

KOSMETIK

ENDLICH
OHNE
TITANDIOXID?

48 Zahncremes
im Test

Schön für mich

Nachhaltig, sanft und günstig
gepflegt von Kopf bis Fuß

228 PRODUKTE
IM TEST

**Schaumfestiger, Zahnpasta,
Anti-Cellulite-, Gesichts- und
Nachtcremes, Körperöle,
Körperpeelings, Nagelpflege**

Ohne Müll und Plastik
Revolution im Friseursalon
DIY-Kosmetik
Gut, preiswert und immer zur Hand





lavera
NATURKOSMETIK



INTENSIVE FEUCHTIGKEIT – SPÜRBARE FRISCHE.

Bewährte Formel, neuer Name:

HYDRO REFRESH



NEU



Die HYDRO REFRESH Pflegelinie von lavera:

- ◆ intensive Feuchtigkeit & spürbare Frische mit Bio-Alge & natürlichen Hyaluronsäuren
 - ◆ schnell einziehende, leichte Texturen - ohne zu kleben und zu fetten
 - ◆ ohne Mineralöle



100 %
zertifizierte
Naturkosmetik



Erfahre mehr über unsere
HYDRO REFRESH Pflegelinie



EDITORIAL

Ratgeber Kosmetik 2023

Kosmetik, die Ihr Geld wert ist

Wofür würden Sie sich entscheiden? Für eine knapp 28 Euro teure Nachtcreme, die wir mit „ungenügend“ bewerten, weil sie randvoll ist mit Substanzen, die wir kritisch sehen? Oder für eine Nachtcreme mit „sehr guten“ Inhaltsstoffen, von der Sie für das gleiche Geld sage und schreibe 14 Tiegel kaufen könnten (S. 54)? Für das Körperöl einer bekannten Marke, die als einzige im Test noch erdölbasiertes Paraffinöl einsetzt und ebenfalls mit „ungenügend“ abschmiert? Oder für eine der „sehr guten“ Eigenmarken, die Ihre Haut mit natürlichen Ölen pflegt – und sogar weniger kosten (S. 82)?

Dieses Fragespiel – mit ebenso naheliegenden Antworten – ließe sich problemlos bei weiteren Tests in diesem Ratgeber fortsetzen: bei Zahncremes (S. 32), Schaumfestigern (S. 12), parfümfreien Gesichtscremes (S. 46) oder Nagelölen (S. 104). Auch dort haben Sie die Wahl: zwischen empfehlenswerten Produkten, die Sie nachhaltig, sanft und günstig von Kopf bis Fuß pflegen, und solchen, die Sie sich schllichtweg sparen können. Weil sie der Umwelt oder möglicherweise sogar Ihrer Gesundheit schaden. Weil ein klangvoller Name, eine exklusive Auf-



Annette Dohrmann
Leiterin Magazin

machung oder ein hoher Preis keine Garantie für beste Qualität sind. Weil der schöne Schein eben häufig trügt.

Den zu entzaubern macht unsere Arbeit bei ÖKO-TEST seit Jahren aus. Deswegen schauen wir immer genau hin, was sich hinter hübschen Fassaden und vollmundigen Werbeversprechen verbirgt. Damit Sie gut informiert darüber entscheiden können, welche Produkte Sie kaufen und welche Marke Ihr Geld wert ist. Erst recht in Zeiten wie diesen – mit einer Inflation, die so hoch ist wie seit Jahrzehnten nicht. In denen viele Verbraucherinnen und Konsumenten noch genauer darauf achten müssen, wie viel sie wofür ausgeben.

Diese Entscheidung machen wir Ihnen hoffentlich mit unserem Ratgeber deutlich leichter. Darüber hinaus finden Sie hier, übers Heft verstreut, viele Rezepte für schnelle DIY-Kosmetik. Mit Zutaten aus dem Kühl- oder Küchenschrank – ohne extra Kosten. Sie haben die Wahl. Wie schön!

Ihre Annette Dohrmann

PRIMAVERA®
Organic Skincare



Strahlender Teint



WEISSE STRANDLILIE & NÄTÜRLICHES VITAMIN C

Mindert Pigmentflecken, sorgt für ein glattes, frisches Hautbild mit Glow-Effekt



www.primaveralife.com

INHALT

Ratgeber Kosmetik 2023



12

Schaumfestiger

Jede Menge Kunststoffe
auf dem Kopf

72

Körperpeelings

Natürliche Schleifpartikel
für zart gepflegte Haut



46

Parfümfreie Gesichtserumes

Zwischen reiner Pflege und Reizstoffen

104

Nagelpilzmittel und Nagölle

Auf bestem Wege



MUNDGERUCH?



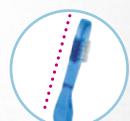
Zu 90% entsteht Mundgeruch in der Mundhöhle

ZUNGEN-REINIGER + GEL

Das perfekte Duo gegen Mundgeruch!



Kombi-Kopf
Mit Borsten und Zungenschaber



Slim-Technologie
Extra flacher und abgewinkelte Reinigungskopf



- ✓ Antibakteriell
- ✓ Pflegt mit Calendula, Kamille und Salbei
- ✓ Frei von Alkohol & Fluorid

Von Experten in Deutschland entwickelt.

Hier bekommst Du diese Produkte:

www.maraexpert.de

HAARE

8 Müll- und plastikfrei
Deutschlands erster Zero-Waste-Friseursalon

12 Schaumfestiger
 Natürlicher Halt oder künstliches Styling?

18 DIY-Spülungen
Haarschmeichler aus dem Küchenschrank

20 Pflanzenöle fürs Haar
Gepflegt von der Kopfhaut bis in die Spitzen

ZÄHNE

24 Titandioxid
Das Weißmacher-Pigment als Auslaufmodell

32 Universalzahncremes
 Putzen ohne Titandioxid und aggressive Tenside?

40 Mundhygiene
Fragen und Antworten zur richtigen Zahnpflege

GESICHT

46 Parfümfreie Gesichtscremes
 Im besten Fall reizlos

52 Bedenkliche Duftstoffe
Allergiegeplagte können nur ein bisschen aufatmen

54 Nachtcremes
 Im Schichtdienst

62 Gesichtspflege
Tag und Nacht Kasse machen

64 Pflegende Hausmittel
Quark auf unserer Haut

68 Gesichtsreinigung
Ganz sanft geklärt

KÖRPER

72 Körperpeelings
 Mikroplastik hat sich erledigt

78 Mica
Kinderarbeit für Kosmetikglitzer?

82 Körperöle
 Eine Marke schmiert richtig ab

88 Kleine Ölkunde
Von Argan bis Weizenkeim

92 Bodybutter, Lotion oder Öl
Die richtige Körperpflege zur richtigen Zeit

94 Anti-Cellulite-Cremes
 Leere Versprechen, teils teuer erkauf

FÜSSE

102 Freigang
Warum Barfußlaufen den Füßen so gut tut

104 Nagelpilzmittel und Nagelöle
 Nagelprobe bestanden?

STANDARDS

3 Editorial

109 Impressum

114 Glossar



Kopfsache

Wenn es um Haarpflege und -styling geht, sind häufig viel Chemie, Flüssigplastik und Verpackungsmüll im Spiel. Dass es auch ganz anders geht, zeigt ein besonderer Naturfriseursalon in Dresden. Passend dazu finden Sie hier Ideen für DIY-Haarspülungen und -Haaröle – natürlich ohne synthetische Kunststoffe und Verpackungen.



Harter Schnitt

In Dresden betreibt Juliette Beke den bundesweit bislang einzigen müll- und plastikfreien Friseursalon. Ihr Ansatz zeigt, wie Zero Waste in einer Branche funktionieren kann, die viele Kunststoffabfälle produziert und stark auf Flüssigplastik setzt.

TEXT: ANNETTE DOHRMANN

Historisches Gebäude und zukunftsweisendes Konzept: Mit ihrem müll- und plastikfreien Friseursalon will Juliette Beke ihre verpackungsintensive Branche revolutionieren.

Was bitte hat Franz Kafka mit Zero Waste zu tun? Das lässt sich am besten mit einem seiner bekanntesten Werke beschreiben: „Die Verwandlung“. Denn da wo Kafka – wie andere berühmte Zeitgenossen – einst zur Kur weilte, hat Juliette Beke im März 2021 Deutschlands ersten und bislang einzigen müll- und plastikfreien Friseursalon eröffnet. Der befindet sich in einem denkmalgeschützten Jugendstilgebäude im Dresdner Stadtteil Weißer Hirsch. Damals vertrieben sich in dem lichtdurchfluteten Saal die Kurgäste des ehemaligen Lahmann-Sanatoriums die Wartezeit bis zur nächsten Naturheil-Anwendung. Heute revolutioniert Naturfriseurin Beke von hier aus ihre Branche, die „unglaublich viel Verpackungs- und Plastikmüll produziert“.

→

Foto: Aus Sächsische Zeitung/Marion Döring

Keine Kompromisse mehr

All die Alufolien, Farbtuben, Kunststoffflaschen, Plastikhandschuhe und das viele Flüssigplastik in den Pflegeprodukten – „das konnte ich irgendwann nicht mehr mit meinem eigenen Anspruch vereinbaren“, sagt die lebhafte Frau, die privat seit gut acht Jahren nahezu müllfrei lebt. Darum beschließt Juliette Beke, als sie 2020 aus Oberfranken in ihre Heimatstadt Dresden zurückkehrt und sich selbstständig macht: keine Kompromisse mehr! „Ich habe dann endlich die zwei Herzen in Einklang gebracht, die in meiner Brust schlagen“ – einerseits privat das Nachhaltige und andererseits das geliebte Friseurdasein. „Das funktioniert richtig gut“, freut sich die 42-Jährige mit den dunklen Locken. Das Interesse an ihrem Salon ist groß – sowohl bei Kundinnen als auch in der Branche.

„All den Plastikmüll konnte ich irgendwann nicht mehr mit meinem eigenen Anspruch vereinbaren.“

Juliette Beke
lebt auch privat Zero Waste

Dass ihr Konzept sich fundamental von konventionellen Salons unterscheidet, merkt man schon beim Eintreten. Statt nach der friseurtypischen Mischung aus Ammoniak und synthetischen Duftstoffen riecht es erfrischend nach Kräutern, ätherischen Ölen und Holz. Denn auch bei der Einrichtung hat Beke Wert auf natürliche Materialien gelegt. Den Saal mit der Glaskuppel beherrscht ein langer Frisiertisch aus heimischer Ulme, der Bodenbelag ist aus Linoleum, die Wände sind mit Naturfarbe in zartem Grün gestrichen. In Regalen stehen Karaffen, Sprühflaschen und Tiegel aus Glas, die Frisierumhänge sind aus Baumwolle, und die Naturhaarfarben lagern in Weißblechdosen. Alles ist hell, großzügig, modern – selbst die schlichte

Grüne Ansätze

So versucht die Friseurbranche umweltfreundlicher und nachhaltiger zu arbeiten.

Hair help the Oceans sammelt über Partnersalons abgeschnittenen Haare ein, die sonst im Restmüll landen. Diese werden zu Haarfiltern verarbeitet, mit denen sich Gewässer von Öl, Benzin oder Sonnencremeresten reinigen lassen. Denn Haare haben die Eigenschaft, besonders viel Fett aufzusaugen.

hair-help-the-oceans.com

Über die App **Monkify** können Friseursalons Alu-Rücknahmepakete buchen. Dafür sammeln sie alle Aluminiumfolien und -tuben, die in ihrem Geschäft anfallen. Die werden von Monkify abgeholt und dem Recycling zugeführt. Die Friseursalons erhalten ein entsprechendes CO₂-Zertifikat und eine Vergütung für ihre Alu-Abfälle.

monkify.de

Cut Climate Change als Teil der Deutschen Gesellschaft für klimaneutrales Handwerk (DGKH) berechnet die CO₂-Bilanz eines Friseursalons, erstellt Ausgleichszertifikate und berät bei der Emissionsreduzierung. Cut Climate Change unterstützt Klima- und Aufforstungsprojekte weltweit. In Deutschland beispielsweise entstehen bei Wiesbaden, in der Pfalz und im Münsterland sogenannte Friseurwälder.

cutclimatechange.com



Naturhaarfarben und Kräuter lagern in Weckgläsern und Weißblechdosen.

Holztruhe an einer Wand wirkt wie ein Möbelstück. Entpuppt sich dann aber als Wurmklause, in der Juliette Beke organische Abfälle und einen Teil der abgeschnittenen Haare kompostiert. „Leider können wir nur wenige Haare dort hineingeben“, sagt sie und lacht: „Die Würmer machen nur sehr langsam Erde daraus.“

Preisgekrönt als nachhaltige Gründerin

Herzstück ihres Zero-Waste-Konzepts aber ist die müll- und plastikfreie Haarpflege, die Juliette Beke und ihre vier Mitarbeiterinnen anmischen. Vom Haarspray über Spülungen bis zum Shampoo: „Wir verwenden nur bio-zertifizierte Rohstoffe ohne Flüssigplastik, das ewig in der Umwelt bleibt“, erklärt Beke. Theoretisch könne man die Zutaten sogar essen und trinken. „Für Haarspray lösen wir Rübenzucker in Wasser auf und geben ein paar Tropfen ätherisches Öl dazu“, das Shampoo röhrt sie aus Natron und Wasser an, für Spülungen hat sich Zitronensäure als Basis bewährt, für Haarwachs Kakaobutter oder Bienenwachs. „Und Leinsamen-Gel, das wir einmal pro Woche kochen, funktioniert super als Lockencreme“, schwärmt Beke.

Natron, Soda oder Heilkreide bestellt sie in Großgebinde. Für die Naturhaarfarben und Öle hat sie Anbieter aus Österreich, die



Shampoo, Spülungen oder Haarwachs röhrt Juliette Beke aus wenigen Basiszutaten wie Natron und Wasser an.



Mit einer Kamera erkennt Juliette Beke bei Neukundinnen, wie viele Rückstände aus konventioneller Pflege sich auf der Kopfhaut und am Haarschaft abgelagert haben.

in Glasflaschen oder Papiersäcken liefern. „Am Ende eines Monats habe ich, wenn es hochkommt, einen viertel Müllsack gefüllt“, sagt Juliette Beke. In anderen Salons seien es schon mal drei Säcke – pro Tag.

Bekes Konzept hat auch die Jury des Sächsischen Gründerinnenpreises überzeugt. Sie erhielt die Auszeichnung im September vergangenen Jahres in der Kategorie Nachhaltigkeit. Für die Naturfriseurin nur ein weiterer Ansporn, ihren Zero-Waste-Ansatz voranzutreiben – nicht nur im eigenen Salon. Sie kennt viele Kolleginnen, die „ebenfalls die Nase voll haben vom Flüssigplastik in fast allen Produkten und dem vielen Verpackungsmüll“. Dass sie mit ihrem Geschäftsmodell trotzdem die Ausnahme ist und nicht viel mehr Friseursalons nachziehen, findet Beke „wirklich erstaunlich“. Schließlich sei die ganze Umweltproblematik gesellschaftlich ein großes Thema.

Regelmäßig reist sie daher zu Friseursalons, die an Zero Waste interessiert sind, und berät sie bei der Umstellung. „Ich gebe mein Wissen gern weiter, weil ich es wichtig finde, dass die Nachfrage von Kunden bedient wird, die umweltfreundliche Alternativen suchen.“ Beke ist überzeugt, dass es in jeder halbwegs größeren Stadt das Potenzial für mindestens einen Zero-Wa-

te-Salon gibt. „Es müssen ja nicht alle gleich komplett umstellen“, schränkt Beke ein. „Aber wenn viele Salons nach und nach Abfall reduzieren, wäre viel gewonnen.“

Doch bis dahin gibt es viele alte Zöpfe in der Branche abzuschneiden. Nicht nur – im übertragenen Sinn – von den Kundenköpfen. Aber an denen zeigt sich, wohin Haarpflege führt, die dauerhaft auf Silikone und aggressive Färbechemikalien setzt. „Da sammeln sich so viele Rückstände an – das ist schon krass“, sagt Juliette Beke. Sie weiß das so genau, weil sie bei neuen Kundinnen eine Haar- und Kopfhautanalyse per Kamera durchführt. „Da sehe ich manchmal eine glitzernde Plastikschicht, die durch heiße Föhnluft richtiggehend mit dem Haar verbacken ist“, so Beke. Das sei irgendwann so kaputt, dass es sich kaum noch kämmen ließe. „Kein Wunder, dass einem als Friseur oft nichts übrig bleibt, als mit Kittsubstanzen nachzuhelfen.“

Schulungskonzept für Nachahmer

Dass es mittlerweile etliche Naturfriseure gibt, die nachhaltig arbeiten, weiß Juliette Beke. Doch die energiesprühende Frau bedauert, dass die sich oft in ihre „Nische mit Wohnzimmeratmosphäre“ zurückgezogen hätten. „Aber wenn alle nur klein-klein denken, wie sollen wir da auf unserem Planeten je auf einen grünen Zweig kommen?“

„Theoretisch kann man unsere Hairsprays, Shampoos und Lockencremes sogar essen und trinken.“

Juliette Beke
Natur- und Zero-Waste-Friseurin

Juliette Beke weiß aus Erfahrung, dass es viel Mut braucht, um seine Ideen auf eine breitere Basis zu stellen, und so etwas wie Zero Waste nicht nur privat, sondern auch professionell zu leben. Da sie den Anfragen von Friseurkolleginnen kaum nachkommt, will Beke ein Schulungskonzept erarbeiten. „Das bekommen Friseure an die Hand, die müll- und plastikfrei werden wollen“, plant die Branchen-Revoluzzerin. „Wer weiß: Dann gibt es vielleicht wirklich bald in jeder Stadt einen Zero-Waste-Salon.“ 



TEST

SCHAUMFESTIGER

ÖKO-TEST

RATGEBER

1

Die „sehr guten“ Schaumfestiger in unserem Test sind frei von mineralölbasierten Kunststoffen und Silikonen.

2

Den Halt haben wir nicht untersucht. Welcher Schaum gut funktioniert, hängt stark vom Haar und der gewünschten Frisur ab.

3

Sie verwenden lieber andere Stylingprodukte? Testergebnisse für Haargel, -wachs und Frisierpasten gibt es über oekotest.de/12586, für Bartpflege über oekotest.de/12853.



Richtig stylisch?

Die meisten Schaumfestiger im Test arbeiten mit Silikonen oder Kunststoffen auf Erdölbasis. Die Marken *Garnier Fructis*, *John Frieda* und *Pantene Pro-V* fallen wegen zusätzlicher Problemstoffe mit „ungenügend“ durch.

TEST: BIANCA PUFF TEXT: MEIKE RIX

Schaumfestiger versprechen Halt für den ganzen Tag. Für die Umwelt sind viele jedoch noch länger ein Problem. In der großen Mehrheit der konventionellen Schäume stecken Silikone und/oder andere Kunststoffe. Die bekannten Marken *Garnier Fructis*, *John Frieda* und *Pantene Pro-V* enthalten außerdem noch problematische künstliche Moschusdüfte, die sich sowohl im menschlichen Körper als auch in der Umwelt in Lebewesen anreichern.

Das stinkt uns

Vier Mal hat das von uns beauftragte Labor den künstlichen Moschusduft Galaxolid gefunden. Die betroffenen Produkte heißen: *Haarliebe Lockentraum Mousse*, *Garnier Fructis XXL Volumenschaumfestiger*, *John Frieda Frizz Ease Traumlocken Styling Mousse* und *Pantene Pro-V Perfect Waves Nährendes Mousse*. Im *Haarliebe*-Produkt steckte neben Galaxolid auch noch das chemisch ähnlich aufgebaute Cashmeran. Beide Verbindungen reichern sich im →

Stark gegen Nagelpilz



Ciclopoli® wirkt stark gegen Nagelpilz

- Mit besonderer, wasserlöslicher Lackgrundlage
- Transportiert den Wirkstoff tief in den Nagel
- Schnell und einfach anzuwenden

Die Nr. 1 gegen Nagelpilz*

Ciclopoli® gegen Nagelpilz

Wirkstoff: 8 % Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack. **Anwendungsgebiete:** Pilzerkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. **Warnhinweis:** Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. Kontaktdermatitis) möglich. Vorsicht: Brennbar. Von Hitze und offener Flamme fernhalten. Apothekenpflichtig. Stand: November 2022. Polichem SA; 50, Val Fleur; LU-1526 Luxemburg. Mitvertrieb: Almirall Hermal GmbH, Scholtzstraße 3, D-21465 Reinbek; info@almirall.de. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

* Nach verkauften Packungen und Umsatz, IQVIA Apotheken-Abverkaufsdaten 2022

menschlichen Fettgewebe an. Galaxolid steht im Verdacht, das Hormonsystem zu beeinträchtigen. Dazu läuft derzeit im Rahmen des EU-Aktionsplans CoRAP eine Neubewertung des Duftstoffs. Was aber jetzt schon klar ist: Galaxolid ist sehr schwer abbaubar und wurde schon vor Jahren überall in der Umwelt nachgewiesen. In Flüssen und Klärschlamm, im Nordseewasser, sogar in Muttermilch.

Allergenes Potenzial

Der *Aveda Nutri Plenish Styling Treatment Foam* und der *Marlies Möller Style & Hold Schaumfestiger* für starken Halt bekommen von uns Punktabzug für den allergenen Duftstoff Hydroxycitronellal. Weniger potente Allergene aus dem Spektrum unserer Duftstoffanalyse wie Citral, Citronellol und Geraniol führen wir in der Tabelle zur Info für Menschen mit bekannter Kontaktallergie auf, bewerten sie aber nicht.

Zweimal BHT in Wella-Produkten

Beide Produkte der Marke *Wella* im Test enthalten das Antioxidationsmittel Butylhydroxytoluol, in der Inhaltsstoffliste aufgeführt als BHT (*Wella Deluxe Schaumfestiger Traum Wellen & Locken*, *Wella Wellaflex Schaumfestiger Fülle & Style*). Die Substanz durchläuft wie Galaxolid ebenfalls gerade eine Neubewertung in der

„Auch für die schönste Löwenmähne würde ich keine problematischen künstlichen Moschus-Verbindungen auf dem Kopf wollen.“



Bianca Puff
Stellv. Leiterin Testressort



INFOS

Träume und Schäume

Richtig stark?

Die auf Haarschäumen im Test angegebenen Haltegrade 3 bis 5 sehen nach einer genauen Skala aus.

Tatsächlich gibt es aber dafür ebenso wenig verbindliche Vorgaben wie dafür, ab wann ein Stylingprodukt „ultra stark“ oder nur „strong“ ist. Einige Produkte verzichten gleich ganz auf konkrete Angaben zur Kraft.

Endlich Locken?

Auch wenn etwas Magie manchmal ganz schön wäre: Für Locken ausgelobte Styling-Mousse macht glattes Haar nicht wellig und auch die leichte Naturkrause nicht zur Prachtähne. Er soll vielmehr helfen, schon vorhandene Locken zu bündeln, ihnen helfen, in Form zu bleiben und erreichen, dass weniger einzelne Haare abstehen. Die deklarierten Inhaltsstoffe sind auf den Lockenprodukten denen der übrigen Schaumfestiger sehr ähnlich. Die Produkte unterscheiden sich daher weniger vom Inhalt als von der Auslobung und vom Marketing. Schaumfestiger für Locken sollen wohl eine weitere Zielgruppe – pardon – anlocken.

Europäischen Union, in welcher es unter anderem um den Verdacht einer hormonartigen Wirkung geht.

Umstrittene Emulgatoren

14 konventionelle Produkte enthalten Polyethylenglycole oder deren Abkömlinge (PEG/PEG-Derivate), die zum Beispiel als Emulgatoren dienen. Wir sehen PEG/PEG-Derivate kritisch, weil etliche die Haut – in diesem Fall die empfindliche Kopf- und Gesichtshaut – durchlässiger für Fremdstoffe machen können.

Plastik im Schaum

Vereinfacht gesagt ist Plastik das Wirkprinzip von 20 der 24 konventionellen Schaumfestiger im Test. Sie enthalten Silikone und/oder weitere synthetische Polymere. Solche Zutaten bilden einen Film auf dem Haar und sorgen so beim Trocknen für Halt. Sie belasten aber die Umwelt. Denn beim Haarewaschen gelangen die Kunststoffe ins Abwasser. Und sofern sie im Klärwerk rausgefiltert werden, können sie mit Klärschlamm auf den Feldern in die Umwelt gelangen. Welche Folgen das hat ist vielfach noch völlig ungeklärt.

Alternativen Bier und Kartoffelstärke

Naturkosmetikprodukte arbeiten anstelle von mineralölbasierten Zutaten zum Beispiel mit Pflanzenstärke, -proteinen, Zuckern und Bier. Zu riechen ist Letzteres übrigens nicht. Einige Hersteller verwenden auch Sodium Polyitaconate. Das aus Mais hergestellte Polymer ist leicht wasserlöslich und gilt als biologisch abbaubar. Nach den Regeln der Naturkosmetik-Siegel Cosmos und Natrue ist es zugelassen, im Gegensatz zu eindeutig synthetischen Polymeren. Auf diese und auf PEG/PEG-Derivate verzichten auch die drei „sehr guten“ Produkte ohne Naturkosmetiksiegel.



ÖKO-TEST

Wir haben getestet



So haben wir getestet

Wir haben 32 Schaumfestiger eingekauft, darunter acht zertifizierte Naturkosmetikprodukte. Neun Produkte sollen laut Auslobung Volumen ins Haar bringen, 15 besonderen Halt und acht sind speziell für Locken ausgelobt. Das Preisspektrum pro 200 Milliliter Schaum reicht von 76 Cent bis hin zu stolzen gut 21 Euro.

Im Labor ließen wir die Produkte auf problematische Konservierungsstoffe untersuchen, die Formaldehyd abgeben, auf halogenorganische Verbindungen und außerdem auf ein großes Spektrum Allergie auslösender Duftstoffe. Auch künstliche Moschusdüfte, deren Einsatz die Hersteller nicht auf der Verpackung angeben müssen, standen mit in unserem Prüfprogramm.

Andere aus unserer Sicht kritische Kosmetikinhaltsstoffe wie die Emulgatoren der Gruppe der PEG/PEG-Derivate, das Antioxidans BHT oder synthetische Polymere (Kunststoffverbindungen in der Rezeptur) müssen die Hersteller eindeutig in der sogenannten INCI-Deklaration auf der Verpackung auflisten. Wir haben anhand dieser Verpackungsangaben erhoben, welche dieser Stoffe die Anbieter in ihren Schäumen einsetzen.

Darüber hinaus wollten wir von den Anbietern wissen, ob sie für Plastikverpackungen nennenswerte Anteile an Recyclingmaterial verwenden und baten sie um Belege für die von uns getestete Produktionscharge.

TEST

SCHAUMFESTIGER



Schaumfestiger, zertifizierte Naturkosmetik

	Alterra Volumen Schaumfestiger Bio-Papaya	Alverde Schaumfestiger Starker Halt, 3	Bioturm Schaumfestiger Starker Halt	Dalio Bio Pflanzensaft Volumen Schaum	Eco Cosmetics Hair Mousse Haarschaum Glanz & Volumen	Eubiona Hair Volumen-Schaumfestiger
Anbieter	Rossmann	Dm	Bioturm	Schoenenberger (Reformhaus)	Eco Cosmetics	Claus Reformwaren
Preis pro 200 Milliliter	3,32 Euro	2,66 Euro	13,27 Euro	17,00 Euro	11,72 Euro	9,93 Euro
Parfüm und/oder ätherisches Öl	ja	ja	ja; enthält Citronellol, Geraniol	ja; enthält Citral, Geraniol	ja; enthält Citral, Citronellol, Geraniol	ja; enthält Citral, Citronellol, Geraniol
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Rezyklatanteil in der Kunststoffverpackung	46 %	nein	nein	keine Angabe	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	gut	gut	gut	gut	gut
Anmerkungen	1) 7)	4)		3)		8)
Gesamurteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut

Fett gedruckt sind Mängel.

Abkürzungen: BHT= Butylhydroxytoluol.

Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie auf Seite 114.

Ammerkungen: 1) Citral deklariert, aber im Labor nicht nachgewiesen. 2) Eugenol im Labor nachgewiesen, aber nicht deklariert. Laut Anbieter wird der Stoff in Mengen unter der deklarationspflichtigen Grenze eingesetzt. 3) Laut Anbieter ist das gleiche Produkt parallel im Handel mit anderem Parfüm (enthalt Citral). 4) Laut Anbieter wird das Produkt derzeit überarbeitet und die Umstellung auf das Recyclingmaterial iHDPE geprüft. 5) Laut Angabe auf dem Produkt besteht die Dose aus 50 % Recyclingmaterial (ohne Verschluss). 6) Laut Angabe auf dem Produkt bestehen Flaschenkörper und Verschluss aus Post-consumer-HDPE. Weitere Daten zum prozentualen Anteil wurden uns nicht vorgelegt. 7) Laut Angabe auf dem Produkt besteht das Etikett aus 50 % und die Flasche (ohne Verschluss) aus 96 % Re-

cyclingmaterial. 8) Laut Anbieter ist das Produkt auch in der 520-ml-Nachfüllflasche erhältlich.

Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamurteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.

Soweit nicht abweichend angegeben, handelt es sich bei den hier genannten Abwertungsgrenzen nicht um gesetzliche Grenzwerte, sondern um solche, die von ÖKO-TEST festgesetzt wurden. Die Abwertungsgrenzen wurden von ÖKO-TEST eingedenkt der sich aus spezifischen Untersuchungen ergebenden Messunsicherheiten und methodenimmanenter Varianzen festgelegt.

Unter dem Testergebnis Inhaltsstoffe führen zur Abwertung um jeweils zwei Noten: a) ein gemessener Gehalt von mehr als 10 mg/kg polzyklischen Moschusverbindungen (hier: Galaxolid (HHCB); in der Tabelle „künstlicher Moschusduft“) und/oder Cashmeran; b) PEG/PEG-Derivate. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) deklarationspflichtige Duftstoffe, die Allergien auslösen können (hier: Hydroxycitronellal); b) BHT. Unter dem Testergebnis Weitere Mängel führt zur Abwertung um zwei Noten: Silikone


Schaumfestiger, zertifizierte Naturkosmetik

	Logona Volumen Schaum Bier & Bio-Honig	Sante Schaumfestiger Schwung & Volumen
Anbieter	Logocos	Logocos
Preis pro 200 Milliliter	11,93 Euro	10,65 Euro
Parfüm und/oder ätherisches Öl	ja; enthält Citronellol, Geraniol	ja; enthält Citral, Geraniol
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut
Rezyklatanteil in der Kunststoffverpackung	keine Angabe	keine Angabe
Testergebnis Weitere Mängel	gut	gut
Anmerkungen		
Gesamurteil	sehr gut	sehr gut


Schaumfestiger

	Aveo Schaumfestiger Locken Flexible Halt, 3	Greendoor Schaumfestiger mit Bio Bier
Anbieter	Müller Drogeriemarkt (Vema)	Greendoor
Preis pro 200 Milliliter	1,19 Euro	14,00 Euro
Parfüm und/oder ätherisches Öl	ja	ja; enthält Citral, Citronellol, Geraniol, Eugenol
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut
Kunststoffverbindungen in der Rezeptur	nein	nein
Rezyklatanteil in der Kunststoffverpackung	entfällt	keine Angabe
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	gut
Anmerkungen	2)	
Gesamurteil	sehr gut	sehr gut


Schaumfestiger

	Balea Schaumfestiger Locken Styling, 3	Cantu Shea Butter Wave Whip Curling Mousse	Haarliebe Lockentraum Mousse	Isana Schaumfestiger Power Ultra Ultra Starker Halt, 5	L'Oréal Elnett Crème De Mousse Volumen + Extra Starker Halt	L'Oréal Elvital Styliste Schaum Extra Starker Halt, 5
Anbieter	Dm	PDC Brands	Lifestyle Distribution	Rossmann	L'Oréal	L'Oréal
Preis pro 200 Milliliter	0,76 Euro	6,41 Euro	4,99 Euro	1,05 Euro	2,59 Euro	3,93 Euro
Parfüm und/oder ätherisches Öl	ja	ja; enthält Cumarin	ja; enthält Citronellol, Geraniol, künstlichen Moschusduft, Cashmeran	ja	ja; enthält Citronellol, Cumarin	ja; enthält Citronellol, Geraniol
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	PEG/PEG-Derivate	PEG/PEG-Derivate	nein	PEG/PEG-Derivate	PEG/PEG-Derivate	PEG/PEG-Derivate
Testergebnis Inhaltsstoffe	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend
Kunststoffverbindungen in der Rezeptur	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Rezyklatanteil in der Kunststoffverpackung	entfällt	keine Angabe	entfällt	entfällt	entfällt	entfällt
Testergebnis Weitere Mängel	befriedigend	ausreichend	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend
Anmerkungen	5)					
Gesamurteil	ausreichend	ausreichend	ausreichend	ausreichend	ausreichend	ausreichend

und/oder künstliche paraffinartige Stoffe (hier Amodimethicon, Dimethicon, Dimethiconol, Phenyl Trimethicone, Isododecane), wenn sie nicht schon unter den Inhaltsstoffen abgewertet wurden, und/oder weitere synthetische Polymere als weitere Kunststoffverbindungen (Acryl- und/oder Methacryl-[Co- und Cross-]Polymere, Polyquaternium-Verbindungen, Polyvinylverbindungen). Zur Abwertung um eine Note führt: ein Anteil von Rezyklaten (Post-Consumer-Rezyklat, PCR) von weniger als 30 % in Relation

zum Gesamtgewicht der Kunststoffverpackung, keine Angabe hierzu und/oder kein ausreichender Nachweis auf unsere Nachfrage hierzu.
Das Gesamurteil beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ oder „ausreichend“ ist, verschlechtert das Gesamurteil um eine Note. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „gut“ ist, verschlechtert das Gesamurteil nicht.

							
Nivea Pflege & Halt Schaumfestiger Extra Stark, 4	Bevola Schaumfestiger Ultra Power Ultra Stark, 5	Elkos Hair Classic Haarschaum Ultra Stark, 4	Got2b Lockmittel Lockenmousse, 3	Hairwell Power Effect Schaumfestiger Mega Stark, 5	Joleea Full Volume Schaumfestiger Ultra Stark, 4	Syoss Volume Lift Schaumfestiger Extra Starker Halt, 4	Taft Power Schaumfestiger Halt, 5
Beiersdorf	Kaufland (Jago-pro)	Edeka (AVT Abfüll- und Verpackungs-technik)	Schwarzkopf & Henkel	Netto Marken-Discount (AVT Abfüll- und Verpackungs-technik)	Budni (AVT Abfüll- und Verpackungs-technik)	Schwarzkopf & Henkel	Schwarzkopf & Henkel
3,67 Euro	0,76 Euro	1,03 Euro	3,96 Euro	1,03 Euro	1,08 Euro	2,39 Euro	3,99 Euro
ja; enthält Citronellol, Geraniol	ja	ja	ja	ja	ja	ja; enthält Citronellol, Geraniol	ja; enthält Cumarin
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	PEG/PEG-Derivate
sehr gut	sehr gut	befriedigend					
nein	ja	ja	ja	ja	ja	ja	nein
entfällt	entfällt	entfällt	entfällt	entfällt	entfällt	entfällt	entfällt
sehr gut	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend	sehr gut
sehr gut	gut	gut	gut	gut	gut	gut	befriedigend
							
Today Schaumfestiger Power Ultra Stark, 5	Aveda Nutri Plenish Styling Treatment Foam	Marlies Möller Style & Hold Schaumfestiger für starken Halt	Wella Deluxe Schaumfestiger Traum Wellen & Locken, 3	Wella Wellaflex Schaumfestiger Fülle & Style, 5	Garnier Fructis XXL Volumen Schaumfestiger, 5	John Frieda Frizz Ease Traumlocken Styling Mousse	Pantene Pro-V Perfect Waves Nährendes Mousse, 3
Rewe/Penny (Maxim Markenprodukte)	Aveda	Troll Cosmetics	Wella	Wella	L'Oréal	Kao Germany	Procter & Gamble
0,76 Euro	20,50 Euro	21,50 Euro	2,99 Euro	2,79 Euro	1,95 Euro	6,95 Euro	4,99 Euro
ja; enthält Citronellol	ja; enthält Citral, Citronellol, Farnesol, Geraniol, Hydroxycitronellal	ja; enthält Citronellol, Cumarin, Eugenol, Geraniol, Hydroxycitronellal	ja; enthält Citronellol	ja; enthält Citronellol	ja; enthält künstlichen Moschusduft	ja; enthält künstlichen Moschusduft	ja; enthält künstlichen Moschusduft
PEG/PEG-Derivate	PEG/PEG-Derivate	PEG/PEG-Derivate	PEG/PEG-Derivate, BHT	PEG/PEG-Derivate, BHT	PEG/PEG-Derivate	PEG/PEG-Derivate	PEG/PEG-Derivate
befriedigend	ausreichend	ausreichend	ausreichend	ausreichend	mangelhaft	mangelhaft	mangelhaft
ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
entfällt	keine Angabe	entfällt	entfällt	entfällt	entfällt	entfällt	entfällt
befriedigend	ausreichend	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend
6)							
ausreichend	mangelhaft	mangelhaft	mangelhaft	mangelhaft	ungenügend	ungenügend	ungenügend

Aus rechtlichen Gründen weisen wir darauf hin, dass wir die (vom Hersteller versprochenen) Wirkungen der Produkte nicht überprüft haben.

Testmethoden und Anbieterverzeichnis finden Sie unter ekotest.de/N2306.

Bereits veröffentlicht: ÖKO-TEST Magazin 1/2023. Aktualisierung der Testergebnisse/Angaben, sofern die Anbieter Produktänderungen mitgeteilt haben oder sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse

die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat. Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlags dürfen keine Nachdrücke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.



Hausgemachte Haarschmeichler

Haarpflege braucht keine komplizierten Rezepturen.

Die Zutaten für einfache und wirksame Spülungen stehen in jedem Küchenschrank – sicher auch in Ihrem.

Wir haben für Sie vier ganz einfache Rezepte für jedes Haar ausprobiert.

TEXT: MARIEKE MARIANI

Do-it-yourself-Spülungen sind einfach herzustellen und verursachen viel weniger Verpackungsmüll als die in Tuben oder Flaschen abgefüllten Spülungen aus dem Handel. Sie haben allerdings eine deutlich kürzere Haltbarkeit, da sie aus natürlichen Zutaten bestehen und keine Konservierungsmittel enthalten.

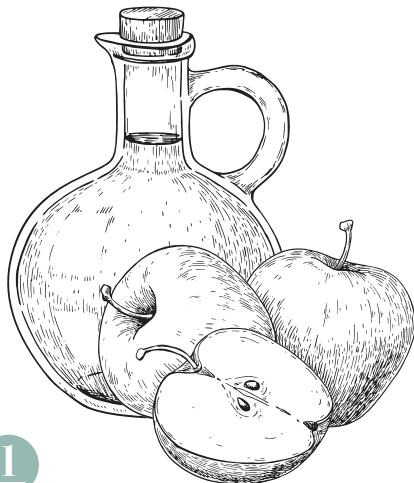
Als Faustregel gilt: Im Kühlschrank sollten sie nicht länger als drei Tage aufbewahrt werden. Am besten mischen Sie

sie direkt vor der Anwendung frisch an. Neben den Rezeptvorschlägen, die wir Ihnen hier vorstellen, gibt es noch zahlreiche weitere Möglichkeiten, Haarspülungen aus einfachen Haushaltzutaten selbst herzustellen.

Für verschiedene Haartypen

Zum Beispiel mit Tee, Kräutern, Reiswasser, Honig, Ei, Joghurt, Aloe vera oder Olivenöl. Aber aufgepasst: Nicht jede DIY-Spülung passt für jeden Haar-

typ. Spülungen auf Grundlage von schwarzem Tee, Kaffee oder Brennessel sind besser für Brünette oder Dunkelhaarige geeignet. Menschen mit blonden Haaren sollten sie eher meiden, da sie helle Haare verfärbten können. Saure Rinsen, zum Beispiel mit Zitronensaft oder Essig, hingegen können gefärbtem Haar bei regelmäßiger Anwendung die Farbe entziehen. Für rote Haare eignen sich Spülungen auf Basis von Früchtetee oder Hibiskusblüten besonders gut.



