

Störende Substanzen

In der **Schwangerschaft** sorgen die Hormone für ein regelrechtes Chaos, das vor allem auch die Haut betrifft. Um sie zu unterstützen, sollte die Pflege während dieser Zeit umgestellt und auf einige Inhaltsstoffe lieber verzichtet werden.

Vor allem in der Schwangerschaft gilt es auf sich zu achten und **potenziell schädliche Stoffe** in jeglicher Form zu meiden. Dies betrifft neben der Ernährung auch die Kosmetik. Immer mehr Endverbraucher sind sehr aufgeklärt und verzichten bei der täglichen Pflegeroutine ohnehin auf viele kritische Substanzen. Kosmetische Inhaltsstoffe werden über die Haut aufgenommen und dringen unterschiedlich tief in unseren Organismus ein. Auch wenn sie durch die Kosmetikverordnung zugelassen sind, eignen sich nicht alle für die Pflege während Schwangerschaft und Stillzeit. Die nachfolgend genannten Wirk- und Inhaltsstoffe sollten während dieser Zeit vermieden werden.

› **Retinoide** sind chemisch verwandt mit der Vitamin A-Säure. In der kosmetischen Pflege wird diese in Form von Retinol eingesetzt. In der Dermatologie und medizinischen Kosmetik werden sie in Tablettenform oder als Cremes erfolgreich zur Behandlung von Hauterkrankungen wie Akne sowie zur Anti-Aging-Behandlung verwendet. Retinoide können während der Schwangerschaft allerdings Auswirkungen auf das ungeborene Kind haben und Entwicklungsstörungen verursachen. Zudem konnten Studien eine fruchtschädigende Wirkung durch oral eingenommenes Vitamin A nachweisen. Diese Nebenwirkungen werden teilweise kontrovers diskutiert. Um vollständig sicherzugehen, sollte während der Schwangerschaft gänzlich auf Retinoide verzichtet werden. Auf Kosmetikprodukten sind Retinoide z. B. **deklariert als** Retinsäure, Retinylpalmitat, Retinaldehyd, Adapalene, Tretinoin, Tazaroten und Isotretinoin.

Antibiotika und Konservierer

› **Tetrazykline**, eine Form von Antibiotika, werden in Cremes und oral zur Behandlung von Akne und anderen Hauterkrankungen eingesetzt. Sie können bei Erwachsenen Leberschäden verursachen und lagern sich zusammen mit Kalzium in den Knochen und im Zahnschmelz des Ungeborenen ab. Für alternative Behand-



lungsmöglichkeiten sollte fachlicher Rat eingeholt werden.

› **Parabene** werden als Konservierungsmittel in kosmetischen Produkten verwendet. Sie stehen im Verdacht, das Hormonsystem zu stören. Auch wenn einige Parabene wie Isopropyl-, Isobutyl-, Pentyl-, Benzyl- und Phenylparaben seit Oktober 2014 in der EU nicht mehr zugelassen sind (Verordnung Nr. 358/2014), gibt es bislang kein generelles Verbot von Parabenen in kosmetischen Mitteln. Die Studienergebnisse in Bezug auf die Langzeitfolgen sind noch sehr lückenhaft. Es gibt heute viele parabenfreie Produkte und Alternativen, sodass ein Verzicht kein Problem bei der Hautpflege darstellen sollte.

› **Salizylsäure** ist ein Wirkstoff zur Behandlung von Unreinheiten und Verhornungen, der allerdings nicht bedenkenlos zu empfehlen ist. Die neue Kosmetikverordnung sieht vor, dass Salizylsäure ab zwei Prozent nicht mehr in Körperpflegeprodukten, die auf der Haut verbleiben, eingesetzt werden darf. Zudem stellt Salizylsäure ein Risiko dar, wenn sie über die Atemwege inhaliert wird. Dies sollte zwar bei salizylsäurehaltigen Kosme-

tikprodukten in der Regel nicht der Fall sein, insgesamt ist es aber ratsam, während der Schwangerschaft auf Inhaltsstoffe zu verzichten, die ein gesundheitliches Restrisiko darstellen können.

