

## UNBEDENKLICHE INHALTSSTOFFE

### **Alchemilla Vulgaris Extract (Frauenmantelextrakt)**

Funktion: hautpflegend

**Wirkung: entzündungshemmend, wundheilend**

### **Aleurites Mollucana Seed Oil (Kukuinussöl)**

Funktion: hautpflegend

**Wirkung: lindert Hautirritationen, beruhigt gereizte Haut**

### **Aloe Barbadensis Leaf Juice (Aloe Vera Gel)**

Funktion: hautpflegend

**Wirkung: hautschützend, wundheilend, lindert Hautbeschwerden**

### **Beeswax (Bienenwachs)**

Funktion: stabilisierend

**Wirkung: lindert Hautreizungen und Trockenheit**

### **Calendula Officinalis Extract (Ringelblumenextrakt)**

Funktion: wundheilend

**Wirkung: gut wirksam bei Hautbeschwerden, entzündungshemmend**

### **Cannabis Sativa Seed Oil (Hanföl)**

Funktion: hautpflegend, geschmeidig machend

**Wirkung: entzündungshemmend, gut für trockene Haut, lindert Beschwerden bei Hautkrankheiten**

### **Coco Glucoside (Zuckertensid)**

Funktion: sehr mildes Tensid

**Wirkung: reinigend**

### **Cocos Nucifera Oil (Kokosöl)**

Funktion: hautpflegend, haarkonditionierend

**Wirkung: pflegt die Haut, antimikrobiell, feuchtigkeitsspendend, gut für trockene und fettige Haut, kräftigt das Haar, pflegt trockenes Haar**

### **Equisetum Arvense Extract (Zinnkrautextrakt)**

Funktion: haut- und haarkräftigend

**Wirkung: lindert gereizte Haut (z. B. bei Ekzemen), fördert den Hautstoffwechsel, kräftigt das Bindegewebe**

### **Ghassoul / Hectorite (Lavaerde, Heilerde)**

Funktion: Wascherde (wird bereits seit dem Mittelalter verwendet)

**Wirkung: reinigend**

### **Helianthus Annuus Seed Oil (Sonnenblumenöl)**

Funktion: geschmeidig machend, hautpflegend

**Wirkung: lindert Hautbeschwerden**

### **Humulus Lupulus Cone Extract (Hopfenextrakt)**

Funktion: haarkonditionierend

**Wirkung: pflegt Haut und Haar, gegen Haarausfall**

### **Lawsonia Inermis (Henna)**

Funktion: haarfärbend

**Wirkung: haarpflegend**

### **Nardostachys Jatamansi Oil (Nardenöl)**

Funktion: hautpflegend

**Wirkung: hautberuhigend, ausgleichend**

### **Oenothera Biennis Oil (Nachtkerzenöl)**

Funktion: geschmeidig machend

**Wirkung: gut bei entzündeter Haut, trägt zur Heilung und Regeneration der Haut bei, sorgt für ein gesundes Gleichgewicht der Haut**

### **Sesamum Indicum Seed Oil (Sesamöl)**

Funktion: hautpflegend, haarkonditionierend

**Wirkung: hautzellenvitalisierend, regenerierend, pflegt strapazierte Haut**

### **Simmondsia Chinensis Seed Oil (Jojobaöl)**

Funktion: haarkonditionierend

**Wirkung: hautpflegend**

### **Triticum Vulgare Gluten (Weizenprotein)**

Funktion: haarkonditionierend

**Wirkung: hautpflegend**

### **Urtica Dioica Extract (Brennnesselextrakt)**

Funktion: haut- und haarpflegend

**Wirkung: haarwuchsfördernd, schuppenvorbeugend, lindert Hautbeschwerden, entzündungshemmend**

### **Vitis Vinifera Seed Oil (Traubenkernöl)**

Funktion: haut- und haarpflegend

**Wirkung: entzündungshemmend, reguliert unreine Haut, hautstraffend, hält die Haut elastisch und beugt Falten vor, verleiht dem Haar mehr Glanz und macht es weicher**