1

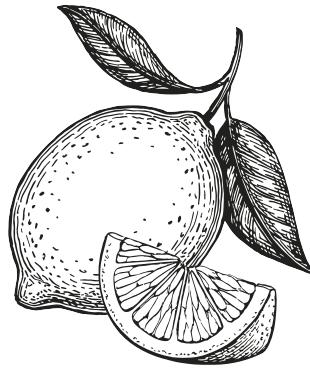
MIT APFELESSIG

Schwierigkeitsgrad: einfach

Dauer: 5–10 Minuten

Zutaten: 1 Liter Wasser, 2 Teelöffel Apflessig (für eine Intensivspülung 2 Esslöffel)

Geben Sie den Apflessig in der gewünschten Konzentration ins Wasser und gießen Sie die gesamte Mischung nach dem Waschen auf das noch feuchte Haar. Die Spülung kann, muss aber nicht ausgewaschen werden – lassen Sie Ihre Haare anschließend einfach ganz normal trocknen. Zugegeben, der Essigeruch ist zunächst etwas penetrant, verfliegt aber relativ schnell. Die DIY-Haarspülung mit Apflessig verleiht dem Haar Glanz und macht es leichter kämmbar. Ganz nebenbei wird ihr ein positiver Effekt auf die Kopfhaut zugeschrieben. Höher konzentriert soll sie wegen ihrer austrocknenden Wirkung sogar gegen fettige Kopfhaut und Schuppenflechte helfen.



2

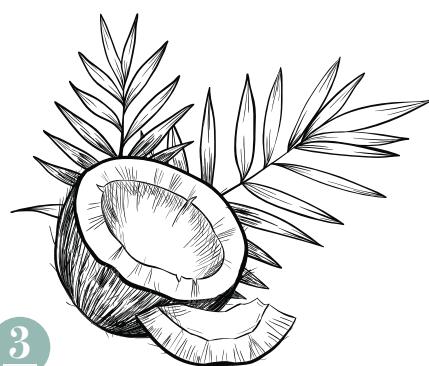
MIT ZITRONENSAFT

Schwierigkeitsgrad: einfach

Dauer: 5–10 Minuten

Zutaten: 2–4 Esslöffel Zitronensaft (kein Konzentrat), 250 Milliliter Wasser

Sauer macht nicht nur lustig, sondern auch geschmeidig. Diese kinderleicht herzustellende Pflegemischung wird nach dem Waschen ebenfalls über das feuchte Haar gegossen und kann nach einigen Minuten Einwirkzeit wieder ausgespült werden. Die fruchtig-frisch duftende Zitronensaft-Spülung kann prinzipiell für jedes Haar verwendet werden. Bleibt sie nach der Anwendung in den Haaren und wird nicht ausgespült, eignet sie sich aber besonders gut für blondes Haar. Denn in Verbindung mit Sonnenlicht kann sie dann sogar einen leicht aufhellenden Effekt haben.



3

MIT KOKOSÖL

Schwierigkeitsgrad: sehr einfach

Dauer: 3–5 Minuten

Zutaten: Kokosöl

Einfacher geht's wirklich nicht: Bei dieser Haarspülung muss nichts abgemessen oder angemischt werden. Verreiben Sie einfach eine etwa haselnussgroße Menge Kokosöl

zwischen Ihren Fingern und verteilen Sie sie gleichmäßig im ganzen Haar. Vor allem die Spitzen sollten genug abbekommen, denn für sie ist die Ölpflege besonders gut. Nach zwei bis drei Minuten werden die Haare dann mit lauwarmem Wasser ausgespült. Wer Probleme mit trockenen und splissigen Spitzen hat, kann auch versuchen, ein wenig Kokosöl in den trockenen Spitzen zu verreiben, ohne es danach wieder auszuwaschen.

4

MIT BIER

Schwierigkeitsgrad: einfach

Dauer: 4–8 Minuten

Zutaten: 1 Glas Bier auf 2 Gläser Wasser



Bier wird eine Wirkung gegen fettiges Haar und sogar gegen Haarausfall nachgesagt. Das können wir zwar weder bestätigen noch widerlegen, aber die Bierspülung macht das Haar durchaus geschmeidig und glänzend. Einfach anmischen, auf die gewaschenen, noch feuchten Haare geben, kurz einwirken lassen und ausspülen. Alkohol kann allerdings austrocknend wirken – deshalb empfehlen wir, für die Haarpflege lieber alkoholfreies Bier zu verwenden. Auch bei der Bierspülung bleibt der Geruch zunächst im Haar haften und verflüchtigt sich erst mit der Zeit. Direkt danach sollten Sie also besser nicht mit dem Auto in eine Polizeikontrolle geraten.

Natürlicher Glanz

Haaröl verspricht, spröde Mähnen geschmeidig zu machen. Dabei sind jedoch häufig Silikone im Spiel. Doch aus hochwertigen Pflanzenölen lässt sich ein Haaröl auch leicht selbst mischen. So geht's.

TEXT: HEIKE BAIER

ÖLKUR VOR DER HAARWÄSCHE

Was bringt's? Eine Haarkur, die vor der Wäsche einige Zeit einwirkt, macht das Haar geschmeidig und schützt es vor den Zutaten der Waschprozedur. Denn bei jeder Haarwäsche quillt das Haar auf und die äußerste Schuppenschicht öffnet sich. In diesem nassen Zustand brechen einzelne Schuppen leicht heraus: So wird das Haar auf Dauer glanzlos und brüchig. Die Ölkur vor der Wäsche bildet einen Schutzfilm. „Das verhindert den Keratinverlust und Tenside können dem Haar nicht so viel anhaben“, sagt Kosmetik-Expertin Heike Käser, die auf der Website **olianatura**, die ihr Rohstoff-Wissen für DIY-Rezepte vermittelt. Bei feinem Haar nur wenige Tropfen, bei dickerem etwas mehr in die Haarlängen oder in die Kopfhaut einmassieren. Sind nur die Spitzen strohig, darauf beschränken. Mindestens eine Stunde, optimalerweise über Nacht einwirken lassen und herauswaschen.

Welche Öle fürs Haar? Als erste Wahl rät Heike Käser zu Kokosöl. Denn Studien haben gezeigt, dass es durch seine kurzen Fettsäureketten in der Lage ist, stärker in das Haar einzudringen und sich dort zu verankern als beispielsweise Sonnenblumen- oder Mineralöl. Nach der ayurvedischen Heilkunst entschlackt das Kokosöl auch die Kopfhaut und stimuliert das Haarwachstum. Das Kokosöl lässt sich gut mit kleineren Anteilen an Sesam-, Avocado- oder Jojobaöl mischen.

Welche Öle für die Kopfhaut? Auch für die Kopfhaut kann Öl eine Wohltat sein. Heike Käser empfiehlt für trockene, juckende Kopfhaut Nachtkerzen- oder Borretschsamenöl wegen der hohen Anteile der mehrfach ungesättigten Gamma-Linolensäure. Am besten mischt man sie mit Jojoba- oder Kokosöl.



ÖL ALS STYLING NACH DER HAARWÄSCHE

Was bringt's? Nach der Haarwäsche ins Haar gebracht, kann Öl für Glanz sorgen, strohige Partien geschmeidiger machen, Frizz vermindern oder Naturlocken definieren. Der Ölfilm um den Haarschaft glättet die angeraute Haaroberfläche, schützt gestresste Spitzen und macht das Haar leichter kämmbar. Auch einen gewissen Schutz gegen die Hitze von Fön oder Glätteisen kann das Öl bieten. Das beugt weiterem Haarbruch vor – auch weil der Film die nötige Feuchtigkeit im Haarinneren festhält. Am besten funktioniert das Finish, wenn das Öl nach der Wäsche ins noch feuchte Haar gegeben wird, denn ein Teil davon kann dann durch die noch geöffnete Schuppenschicht besser einziehen. Oberste Regel dabei: Vorsichtig dosieren, zunächst nur zwei bis drei Tropfen zwischen den Handflächen verreiben und in die Spitzen geben. Nach und nach ausprobieren, ob auch die Haarlängen von ein wenig Öl profitieren.

Welche Öle für kräftigeres Haar? Je kräftiger und dicker das Haar, desto mehr Öl kann es vertragen. Bei diesem Haartyp kann man gut mit puren Pflanzenölen experimentieren, wobei es auf die individuelle Haarbeschaffenheit ankommt, wie schwer dieses sein darf. Jojobaöl – eigentlich kein Öl, sondern ein Wachs – hat den Vorteil, dass es nicht so fettend wirkt und geruchsneutral ist. Auch Traubenkernöl steht im Ruf, als leichtere Variante für ein Leave-in zu funktionieren. Kokosöl eignet sich ebenfalls gut für das Finish nach der Wäsche und riecht angenehm. Wer sehr trockenes, strohiges Haar hat, könnte mit dem schwereren Olivenöl zureckkommen, gerade eine allzu voluminöse Lockenpracht lässt sich damit zähmen. Bei einer starken, störrischen Naturkrause ist sogar Sheabutter einen Versuch wert. Darunter mischen lässt sich dann jeweils ein geringer Anteil eines kostspieligeren Öls: Heike Käser empfiehlt vor allem Brokkolisamenöl oder das etwas günstigere Crambeöl: „Die fetten nicht, wirken aber herrlich konditionierend, machen das Haar weich und vermindern ein Kräuseln. Wie ein Silikonöl, nur ohne dessen Nachteile.“ Wer es mag, mischt noch ein paar Tropfen eines duftenden ätherischen Öls wie Rose oder Lavendel hinein.

Welche Öle für feines Haar? Die Schwierigkeit bei feinem Haar besteht darin, das Öl dünn genug aufs Haar zu bringen – denn pures Pflanzenöl überfrachtet es allzu schnell. Heike Käser rät für diesen Haartyp zu einem Trick: Fünf Prozent eines edlen Pflanzenöls wie Brokkolisamen-, Argan- oder Macadamianussöl werden mit einem Naturkosmetik-konformen Esteröl gemischt, beispielsweise Caprylic/Capric Triglyceride (auch als MCT-Öl oder Neutralöl im Handel). Letzteres „spreitet“ sehr gut ohne zu fetten und sorgt dafür, dass sich das nährende Pflanzenöl gleichmäßig verteilt. Öle in einem sauberen Zerstäuber mischen und aufs noch nasse oder trockene Haar sprühen.

**HEUTE:
WENIGER
MIKROPLASTIK.**



Gutes für alle.

**MORGEN:
MEHR ENTLASTUNG
FÜR DIE WELTMEERE.**



**WIR BEI ALDI ENGAGIEREN UNS FÜR EINE UMWELT OHNE
MIKROPLASTIK.**

Bereits heute sind mehr als 80 % der Rezepturen unserer Kosmetik-Eigenmarken, wie Ombia und Lacura, frei von Mikroplastik.

Immer mehr Produkte tragen unser Siegel „Rezeptur ohne Mikroplastik“. Einfach bei deinem nächsten Einkauf auf das entsprechende Siegel achten und somit der Umwelt und dir etwas Gutes tun.

Mehr Infos:
aldi-nord.de/ohne-mikroplastik
aldi-sued.de/ohne-mikroplastik





In aller Munde?

Grundlage der Zahnpflege ist eine Zahnpaste, die wirksam vor Karies schützt und ohne aggressive Tenside auskommt. Wir haben Universalzahnpasten getestet – auch mit Blick auf das in Lebensmitteln inzwischen verbotene Titandioxid. Lesen Sie hier, weshalb der Weißmacher umstritten ist und welche Zahnpasten bereits darauf verzichten.



Kritischer Weißmacher

Lange galt Titandioxid als harmloser Alleskönner, der vom Kaugummi bis zur Kinderzahnpasta alles in strahlendes Weiß hüllte. Das gute Image ist jedoch längst Vergangenheit. In Lebensmitteln und Nahrungs-ergänzungsmitteln ist das Pigment inzwischen verboten, in Arznei-mitteln und Zahnpasta (noch) erlaubt. Warum?

TEXT: MARIEKE MARIANI



Noch bis vor wenigen Jahren konnte man über Titandioxid kaum Schlechtes sagen. Es galt in Lebensmitteln als eher harmloser Zusatzstoff. Und noch heute verleiht es Pillen und Kosmetikprodukten wie Zahncreme ihre strahlend weiße Farbe. Vor allem die Naturkosmetikhersteller schätzen es als Alternative zu chemischen UV-Filtern. Es steckt in Papier, in Wandfarben, in Baustoffen und sogar in Straßenbelag. Und niemand hatte etwas dagegen.

Doch das blütenweiße Image ist inzwischen längst passé. Seit August 2022 ist Titandioxid als Zusatzstoff E 171 in Lebensmitteln sogar verboten. Inzwischen gibt es so viele gesundheitliche Bedenken,

„Wenn es nur um die Ästhetik eines Produkts geht, sollte man das nicht mit der Gesundheit bezahlen.“



Jana Fischer
Verbraucherzentrale Hamburg

so viel rechtliches Hin und Her, so viele Anträge, Verordnungen, Ausnahmeregelungen, Aufschübe und Fristen, dass es immer schwerer fällt, den Überblick zu behalten.

Verbraucherinnen und Verbraucher sind verunsichert. Ist Titandioxid krebserregend? Verändert es das menschliche Erbgut? Weshalb ist Titandioxid in Lebensmitteln und in Nahrungsergänzungsmitteln verboten worden, in Arzneimitteln, Zahncreme und Lippenstiften aber weiterhin erlaubt? Und welche Rolle spielt eigentlich die Partikelgröße dabei? Innerhalb von weniger als einem Jahrzehnt gibt es zu Titandioxid plötzlich weitaus mehr Fragen als Antworten. →

Pulver, Pillen, Pasten: Es gibt kaum einen Bereich, in dem das Weißpigment Titandioxid nicht zum Einsatz kommt.

E 171



In Lebensmitteln verboten

Aus der Lebensmittelherstellung war Titandioxid lange Zeit nicht wegzudenken. Ob Süßigkeiten, Backzutaten, Mozzarella, Suppen oder Salatsoßen: Als Weißpigment hellte es unser Essen auf oder wurde als Trägerstoff für andere Farbpigmente genutzt. Es diente dabei vor allem dem schönen Schein. Zwar wären die Produkte auch ohne Titandioxid ausgekommen, doch das Auge isst bekanntlich mit. Bei den Produktdesignern der Lebensmittelkonzerne dürfte das 2022 in Kraft getretene Verbot des Zusatzstoffes E171 entsprechend keine Begeisterungsstürze ausgelöst haben.

Überraschend kam es jedoch nicht, nachdem 2020 bereits Frankreich als erster EU-Mitgliedsstaat den Verkauf von Lebensmitteln mit Titandioxid untersagt hatte. Unternehmen wie Haribo, Dr. Oetker, Mars, Nestlé oder Ferrero hatten Recherchen des Rundfunk Berlin-Brandenburg (RBB) zu folge bereits damals begonnen, Titandioxid aus ihren Produkten zu streichen. Andere Hersteller wie Storck, Reinhardt und Dekoback hielten zu diesem Zeitpunkt noch an E171 fest – aber auch sie mussten sich der EU-Verordnung beugen und ihre Rezepturen bis zum 7. August 2022 umstellen.

Doch fast ein Dreivierteljahr später können Verbraucher beim Einkauf noch immer auf Lebensmittel mit Titandioxid stoßen, weiß Jana Fischer, Fachreferentin der Verbraucherzentrale Hamburg für Lebensmittel und Ernährung: „Es kann sein, dass noch Restbestände in den Läden zu finden sind, weil Produkte, die vor August 2022 in den Handel kamen, noch bis Ende des Mindesthaltbarkeitsdatums verkauft werden dürfen. Es dürfen aber keine solchen Produkte nachproduziert oder nachgeliefert werden.“

Nicht mehr als sicher eingestuft

Doch warum musste das Weißpigment überhaupt verboten werden? Auf Drängen Frankreichs hatte die EU-Kommission bei der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) eine neue Risikobewertung zur Sicherheit von Titandioxid als Lebensmittelzusatzstoff beantragt. Nach Durchsicht mehrerer tausend Studien, die

Wie kann ich Titandioxid im Alltag meiden?

1

Lebensmittel und Nahrungs- ergänzungsmittel mit langer Haltbarkeit, die vor dem 7. August 2022 produziert wurden, und sich bereits im Handel befinden, dürfen noch abverkauft werden. Das Titandioxid muss jedoch in der Zutatenliste als Lebensmittelzusatzstoff **E171** deklariert sein.

2

In **Kosmetikprodukten** ist Titandioxid nach wie vor erlaubt. Auf der Haut gilt die Anwendung als unbedenklich. In Zahncremes oder Lippenkosmetik sollte man auf den Stoff aber vorsichtshalber verzichten. Er verbirgt sich hinter *Titanium Dioxide* oder *CI 77891*.

3

In **Arzneimitteln** darf Titandioxid nach derzeitigem Stand noch eingesetzt werden, da die zuständigen Behörden Versorgungsgespässe durch ein plötzliches Verbot verhindern wollen. Ärztlich verordnete Medikamente, auch wenn sie Titandioxid enthalten, sollten Sie auf keinen Fall eigenmächtig absetzen.

4

In **Wandfarben, Lacken** und anderen **Baustoffen**, die auch Heimwerker verwenden, kann Titandioxid enthalten sein. Werden diese gesprüht oder abgeschliffen, können Partikel in die Lunge gelangen. Bei solchen Arbeiten empfiehlt es sich deshalb, immer einen Mundschutz zu tragen.

seit der letzten Risikobeurteilung im Jahr 2016 veröffentlicht worden waren, kam der zuständige Ausschuss im Frühjahr 2021 schließlich zu dem Schluss, E171 nicht mehr als sicher einstuften zu können. Professor Maged Younes, Vorsitzender des verantwortlichen Expertengremiums der EFSA, begründete das Urteil so: „Als entscheidendes Merkmal führte zu diesem Fazit, dass wir Bedenken zur erbguverändernden Wirkung von Titandioxidpartikeln nicht ausschließen konnten. Nach oraler Aufnahme ist die Absorption von Titandioxidpartikeln zwar gering, dennoch können sie sich im Körper anreichern.“ Eine Entscheidung im Sinne des vorbeugenden Verbraucherschutzes also, die konsequenterweise im Verbot des Weißmachers mündete.

Partikelgröße macht einen Unterschied

Ein weiterer Aspekt, der die Einschätzung der EFSA-Experten stützt: Bis zu 50 Prozent der Titandioxidteilchen, die im Lebensmittelzusatzstoff E171 eingesetzt werden, können in Nanogröße vorliegen. Diese Tatsache macht vor allem dann einen Unterschied, wenn es um die Aufnahme von Titandioxid im Darm geht. Hierzu forscht Professor Gerhard Rogler, Gastroenterologe mit Schwerpunkt auf chronisch-entzündlichen Darmkrankungen am Universitätsspital Zürich, seit vielen Jahren. Seine Untersuchungen haben gezeigt, dass größere Mengen von Titandioxid in Nanoform Entzündungsreaktionen im Darm verstärken können.

Das Risiko betreffe vor allem die zwei Prozent der mitteleuropäischen Bevölkerung, die unter einer Darmbarrierestörung litten, so Rogler. „98 Prozent der Bevölkerung sind vermutlich durch ihre Schleimbarriere auf der Darmoberfläche vor schädlichen Nanopartikeln geschützt. Aber natürlich sollte man auch eine Minderheit schützen, wenn dadurch kein signifikanter Nachteil für die Mehrheit entsteht“, resümiert der Mediziner. Das Verbot von E171 in der EU, welches seit Herbst 2022 auch in der Schweiz gilt, begrüßt er: „Da das Titandioxid in Nahrungsmitteln ausschließlich der Convenience und dem Aussehen dient, kann man schon davon ausgehen, dass ein Verbot niemandem zum Nachteil ist.“



Als Weißpigment und Überzugsmittel färbte Titandioxid als Zusatzstoff E171 Jahrzehntelang viele unterschiedliche Lebensmittel. Seit August 2022 ist das verboten, weil es Hinweise auf eine erbgutverändernde Wirkung gibt.

TiO₂

In Arzneimitteln (vorerst) erlaubt

Auch Nahrungsergänzungsmittel, die frei verkäuflich in Drogerien, Supermärkten und Apotheken angeboten werden, gelten als Lebensmittel und sind demnach ebenfalls von dem Verbot betroffen. Anders sieht es bei Arzneimitteln und Medikamenten aus. Titandioxid kommt auch hier wegen seiner weißen Farbe und seiner Deckkraft hauptsächlich als Farbstoff und Überzugsmittel in Tabletten, Kapseln oder Pulverzubereitungen zum Einsatz. Zwar machen sich die Pharmahersteller auch seine Eigenschaften als UV-Schutz zu nutze, doch oft dient Titandioxid auch hier nur der Optik. Also auch einfach weg damit? Das ist nicht ganz so leicht. Arzneimittel können nicht einfach umformuliert werden, sondern müssen in der Regel ein aufwendiges und zeitintensives Neuzulassungsverfahren durchlaufen.

Angst vor Versorgungsgängen

Die zuständigen Behörden haben sich deshalb dagegen entschieden, das allgegenwärtige Weißpigment sofort als pharmazeutischen Hilfsstoff zu verbieten – aus Angst vor Versorgungsgängen. „Ein unterschiedliches Vorgehen für Lebens- und Arzneimittel ist notwendig, da berücksichtigt werden muss, dass durch den Verzicht auf Titandioxid in Arzneimitteln möglicherweise deren Wirkung, Sicherheit und pharmazeutische Qualität verändert werden kann, und bei einem sofortigen vollständigen Verzicht auf Titandioxid als Zusatzstoff für Arzneimittel erhebliche Arzneimittelengpässe auf dem EU-Markt zu erwarten wären“, heißt es von Seiten des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM).

Diese Einschätzung teilt Gastroenterologie-Professor Gerhard Rogler: „Das sofortige Verbot von Titandioxid in Arzneimitteln würde dazu führen, dass vermutlich mehr als 50 Prozent aller Arzneimittel ihre Zulassung verlieren würden. Zulassungsprozesse brauchen viel Zeit und Geld. Es stünde zu befürchten, dass viele Arzneimittel in einer neuen Formulierung wegen der finanziellen Aufwendun- →

eco
cosmetics



revital
das Hautpflege-Konzept
für anspruchsvolle Haut



- mit Bio Hanfsamenöl, Hyaluronsäure, Bio Traube und Q10
- mit LSF 10 als leichten Lichtschutz
- ideal auch unter dem Make up



www.eco-cosmetics.com

gen nicht zugelassen würden. Wenn ich die aktuelle Diskussion zur Verfügbarkeit von Arzneimitteln verfolge, wäre das nicht wirklich im Sinne der Verbraucher.“

Der Europäischen Arzneimittelagentur (EMA) zufolge enthalten europaweit zurzeit etwa 91.000 Produkte und damit fast 60 Prozent der Arzneimittel zum Einnehmen Titandioxid. Von den rund 16.000 betroffenen Produkten auf dem deutschen Markt waren Aussagen des BfArM zufolge Ende 2022 erst weniger als ein Prozent auf eine titandioxidfreie Formulierung umgestellt.

Neubewertung für April 2024 geplant

Mittelfristig ist hier aber mit deutlich mehr Bewegung zu rechnen, denn die EMA hat die Pharmabranche bereits aufgefordert, mit Nachdruck sowohl für neu entwickelte als auch für bereits zugelassene Produkte nach Ersatzstoffen zu suchen. Eine Neubewertung von Titandioxid in Arzneimitteln soll dann im April 2024 erfolgen. Wenngleich sich Titandioxid in manchen Formulierungen ersatzlos streichen ließe, braucht es in den meisten Produkten alternative Substanzen mit vergleichbaren Eigenschaften. Im Gespräch sind Stoffe wie Kalziumcarbonat, Talcum oder Stärke, die aber bei der Verarbeitung und Stabilität oft hinter Titandioxid zurückbleiben. Eine Stellungnahme, die die Industrie im Juli 2021 an die EMA übermittelt hatte, deutet Probleme bei der Suche nach gleichwertigen Alternativen an.

Überschaubarer Beratungsbedarf

Zumindest in den Apotheken hat das Verbot von Titandioxid in Lebensmitteln offenbar keine allzu hohen Wellen geschlagen. Zwar liegen der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA) dazu keine offiziellen Daten vor – eine stichprobenartige Nachfrage in mehreren Apotheken ergab jedoch einen überschaubaren Beratungsbedarf zu Titandioxid in Arzneimitteln. Eine gewisse Verunsicherung ist dennoch zu spüren, was sich auch in den Kommentarspalten der sozialen Medien bemerkbar macht. Bedenken haben oft vor allem die Menschen, die bereits unter Vorerkrankungen leiden. Hinsicht-



In Tabletten und anderen Arzneimitteln ist Titandioxid als Hilfsstoff vorerst weiterhin erlaubt, um Versorgungsengpässe zu verhindern.

„Das sofortige Verbot von Titandioxid in Arzneimitteln würde dazu führen, dass vermutlich mehr als 50 Prozent aller Arzneimittel ihre Zulassung verlieren würden.“



Professor Gerhard Rogler
Gastroenterologe am Universitätsspital Zürich

lich möglicher Entzündungsreaktionen im Darm relativiert Gastroenterologie-Professor Gerhard Rogler das Risiko allerdings und verweist darauf, dass für pharmakologische Anwendungen vorgesehenes Titandioxid normalerweise nur weniger als drei Prozent Nanopartikel enthalte. Ein wesentlicher Risikofaktor, der zum Verbot in Lebensmitteln geführt hat, fällt hier also nahezu weg.

Sicher wäre niemandem geholfen, wenn (lebens-)wichtige Arzneimittel plötzlich nicht mehr verfügbar sind. Auf gar keinen Fall sollten Patientinnen und Patienten ärztlich verordnete Medikamente aus Angst vor Titandioxid eigenmächtig absetzen. Dennoch muss die Pharmabranche der Aufforderung der EMA nachkommen und schnellstmöglich Alternativen entwickeln, um das Risiko für die Menschen so gering wie möglich zu halten. →

Natürlich wirksam, natürlich schön

Mit voller Wirkkraft aus der Natur,
ganz ohne Parfüm und Farbstoffe

Mit Ceramiden,
Hyaluron und Q10



100%
Zertifizierte
Naturkosmetik



Getestet und empfohlen
vom Deutschen
Allergie- und
Asthmabund (DAAB)*

* Der Deutsche Allergie- und Asthmbund (DAAB) setzt sich für eine Verbesserung der Lebenssituation von Kindern und Erwachsenen mit Allergien, Asthma und Neurodermitis sowie von Personen mit empfindlicher Haut ein.



dm.de/alverde

dm
HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

In Kosmetik umstritten

Die Kosmetikbranche scheint sich in Sachen Titandioxid zurzeit in einer Art Schockstarre zu befinden. Das Weißpigment kommt in vielen Kosmetikprodukten zum Einsatz. Auch hier vor allem als Farbpigment, gelistet unter der Color-Index-Nummer CI 77891. Zumindest für die Anwendung auf der Haut wurde Titandioxid bislang als sicher eingestuft. Sollte sich daran etwas ändern, bräche der Naturkosmetikbranche ihr wichtigster UV-Filter weg, der rein mechanisch die Sonnenstrahlen von der Haut weg reflektiert und so vor Hautkrebs schützt. Darüber hinaus steckt der Stoff aber auch in Zahncremes (siehe Test Zahncremes ab Seite 32) und Lippen (pflege)stiften, die potenziell verschluckt werden. Bis zu 25 Prozent Titandioxid dürfen in einer fertigen Kosmetikrezeptur enthalten sein. Grundsätzlich sind auch Titandioxidpartikel in Nanogröße erlaubt, müssen aber in Form eines angehängten Zusatzes „(nano)“ als solches in der Deklaration erkennbar sein.

Es besteht also auch hier dringender Klärungsbedarf. Und so warten alle mit Spannung auf die Stellungnahme des für Kosmetikprodukte zuständigen wissenschaftlichen Gremiums (SCCS) der EU-Kommission, welches ebenfalls um eine Neubewertung von Titandioxid gebeten wurde. Die Experten sollen unter anderem klären, ob bisherige Sicherheitseinschätzungen zu Titandioxid zur inhalativen und dermalen Aufnahme überarbeitet werden müssen und ob Grenzwerte nötig sind, bis zu denen die Substanz als sicher gelten kann. Die drängendste aller Fragen steht im übermittelten Fragenkatalog übrigens ganz vorne: Kann Titandioxid im Lichte des Verbots von E 171 in Lebensmitteln in oral aufgenommener Kosmetik noch als sicher eingestuft werden?

Stellungnahme verspätet sich

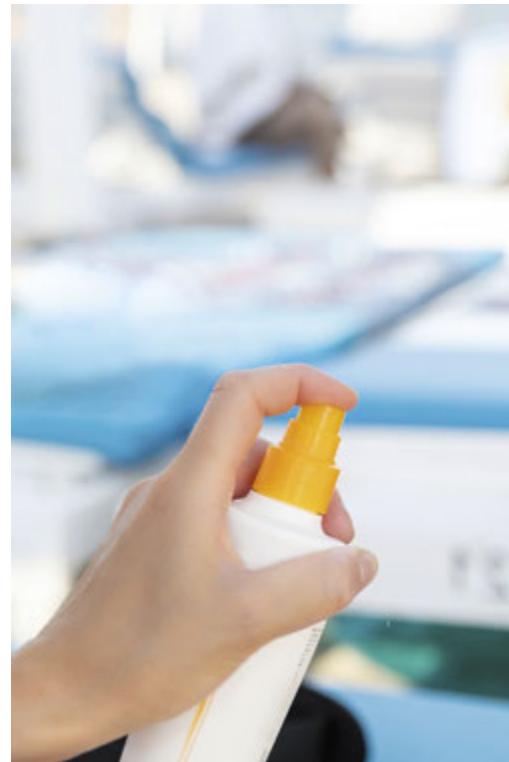
Erwartet wurde besagte Stellungnahme ursprünglich im März 2023, auf unsere Nachfrage teilte die EU-Kommission jedoch mit, dass noch Klärungsbedarf bestehe und von der Industrie zusätzliche Daten ange-

fordert würden. Man rechne daher mit einer Verzögerung – eine vorläufige Stellungnahme werde nach derzeitigem Stand frühestens im Juni erwartet. Diese müsse dann noch einen Kommentierungsprozess durchlaufen. Mit einer finalen Bewertung ist daher wohl erst 2024 zu rechnen.

Damit befindet sich die Kosmetikbranche weiter in der Warteschleife – zum Leidwesen der Verbraucherinnen und Verbraucher, die weiter vertröstet werden. Die Hersteller müssten proaktiv tätig werden, das ist aber längst nicht überall der Fall. In unseren Tests von Lippenstiften ([oekotest.de/13483](https://www.oekotest.de/13483)) und Sonnencreme waren die Reaktionen eher verhalten: Titandioxid sei in Kosmetikprodukten weiter erlaubt – es bestehe also keine Eile, es aus den Rezepturen zu streichen. Man beobachte die wissenschaftliche Entwicklung. Und das, obwohl eine Person, die täglich Lippenstift verwendet, bis zu 57 Milligramm davon pro Jahr verschluckt. Bei Zahncremes stimmt zumindest die Tendenz: Immer mehr Hersteller streichen Titandioxid aus ihren Rezepturen. Als Grund nennen viele das Verbot in Lebensmitteln sowie den Druck von Verbraucherseite.

Zögern bei der Naturkosmetik

„Wenn es tatsächlich nur um die Ästhetik eines Produktes geht, sollte man das nicht mit der Gesundheit bezahlen“, betont Jana Fischer von der Verbraucherzentrale Hamburg. Das gilt natürlich auch für die Naturkosmetik, an die Verbraucherinnen und Verbraucher zu recht höhere Erwartungen stellen als an konventionelle Kosmetik. Doch auch hier ist die Tendenz eher abwartend. Naturkosmetikzertifizierter Natrue will Titandioxid derzeit nicht aus der Liste erlaubter Substanzen streichen. Man warte auf die Neubewertung des SCCS. In der kürzlich aktualisierten Version des COSMOS-Standards wurde der Einsatz von Titandioxid zumindest auf dekorative Kosmetik (ohne Nanopartikel) und Sonnenschutzmittel (Nano in Ausnahmefällen) beschränkt. Damit bleibt es jedoch in Lippenstiften vorerst erlaubt. Die nächste Überarbeitung, in die ein Verbot einfließen könnte, soll in drei Jahren erfolgen.



Sonnenschutzsprays enthalten oft Titandioxid als UV-Filter. Damit es nicht in die Lunge gelangt, darf es darin aber nicht in Nanogröße eingesetzt werden.

Fotos: Gorloff-KV/Shutterstock; RightFramePhotoVideo/Shutterstock; Love the wind/Shutterstock; Nina Rocco/ÖKO-TEST

In einer flüssigen Farbrezeptur gebunden sind die Titandioxid-Partikel zunächst ungefährlich...



TiO₂

In Pulverform strittig



...solange sie nur gestrichen werden. In Spray, Pulver oder Staub können sie jedoch in die Lunge gelangen.

Recht eindeutig war die Lage im Kosmetikbereich bislang für Sonnenschutzsprays. In diesen darf Titandioxid generell nicht in Nanogröße eingesetzt werden. Grund ist eine Bewertung des Ausschusses für Risikoeinschätzung (RAC) der Europäischen Chemikalienagentur (ECHA) aus dem Jahr 2017. Dieser hatte Titandioxid als potenziell krebserregend beim Einatmen eingestuft, was 2020 in eine entsprechende Verordnung gegossen wurde. Pulvergemische, die mindestens ein Prozent Titandioxid in einer Partikelgröße von zehn Mikrometern oder weniger enthalten, wurden zwar nicht verboten, mussten aber fortan den Warnhinweis „Karzinogen beim Einatmen“ tragen. In der Konsequenz sind davon auch sprühbare Gemische wie Farben und Lacke betroffen, die einen lungenängigen Sprühnebel erzeugen können.

Einen Warnhinweis aufzudrucken sollte keine große Sache sein – doch auch hier sucht die Industrie nach Schlupflöchern. Verschiedene Hersteller, Importeure und Lieferanten hatten entsprechend gegen die Verordnung zur Einstufung und Kennzeichnung geklagt und vom Europäischen Gerichtshof (EuGH) Recht bekommen. Das Urteil sorgte im November 2022 für einen Paukenschlag, denn es erklärte die Verordnung hinsichtlich Titandioxid für nichtig. Die Begründung: Die Studie, auf der die Einschätzung des RAC basierte, sei nicht verlässlich, es gebe Fehler bei der Zusammensetzung und Berechnung der Partikeldichte. Zudem hätte nicht Titandioxid an sich die Eigenschaft, Krebs zu erzeugen, sondern lediglich eine bestimmte Partikelgröße unter bestimmten Voraussetzungen. Mitte Februar hatten nun zuerst der EU-Mitgliedsstaat Frankreich, der auch in dieser Sache die Risikoeinschätzung wesentlich vorangetrieben hatte, und wenige Tage später die EU-Kommission selbst Rechtsmittel gegen das Urteil eingelegt.

Darüber wie lange sich das Ganze nun hinziehen wird, lässt sich kaum spekulieren. Den Verbraucherinnen und Verbrauchern bringt das Urteil vorerst nichts – außer noch mehr Verunsicherung.

KOMMENTAR

Raus mit dem Zeug

Der regulatorische Flickenteppich in Sachen Titandioxid ist für Verbraucherinnen und Verbraucher mehr als unbefriedigend. Nun mag ein Abwarten und Abwarten wie im Arzneimittelbereich an mancher Stelle zwar begründet sein. Dort wo es ohne größeren Aufwand möglich ist, sollten Hersteller aber auf Titandioxid verzichten. Und das bitte sofort – nicht erst wenn alle Schlupflöcher ohnehin dicht sind.

Das ist auch eine Frage von Vertrauen und Glaubwürdigkeit.

Wenn die Beweislast für eine mögliche erbguverändernde Wirkung ein Verbot in Lebensmitteln rechtfertigt, können sich Kosmetikhersteller nicht einfach wegducken und Titandioxid – vor allem in Nanoform – weiter in Produkten einsetzen, die wir täglich verschlucken. Als Mutter eines Kleinkindes, für das Ausspucken und Ausspülen noch Fremdwörter sind, fehlt mir jegliches Verständnis dafür, dass sogar manch eine Zahncreme für die Kleinen noch immer Titandioxid enthält.

Die Herstellerrückmeldungen zeigen, dass es keine Raketenwissenschaft ist, Titandioxid aus Zahncremes herauszuformulieren. In Lippenkosmetik muss das ebenfalls möglich sein. Zeit- und kostenintensive Neuzulassungsverfahren sind für Änderungen in Kosmetikrezepturen nicht nötig. Also: Raus mit dem Zeug, und zwar schnell.



Marieke Mariani
ÖKO-TEST-Redakteurin

**TEST****UNIVERSAL-
ZAHNCREMES****ÖKO-TEST****RATGEBER****1**

Viele Zahncremes sind schon frei von

Titandioxid. Bei Pasten mit dem Weißpigment ist dieses als Titanium Dioxide oder CI 77891 deklariert.

2

Zahncremes mit mindestes 1.000 ppm Fluorid schützen wirksam vor Karies – da sind sich die Experten einig.

3

Universalzahncremes ohne Zink eignen sich auch für Kinder ab einem Alter von sechs Jahren.

Mund-gerecht?

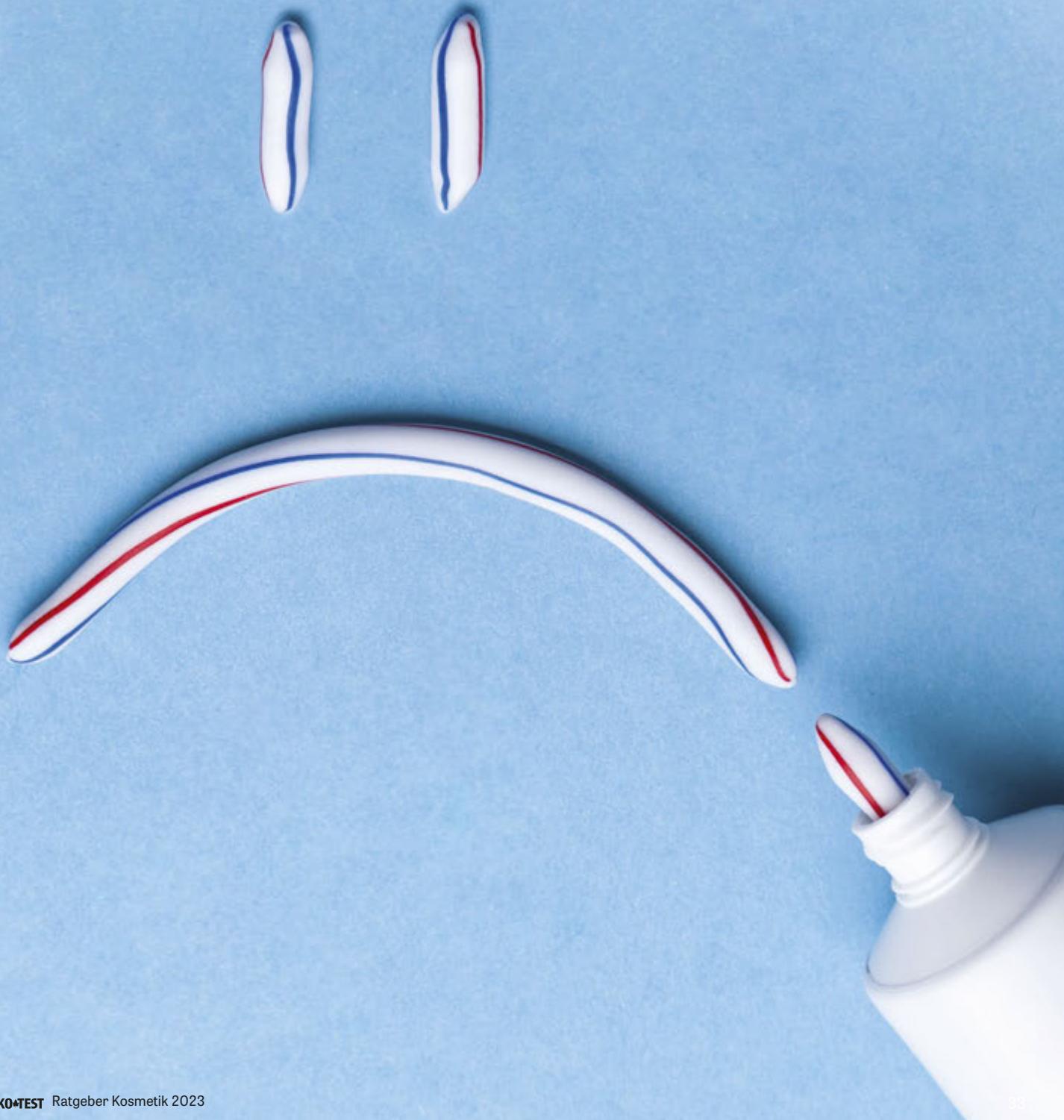
Seit dem Verbot von Titandioxid in Lebensmitteln ist der Weißmacher auch in Kosmetik, die im Mund landet, verpönt. Die Kosmetikbranche reagiert, doch längst nicht alle Zahncreme-Rezepturen sind schon umgestellt.

