft steckt der Teufel im Detail der Formulierung:

- Bei Angaben wie „straffere Haut: 70 Prozent\*“ sollte der Blick zum Sternchen wandern. Dort offenbart sich dann: Nicht die Haut wird um 70 Prozent straffer, sondern 70 Prozent der Anwender in einem Test berichteten über eine straffende Wirkung.
- „Messbar“ ist nicht gleich „sichtbar“. Mit technischen Geräten kann beispielsweise nachgewiesen werden, dass die Haut sauberer, die Pickel weniger geworden sind. Das bedeutet aber nicht, dass Sie diesen Effekt auch sehen können.
- „Hypoallergen“ suggeriert, dass das Produkt besonders gut verträglich und für Allergiker geeignet ist. Doch die Bezeichnung ist rechtlich nicht geschützt. Das Versprechen ist auch nicht zu halten, denn im Grunde kann jeder Inhaltsstoff Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen.
- „Dermatologisch getestet“ lässt sofort an Hautärzte denken, die ein Produkt sorgfältig überprüfen. Tatsächlich müssen alle Kosmetika auf ihre Sicherheit und Unbedenklichkeit hin getestet werden, bevor sie auf den Markt kommen. Dabei sind dermatologische Tests vielfach Standard.

## ONLINE-HELDEN KRITISCH SEHEN

Schwieriger wird es bei Tutorials, Blogs und Bildnachrichten in den sozialen Netzwerken: Etwa die Hälfte der jungen Mädchen schauen sich hier ab, wie sie Kosmetika anwenden können – auch wenn sie es nicht zugeben. Nicht selten wird in diesen Angeboten mehr oder weniger unverhohlen für bestimmte Produkte geworben. Denn die sogenannten Influencer (to influence = beeinflussen) erreichen mit ihren Bildern und Videos sehr viele Menschen auf einmal. Die folgen ihnen, weil sie sie bewundern oder ihre Meinung als wichtig erachten, bringen ihnen also großes Vertrauen entgegen. Das wissen auch die Unternehmen und so erhalten Internet-Berühmtheiten dafür, dass sie dieses oder jenes Produkt mal mehr mal weniger beiläufig hervorheben, nicht selten eine Gegenleistung. Dadurch wird der Beitrag zu Werbung, was längst nicht immer gekennzeichnet ist. Selbst wenn keine Links gesetzt und keine Produktnamen genannt werden, ist in den sozialen Medien selbst für Erwachsene nur schwer zu erkennen, wo freier Gedankenaustausch endet und Meinungsmanipulation beginnt. Ebenso wenig ist ersichtlich, wie fundiert Aussagen sind, welche Befähigung der Absender hat und ob er die Wahrheit sagt. Wer nach verlässlichen Informationen über Zusammensetzungen, Wirkungen usw. sucht, muss seriöse Absender kennen, die nicht eine Meinung transportieren, sondern Fakten, die einer Überprüfung standhalten. Denn es ist eben nicht egal, ob ein Schwarm etwas nach Bauchgefühl bewertet oder eine (staatliche) Institution Produkte nach festgelegten, aussagestarken Methoden untersucht und die Ergebnisse reproduzieren könnte.

## TIPP

Verbraucher haben das Recht, Werbung als solche zu erkennen. Das gilt erst recht für junge Zielgruppen. Daher müssen Influencer, Bloggerinnen und alle anderen Online-Gedanken-Teiler direkt am Foto, zu Beginn eines Textbeitrages oder am Anfang einer Hashtag-Wolke mit den Worten „Werbung“ oder „Anzeige“ auf ihren Hintergrund verweisen.

## EINKAUFSTÄTTE SORGSAM WÄHLEN

Was im Drogeriemarkt und sogar im Bahnhofskiosk möglich ist, ist auf dem Wochenmarkt und im Internet schwieriger: So ist etwa die Angabe der Kosmetik-Inhaltsstoffe für Online-Shops keine Pflicht. Auch, wenn ein enthusiastischer Hobby-Chemiker auf dem Flohmarkt „ganz natürliches“ „aus eigener Herstellung“ anbietet, aber die Inhaltsstoffe nicht angibt, ist Vorsicht angesagt. Das gleiche gilt, wenn die Herkunft des Produktes ungewiss und niemand da ist, der auch nach dem Kauf noch die Verantwortung für Zusammensetzung und Sicherheit übernehmen könnte. Gerade im Online-Handel werden Kosmetika aus aller Herren Länder angeboten. Über die Zusammensetzung und die Qualität der Rohstoffe und Rezepturen erfahren Sie jedoch wenig. Längst nicht überall auf der Welt sind die Ansprüche an die chemische Sicherheit der Zutaten so hoch wie in der Europäischen Union.