## WEGWEISER DURCH DEN INGREDIENTS-DSCHUNDEL

Es gibt über zigtausend Kosmetik-Inhaltsstoffe – wer soll sich da noch zurechtfinden? Dabei liefert die Natur mit einigen Dutzend Zutaten alles, was gute Kosmetik braucht. Diese kleine Einkaufshilfe hat Platz in jeder Brieftasche und ist ein erster Wegweiser durch den großen Ingredients-Dschungel. Besonders empfehlenswerte Inhaltsstoffe sind in **GRÜN** aufgelistet: Befinden sich in der sogenannten INCI-Liste (Zutatenliste) eines Kosmetikproduktes nur diese Stoffe, kann man ohne Bedenken zugreifen. Die Liste der in **ROT** gehaltenen Inhaltsstoffe zeigt hingegen synthetische Kosmetikzutaten: Stoffe, die unserer Meinung nach bedenklich sind und gemieden werden sollten.



# BEDENKLICHE INHALTSSTOFFE

## Acrylates | Aminoacrylates | C10-30 Alkyl PEG-20 Itaconate Copolymer

Funktion: emulsionsstabilisierend

**Wirkung: verschließt die Poren, schwer abbaubar**

**Mikroplastik (fest, flüssig oder geleeartig):** Acrylates Copolymer (AC) | Acrylates Crosspolymer (ACS) | Copolymere von Acrylnitril mit Ethylacrylat o. a. Acrylaten (ANM) | Dimethiconol | Ethylenvinylacetat-Copolymer (EVA) | Methicone | Polyacrylat, Polyamid, Nylon-12, Nylon-6, Nylon-66 (PA) | Polyester-Zahl (PES) | Polyethylen (PE) | Polyethylenterephthalat (PET) | Polyimide-1 (PI) | Polymethylmethacrylat (PMMA) | Polypropylen (PP) | Polyquarternium-Zahl (PQ) | Polystyren (PS) | Polyurethane-Zahl (PUR, PU)

Funktion: Peeling, Füllmittel, filmbildend

**Wirkung: über den Abfluss landet es im Meer, die Auswirkungen und Folgen von Mikroplastik auf Mensch und Umwelt sind dramatisch**

**„Aluminium“ im Namen, z. B.: Aluminium Chloride | Aluminum Chlorohydrate | Aluminium Zirconium Tetrachlorohydr Gly | Ammonium Alum | Potassium Alum (Alaun)**

Funktion: geruchs- und schweißhemmend

**Wirkung: verschließt die Poren, Verdacht auf nervenschädigende und fruchtbarkeitsverändernde Wirkung, sowie Auslöser für Brustkrebs und Alzheimer**

**Benzophenone-Zahl | 4-Methylbenzylidene Camphor, 4 MBC**

Funktion: UV-Filter

**Wirkung: Verdacht auf krebserregende und hormonverändernde Wirkung**

**BHA (Butylhydroxyanisol)**

Funktion: Antioxidans

**Wirkung: kann Allergien auslösen**

**BHT (Butylhydroxytoluol)**

Funktion: Antioxidans

**Wirkung: kann Allergien auslösen**

**Ceteareth-Zahl**

Funktion: emulgierend

**Wirkung: Verdacht auf krebserregende Wirkung**

**DMDM Hydantoin | Imidazolidinyl Urea | 5-Bromo-5-nitro-1,3-dioxane | 2-Bromo-2-Nitropropane-1,3-Diol, Bronopol**

Funktion: Konservierungsmittel

**Wirkung: hautirritierend, Verdacht auf krebserregende und allergieauslösende Wirkung**

**EDTA (Ethylendiamintetraacetat)**

Funktion: stabilisierend

**Wirkung: als bedenklich eingestuft, schwer abbaubar**

**Endung „-amide DEA“: z. B. Cocoamide Dea**

Funktion: Schaumverstärker

**Wirkung: kann krebserregende Stoffe bilden**

**Endung „Fluoride“**

Funktion: zahnbelagshemmend

**Wirkung: kann hochdosiert zu chronischer Toxizität führen, besonders bei Kindern  
Gefahr durch Verschlucken von Zahnpasta, Unbedenklichkeit nicht gesichert**

