



## Patienteninfo Kosmetik und Reinigungsmittel

Kosmetik gehören zu unserem tägliche Leben wie das Essen und Trinken. Aber wissen wir auch, welche Auswirkung das auf uns bzw. unseren Körper hat?

### Wer sollte sich mit dem Thema Inhaltsstoffe in Kosmetik und Reinigungs-/ Waschmittel auseinandersetzen?

Erstmal denke ich, jeder der seine eigene Gesundheit selbst in die Hand nehmen will.

Darüber hinaus gibt es aber Erkrankungen bei denen es nahe liegt bzw. wichtig für die Therapie ist, diese kosmetischen Mittel zu überprüfen und ggfs. den Konsum einzuschränken oder einzustellen.

### Von welchen Erkrankungen spreche ich dabei in erster Linie?

#### 1. Alle Erkrankungen bei denen das Immunsystem aus der Balance heraus ist.

- Allergien
- Autoimmunerkrankungen
- Immer wiederkehrende Infekte

Bei diesen Erkrankungen ist meiner Meinung nach das Immunsystem überfordert und ein Verzicht auf soviel Kosmetik wie möglich unterstützt das System dabei wieder in die Balance zu kommen.

#### 2. Krankheiten, bei denen das Nervensystem erkrankt ist

- MS (multiple Sklerose)
- Alzheimer
- Parkinson

Bei diesen Erkrankungen spielt, wie weiter unten erklärt, das Glycerin in den Reinigungsmittel eine Rolle und sollte möglich ganz gemieden werden.

#### 3. Krankheiten, die zu Einschränkungen des Nervensystems führen

(Sekundärerkrankung des Nervensystems)

- Diabetes Mellitus
- 

Bei den sekundären Erkrankungen stehen die Nerveneinschränkungen zwar nicht an erster Stelle, aber eine einschränkende Funktion der Nerven ist häufig gegeben bzw. ist ein Risiko hierfür durch die Erkrankung vorhanden.

Wie weiter unten beschrieben, kann die körpereigene Fettsäure durch Glycerin nicht oder nur eingeschränkt zur Blutfettsenkung bzw. Blutzuckersenkung herangeführt werden



#### 4. Chronische Erkrankungen mit Therapieresistenz um ggfs. Störungen beim Heilungsprozess auszuschließen.

### Was ist denn so schlimm an der Kosmetik?

- Haben Sie eine Ahnung, was das für Stoffe sind, die sich in Ihrer Kosmetik befinden und die sie Tag für Tag an ihre Haut und somit auch in Ihren Körper lassen?
- Haben Sie sich schon mal überlegt, welche Auswirkung die Stoffe auf Ihren Körper haben?
- Haben Sie schon mal überlegt, dass ein Zusammenhang zwischen Erkrankungen und Kosmetik bzw. Reinigungsmitteln bestehen kann?
- Oder dass Ihre Kosmetik bzw. Reinigungsmittel eine Heilung verhindern können?

Vorab, ich bin kein Chemiker und mit einem Großteil der Stoffe und ihrer chem. Wirkung kenne ich mich nicht aus (und es entstehen ständig neue Verbindungen und ich bezweifle, dass es jemanden gibt, der die Auswirkung auf den menschlichen Körper im kompletten Umfang übersehen kann). Aber darum geht es mir hier auch nicht. Ich möchte Sie hier nur für das Thema sensibilisieren

Einen besonderen Blick werfe ich aber seit Jahren auf einen Stoff. Er ist (fast) überall drin enthalten.

#### Das Glycerin.

Ich spreche hier vom, der Kosmetik künstlich zugegebenen Glycerin, meist noch als ein Erdölprodukt. Verwendet wird es als Feuchthaltemittel und ist vor allem in Shampoos, Duschbädern, Bodylotions, Zahnpasta, Reinigungsmitteln etc enthalten.

### Warum ist das Glycerin so schädlich für den Körper bzw. welche Auswirkung hat das Glycerin auf den menschlichen Körper?

#### Was passiert mit dem Glycerin im menschlichen Körper?

Glycerin und die körpereigene Essigsäure verestern zu Triacetin.

(<http://de.wikipedia.org/wiki/Triacetin> / <http://de.wikipedia.org/wiki/Veresterung>)

Somit bindet Glycerin im Körper die für uns notwendige Essigsäure und dadurch steht sie für andere Prozesse nicht mehr oder nur eingeschränkt zur Verfügung.

#### Wie wichtig ist Essigsäure für den menschlichen Körper?

Viele Stoffwechselprozesse im Körper des Menschen benötigen die vom Körper selbst produzierte Essigsäure.