TEST: HANH FRIEDRICH TEXT: MARIEKE MARIANI

Mit der Kosmetikbranche ist es so eine Sache. Sie bewegt sich häufig erst, wenn es gar nicht mehr anders geht. Aber wann ist dieser Punkt erreicht? Ganz einfach: Wenn eine entsprechende gesetzliche Regelung erlassen wird. Oder wenn's ans Geld geht. Wo Verbraucherschützer oft jahrelang auf Granit beißen, kann ein einziger Shitstorm binnen kürzester Zeit grundlegende Veränderungen auslösen. Im Fall von Titandioxid in Zahncreme ist dieser verbraucherseitige Druck da. Der Weißmacher wurde 2022 aufgrund seiner möglicherweise erbgutverändernden Wirkung in Lebensmitteln verboten. Ohne den lauten Aufschrei besorgter Eltern kleiner Kinder, die Zahnpasta täglich zu einem großen Teil verschlucken, hätte es vermutlich noch eine Weile

gedauert, bis die Substanz großflächig den Rückzug aus den Rezepturen angetreten hätte.

Bestes Beispiel – oder Gegenbeispiel – sind Lippenstifte. Auch sie enthalten Titandioxid und werden in nicht unerheblicher Menge verschluckt. Doch weil unter den Verbraucherinnen bislang keine Skandalstimmung herrscht, zogen sich die Kosmetikhersteller in unserem letzten Test schmäliggig darauf zurück, dass Titandioxid in Kosmetik ja weiterhin erlaubt sei. Anders bei den Universalzahncremes in diesem Test: In 15 der 48 getesteten Pasten ist das Weißpigment zwar noch enthalten. Viele Hersteller haben ihre Rezepturen jedoch bereits umgestellt oder meldeten uns zurück, sie in naher Zukunft umstellen zu wollen. →



Ob das nun daran liegt, dass die Kosmetikbranche den Verbraucherschutz plötzlich für sich entdeckt hat, dass sie in absehbarer Zeit mit einem Verbot rechnet oder dass Pasten mit CI 77891 / Titanium Dioxide schlicht zum Ladenhüter geworden sind – begrüßenswert ist die Entwicklung allemal.

Wirksamer Kariesschutz nur mit Fluorid

Titandioxid ist aber nicht das einzige Problem der Zahncremes. Einen großen Marktanteil haben vor allem im Naturkosmetiksegment Zahncremes ohne Fluorid. Gemäß der Leitlinie der Zahnmediziner – „Kariesprophylaxe bei bleibenden Zähnen – grundlegende Empfehlungen“ – ist die schützende Wirkung von Fluorid vor Karies allerdings eindeutig belegt, weshalb die Zähne täglich mit einer Zahncreme geputzt werden sollten, die mindestens 1.000 Milligramm pro Kilogramm (mg/kg oder ppm) Fluorid enthält. Daran gibt es auch aus unserer Sicht nichts zu rütteln. Zahncremes ohne Fluorid schneiden deshalb nicht besser als „mangelhaft“ ab.

Blei und Arsen in fluoridfreien Pasten

In einem Großteil der fluoridfreien Naturkosmetikpasten hat das beauftragte Labor

„Eine gute Zahncreme soll vor Karies schützen und ohne umstrittene Stoffe auskommen. Das schaffen in unserem Test nur 17 von 48 Produkten.“



Marieke Mariani
ÖKO-TEST-Redakteurin

WISSEN

Der RDA-Wert: Zu viel Abrieb schadet

Ihren Reinigungseffekt erzielen Zahncremes unter anderem über Schleifkörper. Die Abriebkraft wird mithilfe des RDA-Wertes (Relative Dentin Abrasion) angegeben. Ein idealer Wert für die tägliche Anwendung liegt zwischen 30 und 70. In diesem Bereich hat die Zahncreme eine ausreichende Reinigungswirkung, ohne den Zahnschmelz zu schädigen. Geputzt werden sollte dabei mit weicher bis mittlerer Zahnbürstenstärke.

In speziellen Whitening-Zahncremes, die Rauchern, Tee-, Kaffee- oder Rotweintrinkern einen aufhellenden Effekt versprechen, liegt der RDA-Wert allerdings oft deutlich darüber – teilweise bei 100 oder mehr. Ein so starker Abrieb kann den Zahnschmelz nachhaltig angreifen. Eine harte Zahnbürste verstärkt den Effekt.

Erlaubt sind in der Europäischen Union Zahncremes mit einem RDA-Wert von bis zu 250. Leider ist der Wert auf den wenigsten Zahncremepackungen vermerkt. Hier hilft das Internet: Manche Hersteller geben ihn auf ihrer Website an, auch einige Zahnärzte stellen online Listen mit den RDA-Werten der gängigen Zahncremes zur Verfügung.

das problematische Schwermetall Blei in Mengen nachgewiesen, die über dem vom Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) als technisch vermeidbar definierten Wert liegen. Blei kann sich im Körper anreichern und gilt als nervengiftig. Schon geringe Mengen können zu Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit und Gewichtsabnahme führen. In der *Terra Natura Bident Basics, ohne Fluoride* ergab die Laboranalyse darüber hinaus Arsen in Mengen über dem vermeidbaren Wert. Arsen kann in anorganischer Form bereits in geringen Dosen Krebs auslösen und bei langfristiger Aufnahme Entwicklungs- und Nervenstörungen verursachen. Über natürliche, mineralische Rohstoffe wie Kaolin (Tonerde) oder Aluminiumsilikat können solche Halb- und Schwermetalle als Verunreinigungen ins Produkt gelangen. Die Hersteller sind verpflichtet, diese Mengen durch ein angemessenes Qualitätsmanagement so gering wie möglich zu halten.

Aggressive Tenside reizen Schleimhäute

Verletzungen der Mundschleimhaut sind unangenehm. Eine Zahncreme sollte Schleimhautdefekte nicht auch noch durch aggressive Inhaltsstoffe fördern. Das Tensid Natriumlaurylsulfat sorgt in 14 Zahncremes zwar für einen schönen Schaum, der dabei hilft, den heruntergeputzten Schmutz abzutransportieren. Er kann aber auch die empfindlichen Mundschleimhäute reizen. Wissenschaftliche Untersuchungen deuten darauf hin, dass Natriumlaurylsulfat auch die Entstehung von Aphthen begünstigt. Das sind schmerzhafte, milchig-weiß belegte Entzündungen der Schleimhaut.

Außerdem kritisieren wir in zehn Produkten PEG/PEG-Derivate, die Haut und Schleimhaut durchlässiger für Fremdstoffe machen können.

Deklaration oft zu undifferenziert

Heißt es auf einer Universalzahncreme mit im Schnitt 1.400 ppm Fluorid pauschal, dass Kinder unter sechs Jahren eine erbsengroße Menge verwenden sollen, ist das aus unserer Sicht zu undifferenziert. Diese Menge ist für kleine Kinder zu hoch. Für Kinder bis sechs

TEST

UNIVERSAL-ZAHNCREMES

Jahren empfehlen Kinderärzte und Kinderzahnärzte Zahnpasta mit einem Fluoridgehalt von 1.000 ppm – vom ersten Zahn bis zum zweiten Geburtstag in reiskorngroßer, danach in erbsengroßer Menge.

Auch Pasten mit Zink sind aus unserer Sicht nur für Erwachsene geeignet und sollten eine entsprechende Auslobung tragen. Kinder und Jugendliche nehmen schon ausreichend Zink über Lebensmittel auf.



ÖKO-TEST

Wir haben getestet



So haben wir getestet

In unserem Test haben wir 48 Universalzahnpasten untersucht, davon 17 Produkte mit Naturkosmetikzertifizierung. Die Preise bewegen sich, umgerechnet auf 75 Milliliter, zwischen 39 Cent und 5,99 Euro pro Tube.

Im Labor ließen wir die Pasten auf halogenorganische Verbindungen und Elemente – darunter Blei, Cadmium, Chrom, Kupfer und Arsen sowie Zink und Aluminium – analysieren. Per Deklaration erfassten und bewerteten wir den Fluoridgehalt, Titandioxid (CI 77891), PEG/PEG-Derivate, Natriumlaurylsulfat (in der Inhaltsstoffliste: Sodium Lauryl Sulfate; SLS), Zinksalze (in der Inhaltsstoffliste: Zinc Gluconate, Zinc Lactate, Zinc Chloride, Zinc Oxide, Zinc Citrate, Zinc Sulfate) sowie synthetische Polymere. Bei Zahnpasten mit diesen Zinkverbindungen kontrollierten wir, ob auf der Verpackung der Anwendungshinweis „Nur für Erwachsene“ angegeben ist. Zudem prüften wir die deklarierten Altersempfehlungen im Hinblick auf die eingesetzte Fluoridmenge.

Bei den Herstellern baten wir um produktbezogene Belege zum Anteil von recyceltem Plastik in den Kunststofftuben und -spendern. Auch ob ein unnötiger Umkarton zusätzlichen Müll verursacht war Teil unserer Prüfung.



Anzeige

Mara
expert



Erhältlich bei

dm **familia** globo **HIT** Müller **M** V-MARKT

SCHÜTZE DEINE ZÄHNE MIT FLUORID GELEE

- ✓ Hochkonzentriert
- ✓ Intensiver Kariesschutz
- ✓ Remineralisiert
- ✓ Stärkt den Zahnschmelz
- ✓ Behandlung überempfindlicher Zahnhäuse

Nur 1x
pro Woche!

MIT MINZ-
GESCHMACK



DER SÄURETEST

Was passiert mit
Kreide in Essig?

Kreide ohne Schutz
in Essigsäure

Kreide mit PROTECTOR
Fluorid Gelee Schutz

Hier den
Säuretest
anschauen:
www.maraexpert.de





Universalzahncremes, zertifizierte Naturkosmetik

	Alverde 5 in 1 Zahncreme Nanaminze	Bioturm Zahncreme Bio-Minze mit Fluorid	Happy Brush Natural Superfresh Zahnpasta	Blütezeit Zahncreme Bio-Kräuter	One Drop Only Naturals Vegane Zahncreme
Anbieter	Dm	Bioturm	Happybrush	Budni/Edeka/Netto (Euco/Maxim Markenprodukte)	One Drop Only
Preis pro 75 Milliliter	1,45 Euro	4,95 Euro	2,95 Euro	1,49 Euro	3,99 Euro
Fluoridgehalt	1.450 ppm	1.400 ppm	1.450 ppm	1.450 ppm	1.450 ppm
Titandioxid	nein	nein	nein	nein	nein
Bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Rezyklatanteil in der Kunststoffverpackung	mind. 50 % in Tube, kein Nachweis	nein	mind. 20 %, kein Nachweis	nein	keine Angabe
Weitere Mängel	nein	nein	nein	ja	ja
Testergebnis Weitere Mängel	gut	gut	gut	befriedigend	ausreichend
Anmerkungen				4)	1) 4)
Gesamurteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut	gut



Universalzahncremes, zertifizierte Naturkosmetik

	CMD Teebaumöl Zahncreme, ohne Fluoride	Dentural Natural Fluoridfrei Zahnpasta	Dr. Hauschka Med Minze Zahncreme Forte	Terra Natura Biudent Basics, ohne Fluoride	Weleda Calendula-Zahncreme
Anbieter	CMD Naturkosmetik	Happybrush	Wala	Terra Natura	Weleda
Preis pro 75 Milliliter	4,95 Euro	2,95 Euro	5,50 Euro	3,49 Euro	4,49 Euro
Fluoridgehalt	ohne Fluorid	ohne Fluorid	ohne Fluorid	ohne Fluorid	ohne Fluorid
Titandioxid	nein	nein	ja	nein	nein
Bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	Blei	Blei	Blei	Arsen, Blei	Blei
Testergebnis Inhaltsstoffe	ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend
Rezyklatanteil in der Kunststoffverpackung	keine Angabe	mind. 20 %, kein Nachweis	entfällt	keine Angabe	entfällt
Weitere Mängel	nein	nein	ja	nein	ja
Testergebnis Weitere Mängel	gut	gut	gut	gut	gut
Anmerkungen			1)		1)
Gesamurteil	ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend

Fett gedruckt sind Mängel.

Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie auf Seite 114.

Anmerkungen: 1) Weiterer Mangel: Umkarton, der kein Glas schützt. 2) Weiterer Mangel: Synthetische Polymere in der Rezeptur. 3) Weiterer Mangel: Zusatz eines Zinksalzes, aber der ausgeschriebene Hinweis „nur für Erwachsene“ fehlt. 4) Weiterer Mangel: Anwendungshinweise/-empfehlungen für Kinder bis 6 Jahre, bei einer Zahncreme mit einem Fluoridgehalt von mehr als 1.000 ppm. 5) Laut Anbieter wird ab 1. Quartal 2023 auf eine Rezeptur frei von Titandioxid umgestellt. 6) Laut Anbieter befindet sich die Zahncreme in einer Rezeptur- und Layoutumstellung. Das Produkt werde ab Juni/Julii 2023 ohne Titandioxid erhältlich sein. 7) Laut Anbieter wurde auf eine titandioxidfreie Rezeptur umgestellt. Das neue Produkt werde ab April 2023 erhältlich und an der neuen EAN 2200279241816 erkennbar sein. 8) Laut Anbieter wird die Rezeptur überarbeitet. Die titandioxidfreie Zahncreme werde voraussichtlich Ende 2023 / Anfang 2024 in den Handel fließen. Bereits ab Mai 2023

werde eine Produktversion mit veränderter Deklaration und Verpackung erhältlich sein, deren Tube zu 35 Prozent aus Post-Consumer-Rezyklat besteht. 9) Laut Anbieter werde das Produkt ab August/September 2023 ohne Titandioxid erhältlich sein. 10) Laut Anbieter gibt es bereits eine titandioxidfreie Variante des Produktes, die derzeit ausschließlich über den Onlineshop erhältlich ist (EAN 4021457635030).

Legende: Produkten mit dem gleichen Gesamurteil sind in alphabethischer Reihenfolge aufgeführt. Sicht nicht abweichend angegeben, handelt es sich bei den hier genannten Abwertungsgrenzen nicht um gesetzliche Grenzwerte, sondern um solche, die von ÖKO-TEST festgesetzt wurden. Die Abwertungsgrenzen wurden von ÖKO-TEST eingedenkt der sich aus spezifischen Untersuchungen ergebenden Messunsicherheiten und methodenimmanenter Varianzen festgelegt.

Unter dem Testergebnis Inhaltsstoffe führen zur Abwertung um jeweils vier Noten: a) eine Zahncreme ohne Fluorid (vgl. Leitlinie der Zahnmediziner „Kariesprophylaxe bei bleibenden Zähnen – grundlegende Empfehlungen“); b) ein gemessener Gehalt von mehr als 0,5 mg/kg Blei und/oder 0,5 mg/kg Arsen. Zur Abwertung um jeweils

						
Alviana Zahncreme Bio-Pfefferminze	Alterra Zahncreme Bio-Minze	Lavera Complete Care Zahncreme	Logudent Rundumschutz Pfefferminz-Zahncreme mit Fluorid	Sante Family Zahncreme Bio-Minze mit Fluorid	Niyok Zahncreme aus Kokosöl, Pfefferminze & Zitrone ohne Fluorid	Apeiron Auromère Kräuter-Zahncreme
Bonano	Rossmann	Laverana	Logocos	Logocos	Niyok	Apeiron
2,49 Euro	1,49 Euro	3,29 Euro	1,99 Euro	2,69 Euro	5,99 Euro	5,49 Euro
1.400 ppm	1.400 ppm	1.400 ppm	1.450 ppm	1.200 ppm	ohne Fluorid	ohne Fluorid
ja	ja	ja	ja	ja	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	Blei
befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend	mangelhaft	ungenügend
nein	25 %	nein	nein	nein	keine Angabe	nein
nein	ja	ja	ja	ja	nein	ja
gut	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend	gut	befriedigend
8)	4)	4) 10)	4)	4)	1)	
befriedigend	ausreichend	ausreichend	ausreichend	ausreichend	mangelhaft	ungenügend

				
--	--	--	--	--

Universalzahncremes

Bevola Zahncreme Kräuter	Dentalux 3-Fach-Schutz Frische Gel	Diadent Zahngel Fluor Fresh	Dontodent Kräuter Zahncreme	Elkos Denta Max Fluor Fresh Zahngel
Anbieter	Kaufland (Maxim Markenprodukte)	Lidl (Dental-Kosmetik)	Netto/Budni (Maxim Markenprodukte)	Dm
Preis pro 75 Milliliter	0,39 Euro	0,39 Euro	0,39 Euro	0,39 Euro
Fluoridgehalt	1.450 ppm	1.450 ppm	1.450 ppm	1.450 ppm
Titandioxid	nein	nein	nein	nein
Bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Rezyklatanteil in der Kunststoffverpackung	nein	nein	nein	nein
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	gut	gut	gut	gut
Anmerkungen				
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut

zwei Noten führen: a) Titandioxid; b) PEG/PEG-Derivate; c) Natriumlaurylsulfat; d) die halogenorganische Verbindung Chlorhexidindigluconat.

Unter dem Testergebnis Weitere Mängel führen zur Abwertung um zwei Noten: synthetische Polymere (hier: PVP, PVM/MA Copolymer, Carbomer) in der Rezeptur. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) Umkarton, der kein Glas schützt; b) ein Anteil von Rezyklaten (Post-Consumer-Rezyklat, PCR) von weniger als 30 Prozent in Relation zum Gesamtgewicht der Kunststoffverpackung, keine Angabe hierzu und/oder kein ausreichender Nachweis auf unsere Anfrage; c) Zusatz eines Zinksalzes, aber der ausgeschriebene Hinweis „nur für Erwachsene“ fehlt; d) Anwendungshinweise/-empfehlungen für Kinder bis 6 Jahre bei einer Zahncreme mit einem Fluoridgehalt von mehr als 1.000 ppm.

Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „mangelhaft“ oder „ungenügend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um zwei Noten. Ein Testergebnis Weitere Mängel,

das „befriedigend“ oder „ausreichend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um eine Note. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „gut“ ist verschlechtert das Gesamturteil nicht.

Testmethoden und Anbieterverzeichnis finden Sie unter oekotest.de/N2306.

Bereits veröffentlicht: ÖKO-TEST Magazin 4/2023. Aktualisierung der Testergebnisse/Angaben, sofern die Anbieter Produktänderungen mitgeteilt haben oder sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.

Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlags dürfen keine Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.



Universal-zahncremes

	Eurodent Zahncreme Coolfresh	Prokudent Kräuter Zahncreme	Dental Delight Polar Punch Zahncreme	Elmex Karies-schutz Zahnpasta	Parodontax Fluorid Zahnpasta	Pearls & Dents Medizinische Exklusiv-Zahncreme
Anbieter	Aldi Süd/Aldi Nord (Maxim Markenprodukte)	Rossmann	Friends of Dents	Colgate-Palmolive	GSK Consumer Healthcare	Dr. Liebe
Preis pro 75 Milliliter	0,39 Euro	0,41 Euro	1,95 Euro	3,45 Euro	4,45 Euro	5,43 Euro
Fluoridgehalt	1.450 ppm	1.450 ppm	1.450 ppm	1.400 ppm	1.400 ppm	1.450 ppm
Titandioxid	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Rezyklatanteil in der Kunststoffverpackung	nein	nein	nein	keine Angabe	nein	keine Angabe
Weitere Mängel	nein	nein	ja	ja	ja	ja
Testergebnis Weitere Mängel	gut	gut	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend
Anmerkungen			1)	1)	1)	1)
Gesamurteil	sehr gut	sehr gut	gut	gut	gut	gut



Universal-zahncremes

	Sensodyne Kariesschutz & Frische Fluoridhaltige Zahnpasta	Theramed Original Fluorid-Zahncreme	Ajona Stomaticum Medizinisches Zahncremekonzentrat	Aronal Zahnfleischschutz	Blend-A-Med Complete Protect Expert Tiefenreinigung	Blend-A-Med Rundumschutz Classic
Anbieter	GSK Consumer Healthcare	Schwarzkopf & Henkel	Dr. Liebe	Colgate-Palmolive	Procter & Gamble	Procter & Gamble
Preis pro 75 Milliliter	2,95 Euro	1,31 Euro	5,37 Euro	3,45 Euro	2,75 Euro	0,95 Euro
Fluoridgehalt	1.450 ppm	1.450 ppm	ohne Fluorid	1.450 ppm	1.450 ppm	1.450 ppm
Titandioxid	ja	ja	nein	ja	ja	ja
Bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	Natriumlaurylsulfat	Natriumlaurylsulfat	Natriumlaurylsulfat, PEG/PEG-Derivate	Natriumlaurylsulfat	Natriumlaurylsulfat, PEG/PEG-Derivate
Testergebnis Inhaltsstoffe	befriedigend	mangelhaft	ungenügend	ungenügend	mangelhaft	ungenügend
Rezyklatanteil in der Kunststoffverpackung	nein	keine Angabe	entfällt	keine Angabe	keine Angabe	keine Angabe
Weitere Mängel	ja	nein	ja	ja	ja	ja
Testergebnis Weitere Mängel	befriedigend	gut	gut	ungenügend	mangelhaft	mangelhaft
Anmerkungen	1)		1)	1) 2) 3) 5)	1) 2) 9)	2) 4) 9)
Gesamurteil	ausreichend	mangelhaft	ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend



Salviagalen F Madaus mit Fluorid medizinische Zahnpasta	Dentabella Kräuter	Sensident Zahnpasta Kräuter	Alkmene Mein Teebaumöl + Fluorid Zahnpasta Kräuter	Meridol Zahnpasta Zahnfleischschutz	Odal-Med 3 Naturals Fresh Mint	Oral-B Zahnfleisch-Intensivpflege & Antibakterieller Schutz
Viatris	Norma (Dental-Kosmetik)	Müller Drogeriemarkt (Premium Cosmetics)	Mann & Schröder	Colgate-Palmolive	GSK Consumer Healthcare	Procter & Gamble
3,45 Euro	0,39 Euro	0,39 Euro	2,84 Euro	3,45 Euro	1,95 Euro	3,95 Euro
1.450 ppm	1.450 ppm	1.450 ppm	1.450 ppm	1.400 ppm	1.450 ppm	1.450 ppm
nein	ja	ja	ja	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	PEG/PEG-Derivate	Natriumlaurylsulfat	Natriumlaurylsulfat
sehr gut	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend
nein	nein	keine Angabe	48 %	keine Angabe	nein	keine Angabe
ja	nein	nein	ja	ja	ja	ja
ausreichend	gut	gut	befriedigend	befriedigend	ausreichend	befriedigend
1) 4)	6)	7)	1) 4)	1)	1) 4)	1)
gut	befriedigend	befriedigend	ausreichend	ausreichend	ausreichend	ausreichend



Colgate Komplett 8in1 Extra Frisch	Colgate Max Fresh Cooling Crystals Cool Mint	Colgate Total Original	Dentagard Kräuter	Lacalut Aktiv Medizinische Zahnpasta	Odal-Med 3 Original	Signal Sport Gel Fresh Zahnpasta
Colgate-Palmolive	Colgate-Palmolive	Colgate-Palmolive	Colgate-Palmolive	Dr. Theiss	GSK Consumer Healthcare	Unilever
0,95 Euro	1,75 Euro	2,45 Euro	0,85 Euro	2,51 Euro	0,95 Euro	0,85 Euro
1.450 ppm	1.450 ppm	1.450 ppm	1.450 ppm	1.500 ppm	1.450 ppm	1.450 ppm
nein	nein	nein	nein	nein	ja	nein
Natriumlaurylsulfat, PEG/PEG-Derivate	Natriumlaurylsulfat, PEG/PEG-Derivate	Natriumlaurylsulfat, PEG/PEG-Derivate	Natriumlaurylsulfat, PEG/PEG-Derivate	Natriumlaurylsulfat, PEG/PEG-Derivate, Chlorhexidindigluconat	Natriumlaurylsulfat, PEG/PEG-Derivate	Natriumlaurylsulfat, PEG/PEG-Derivate
mangelhaft	mangelhaft	mangelhaft	mangelhaft	ungenügend	ungenügend	mangelhaft
keine Angabe	keine Angabe	keine Angabe	keine Angabe	nein	nein	keine Angabe
ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend
4) 5)	1)	1)	4) 5)	1)	4)	4)
ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend





Die einzige Zahncreme mit Plaque-Indikator!

ZEIGT DIR DEIN PLAQUE BEIM ZÄHNEPUTZEN



- ✓ zeigt Zahnbefall und bekämpft ihn
- ✓ stärkt den Zahnschmelz
- ✓ schützt vor Karies
- ✓ festigt das Zahngfleisch
- ✓ beugt Zahngfleischbluten vor
- ✓ schützt vor Schmerzempfindlichkeit
- ✓ für natürlich weiße Zähne
- ✓ Für minzfrischen Atem



Erhältlich bei
  


Von Experten entwickelt.
www.maraexpert.de

Immer schön Zähne zeigen

Vermutlich haben Sie Ihre Zähne schon zehntausende Male geschrubbt, fädeln regelmäßig mit Zahnseide und sind quasi Profi in Sachen Mundhygiene. Wenn Sie hier trotzdem das ein oder andere „Aha“-Erlebnis haben – umso besser!

TEXT: ANNETTE DOHRMANN

Wie oft und wie lange Zähne putzen?

Idealerweise sollten Sie mindestens zweimal am Tag für zwei bis drei Minuten Ihre Zähne putzen – morgens und abends vor dem Schlafengehen. Wer sich besser und frischer damit fühlt, kann zusätzlich nach dem Mittagessen zur Zahnbürste greifen.

Zahncreme mit oder ohne Fluorid?

Um Karies an bleibenden Zähnen vorzubeugen, empfehlen Zahnmediziner eine Zahncreme mit Fluorid – sinnvoll ist ein Zusatz von 1.000 bis 1.500 Milligramm pro Kilogramm. Fluorid sorgt dafür, dass Mineralien schneller wieder in den Zahnschmelz eingelagert werden, und verhindert dass sie herausgelöst werden. Der Mineralstoff wirkt vor allem lokal, wenn er direkt mit den Zähnen in Berührung kommt – und das ist beim Putzen mit einer fluoridhaltigen Creme auf jeden Fall gegeben.

Hart, mittel oder weich – welche Zahnbürste soll's sein?

Harte Zahnbürsten verletzen bei einer falschen Putztechnik das Zahngfleisch.

Deshalb empfehlen die meisten Zahnärztinnen und -ärzte mittlere Härtegrade. Wer empfindliches Zahngfleisch hat, kann auf Bürsten zurückgreifen, die als weich oder sensitiv ausgelobt sind – allerdings ist deren Reinigungskraft geringer, weshalb man damit länger putzen sollte.

Wie oft sollte man die Zahnbürste wechseln?

Am besten tauschen Sie Ihre alte Zahnbürste spätestens alle drei Monate gegen eine neue aus, um zu verhindern, dass sich Bakterien oder andere Keime ansiedeln. Höchste Zeit für einen Wechsel ist es aber, wenn die Borsten abgenutzt sind und sich bereits zur Seite neigen. Denn dann lässt auch die Putzkraft nach.

Wie bewahre ich meine Zahnbürste am besten auf?

So, dass sie möglichst schnell trocknen kann – also nicht in Plastikkappen oder im Badezimmerschrank. Sondern an der Luft, aufrecht im Glas oder Becher, mit den Borsten nach oben. Und möglichst nicht in unmittelbarer Nähe zur Toi- →

lette, da sich beim Spülen (mit offenem Klodeckel) Keime verteilen und auch auf Zahnbürsten ablagern können. Auch wichtig: Borsten und Griff nach jeder Benutzung gut mit klarem Wasser abspülen, um Essens- und Zahnpastareste zu entfernen.

Zahnseide oder Interdentalbürsten?

Experten empfehlen Zahnseide vor allem dort, wo die Zähne sehr eng stehen. „Wo mehr Platz ist, sind Interdentalraumbürsten in der Regel die bessere Wahl“, sagt Prof. Roland Frankenberger von der Poliklinik für Zahnerhaltungskunde der Uni Marburg. „Sie sind leichter zu handhaben und wesentlich effektiver, gerade in der Hand von Ungeübten.“ Entscheidend sei, die Zahnzwischenräume in die Mundhygiene einzubeziehen. Denn dort kommen Zahnbürsten an ihre Grenzen. Interdentalbürsten sowie Zahnseide haben wir 2022 getestet: Die Resultate finden Sie unter [okeotest.de/12331](https://www.okeotest.de/12331) beziehungsweise [okeotest.de/13115](https://www.okeotest.de/13115).

Vor oder nach dem Zähneputzen fädeln?

Da scheiden sich die fachlichen Geister. Die Zahnseide-vor-dem-Putzen-Verfechter argumentieren, dass dabei insgesamt mehr Plaque zwischen den Zähnen entfernt wird und auch die Fluoridkonzentration höher ist. Die Erst-Putzen-dann-Fädeln-Fraktion, zu der auch die Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilunde (DGZMK) gehört, ist der Ansicht, dass sich Zahnseide besser auf die schwer zugänglichen Bereiche konzentrieren kann, wenn das Gröbste schon entfernt ist. Wichtiger als die Reihenfolge – und da sind sich alle Fachleute einig – ist es, seine Zahnzwischenräume überhaupt regelmäßig zu reinigen, am besten jeden Abend.

Wie sinnvoll sind Mundspülungen?

Zusätzlich zum sorgfältigen Reinigungsprogramm mit Zahncremes und Zahnseide können fluoridhaltige Mundspülungen dabei helfen, Karies vorzubeugen und häufige Zahnfleischentzündungen zu mil-

dern. Die Studienlage zeigt, dass vor allem Patienten mit erhöhtem Kariesrisiko – etwa Jugendliche mit fester Zahnpflege oder in ihrer Motorik eingeschränkte Menschen – davon profitieren. Allerdings: Die Spülösungen sind kein Muss. Wer sich gut um seine Mundhygiene kümmert und keine Zahnfleischprobleme hat, kann darauf verzichten. Zumal die scharfen Wässerchen auf Dauer Zähne verfärbten und zu mehr Zahnstein führen können. Die Ergebnisse unseres Tests Mundspülungen finden Sie unter: [okeotest.de/11845](https://www.okeotest.de/11845).

Was bringen Zahnpflegekaugummis?

Die zuckerfreien Kaugummis können die Zahn- und Mundpflege sinnvoll ergänzen. Sie regen den für die Selbstreinigung wichtigen Speichelfluss an. Das Zähneputzen ersetzen diese Kaugummis aber nicht.

Stimmt es, dass man nach dem Essen mit dem Zähneputzen warten sollte?

Ja, vor allem wenn man stark säurehaltiges Obst wie Orangen oder Grapefruit gegessen oder Saft daraus getrunken hat. Die Säuren entziehen den Zähnen Mineralstoffe wie Calcium und machen so den Zahnschmelz weich. Wenn die Borsten dann auch noch darüber schrubben, schaden sie eher als zu nützen. Zahnärzte raten daher, nach einer Mahlzeit etwa eine halbe Stunde mit dem Zähneputzen zu warten. Bis dahin hat sich der Zahn remineralisiert.

Was schadet dem Zahnschmelz außerdem?

Neben klebrigen Süßigkeiten, die lange im Mund bleiben, sind auch Softdrinks wahre Zahnkiller – zum einen aufgrund des enthaltenen Zuckers, aber auch weil ihnen Zitronensäure zugesetzt ist, die – siehe oben – den Zahnschmelz schwächen. Wenn schon Süßigkeiten oder Softdrinks, dann lieber einmal am Tag genießen, als ständig zu naschen oder daran zu nippen. Das gilt allgemein: Gönnen Sie Ihren Zähnen regelmäßig eine Pause vom Essen und Trinken. Andernfalls ist der Zahnschmelz den Zucker- und Säureangriffen dauerhaft ausgesetzt.



Jetzt bestellen und sparen!

ÖKO-TEST JAHRES-ABO

Für nur
70,80
Euro

12 Ausgaben ÖKO-TEST Magazin
Gratis dazu: Jahrbuch-Paket
im Wert von **19,60 €**



Unsere neuen Jahrbuch-Bestseller - Gratis dazu!

Ihre Vorteile:

- Gratis: Jahrbuch „Einkaufsratgeber 2023“
- Gratis: Jahrbuch „Kinder & Familie 2022“
- Abo-Zustellung frei Haus
- Sie sparen 7,20 Euro und damit fast 10 % im Vergleich zum Einzelkauf

Ihre Bestellmöglichkeiten

☎ 069 / 365 06 26 26

✉ leserservice@oekotest.de

🛒 oekotest.de/abo
(auch digitale Angebote!)

Neuer Online-Shop:
hier scannen und
alle Angebote aufrufen





Von Natur aus schön

Ein gesunder Lebensstil ist für eine strahlende Gesichtshaut mindestens so wichtig wie eine Creme, die sie möglichst natürlich pflegt. Ersteres haben Sie in der Hand. Dafür haben wir parfümfreie Gesichtscremes und Nachtcremes auf Schönheitsfehler wie bedenkliche Duftstoffe oder überflüssige Chemie getestet.



TEST

PARFÜMFREIE GESICHTSCREMES

ÖKO-TEST

RATGEBER

1

Neun Gesichtscremes ohne Parfüm empfehlen wir mit „sehr gut“. Darunter auch das günstigste Produkt im Test, die *Alverde Ultra Sensitiv Pflegecreme* für 2,95 Euro pro 50 Milliliter.

2

Cremes im Tiegel mit sauberen Händen oder einem Spachtel entnehmen – denn wenn sich darin Mikroorganismen vermehren, kann das sensible Haut irritieren.

3

Gesichtscremes mit UV-Schutz braucht es nicht täglich. Sonnenschutz muss erst ab einem UV-Index von drei auf die Haut.

Die reine Pflege

Parfüm in Gesichtscreme? Ist schön, aber gerade für empfindliche oder zu Allergien neigende Haut ein potenzielles Reizthema. Viele Hersteller bieten für diese Zielgruppe Cremes ganz ohne Duft. Für gut die Hälfte geben wir im Test grünes Licht.

TEST: CHRISTINE THROL TEXT: HEIKE BAIER



Klar tut es Nase und Seele gut, morgens mit einer zart duftenden Creme in den Tag zu starten. Aber manche Menschen haben so sensible oder gar geschädigte Haut, dass sie gut beraten sind, in ihrer Hautpflege auf sämtliche Inhaltsstoffe zu verzichten, die nicht unbedingt nötig sind. Und dazu gehören Duftstoffe und ätherische Öle definitiv. Viele von ihnen besitzen nämlich ein nicht zu unterschätzendes allergenes Potenzial. Und gerade wenn ein Mensch bereits sensibilisiert ist, genügen bereits sehr kleine Mengen des Allergens, um die Symptome erneut zu entfachen.

Drei Cremes sehen rot

Ein guter Grund für uns, Gesichtscremes zu testen, die von vornherein ganz auf Parfüm verzichten. Wir haben 20 Produkte eingekauft, die meisten für Menschen mit sensibler oder empfindlicher Haut ausgelobt, einige auch speziell für Allergiker und Neurodermitiker. Mehr als die Hälfte von ihnen ist in unseren Augen tatsächlich frei von belastenden Stoffen: Neun Cremes schneiden „sehr gut“ ab, vier „gut“, unter ihnen alle sieben Naturkosmetik-Produkte. Bei den konventionellen Kosmetika leuchten am hinteren Tabellenende dagegen drei Cremes in Signalrot: „Ungenügend“ →



sind die *L'Oréal Revitalift Feuchtigkeitspflege ohne Parfum*, die *Louis Widmer Tagescreme Anti-Ageing 0% Parfum* und die *Neutrogena Hydro Boost Aqua Creme Parfümfrei*.

Diese drei kommen zwar ohne Parfum aus, aber keineswegs ohne sonstige kritische Inhaltsstoffe. Zum Beispiel PEG/PEG-Derivate, die als Emulgator in einer Creme Fett- und Wasserphase verbinden: Einige Vertreter dieser Stoffgruppe können die Haut durchlässiger machen für Fremdstoffe.

Irritierende Konservierung

In der *Neutrogena*- und der *Louis Widmer*-Creme hat das von uns beauftragte Labor außerdem halogenorganischer Verbindungen nachgewiesen. Viele Stoffe aus dieser Gruppe gelten als allergieauslösend. Im Falle der *Neutrogena*-Creme passt der Laborbefund zum deklarierten Chlorphensin: Der halogenorganische Konservierungsstoff kann zu Hautirritationen führen. Kritisch sehen wir auch, dass die *Salthouse Totes Meer Hyaluron-Gesichtscreme 24h Silberchlorid* enthält. Silberchlorid ist ein antimikrobieller Stoff. Manche Hersteller setzen ihn ein, um Keimen im Produkt entgegenzuwirken. Das Problem: Silber kann die Resistenzbildung von Bak-

„Parfümfrei heißt nicht automatisch, dass eine Creme auch sonst frei von möglichen Problemstoffen ist. Negativbeispiele hier sind Neutrogena und L'Oréal.“



Christine Throl
ÖKO-TEST-Projektleiterin
und Biologin

WISSEN

Orientierung für Allergiker



Auf den Cremes der Marken *Weleda*, *Sebamed*, *Logona* und *Alverde* finden sich Allergiker-Siegel.

Was bedeuten sie?

DAAB-Siegel

Der Deutsche Allergie- und Asthmbund e.V. vergibt dieses Siegel für Kosmetika, aber auch für Wasch- und Reinigungsmittel. Das Label schließt Inhaltsstoffe aus, die ein hohes allergenes Potenzial besitzen und die sensible, geschädigte oder an Neurodermitis erkrankte Haut irritieren könnten – beispielsweise das Tensid Natriumlaurylsulfat. Kosmetik-Rezepturen müssen frei sein von Duftstoffen und ätherischen Ölen sowie von bestimmten, als Kontaktallergen bekannten Konservierungs- und Farbstoffen.

ECARF-Siegel

Die Europäische Stiftung für Allergieforschung vergibt das Siegel nicht nur für allergikerfreundliche Kosmetika, sondern auch für Kommunen oder Unterkünfte sowie Alltagsprodukte wie Staubsauger oder Pollenschutzgitter. Zertifizierte Kosmetika müssen nachweisen, dass von ihnen kein Allergierisiko zu erwarten ist, zusätzlich bewerten Dermatologen und Allergologen Rezepturen und Inhaltsstoffe. Parfum ist nicht verboten, auf der Negativ-Liste des Siegels stehen nur die deklarationspflichtigen allergenen Duftstoffe, zudem Konservierungsstoffe wie Methylisothiazolinon oder Iodopropynylbutylcarbamat.

fizierte Kosmetika müssen nachweisen, dass von ihnen kein Allergierisiko zu erwarten ist, zusätzlich bewerten Dermatologen und Allergologen Rezepturen und Inhaltsstoffe. Parfum ist nicht verboten, auf der Negativ-Liste des Siegels stehen nur die deklarationspflichtigen allergenen Duftstoffe, zudem Konservierungsstoffe wie Methylisothiazolinon oder Iodopropynylbutylcarbamat.

terien befördern, Antibiotika wirken dann nicht mehr gegen solche Keime. Aus unserer Sicht hat Silber deshalb in reinen Pflegeprodukten nichts verloren. Wir finden, es sollte medizinischen Anwendungen, zum Beispiel der Behandlung von Wunden, vorbehalten bleiben.

