

## Fazit

Das bedeutet natürlich nicht, dass du komplett auf Kosmetik verzichten sollst. Wir wollen dich nur dazu anregen, etwas sensibler mit dem Thema Kosmetik umzugehen.

Vielleicht kannst du ja das eine oder andere Produkt weglassen oder durch ein schadstofffreies Produkt ersetzen.

## Hier findest du uns

**Frauen- und Mädchen GesundheitsZentrum  
Region Hannover e. V.**

Escherstrasse 10  
30159 Hannover

**Tel. 0511-300 45 46**  
**info@fmgz-hannover.de**  
**www.fmgz-hannover.de**

## Offene Sprechzeiten

Mo. 9:00 bis 13:00 Uhr  
Mi. 9:00 bis 13:00 Uhr  
Do. 9:00 bis 13:00 Uhr  
sowie Termine nach Vereinbarung

### Ihre Spenden sind willkommen!

Bankverbindung Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN DE56 3702 0500 0008 4680 00



Gefördert durch die  
**Region Hannover**

weitere Infos unter  
**FMGZ-HANNOVER.DE**



**FMGZ**

FRAUEN- UND MÄDCHEN  
GESUNDHEITZENTRUM  
REGION HANNOVER E. V.



**TIPPS & INFOS**

**WAS IST EIGENTLICH  
KOSMETIK?**

## Was ist eigentlich Kosmetik?

Unter Kosmetik versteht man Produkte, die das Äußere verändern und/ oder pflegen. Man kann sie in fünf Segmente unterteilen:

- Reinigung, Pflege und Schutz – z.B. Creme, Lotion, Sonnenschutz, Reinigungsmilch
- Zahn- und Mundpflege – z.B. Zahnpasta
- Haarbehandlung – z.B. Shampoo, Spülung, Haarstylingprodukte, Haarfärbemittel
- Dekorative Anwendung – z.B. Make-Up, Lippenstift, Mascara, Nagellack
- Beeinflussung des Körpergeruchs – z.B. Deodorant, Parfüm

Wir achten heutzutage viel mehr auf unsere Ernährung als jemals zuvor. Gesunde Ernährung ist ein großer Trend geworden. Kaum jemand von uns achtet jedoch darauf, wie wir unsere Haut behandeln. Und das, obwohl die Haut unser größtes Organ ist.

Alles, was wir uns auf die Haut, die Lippen, die Wimpern oder die Haare schmieren, gelangt auch in unseren Körper. Und genau deswegen sollten wir mindestens genauso auf die richtige Kosmetik achten, wie eben auch auf die Ernährung.

## Schadstoffe in Kosmetik

In Deutschland gibt es Richtlinien dafür, wie hoch die Konzentration bestimmter Stoffe in der einzelnen Kosmetik sein darf. Diese Werte dürfen nicht überschritten werden, da sie sonst gesundheitsschädlich für den Menschen sein können.

Da bestimmte Stoffe aber in vielen Kosmetikprodukten, in Plastikflaschen und in Lebensmitteln vorhanden sind, überschreiten wir diese Grenze leider oft, ohne es zu wissen. Die EU-Kommission schätzt, dass jede\*r Verbraucher\*in im Durchschnitt pro Tag ungefähr sieben Kosmetikartikel benutzt. Allein am Morgen kommen wir schon oft mit vielen Kosmetika in Kontakt: Zahnpasta, Duschgel, Shampoo, Deo, Seife,...

Hier ein paar Beispiele für Schadstoffe, die im Verdacht stehen, negative Auswirkungen auf den menschlichen Organismus zu haben:

- Mineralöl
- Aluminium
- Konservierungsstoffe/ Parabene
- Phtalate
- PEG
- Mikroplastik/ Nanopartikel
- und noch einige andere

## Schadstoffe vermeiden

Um zu überprüfen, welche Schadstoffe in der Kosmetik enthalten sind, kannst du auf die Inhaltsstoffliste schauen. Diese nennt man im Kosmetikbereich INCI. Sie ist eine Richtlinie für die korrekte Angabe der Inhaltsstoffe von Kosmetika. Allerdings stehen dort viele Begriffe, die du normalerweise nicht kennst. Im Internet gibt es die Möglichkeit einer Übersetzung der Begriffe.

Noch leichter geht es allerdings mit einer App. Es gibt die Apps „Codecheck“ , „ToxFox“ und „Yuka“. Du kannst damit den Barcode des Produkts einscannen und die App verrät dir, welche bedenklichen Stoffe enthalten sind.

## Alternativen

Naturkosmetik enthält oft keine bzw. wesentlich weniger Schadstoffe. Sie unterliegt strengeren Richtlinien. Mittlerweile gibt es Naturkosmetik nicht nur im Bioladen oder Reformhaus, sondern auch in Drogeriemärkten. Alternativ kannst du einige Kosmetikprodukte auch ganz einfach selber herstellen. Dann weißt du ganz genau was drin ist. Anregungen dafür findest du im Internet.

Mehr Infos zum Thema findest du unter:

**FMGZ-HANNOVER.DE**