Lichtschutz statt Aufheller

› **Hydrochinon** Während der Schwangerschaft treten bei vielen Frauen hormonell bedingt Pigmentflecken auf. Diese Hyperpigmentierungen sind unbedenklich und bilden sich nach der Schwangerschaft und Stillzeit und mit ausreichendem Sonnenschutz auch wieder zurück. Während der Schwangerschaft sollte auf chemische Belichmittel wie Hydrochinon, Arbutin oder Koji-Säure verzichtet werden. Sie können Allergien auslösen, die Haut nachhaltig schädigen und über den Blutkreislauf mit dem Ungeborenen in Berührung kommen. Bei hormonell verursachten Hyperpigmentierungen sollte lieber täglich ein hoher Lichtschutz mit Breitbandfiltern zur Prävention benutzt werden.

› **Phthalate** (Phthalsäureester) werden vor allem in Körperpflegemitteln wie Shampoo, Duschgel und Zahnpasta verwendet, aber



Dr. Julia Mader

Die Kosmetikerin und studierte Kosmetikwissenschaftlerin hat im Bereich Virologie promoviert. Aktuell ist sie als freie Beraterin, Trainerin und Dozentin tätig. Ihre Kernkompetenzen sind u. a. die Produktentwicklung sowie die Erstellung von Produkt- und Behandlungskonzepten.

› www.skoud-cosmetics.com

ANZEIGE

MARIA GALLAND PARIS

Eine Ikone wird 60 Jahre!

Maria Galland Paris steht für einzigartiges Beauty-Faire- und Anti-Aging-Expertise – und das seit 60 Jahren! Eine Erfolgsgeschichte mit wegweisenden Innovationen bis heute und in die Zukunft.

Feiern Sie mit uns 60 Jahre Schönheitsexpertise und genießen Sie als Highlight unser limitiertes HYDRA'GLOBAL-Set mit den Bestsellern für eine strahlende, frische und glatte Haut.



MARIA GALLAND GROUP
Wiederholungs-
0049 89 148 84 0
+49 89 148 84 0
info@mariegalland.com
www.mariegalland.com



ANZEIGE



Wichtig bei schwangeren Kundinnen: der Blick auf die Inhaltsstoffdeklaration der Produkte



» auch in pharmazeutischen Produkten sowie in diversen Haut- und Sonnencremes, Haarstyling-Produkten, Parfum, Deo und Nagellack. Phthalate stehen im Verdacht, krebserregend zu sein sowie Diabetes und erhöhten Blutdruck zu begünstigen. Zudem können sie zu einer „Verweiblichung“ von männlichen Föten führen. Phthalate sind unter den Bezeichnungen DEP, Diethylphthalat, DMP oder Dimethylphthalat zu finden. Die Endung „-phthalat“ ist ebenfalls ein charakteristisches Erkennungszeichen.

Was riecht denn da?

- › **Duftstoffe** Generell sollte während der Schwangerschaft und Stillzeit auf Produkte mit Duftstoffen verzichtet werden. Synthetische Duftstoffe können Allergien auslösen und sich negativ auf die Fortpflanzungsfähigkeit von männlichen Föten auswirken. Natürliche Duftstoffe in Form von ätherischen Ölen sind ebenfalls in dieser Zeit als kritisch anzusehen. Zudem ist der Geruchssinn der Frauen sowieso sehr sensibel – und Neugeborene reagieren oft sehr empfindlich auf Duftstoffe jeglicher Art.
- › **Triclosan** wird in Seifen, Deodorants und Salben zur Akne-Therapie verwendet und ist sehr umstritten. Es kann das Nervensystem des Babys schädigen, was zu einem geringen Geburtsgewicht und Problemen mit der Schilddrüse führen kann.
- › **Formaldehyd** wird in Haarprodukten, Nagelhärtern und Wimpernklebern eingesetzt. Es hat eine krebserregende Wirkung und kann das Risiko für Fehlgeburten erhöhen. Zudem entwickeln sich häufig Herzkrankheiten bei Neugeborenen, deren Mütter verstärkt Formaldehyd ausgesetzt waren. Besonders in der Schwangerschaft sollte man also auf das Label „formaldehydfrei“ achten, welches auf