Künstliche Fette für den schönen Schein

In sieben Cremes stecken Silikone oder andere synthetische Polymere, die für ein gutes Hautgefühl nach dem Eincremen sorgen sollen. Der Anteil an Silikonen in den Cremes der Marken *Neutrogena* und *L'Oréal* ist so hoch, dass wir unter dem Testergebnis Inhaltsstoffe abwerten. Silikone in Kosmetika sehen wir kritisch. Nicht nur, weil sie die Umwelt belasten. Sondern auch, weil sich diese Fette nicht so gut ins Gleichgewicht der Haut einfügen wie natürliche Öle. Jojoba-, Mandel- oder Traubenkernöl sorgen in anderen Cremes dieses Tests für eine gute Rückfettung.

UV-Schutz braucht es nicht täglich

Zwei Cremes im Test sind mit UV-Filtern ausgestattet: Die *Nivea Beruhigende Tagespflege 24h Feuchtigkeit* mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von 15, die *Balea Niacinamide Tagescreme* sogar mit Faktor 30. Letztere wirbt sogar damit, dass die tägliche Verwendung eines LSF vor lichtbedingter Hautalterung schütze. Diese Werbung führt aus unserer Sicht in eine falsche Richtung. Wir meinen: Es ist nicht sinnvoll, Tag für Tag eine Creme mit UV-Filtern zu verwenden und die Haut damit zu belasten. Auch wenn die UV-Filter hier nicht zu den besonders problematischen gehören, deren hormonelle Wirkung schon zweifelsfrei nachgewiesen ist. Selbst das Bundesamt für Strahlenschutz empfiehlt das Eincremen ab einem UV-Index von drei, der aber wird in unseren Breiten während des Winterhalbjahres kaum je erreicht. Eine gute Nachricht zum Schluss: Viele Rezepturen weisen nur wenige Inhaltsstoffe auf. Damit sinkt auch ihr Reizpotenzial.



ÖKO-TEST

Wir haben getestet

TEST

PARFÜMFREIE GESICHTSCREMES



Gut für Allergiker und Menschen mit empfindlicher Haut: Viele parfümfreie Cremes im Test haben minimalistische Rezepturen mit wenigen Inhaltsstoffen. Je weniger Inhaltsstoffe, desto weniger mögliche Reizstoffe.

So haben wir getestet

Ein gekauft haben wir 20 Gesichtscremes mit Auslobungen wie „ohne Parfüm“, „0 % Parfüm“ oder „parfümfrei“ in Drogeriemärkten, Bio-Läden, Apotheken und Onlineshops. Sieben Cremes tragen ein Naturkosmetik-Siegel. 50 Milliliter des günstigsten Produkts kosteten 2,95 Euro, die gleiche Menge des teuersten 48,17 Euro.

In spezialisierten Laboren haben wir alle Cremes auf umstrittene halogen-organische Verbindungen und Formaldehyd-/abspalter analysieren lassen. In den drei Cremes mit konkret ausgelobten Prozentgehalten von Niacinamiden oder Urea ließen wir überprüfen, ob sie diese Gehalte enthalten. Produkte mit dem Inhaltsstoff Alkohol analysierte ein Labor auf das Vergällungsmittel Diethylphthalat (DEP). Produkte mit Paraffinen ließen wir auf potenziell krebs-erregende aromatische Mineralölbestandteile (MOAH) prüfen. Ein Produkt, auf dem Silberchlorid deklariert war, schickten wir für eine Analyse auf das Element Silber ins Labor.

Anhand der Deklarationen erfassen wir problematische Inhaltsstoffe in den Cremes wie PEG/PEG-Derivate, bedenkliche UV-Filter, Silikone und synthetische Polymere. Drei Anbieter im Test werben auf ihren Cremes mit einem Anti-Falten-Versprechen: Von ihnen forderten wir Studien, mit denen sie ihre Wirkversprechen für das konkrete Produkt belegen sollten. Bewertet haben wir auch, wie stark sich die Anbieter um eine ökologische Verpackung bemühen: Abzüge gab es, wenn Anbieter nicht belegen konnten, dass ihre Plastiktuben und -tiegel 30 Prozent oder mehr Post-Consumer-Rezyklat (PCR) enthalten. Außerdem kritisieren wir Umschläge, die in unseren Augen unnötig sind, wenn sie keine zerbrechlichen Glastiegel schützen.



A4 COSMETICS

CLEAN BEAUTY AUS MÜNCHEN

WIRKSTOFFPFLEGE AUF NATÜRLICHER BASIS

Als Anti-Aging Spezialist verwendet die Münchner Clean Beauty Hautpflegemarken ausschließlich hochwertige Inhaltsstoffe wie z.B. das ECOCERT-zertifizierte Arganöl und Argan-Stammzellextrakt. Ohne Sulfate, Phthalate, Paraffine, Vaseline, Parabene, Silikone und hormonell wirksame Substanzen.

DAS A4 SYSTEM

Da wahre Schönheit jedoch auch von innen kommt, bietet A4 Cosmetics ein ganzheitliches Pflegekonzept. Das A4-System: eine Kombination aus Pflege, Ernährung und Nahrungsergänzung, Face Yoga und einer positiven Einstellung hilft Ihnen auf natürliche Weise, ein strahlendes Hautbild zu erhalten.

FAIR TRADE EINKAUFSPOLITIK

Ein nachhaltiger Umgang mit Ressourcen ist A4 Cosmetics wichtig. Mit Blick auf eine soziale und ökologische Verantwortung werden Kooperativen und Fair Trade Projekte weltweit gefördert.



A4 FACE CREAM

ANTI-AGING CREME FÜR
GESICHT UND HALS

100% pflanzlicher

Argan-Stammzellextrakt
trägt dazu bei, die haut-

eigenen Zellen bis in die tiefen Hautschichten anzuregen, sich zu teilen und selbst zu erneuern. Ergänzende hochqualitative Inhaltsstoffe wie Ecocert-zertifiziertes Arganöl und Hyaluronsäure sowie Squalan aus der Olive unterstützen den Anti-Aging-Effekt. Die A4 Face Cream ist für jeden Hauttyp geeignet.

112 € (30ml)



Parfümfreie Gesichtscremes, zertifizierte Naturkosmetik

	Alverde Ultra Sensitiv Pflegecreme	CMD Neutral Gesichtscreme	I+M Clean Beauty Rosehip Feuchtigkeitscreme	Lavera Basis Sensitiv Beruhigende Feuchtigkeitscreme	Weleda Sensitiv Gesichtscreme Mandel
Anbieter	Dm	CMD Naturkosmetik	I+M	Laverana	Weleda
Preis pro 50 Milliliter	2,95 Euro	13,50 Euro	24,83 Euro	9,39 Euro	23,25 Euro
Parfüm und/oder ätherisches Öl deklariert	nein	nein	nein	nein	nein
Bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Rezyklatanteil in der Kunststoffverpackung	38 %	entfällt	entfällt	94 %	entfällt
Weitere Mängel	ja	nein	nein	ja	ja
Testergebnis Weitere Mängel	gut	sehr gut	sehr gut	gut	gut
Anmerkungen	1) 6)			1)	1)
Gesamurteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut



Parfümfreie Gesichtscremes

	Bioturm 5% Urea Gesichtscreme	Isana Pure 24h Creme	Nivea Beruhigende Tagespflege 24h Feuchtigkeit, LSF 15	No Make Up All-In Barrier Cream	Avène Tolerance Hydra-10 Feuchtigkeitscreme	Balea Niacinamide Tagescreme LSF 30
Anbieter	Bioturm	Rossmann	Beiersdorf	Kroll Cosmetics	Pierre Fabre	Dm
Preis pro 50 Milliliter	8,63 Euro	3,99 Euro	5,65 Euro	16,95 Euro	25,63 Euro	4,95 Euro
Parfüm und/oder ätherisches Öl deklariert	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Weitere Kunststoffverbindungen in der Rezeptur	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Rezyklatanteil in der Kunststoffverpackung	nein	entfällt	32 %	entfällt	nein	28 %
Weitere Mängel	nein	nein	ja	ja	ja	ja
Testergebnis Weitere Mängel	gut	sehr gut	gut	gut	befriedigend	ausreichend
Anmerkungen			1)	1)	1)	1) 4)
Gesamurteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut	gut

Unter dem Testergebnis Weitere Mängel führt zur Abwertung um vier Noten: keine vollständige, produktbezogene Wirksamkeitsstudie mit Ergebnissen für das konkrete Produkt zum Anti-Aging-Wirkversprechen vorgelegt (L'Oréal Revital: „Anti-Falten + Extra-Straffheit“; Louis Widmer: „Anti-Aging“). Zur Abwertung um jeweils zwei Noten führen: a) Vorteil des Produkts mit Anti-Aging-Wirkversprechen gegenüber einem herkömmlichen Pflegeprodukt nicht ausreichend durch die vorgelegte(n) Studie(n) belegt (M. Asam: „...verbessert bereits nach der 1. Anwendung die Faltdiefe um 27,81 %“); b) Silikone und/oder künstliche paraffinartige Stoffe (hier: Dimethicone, Hydrogenated Polyisobutene, Polyisobutene), wenn sie nicht schon unter den Inhalts-

stoffen abgewertet wurden, und/oder weitere synthetische Polymere als weitere Kunststoffverbindungen (hier: Acryl- und/oder Methacryl-[Co- und Cross-]Polymere). Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) Umkarton, der kein Glas schützt; b) ein Anteil von Rezyklaten (Post-Consumer-Rezyklat, PCR) von weniger als 30 Prozent in Relation zum Gesamtgewicht der Kunststoffverpackung, keine Angabe hierzu und/oder kein ausreichender Nachweis auf unsere Anfrage; c) Weiterer Mangel: nicht ausreichend belegte Werbeaussage auf einem Produkt mit Lichtschutzfaktor (Balea: „Die tägliche Verwendung eines LSF schützt vor vorzeitiger lichtbedingter Hautalterung“).



Logona Pur Beruhigende Feuchtigkeitscreme mit Probiotika	Santaverde Aloe Vera Cream Medium ohne Duft
Logocos	Santaverde
14,79 Euro	48,17 Euro
nein	nein
nein	nein
sehr gut	sehr gut
4 %, kein Nachweis	nein
ja	ja
befriedigend	befriedigend
1)	1)
gut	gut

Fett gedruckt sind Mängel.

Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie auf Seite 114.

Anmerkungen: 1) Weiterer Mangel: Umkarton, der kein Glasschütz. 2) Auf der Verpackung des Produkts ist zwar ein Anti-Aging-Versprechen ausgelobt, jedoch hat der Anbieter auf ÖKO-TEST-Anfrage dazu keine vollständige, produktbezogene Wirksamkeitsstudie mit Ergebnissen für das konkrete Produkt vorgelegt. 3) Weiterer Mangel: Auf der Verpackung des Produkts ist ein Anti-Aging-Versprechen ausgelobt. Der Anbieter hat auf ÖKO-TEST-Anfrage dazu zwar eine vollständige, produktbezogene Wirksamkeitsstudie mit Ergebnissen für das konkrete Produkt vorgelegt, jedoch den Vorteil gegenüber einem herkömmlichen Pflegeprodukt nicht ausreichend belegt. 4) Weiterer Mangel: Werbeaussage, die eine aus unserer Sicht nicht wünschenswerte Handlungsempfehlung impliziert. Hier: „Die tägliche Verwendung eines LSF schützt vor vorzeitiger lichtbedingter Hautalterung“. 5) Laut Anbieter wird die Neutrogena-Hydro Boost-Linie ab Mai 2023 relaunched. Der Relaunch werde eine optimierte Verpackung beinhalten, dabei werde auf 100 Prozent recycelbare Glastiegel und Kartons umgestellt. 6) Laut Anbieter erhält das Produkt voraussichtlich ab KW 10/2023 den neuen EAN-Code 4066447302189. Dabei werde die Climate-Partner-Auslobung entfernt, die Rezeptur bleibe unverändert. 7) Laut Anbieter wird voraussichtlich ab April 2023 das „Neu“ auf der Faltschachtel entfernt und der INCI-Name „Sodium Carboxy“ auf „Carboxer“ geändert, der Rohstoff und die Rezeptur des Produkts bleiben aber unverändert.

Legende: Produkte mit gleichem Gesamurteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Soweit nicht abweichend angegeben, handelt es sich bei den hier genannten Abwertungsgrenzen nicht um gesetzliche Grenzwerte, sondern um solche, die von ÖKO-TEST festgesetzt wurden. Die Abwertungsgrenzen wurden von ÖKO-TEST eingedenkt der sich aus spezifischen Untersuchungen ergebenden Messunsicherheiten und methodenimplizierter Varianzen festgelegt.

Unter dem Testergebnis Inhaltsstoffe führen zur Abwertung um jeweils zwei Noten: a) ein gemessener Gehalt von mehr als 1,0 mg/kg halogenorganische Verbindungen (deklarierte halogenorganische Verbindungen in der Tabelle genannt: Chlorphenesin); b) PEG/PEG-Derivate. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) mehr als ein Prozent Silikone; b) Silberchlorid (in Tabelle: Silber).



Eucerin Ultra Sensitive Beruhigende Pflege für normale Haut	M. Asam Aqua Intense Supreme Hyaluron Feuchtigkeitscreme	Sebamed Trockene Haut Gesichtscreme Urea Akut 5%, parfümfrei	Salthouse Totes Meer Hyaluron-Gesichtscreme 24h	L'Oréal Revitalift Feuchtigkeitspflege, ohne Parfum	Louis Widmer Tagescreme Anti-Ageing 0% Parfum	Neutrogena Hydro Boost Aqua Creme Parfümfrei
Beiersdorf	Asam Beauty	Sebapharma	Murnauer Markenvertrieb	L'Oréal	Louis Widmer	Johnson & Johnson
22,95 Euro	21,99 Euro	9,95 Euro	6,99 Euro	9,35 Euro	26,50 Euro	9,49 Euro
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	Silber	PEG/PEG-Derivate, Silikone	halogenorganische Verbindungen, PEG/PEG-Derivate	Chlorphenesin, PEG/PEG-Derivate, Silikone
sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut	ausreichend	mangelhaft	ungenügend
ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
nein	nein	nein	nein	entfällt	nein	keine Angabe
ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
mangelhaft	ungenügend	mangelhaft	mangelhaft	ungenügend	ungenügend	mangelhaft
1)	1) 3)	1) 7)	1)	2)	1) 2)	1) 5)
befriedigend	befriedigend	befriedigend	ausreichend	ungenügend	ungenügend	ungenügend

Das Gesamurteil beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „mangelhaft“ oder „ungenügend“ ist, verschlechtert das Gesamurteil um zwei Noten. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ oder „ausreichend“ ist, verschlechtert das Gesamurteil um eine Note. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „gut“ ist, verschlechtert das Gesamurteil nicht.

Aus rechtlichen Gründen weisen wir darauf hin, dass wir die (von Hersteller versprochenen) Wirkungen der Produkte – außer bestimmte Wirkversprechen durch entsprechende Studienabfrage – nicht überprüft haben. Testmethoden und Anbieterverzeichnis finden Sie unter ekotest.de/N2306.

Bereits veröffentlicht: ÖKO-TEST Magazin 4/2023. Aktualisierung der Testergebnisse/Angaben, sofern die Anbieter Produktänderungen mitgeteilt haben oder sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.

Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlags dürfen keine Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.

Duftstoff-Allergie – wen betrifft das überhaupt?

Überraschend viele Menschen in Europa: Laut einer bevölkerungsbezogenen Studie in verschiedenen europäischen Ländern leiden etwa vier Prozent aller Europäer an einem durch Duftstoffe verursachten „allergischen Kontaktzerm“. Sie reagieren unter anderem mit Juckreiz, Knötchen, Bläschen oder einer entzündlichen Rötung an jenen Hautarealen, die mit dem Allergen in Kontakt kamen. Das Problem: Wenn eine Person erst sensibilisiert ist, dann genügen beim nächsten Kontakt mit dem Allergen sehr viel niedrigere Konzentrationen, um die Allergiesymptome auszulösen. Für diese Menschen ist es wichtig, „ihr“ Allergen zu kennen und zu meiden. Seit 2005 ist das zumindest teilweise möglich, weil seither bestimmte Duftstoffe deklarationspflichtig sind.

Welche Duftstoff-Allergene müssen derzeit deklariert sein?

Jedes Kosmetikum muss in der EU eine vollständige Liste der Inhaltsstoffe auf seine Verpackung drucken. Nur beim Duft gibt es eine Ausnahmeregelung: Hinter dem Wörtchen „Parfum“ können sich theoretisch hunderte mögliche Duftstoffe verbergen. Mit Namen nennen muss die Industrie darunter nur 24 als Allergene aufgefallene Verbindungen, sobald sie bestimmte Einsatz-Konzentrationen überschreiten.

Längst nicht alle dieser Duftstoffe sind gleich schlimm, was das Auslösen von Allergien angeht. Zu den potentesten Allergenen zählen Isoeugenol, Cinnamal, Eichenmoosextrakt (Evernia Prunastri Extract) und Baummoos-Extrakt (Evernia Furfuracea Extract). Sie können bereits in geringen Mengen zu einer Neusensibilisierung führen und wir werten Kosmetika mit diesen Verbindungen deshalb in unseren Tests um zwei Noten ab. Dabei beziehen wir uns auf den Informationsverbund Dermatologischer Kliniken (IVDK), der durch systematische Auswertung von Sensibilisierungsdaten in den letzten zwanzig Jahren die stärksten Allergene herausarbeiten konnte. Die Liste der 24 deklarationspflichtigen enthält jedoch auch mäßig potente Allergene (zum Beispiel Hydroxycitronellal oder Cinnamyl-

Deklaration mit Schwächen

Viele Menschen reagieren allergisch auf bestimmte Duftstoffe in Kosmetika. Für sie ist es eine gute Nachricht, dass die Hersteller vermutlich bald noch mehr potenzielle Duftstoff-Allergene auf ihren Verpackungen deklarieren müssen.

TEXT: HEIKE BAIER

alkohol) sowie Duftstoffe, die – gemessen an ihrer Verbreitung – vergleichsweise selten zu Problemen führen. Dazu gehören zum Beispiel Geraniol und Citronellol. Für diese ziehen wir in unseren Tests keine Noten ab, nennen sie jedoch in den Testtabellen als Service für Allergiker. Übrigens: Inzwischen verboten und damit auch von der Liste der deklarationspflichtigen Duftstoffe verschwunden sind das stark allergisierende Lyral und das vermutlich fortpflanzungsschädigende Lilial.

Was ändert sich künftig bei der Deklaration von Düften?

Wie es aussieht, muss die Kosmetik-Industrie auf ihren Verpackungen bald 56 weitere allergene Duftstoffe beim Namen nennen – also insgesamt 80. Dem Entwurf einer Verordnung über die Kennzeichnung

zusätzlicher Duftstoffallergene in Kosmetika hat der ständige Ausschuss für kosmetische Mittel im März zugestimmt, nun muss er noch vom EU-Parlament geprüft werden. Auf dieser Liste der 56 „Neuen“ mit dabei sind zahlreiche ätherische Öle, darunter Lavendelöl (Lavandula Angustifolia oil), Jasmin-Öl (Jasminum Officinale oil), Ylang-Ylang-Öl (Cananga Odorata Flower Oil) oder Bergamott-Öl (Citrus Aurantium Bergamia oil).

Doch wie gefährlich sind diese 56 Verbindungen bezüglich ihres allergenen Potenzials überhaupt? „Das ist unterschiedlich“, sagt Professor Wolfgang Uter, der sich am Institut für Epidemiologie der Uni Erlangen seit Jahren mit Kontaktallergenen beschäftigt. Uter ist Dermatologe und war Mitautor einer Stellungnahme, in der der wissenschaftliche Ausschuss



für Verbrauchersicherheit in der EU (SCCS) bereits 2012 eine Deklarationspflicht für diese 56 Duftstoff-Allergene forderte. Um diese Liste zu ermitteln, habe die zuständige Arbeitsgruppe damals die wissenschaftliche Literatur durchkämmt und nach einem bestimmten Kriterienkatalog jene Duftstoffe aufgenommen, bei denen man es als erwiesen ansah, „dass sie beim Menschen eindeutig Allergien auslösen“. Bei manchen dieser Stoffe gab und gibt es bis heute allerdings nur eine sehr dünne Datenlage von wenigen Fällen, bei anderen Verbindungen habe man inzwischen viele Hinweise, dass es sich dabei um starke Allergene handelt. Als Beispiele nennt Uter Sandelholzöl und vor allem das häufig als entspannend und aphrodisierend beworbene Ylang-Ylang-Öl. „Die beiden testen wir jetzt schon routinemäßig bei quasi jedem Patienten, der sich einem Allergietest unterzieht, und finden etwa anderthalb bis zwei Prozent positiver Fälle.“ Das entspreche ungefähr der Häufigkeit wie beim inzwischen verbotenen Duftstoff Lyral. Aber erst wenn diese Öle auch deklariert werden müssen, wird es Allergikern möglich sein, sie zu meiden.

Stehen damit bald alle bedenklichen Duftstoffe auf der Verpackung?

Leider nein. Es sind noch immer nur 80 von einigen Hundert bekannten und in Kosmetik eingesetzten Duftstoffen. Und so sind beispielsweise die synthetisch erzeugten Moschusdüfte Tonalide (AHTN), Galaxolid (HHCB) oder Cashmeran weiterhin nicht deklarationspflichtig, für Verbraucher also auf der Liste der Inhaltsstoffe nicht zu erkennen. Allen dreien ist gemeinsam, dass sie sehr schwer abbaubar sind und sich in der Umwelt wie auch im menschlichen Fettgewebe anreichern. Tonalide und Galaxolid stehen außerdem unter Verdacht, das Hormonsystem zu beeinträchtigen – derzeit läuft dazu im Rahmen des EU-Aktionsplans CoRAP eine Neubewertung der beiden Duftstoffe. Dennoch setzen Kosmetik-Hersteller künstliche Moschusdüfte weiter ein, wie unsere Tests zeigen: So fanden die von uns beauftragten Labore sie im vergangenen Jahr zum Beispiel in Körperlotionen, Flüssigseifen und Haarkuren. Und aktuell in den Schaumfestigern (ab Seite 12). 

TEST**NACHTCREMES****ÖKO-TEST****RATGEBER****1**

Sieben Nachtcremes haben makellose Rezepturen und verzichten auf überzogene Wirkversprechen. Das finden wir „sehr gut“.

2

Für eine vermeintliche Anti-Aging-Creme höhere Preise zu zahlen lohnt sich nicht. Die Zeit zurückdrehen kann auch die teuerste Nachtpflege nicht.

3

Reinigen Sie die Gesichtshaut gründlich, bevor Sie die Nachtcreme auftragen. So verstopft nichts die Poren und die Haut kann sich über Nacht regenerieren.

Schön im Schlaf?

Eine gute Pflege am Abend hilft der Haut sich nachts zu erholen. Wunder können Nachtcremes nicht bewirken – immerhin sind die meisten Rezepturen unbedenklich.

Bis auf vier namhafte Testverlierer.

TEST: BIANCA PUFF TEXT: MARIEKE MARIANI

Erholsamer Schlaf sorgt für einen frischen Teint am Morgen – so viel zur einfachen Theorie. Aber wer hat den schon? Der natürlichen Regenerationskraft des Körpers trauen viele spätestens im fortgeschrittenen Alter nicht mehr und suchen Unterstützung in Form von Nachtcremes. 14 der 36 Produkte im Test werben dafür recht bescheiden mit einer reichhaltigen Pflege oder verbesserter Feuchtigkeit. 22 Nachtcremes wiederum sollen mit einer vermeintlichen Anti-Aging-Wirkung nicht weniger als die →



Zeichen der Zeit verschwinden lassen. Was es damit auf sich hat, wollten wir natürlich genau wissen. Darüber hinaus haben wir auch die Inhaltsstoffe und die Verpackungen der Cremes gewohnt kritisch geprüft.

Verursacht Sorgenfalten

Die vier Schlusslichter im Test verursachen mit einem Gesamturteil „ungenügend“ eher Sorgenfalten als einen strahlenden Teint. Am schlechtesten schneidet die *Olay Regenerist Retinol 24 Nachtpflege* von Procter & Gamble ab, die als einzige Nachtcreme im Test kein Parfüm enthält – und somit keine problematischen Duftstoffe. Das war's aber auch schon mit den guten Nachrichten.

Darüber hinaus finden sich in der Rezeptur fast alle Problemstoffe, die wir in einem Kosmetikprodukt nicht sehen wollen: etwa das Konservierungsmittel DMDM Hydantoin, das Formaldehyd abspaltet, was die Laboranalyse eindrucks-

„Bis zu 40 Euro für eine Creme ausgeben, die auch nur Feuchtigkeit spendet? Kann man machen, muss man aber nicht. Es gibt deutlich günstigere Alternativen.“



Bianca Puff
Stellv. Leiterin Testressort

TIPPS

So strahlt die Haut von innen



Viel Wasser trinken

ist das A und O für eine gesunde Haut. Eine gute Flüssigkeitsversorgung des Körpers verbessert die Durchblutung und polstert so ganz natürlich auch die „Problemzonen“ im Gesicht auf. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen, eineinhalb Liter Wasser am Tag zu trinken.

Genug schlafen

hilft der Haut bei der Regeneration, klar. Eltern kleiner Kinder wird dieser Tipp vermutlich buchstäblich nur ein müdes Lächeln entlocken, doch allen anderen sei gesagt: Für sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht wird Ihnen nicht nur Ihre Haut danken.

Ohne Alkohol und Zigaretten

strahlt auch die Haut deutlich mehr. Alkohol entzieht dem Körper Feuchtigkeit, das macht sich schnell auf der Haut bemerkbar. Starken Rauchern wird nicht umsonst eine fahle Haut nachgesagt.

Grimassen schneiden

klingt lustig und hat sicher auch einen positiven Effekt auf die Lâne. Zudem straffen regelmäßige Gesichtsübungen die Konturen und verbessern die Durchblutung.

voll bestätigt hat. Formaldehyd kann schon in geringen Mengen die Schleimhäute reizen und Allergien auslösen, über die Atemluft aufgenommen gilt es sogar als krebsfördernd. Außerdem enthält die Creme die halogenorganische Verbindung Iodopropynyl Butylcarbamat, PEG/PEG-Derivate, Silikone und Butylhydroxytoluol (BHT), das im Verdacht steht, wie ein Umwelthormon zu wirken und in Tiersuchen Hinweise auf eine Beeinträchtigung der Schilddrüsenfunktion gezeigt hat. Die zahlreichen weiteren Mängel runden die schlechte Bewertung ab. Für die knapp 28 Euro, die 50 Milliliter dieser Creme kosten, bekommen Sie sage und schreibe vierzehn Packungen der günstigsten Nachtcremes mit „sehr guten“ Inhaltsstoffen im Test.

Auch nicht viel besser

Die *L'Oréal Revitalift Filler Anti-Age Pflege Nacht* und die *Neutrogena Hydro Boost Nacht Creme* enthalten zwar etwas weniger problematische Inhaltsstoffe als das *Olay*-Produkt, den Todesstoß geben ihnen aber die vielen weiteren Mängel. In der *Hormocenta Anti-Age Nachtcreme* hat das Labor aromatische Mineralölbestandteile (MOAH) nachgewiesen, unter denen krebsfördernde Verbindungen sein könnten. Würde der Hersteller auf mineralölbasierte Fette in der Rezeptur verzichten, könnte er das Risiko deutlich minimieren.

Faltenfrei über Nacht?

„Anti-Aging“ und eine angeblich wissenschaftlich bestätigte Wirkung gegen Falten sind beliebte Claims, auf deren Grundlage die Kosmetikhersteller teils horrende Preise für ihre Produkte abrufen. Gerechtfertigt wäre das aus unserer Sicht höchstens, wenn die Cremes tatsächlich einen Mehrwert gegenüber einer herkömmlichen Feuchtigkeitspflege bieten würden.

Das Problem: Zwar haben die Hersteller, die uns produktbezogene Studien zur Verfügung stellten, ihre Cremes prüfen lassen, aber nur im Vergleich zu einem unbehandelten Hautareal. Dass sich dabei ein Effekt erkennen lässt – geschenkt. Doch der lässt sich schon auf die feuchtig-

TEST

NACHTCREMES



Cremes in Tiegel mit sauberen Händen oder einem Spachtel entnehmen und sanft einklopfen.

keitsspendenden Eigenschaften der Creme zurückführen, die eine im Zweifelsfall deutlich günstigere Basispflege ebenfalls mitbringt. Einen Vorteil gegenüber einer solchen konnte uns kein Hersteller überzeugend belegen. Wir honorieren zumindest, wenn uns die Hersteller Einsicht in ihre Studien gewähren. Geben sie uns hingegen keinerlei Möglichkeit, die den Wirkversprechen zugrundeliegenden Daten zu prüfen, ziehen wir für diese Intransparenz den Verbraucherinnen gegenüber vier Noten unter den Weiteren Mängeln ab. Das Produkt kann dann höchstens „befriedigend“ abschneiden.



So haben wir getestet

Wir haben 36 Nachtcremes eingekauft, bei 16 davon handelt es sich um zertifizierte Naturkosmetik. Im Einkaufskorb landeten Produkte aus Drogerien, (Bio-)Supermärkten, Apotheken oder Discountern. Die Preise für 50 Milliliter der Cremes liegen zwischen 1,95 Euro und knapp 40 Euro.

Anhand der Deklaration haben wir geschaut, ob die Cremes umstrittene Inhaltsstoffe wie PEG/PEG-Derivate, bedenkliche UV-Filter oder umweltbelastendes Flüssigplastik enthalten. Darüber hinaus haben wir alle Produkte in verschiedenen Laboren auf weitere Problemstoffe untersuchen lassen: Sind hautreizende oder allergieauslösende Konservierungsmittel oder Duftstoffe enthalten? Stecken in Cremes mit Erdölderivaten problematische Mineralölbestandteile?

Zusätzlich prüften wir, ob die Cremes in einem überflüssigen Pappkarton stecken. Darüber hinaus wollten wir von den Anbietern wissen, ob sie für Plastiktuben und -tiegel recycelten Kunststoff verwenden. Für Cremes, die mit Anti-Aging- beziehungsweise Anti-Falten-Wirkung ausgelobt sind oder die versprechen, Falten und Linien zu reduzieren, haben wir Studien angefordert, die diese Aussagen belegen sollen.



ÖKO-TEST

Wir haben getestet





Nachtcremes, zertifizierte Naturkosmetik

	Alverde Q10 Nachtcreme Bio-Grapefruit Bio-Sanddorn	Cien Nature Bio-Granatapfel Nachtcreme	Heliotrop Multi-Perform Nachtcreme Active Hyaluron	Lavera Re-Energizing Sleeping Cream Bio-Traube&Vitamin E
Anbieter	Dm	Lidl (Cosmolux)	Logocos	Laverana
Preis pro 50 Milliliter	2,85 Euro	2,85 Euro	19,99 Euro	8,45 Euro
Parfüm und/oder ätherisches Öl	ja; enthält Citral, Citronellol, Geraniol	ja; enthält Citral, Geraniol	ja; enthält Citral, Citronellol, Geraniol	ja; enthält Citral, Cumarin, Geraniol
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anti-Aging-Versprechen*	nein	nein	nein	nein
Vollständige Studie vorgelegt	entfällt	entfällt	entfällt	entfällt
Vorteil gegenüber herkömmlicher Pflegecreme nachgewiesen	entfällt	entfällt	entfällt	entfällt
Rezyklatanteil in der Kunststoffverpackung	38 %	44 %	entfällt	72 %
Weitere Mängel	ja	ja	nein	ja
Testergebnis Weitere Mängel	gut	gut	sehr gut	gut
Anmerkungen	1)	1)		1)
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut



Nachtcremes, zertifizierte Naturkosmetik

	Alviana Ageless Q10 Nachtcreme	Bevola Naturals Q10 Nachtcreme Bio-Wildrose	Diadermine Lift+ Bio Sensitiv Anti-Age Nachtcreme	Garnier Bio Straffender Lavendel Aufpolsternde Nachtcreme
Anbieter	Bonano	Kaufland (Femia)	Schwarzkopf & Henkel	L'Oréal
Preis pro 50 Milliliter	5,99 Euro	2,85 Euro	6,95 Euro	9,45 Euro
Parfüm und/oder ätherisches Öl	ja	ja; enthält Citral, Geraniol	ja	ja; enthält Citronellol, Geraniol
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anti-Aging-Versprechen*	ja	ja	ja	ja
Vollständige Studie vorgelegt	ja	ja	nein	nein
Vorteil gegenüber herkömmlicher Pflegecreme nachgewiesen	nein	nein	entfällt	entfällt
Rezyklatanteil in der Kunststoffverpackung	24 %	nein	entfällt	entfällt
Weitere Mängel	ja	ja	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	mangelhaft	mangelhaft	mangelhaft	mangelhaft
Anmerkungen	1)	1)		
Gesamturteil	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend



Speick Nachtcreme Mit Reichhaltiger Bio-Sheabutter	Weleda Ausgleichende Nachtpflege Iris	Alterra Hydro Nachtcreme Bio-Traube	Blütezeit Nachtcreme Bio-Wildrose	Dr. Scheller Anti-Falten Argan Nachtcreme	Sante Schützende Sleeping Cream
Speick	Weleda	Rossmann	Budni, Edeka, Netto (Euco/Femina)	Dr. Scheller	Logocos
9,49 Euro	21,58 Euro	3,49 Euro	3,29 Euro	8,95 Euro	11,95 Euro
ja; enthält Geraniol	ja; enthält Citral, Citronellol, Eugenol, Farnesol, Geraniol	ja; enthält Citral	ja; enthält Geraniol, Citronellol	ja; enthält Citral, Citronellol, Geraniol	ja; enthält Citral, Eugenol, Geraniol
nein	nein	nein	nein	nein	nein
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
nein	nein	nein	nein	ja	nein
entfällt	entfällt	entfällt	entfällt	ja	entfällt
entfällt	entfällt	entfällt	entfällt	nein	entfällt
entfällt	entfällt	26 %	38 %, kein Nachweis	entfällt	nein
ja	ja	ja	ja	nein	ja
gut	gut	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend
1)	1)	1)	1)	1) 5)	1)
sehr gut	sehr gut	gut	gut	gut	gut



Logona Moisture Lift Regenerierende Nachtcreme	Terra Natura 2 in 1 Nachtcreme & Maske Q10 & Bio-Blaubeere
Logocos	Müller Drogeriemarkt (Femina)
19,98 Euro	2,85 Euro
ja; enthält Citral, Citronellol, Geraniol	ja; enthält Citral, Geraniol
nein	nein
sehr gut	sehr gut
ja	ja
nein	ja
entfällt	nein
nein	nein
ja	ja
ungenügend	mangelhaft
1)	1)
befriedigend	befriedigend

*Wirkversprechen bezügl. der Auslobung Anti-Aging, Anti-Falten, Faltenreduzierung

Fett gedruckt sind Mängel.

Abkürzungen: BHT = Butylhydroxytoluol; MOAH = aromatische Mineralölkohlenwasserstoffe.

Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie auf Seite 114.

Anmerkungen: 1) Weiterer Mangel: Umkarton, der kein Glas schützt. 2) Weiterer Mangel: Silikone und/oder weitere Kunststoffverbindungen in der Rezeptur. 3) Citronellol deklariert, aber im Labor nicht nachgewiesen. 4) Eugenol, Citronellol, Geraniol deklariert, aber im Labor nicht nachgewiesen. 5) Laut Anbieter wird nach Abverkauf der Bestandsmengen das Climate Partner Logo sowie das Vegan Society Logo auf der Verpackung integriert. 6) Laut Anbieter werde das Produkt Anfang des zweiten Quartals 2023 auf eine mikroplastikfreie Version umgestellt. 7) Laut Anbieter handelt es sich bei Silica Dimethyl Silylate nicht um ein synthetisches Polymer.

Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.

Soweit nicht abweichend angegeben, handelt es sich bei den hier genannten Abwertungsgrenzen nicht um gesetzliche Grenzwerte, sondern um solche, die von ÖKO-TEST festgesetzt wurden. Die

Abwertungsgrenzen wurden von ÖKO-TEST eingedenkt der sich aus spezifischen Untersuchungen ergebenden Messunsicherheiten und methodenimmanenter Varianzen festgelegt.

Unter dem Testergebnis Inhaltsstoffe führt zur Abwertung um vier Noten: ein gemessener Gehalt von mehr als 10 mg/kg Formaldehyd-/abspalter. Zur Abwertung um jeweils zwei Noten führen: a) PEG/PEG-Derivate; b) MOAH; c) halogenorganische Verbindungen (hier: Iodopropynyl Butylcarbamat). Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) mehr als 1 Prozent Silikonverbindungen; b) Propylparaben; c) BHT.

Unter dem Testergebnis Weitere Mängel führt zur Abwertung um vier Noten: keine vollständige, produktbezogene Wirksamkeitsstudie mit Ergebnissen für das konkrete Produkt zum Anti-Aging-Wirkversprechen vorgelegt. Zur Abwertung um jeweils zwei Noten führen: a) Vorteil des Produkts mit Anti-Aging-Wirkversprechen gegenüber einem herkömmlichen Pflegeprodukt nicht ausreichend durch die vorgelegte(n) Studie(n) belegt; b) Silikone und/oder künstliche paraffinartige Stoffe (hier Hydrogenated Polydecene), wenn sie nicht schon unter den Inhaltsstoffen abgewertet wurden, und/oder weitere synthetische Polymere als weitere Kunststoffverbindungen (hier: Acryl- und/oder Methacryl (Co- und Cross-)Polymere), Silica Dimethyl Silylate).

Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) ein Umkarton, der



Nachtcremes

	Annemarie Börlind Aquanature Feuchtigkeitsspend. Nachtcreme	Bevola Q10 Anti-Falten Nachtpflege	Budni Joolea Pflegende Nachtcreme mit Weissem Tee	Cien Q10 Intense Nachtpflege Anti-Falten + 24h Feuchtigkeit	CV Cadea Vera Vital Night Q10 Anti-Falten Creme
Anbieter	Börlind	Kaufland (Femia)	Budni (Femia)	Lidl (Win Cosmetic)	Müller Drogeriemarkt (Femia)
Preis pro 50 Milliliter	39,99 Euro	1,95 Euro	1,99 Euro	1,95 Euro	1,95 Euro
Parfüm und/oder ätherisches Öl	ja; enthält Citral, Geraniol	ja; enthält Geraniol, Citronellol	ja	ja; enthält Citronellol	ja; enthält Geraniol
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anti-Aging-Versprechen*	nein	ja	nein	ja	ja
Vollständige Studie vorgelegt	entfällt	ja	entfällt	ja	ja
Vorteil gegenüber herkömmlicher Pflegecreme nachgewiesen	entfällt	nein	entfällt	nein	nein
Rezyklatanteil in der Kunststoffverpackung	entfällt	entfällt	nein	entfällt	entfällt
Weitere Mängel	nein	nein	ja	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend
Anmerkungen			1)		3)
Gesamurteil	sehr gut	gut	gut	gut	gut



Nachtcremes

	Judith Williams Anti-Aging Hyaluron Aktiv Nachtcreme	Lacura Anti Aging Nachtcreme Q10	Nivea Hydra Skin Effect Regenerierende Gel-Creme Nacht	Sebamed Spezial Nachtcreme mit Q10 und Panthenol	Today Nachtcreme Q10
Anbieter	Judith Williams Beauty World	Aldi Süd/ Aldi Nord (Maxim Markenprodukte)	Beiersdorf	Sebapharma	Rewe/Penny (Femia)
Preis pro 50 Milliliter	9,95 Euro	1,95 Euro	9,95 Euro	6,66 Euro	1,95 Euro
Parfüm und/oder ätherisches Öl	ja; enthält Citronellol, Geraniol	ja; enthält Citronellol, Geraniol	ja	ja	ja
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anti-Aging-Versprechen*	ja	ja	ja	ja	ja
Vollständige Studie vorgelegt	ja	ja	nein	nein	ja
Vorteil gegenüber herkömmlicher Pflegecreme nachgewiesen	nein	nein	entfällt	entfällt	nein
Rezyklatanteil in der Kunststoffverpackung	nein	entfällt	nein	nein	entfällt
Weitere Mängel	ja	ja	ja	ja	ja
Testergebnis Weitere Mängel	ungenügend	mangelhaft	ungenügend	ungenügend	mangelhaft
Anmerkungen	1) 2)	2) 6)	1) 2)	1)	2)
Gesamurteil	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend



Elkos Anti-Falten Nachtcreme	Shisara Anti-Falten Nachtcreme Sheabutter & Vitamin-Komplex	Balea Beauty Hyaluron Nachtcreme	Eucerin Anti-Age Hyaluron-Filler + 3x Effect Nacht	Florena 48h Feuchtigkeit Nachtpflege Sheabutter & Arganöl	Isana Nachtcreme Hyaluron Intense
Edeka (Maxim Markenprodukte)	Netto (Maxim Markenprodukte)	Dm	Beiersdorf	Beiersdorf	Rossmann
1,95 Euro	1,95 Euro	5,95 Euro	24,95 Euro	2,95 Euro	5,99 Euro
ja	ja	ja; enthält Geraniol	ja	ja; enthält Cumarin	ja; enthält Citronellol
nein	nein	nein	nein	nein	nein
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut	sehr gut
ja	ja	ja	ja	nein	ja
ja	ja	ja	nein	entfällt	nein
nein	nein	nein	entfällt	entfällt	entfällt
entfällt	entfällt	nein	9 %	entfällt	entfällt
nein	nein	ja	ja	ja	ja
befriedigend	befriedigend	mangelhaft	ungenügend	befriedigend	ungenügend
4)	4)	1)	1)	2)	2) 7)
gut	gut	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend

Hormocenta Anti-Age Nachtcreme	L'Oréal Revitalift Filler Anti-Age Pflege Nacht	Neutrogena Hydro Boost Nacht Creme	Olay Regenerist Retinol 24 Nachtpflege Parfümfrei
Hormocenta Kosmetik	L'Oréal	Johnson & Johnson	Procter & Gamble
3,63 Euro	12,95 Euro	9,95 Euro	27,95 Euro
ja; enthält Citronellol, Eugenol	ja; enthält Citronellol	ja	nein
PEG/PEG-Derivate, MOAH	PEG/PEG-Derivate, Silikone	PEG/PEG-Derivate, Formaldehyd-abspalter, Iodopropynyl Butylcarbamat, Silikone, BHT	
mangelhaft	ausreichend	ausreichend	ungenügend
ja	ja	nein	nein
ja	nein	entfällt	entfällt
nein	entfällt	entfällt	entfällt
nein	entfällt	nein	nein
ja	ja	ja	ja
mangelhaft	ungenügend	mangelhaft	mangelhaft
1)	2)	1) 2)	1) 2)
ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend

kein Glasschützt; b) ein Anteil von Rezyklaten (Post-Consumer-Rezyklat, PCR) von weniger als 30 Prozent in Relation zum Gesamtgewicht der Kunststoffverpackung, keine Angabe hierzu und/oder kein ausreichender Nachweis auf unsere Anfrage.