- Die sogenannte aktivierte Essigsäure wird in jeder Zelle des menschlichen Körpers zur Energiegewinnung benötigt.



Nur eine Zelle, die ausreichend Energie produzieren kann, ist stabil genug, um Umwelteinflüssen standzuhalten.

Je energieärmer die Zelle ist, desto anfälliger ist sie.

(<http://www.paracelsus-magazin.de/alle-ausgaben/59-heft-032012/867-apelessig-stoffwechselregulator-aktivator-und-bewaehrtes-hausmittel.html>)

- Essigsäure hat zudem eine blutglukose- und -lipidsenkende Wirkung, senkt also die Blutzucker- und Blutfettwerte, welche in der heutigen Zeit häufig erhöht sind.

([http://www.ernaehrungs-umschau.de/themen/wissenschaft\\_aktuell/?id=2847](http://www.ernaehrungs-umschau.de/themen/wissenschaft_aktuell/?id=2847))

- Acetylcholin ist einer der wichtigsten Neurotransmitter im Menschen und ebenfalls ein Ester der Essigsäure. Neurotransmitter sind biochemische Stoffe, welche Reize von einer Nervenzelle zu einer anderen Nervenzelle oder Zelle weitergeben, verstärken oder modulieren.

(<http://de.wikipedia.org/wiki/Acetylcholin> / <http://flexikon.doccheck.com/de/Neurotransmitter>)

Steht dem Körper nicht genug Essigsäure zur Verfügung kann sich kein Acetylcholin bilden.

Somit entzieht das Glycerin dem Körper die für Acetylcholin notwendige Essigsäure.

Bei einer Demenz kommt es zum Acetylcholinmangel...

Ebenso kann ein Acetylcholinmangel zu Nervenlähmungen führen...

Letztlich macht natürlich die Dosierung das Gift. Aber lassen Sie uns schauen, wo wir ggfs. durch alternative Kosmetik und Reinigungsmittel bzw. durch Schutzmaßnahmen weniger Glycerin an uns heranlassen.

Allgemein ist es empfehlenswert auf natürliche Reinigungsmittel und Kosmetik überall dort umzusteigen, wo die Möglichkeit besteht bzw. das alles weg zu lassen, was nicht unbedingt nötig ist

## 1. Reinigungsmittel / Putzmittel

Bei der Verwendung von Reinigungsmittel/Putzmittel können sie Handschuhe tragen, so dass diese Mittel nicht in den direkten Kontakt mit ihrem Körper kommen.

Was ist aber mit den Ausdünstungen?

Sollten empfindliche Menschen oder Menschen mit den o.g. Erkrankungen im Haushalt leben so ist ein weiterer Schutz bzw. ein Verzicht auf konventionelle Reinigungsmittel notwendig.

Gute Alternativen bietet die Firma Sonett

(<http://www.sonett.eu/index.php?id=1&lang=de>)



## 2. Kosmetik / Körperpflegemittel

Grundsätzlich gilt bei Kosmetik und auch Körperpflegemittel: weniger ist mehr. Fragen sie sich also, auf welche Produkte kann ich verzichten

### 2.a Zahnpasta

Konventionelle Zahnpasta und auch die meisten Zahnpasten aus dem Bioladen enthalten Glycerin. Über die Mundschleimhaut wird das Glycerin schnell und direkt aufgenommen.

Zahnpasta enthält zudem häufig Aluminiumfluorid, ein Abfallprodukt aus der Aluminiumverhüttung. Das Aluminiumfluorid soll den Zahnschmelz härten. Jedoch haben Saarbrücker Forscher in einer Studie herausgefunden, dass die Eindringtiefe, die man durch eine professionelle Fluoridierung unter Laborbedingungen erreicht, das Maß des täglichen Abriebs nicht übersteigt und auch nicht das Maß des Abriebs verringert. Da wir beim täglichen Zähneputzen selten die idealen Laborbedingungen der Forscher haben ist die Eindringtiefe durch das Putzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta wahrscheinlich noch geringer. Das heißt, wir reiben mehr als das in den Zahn eingedrungene Aluminiumfluorid durch den natürlichen Kauprozess wieder ab, so dass eine Härtung des Zahnschmelzes nicht geschieht.

Andererseits wird dem Aluminiumfluorid eine nervenschädigende Wirkung nachgesagt und in den Bereichen in denen es früher ungehindert in die Flüsse geleitet wurde, kam es zu vermehrtem Fischsterben und Erkrankungen der Anwohner.