vielen Produkten mittlerweile zu finden ist.

› **Polyethylenglykole (PEG)** und PEG-Derivate finden als Emulgatoren und Tenside vor allem Einsatz in Shampoo und Zahnpasta sowie in Hautpflegeprodukten. PEG machen die Haut sowohl für Wirkstoffe als auch für Schadstoffe durchlässiger und können zudem Allergien auslösen. Sie sind deshalb kritisch zu bewerten.

› **Aluminium/Aluminiumsalze** werden in Antitranspirantien eingesetzt und verschließen die Poren der Schweißdrüsen, was den Schweißfluss hemmt. Dadurch kann ein Schweißstau entstehen, der wiederum zu Hautreizungen führen kann. Aluminiumsalze können vor allem durch Mikro-Verletzungen nach der Rasur durch die Haut in den Körper gelangen und stehen im Verdacht, eine reproduktionstoxische Wirkung zu haben. Hierunter wird eine Wirkung auf die Fruchtbarkeit der Föten im Mutterleib verstanden. Eine Alternative hierzu sind aluminiumfreie Deodorants. Aluminiumsalze sind als Aluminium Chlorohydrate oder Aluminiumchlorid in der Inhaltsstoffdeklaration aufgeführt.

Große Auswahl an „free from“

Es gibt mittlerweile viele Alternativen im Bereich der (zertifizierten) Naturkosmetik, die bedenkenlos in dieser Zeit verwendet werden können. Hierzu zählen auch Lippenstifte und Make-up-Produkte. Nach der Geburt und der Stillzeit kann die Kosmetik langsam umgestellt, aktive Wirkstoffe können wieder in die tägliche Pflege integriert werden. Diese sollten jedoch zu Beginn langsam und in Maßen verwendet werden, damit die Haut sich wieder daran gewöhnt und es zu keinerlei Reaktionen kommt. Ebenso sollte der aktuelle Hautzustand, der nach einer Schwangerschaft oft verändert ist, berücksichtigt werden. ■

Lipstick-Lips: Bitte nicht ab lecken!

MOSH (Mineral Oil Saturated Hydrocarbons) sind gesättigte Mineralöl-Kohlenwasserstoffe, **MOAH** sind aromatische Mineralöl-Kohlenwasserstoffe. Beide **erdölbasierten Inhaltsstoffe** gelten als gesundheitlich bedenklich. MOSH werden vom Organismus sehr leicht aufgenommen und können sich in Organen ablagern. Sie kommen

entsprechend schnell mit dem Ungeborenen in Berührung. MOAH stehen im Verdacht, krebserregend und erbgutverändernd zu wirken. Beide werden oft in konventionellen Lippenpflegeprodukten und Lippenstiften verwendet. Immer, wenn nach dem Auftragen über die Lippen geleck wird, wird etwas Produkt auf-

genommen und es gelangt in den Magen und Organismus. MOSH- und MOAH-Verbindungen stehen unter folgenden Bezeichnungen auf der **Inhaltsstoffdeklaration**: Paraffinum Liquidum, Isoparaffin, Microcrystalline (Wax), Vaseline, Mineral Oil, Petrolatum, Cera Microcristallina, Ceresin oder Ozokerite.

MOSH werden über den Mund aufgenommen



Fotos: shutterstock.com/Lia Li, Zarnetayov