Das Gesamurteil beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „mangelhaft“ oder „ungenügend“ ist, verschlechtert das Gesamurteil um zwei Noten. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ ist, verschlechtert das Gesamurteil um eine Note. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „gut“ ist, verschlechtert das Gesamurteil nicht. Aus rechtlichen Gründen weisen wir darauf hin, dass wir die (vom Hersteller versprochenen) Wirkungen der Produkte – außer bestimmte Wirkversprechen durch entsprechende Studienabfrage – nicht überprüft haben.

Testmethoden und Anbieterverzeichnis finden Sie unter okotest.de/N2306.

Bereits veröffentlicht: ÖKO-TEST Magazin 12/2022. Aktualisierung der Testergebnisse/Angaben, sofern die Anbieter Produktänderungen mitgeteilt haben oder sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.

Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlags dürfen keine Nachdrücke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.

Tag und Nacht Kasse machen

Eine Creme für den Tag und eine für die Nacht: Für die Kassen der Kosmetikindustrie ist es gut, wenn wir das alles im Schrank haben.

Aber braucht die Haut die unterschiedlichen Tuben und Tiegel wirklich? Wir klären die wichtigsten Fragen.

TEXT: HEIKE BAIER

Hat die Haut am Tag andere Bedürfnisse als in der Nacht?

Die Aufgabe der Haut wandelt sich tatsächlich im Laufe von 24 Stunden. Am Tag steht ihre Funktion als Barriere zur Umwelt im Vordergrund: Sie schirmt den Organismus gegen Schadstoffe aus der Luft oder gegen das UV-Licht der Sonne ab. Und sie ist an der Regulation der Körpertemperatur beteiligt. In der Nacht geht es dagegen entspannter zu und die Haut kann sich ihrer eigenen Regeneration widmen. Gesteuert durch das Hormon Melatonin teilen sich ihre Zellen im Schlaf schneller und die Wachstumshormone kommen auf Touren. Deshalb funktioniert in der Nacht die Wundheilung auch besser. Gleichzeitig wird die Hautschutzbarriere, die sich in der obersten Schicht der Haut befindet, etwas durchlässiger. Die Haut ist in dieser Phase also tatsächlich „offener“ für Pflegestoffe. Und dieses Argument nutzen viele Kosmetikanbieter gern, um ihren Kundinnen zu suggerieren: Mit der richtigen Nachtpflege können Sie alles wiedergutmachen, was am Tag schiefgelaufen ist.

Wie unterscheidet sich Tagescreme von Nachtcreme?

Viele Tagescremes enthalten einen UV-Filiter. Vor allem aber sind sie meist leichter formuliert, damit sie schnell einziehen und eine gute Grundlage für ein möglicherweise nachfolgendes Make-up bilden. Nachtcremes enthalten dagegen in aller Regel einen höheren Gehalt an Ölen, Wachsen und anderen Fetten als die Tagescreme der gleichen Serie. Wie „reichhaltig“ eine Nachtpflege ist, kann sich allerdings – auch bei vergleichbarer Auslobung – erheblich unterscheiden: So enthält die *Cien Q10 Intense Nachtpflege Anti-Falten + 24 h Feuchtigkeit* in unserem Test laut Hersteller rund elf Prozent Lipide, die *Annemarie Börlind Aquanature Feuchtigkeitsspendernde Nachtcreme* nennt uns dagegen einen Fettgehalt von 37 Prozent. Viele Produkte liegen dazwischen mit etwa 20 Prozent. Fett ist dabei allerdings nicht gleich Fett und die Gehalte deshalb nicht eins zu eins vergleichbar. Je nach Fettsäurezusammensetzung vermitteln Öle ein anderes Hautgefühl: Liegen mehr kurzkettige, mehrfach





ungesättigte Fettsäuren vor, fühlt sich das Produkt leichter an, Öle mit langkettigen Fettsäuren wirken reichhaltiger.

Kann man es auch übertreiben?

Ja, auf jeden Fall. Denn die Haut ist in der Nacht zwar aufnahmefähiger für Pflegestoffe. Die Frage ist aber, ob sie wirklich so viel davon braucht. Es gibt dazu auch die Philosophie, dass die Haut während der Regenerationsphase möglichst wenig mit Fett belastet werden sollte, damit sie frei atmen und Stoffwechselprodukte ausscheiden kann. Hersteller wie Dr. Hauschka formulieren ihre Nachtpflege deshalb bewusst feuchtigkeitslastig. Auch Dermatologen sagen häufig, dass ihre Patientinnen eher zu viel als zu wenig cremen. In ihren Praxen häufen sich die Fälle von „perioraler Dermatitis“: Diese Art von überpflegter Haut zeigt sich durch einen pickelartigen Ausschlag in der Mundregion. Häufig braucht die Haut gar nicht so viel, denn sie sondert auch selbst während der Nacht Lipide ab, die sich mit Feuchtigkeit zum pflegenden Hydrolipidfilm verbinden.

Und braucht Frau nun beides?

Kommt drauf an. Ist tagsüber viel Make-up oder Sonnencreme auf der Haut, sollte am Abend auf alle Fälle gründlich gereinigt werden. Dazu braucht es ein fettlösendes Reinigungsprodukt mit waschaktiven Stoffen. Die nehmen dann aber nicht nur die Schminke oder Creme von der Haut, sondern entziehen ihr gleichzeitig ein Teil der hauteigenen Lipide. In diesem Fall macht es dann Sinn, mit einer Creme für Rückfettung zu sorgen. Ob es dafür eine reichhaltige Nachtcreme braucht oder ob eine Basispflege ausreicht, muss jeder selbst ausprobieren. Und wer abends nur mit Wasser reinigt, weil er tagsüber gar nicht mit Schminke oder verschmutzter Luft in Berührung kam, kann mal ausprobieren, ganz auf eine Creme zu verzichten. Was auf jeden Fall vermieden werden sollte: eine Tagescreme mit UV-Filter auch in der Nacht aufzutragen. Denn einige chemische UV-Filter stehen unter Verdacht, das Hormonsystem zu stören. Wir raten ohnehin: Lieber keine Tagescreme mit integriertem UV-Schutz nutzen, sondern einen Sonnenschutz je nach Bedarf ergänzen.

Illustration: kimkee/Shutterstock



Quark auf unserer Haut

Preiswert, natürlich und ohnehin in der Küche vorhanden: Hausmittel genießen einen Ruf als nachhaltige Helfer bei kleinen Wehwehchen. Aber können sie auch Kosmetik? Was Karotte, Kokosöl, Kleie & Co. bei trockener Haut bringen.

TEXT: ANNETTE DOHRMANN

alva

Kristall-Deos

*Langanhaltend in der Wirkung
& sanft zur Haut*



*Mit Bio-Aloe-Vera, Bio-Rosenöl
& Bio-Zaubernuss*

www.alva.de



Erhältlich im gut sortierten Natur- & Reformwarenhandel und Apotheken.
alva® naturkosmetik GmbH & Co. KG



QUARK

Quark ist ein Klassiker unter den Hausmitteln: als Wickel gegen Entzündungen in Gelenken und Muskeln oder als Umschlag bei leichtem Sonnenbrand. Auch bei sehr trockener Haut wirken Milchprodukte wie Quark oder Joghurt beruhigend und wohltuend, da sie Feuchtigkeit spenden und Spannungsgefühle lindern. Durch ihre Milchsäurebakterien sollen sie zudem entzündungshemmend wirken. Wissenschaftlich ist das alles zwar wenig untersucht, aber Quark & Co. haben vermutlich nicht umsonst eine lange erfolgreiche Karriere als Hausmittel vorzuweisen. Am besten selber ausprobieren.

Tipps:

- Quark und Gurke gelten als Dreamteam gegen trockene Haut. Für eine reichhaltige Gesichtsmaske eine halbe Gurke raspeln, mit zwei, drei Esslöffeln Quark und eventuell etwas Sahne vermischen und rund zehn Minuten einwirken lassen.
- Kommt es trotz aller Vorsicht einmal zu leichtem Sonnenbrand, verschaffen Umschläge mit Quark, Buttermilch oder Joghurt der strapazierten Haut Linderung.

KAROTTEN

Dass Karotten beziehungsweise Möhren gut für die Augen sind, hat sicherlich jedes Kind schon einmal zu hören bekommen. Doch den farbenfrohen Rüben werden auch positive Effekte auf die Haut nachgesagt. Die zentrale Rolle dabei spielt das reichlich in Möhren enthaltene Betacarotin, eine Vorstufe des Vitamin A (Retinol). Das stärkt das Immunsystem, reguliert Wachstum sowie Neubildung von Zellen, kurbelt die Kollagenproduktion an und hält Haut und Schleimhäute gesund. Vitamin A wird auch als Hautschutzzitamin bezeichnet und ist Bestandteil vieler Hautpflegeprodukte. Wer seiner Haut was Gutes tun will, aber keine Lust hat, täglich mehrere Karotten zu knabbern, kann sich daraus ein Gesichtswasser zubereiten.

Tipps:

- Für das Gesichtswasser zwei Bio-Möhren entsaften, anschließend in die Haut einmassieren und rund 20 Minuten einwirken lassen. Dann mit einem feuchten Tuch abnehmen. Noch schneller geht's mit gekauftem Karottensaft.
- Vorsicht: Bei regelmäßiger Anwendung kann sich die Haut leicht verfärben.



ALOE VERA

Schon Uroma hatte eine der stacheligen Wüstenlilien auf der Fensterbank stehen und schwor auf deren Heilkräfte bei kleineren Wunden oder Sonnenbrand. Dafür schnitt sie eine Scheibe von den dickfleischigen Blättern der Aloe vera ab und drückte das darin enthaltene Gel auf die betroffene Hautstelle. Bei kleineren Verletzungen funktioniert das im Prinzip heute noch genauso. Dennoch sollten Sie das kühlende und feuchtigkeitsspendende Hausmittel in Eigenregie nur sehr dosiert einsetzen. Denn in der obersten Schicht der Blattschale verbirgt sich Aloin, eine als krebsverdächtig eingestufte Substanz. Es ist also nicht ratsam, die Stachelpflanze großflächig als Pflege für trockene Haut einzusetzen, dann besser entsprechende Kosmetikprodukte kaufen. Abgesehen davon könnte die Aloe auf der Fensterbank gar nicht schnell genug nachwachsen.

Tipps:

- Für den Hausgebrauch Aloe vera nur auf kleinen Hautstellen anwenden. Dafür das Gel aus den abgeschnittenen Blättern herausdrücken oder kratzen.
- Aloe-vera-Gele haben wir getestet: Die Ergebnisse finden Sie in unserem Jahrbuch Kosmetik für 2021: oekotest.de/J2012

HONIG

Süß, lecker und natürlich. Honig punktet zum einen als Lebensmittel, hat aber auch reichlich Potenzial für die Hautpflege. Und ein Glas davon steht – von veganen Haushalten abgesehen – ohnehin vermutlich in fast jeder Küche. Bienenhonig wirkt, äußerlich angewendet, antibakteriell, beruhigend und entzündungshemmend – und ist daher ein bewährtes Hausmittel bei trockener Haut und gegen spröde Lippen. Er ist ein natürlicher Feuchtigkeitsspender und sein saurer pH-Wert stabilisiert den Schutzmantel der Haut.



Tipps:

- Etwas Honig direkt auf spröde Lippen auftragen, zehn Minuten einwirken lassen und anschließend mit einem Baumwolltuch oder -pad abtupfen.
- Schnell gemachtes, nachhaltiges Gesichtspeeling aus Hausmitteln: Etwas Kaffeesatz und Honig mit ein paar Löffeln Olivenöl verrühren.
- Eine vegane Alternative zu Honig ist Ahornsirup.



WEIZENKLEIE

Reich an Mineral- und Ballaststoffen, Spurenelementen und Vitaminen: Mit ihren Inhaltsstoffen könnte Weizenkleie glatt als Superfood Karriere machen. Doch das „Abfallprodukt“ aus der Mehlproduktion hat auch äußerlich angewendet einiges zu bieten. Beispielsweise antioxidative Verbindungen wie Ferulasäure, Vitamin E oder Alkylresorcinole. Die schützen die Hautzellen, fördern die Wundheilung und genießen vor allem bei Herstellern von Anti-Aging-Kosmetik einen Ruf als Radikalfänger, die frühzeitiger Hautalterung entgegenwirken. Kleie enthält darüber hinaus Mehrfachzucker wie Pentosan oder Beta-Glucan, die viel Feuchtigkeit binden und die Haut vor dem Austrocknen schützen. Sie ist für trockene und empfindliche Haut geeignet, tut aber auch Babys gut, die zu wunder Haut, etwa Windelermatitis, neigen. Wer Weizenkleie kauft, greift am besten zu regionalen Bio-Produkten.

Tipps:

- Weizenkleie ist ein preiswerte Badezusatz: Für ein Vollbad etwa 100 Gramm – für Babybäder weniger – Kleie in ein Baumwollsäckchen füllen und in den Strahl des einlaufenden Badewassers hängen.
- Bei trockener Haut eine Gesichtsmaske aus einem Esslöffel Weizenkleie, zwei Esslöffeln Buttermilch und einem Esslöffel Weizenkeimöl mischen.

KOKOSÖL

Nur für die Küche fast zu schade: Kokosöl ist besonders für trockene Haut ein natürliches und reichhaltig pflegendes Hausmittel. Aufgrund des hohen Anteils an gesättigten Fettsäuren – allen voran Laurinsäure – spendet Kokosöl der Haut viel Feuchtigkeit und unterstützt sie bei der Rückfettung. Das zart duftende Fett zieht recht gut in die Haut ein, verbleibt aber weitgehend an der Oberfläche und macht so auch trockene oder rissige Haut an den Füßen, Ellenbogen und Knien schön weich und geschmeidig. Laurinsäure, aus der Kokosöl etwa zur Hälfte besteht, wirkt darüber hinaus entzündungshemmend und antibakteriell – und kann daher bei leichten Hautunreinheiten helfen und gereizte Haut beru-



higen. Wer jedoch zu fettiger, sehr unreiner Haut neigt, sollte das Fett im Gesicht nur sparsam einsetzen, da es auch komedogen wirkt. Das heißt: Es kann die Poren verstopfen, was wiederum die Bildung von Mitesen und Pickeln fördert.

Achten Sie beim Kauf auf natives, kaltgepresstes Kokosöl – am besten in Bio-Qualität – denn es enthält mehr der hochwertigen Inhaltsstoffe als stark

verarbeitete und hoherhitzte Produkte. Auch im Hinblick auf soziale und ökologische Aspekte ist es die bessere Wahl.

Tipps:

- Da Kokosfett erst bei rund 25 Grad Celsius schmilzt, einen halben Teelöffel davon zunächst in der Hand erwärmen und erst dann einmassieren.
- Kokosöl ist ein guter Ersatz für Make-up-Entferner, da es auch wasserfeste Schminke wie Mascara löst. Die Reste nach kurzer Einwirkzeit mit einem Baumwollpad abnehmen.
- Jeweils einen Teelöffel Kokosöl, Honig und Joghurt verrühren: Ergibt im Handumdrehen eine Gesichtsmaske für trockene Haut. Rund zehn Minuten einwirken lassen.

AVOCADO

In der fettreichen Beere des Avocadobaums steckt alles, was gesund ist – und auch trockener Haut zugutekommt und sie weich und geschmeidig macht: Angefangen bei vielen ungesättigten Fettsäuren über Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Magnesium, die Vitamine A und E bis hin zu antioxidativ wirkenden sekundären Pflanzenstoffen. So ist Avocado besonders reich an Lutein, einem Carotinoid, das Pflanzen vor Lichtschäden schützt – sich aber auch positiv auf die Haut auswirkt. Ihre Öle und Fettsäuren wie Linol- oder Palmitin-

säure glätten auch rissige Haut, versorgen sie mit Feuchtigkeit und unterstützen die Wundheilung. Stark antioxidativ wirkt Vitamin E (Tocopherol), das in vielen Pflegecremes enthalten ist. Es schützt die Haut vor freien Radikalen, verbessert die Fähigkeit der Hornschicht, Wasser zu binden und verringert den Feuchtigkeitsverlust der Haut. Klingt wie das perfekte Hausmittel gegen trockene Haut. Ist aus ökologischer Sicht aber eher ein Problemfall. Zum einen benötigt der Anbau von Avocado sehr viel Wasser – noch dazu in Regionen, die ohnehin unter Wasserknappheit leiden. Zum anderen legt die exotische Frucht in Kühlcontainern lange Transportwege zurück. Mit gutem Gewissen können wir Avocado daher trotz aller Vorteile kaum als kosmetisches Hausmittel empfehlen. Wer sich das grüne Superfood allerdings hin und wieder in eine Bowle schnippelt, gönnt sich die andere Hälfte der Frucht vielleicht für seine Haut.



Tipps:

- Für eine Gesichtsmaske eine halbe reife Avocado pürieren und einen Teelöffel Honig und einen Esslöffel Quark untermischen.
- Wenn überhaupt Avocado, dann aus Bio-Anbau.



1

Nicht übertreiben

Auch wenn die Werbung behauptet, die Haut bräuchte tiefgründige Klärung: In Wahrheit geht es ihr dann am besten, wenn man sie abends vorsichtig und oberflächlich reinigt und dabei möglichst wenig vom hauteigenen Schutzmantel entfernt. „Überpflegte Haut“, die unter anderem auf zu häufiges und aggressives Reinigen mit Rötungen und Pickeln reagiert, ist eine häufige Diagnose in Arztpraxen.

2

Wann Wasser genug ist

Für die Kosmetikindustrie ist es vermutlich ein Ärgernis, dass viele Menschen mit gesunder Haut ihr Gesicht einfach nur kurz morgens und abends mit klarem Wasser waschen. Doch aus dermatologischer Sicht ist da mit Reinigungsprodukten kein weiterer Vorteil zu erzielen. Anders sieht es aus, wenn eine Schicht aus Make-up oder Sonnencreme auf der Haut liegt. Um die Poren davon so zu befreien, dass sie nachts „atmen“ können, helfen Kosmetikprodukte. Allerdings greift auch Wasser die Schutzschicht der Haut etwas an. Wärmeres Wasser entfettet dabei stärker, weshalb kaltes Wasser bei trockener Haut und lauwarmes bei fettiger Haut die bessere Wahl ist.

5

TIPPS

für gesunde Gesichtsreinigung

Eine gesunde Gesichtsreinigung schont möglichst den natürlichen Schutzmantel der Haut. Hier ein paar Tipps, was Sie dabei beachten können und worauf Sie besser verzichten.

3

Soll es schäumen?

Schäumende Reinigungsmittel auf Basis von Tensiden wie Waschgel, Waschschaum oder auch einfache Seife sind tendenziell eher für fettigere Hauttypen geeignet. Bei unreiner Haut kann man auf die Auslobung pH-hautneutral achten. Die Haut kann sich zwar, wenn sie mit basischer Seife gewaschen wird, ungefähr innerhalb einer Stunde wieder selbst einstellen. Aber bei Akne braucht die Haut möglichst durchgängig ihre Widerstandskraft gegen Bakterien und Co. Deshalb bringt es auch nichts, sie häufiger als ein oder zwei Mal am Tag gut zu reinigen. Unsere Testergebnisse für spezielle Waschgele gegen Pickel können Sie über oekotest.de/12641 abrufen.

4

Für trockene und empfindliche Haut

Reinigungsmilch funktioniert nach einem etwas anderen System. Da sind es Fette, die in Kombination mit Emulgatoren den Schmutz aufnehmen. Das wirkt zum einen gut bei ebenfalls fetthaltigem Make-up. Und kann zum anderen auch trockene Haut etwas schonender reinigen. Die Testergebnisse aus unserem letzten Test von Reinigungsmilch finden Sie auf oekotest.de/13114.

5

Alkoholverzicht

Gesichtswässer oder Aftershaves, die mit viel Alkohol die Haut noch weiter „klären“ sollen, sind Dermatologen ein Dorn im Auge. Denn der Alkohol stört das Mikrobiom der Haut und trocknet sie aus. Kleine Wunden zu desinfizieren, etwa nach dem Rasieren, ist dagegen sinnvoll – aber gezielt und mit einem alkoholfreien Desinfektionsmittel.

Jetzt
testen!



3 Monate
für nur

9,99 €

GRATIS DAZU
ÖKO-TEST Jahrbuch 2023
als E-Paper



Sie erhalten die nächsten 3 Ausgaben von ÖKO-TEST (19,50 €) plus 1 E-Paper-Jahrbuch (8,99 €) im Gesamtwert von 28,49 € und sparen damit 18,50 € im Vergleich zum Einzelkauf.

Ihre Bestellmöglichkeiten

☎ 069 / 365 06 26 26

✉ leserservice@oekotest.de

🛒 oekotest.de/abo
(auch digitale Angebote!)

Neuer Online-Shop:
hier scannen und
alle Angebote aufrufen





Hautnah

Ob Sie sich wohl in Ihrer Haut fühlen, hängt von sehr viel mehr ab als von Kosmetikprodukten. Die aber sollen frei sein von bedenklichen Substanzen und sich gut ins Gleichgewicht der Haut einfügen. Wir haben Körperöle und -peelings sowie Anti-Cellulite-Cremes für Sie getestet.



TEST

KÖRPERPEELINGS

ÖKO-TEST

RATGEBER

1

Mit den 17 „sehr guten“ und drei „guten“ Produkten können Sie Ihre Haut be- denkenlos von Schüppchen und Schmutz befreien.

2

Nicht übertreiben:
Zu häufiges Peelen stra-
paziert die Hautbarriere.
Einmal pro Woche
reicht völlig aus.

3

Frisch gepeelte Haut ist etwas lichtempfindlicher.
Der beste Zeitpunkt für ein Körperpeeling ist also abends, damit die Haut sich über Nacht rege- nerieren kann.

Reibungsverluste

Die 21 Körperpeelings im Test schrubben Schüppchen, Schweiß und Schmutz von der Haut. Für den reinigenden Abrieb sorgen natürliche Substanzen. Mikroplastik spielt dabei zum Glück keine Rolle mehr. Auch sonst geben wir bis auf wenige Ausnahmen grünes Licht.

TEST: VANESSA CHRISTA TEXT: MARIEKE MARIANI

Die mechanische Reinigung mit abrasiven Peelingkörnern hat Tradition in der Körperpflege. Noch vor sechs Jahren schubberten in manch einer Tube Körperpeeling allerdings noch bis zu elf Millionen Plastikpartikel die dermalen Altlasten herunter, wie eine von ÖKO-TEST bei der Hochschule Rhein-Main in Auftrag gegebene Untersuchung Anfang 2017 zeigte. Das ist in den 13 flüssigen und acht festen Produkten in unserem aktuellen Test glücklicherweise inzwischen kein Thema mehr. Die Hersteller der Körperpeelings haben dazugelernt und setzen alle auf pflanzliche oder mineralische Reibepartikel wie Salz, Zucker, gemahlenen Kaffee oder Silica (Kieselsäure). →

herbacin
Schöne Haut liegt in unserer Natur.

Jeder Tag ist Wellness-Tag!

vegane* Rezeptur

*keine tierischen Bestandteile zugesetzt

Frei von Parabenen, Mineralölen & Mikroplastik

Jetzt 10%

Kennenlern-Rabatt auf herbacin.com mit Code: **herbTest23***

*einmalig einlösbar bis 31.12.2023 beim Kauf von Herbacin Wellness Serie



In Naturkosmetik nicht erlaubt

Viel zu meckern haben wir nicht – ganz ohne Kritik kommen wir aber doch nicht aus. In der *Meina Peeling Seife Kaffee*, ausgerechnet in zertifizierter Naturkosmetik, hat das beauftragte Labor einen aus unserer Sicht sehr hohen Gehalt Diethylphthalat (DEP) von fast 8.000 Milligramm pro Kilogramm gemessen. Eine Erklärung für diesen Befund haben wir nicht und leider lieferte auch der Hersteller keinen. Diethylphthalat wird unter anderem zur Vergällung von Alkohol oder als Trägerstoff für Duftstoffe eingesetzt. Die Europäische Chemikalienagentur (ECHA) prüft DEP derzeit wegen des Verdachts, hormonell wirksam zu sein. Da wir dies zum aktuellen Zeitpunkt nicht ausschließen können, werten wir im Sinne des vorbeugenden Verbraucherschutzes ab. In Naturkosmetik hat DEP ohnehin nichts zu suchen und lässt sich in diesen Mengen auch nicht als Verunreinigung schönreden.

Ecocert, dessen Label die *Meina*-Seife trägt, ist Teil des COSMOS-Standards, in dessen Zertifizierungsvorgaben der Einsatz von Phthalaten zur Denaturierung von Alkohol und als Lösungsmittel ausgeschlossen ist. Auch der zweite große Naturkosmetik-Zertifizierer Natrue bestätigte, dass „Diethylphthalat nicht für die Verwendung in zertifizierten Natur- oder

„In den Rezepturen stimmt die Tendenz zur Plastikvermeidung. Beim Verpackungsmaterial müssen die Hersteller aber noch nachbessern.“



Marieke Mariani
ÖKO-TEST-Redakteurin



WISSEN

Peeling einfach selbst machen

Den Griff ins Kosmetikregal können Sie sich sogar sparen.

Auch einfache Zutaten aus der Küche sorgen für streichelweiche Haut:

Mit einer Handvoll **Haushalts-salz** oder **Zucker** und einem Schuss **Olivenöl** lässt sich trockene Haut peelen und gleichzeitig pflegen.

Gemahlener Kaffee hat einen angenehmen Peelingeffekt, Wie grob die Peelingkörnchen sein sollen, entscheiden Sie selbst.

Auch **Kaffeesatz** eignet sich hervorragend zum Schrubben. Vorteil: Hierfür werden keine frischen Lebensmittel verschwendet.

Als Basis für die Peelingpartikel können Sie auch **Honig**, **Joghurt**, **Kokosfett** oder verschiedene **Speiseöle** verwenden.

Aufgepasst: Kaffeesatz und Fett können den Abfluss verstopfen. Fangen Sie die Reste besser mit einem Küchentuch auf und entsorgen Sie diese im Hausmüll.

Bio-Kosmetik-Produkten mit dem Natrue-Siegel zugelassen“ ist.

Duftstoff kann Allergie auslösen

Das *Rituals The Ritual of Hammam Body Scrub* bekommt für den eingesetzten Duftstoff Cinnamylalkohol eine Note Abzug, da bei diesem das Risiko für allergische Reaktionen besonders hoch ist.

Kunststoffe in zwei Peelings

Bei Beiersdorf (*Nivea*) und The Body Shop kann man offenbar doch noch nicht ganz die Finger vom Kunststoff lassen: Umweltschädliche synthetische Polymere werden hier zwar nicht in fester Form zum Peelen eingesetzt, stecken aber trotzdem in den Rezepturen und dienen etwa als Verdickungs- und Bindemittel oder als Filmbildner.

Dass diese Effekte von den Herstellern gewünscht sind, können wir nachvollziehen. Dafür Kunststoff einzusetzen muss aber aus unserer Sicht nicht sein – es gibt umweltverträgliche Alternativen wie Guar-kernmehl. Dass ein Ersatz problemlos möglich ist, zeigen andere Hersteller. Im *Nivea Pflege-Dusch-Peeling Creme Peeling* kritisieren wir darüber hinaus die eingesetzten PEG/PEG-Derivate. Diese Stoffe können die Haut durchlässiger für Fremdstoffe machen.

Mit Recycling gegen die Plastikkrise

Der Umwelt hilft es auch, wenn nicht immer mehr neues Plastik in Umlauf gebracht wird. Wir wollen deshalb seit geraumer Zeit von den Herstellern wissen, ob sie in ihren Kunststoffverpackungen recyceltes Plastik aus dem gelben Sack – sogenanntes Post-Consumer-Rezyklat – verwenden. 13 Produkte in unserem Test stecken in einer Kunststoffverpackung, mehr als drei Viertel dieser Flaschen, Tuben und Tiegel enthalten viel zu wenig oder gar kein recyceltes Material. Da geht definitiv mehr: Eine durchdachte und ernst gemeinte Plastikvermeidungsstrategie umfasst nicht nur die Kosmetikinhaltsstoffe, sondern alle Teile des Produkts.



ÖKO-TEST

Wir haben getestet

TEST

KÖRPERPEELINGS

So haben wir getestet

Für diesen Test kauften wir 21 Körperpeelings ein, darunter sechs Mal zertifizierte Naturkosmetik. Neben 13 flüssigen landeten acht feste Produkte im Einkaufskorb. In die Auswahl schafften es Reinigungspeelings auf Duschgelbasis sowie Schrubbmischungen aus pflegenden Ölen und größeren Peelingpartikeln. Die Preise variieren von 1,99 bis 14,40 Euro für 200 Milliliter der flüssigen und von 2,35 bis 14,44 Euro für 100 Gramm der festen Peelings.

Per Deklaration prüften wir die Inhaltsstofflisten auf PEG/PEG-Derivate, Parfüm und umweltbelastende synthetische Polymere. In verschiedenen spezialisierten Laboren ließen wir die Körperpeelings zudem auf potenziell allergieauslösende halogenorganische Verbindungen sowie auf Diethylphthalat, deklarationspflichtige Duftstoffe, künstliche Moschusverbindungen und Cashmeran analysieren.

Die Verpackungen wurden im Labor auf PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen untersucht, die bei der Herstellung und Entsorgung die Umwelt belasten. Darüber hinaus fragten wir bei den Herstellern den Anteil recycelten Plastiks in den Kunststoffverpackungen ab.



Körperpeelings, zertifizierte Naturkosmetik

Anbieter	Rossmann
Preis pro 200 Milliliter / Gramm	2,79 Euro
Peelingpartikel	Silica, grob gemahlene Kaffeebohnen
Parfüm und/oder ätherisches Öl	ja
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut
Rezyklatanteil in der Kunststoffverpackung	22 %
Weitere Mängel	nein
Testergebnis Weitere Mängel	gut
Gesamurteil	sehr gut

Alterra Körperl-Peeling, Bio-Kaffee

Rossmann

2,79 Euro

Silica, grob gemahlene Kaffeebohnen

ja

nein

sehr gut

22 %

nein

gut

sehr gut

Lavera Dusch-Peeling Bio-Rosmarin & Bio-Grüner Kaffee

Laverana

4,45 Euro

Olivenkernpulver, Meersalz

ja; enthält Citral

nein

sehr gut

40 %

nein

sehr gut

sehr gut

Sensena Ganz Zart Peeling Quitte & Mandel

Ideapro

4,98 Euro

Meersalz, Mandelschrot

ja

nein

sehr gut

nein

gut

sehr gut

Weleda Pearl Scrub Dusch-Peeling Birke

Weleda

9,93 Euro

Bienenwachs, Carnauba-wachs

ja; enthält Citral

nein

sehr gut

27 %, kein Nachweis

nein

gut

sehr gut



Körperpeelings

	Aveo Zucker-Öl-Peeling Tropical	Dove Creme-Dusch-Peeling Granatapfel & Sheabutter	Isana Salz-Öl-Peeling Totes Meer Salz	Jean & Len Mildes Pflege-Peeling Kokos + Sandelholz	Kneipp Hautzartes Creme-Öl-Peeling Mandelmilch Mandelöl
Anbieter	Müller Drogeriemarkt (Mann & Schröder)	Unilever	Rossmann	Jean & Len	Kneipp
Preis pro 200 Milliliter / Gramm	2,57 Euro	3,96 Euro	1,99 Euro	7,92 Euro	7,75 Euro
Peelingpartikel	Zucker	Silica, Granatapfelkernpulver	Meersalz	Silica	Zucker
Parfüm und/oder ätherisches Öl	ja	ja	ja; enthält Cumarin	ja	ja; enthält Citral, Citronellol, Cumarin, Geraniol
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Weitere Kunststoffverbindungen in der Rezeptur	nein	nein	nein	nein	nein
Rezyklatanteil in der Kunststoffverpackung	56 %	nein	58 %	nein	nein
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	gut	sehr gut	gut	gut
Anmerkungen	1)				
Gesamurteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut

Feste Körperpeelings, zertifizierte Naturkosmetik



	Nature Box 2in1 Feste Massage + Peeling Duschpflege	Meina Peeling Seife Kaffee
Anbieter	Schwarzkopf & Henkel	Meina
Preis pro 100 Gramm	3,06 Euro	9,99 Euro
Peelingpartikel	Kokosnusschalenpulver	Kaffeepulver
Parfüm und/oder ätherisches Öl	ja	ja
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	DEP
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	gut
Weitere Mängel	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut
Gesamurteil	sehr gut	gut

Feste Körperpeelings



	Aleppo Soap Savon D'Alep Exfoliant Argan Bio
Anbieter	Tadé
Preis pro 100 Gramm	5,00 Euro
Peelingpartikel	Weizenkleie, Aprikosenkernpulver, Olivenkernpulver
Parfüm und/oder ätherisches Öl	ja; enthält Cumarin
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut
Weitere Kunststoffverbindungen in der Rezeptur	nein
Weitere Mängel	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut
Gesamurteil	sehr gut

			
Oriniq Creme-Öl-Peeling Traubenkern-Öl & Meersalz	Rituals The Ritual of Hammam Body Scrub	The Body Shop Cream Body Scrub, Almond Milk	Nivea Pflege-Dusch-Peeling Creme Peeling
Vendoleo	Rituals	The Body Shop	Beiersdorf
3,16 Euro	10,33 Euro	14,40 Euro	3,85 Euro
Meersalz, Zucker	Salz, gemahlene Eukalyptusblätter	Silica, hydriertes Jojobaöl, Walnusschalenpulver, Mandelschalenpulver	Silica, Mikrokristalline Zellulose, Kaolin
ja; enthält Citral, Geraniol, Cumarin	ja; enthält Cinnamylalkohol, Citronellol, Geraniol	ja	ja; enthält Citronellol, Geraniol
nein	nein	nein	PEG/PEG-Derivate
sehr gut	gut	sehr gut	gut
nein	nein	ja	ja
nein	keine Angabe	keine Angabe	nein
nein	nein	nein	nein
gut	gut	ausreichend	ausreichend
sehr gut	gut	gut	befriedigend



				
Badefee Festes Peeling mit Haferflocken	Balea Festes Duschpeeling, Pfirsich & Amaranth	Foamie Festes Körperpeeling mit Aprikosenkernen & Sheabutter	L'Occitane Peeling-Seife für den Körper Lavendel	Lush Buffy Körperbutter weichmachendes Kakaobutterpeeling
BO-Cosmetic	Dm	New Flag	L'Occitane	Lush
11,75 Euro	2,35 Euro	5,56 Euro	6,33 Euro	14,44 Euro
Haferkleie, Meersalz	Amaranthkörner	Aprikosenkernpulver	Mandelschalenpulver, Silica	gemahlener Reis, gemahlene Mandeln, gemahlene Adzukibohnen
ja	ja; enthält Citronellol	ja; enthält Citronellol	ja; enthält Cumarin	ja; enthält Citral
nein	nein	nein	nein	nein
sehr gut				
nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein
sehr gut				
sehr gut				

Fett gedruckt sind Mängel.

Abkürzungen: DEP = Diethylphthalat.

Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie auf Seite 114.

Anmerkungen: 1) Laut Anbieter ist das Produkt ab Juni 2023 mit neuem Layout verfügbar.

Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.

Soweit nicht abweichend angegeben, handelt es sich bei den hier genannten Abwertungsgrenzen nicht um gesetzliche Grenzwerte, sondern um solche, die von OKO-TEST festgesetzt wurden. Die Abwertungsgrenzen wurden von OKO-TEST eingedenkt der sich aus spezifischen Untersuchungen ergebenden Messunsicherheiten und methodenimmanenter Varianzen festgelegt.

Unter dem Testergebnis Inhaltsstoffe führen zur Abwertung um jeweils eine Note: a) ein gemessener Gehalt von mehr als 100 mg/kg DEP; b) PEG/PEG-Derivate; c) Duftstoffe, die Allergien auslösen können (hier: Cinnamyl Alkohol). Unter dem Testergebnis Weitere Mängel führt zur Abwertung um zwei Noten: Weitere synthetische Polymere als weitere Kunststoffverbindungen (hier: Acryl- und/oder Methacryl-Co- und -Crosspolymere). Zur Abwertung um eine Note führt: ein Anteil von Rezyklaten (Post-Consumer-Rezyklat, PCR) von weniger als 30 Prozent in Relation zum Gesamtgewicht der Kunststoffverpackung, keine Angabe hierzu und/oder kein ausreichender Nachweis auf unsere Anfrage.

Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „ausreichend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um eine Note. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „gut“ ist, verschlechtert das Gesamturteil nicht. Aus rechtlichen Gründen weisen wir darauf hin, dass wir die von den Herstellern versprochenen Wirkungen der Produkte nicht überprüft haben.

Testmethoden und Anbieterverzeichnis finden Sie unter oekotest.de/N2306.

Bereits veröffentlicht: OKO-TEST Magazin 3/2023. Aktualisierung der Testergebnisse/Angaben, sofern die Anbieter Produktänderungen mitgeteilt haben oder sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder OKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.

Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlags dürfen keine Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.



Kinderarbeit für ein bisschen Glitzer

Was haben viele Kosmetikprodukte und Autolack gemeinsam? Ihren schimmernden, glänzenden Effekt verdanken sie dem mineralischen Pigment Mica. Es schlummert in Böden überall auf der Welt – ein großer Teil in Indien. Für den Abbau riskieren dort bis zu 30.000 Kinder in illegalen Minen ihr Leben, ihre Gesundheit und ihre Zukunft.