## VORSICHT VOR FÄLSCHUNGEN

Gerade hochpreisige Cremes und Düfte werden vielfach gefälscht. Statt der hochwertigen, sicheren Rezepturen enthalten die Verpackungen dann unbekanntes Zusammensetzun-



## INCI CHECKEN

Wer wissen will, welche Funktionen die kompliziert benannten Verbindungen haben, die da im Kleingedruckten benannt sind, kann nachschlagen: Die INCI-Datenbank auf [www.haut.de](http://www.haut.de) gibt Auskunft. Das Portal, das von Partnern aus Medizin, Industrie und Verbraucherschutz getragen wird, bietet Verbrauchern unabhängige Informationen rund um die Haut und ihre Pflege.

gen. Dass diese Produkte nicht so riechen, schützen oder pflegen wie die Originale, ist das eine Ärgernis. Nicht selten werden die Fakes zudem unter mangelhaften hygienischen Bedingungen hergestellt oder enthalten Stoffe, die in der EU für Kosmetika verboten sind. Reizungen, Infektionen und Allergien können die Folgen sein. Wer online kauft, sollte daher darauf achten, Kosmetika nur in autorisierten Online-Shops zu ordern. Das Zeichen „Trusted Shop“ steht für vertrauenswürdige Händler. Weitere Hinweise auf Seriosität sind: Die Angabe der INCI-Liste, eine Kontaktadresse in Deutschland oder der EU und realistische Preise. Ungenau gedruckte Markennamen, Plastiktiegel und -flakons, dünne und nachlässig verarbeitete Verpackungen, ein sehr niedriger Preis und eine improvisierte Verkaufsumgebung sollten dagegen stutzig machen.

## KOSMETIK-PROFIS FRAGEN

Ein Besuch im Kosmetik-Studio klingt nicht, als könnte es Teenager begeistern. Gerade bei starken Hautunreinheiten oder ausgeprägter Körperbehaarung kann sich aber der Gang zu den Profis lohnen. Sie haben die Mittel und die Fertigkeiten, um solche Behandlungen gründlich und ohne Schäden an der Haut durchzuführen. Auch eine Beratung für typ- und altersgerechtes Make-up, gute Maniküre, langanhaltende Haarentfernung an den Beinen oder Wimpern färben sind möglich. Auch wenn es nicht zum regelmäßigen Date wird, vor wichtigen „Gut-Aussehen-Ereignissen“ kann das ein schöner, nützlicher Termin sein. Voraussetzung: Hygiene und Vertrauensverhältnis stimmen. Achten Sie bei der Wahl des Kosmetik-Studios darauf,

- dass die Räume professionell eingerichtet und peinlich sauber sind.
- die Angestellten einen sauberen, gepflegten Eindruck machen. Künstliche Fingernägel sind bei kosmetischen Tätigkeiten an Dritten ein No-go.
- dass Sie sich wohlfühlen und gut beraten werden. Geht es vor allem darum, Ihnen bestimmte Produkte zu verkaufen, ist eine ehrliche Beratung kaum zu erwarten.
- dass das Personal aus Leuten besteht, die sich „Kosmetikerin“ oder „Staatlich geprüfte Kosmetikerin“ nennen dürfen. Das ist nur nach einer mehrjährigen Ausbildung mit anspruchsvollem Lehrplan und einer staatlichen Prüfung möglich. Die Bezeichnungen „geprüfte Kosmetikerin“, „Diplom-Kosmetiker“, „Fachkosmetikerin“ und ähnliche sind dagegen nicht geschützt. Was, bei wem und wie umfangreich sie gelernt haben, ist unklar, eine staatliche Prüfung fand nicht statt.

# Broschürenübersicht

Themenhefte der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.

## Essen & Trinken

Basiswissen Essen für Kinder (2017) | Basiswissen Gemüse & Obst (2018) | Basiswissen Gesund essen (2017)  
 Basiswissen Kochen (2015) | Basiswissen Öle & Fette (2018) | Clever preiswert kochen (2009, 24 S.)  
 Clever preiswert kochen 2 (2014, 24 S.) | Clever saisonal kochen (2010, 24 S.) | Clever saisonal kochen 2  
 (2011, 24 S.) | Clever saisonal kochen 3 (2011, 24 S.) | Diäten (2016) | Ernährungsrichtungen (2016)  
 Essen macht Laune (2012) | Fisch & Co. (2010, 24 S.) | Fleisch genießen! (2009, 24 S.) | Klimafreundlich essen  
 (2010) | Küchenkräuter (2009, 8 S.) | Lebensmittelallergien & Co. (2015) | Lebensmitteleinkauf (2016)  
 Lebensmittelvorräte (2005, 4 S.) | Lebensmittelzusatzstoffe, Aromen & Enzyme (2013, 24 S.) | Superfood (2016)  
 Süßigkeiten (2013, 24 S.) | Teller statt Tonne (2017) | Vegetarisch essen (2014, 24 S.) | Vegetarisch  
 genießen (2014) | Wasser, Saft & Co. (2017) | Wie Oma backen (2014) | Wie Oma kochen (2011, 24 S.)  
 Wie Oma naschen (2012)