(Studie: <http://pubs.acs.org/stoken/presspac/presspac/full/10.1021/la102325e>)

#### **Zahnpastaalternative ohne Glycerin und ohne Fluor:**

- Lavera, Basis Sensitiv Zahncreme  
(<http://www.lavera.de/produkte/zahnpflege/zahncreme.html>)
- CMD Naturkosmetik Zahngel mit grünem Tee oder Teebaumöl  
(<http://www.cmd-natur.de/mund-und-zahnpflege/>)

### 2.b Deodorant

Viele Deos enthalten Silikone/Paraffine/Erdölprodukte. Die Toxikologie dieser Stoffgruppe ist bis heute wenig erforscht und sollten deshalb vermieden werden. Weiter bedenkliche sind die häufig enthaltenen Aluminiumsalze, welche die Schweißporen verengen und so das Schwitzen verhindern sollen. Vor einigen Jahren sind diese Aluminiumsalze in einzelnen Studien als mögliche Auslöser von Brustkrebs genannt worden. Aluminium steht in Verdacht Alzheimer auszulösen bzw. an der Entstehung von Alzheimer beteiligt zu sein. Der Körper ist von sich aus nicht oder nur eingeschränkt in der Lage Aluminium wieder auszuscheiden. Außerdem enthalten Deoroller Glycerin und Zinkoxid.



Zinkoxid hat eine antiseptische Wirkung und verbessert die Wundheilung. Jedoch lagert sich der Wirkstoff ebenfalls im Körper an. Hier frage ich mich, ob wir nicht die Stoffe nur dann anwenden sollen, wenn wir sie brauchen. Da es Deos ohne Zinkoxid gibt, kann jeder diese Frage für sich selber beantworten.

#### **Deoalternativen ohne Glycerin, Aluminium und Zinkoxid**

- Lush, T'eo (Deo)  
(<http://www.lush-shop.de/t-eo-deo-90-g.720.html>)
- P. Jentschura, meinBase, Pulver (kann mit befeuchteten Händen unter die Achseln gerieben werden)  
(<http://www.p-jentschura.com/de/produkte/koerperpflege/meinebase/anwendungsbeispiele>)
- da wanda, Deostift, save my skin  
(<http://de.dawanda.com/product/28447701-Deodorant>)

#### **Deoalternativen ohne Glycerin und Aluminium mit Zinkoxid**

- da wanda, Deocreme sensitiv, z.B. Nessi  
(<http://de.dawanda.com/product/37763545-Deocreme-Sensitive>)

#### **Und hier noch ein Kokosdeo zum Selbermachen**

- ¼ Tasse flüssiges Bio-Kokosöl (im Wasserbad geschmolzen)  
entspricht ca. 4 Esslöffeln festem Kokosöl  
Pflegt die Achselhöhlen
  - ¼ Tasse Natron (Natriumhydrogencarbonat = Kaiser Natron)  
absorbiert die Gerüche
  - ¼ Tasse Maisstärke  
nimmt die Feuchtigkeit auf
- Einige Tropfen eines ätherischen Öls(z. B. Lavendel, Teebaum, Zitrone etc.)  
für die eigene Note und nach Geschmack  
Glasgefäß mit Deckel  
(<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/kokos-tipps-ia.html>)

## **2.c Shampoo**

Da Glycerin in der Kosmetik in erster Linie als Feuchthaltemittel verwendet wird, kommt es in der Regel in allen flüssigen Produkten vor, also auch in Shampoo. Festes Shampoo enthält kein Glycerin

#### **Shampooalternativen ohne Glycerin**

- Lush, festes Shampoo z.B. squeake green  
(<http://www.lush-shop.de/squeaky-green-shampoo-bar-55-g.2110.html>)
- Sauberkunst, festes Shampoo, z.B. Nessi  
(<http://de.dawanda.com/shop/Sauberkunst/1886102-Haarpflege>)



NATURHEILPRAXIS  
martina gross-selbeck

## 2.d Creme, Lotion etc.

Die einzige, mir bekannte Creme, die frei von Glycerin ist, ist die Kamillen-Hamamelis-Creme von Maienfelser Naturkosmetik

[http://www.maienfelser-naturkosmetik.de/xt/product\\_info.php?products\\_id=38](http://www.maienfelser-naturkosmetik.de/xt/product_info.php?products_id=38)

sowie die Aktiv Lotion [http://www.maienfelser-naturkosmetik.de/xt/product\\_info.php?products\\_id=361](http://www.maienfelser-naturkosmetik.de/xt/product_info.php?products_id=361)

Es ist auch recht einfach sich seine Creme oder Lotion selber herzustellen.  
Sprechen Sie mich an.