TEXT: MARIEKE MARIANI

Zahllose Löcher durchziehen die poröse Erde im Hinterland des nordostindischen Bundesstaats Jharkhand. Es sind Eingänge zu Minen, in denen Menschen auf der Suche nach ein bisschen Glitzer ihr Leben riskieren. Männer, Frauen und Kinder graben dort nach Mica, einem schimmernden Mineral, das uns in unserem Alltag ständig umgibt.

Unter den Bezeichnungen Mica, Glimmer oder dem Farbcode CI 77019 sorgt es in Autolack und Kosmetikprodukten für den schönen Schein, in Elektronikartikeln wird es wegen seiner isolierenden Eigenschaften verwendet. Dass für den Abbau in Indien kleine Kinder in bis zu 20 Meter tiefen, selbst gegrabenen Schächten Knochenarbeit leisten, um das finanzielle Überleben ihrer Familien zu sichern, weiß in den Industrienationen kaum jemand. Die Jüngsten sind gerade einmal vier Jahre alt.

Insgesamt schuften dem Kinderhilfswerk Terre des Hommes zufolge rund 30.000 Minderjährige in den illegalen Minen Jharkhads und des benachbarten Bihar. Durch die harte Arbeit in den staubigen Minen leiden die Kinder unter Atemwegserkrankungen und Verletzungen, sind häufig dehydriert und unterernährt. Die Allerkleinsten, die noch nicht selbst nach Mica graben können, werden in der Gluthitze des Tages neben den Schächten abgelegt und müssen dort ausharren, bis ihre Eltern und Geschwister genug Mica aus dem Boden geholt haben. Kinderbetreuung können sich die Eltern nicht leisten.

Satellitenbilder zeigen Minennutzung

Bis in die 1980er-Jahre gab es in Nordostindien legalen Mica-Abbau, doch zum Waldschutz im Rahmen des Forest Conservation Act wurde der Bergbau verboten, die Minen offiziell stillgelegt. Die alten Schächte werden dennoch bis heute weitergenutzt – von Menschen, die dort auf eigene Faust Mica schürfen und die Minengänge händisch mit einfachsten Mitteln erweitern und vergrößern. Ohne offiziellen Auftrag, ohne Sicherungsmaßnahmen, ohne Schutz. Eine Vertical-52-Datenanalyse von Satellitenbildern im Auftrag von Zeit Online und der Heinrich-Böll-Stiftung (vertical52.org/de) zeigte vergangenes Jahr, dass sich im Gebiet der alten Minen



Mica (CI 77019) sorgt für den Glitzereffekt in vielen Kosmetikprodukten – auch in Naturkosmetik.

„Weil das Schürfen illegal ist, gibt es viel Korruption.“



Barbara Küppers
Kinderrechtsexperte
bei Terre des Hommes
Deutschland

die gerodete Fläche im Vergleich zu 2016 teils mehr als verdreifacht hat – ein deutliches Indiz, dass dort nach wie vor intensive Bergbauaktivität stattfindet.

Die Einsturzgefahr ist der ständige Begleiter der Menschen, die in die Erdlöcher steigen, um nach Glimmer zu schürfen. Die Überlebenswahrscheinlichkeit ist gering, wenn einer der ungesicherten Gänge in sich zusammenbricht. Dennoch setzen dort täglich Frauen, Männer und Kinder ihr Leben, ihre Gesundheit und ihre Zukunft aufs Spiel. Sie haben keine Wahl. Die Bevölkerung in diesen Regionen ist bitterarm – andere auskömmliche Arbeit gibt es nicht.

Doch selbst wenn die ganze Familie in den Mica-Minen schuftet, bleibt am Ende des Tages kaum genug, um den Hunger zu stillen. Für wenige Cent pro Kilo, bestensfalls 120 bis 300 Rupien (umgerechnet 1,34 bis 3,36 Euro) am Tag, verkaufen die Menschen ihre Tageserträge an Ankäufer vor Ort weiter, die das Mica anschließend über

zwei bis drei weitere Zwischenhändler in den Weltmarkt schleusen. Der spärliche Verdienst reicht kaum zum Überleben, die Familien erreichen damit nicht einmal die Armutsgrenze, die bei 1,90 Dollar pro Tag und Person liegt. Die Händler diktieren die Preise, die Menschen sind ihrer Willkür ausgeliefert. In der Coronapandemie hat sich der Preisdruck zusätzlich verschärft.

Verschleierung der Lieferkette

Die vielen verschiedenen Zwischenstationen des Mica-Handels sind Teil einer perfiden Verschleierungsstrategie, durch die am Ende niemand mehr die Lieferkette zurückverfolgen kann. Weder die Hilfsorganisationen noch die Mica importierenden Unternehmen sind so in der Lage, Kinderarbeit und andere Menschenrechtsverletzungen sicher auszuschließen.

Die örtlichen Behörden und die Politik schauen weg, obwohl die Arbeit im Bergbau per Definition zu den schlimmsten Formen der Kinderarbeit gehört und in allen Staaten der Welt verboten ist – auch in Indien. Da die Minen jedoch den offiziellen Angaben der Regierungen von Jharkhand und Bihar zufolge überhaupt nicht existieren, gibt es kaum Handhabe gegen die Menschenrechtsverletzungen. Hinzu kommt: „Weil das Schürfen illegal ist, gibt es viel Korruption“, weiß Barbara Küppers, Kinderrechtsexperte bei Terre des Hommes Deutschland. Das gilt vor allem für die Polizei. Viele Politiker der Region haben kein Interesse die Situation zu klären und versuchen kritische Stimmen zu unterdrücken. Menschenrechtsorganisationen, aber auch Medien, die auf die Missstände vor Ort aufmerksam machen wollen, können sich nicht auf staatlichen Schutz verlassen. Im Gegenteil: Journalisten aus dem Ausland erhalten keine Visa, die Geheimpolizei ist allgegenwärtig, Hilfsprojekte könnte die Arbeit verboten werden. →

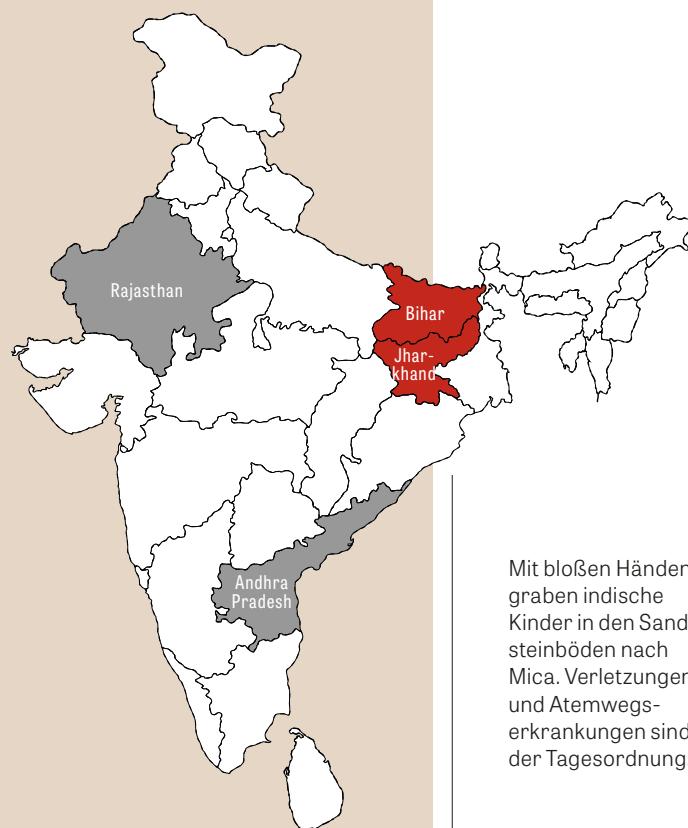
Mehr Kontrolle mit Lieferkettengesetz

Terre des Hommes kämpft seit vielen Jahren unter diesen Umständen gegen Kinderarbeit und für menschenrechtskonforme Arbeits- und Lebensbedingungen. Um allen Widrigkeiten zum Trotz etwas zum Wohle der Menschen verändern zu können, müssen die Helferinnen und Helfer sich mit den Gegebenheiten, so gut es geht, arrangieren. Das bedeutet häufig, Umwege in Kauf zu nehmen und – immer mit den langfristigen Verbesserungen vor Augen – nicht mit der Brechstange vorzugehen.

Terre des Hommes werde im Moment zu Mica keine Beschwerde gegen ein Unternehmen nach dem neuen deutschen Lieferkettensorgfaltspflichtengesetz vorbringen, das am 1. Januar 2023 in Kraft getreten ist, erläutert Küppers. Das Gesetz fordert von deutschen Unternehmen, „regelmäßig im eigenen Geschäftsbereich und beim unmittelbaren Zulieferer sowie anlassbezogen auch in der tieferen Lieferkette“ eine Risikoanalyse durchzuführen, ob Menschenrechtsverletzungen wie Kinderarbeit bestehen, und dies jährlich in Form eines Berichts zu belegen, teilte das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) auf unsere Nachfrage mit. Für die Kontrolle ist das Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) zuständig. Bei Verstößen drohen Strafzahlungen in bis zu dreistelliger Millionenhöhe sowie der Entzug öffentlicher Aufträge.

Damit bestünde für Organisationen wie Terre des Hommes die Möglichkeit, bei einem begründeten Verdacht Beschwerde beim BAFA einzureichen. Doch zum einen wäre der zu erwartende Erfolg ungewiss: „Die Lieferkette ist so intransparent, dass man gar keine konkreten Informationen zu einem Unternehmen beim BAFA vorbringen könnte“, sagt Kinderrechtsexpertin Küppers. Zum anderen droht die Gefahr, dass die indische Regierung Hilfsprojekte stoppen könnte.

Dennoch beobachtet Terre des Hommes aufgrund des neuen Lieferkettengesetzes bereits positive Effekte, vor allem in anderen Bereichen wie der Textilbranche: „Es gibt vermehrt Anfragen, die Unternehmen sind aktiver denn je, um ihre Lieferketten in den Griff zu bekommen. Ob das bei den Kindern in den Mica-Minen ankommt,



Mit bloßen Händen graben indische Kinder in den Sandsteinböden nach Mica. Verletzungen und Atemwegserkrankungen sind an der Tagesordnung.



Undurchsichtige Statistiken

Mica-Vorkommen gibt es in 35 Ländern der Welt, darunter Indien und Madagaskar, aber auch China und Brasilien. Auch in den Böden der USA, Kanadas, Russlands und Finnlands ist Mica zu finden. Menschenrechtsverletzungen und Kinderarbeit beim Abbau ließen sich laut Terre des Hommes in Indien und Madagaskar nachweisen; in einigen anderen Ländern seien sie nach aktuellem Stand zumindest nicht auszuschließen. Großkonzerne beziehen ihr Mica häufig aus unterschiedlichen Quellen.

Indien deckte im Jahr 2020 rund 30 Prozent des Weltmarkts ab. Der indischen Exportstatistik zufolge verlassen jährlich rund 150.000 Tonnen Mica das Land über den Hafen von Kalkutta. Woher diese Mengen stammen bleibt unklar – die von offizieller Seite angegebenen Quellen in den Bundesstaaten Andhra Pradesh und Rajasthan könnten nicht einmal ein Viertel davon abdecken.

Quelle der Zahlen: Hinter dem schönen Schein – Ausbeutung von Kindern beim Mica-Abbau in Indien, Terre des Hommes, Juni 2022

sehen wir aber erst frühestens in zwei bis drei Jahren.“

Initiative will Bedingungen verbessern

Bemühungen um menschenwürdige Arbeitsbedingungen und gegen Kinderarbeit gibt es jedoch durchaus bereits. 2017 haben sich Unternehmen aus Mica verarbeitenden Branchen mit dem Ziel einer fairen und nachhaltigen Lieferkette ohne Kinderarbeit zur Responsible Mica Initiative (RMI) zusammengeschlossen. Zunächst lag der Fokus dabei auf Madagaskar, 2019 kam Indien hinzu. In beiden Ländern sind Kinderarbeit, gefährliche Arbeitsbedingungen und Hungerlöhne ein Problem.

Zu den Mitgliedern der RMI zählen deutsche Schwergewichte wie BASF und Merck sowie mehrere große Automobilhersteller. Kosmetikfirmen wie L'Oréal, Chanel, Coty und Cosnova sind ebenfalls dabei. Zu den Gründungsmitgliedern gehörte auch der niederländische Zweig von Terre des Hommes, inzwischen ist Terre des Hommes Deutschland ebenfalls im Boot. Gemeinsam engagieren sich die derzeit mehr als 80 Akteure vor Ort unter anderem für Hilfsprojekte, insbesondere um Kindern den Schulbesuch zu ermöglichen. „Die Erfah-



rung zeigt: Wenn die Kinder in die Schule gehen und dort ein kostenloses Mittagessen bekommen, entlastet auch das die Familien“, so Küppers. So entkommen die Kinder den Mica-Minen, ohne dass die Familie dadurch finanzielle Einbußen hat. Darüber hinaus können die Menschen nur mit Bildung langfristig den Kreislauf aus Armut, Hunger und illegaler Arbeit durchbrechen.

Unterstützung ungewiss

Auch wenn eine Nachverfolgung der Lieferkette in der Realität nach wie vor schwierig ist, hält Küppers Zusammenschlüsse wie die RMI für die Entwicklungsarbeit vor Ort für unverzichtbar: „Man setzt sich an einen Tisch, bespricht Probleme offen und vertrauenswürdig.“ Die Beteiligung von Industrievertretern mache auf örtliche Politiker zudem mehr Eindruck als die Arbeit der Hilfsorganisationen allein und sorge so dafür, dass der schwierige Kontakt zu den indischen Behörden nicht vollkommen abreiße. Aber bei allem Optimismus, den es wohl braucht, um angesichts der Umstände nicht den Mut zu verlieren, bleibt Küppers realistisch: „Die RMI ist durch-

aus sinnvoll und ein wichtiger Bestandteil, um Projekte umzusetzen. Aber sie kann nicht auf einen Schlag die Probleme lösen.“ Eine Legalisierung des Mica-Abbaus und offizielle Schürfizenzen, Mindestlöhne, grundlegende Arbeitsschutzstandards und eine wirksame Eindämmung der Korruption könnten den Menschen vor Ort helfen. „Es ist ein langer Weg, solche umfassenden Änderungen mit allen Beteiligten umzusetzen, und es ist ungewiss, wie stark die lokalen Behörden diesen Weg unterstützen“, sagt Küppers.

Bojkott ist keine Lösung

Alternative Ansätze verfolgen manche Kosmetikhersteller wie Lush, die mit synthetisch hergestelltem Mica – Synthetic Fluorphlogopite – arbeiten. Sogar in von Natrue zertifizierter Naturkosmetik ist es erlaubt. Es kann natürliches Mica ersetzen, ist aber für die Hersteller potenziell teurer im Einkauf. Auch natürliches Mica aus Nordamerika oder Finnland ist menschenrechtlich unproblematisch. Doch was bedeutet das für die Endverbraucher? Auf Kosmetikprodukten müssen die Hersteller natürliches Mica zwar ausloben – woher es stammt, erkennt man anhand der Zutatenliste (INCI) jedoch nicht. Sollten wir diese Produkte also lieber im Regal stehen lassen, um der Kinderarbeit in Indien keinen Vorschub zu leisten? So einfach ist es leider nicht.

„Wir bitten ausdrücklich darum, Produkte mit Mica nicht zu boykottieren. Wir wollen, dass sich die Situation grundlegend ändert, nicht dass der Abbau plötzlich komplett aufhört. Denn dann verlieren die Menschen auf einen Schlag ihre einzige Einkommensquelle, und es wird für sie noch schwieriger. Die Kinder brauchen Alternativen.“ Kinderrechtsexperte Küppers fordert Verbraucherinnen und Verbraucher deshalb auf, sich für Hilfsprojekte einzusetzen, auf das Problem aufmerksam zu machen und sich direkt an die Unternehmen zu wenden, die Mica in ihren Produkten verwenden. „Entwicklungsarbeit dauert immer ein bisschen“, sagt sie. Es braucht einen langen Atem und viel Beharrlichkeit, um strukturelle Probleme zu lösen.

WER SCHÖN SEIN WILL, LÄSST LEIDEN.

Klebt an deinem
Make-up Blut?



Fische, Meerschweinchen und Kaninchen leiden noch immer in Tierversuchen für Kosmetika, obwohl es zahlreiche tierversuchsfreie und vegane Produkte gibt.

Mehr Informationen unter:
PETA.de/kosmetik-tierversuche

PETA

TEST**KÖRPERÖLE****ÖKO-TEST****RATGEBER****1**

Körperöle sind vor allem für Menschen mit sehr trockener Haut eine gute Alternative zur Bodylotion. Wir können fast alle getesteten Produkte empfehlen.

2

Tragen sie das Öl nach dem Duschen auf die noch feuchte Haut auf. So lässt es sich besser verteilen und zieht schneller ein.

3

In der Schwangerschaft kann die tägliche Pflege mit einem milden Körperöl die Haut dabei unterstützen, die starke Dehnung des wachsenden Bauchs zu verkraften.

Schmierstoffe

In unserem Test Körperöle öffnet sich die Schere weit: 20 Produkte auf Basis von Pflanzenöl sind im grünen Bereich – im krassen Gegensatz zum eindeutigen Verlierer. So extrem sind die Unterschiede selten.

TEST: LISA-MARIE KARL TEXT: MARIEKE MARIANI



Foto: Beautyimage/Shutterstock

TEST

Anzeige

Sonett – so gut.

Handseife Lavendel – basische Pflege für Hände, Gesicht und den ganzen Körper



ÖKO-TEST

Sonett GmbH
Handseife
Lavendel 300 ml
sehr gut

Ausgabe 01/2023



- Basische Pflege für Hände, Gesicht und den ganzen Körper
- Aus Pflanzenölen zu 100 % aus kontrolliert biologischem Anbau
- 100 % biologisch abbaubar

Mittel für Waschen und Reinigen, die das Wasser achten als Träger alles Lebendigen | www.sonett.eu

Sonett – so gut.

sonett
ÖKOLOGISCH KONSEQUENT

Erhältlich im Naturkostfachhandel und im Sonett Online-Shop.



Sonett ist Sieger des Deutschen Nachhaltigkeitspreises 2022

Mit rückfettenden Pflegeprodukten können wir unsere Haut bei der Regeneration unterstützen. Körperöle eignen sich dafür hervorragend. An Auswahl mangelt es nicht, doch was macht ein gutes Körperöl aus? Wie setzt es sich zusammen und wie viele Zusatzstoffe müssen eigentlich rein? Wir haben 21 Produkte in die Labore geschickt und geprüft.

Es könnte so schön sein

Während alle anderen Körperöle sich im grünen Bereich der Tabelle bewegen und nur in Ausnahmefällen kleinere Mängel aufweisen, rauscht das *Fenjal Intensiv Body Öl* mit Pauken und Trompeten durch den Test. Nicht nur dass einzig der Anbieter Fit als Hauptinhaltsstoff noch auf das erdölbasierte Paraffinum liquidum setzt – das Labor hat noch dazu aus unserer Sicht erhöhte Mengen an aromatischen Mineralölkohlenwasserstoffen (MOAH) nachgewiesen. Unter den MOAH können sich auch krebsfördernde Verbindungen befinden. Zu allem Überfluss ist dem *Fenjal*-Körperöl auch noch ein bedenklicher UV-Filter zugesetzt: Ethylhexylmethoxycinnamat steht aufgrund der Ergebnisse aus Tierversuchen im Verdacht, sich auf das Hormonsystem auszuwirken.

„Viele Öle werben mit dem extra Dufterlebnis. Umso besser, dass die meisten Produkte dennoch ohne allergisierende Duftstoffe auskommen.“



Lisa-Marie Karl
ÖKO-TEST-Redakteurin

TIPPS zur Körperpflege mit Öl



Auf Pflanzenbasis

Die Basis für ein gutes Pflegeöl ist immer ein kalt gepresstes Pflanzenöl. Die meisten Hersteller setzen auf Sonnenblumen-, Jojoba- oder Mandelöl, aber auch Olivenöl, Sojaöl und Avocadoöl sind beliebte Trägeröle. Je weniger Zutaten die fertige Rezeptur enthält, desto besser. Von erdölbasierten Körperölen sollten Sie die Finger lassen.

Für die Massage

Körperöle eignen sich auch für eine entspannende Massage. Ein angenehmer Duft – zum Beispiel nach Lavendel, Rose oder einer frischen Zitrusnote – runden das sinnliche Erlebnis ab.

Als Badezusatz

Wer unter trockener Haut leidet, kann ein paar Tropfen eines möglichst reinen Pflanzenöls als Pflegezusatz ins Badewasser geben. Das hat einen sanften, rückfettenden Effekt.

Ins Haar

Viele Öle eignen sich auch zur Haarpflege. Ein Hauch Jojoba- oder Kokosöl im feuchten Haar verteilt glättet Spliss und hilft gegen trockene Spitzen.

Nicht so dufte

Im *Rituals The Ritual of Ayurveda Intensiv Pflegendes Körperöl* hat das von uns beauftragte Labor die Duftstoffe Cinnamylalkohol und Hydroxycitronellal nachgewiesen, die besonders häufig allergische Reaktionen hervorrufen. Dafür ziehen wir eine Note ab.

Weniger ist mehr

Die Öle von *Benecos* und *Primavera* bestehen aus reinem Jojobaöl. Keine Zusatzstoffe, kein Parfüm, kein Problem. Wir befürworten das. Auch wenn das Gros der Körperöle im Test empfehlenswert ist, gibt es Unterschiede zwischen den einzelnen Produkten. Deshalb haben wir in der Tabelle aufgeschlüsselt, welche Hauptbestandteile die Öle enthalten – und welche Zutaten die Anbieter auf der Verpackung bewerben. Damit unsere Leserinnen und Leser eine aufgeklärte Kaufentscheidung darüber treffen können, wofür sie ihr Geld ausgeben.

Nur einer stoppt die Plastikflut

Viele der Körperöle sind in Glasflaschen abgefüllt, einige aber auch in Kunststoffflaschen. Für diese Produkte haben wir bei den Herstellern abgefragt, ob sie recyceltes Plastik einsetzen. Das ist allerdings nur beim *Bevola Naturals Körperöl Bio-Arganöl & Bio-Jojobaöl* der Fall. Alle anderen Flaschen enthalten leider entweder gar keinen recycelten Kunststoff, oder die Anbieter haben es uns nicht nachgewiesen. Schade, an dieser Stelle besteht definitiv noch Nachholbedarf.

So haben wir getestet

Wir haben 21 Körperöle eingekauft, bei elf Produkten handelt es sich um zertifizierte Naturkosmetik. Darunter sind sowohl reine Öle, beispielsweise Jojobaöl, als auch Kompositionen aus verschiedenen Ölen. Die Preise der Körperöle – für die bessere Vergleichbarkeit umgerechnet auf 100 Milliliter – liegen zwischen 2,45 Euro und 22 Euro.

Wir haben im Labor überprüfen lassen, ob die Öle umstrittene oder bedenkliche Substanzen wie Formaldehyd-/abspalter, halogenorganische Verbindungen, Diethylphthalat und problematische Duftstoffe enthalten. Im paraffinhaltigen Produkt ermittelte ein Labor den Gehalt der Erdölbestandteile und prüfte außerdem, ob es mit aromatischen Mineralölkohlenwasserstoffen (MOAH) belastet ist. Ein weiteres Labor analysierte das Verpackungsmaterial auf umweltproblematische chlorierte Verbindungen. Umweltrelevante Parameter fließen in das Testergebnis. Weitere Mängel ein.



TEST

KÖRPERÖLE

DIE LÖSUNG GEGEN NAGELPILZ!



- Nur 1x wöchentlich zu beliebiger Tageszeit
- Der Nagel bleibt erhalten!
- Breites Erregerspektrum
- Anwendung direkt auf dem Nagel
- Nagelset inklusive
- Wirkt auch unter kosmetischem Nagellack*

*nach 10 min Trocknungszeit



Amorolfin Nagelkur HEUMANN 5 % wirkstoffhaltiger Nagellack (Wirkstoff: Amorolfin)

Anw.: zur Behandlung von Nagelpilz bei einem Befall des Nagels von bis zu 80 % (insbesondere im vorderen Bereich). Dieses Produkt ist leicht entzündlich!

Die Lösung von Zündquellen und offenen Flammen fernhalten! Stand 11/2022

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



HEUMANN

Anzeige

HEUMANN bewährt seit 1913



Körperöle, zertifizierte Naturkosmetik

	Alverde Pflege-Öl All-In-One	Alviana Satin Secret Beauty Öl Bio-Arganöl	Benecos Körperöl Bio-Jojobaöl Öl-Film Ab!	Bergland Rosen Hautöl	Bevola Naturals Körperöl Bio-Arganöl & Bio-Jojobaöl	Cosnature Aroma-Pflegeöl Mandel & Kokos
Anbieter	Dm	Bonano	Cosmondial	Bergland-Pharma	Kaufland (Mann & Schröder)	Cosmlux
Preis pro 100 Milliliter	3,95 Euro	3,89 Euro	9,99 Euro	16,56 Euro	3,33 Euro	4,29 Euro
Hauptbestandteile laut Deklaration	Canola Oil (auf Basis von Rapsöl), Isoamylaurate	Glycine Soja Oil (Sojaöl), Dodecane	Simmondsia Chinensis Seed Oil (Jojobaöl)	Prunus Amygdalus Dulcis Oil (Mandelöl), Simmondsia Chinensis Seed Oil (Jojobaöl)	Helianthus Annuus Hybrid Oil (Sonnenblumenöl), Isoamylaurate	Helianthus Annuus Seed Oil (Sonnenblumenöl), Dicaprlyl ether
Beworbene Bestandteile	Bio-Mandel-, Bio-Kokosnuss- und Sonnenblumenöl	Bio-Arganöl	Bio-Jojobaöl	Rosen-, Bio-Jojoba- und Weizenkeim-Öl	Bio-Argan- und Bio-Jojobaöl	Mandel-, Bio-Kokos-, Avocado-, Jojoba- und Sonnenblumenöl
Parfüm und/oder ätherisches Öl	ja; enthält Geraniol	ja; enthält Citronellol, Citral, Cumarin	nein	ja; enthält Citronellol, Geraniol, Citral	ja	ja; enthält Cumarin
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Rezyklatanteil in der Kunststoffverpackung	entfällt	nein	entfällt	entfällt	61%	entfällt
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen						
Gesamurteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut



Körperöle

	Balea Natural Beauty Reichhaltiges Pflegeöl	Dresdner Essenz Easy Mind Aroma-Körperöl Loslassen	Garnier Body Oil Beauty Schöne Haut Öl	Isana Intensive Pflege Body Oil für sehr trockene Haut	Jean & Len Trockenes Pflege-Öl Granatapfel
Anbieter	Dm	Li-IL	L'Oréal	Rossmann	Jean & Len
Preis pro 100 Milliliter	2,45 Euro	4,99 Euro	3,99 Euro	2,66 Euro	4,99 Euro
Hauptbestandteile laut Deklaration	Vegetable Oil, Isopropylpalmitate	Glycine Soja Oil (Sojaöl), Prunus Amygdalus Dulcis Oil (Mandelöl)	Caprylic/Capric Triglyceride, Isopropylpalmitate	Helianthus Annuus Hybrid Oil (Sonnenblumenöl), Ethylhexylstearate	Coco-Caprylate/Caprate, Helianthus Annuus Hybrid Oil (Sonnenblumenöl)
Beworbene Bestandteile	Bio-Hanfsamenöl, Rosenextrakt, Bio-Arganöl	ätherische Öle aus Eucalyptus, Krauseminze und Ylang Ylang, Mandel- und Jojobaöl, Vitamin E	Argan, Macadamia, Mandel, Rose	Argan-, Mandel-, Avocado-, Sonnenblumen- und Macadamiaöl	Granatapfelnöl, Vitamin E
Parfüm und/oder ätherisches Öl	ja; enthält Geraniol, Citral, Citronellol	ja; enthält Citral, Geraniol, Farnesol, Citronellol	ja	ja; enthält Citronellol, Geraniol	ja
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Rezyklatanteil in der Kunststoffverpackung	entfällt	entfällt	keine Angabe	keine Angabe	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	gut	gut	gut
Anmerkungen	1)				
Gesamurteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut



Dr. Hauschka Moor Lavendel Pflegeöl

Khadi Skin & Soul Oil Rose Love

Primavera Jojobaöl bio

Terra Naturi Relax Massage- & Körperöl

Weleda Entspannendes Pflege-Öl Lavendel

Wala

Khadi Naturprodukte

Primavera Life

Müller Drogeriemarkt (BCI Bio Cosmetics)

Weleda

22,00 Euro

19,99 Euro

17,49 Euro

3,95 Euro

12,95 Euro

Olea Europaea Fruit Oil (Olivenöl), Aqua (Wasser)

Oryza Sativa Bran Oil (Reiskleieöl), Sesamum Indicum Seed Oil (Sesamöl)

Jojobaöl

Glycine Soja Oil (Sojaöl), Isoamylaurate

Prunus Amygdalus Dulcis Oil (Mandelöl), Sesamum Indicum Seed Oil (Sesamöl)

Moorextrakt, Tinkturen aus Ackerschachtelhalm und Rosskastanie, Lavendel-, Jojobaöl, Sheabutter

Rose, Sappanholz, Kurkumawurzel, Safran

Jojobaöl

Avocado- und Rosmarinöl

Lavendel-, Mandel- und Bio-Sesamöl

ja; enthält Citronellol, Geraniol, Cumarin, Citral, Farnesol, Eugenol

ja; enthält Geraniol, Citronellol, Citral, Farnesol, Eugenol

nein

ja; enthält Eugenol

ja; enthält Geraniol, Cumarin

nein

nein

nein

nein

nein

sehr gut

sehr gut

sehr gut

sehr gut

sehr gut

entfällt

entfällt

entfällt

entfällt

entfällt

sehr gut

sehr gut

sehr gut

sehr gut

sehr gut

2)

sehr gut



Kneipp Mandelblüten Hautöl

Original Hagners Körperöl mit Jojobaöl

Sonett Myrthe Orangenblüte Körper- und Massageöl

Rituals The Ritual of Ayurveda Intensiv Pflegendes Körperöl

Fenjal Intensiv Body Öl

Kneipp

Heinrich Hagner

Sonett

Rituals

Fit

6,49 Euro

2,53 Euro

11,66 Euro

20,50 Euro

4,13 Euro

Prunus Amygdalus Dulcis Oil (Mandelöl), Helianthus Annuus Seed Oil (Sonnenblumenöl)

Ethylhexylstearate, Helianthus Annuus Seed Oil (Sonnenblumenöl)

Olivenöl, Mistelextrakt aus Beeren und Blättern

Vitis Vinifera Seed Oil (Traubenkernöl), Brassica Campestris Seed Oil (Rapsöl)

Paraffinum Liquidum, Caprylic/Capric Triglyceride

Mandel-, Argan- und Sonnenblumenöl, Vitamin E

Bisabolol, Jojoba- und Avocadoöl

Sommer- und Wintermistel

Indische Rose, Mandelöl

Avocadoöl, Sheabutter

ja; enthält Citral, Cumarin, Geraniol, Citronellol

ja

ja; enthält Farnesol, Geraniol

ja; enthält Cinnamylalkohol, Hydroxycitronellal, Cumarin, Citronellol, Citral, Geraniol, Benzylcinnamat

ja; enthält Cumarin, Geraniol

nein

nein

nein

nein

Paraffine, MOAH, bedenklicher UV-Filter

sehr gut

sehr gut

sehr gut

gut

ungenügend

entfällt

nein

entfällt

entfällt

nein

sehr gut

gut

sehr gut

sehr gut

gut

3)

sehr gut

sehr gut

gut

ungenügend

Fett gedruckt sind Mängel.

Abkürzungen: MOAH = aromatische Mineralöl-Kohlenwasserstoffe.

Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie auf Seite 114.

Anmerkungen: 1) Citronellol deklariert, aber im Labor nicht nachgewiesen. 2) Eugenol deklariert, aber im Labor nicht nachgewiesen. 3) Geraniol und Farnesol nicht deklariert, aber im Labor nachgewiesen.

Legende: Produkte mit gleichem Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Soweit nicht abweichend angegeben, handelt es sich bei den hier genannten Abwertungsgrenzen nicht um gesetzliche Grenzwerte, sondern um solche, die von ÖKO-TEST festgesetzt wurden. Die Abwertungsgrenzen wurden von ÖKO-TEST eingedenkt der sich aus spezifischen Untersuchungen ergebenden Messunsicherheiten und methodenimmanenter Varianzen festgelegt.

Unter dem Testergebnis Inhaltsstoffe führen zur Abwertung um jeweils zwei Noten: a) MOAH; b) bedenkliche UV-Filter (hier: Ethylhexylmethoxycinnamat). Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) deklarationspflichtige Duftstoffe, die Allergien auslösen können (hier: Cinnamylalkohol und/oder Hydroxycitronellal); b) ein gemessener Gehalt von mehr als einem Prozent Paraffine/künstliche paraffinartige Stoffe.

Unter dem Testergebnis Weitere Mängel führt zur Abwertung um eine Note: ein Anteil von Rezyklaten (Post-Consumer-Rezyklat, PCR) von weniger als 30 Prozent in Relation zum Gesamtgewicht der Kunststoffverpackung, keine Angabe hierzu und/oder kein ausreichender Nachweis auf unsere Anfrage hierzu.

Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „gut“ ist, verschlechtert das Gesamturteil nicht. Aus rechtlichen Gründen weisen wir darauf hin, dass wir die von den Herstellern versprochenen Wirkungen der Produkte nicht überprüft haben.

Testmethoden und Anbieterverzeichnis finden Sie unter oekotest.de/N2306.

Bereits veröffentlicht: ÖKO-TEST Magazin 11/2022. Aktualisierung der Testergebnisse/Angaben, sofern die Anbieter Produktänderungen mitgeteilt haben oder sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.

Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlags dürfen keine Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.



ARGANÖL

(Argania Spinosa Kernel Oil) wird aus den Samen des Arganbaums gewonnen, von denen nur sehr wenige in einer Frucht enthalten sind. Die Gewinnung und Aufbereitung ist entsprechend aufwendig, sodass echtes Arganöl zu den teureren Ölen zählt. Es gilt als feuchtigkeitsspendend und hautpflegend und soll aufgrund seiner Bestandteile wie Vitamin E antioxidativ wirken.



ÄTHERISCHE ÖLE

sind Pflanzeninhaltsstoffe, die in den Öldrüsen der Pflanzen gebildet werden. Sie entstehen zum Beispiel in den Blättern, den Samen, in Harzen, Früchten oder Blüten. Entsprechend unterschiedlich sind sie in ihrer chemischen Zusammensetzung. Sie gehören zu den nicht fetten Ölen und können sich vollständig verflüchtigen. Für den Einsatz in einer Rezeptur benötigen sie ein sogenanntes Trägeröl. In Kosmetikprodukten werden ätherische Öle meist zur Beduftung verwendet.

Kleine Ölkunde

Ob für die Massage, zur Pflege trockener und strapazierter Haut oder in der Aromatherapie – Öle sind auch außerhalb der Küche vielseitig einsetzbar. Wir geben Ihnen einen Überblick über die Eigenschaften der Öle, die häufig in Kosmetik angewendet werden.

TEXT: MARIEKE MARIANI

Unabhängig von ihrem Einsatzgebiet eignen sich kalt gepresste Pflanzenöle am besten für die Pflege der Haut. Bei der kalten, also rein mechanischen Pressung des Öls ohne den Einsatz von Wärme bleiben die wertvollen natürlichen Inhaltsstoffe des Öls – vor allem Vitamine und ungesättigte Fettsäuren wie Linolsäure – erhalten.

Man spricht dann auch von nativem Öl. Viele Öle können in der Hautpflege pur angewendet werden oder eignen sich als sogenannte Trägeröle, also geruchsneutrale Basisöle, um sie mit Wirkstoffen, ätherischen Ölen oder anderen Duftkomponenten zu verfeinern.



AVOCADOÖL

(Persea Gratissima Oil) wird in der Hautpflege wegen seiner feuchtigkeitsspendenden und regenerierenden Eigenschaften geschätzt. Es wird besonders gern zur Pflege von trockener, gereizter und juckender Haut eingesetzt und eignet sich auch gut zur Haarpflege. Avocadoöl wird aus dem Fruchtfleisch der Avocado gewonnen. Diese wiederum steht jedoch aufgrund ihrer problematischen Öko-Bilanz, insbesondere wegen ihres wasserintensiven Anbaus, in der Kritik.



JOJOBAÖL

(Simmondsia Chinensis Seed Oil)

ist aufgrund seiner chemischen Zusammensetzung genau genommen ein flüssiges Wachs, das aus den Samen des Jojobastruchs gewonnen wird. Es gilt als hautpflegend, feuchtigkeitsspendend und gut verträglich für verschiedene Hauttypen. Jojobaöl zählt mit zu den beliebtesten Ölen, die in der Kosmetik eingesetzt werden, und kann pur auch für die Babypflege verwendet werden. Unraffiniert hat es eine goldene Färbung und einen leicht nussigen Geruch. Ausgesprochen wird es übrigens „Hohoba“.



KOKOSÖL

(Cocos Nucifera Oil)

wird aus dem Fruchtfleisch und der Milch der Kokosfrucht gewonnen und hat den Ruf eines Allroundtalents. Es eignet sich für die Körper- und Haarpflege und soll vor allem feuchtigkeitspendend sein. Es wird ihm sogar eine wundheilende Wirkung nachgesagt. Bei Raumtemperatur ist Kokosöl tendenziell fest, schmilzt aber wegen seines hohen Gehalts an gesättigten Fettsäuren bereits bei einer Temperatur von 23 bis 26 Grad. Kokosöl wirkt komedogen – verstopft also tendenziell die Poren. Wer zu unreiner Haut neigt, sollte zur Pflege besser auf andere Öle zurückgreifen.



MANDELÖL

(Prunus Amygdalus Dulcis Oil) gilt als besonders mildes Öl für die Hautpflege und kann pur hervorragend zur Pflege von Babyhaut verwendet werden. Es wird aus den Kernen des Mandelbaums gewonnen. Mandelöl unterstützt sanft bei der Regeneration der Hautbarriere, besonders bei trockener Haut. Vor allem nach dem Duschen oder Baden hilft es der Haut, den austrocknenden Effekt des Wassers auszugleichen und sich wieder ins Gleichgewicht zu bringen.



MINERALÖLE

(Paraffinum Liquidum, Paraffin, Petrolatum, Mineral Oil, Cera Microcristallina)

sind Kosmetikinhaltstoffe, die aus Erdöl gewonnen werden. Sie sind billig und können in großen Mengen hergestellt werden, haben aber schlechtere Hautpflegeeigenschaften als pflanzliche Öle und sind unter Umweltgesichtspunkten äußerst problematisch. Außerdem können sie aromatisierte Mineralölkohlenwasserstoffe (MOAH) enthalten, von denen einige krebsfördernd sind.



NACHTKERZENÖL

(Oenothera Biennis Oil)

gilt als besonders hochwertiges Öl. Es eignet sich gut zur Pflege von angegriffener, rissiger und entzündeter Haut und soll heilungsfördernd und regenerierend wirken. Man findet es häufig als Inhaltsstoff in reichhaltiger Nachtpflege, seltener in der puren Anwendung. Das Öl ist sehr empfindlich – es wird schnell ranzig und ist oxidativ instabil.



OLIVENÖL

(Olea Europaea Fruit Oil)

wird aus der ganzen Olivenfrucht inklusive des Kerns gewonnen. Es ist in Kosmetik sehr beliebt und wirkt feuchtigkeitsausgleichend und pflegend. Im Vergleich zu anderen Ölen hat es einen intensiveren Eigengeruch. Es eignet sich jedoch hervorragend für die Anwendung auf der Haut und kann auch zur Pflege von trockenem, splissigem Haar genutzt werden.



PALMÖL

(Elaeis Guineensis Oil /

Elaeis Guineensis Kernel Oil)

ist eines der am häufigsten in Kosmetik eingesetzten Öle, da es vergleichsweise günstig und in großen Mengen verfügbar ist. Da für den Anbau der Ölpalme jedoch große Teile des Regenwalds gerodet werden, um Platz für die Plantagen zu schaffen, ist die Verwendung von Palmöl ökologisch bedenklich. Verarbeitetes Palmöl verbirgt sich in den Rezepturen hinter zahlreichen INCI-Bezeichnungen, zum Beispiel Sodium Palmate, Cetearyl Alcohol, Glyceryl Stearate, Glyceryl Stearate Citrate oder Glyceryl Stearate SE.



