

## Schadstoffe in der Pflege – Parabene

In einer der letzten Ausgaben habe ich über die INCI-Deklaration, Erdöl in der Pflege sowie Duftstoffe und Formaldehyd geschrieben. Es gibt aber noch unzählige weitere bedenkliche Stoffe, die in unseren täglich verwendeten Pflegeprodukten eingesetzt werden, die nicht gut für uns und unsere Umwelt sind.

Bei einem Teil dieser Stoffe handelt es sich um die Familie der **Parabene**. Dies sind Ester der para-Hydroxybenzoesäure. Sie wirken antibakteriell und werden daher zum Schutz vor Keimbefall bevorzugt in der pharmazeutischen Industrie, in Kosmetika, aber auch in bestimmten Lebensmitteln zur Konservierung eingesetzt.

Es gibt viele verschiedene Formen von Parabenen mit unterschiedlichen Bezeichnungen, wie Methylparaben, Ethylparaben, Butylparaben, Propylparaben usw.?! Sie stehen generell im Verdacht, eine schädigende Wirkung auf den menschlichen Organismus auszuüben. Insbesondere sind sie wegen ihrer allergieauslösenden bzw. -fördernden Nebenwirkungen in Verfall geraten.

Damit aber nicht genug. Parabene werden im Zusammenhang mit Deos sogar oft mit einer krebserregenden Wirkung speziell im Brustbereich in Verbindung gebracht, und tatsächlich wurden bei Untersuchungen von Brusttumoren sehr häufig Parabene nachgewiesen. Dem liegt vermutlich die Tatsache zugrunde, dass Parabene dem weiblichen Hormon Östrogen sehr ähnlich sind und daher den Hormonhaushalt von Frauen durcheinanderbringen können, indem sie tatsächlich eine hormonverändernde Wirkung haben.

Aber nicht nur Frauen sind durch diese Stoffe



foto brigitte ablinger

gefährdet. So hat eine EU-Untersuchung ergeben, dass Parabene auch den Hormonhaushalt von männlichen Föten und Kindern stören und so zu einer Feminisierung führen können. Dies kann sich z.B. im Bereich der Fruchtbarkeit auswirken. Es liegen bereits Studien vor, die belegen, dass unter dem Einfluss von Parabenen Spermien ihre Form verändern, sich ihre Anzahl verringert und die Spermien zudem an Beweglichkeit verlieren.

Aufgenommen werden Parabene vor allem äußerlich über die Haut, unser größtes Organ, deswegen sollten wir auch genau darauf achten, was wir an Pflegeprodukten (Duschgel & Co) darauf anwenden. Von dort aus gelangen sie in unsere Blutbahn, und in weiterer Folge zu unseren inneren Organen, wo sie schon nach wenigen Stunden nachgewiesen werden können.

Innerlich werden Parabene mittels Arznei- und Lebensmittel, die damit behandelt wurden, aufgenommen.

Leider gibt es vom Gesetzgeber noch immer keine Kriterien und Richtwerte für die Industrie, obwohl bereits 2011 Parabene im menschlichen Körper nachgewiesen werden konnten. Lediglich Butylparaben und Propylparaben wurden für Babyprodukte EU-weit verboten. Aber für alle anderen Sparten sind diese immer noch zugelassen, von den vielen anderen Parabenen, die für Männer, Frauen, Kinder und Babys erlaubt sind, ganz zu schweigen.

Traurige Tatsache ist, dass es bereits etliche Studien zu diesem Thema gibt, daher stellt sich heute gar nicht mehr die Frage nach einer möglichen Belastung durch Parabene, oder ob von ihnen eine Gefahr für unseren Körper ausgeht. Es geht nur noch um die Frage, wie hoch diese Belastung und wie hoch die Gefahr der Gesundheitsschädigung bei jedem/r Einzelnen ist.

### **„Die Dosis macht das Gift!“ (Paracelsus)**

Verständlicherweise wehrt sich die Industrie, da Parabene einen bekannten, praktischen und vor allem sehr günstigen Konservierungsstoff darstellen. So wird immer wieder auf die geringen Dosen in den einzelnen Kosmetikprodukten hingewiesen.

Aber wir verwenden nicht nur ein Kosmetikprodukt am Tag, sondern häufig mehrere, gleich am Morgen. Duschgel, Zahnpasta und vielleicht noch eine Creme, und schon ist die doch so kleine Dosis (wie seitens der Industrie

immer beschwichtigt wird) gesamt gesehen nicht mehr so gering. Von den dazukommenden Parabenen über unsere industriell verarbeitete Lebensmittel ganz zu schweigen.

Es ist hierbei übrigens völlig egal, ob wir ein günstiges oder sehr hochpreisiges Produkt kaufen. Auch in den bekanntesten und teuersten Marken finden sich Parabene.

Was können wir tun?

- ❖ Keine Fertigprodukte mit vielen Aromen kaufen, sondern frisch zubereitete Speisen, am besten in Bioqualität essen.
- ❖ Beim Kauf von Kosmetika auf hochwertige Naturkosmetik achten. Wobei es hier keine generelle Regelung vom Gesetzgeber gibt. Der Ausdruck „Natur- oder Pflanzenkosmetik“ ist keine geschützte Marke. In der Regel gilt, weniger ist oft mehr, auch für unseren Bakterienhaushalt auf der Haut.
- ❖ Verwenden Sie generell weniger Kosmetika, aber dafür wirklich gute, von Ihnen geprüfte (INCI Deklaration) Naturkosmetikprodukte.

Da die zuständigen Institutionen bislang nicht in der Lage waren, uns nachhaltig vor dem Einsatz von Parabenen zu schützen, ist im Moment leider der einzige Weg, sich selbst zu schützen, der, sich als mündiger Bürger selbst zu informieren, sehr kritisch die INCI-Deklarationen zu lesen und dann bevorzugt zu Produkten zu greifen, die ohne den Einsatz von Parabenen und anderen Schadstoffen hergestellt wurden.

Also dann,  
bleiben Sie gesund!

Christiana Scheibl

frischewerte@gmx.at