**Endung „-cone“: Amodimethicone | Cyclomethicone | Dimethicone | Methicone oder Dimethiconol**

**Endung „-xane“: Cyclopentasiloxane | Cyclotetrasiloxane | Polysiloxane | Guar Hydroxypropyltrimonium Chloride**

Funktion: Silikone, haarkonditionierend

**Wirkung: wird aus Erdöl gewonnen, filmbildend, verschließt die Poren, massiv umweltbelastend, teils Verdacht auf krebserregende Wirkung**

**Endung „Paraben“**

Funktion: Konservierungsmittel

**Wirkung: kann hormonaktiv und allergieauslösend wirken**

**Ethanolamine**

Funktion: Haarfärbemittel

**Wirkung: kann irritierend und krebserregend wirken, schädigt die Hautbarriere, kann allergisches Asthma bronchiale auslösen**

**Glycerin | Glycerol | 1,2,3-Propantriol | Propantriol**

Funktion: Feuchthaltemittel

**Wirkung: kann der Haut Feuchtigkeit entziehen**

**Hydroquinone**

Funktion: Haarfärbemittel

**Wirkung: vermutlich krebserregend und allergieauslösend**

**Isopropyl Alcohol (Isopropanol)**

Funktion: Lösungsmittel

**Wirkung: kann hautirritierend und austrocknend wirken**

**Lanolin (Wollwachs)**

Funktion: emulgierend

**Wirkung: kann Allergien auslösen**

**Paraffinum Liquidum | Petrolatum | Ceresin**

Funktion: Lösungsmittel, antistatisch

**Wirkung: wird aus Erdöl gewonnen, verschließt die Poren, unterbindet die Hautatmung**

**PEG-Zahl (Polyethylenglycol)**

Funktion: Lösungsmittel

**Wirkung: Zahlen über -50, z. B. PEG-120 sind biologisch schwer abbaubar**

**Polyethylene | Isopropyl Maleate | MA Copolyol**

Funktion: viskositätsregelnd

**Wirkung: biologisch nicht abbaubar**

**Polysorbate-Zahl**

Funktion: emulgierend

**Wirkung: kann Allergien auslösen**

**Potassium Sorbate**

Funktion: Konservierungsmittel

**Wirkung: kann Hautreizungen und Allergien auslösen**

**PPG-Zahl (Polypropylenglykole)**

Funktion: emulgierend

**Wirkung: hautirritierend, kann Schadstoffe in die Haut schleusen**

**p-Phenylenediamine (CI 76060), 1,4-Phenylenediamin**

Funktion: Haarfärbemittel

**Wirkung: Verdacht auf krebserregende und allergieauslösende Wirkung, reizt die Haut bei Kontakt**

**Resorcinol (CI 76505)**

Funktion: Haarfärbemittel, Oxidationshaarfärbemittel

**Wirkung: kann krebserregende Stoffe bilden und allergieauslösend wirken**

**Resorcinol Acetate**

Funktion: haarkonditionierend

**Wirkung: stark sensibilisierend, Kontakt-Allergen**

**Sodium Laureth Sulfat (SLES) | Sodium Lauryl Sulfat (SLS) | Ammonium Lauryl Sulfate | Natriumlauryl ethersulfat (NLS) | SDS | Natriumdodecylsulfat | Schwefelsäuredodecylester-Natriumsalz | Dodecylsulfat-Natriumsalz**

Funktion: Tensid

**Wirkung: kann hautreizend und allergieauslösend wirken**

**Toluene-2,5-Diamine (CI 76042) | Toluene-2,5-Diamine Sulfate (CI 76042)**

Funktion: Haarfärbemittel, Oxidationshaarfärbemittel

**Wirkung: Verdacht auf krebserregende und allergieauslösende Wirkung**

**Triclosan**

Funktion: Konservierungsmittel

**Wirkung: kann krebserregende Stoffe bilden, Verdacht auf erbgutverändernde und allergieauslösende Wirkung**

**Triethanolamine, TEA**

Funktion: Tensid

**Wirkung: Verdacht auf krebserregende Wirkung und Bildung krebserregender Stoffe**