RAPSÖL

(Brassica Campestris Seed Oil)

wird aus den Samen der auch in Deutschland in großem Stil angebauten Rapspflanze gewonnen. Rapsöl beinhaltet eine Menge verschiedener Vitamine sowie Karotinoide und zeichnet sich durch eine besonders gute Fettsäureverteilung aus. Dadurch eignet es sich ausgezeichnet zur Hautpflege, vor allem von trockener Haut. Es wirkt rückfettend und gleicht den Feuchtigkeitshaushalt der Haut aus. Rapsöl kann sowohl als Bestandteil von Kosmetikrezepturen als auch pur angewendet werden.



SONNENBLUMENÖL

(Helianthus Annuus Seed Oil)

wird aus den Kernen der Sonnenblume gewonnen, die mit der Schale gepresst werden. Durch seine Zusammensetzung ist Sonnenblumenöl ein besonders mildes, gut verträgliches Pflegeöl, das gut einzieht und entzündungshemmende Bestandteile enthält. Sonnenblumenöl ist allerdings nicht sehr lange haltbar und sollte besser besonders gewissenhaft gelagert werden (siehe Kasten auf Seite 90: „Wie bewahre ich Öl am besten auf?“). →

TIPPS

WIE WENDE ICH EIN PFLEGEÖL RICHTIG AN?

Diese Frage lässt sich aufgrund der Verschiedenartigkeit der Öle nicht pauschal beantworten. Grundsätzlich eignen sich Öle besonders gut zur Pflege trockener, strapazierter Haut. Viele Öle hinterlassen jedoch einen Film auf der Haut und ziehen nur langsam ein.

Wer zu fettriger oder unreiner Haut neigt, sollte zumindest bestimmte Öle meiden. Kokosöl, Palmöl oder Weizenkeimöl, aber auch Mineralöle gelten als komedogen – verstopfen also leichter die Poren als andere Öle und können so Unreinheiten fördern. Speziell in der Pflege der empfindlichen Gesichtshaut kommt es noch stärker auf die speziellen Eigenschaften der einzelnen Öle an: Sonnenblumenöl und Traubenkernöl eignen sich zum Beispiel besser für die Pflege fettriger Gesichtshaut. Für trockene Haut im Gesicht eignen sich Mandelöl, Kokosöl oder Olivenöl besser.

Für die Anwendung auf dem Körper gilt: Verreibt man das Öl nach dem Duschen auf der noch feuchten Haut, kann sie es besser aufnehmen. Sind vor allem bestimmte Hautareale wie Ellenbogen oder Hände von trockener, rissiger Haut betroffen, kann es helfen, diese Stellen ganz gezielt mit einem reichhaltigen Öl zu behandeln.

Wer das Öl nicht direkt auf die Haut auftragen möchte, kann es auch als Badezusatz nutzen – einfach ein paar Tropfen eines hochwertigen Pflanzenöls ins Badewasser geben.

WIE BEWAHRE ICH ÖL AM BESTEN AUF?

Kalt gepresste, also native Öle werden schneller schlecht als raffinierte. Einige Öle wie Sojaöl, Sonnenblumenöl oder Nachtkerzenöl verderben im nativen Zustand besonders schnell. Um Öle so lange wie möglich nutzen zu können, sollten sie bestenfalls **trocken, kühl und verschlossen gelagert** werden. Kosmetikhersteller füllen ihre Öle und ölhaltigen Rezepturen deshalb gern in dunkle Glasflaschen mit Schraubverschluss ab oder versehen sie mit einem Ummkarton. So müssen sie weniger Zusatzstoffe einsetzen und können auf Konservierungsmittel oder gar potenziell hormonwirksame UV-Filter – wie wir sie in unserem Test Körperöle ab Seite 82 gefunden haben – verzichten.

Einige Öle können für eine längere Haltbarkeit auch gut im Kühlschrank aufbewahrt werden. Für Kosmetik verwendete reine Öle unterscheiden sich hier nicht von den Speiseölen. Ein verdorbenes Öl erkennen Sie am ranzigen Geruch. Sind einem Kosmetiköl jedoch viele Duftstoffe zugesetzt, können Sie sich kaum auf Ihre Nase verlassen. Hier sollte das aufgedruckte Haltbarkeitsdatum oder das Tiegel-Symbol mit der Anzahl der Monate, die das Produkt nach dem Öffnen bedenkenlos verwendet werden kann, als Orientierung dienen.



SOJAÖL

(Glycine Soja Oil)

ist ein echtes Multitalent. Es hat einen dezenten Geruch und kann für alle Hauttypen verwendet werden. Es gilt als feuchtigkeitsspendend und hilft auch bei der Behandlung von Hornhaut. Es trägt nicht so stark auf wie andere, fettigere Öle und zieht entsprechend schneller ein. Tipp: Um den Einsatz von genmanipuliertem Soja zu vermeiden, achten Sie darauf, dass das Sojaöl aus kontrolliert biologischem Anbau stammt.



SESAMÖL

(Sesamum Indicum Seed Oil) eignet sich sowohl zur Hautpflege als auch für die Massage oder zur Haarpflege. Es wird aus den Kernen des Sesamstrauchs gewonnen und ist ein hervorragendes Trägeröl. Es gilt als besonders pflegend und schützt die Hautbarriere. Nuss- oder Sojaallergiker sollten bei der Anwendung von Sesamöl etwas vorsichtiger sein – sie könnten auch hierauf reagieren.



TRAUBENKERNÖL

(Vitis Vinifera Seed Oil)

wird, wie der Name schon sagt, aus den Kernen der Weintraube gewonnen. Traubenkernöl zählt zu den teureren Ölen und wurde schon im Mittelalter wegen seiner vielfältigen Eigenschaften geschätzt. Es zieht schnell ein und wirkt bei regelmäßiger Anwendung ausgleichend auf die Talgproduktion. Es eignet sich für alle Hauttypen.



WEIZENKEIMÖL

(Triticum Vulgare Germ Oil)

ist eines der Öle mit dem höchsten Vitamin-E-Gehalt. Es pflegt die Haut und macht sie geschmeidig. Es ist ein Nebenprodukt aus der Produktion von Mehl, bei der die Keimlinge aussortiert und zur Pressung des hochwertigen Weizenkeimöls verwendet werden. Natives Weizenkeimöl riecht aromatisch nach Getreide und hat eine satte rotgelbe Färbung.

HELLO DEKOLLETÉ.
HELLO GLOW.

NEU

NEU

DEKOLLETÉ TUCHMASKE MIT SOFORTEFFEKT

Mit der Tuchmaske BYE-BYE-KNITTERFÄLTCHEN von FRAUSCHMITZ BEAUTY wird das Dekolleté in 20 Minuten zu einem glamourösen Blickfang.

Unwiderstehlicher Glow für Ihr Dekolleté

Hyaluron polstert Fältchen auf und schenkt Feuchtigkeit. HerbaGlow® regt die Energieversorgung der Hautzellen an und bringt so müde Haut auf Trab. Das Ergebnis: ein aufregend strahlendes Dekolleté.

Nachhaltig. Wirkungsvoll. Made in Germany.

Hochwertige vegane Inhaltsstoffe, biologisch abbaubares Vlies, recycelbare Verpackung, klimaneutral in Deutschland hergestellt. Das ist Beauty Power mit gutem Gewissen.



Pflegeoffensive

Die Bedürfnisse unserer Haut ändern sich im Laufe unseres Lebens – aber auch mit dem Wechsel der Jahreszeiten und der äußeren Einflüsse. Es braucht also die richtige Pflege zur richtigen Zeit. Körperbutter, Bodylotion, Körperöl: Was eignet sich wann?

TEXT: MARIEKE MARIANI



BODYLOTION

Bodylotionrezepte können sich in ihrer Zusammensetzung und ihrem Fettanteil deutlich unterscheiden, sie basieren jedoch in aller Regel auf Wasser. Das macht sie im Vergleich mit der reichhaltigeren Körperbutter zur leichten Körperpflege. Sie eignet sich das ganze Jahr über für die Anwendung auf dem gesamten Körper. Bodylotion mit pflegenden Anteilen wie Aloe vera oder Panthenol unterstützt die Haut zudem nach längerer Zeit in der Sonne. Einen guten Sonnenschutz mit einem hohen Lichtschutzfaktor kann sie natürlich nicht ersetzen, aber sie spendet anschließend Feuchtigkeit und hilft der Haut bei der Regeneration. Körperlotionen mit Urea haben sich zur Pflege trockener und schuppender Haut bewährt. Feuchtigkeitsspendende Lotionen eignen sich auch für die tägliche Anwendung auf reifer Haut. Mit zunehmendem Alter verringert sich unter anderem die Dicke der oberen Hautschichten, körpereigene Reparaturmechanismen verlangsamen sich, und der pH-Wert der Haut erhöht sich. Das alles hat zur Folge, dass die Haut schnell trocken wird und juckt. Eine zusätzliche Pflege mit einer guten Bodylotion kann helfen, das auszugleichen. Antifaltenwirkung oder sonstige Wunder sind hingegen von keiner Creme zu erwarten – egal was sie verspricht. Wie alle Kosmetika können auch Körperlotionen problematische Stoffe enthalten, die Reizungen oder allergische Reaktionen verursachen können. Menschen, die zu Allergien oder Neurodermitis neigen, sollten die Inhaltsstoffe besonders genau im Blick behalten.



KÖRPERBUTTER

Körperbutter baut, wie der Name schon sagt, auf reichhaltige Hauptzutaten wie Shea- oder Kakaobutter, häufig angereichert mit weiteren Fetten und Ölen. Dadurch hat sie eine zähre, cremigere Textur als Bodylotion, zieht deutlich langsamer ein und bleibt länger auf der Hautoberfläche. Entsprechend eignet sie sich besonders gut zur Pflege sehr trockener und strapazierter Haut. Der Begriff Körperbutter ist nicht geschützt – es gibt keine Vorgaben bezüglich der Inhaltsstoffe, die eine Körperbutter enthalten muss. Dass der Anteil wertgebender Fette und Öle sich teilweise deutlich unterscheidet, zeigt unser Test Körperbutter (oekotest.de/13486). Einige wenige Hersteller verwenden sogar nach wie vor erdölbasierte Paraffine und nehmen damit in Kauf, dass diese mit potenziell krebserregenden Bestandteilen verunreinigt sein können. Auch Silikone, die sich weniger gut als ihre pflanzlichen Pendants ins Hautgleichgewicht einfügen und der Umwelt schaden, stecken immer noch in einigen konventionellen Kosmetikprodukten. Je nach Zusammensetzung kann Körperbutter außerdem Wasser, Duftstoffe, Konservierungsmittel und weitere Inhaltsstoffe enthalten, beispielsweise das kosmetische Glitterpigment Mica für schimmernde Effekte (mehr dazu auf Seite 78). Manche Hersteller halten ihre Rezepturen aber auch bewusst einfach und setzen neben dem Hauptbestandteil (meist Sheabutter) höchstens noch eine leichte Beendung oder zusätzliche pflegende Inhaltsstoffe wie Vitamin E (Tocopherol) ein.

Bad Salzuflen
...ich fühl' mich wohl.

Gesundheit
Erlebnis
Natur

Jetzt Infos anfordern!

Foto: Teutoburger Wald Tourismus / Ketz

Gesunde Auszeit
zum Genießen und Entdecken

Wandern und Radfahren im Teutoburger Wald, Wellness in der VitaSol Therme und Durchatmen an den Gradierwerken zwischen Kurpark und Altstadt. Herzlich willkommen in Bad Salzuflen!

Tel. 05222 . 952-5200 | www.staatsbad-salzuflen.de



KÖRPERÖL

Öle haben sich seit Jahrtausenden zur Körperpflege bewährt – schon in der Antike setzten die Menschen auf die Hautpflege mit Olivenöl, das feuchtigkeitsausgleichend wirkt. Auch Jojobaöl, Sonnenblumenöl oder Mandelöl gelten als gut verträglich und eignen sich zur Pflege der Haut. Darüber hinaus versorgen sie trockene Haarspitzen mit Feuchtigkeit. Auch Körperöle eignen sich tendenziell eher für wintergestresste, trockene Haut. Bei Bedarf kann man sie auch ganz gezielt auf besonders strapazierte Hautpartien wie Ellenbogen oder Beine auf-

tragen. Wie auch Körperbutter können jene Produkte, die wir als Körperöle ausgelobt im Handel finden, mehr oder weniger viele Zusatzstoffe enthalten. Das macht sie nicht per se zu schlechteren Pflegeprodukten (siehe auch unser Test Körperöle hier in diesem Heft ab Seite 82). Wir finden aber: Weniger ist mehr. Milde, reine Pflanzenöle kommen ganz ohne potenziell reizende oder allergisierende Zusatzstoffe aus und können sogar zur Babypflege eingesetzt werden. Allergiker sollten etwas vorsichtig mit Sojaöl, Erdnussöl oder Sesamöl sein.



TEST

ANTI-CELLULITE-MITTEL

ÖKO-TEST

RATGEBER

1

Im Testergebnis Inhaltsstoffe schneiden elf Produkte „sehr gut“ ab. Gegen Cellulite helfen die aber nicht besser oder schlechter als ein im Zweifelsfall günstigeres, normales Pflegeprodukt.

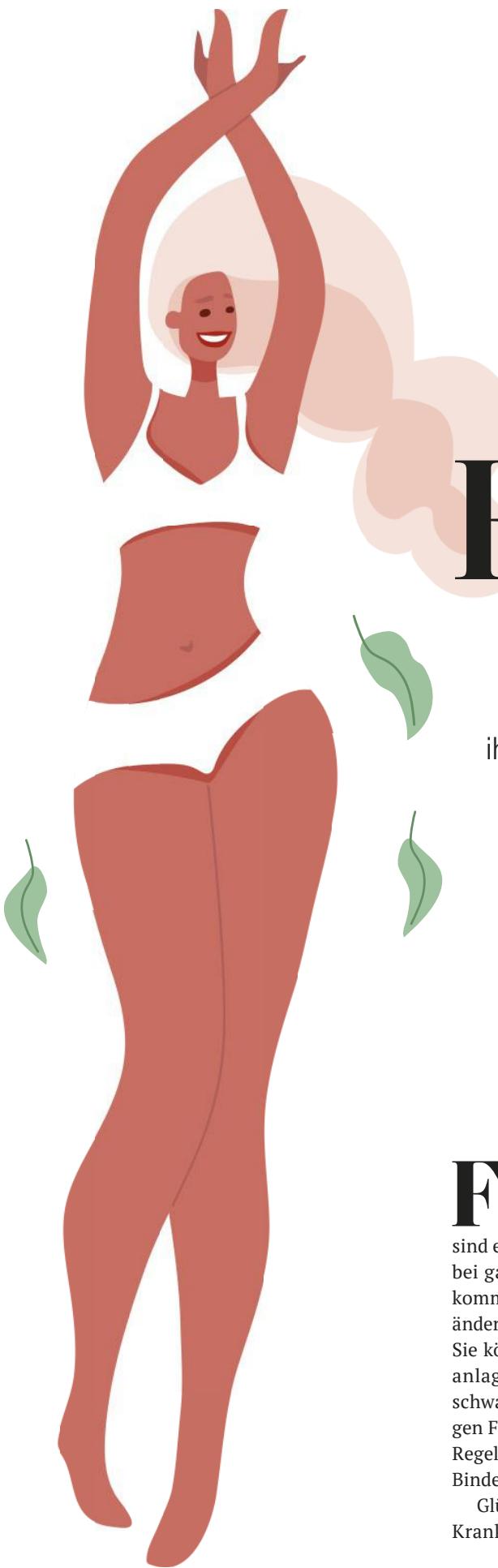
2

Body Positivity: Ein wohlwollenderer Blick auf den eigenen Körper kann mehr bewirken als jedes angebliche Zauberelixier.

3

Mit Sport, gesunder Ernährung und einer ausreichenden Trinkmenge können Sie der Orangenhaut von innen entgegenwirken.





Form schön

Den Dellen an Oberschenkeln und Po mit ein bisschen Einreiben beikommen? Der Traum vieler Frauen mit Cellulite. Laut den Herstellern können ihre Produkte dieses Wunder vollbringen. Wir haben genauer hingeschaut. Spoiler: Klappt nicht.

TEST: DIMITRIJ RUDENKO TEXT: MARIEKE MARIANI



Fast jede Frau hat im Laufe ihres Lebens mit Cellulite zu tun – der Techniker Krankenkasse zufolge sind es bis zu 98 Prozent. Die Figur ist dabei ganz egal, auch schlanke Frauen bekommen Orangenhaut. Schuld sind Veränderungen im Fettgewebe der Unterhaut. Sie können sich – begünstigt durch Veranlagung, weibliche Hormone und ein schwaches Bindegewebe – schon bei jungen Frauen ausbilden. Männer sind in der Regel nicht von Cellulite betroffen, da ihr Bindegewebe anders aufgebaut ist.

Glücklicherweise ist Cellulite aber keine Krankheit, sondern ein rein kosmetisches

Problem. Das ändert nichts daran, dass viele Frauen die Dellen und Beulen auf ihrem Körper als unästhetisch empfinden und nach Mitteln und Wegen suchen, sie zu bekämpfen. Nichts leichter als das, verspricht die Kosmetikindustrie, und hat selbstverständlich etwas in petto: „Tiefenliquidum“, „Celluli Eraser“, „Cryo-Gel“ oder „Figur Öl“ sollen sichtbar straffen, liften, formen – und das bereits nach wenigen Anwendungen. Solch großen Versprechen steht ÖKO-TEST aus Prinzip skeptisch gegenüber. Wir haben die Hersteller der 14 Anti-Cellulite-Mittel in unserem Test deshalb um Belege gebeten. →

Wie sich zeigt, ist die Skepsis berechtigt: Kein Kosmetikprodukt kann uns das Bindegewebe einer 16-Jährigen zurückbringen. Für diese Erkenntnis lohnt es sich definitiv nicht, bis zu 56 Euro auszugeben.

Aber wir haben auch gute Nachrichten. Die Produkte helfen zwar nicht gegen Orangenhaut, sind deshalb aber in ihrer Zusammensetzung zum großen Teil in Ordnung. Elf der 14 geprüften Anti-Cellulite-Mittel überzeugen zumindest im Testergebnis Inhaltsstoffe.

Bedenklicher Mix in der Flasche

Das *Lierac Body-Slim Körperstraffendes Konzentrat* allerdings macht mit einem „ungenügend“ schon im Testergebnis Inhaltsstoffe keine gute Figur. Das beauftragte Labor hat darin halogenorganische Verbindungen nachgewiesen. Das passt zur Deklaration, die listet das halogenorganische Konservierungsmittel Chlorphenesin. Es kann allergische Reaktionen hervorrufen. Zudem finden sich PEG/PEG-Derivate in der Rezeptur, die die Haut durchlässiger für Fremdstoffe machen können. Wir kritisieren darüber hinaus Silikone als Hauptbestandteil des Produkts. Sie legen sich lediglich wie ein Film auf die Haut und fügen sich schlechter ins Hautbild ein als

**„Straff sind nur die Werbeclaims.
Anti-Cellulite-Mittel schmälern nicht den Hüftumfang, sondern nur das Haushaltstbudget.“**



Dimitrij Rudenko
ÖKO-TEST-Projektleiter



natürliche Fette und Öle. Auch das *Collistar Anti-Cellulite Cryo-Gel* enthält PEG/PEG-Derivate und Silikone.

Mineralöl statt natürlicher Fette

In der Rezeptur der *Garnier Body Tonic Straffende Feuchtigkeits-Lotion* stören uns die Paraffine. Die mineralölbasierten Fette tragen aus unserer Sicht weniger zur Hautpflege bei als natürliche Fette und Öle. Immerhin hat die Laboranalyse gezeigt, dass das Produkt nicht mit aromatischen Mineralölkohlenwasserstoffen (MOAH) verunreinigt ist. Zu ihnen können nämlich auch krebserregende Bestandteile gehören.

Kein Vorteil erkennbar

Laut EU-Verordnung müssen Hersteller Werbeaussagen wissenschaftlich untermauern. Die Vorgaben dafür sind jedoch schwammig. Wir honorieren die Transparenz jener Anbieter, die uns vollständige, produktbezogene Studien zur Verfügung gestellt haben. In den uns vorgelegten Belegen wurden die Produkte aber nur im Vergleich zu unbehandelten Körperarealen getestet. Einen Vorteil gegenüber einem im Zweifelsfall deutlich günstigeren, ganz normalen Pflegeprodukt belegt keine Studie. Die dargestellten Effekte bewegen sich meist im nicht sichtbaren Bereich. Sie könnten auch auf andere Faktoren wie Hormonschwankungen oder Flüssigkeitszufuhr zurückzuführen sein. Auch Hinweise auf die Wirkung einzelner Rohstoffe überzeugen uns nicht. Unser Fazit: Cremes und Öle können die Haut zwar geschmeidiger machen und kurzfristig etwas aufpolstern – Cellulite bekämpfen sie aber nicht.

Plastik und Müll im Überfluss

Sieben Produkte enthalten umweltschädliche synthetische Polymere. Einen Recyclatanteil in den Kunststoffverpackungen haben wir vergeblich gesucht. Zu allem Überfluss stecken fünf Plastikflaschen und -tuben auch noch in einem völlig unnötigen Umkarton, der zusätzlichen Müll produziert.

WISSEN

Was hilft wirklich gegen Orangenhaut?



Gesunde Ernährung

Viel Gemüse und Obst sowie Vollkornprodukte versorgen den Körper und damit auch das Bindegewebe mit allen notwendigen Nährstoffen. Besser dauerhaft gesund ernähren und so überschüssige Pfunde loswerden als mit Diäten und Jojo-Effekt zu kämpfen. Auch wichtig: viel Flüssigkeit. Anderthalb bis zwei Liter Wasser am Tag dürfen es schon sein.

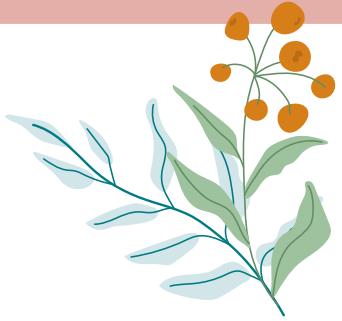
Sport und Bewegung

Körperliche Betätigung hilft dabei, Muskeln auf- und Fettpolster abzubauen.

Das strafft den Körper und bekämpft in Kombination mit ausgewogener Ernährung die Ursachen für sichtbare Cellulitedellen, die im Fettgewebe der Unterhaut entstehen.

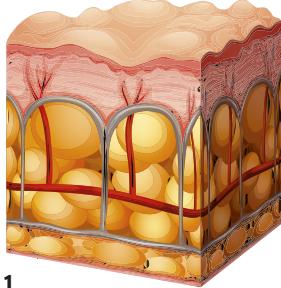
Hautpflege und Massagen

können das Hautbild verbessern. Pflegeprodukte wie Lotionen und Öle erzielen dabei allerdings nur oberflächliche Effekte. Eine professionelle Lymphdrainage kann den Körper beim Abbau von Wasser im Bindegewebe unterstützen und die Cellulite so kurzzeitig optisch lindern.

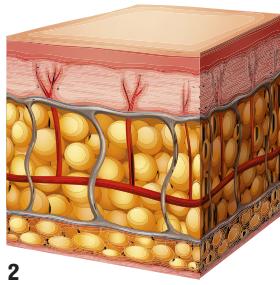


TEST

ANTI-CELLULITE-MITTEL



1



2

1 Vergrößern sich Fettzellen im Unterhautgewebe, zeichnen sich auch an der Hautoberfläche Unebenheiten ab.

2 Sind die Fettzellen nicht vergrößert, bleibt die Haut glatt. Die Ursache von Cellulite liegt zu tief, als dass ein Kosmetikprodukt etwas dagegen ausrichten könnte.

So haben wir getestet

Wir haben insgesamt 14 Cremes, Lotionen und Öle eingekauft, die damit werben, gegen Cellulite zu wirken oder die Haut zu straffen. Bei drei der Produkte, die wir in Drogerien, Apotheken und in Supermärkten eingekauft haben, handelt es sich um zertifizierte Naturkosmetik. Bezahlt haben wir zwischen 2,48 und 55,99 Euro für umgerechnet 200 Milliliter.

Im Labor ließen wir die Produkte auf Formaldehyd-/abspalter, allergieauslösende Duftstoffe, halogenorganische Verbindungen, Paraffine und andere Erdölverbindungen sowie Silikone analysieren. Darüber hinaus prüften wir die Produkte anhand der Deklaration auf PEG/PEG-Derivate und synthetische Polymere.

Für Auslobungen wie „Anti-Cellulite“ oder „straffende Wirkung“ haben wir Nachweise und Studien angefordert, die diese Aussagen belegen. Diese sollten das konkrete Produkt abbilden, nach wissenschaftlichen Standards ausgeführt worden sein und alle nötigen Daten für die Nachvollziehbarkeit mitbringen.

Außerdem haben wir uns angesehen, ob ein Umkarton eine Kunststoffverpackung enthält oder einen Glasbehälter schützt. Auch die Frage, ob Plastikflaschen und -tuben aus recyceltem Kunststoff aus dem gelben Sack bestehen, sollten uns die Hersteller beantworten und ihre Aussagen gegebenenfalls plausibel belegen.



»Schwitzen ist mein Job – natürlich ohne Schweißgeruch!«
Hendrik Becker, Triathlet



- ✓ Natürlich geruchsfrei
- ✓ Frischer Duft
- ✓ Saubere Anwendung
- ✓ Ohne Aluminium



Anti-Cellulite-Mittel, zertifizierte Naturkosmetik

	Alverde Cellulite Körper-Öl Bio-Zitrone Bio-Rosmarin	Weleda Birke Cellulite-Öl	Alterra Anti-Cellulite Hautöl Bio-Birke
Anbieter	Dm	Weleda	Rossmann
Preis pro 200 Milliliter	9,90 Euro	33,90 Euro	9,98 Euro
Parfüm und/oder ätherisches Öl deklariert	ja; enthält Citral, Citronellol, Geraniol	ja; enthält Citral, Geraniol	ja; enthält Citral
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Vollständige produktbezogene Studie vorgelegt	ja	ja	nein
Vorteil gegenüber herkömmlichem Pflegeprodukt ausreichend belegt	nein	nein	nein
Kunststoffverbindungen in der Rezeptur	nein	nein	nein
Rezyklatanteil in der Kunststoffverpackung	entfällt	entfällt	entfällt
Weitere Mängel	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	befriedigend	befriedigend	mangelhaft
Anmerkungen	2)		
Gesamurteil	gut	gut	befriedigend



Anti-Cellulite-Mittel

	frei Öl Figur Öl	Isana Anti Cellulite Creme Gel	Nivea Multi 5in1 Power Straffendes Cellulite Gel	Garnier Body Tonic Straffende Feuchtigkeits-Lotion	Collistar Anti-Cellulite Cryo-Gel
Anbieter	Apotheker Walter Bouhon	Rossmann	Beiersdorf	Garnier	Collistar
Preis pro 200 Milliliter	33,36 Euro	3,49 Euro	6,59 Euro	2,48 Euro	19,48 Euro
Parfüm und/oder ätherisches Öl deklariert	ja; enthält Citral, Citronellol, Geraniol	ja	ja; enthält Citral, Geraniol	ja; enthält Citral, Citronellol, Geraniol	ja; enthält Citronellol
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	Paraffine	PEG/PEG-Derivate, Silikone
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut	ausreichend
Vollständige produktbezogene Studie vorgelegt	nein	nein	nein	nein	nein
Vorteil gegenüber herkömmlichem Pflegeprodukt ausreichend belegt	nein	nein	nein	nein	nein
Kunststoffverbindungen in der Rezeptur	nein	nein	ja	ja	ja
Rezyklatanteil in der Kunststoffverpackung	nein	nein	nein	keine Angabe	keine Angabe
Weitere Mängel	ja	nein	nein	nein	ja
Testergebnis Weitere Mängel	ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend
Anmerkungen	1)				1)
Gesamurteil	befriedigend	befriedigend	befriedigend	ausreichend	ungenügend



Anti-Cellulite-Mittel

	Bärbel Drexel Bella Donna Cellulite Tiefenliquidum	Aveo Celllift Anti-Cellulite Bodycreme	Biotherm Celluli Eraser	Clarins Body Fit Anti-Cellulite	Diaderma Citro Body Oil
Anbieter	Bärbel Drexel	Müller Drogeriemarkt (Cura)	Biotherm	Clarins	M.E.G. Gottlieb
Preis pro 200 Milliliter	22,99 Euro	3,95 Euro	28,11 Euro	55,99 Euro	9,30 Euro
Parfüm und/oder ätherisches Öl deklariert	ja; enthält Citral, Geraniol	ja	ja; enthält Citral	ja	ja; enthält Citral, Geraniol
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Vollständige produktbezogene Studie vorgelegt	ja	nein	nein	nein	nein
Vorteil gegenüber herkömmlichem Pflegeprodukt ausreichend belegt	nein	nein	nein	nein	nein
Kunststoffverbindungen in der Rezeptur	nein	ja	ja	ja	nein
Rezyklatanteil in der Kunststoffverpackung	nein	nein	keine Angabe	keine Angabe	entfällt
Weitere Mängel	nein	nein	ja	ja	nein
Testergebnis Weitere Mängel	ausreichend	ungenügend	ungenügend	ungenügend	mangelhaft
Anmerkungen			1)	1)	
Gesamturteil	gut	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend



Lierac Body-Slim Körperstraffendes Konzentrat

Lierac

28,71 Euro

ja

Chlorphenesin, PEG/PEG-Derivate, Silikone

ungenügend

nein

nein

ja

keine Angabe

ja

ungenügend

1)

ungenügend

Fett gedruckt sind Mängel.

Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie auf Seite 114.

Anmerkungen: 1) Weiterer Mangel: Umkarton, der kein Glas schützt. 2) Citronellol deklariert, aber im Labor nicht nachgewiesen.

Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.

Soweit nicht abweichend angegeben, handelt es sich bei den hier genannten Abwertungsgrenzen nicht um gesetzliche Grenzwerte, sondern um solche, die von ÖKO-TEST festgesetzt wurden. Die Abwertungsgrenzen wurden von ÖKO-TEST eingedenkt der sich aus spezifischen Untersuchungen ergebenden Messunsicherheiten und methodenimplizierter Varianzen festgelegt.

Unter dem Testergebnis Inhaltsstoffe führen zur Abwertung um jeweils zwei Noten: a) halogenorganische Verbindungen (in der Tabelle: „Chlorphenesin“); b) PEG/PEG-Derivate. Zur Abwertung um eine Note führt: mehr als 1 Prozent Silikonverbindungen und/oder Paraffine. Unter dem Testergebnis Weitere Mängel führt zur Abwertung um vier Noten: keine vollständige, produktbezogene Wirksamkeitsstudie vorgelegt (mit Ergebnissen für das konkrete Produkt) bei Produkten mit Anti-Cellulite-Wirkversprechen. Zur Abwertung um jeweils zwei Noten führen: a) Vorteil des Produkts mit Anti-Cellulite-Wirkversprechen gegenüber einem herkömmlichen Pflegeprodukt nicht ausreichend durch die vorgelegte(n) Studie(n) belegt, wenn nicht bereits wegen einer fehlenden vollständigen, produktbezogenen Studie um vier Noten abgewertet wurde; b) Silikone und/oder künstliche paraffinartige Stoffe

(hier: Dimethicone, Hydrogenated Polydecene), wenn sie nicht bereits unter den Inhaltsstoffen abgewertet wurden, und/oder weitere synthetische Polymere als weitere Kunststoffverbindungen (hier: Acryl- und/oder Methacryl (Co- und Cross-) Polymere, HDI/Trimethylol Hexylactone Crosspolymer). Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) Umkarton, der kein Glas schützt; b) ein Anteil von Rezyklaten (Post-Consumer-Rezyklat, PCR) von weniger als 30 Prozent in Relation zum Gesamtgewicht der Kunststoffverpackung, keine Angabe hierzu und/oder kein ausreichender Nachweis auf unsere Anfrage hierzu.

Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „mangelhaft“ oder „ungenügend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um zwei Noten. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ oder „ausreichend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um eine Note.

Testmethoden und Anbieterverzeichnis finden Sie unter ekotest.de/N2306.

Bereits veröffentlicht: ÖKO-TEST Magazin 4/2023. Aktualisierung der Testergebnisse/Angaben, sofern die Anbieter Produktänderungen mitgeteilt haben oder sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.

Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlags dürfen keine Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.





Leichtfüßig

Der Sommer hat viele schöne Seiten. Eine davon: endlich barfuß über den Strand zu laufen oder die Füße entspannt ins Wasser zu halten. Warum Barfußlaufen so gut tut lesen Sie hier. Und auch was Sie tun können, wenn Sie Ihre Füße am liebsten verstecken würden, weil Sie sich einen hartnäckigen Nagelpilz einfangen haben.

Lasst die Füße frei

Wann, wenn nicht jetzt? Häufiger mal barfuß gehen ist gut für die Fußmuskulatur und fürs gesamte Wohlbefinden. Immer mehr Menschen schwören sogar aufs Barfußjoggen. Warum das so gesund ist und was es zu beachten gilt.

TEXT: HEIKE BAIER



HORNHAUT AUFBAUEN: ROBUSTES SENSIBELCHEN

Aller Anfang ist auch für Barfußnovizen schwer. Ohne den gewohnten Schutz der Schuhe wird zunächst jeder kleine Kiesel einen Schmerzimpuls durch die Fußsohle jagen, denn dort laufen besonders viele Nervenenden zusammen. Doch keine Sorge: Nach kurzer Zeit legt sich die Fußunterseite eine dicke Haut zu. Menschen, die immer barfuß gehen, haben eine um etwa 30 Prozent dickere und härtere Hornhaut, beschrieben Forschende der Uni Cambridge in einer Studie von 2019. Und sie fanden heraus, dass eine dickere Hornhaut die Empfindlichkeit der Nervenenden und Reaktion auf Reize in keiner Weise beeinträchtigt. So lässt sich das Barfußgehen auch mit Hornschutz als durchblutungsfördernde Massage der Fußsohle nutzen. Oder einfach als Erlebnis der Sinne.

BARFUSSGEHEN: GESUND FÜR FUSSAUFBAU

Der größte Vorteil des regelmäßigen Barfußgehens liegt jedoch in seiner Wirkung auf einen gesunden Fußaufbau und langfristig sogar auf alle Gelenke. Durch den direkten Kontakt mit dem Untergrund müssen die Füße nämlich jede Unebenheit sofort ausbalancieren und gleichzeitig die Kräfte abfangen, die von oben wirken. Das trainiert die vielen kleinen Fußmuskeln, die beim Tragen von Schuhen regelrecht verkümmern. „Schuhe wirken wie eine Art Korsett auf die Füße“, erklärt Astrid Zech von der Uni Jena, die als Sportwissenschaftlerin viel zum Barfußlaufen forscht. „Sie engen den Fuß nicht nur ein, sie nehmen ihm auch Arbeit ab durch die Dämpfung nach unten.“ Gleichzeitig verändert die Schuhsohle den natürlichen Gang. Das alles wirkt sich auf den gesamten Bewegungsapparat aus. In einer Studie konnten Zech und ihre Kollegen zeigen, dass Kinder, die häufig barfuß gehen, motorisch im Vorteil sind. Sie konnten besser springen und das Gleichgewicht halten als Kinder, die hauptsächlich in Schuhen gehen. Und sie hatten eine gesündere Fußstruktur, zum Beispiel ein höheres Fußgewölbe. Barfußgehen beugt also auch Senk- oder Plattfüßen vor.

BARFUSSJOGGEN: MUSKELKRAFT DÄMPFT

Sogar das Rennen ohne Schuhe soll gesünder sein. Um das Barfußjoggen – ob auf bloßen Füßen oder mit sogenannten Barfußschuhen – ist seit einigen Jahren ein regelrechter Hype entbrannt. Tatsächlich bestätigt die derzeitige Studienlage dessen positive Effekte: Denn beim Joggen ohne Schuhe landen die Füße nicht – wie normalerweise – mit der Ferse auf dem Boden, sondern mit dem Vor- oder Mittelfuß. Bei diesem seit Jahrmillionen bewährten Bewegungsablauf ist der Stoßdämpfer eingebaut, denn hier federn Muskeln und Bänder den Aufprall ab. Und zwar mehr als die Dämpfung eines Laufschuhs das könnte. Die Konsequenz: Fuß- und Beinmuskulatur werden stärker trainiert. „Und die Gelenke an Fuß und Knie müssen beim Barfußlaufen weniger Kräfte absorbieren als unter Schuhlaufbedingungen“, sagt Astrid Zech. Von dieser geringeren Belastung profitiere möglicherweise das gesamte Gelenksystem des Körpers und somit auch die Wirbelsäule. Langfristig könnte sich das dann positiv auf Bewegungsabläufe und Haltung auswirken.

BARFUSS IM ALLTAG: LANGSAM STARTEN

Wichtig ist allerdings, es am Anfang langsam angehen zu lassen mit dem Barfußgehen und vor allem dem -laufen. „Wenn man zu schnell mit dem Barfußjoggen beginnt, kann es zu Überlastungsschäden kommen, zum Beispiel an der Achillesferse“, warnt Astrid Zech. Eine Übergangsphase sei deshalb obligatorisch: Zunächst mit zehn Minuten täglich starten, dann langsam steigern. Zech: „Läufer, die zwei- bis dreimal die Woche joggen, sollten dafür schon etwa acht Wochen einplanen.“ Mit dem Barfußgehen kann man schneller einsteigen, sollte aber zunächst eher weiche Böden wählen wie Rasen oder Sand, damit sich die Hornhaut langsam aufbauen kann. Nur bei Diabetikern und Menschen mit Arthrose ist Vorsicht geboten. Übrigens: Auch auf Socken durch die Wohnung zu laufen bringt schon einige Barfußeffekte. Und das geht sogar noch im Herbst.



TEST

NAGELPFLEGE

ÖKO-TEST

RATGEBER

1

Alle Arzneimittel sind für die lokale Behandlung von Nagelpilz geeignet. Aussicht auf Erfolg haben sie vor allem bei begrenztem Befall der Nagelfläche.

2

Wie Sie Nagelpilz erkennen, effektiv behandeln und einer Infektion vorbeugen, lesen Sie ab Seite 112.

3

Zwar können wir etliche Nagelöle empfehlen: Sie sind aber kein Muss. Wer Handcreme benutzt, kann etwas davon abzweigen und in Nägel und Nagelhaut einmassieren. Unseren großen Handcreme-Test können Sie gratis über **oekotest.de/12273** abrufen.

Nagelprobe bestanden



Die Sonne bringt es ans Licht. Daher sind gesunde und gepflegte Nägel vor allem im Sommer gefragt. Wir können sowohl die Arzneimittel gegen Nagelpilz als auch die meisten kosmetischen Nagelöle empfehlen.

TEST: DIMITRIJ RUDENKO TEXT: ANNETTE DOHRMANN

Den wird man nicht so schnell wieder los: Wer sich einen Nagelpilz eingefangen hat, braucht neben einem geeigneten Arzneimittel vor allem Geduld und Konsequenz. Denn die Therapie ist äußerst langwierig. Bis ein infizierter Nagel ausgeheilt und gesund nachgewachsen ist, dauert es gut ein halbes Jahr, an den Füßen sogar bis zu zwölf Monate.

Obwohl in Schuhen gut versteckt und wenig offensichtlich, ist das Problem weit verbreitet. Laut Statista verwenden 1,2 Millionen Menschen in Deutschland ein- bis zweimal im Monat ein Mittel gegen Fuß- oder Nagelpilz. Eine halbe Million sogar fast täglich.

Schutz vor Infektionen bieten gepflegte Nägel. Wer sie samt Nagelhaut regelmäßig mit Fett und Feuchtigkeit versorgt, verhindert, dass sie spröde oder rissig werden und Erreger leicht eindringen können.