## Gesundheit & Haushalt

Alltagsmythen (2014, 24 S.) | Basiswissen Bodenbeläge (2018) | Basiswissen Entspannung & Fitness (2017)  
 Basiswissen Fahrrad (2018) | Basiswissen Labels (2017, 24 S.) | Clever haushalten 1 (2012, 24 S.) | Clever selbst  
 machen! (2010, 24 S.) | Erkältung & Selbstmedikation (2017) | Familienratgeber: Ernährung & Bewegung  
 (2012, 24 S.) | Familienratgeber: Sitzender Lebensstil (2013, 20 S.) | Feiern & Labels (2018) | Frauen &  
 Gesundheit (2011, 24 S.) | Gesund älter werden (2010, 24 S.) | Gesund im Büro (2015) | Gesund schlafen (2016)  
 Haushaltspflege (2015, 24 S.) | Heimwerken & Labels (2017) | Homöopathie (2005, 24 S.) | Kinder & Gesundheit  
 (2012, 24 S.) | Kinder & Übergewicht (2015) | Kindersicherheit (2015) | Kosmetik (2013, 32 S.) | Kosmetik für  
 junge Haut (2018, 20 Seiten) | Männer & Gesundheit (2010, 24 S.) | Naturheilverfahren (2016) | Omas  
 Hausmittel (2010, 24 S.) | Patientenrechte (2013, 24 S.) | Patientenrechte 2 (2014, 24 S.) | Pflege organisieren  
 (2018) | Prävention & Erste Hilfe (2010, 24 S.) | Regionale Labels (2017) | Rückengesundheit (2010, 28 S.)  
 Schadstoffarm wohnen (2017) | Schädlinge im Haushalt (2016) | Sehen und Hören (2007, 24 S.) | Senioren  
 & Labels (2017) | Sonnenschutz (2016, 24 S.) | Textilien (2007) | Yoga (2015, 32 S.) | Zähne pflegen (2014, 24 S.)

## Umwelt & Nachhaltigkeit

Abfall vermeiden & entsorgen (2013, 24 S.) | Beleuchtung (2016) | Blauer Engel (2008) | Das EU-Energielabel  
 (2016) | Elektromog (2016) | Energie sparen (2014) | Energiesparende Haushaltsgeräte (2017, 20 S.)  
 Holz & Holzprodukte (2011) | Klimafreundlich einkaufen (2012, 24 S.) | Konsum im Wandel (2015)  
 Leihen, teilen, gebraucht kaufen (2012, 24 S.) | Nachhaltig einkaufen (2011, 24 S.) | Nachhaltig leben (2012, 24 S.)  
 Nachhaltig reisen (2012, 24 S.) | Nachhaltige Mobilität (2012, 24 S.) | Nachhaltige Unternehmen (2008)  
 Nachhaltiger Handel(n) (2014) | Nachhaltiger Tourismus & Labels (2017) | Papier & Papierprodukte (2013)  
 Permakultur (2015) | Plastikärmer leben (2018) | Wie Oma gärtnern (2012, 24 S.)

## Weitere Themen

Digital fotografieren (2007, 24 S.) | Fairer Handel (2012, 24 S.) | Freiwillig engagieren (2014) | Ihr gutes Recht:  
 Erben & Vererben (2011, 24 S.) | Internet (2013, 24 S.) | Internet-Mythen (2017) | Lebensstile & Labels (2014)  
 Nanotechnologien im Alltag (2015) | Ratgeber Eltern (2010, 24 S.) | Richtig helfen (2013, 20 S.) | Ruhestand  
 gestalten (2011, 24 S.) | Studium finanzieren (2010) | Tiergerecht leben (2015) | Verbraucherrechte beim  
 Einkauf (2015) | Verbraucherwegweiser (2014, 24 S.)

Umfang: 16 Seiten (soweit nicht anders angegeben), Einzelpreis: 2,00 Euro zzgl. Versand.

Allgemeine Geschäftsbedingungen und Versandkosten unter [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com)

EINFACH BESTELLEN

| SEITE KOPIEREN | THEMENHEFTE MARKIEREN |  
 PER BRIEF, MAIL ODER FAX ABSCHICKEN

Weitere Angebote sowie Downloads unter [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com).