Wir haben sowohl rezeptfreie Arzneimittel gegen Nagelpilz als auch kosmetische Nagelöle getestet. Und können für beide Kategorien weitgehend grünes Licht geben: Die 19 Mittel aus der Apotheke beurteilen wir als wirksam gegen Nagelpilz; sie schneiden bis auf die Salbe mit „sehr gut“ ab. Auch 13 der 17 Nagelöle erhalten unsere Bestnoten, darunter alle Naturkosmetikprodukte. Allerdings schmieren zwei konventionelle Nagelöle mit „ungenügend“ ab. →

DIE NAGELPILZMITTEL

Doch zurück zu den antimykotischen Arzneimitteln. Die 18 Nagellacke enthalten die Wirkstoffe Amorolfin, Ciclopirox und Terbinafin; die Salbe den Wirkstoff Bifonazol, kombiniert mit Harnstoff. Sie alle sind nach Aussage unseres Beraters Professor Manfred Schubert-Zsilavec von der Universität Frankfurt am Main „bei indikationsgemäßer Anwendung für eine lokale Behandlung von Nagelpilzerkrankungen geeignet“. Ob eines dieser Mittel oder einer der Arzneistoffe besser geeignet ist als die anderen, lässt sich laut Schubert-Zsilavec nicht beantworten. „Dafür mangelt es an aussagekräftigen Vergleichsstudien.“

Salbe mit Mineralölkomponenten

Was ihre Wirksamkeit angeht, haben wir mit Blick auf die Studienlage auch nichts an der Salbe im Test auszusetzen. Allerdings wies das von uns beauftragte Labor in der *Canesten Extra* aromatische Mineralölkohlenwasserstoffe, kurz MOAH, nach. Da sich in der Stoffgruppe der MOAH auch krebserregende Substanzen befinden können, die beim Auftragen der Salbe in den Körper gelangen – umso leichter, wenn Nägel und Haut durch eine Infektion ge-

„Gesunde, gepflegte Nägel sind ein schöner Anblick – und mehr: Sie können auch vor einer Nagelpilzinfektion schützen.“



Dimitrij Rudenko
ÖKO-TEST-Projektleiter

WISSEN

Das hat Hand und Fuß



Woraus bestehen Nägel?

Nägel werden aus Hautzellen gebildet, sie bestehen – wie Haare – aus Hornsubstanz (Keratin). Was wir umgangssprachlich als Nagel bezeichnen, ist die Nagelplatte. Sie ist rund 0,5 Millimeter dick, etwas gewölbt, fest, aber leicht biegsam.

Wie ist ein Nagel aufgebaut?

Die Nagelplatte liegt auf dem gut durchbluteten Nagelbett. Über die Matrix, die unterhalb des hellen Nagelmonds liegt, ist sie fest in der Haut verankert. Das Nagelhäutchen schützt die Matrix, wo der Nagel entsteht. Seitlich wird die Nagelplatte von den beiden Nagelwällen eingefasst. Die untere Hautkante ist die Nagelfalz. Das, was wir feilen oder schneiden, ist der Nagelrand.

Was bedeuten Rillen, Flecken oder Verfärbungen?

Querrillen zeigen an, dass das Nagelwachstum unterbrochen wurde, etwa durch Krankheit, Stoffwechsel- oder Hormonstörungen.

Längsrillen sind eine harmlose Folge des Alterns. Sie entstehen ab etwa dem 35. Lebensjahr.

Gelbe oder bräunliche Verfärbungen können Anzeichen einer Nagelpilzinfektion sein.

Weiße Flecken entstehen durch kleine Verletzungen, etwa beim Zurückschieben der Nagelhaut.

schädigt sind –, werten wir sie unter den Hilfsstoffen ab. Das Gesamurteil für die *Canesten*-Salbe rutscht damit auf „gut“.

DIE NAGELÖLE

Nagelöle versorgen die Nägel und die umliegende Haut mit Fett und Feuchtigkeit. Mithilfe eines Pinselchens oder einer Pipette lassen sie sich punktgenau um den Nagel herum auftragen. Den Großteil der Öle können wir als „sehr gute“ Extrapflege für Finger- und Fußnägel empfehlen.

Greenwashing

Nicht aber das *Anny Miracle Smoothie Nail Oil* und das *Artdeco Green Philosophy Intensive Nail Treatment Pflegeöl*. Die beiden geben sich äußerlich grün, wir aber sehen bei einigen Inhaltsstoffen rot. Die baugleichen Produkte – beide gehören zur Artdeco Cosmetic Group – enthalten neben dem bedenklichen UV-Filter Benzophenon-3 und einem aus unserer Sicht erhöhten Gehalt an Diethylphthalat (DEP) auch umstrittene PEG-Abkömmlinge. Benzophenon-3 steht im Verdacht, wie ein Hormon zu wirken. DEP beeinflusst den Schutzmechanismus der Haut. PEG/PEG-Derivate wiederum machen sie durchlässiger für Fremdstoffe. Ebenso auf der Negativliste: der als besonders potentes Allergen eingestufte Duftstoff Isoeugenol.

Weshalb das *Artdeco*-Nagelöl trotz identischer Inhaltsstoffliste um einiges teurer ist als sein kosmetischer Zwilling *Anny Miracle*, wissen wir nicht – raten Ihnen aber ohnehin, die Finger und Füße von beiden zu lassen.

Weitere Kritikpunkte

Am *Essie Apricot Nail & Cuticle Oil* bemängeln wir den künstlichen Moschusduft Galaxolid. Der gelangt über die Haut in den menschlichen Organismus und reichert sich im Fettgewebe an. Und das *Hypoallergenic Beauty Nail Oil* bekommt Punkt abzug für das hormonverdächtige Antioxidans Butylhydroxytoluol (BHT).

So haben wir getestet

Die 19 rezeptfreien, apothekenpflichtigen Arzneimittel im Test sind zur lokalen Behandlung von Nagelpilz gedacht. Darunter sind 18 Nagellacke und eine Salbe. Die Lacke enthalten die Wirkstoffe Amorolfin, Ciclopirox oder Terbinafin; die Salbe den Wirkstoff Bifonazol in Kombination mit Harnstoff. Unser wissenschaftlicher Berater, Professor Manfred Schubert-Zsilavecz vom Institut für Pharmazeutische Chemie der Universität Frankfurt am Main, hat die antimykotischen Mittel begutachtet und, indem er Studien sichtete und die Datenlage zu den eingesetzten Wirkstoffen klärte, auf ihre Wirksamkeit hin überprüft.

Die einzige Salbe unter den Nagelpilzmitteln hat ein Labor in unserem Auftrag auf Mineralölkomponenten untersucht und daraufhin analysiert, ob sich darunter aromatische Kohlenwasserstoffe, kurz MOAH, befinden. Von denen können einige krebsfördernd sein.

Außerdem im Test: 17 kosmetische Nagelöle – sieben davon sind als Naturkosmetik zertifiziert. Wir wollten wissen, ob die Pflegeöle problematische Duftstoffe oder weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe wie Diethylphthalat, halogenorganische Verbindungen oder PEG/PEG-Derivate enthalten.

Dafür haben wir zum einen ihre Deklaration überprüfen lassen und die Öle für weitergehende Analysen in verschiedene Labore geschickt.

TEST

NAGELPFLEGE



Mittel gegen Nagelpilz

	Amofin 5%, Nagellack	Amorocutan 50 mg/ml, Nagellack	Amorolfin Acis 50 mg/ml, Nagellack	Amorolfin AL 5%, Nagellack	Amorolfin Beta 50 mg/ml, Nagellack	Amorolfin Nagelkur Heumann 5%, Nagellack
Anbieter	Galenpharma	Dermapharm	Acis	Aliud Pharma	Betapharm	Heumann Pharma
Preis pro Packung (Inhalt)	23,95 Euro (3 ml)	25,60 Euro (3 ml)	23,95 Euro (3 ml)	24,50 Euro (3 ml)	22,99 Euro (3 ml)	29,90 Euro (3 ml)
Wirkstoff/e	Amorolfin	Amorolfin	Amorolfin	Amorolfin	Amorolfin	Amorolfin
Wirksamkeit belegt	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Testergebnis Wirksamkeitsbeleg/Beipackzettel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Bedenkliche und/oder umstrittene Hilfsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Hilfsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Gesamurteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut



Mittel gegen Nagelpilz

	Amorolfin Schollmed 50 mg/ml, Nagellack	Amorolfin Stada 5%, Nagellack	Amorolfin-Ratiopharm 5%, Nagellack	Ciclocutan 80 mg/g, Nagellack	Ciclopirox Acis 80 mg/ml, Nagellack	Ciclopirox ADGC 80 mg/g, Nagellack
Anbieter	Scholl	Stada	Ratiopharm	Dermapharm	Acis	Zentiva
Preis pro Packung (Inhalt)	29,99 Euro (2,5 ml)	31,09 Euro (3 ml)	31,19 Euro (3 ml)	25,60 Euro (3 g)	23,95 Euro (3 g)	14,99 Euro (3,3 ml)
Wirkstoffe	Amorolfin	Amorolfin	Amorolfin	Ciclopirox	Ciclopirox	Ciclopirox
Wirksamkeit belegt	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Testergebnis Wirksamkeitsbeleg/Beipackzettel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Bedenkliche und/oder umstrittene Hilfsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Hilfsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Gesamurteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut

Nagelöle, zertifizierte Naturkosmetik

	Alterra Nagelpflegeöl	Alverde Nagelpflege-öl	CMD Teebaumöl Classic Nagelöl	Dr. Hauschka Neem Nagelöl	I+M Nagelöl
Anbieter	Rossmann	Dm	CMD Naturkosmetik	Wala	I+M
Preis pro 10 ml	2,49 Euro	2,45 Euro	6,28 Euro	8,06 Euro	8,90 Euro
Hauptbestandteile	Rizinus-, Soja- und Sonnenblumenöl	Soja-, Aprikosenkern- und Arganöl	Jojobaöl und ätherische Öle	Erdnussöl, Auszüge aus Neemblättern und Wundklee	Soja- und Rizinusöl
Ausgelobte Öle	Bio-Orangen- und Bio-Jojobaöl	Aprikosenkernöl	Teebaumöl	nein	nein
Parfüm und/oder ätherische Öle	ja; enthält Citral	ja; enthält Citral	ja; enthält Citral, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol	ja; enthält Geraniol	ja; enthält Citral, Citronellol, Geraniol
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Weitere Mängel	ja	ja	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	gut	gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen	1) 4)	1)	6)		3)
Gesamurteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut





Ciclopirox Beta 80 mg/g, Nagellack	Ciclopoli 8%, Nagellack	Loceryl Nagellack 50 mg/ml	Milast 80 mg/g, Nagellack	Nagel Batrafen 8%, Nagellack	Terbinafin-1A Pharma 78,22 mg/ml, Nagellack	Canesten Extra Nagelset, Salbe
Betapharm	Almirall Hermal	Galderma	Pierre Fabre	Sanofi-Aventis	1A Pharma	Bayer Vital
21,49 Euro (3,3 ml)	28,35 Euro (3,3 ml)	35,97 Euro (3 ml)	24,47 Euro (3 ml)	34,95 Euro (3 g)	26,50 Euro (3,3 ml)	37,98 Euro (10 g)
Ciclopirox	Ciclopirox	Amorolfin	Ciclopirox	Ciclopirox	Terbinafin	Bifonazol, Harnstoff
ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
nein	nein	nein	nein	nein	nein	MOAH
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	befriedigend
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut



Sante Nail & Cuticle Oil	Terra Natura Nagel Pflegeöl
Logocos	Müller Drogeriemarkt (Emlyn)
3,99 Euro	2,45 Euro
Soja- und Sonnenblumenöl	Soja-, Kokosnuss- und Aprikosenkernöl
nein	Bio-Kokosöl
ja; enthält Citronellol, Geraniol	ja
nein	nein
sehr gut	sehr gut
ja	nein
gut	sehr gut
1)	
sehr gut	sehr gut




Nagelöle

	Australian Bodycare Tea Tree Oil Nail Repair	Balea Nagel Pflegeöl	Douglas Nourish Nail and Cuticle Oil	M. Asam Magic Finish 5 Essential Nail Oil	MicroCell 2000 Nail Rescue Oil
Anbieter	Australian Bodycare	Dm	Douglas	Asam Beauty	Parico Cosmetics
Preis pro 10 ml	9,95 Euro	3,95 Euro	6,95 Euro	10,99 Euro	11,49 Euro
Hauptbestandteile	Teebaumöl	Soja-, Mandel und Olivenöl	Mandel-, Rizinus- und Walnussöl	C13-15 Alkane, Caprylic/ Capric Triglyceride und Mandelöl	Mandelöl
Ausgelobte Öle	Teebaumöl	nein	Kokosnussöl	Jojoba-, Wildrosen-, Argan-, Oliven- und Mandelöl	nein
Parfüm und/oder ätherische Öle	ja; enthält Geraniol	ja; enthält Citronellol, Geraniol	ja	ja; enthält Citral	ja; enthält Citral
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Weitere Mängel	nein	ja	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen	5)			7)	
Gesamurteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut


Nagelöle

	Trend it up Nail Repair Oil	Hypoallergenic Beauty Nail Oil	Essie Apricot Nail & Cuticle Oil	Anny Miracle Smoothie Nail Oil	Artdeco Green Philosophy Intensive Nail Treatment Pflegeöl
Anbieter	Dm	Bell Dekorative Kosmetik	Essie	ICB	Artdeco
Preis pro 10 ml	1,59 Euro	9,32 Euro	7,37 Euro	8,63 Euro	12,95 Euro
Hauptbestandteile	Ethylhexyl Stearate, Isopropyl Palmitate und Aprikosenkernöl	Aprikosenkern-, Sonnenblumen- und Arganöl	Aprikosenkern- und Jojobaöl	PEG-Derivat, Rizinus- und Mandelöl	PEG-Derivat, Rizinus- und Mandelöl
Ausgelobte Öle	Aprikosenkernöl	Aprikosenkern-, Jojoba-, Sonnenblumen- und Arganöl	Aprikosenkern- und Jojobaöl	nein	Mandel-, Erdnuss- und Jojobaöl
Parfüm und/oder ätherische Öle	ja	nein	ja; enthält künstlichen Moschusduft	ja; enthält Isoeugenol, Cumarin	ja; enthält Isoeugenol, Cumarin
Weitere bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe	nein	BHT	nein	PEG/PEG-Derivate, DEP, bedenklicher UV-Filter	PEG/PEG-Derivate, DEP, bedenklicher UV-Filter
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	gut	befriedigend	ungenügend	ungenügend
Weitere Mängel	ja	nein	nein	ja	nein
Testergebnis Weitere Mängel	gut	sehr gut	sehr gut	gut	sehr gut
Anmerkungen	1) 8)			2) 5) 9)	2) 9)
Gesamurteil	sehr gut	gut	befriedigend	ungenügend	ungenügend

IMPRESSUM

Verlag

Anschrift (zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen):
ÖKO-TEST Verlag GmbH & Co. KG;
 Postfach 90 07 66, 60447 Frankfurt am Main;
 Kasseler Str. 1 a, 60486 Frankfurt am Main
Telefon: 0 69 / 9 77 77-0
Telefax: 0 69 / 9 77 77-139
E-Mail: verlag@oekotest.de
Internet: oekotest.de

Geschäftsführerin: Kerstin Scheidecker
Handelsregister: HRB 52152

Bankverbindung:
 Vereinigte Volksbank eG,
 IBAN: DE39 4726 4367 2706 0484 00
 BIC: GENODEM1STM

Anregungen und Wünsche?

E-Mail: redaktion@oekotest.de

Chefredakteurin: Kerstin Scheidecker

Stellv. Chefredakteur/-innen:

Cordula Posdorf (Leitung Onlineredaktion),
 Jürgen Steinert (Leitung Testressort), Katja Tölle

Leiter Digitale Produktion: Christian Stackler

Chef vom Dienst: Jochen Dingeldein

Redaktion: Annette Dohrmann (Leitung Magazin)

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Heike Baier, Vanessa Christa, Hanh Friedrich, Lisa-Marie Karl, Marieke Mariani, Bianca Puff (stellvertretende Leitung Testressort), Dimitrij Rudenko, Christine Throl

Redaktionsassistent: Peter Dienelt, Claudia Hasselberg, Elżbieta Podeszwa, Ingrid Pohl, Verena Richter

Gestaltung/Layout:

Jochen Dingeldein (verantwortlich),
 Bettina Kratzsch (Art Direction),
 Sina Kern, Katrin Neff

Bildredaktion: Nina Rocco

Lektorat: Das gute Wort

Redaktionsschluss: 11. Mai 2023

Verantwortlich für den Inhalt:

Kerstin Scheidecker (V.i.S.d.P.)

ÖKO-TEST-Online:

Cordula Posdorf (Leitung), Hannah Pompalla, Lena Wenzel, Ann-Cathrin Witte

Presseanfragen

Karen Richterich,

Telefon: 0 151 / 53 23 - 19 63

Vermarktung

ÖKO-TEST AG

Vorstand: Dr. Serge Schäfers

Aufsichtsratsvorsitzender: Norbert Schüren

Werbevermarktung Print/Online:

Telefon: 0 69 / 9 77 77-140

Sabine Glathe (Leitung),

Kai Leven, Alexander Metzler,

Suvi Schedewie, Ralf Wohlleben

Internet: oekotest-ag.de/media

E-Mail: anzeigen@oekotest-ag.de

Zt. gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 39 vom 1. Januar 2023.

Disposition/Produktion:

Ulrike Just

E-Mail: anzeigen@oekotest-ag.de

E-Mail: onlinevermarktung@oekotest-ag.de

Verlagsrepräsentanz Print:

Print Nielsen 2, 3 a, 3 b, 4, Automobil:

Verlagsbüro Felchner,

Sylvia Felchner, Andrea Dyck,

Alte Steige 26, 87600 Kaufbeuren,

Telefon: 0 83 41 / 87 14 01,

Telefax: 0 83 41 / 87 14 04,

E-Mail: s.felchner@verlagsbuero-felchner.de,

andrea.dyck@oekotest-ag.de

ÖKO-TEST Label:
 Sandra Mack (Leitung),
Telefon: 0 69 / 9 77 77-163,
 Diana Kant (-220)
Internet: oekotest-ag.de/label-lizenz
E-Mail: labellizenz@oekotest-ag.de

Verwaltung AG:

Beate Möller

Urheber- und Verlagsrechte:

Alle in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge, insbesondere auch Tests und deren Ergebnisse, sind urheberrechtlich geschützt. Der Rechtsschutz gilt auch gegenüber Datenbanken und ähnlichen Einrichtungen. Kein Teil dieser Zeitschrift darf außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in irgendeiner Form – durch Nachdruck, Kopie, Mikrofilm oder andere Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere von Datenverarbeitungsanlagen, verwendbare Sprache übertragen werden. Entsprechendes gilt auch für die sonstige Verbreitung, insbesondere in elektronischen Medien.

Erscheinungsstermin: 7. Juni 2023

Vertrieb über den Zeitschriftenhandel:

MZV GmbH & Co. KG,
 Ohmstr. 1, 85716 Unterschleißheim, **mzv.de**

Preis: Einzelheft ÖKO-TEST Ratgeber: 7,90 Euro.

ISSN 0948-2644

Druck/Belebung:

ADV Schoder, Augsburger Druck- und Verlags-
 haus GmbH.

Papier, Inhalt:

Hergestellt aus 100 % Altpapier, zertifiziert
 mit dem „Blauen Umweltengel“.

ÖKO-TEST-LESERSERVICE

Sie wollen abonnieren oder ein Heft bestellen?

Leserservice ÖKO-TEST Verlag
 Postfach 13 63
 82034 Deisenhofen

Telefon: 0 69 / 3 65 06 26 26

Telefax: 0 69 / 3 65 06 26 27

E-Mail: leserservice@oekotest.de

Fett gedruckt sind Mängel.

Abkürzungen: BHT = Butylhydroxytoluol; DEP = Diethylphthalat; MOAH = aromatische Mineralölkohlenwasserstoffe.

Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie auf Seite 114.

Anmerkungen (Nagelöle): **1)** Weiterer Mangel: keine Liste der Inhaltsstoffe auf dem Produkt, obwohl die Verpackung des Produkts die gleiche Größe wie vergleichbare Produkte hat. **2)** Eugenol deklariert, aber im Labor nicht nachgewiesen. **3)** Farnesol deklariert, aber im Labor nicht nachgewiesen. **4)** Geraniol und Citronellol deklariert, aber im Labor nicht nachgewiesen. **5)** Weiterer Mangel: PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen in der Verpackung. **6)** Eugenol nicht deklariert, aber im Labor nachgewiesen. **7)** Laut Anbieter handelt es sich beim Hauptbestandteil des Produkts (hier: C13-15 Alkane) um einen pflanzlich basierten Rohstoff. **8)** Laut Anbieter hat das Produkt seit der 44. Kalenderwoche 2022 ein geändertes Design mit neuer GTIN 4058172947308. **9)** Laut Anbieter soll das Produkt baldmöglichst durch eine umgearbeitete Textur ersetzt werden.

Legende: Produkte mit gleichem Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.

Soweit nicht abweichend angegeben, handelt es sich bei den hier genannten Abwertungsgrenzen nicht um gesetzliche Grenzwerte, sondern um solche, die von ÖKO-TEST festgesetzt wurden. Die Abwertungsgrenzen wurden von ÖKO-TEST eingedenkt der sich aus spezifischen Untersuchungen ergebenden Messunsicherheiten und methodenimmanenter Varianzen festgelegt.

Nagelpilzmittel: Unter dem Testergebnis Hilfsstoffe führt zur Abwertung um zwei Noten: MOAH.

Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Wirksamkeitsbelege und Beipackzettel. Ein Testergebnis Hilfsstoffe, das „befriedigend“ ist, verschlechtert das Gesamturteil um eine Note.

Nagelöle: Unter dem Testergebnis Inhaltsstoffe führen zur Abwertung um jeweils zwei Noten: a) ein gemessener Gehalt von mehr als 10 mg/kg polzyklischen Moschusverbindungen (hier: Galaxolid/HHCb); in der Tabelle: künstlicher Moschusduft); b) Duftstoffe, die Allergien auslösen (hier: Isoeugenol); c) bedenkliche UV-Filter (hier: Benzophenon-3); d) PEG/PEG-Derivate. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) BHT; b) ein gemessener Gehalt von mehr als 100 mg/kg DEP.

Unter dem Testergebnis Weitere Mängel führen zur Abwertung um jeweils eine Note: a) PVC/PVDC/chlorierte Verbindungen in der Verpackung; b) keine Liste der Inhaltsstoffe auf dem Produkt, obwohl die Verpackung des Produkts die gleiche Größe wie vergleichbare Produkte hat.

Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „gut“ ist, verschlechtert das Gesamturteil nicht.

Aus rechtlichen Gründen weisen wir darauf hin, dass wir die von den Herstellern versprochenen Wirkungen der Nagelöle nicht überprüft haben.

Testmethoden und Anbieterverzeichnis finden Sie unter oekotest.de/N2306.

Bereits veröffentlicht: ÖKO-TEST Magazin 6/2022. Aktualisierung der Testergebnisse/Angaben, sofern die Anbieter Produktänderungen mitgeteilt haben oder sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.

Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohneschriftliche Genehmigung des Verlags dürfen keine Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.

Woran erkennt man Nagelpilz?

Da Nagelpilz unauffällig beginnt und keine Schmerzen verursacht, nehmen Betroffene die Infektion zunächst oft nicht wahr. Erste Symptome: Der Nagel verliert an Glanz, wird brüchig und splittert. Die Nagelplatte verdickt und verfärbt sich zunehmend weißlich bis gelbbraun. Oft ist das Nagelbett entzündet. Die Infektion beginnt meist am vorderen Ende des Nagels oder an der Seite und breitet sich in Richtung Nagelwurzel aus.

Sollte man deswegen zum Arzt gehen?

Auf jeden Fall. Zum einen heilt Nagelpilz nicht von allein ab. Zum anderen kann er mit anderen Erkrankungen oder deren Begleiterscheinungen, etwa Schuppenflechte, verwechselt werden. Es ist also wichtig eine Diagnose zu stellen, um die geeignete Therapie zu veranlassen. Denn eine nicht richtig behandelte Nagelpilzinfektion kann den Nagel komplett zerstören, auf andere Nägel übergreifen und erhebliche Schmerzen verursachen.

Wodurch wird Nagelpilz ausgelöst?

Für die meisten Nagelpilzinfektionen sind Dermaphyten, also Fadenpilze, verantwortlich, bisweilen auch Hefe- oder Schimmelpilze. Eine Nagelmykose entwickelt sich zudem oft aus einer unzureichend behandelten Fußpilzerkrankung. Sie kann aber auch durch mechanische Belastungen entstehen, so unser wissenschaftlicher Berater Professor Manfred Schubert-Zsilavec. „Dafür können Fußfehlstellungen oder bestimmte Sportarten verantwortlich sein, die das Aufsplittern oder eine vermehrte Brüchigkeit der Nägel fördern.“

Ist Nagelpilz nur ein Problem der Zehennägel?

Nein, Nagelpilz befällt auch Fingernägel. Allerdings deutlich seltener als die Nägel an den Füßen.

Wer ist besonders betroffen?

Generell nimmt die Neigung zu Nagelpilz mit dem Alter zu. Zu den Risikogruppen gehören laut Professor Schubert-Zsilavec Diabetiker, Menschen, die an Schuppenflechte oder Durchblutungsstörungen leiden oder deren Immunabwehr geschwächt ist,

Kein leichter Weg

So unangenehm das Thema ist – es zu verschweigen, löst das hartnäckige Problem nicht. Darum: Lassen Sie uns über Nagelpilz reden. Und darüber, wie man ihn in den Griff bekommt.

TEXT: ANNETTE DOHRMANN





Foto: Bits And Spices/Shutterstock

etwa durch Medikamente, fortgeschrittene Tumorerkrankungen oder bei einer HIV-Infektion. Zudem begünstigen vorgeschädigte Nägel oder eine rissige Nagelhaut eine Infektion.

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Ist nur ein Teil der Nagelplatte befallen, können lokal aufzutragende Antipilzmittel, wie wir sie in unserem Test ab Seite 104 untersucht haben, wirksam sein. Die Behandlung ist langwierig. Bis ein gesunder Nagel nachgewachsen ist, dauert es mehrere Monate. An großen Zehen sogar bis zu einem Jahr, da Fußnägel langsamer wachsen als Fingernägel. Da äußerliche Behandlungen nur bis zu einem gewissen Grad erfolgreich sind, werden ausgeprägte Nagelpilzinfektionen zusätzlich durch orale Antimykotika, sprich Tabletten, behandelt. Als Ergänzung zur lokalen Behandlung mit Lacken und Salbe oder wenn die Gabe von Tabletten nicht möglich ist, gibt es die Möglichkeit der Lasertherapie. Der Laser behandelt den Pilz direkt an der betroffenen Stelle und spart gesunde Nagelsubstanz aus.

Wie sind die Erfolgsaussichten?

Professor Manfred Schubert-Zsilavec, der die Arzneimittel für unseren Test begutachtet hat, schätzt die Heilungsraten für Nagelpilzinfektionen der Füße auf maximal 60 bis 80 Prozent. Je größer der befallene Nagelanteil ist und je mehr Nägel betroffen sind, desto geringer sei die Chance auf Heilung. Vor allem wenn Ko-Faktoren wie ein Diabetes vorliegen, verlaufe eine Therapie nicht immer erfolgreich. Umso wichtiger sei es, vorliegende Grunderkrankungen optimal zu behandeln.

Kann Nagelpilz bei Podologen behandelt werden?

Ja. Im Gegensatz zur kosmetischen Fußpflege sind Podologinnen auch für die medizinische Versorgung von Fußerkrankungen wie Nagelpilzinfektionen ausgebildet. Sie können die äußerliche Behandlung unterstützen, indem sie beispielsweise verdickte Nägel professionell abtragen, sodass die Arzneimittel besser eindringen können und den Erreger gezielt bekämpfen. Die Behandlung einer ausgeprägten Nagelpilzinfektion oder die Verschreibung von Tabletten gehört jedoch in ärztliche Hände.

Zahlt das die Krankenkasse?

Nein. Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten die Kosten für podologische Behandlungen nicht. Ausnahme: wenn medizinische Fußpflege infolge von Diabetes notwendig ist. Pro Sitzung kostet eine klassische Nagelpilzbehandlung 30 bis 50 Euro; der Einsatz von Laser 70 bis 120 Euro.

Welche Hausmittel helfen gegen Nagelpilz?

Im Netz kursieren etliche Hausmittel – von Natron über Essig bis zu Knoblauch, Teebaumöl oder Gerbstoffen, etwa aus schwarzem Tee oder Eichenrinde – die auf sanfte Weise gegen Nagelpilz helfen sollen. Der ist allerdings äußerst hartnäckig und lässt sich, wenn überhaupt, nur durch Medikamente in den Griff bekommen. Essig und andere Hausmittel können bestenfalls, parallel angewendet, die Behandlung unterstützen und helfen, den Nagelpilz einzudämmen. Andernfalls sind sie nutzlos.

Ist eine Nagelpilzinfektion ansteckend?

Ja. Die Erreger werden entweder direkt – über Schmier- oder Kontaktinfektion – übertragen. Oder indirekt in Schwimmhallen, Gemeinschaftsumkleiden, Fitnessstudios, durch Barfußlaufen über infizierte Badvorleger, Böden oder Hotelteppiche. Kurz: überall da, wo es warm und feucht ist und sich mehrere Menschen aufhalten. Eine Nagelpilzinfektion kann auch auf weitere Nägel übergehen.

Wie lässt sich Nagelpilz am besten vorbeugen?

Wichtig ist es, die Füße immer gut abzutrocknen, auch in den Zehenzwischenräumen. In Schwimmhallen, Saunen, Hotels und so weiter nicht barfuß laufen, sondern Badelatschen tragen. Möglichst keine engen Schuhe an- und Schuhe immer mal wieder ausziehen und lüften. Socken aus natürlichen Materialien bevorzugen und täglich wechseln. Schuhe und Handtücher, vor allem die für Füße, nicht mit anderen teilen. Die Nägel gut pflegen und die Nagelhaut geschmeidig halten.

B

BHT (Butylhydroxytoluol) wird als Antioxidans eingesetzt. Die Substanz steht unter Verdacht, wie ein Umwelthormon zu wirken. Tierversuche geben unter anderem Hinweise auf eine Beeinträchtigung der Schilddrüsenfunktion.

C

Cashmeran: Polyzyklischer Duftstoff, der in seiner Struktur stark den → **polyzyklischen Moschus-Verbindungen** ähnelt und sich wie diese im Fettgewebe des Körpers anreichert.

D

Diethylphthalat wird unter anderem zur Vergällung von Alkohol oder als Trägerstoff für Duftstoffe eingesetzt. Die Europäische Chemikalienagentur (ECHA) prüft DEP derzeit wegen des Verdachts, hormonell wirksam zu sein.

Duftstoffe, die Allergien auslösen können: Studien und Datenvergleiche des Informationsverbundes Dermatologischer Kliniken (IVDK) zeigen, dass die Duftstoffe Eichenmoos (*Evernia prunastri* extract), Baummoos (*Evernia furfuracea* extract), Methylheptincarbonat (INCI: Methyl 2-octynoate), Isoeugenol und Cinnamal sehr potente Allergene sind. Weniger potente, aber immer noch problematische Stoffe sind Cinnamylalkohol, Hydroxycitronellal und Lyrat (= Handelsname, INCI: Hydroxyisohexyl 3-cyclohexene carboxaldehyde). Als Allergene weitaus seltener in Errscheinung treten Farnesol, Citral, Citronellol, Geraniol, Eugenol, Cumarin, Amylcinnamylalkohol, Benzylcinnamat. Der IVDK ist ein Netzwerk von Hautkliniken, in dem die diagnostizierten Fälle von Kontaktallergien (pro Jahr > 10.000) zentral ausgewertet werden. Ziel: Die Früherkennung ansteigender Trends von bekannten und neuen Allergenen ([ivdk.org](#)).

H

Halogenorganische Verbindungen sind eine Gruppe von mehreren Tausend Stoffen, die Brom, Jod oder (meistens) Chlor enthalten. Viele gelten als allergieauslösend, manche erzeugen Krebs, fast alle reichern sich in der Umwelt an. Die Hersteller wenden oft ein, dass es unschädliche und sogar nützliche halogenorganische Verbindungen gibt. Dabei handelt es sich aber zumeist um natürliche, nicht um künstlich hergestellte Stoffe. Wegen der Vielzahl der halogenorganischen Verbindungen ist mit der Testmethode, die das von uns beauftragte Labor anwendet, die genaue Verbindung nicht feststellbar. Auch die Hersteller wissen meist nicht, welcher Stoff in ihrem Produkt vorkommt. Wer jedes Risiko meiden will, muss daher zu Produkten ohne halogenorganische Verbindungen greifen.

M

Mineralöl/MOAH: In Kosmetika verwendete Paraffine/Erdölverbindungen enthalten teilweise aromatische Kohlenwasserstoffverbindungen (MOAH). Unter den MOAH können sich krebserregende Substanzen befinden. MOAH können über die Haut aufgenommen werden. Unklar ist noch, ob sie im Körper verstoff-

wechselt und danach wieder ausgeschieden werden. Laut Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) konnte eine Anreicherung von MOAH im Körper bislang nicht nachgewiesen werden. Auch seien gesundheitliche Risiken durch die in Kosmetika eingesetzten Mineralöle nach derzeitigem Kenntnisstand nicht zu erwarten.

K

Künstlicher Moschusduft: Dazu zählen polyzyklische Moschus-Verbindungen, die sich im menschlichen Fettgewebe anreichern. Neuere Tierversuche geben Hinweise auf Leberschäden. Zudem stehen Galaxolid und Tonalide im Verdacht, dass sie das Hormonsystem beeinträchtigen könnten, weshalb sie im Rahmen des EU-Aktionsplans CoRAP zur Neubewertung anstehen.

P

PEG/PEG-Derivate verbinden als Emulgatoren Wasser und Fett. Diese Stoffe können die Haut durchlässiger für Fremdstoffe machen. In Salben werden sie eingesetzt, um die Bestandteile gleichmäßig zu mischen; in Shampoos dienen sie auch als Tenside.

Polyzyklische Moschus-Verbindungen → Künstlicher Moschusduft.

R

Rezyklatanteil: Post-Consumer-Rezyklate (PCR) in Kunststoffen sind die Anteile wiederverwerteten Plastiks, die aus der häuslichen Wertstoffsammlung (Gelber Sack, Gelbe Tonne) und dem Kreislauf für PET- und PE-Pfandflaschen stammen. Bei Post-Industrial-Rezyklaten (PIR) hingegen handelt es sich um Reste aus der Kunststoffproduktion, die noch nicht im Wertstoffkreislauf waren. PCR-Anteile in Kunststoffen tragen zur Kreislaufwirtschaft bei, verringern die Abhängigkeit von fossilen Rohstoffen und entlasten so die Umwelt.

S

Silber wird in Kosmetika und Textilien, z.B. in Funktionskleidung, eingesetzt, da Silberionen antimikrobiell und dadurch geruchshemmend wirken. Wenn sich Silber aus Produkten löst, gelangt es in die Umwelt. Laut Bundesinstitut für Risikobewertung liegen nicht genügend Untersuchungsergebnisse vor, um die langfristige Wirkung von Silber auf den menschlichen Organismus und die Umwelt abschließend einschätzen zu können. Außerdem kann der inflationäre Gebrauch von Silber in Textilien dazu führen, dass Bakterien resistent gegen Silberionen werden. So wäre der hilfreiche Einsatz zur Wundbehandlung und gegen Entzündungen in der Medizin gefährdet.

Silikone sind synthetische Polymere, in mehreren Stufen hergestellt aus Silizium und (meistens) Methan, dem Hauptbestandteil von Erdgas, und ein Er satz für hochwertige pflanzliche Öle.

Synthetische Polymere sind künstliche, durch ein Polymerisationsverfahren hergestellte Makromoleküle. Sie stellen die Hauptkomponente von Kunststoffen dar. In fester Form eingesetzt, dienen sie in kosmetischen Mitteln beispielsweise als Abrasiva in Peelings. In halbfester, gelartiger oder flüssiger

Form fungieren sie als Filmbildner, Viskositätsregler, Emulgatoren oder Trübungsmittel. Wie sich schwer abbaubare, wasserlösliche synthetische Polymere auf die Umwelt auswirken, ist bislang unbekannt. Der Naturschutzbund NABU sieht eine gesetzliche Regulierungslücke bei Mikroplastik und gelösten Polymeren und fordert, dass ein Verbot von Mikroplastik auch Trübungs- und Füllstoffe umfassen müsse.

T

Titandioxid findet Verwendung in Kosmetika als UV-Filter (Titanium Dioxide) und als Farbpigment (CI 77891). In Lebensmitteln wurde es als Lebensmittelzusatzstoff E 171 eingesetzt – bis zum Verbot im August 2022. Die Europäische Agentur für Lebensmittelsicherheit (EFSA) kam nach Sichtung neuer Studien zu dem Schluss, dass eine genotoxische Wirkung von E 171 nicht ausgeschlossen werden kann. Die ECHA stuft Titandioxid bei Inhalation als vermutlich karzinogen ein. In Kosmetika wie etwa Sprays und Puder ist es daher reguliert. Unklar ist weiterhin, inwieweit E 171 identisch ist mit Titandioxid in Kosmetika, das Verbraucherinnen und Verbraucher mit Lippenpflege und Mitteln für die Mundhygiene verschlucken können. Die Europäische Kommission will 2023 eine abschließende Einschätzung zum Thema Titandioxid in Kosmetik veröffentlichen.

U

Umkartons belasten die Umwelt unnötig und sind nur akzeptabel, wenn sie eine Glasverpackung schützen oder mehrere unverzichtbare Teile/Produkte beinhalten.

Bedenkliche UV-Filter: Etliche chemische UV-Filter sind in den Verdacht geraten, wie Hormone zu wirken. Für die Filter 4-Methylbenzylidencamphor (4-MBC bzw. MBC), Ethylhexylmethoxycinnamat (Octylmethoxycinnamat, OMC), 3-Benzylidencamphor (3-BC), Benzophenon-1 (BP1), Benzophenon-2 (BP2), Benzophenon-3 (Oxybenzoxy) wurde die hormonelle Wirksamkeit im Tierversuch gezeigt. Bei den Filtern Homosalat (Homomenthylsalicylat bzw. HMS), Octyl-Dimethyl-Para-Amino-Benzoic-Acid (OD-PABA), Octocrylen und Etocrylen liegen Hinweise auf eine hormonelle Wirkung aus Zellversuchen vor. Zudem gibt es für Homosalat Hinweise auf eine mögliche Schädigung von Nieren, Leber und Schilddrüse aus Tierversuchen. Deshalb ist Homosalat nur noch in Kosmetika für das Gesicht mit Ausnahme von treibgashaltiger Spraykosmetik in Gehalten von bis zu 7,34 Prozent erlaubt. Kosmetika mit 3-Benzylidencamphor (3-BC) dürfen seit Februar 2016 nicht mehr im Unionsmarkt bereitgestellt werden. Kosmetika fürs Gesicht, die Lippen, die Hände und den Körper, mit Benzophenon-3 müssen spätestens ab Juli 2023 den Hinweis „Enthält Benzophenon-3“ tragen, sofern der UV-Filter nicht zum Produktschutz bis zu einem Gehalt von 0,5 Prozent im Einsatz ist. Zudem ist der UV-Filter in Aerosol- und Pumpsprays verboten. Einige der Filter werden von der Haut aufgenommen und sind in der Muttermilch nachzuweisen. Benzophenon-1, Benzophenon-2 und Etocrylen sind in der EU nicht als Sonnenschutzfilter zugelassen, können aber als Zusatzstoffe eingesetzt werden, zum Beispiel Benzophenon-2 in Parfümölen.



Alterra
NATURKOSMETIK

NEU



Aller guten Dinge sind drei!

Für deine Haarpflege und die Umwelt:
unsere nachhaltigen, festen Shampoos.

♥ neue Rezeptur ♥ neue Sorten ♥ bewährte Qualität

ROSSMANN

Mein Drogeriemarkt

NATUR- VERLIEBT WIE DU



Optimale Extrapflege bei sonnengestresster Haut – mit den Speick After Sun Produkten. Mit 80% Bio-Aloe vera-Gel und Repair-Effekt durch hautschützendes Ectoin. Natürliche Kokos- und Vanilleextrakte verleihen einen angenehmen Duft. Für alle Hauttypen geeignet.



Natürlich mehr zu den einzelnen
Pflegeprodukten auf speick.de

