

STIMMTS?

Rauchen entspannt

● Richtig. Das gilt aber nur für Nikotinsüchtige. Wenn Sie keine Zigaretten zur Hand haben, bekommen sie Entzugserscheinungen, die so stark sein können wie bei Kokain oder Heroin – das stresst den Körper. Die Süchtigen beruhigen sich erst, wenn sie sich Nikotin zuführen.

Wer viel schwitzt, muss Salz essen

● Falsch. Schweiß besteht zu 99 Prozent aus Wasser. Salz macht nur 0,5 Prozent der Flüssigkeit aus. Der Rest sind Bestandteile wie Harnstoff, Milchsäure und Glukose. Viele essen ohnehin zu salzig. Deshalb muss man den geringen Verlust durchs Schwitzen – solange man nicht beim Sport literweise schwitzt – nicht ausgleichen.

Schwarztee verhindert Karies

● Richtig. Regelmässiger Schwarzteekonsum senkt das Risiko für Karies. Denn die Inhaltsstoffe des Tees stoppen das Wachstum Säure bildender Bakterien im Zahnbelag, die für das Entstehen von Karies verantwortlich sind. Die Stoffe hemmen zudem ein Enzym, das verzehrten Zucker in eine klebrige Haftsubstanz umwandelt.

Bei Schnupfen Brille tragen

● Richtig. Viele Kontaktlinsenträger ziehen sich eine Bindehautentzündung zu, wenn sie erkältet sind. Keime können gerade bei Schnupfen über die Tränenwege in die Augen wandern und sich an den Kontaktlinsen festsetzen. Um Augenschäden zu vermeiden, sollte man eine Brille tragen.

Reizender Wirkstoff

Das Konservierungsmittel Paraben in Kosmetika steht im Verdacht,

Britische Forscher fanden den Stoff in Brustkrebszellen – Fachleute warnen vor Allergien. Doch viele Hersteller verwenden Parabene unbeirrt weiter in kosmetischen Produkten.

Regula Schneider
redaktion@pulstipp.ch

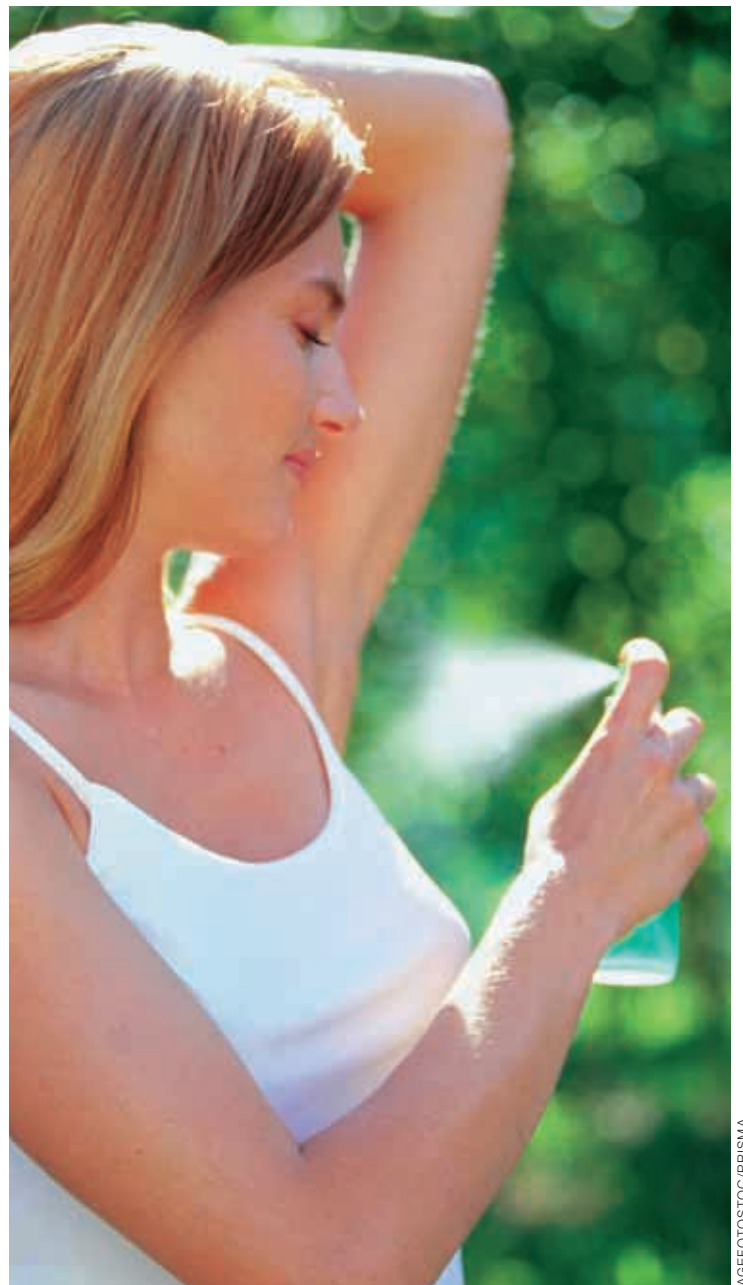
Viele Menschen verlassen sich im täglichen Kampf gegen den Schweißgeruch auf ihre Deodorants. Doch kürzlich erschütterte eine Meldung aus der Wissenschaft das unbekümmerte Rollen, Spraysen und Cremes: Die Deutsche Krebsgesellschaft warnte vor Deodorants, die den Konservierungsmittel Paraben enthalten. Der Grund: Englische Forscher haben Rückstände des Stoffes in Brustkrebstumoren entdeckt.

In 18 von 20 Brustkrebsproben fanden die britischen Forscher Parabene. Sie hatten Frauen untersucht, die häufig ihre Achselhaare rasierten und danach Deodorants verwendeten. Die Parabene hatten offenbar ähnlich gewirkt wie das Hormon Östrogen, das als Wachstumsfaktor für Brustkrebs gilt.

Wie die Deutsche Krebsgesellschaft mitteilt, kann die Studie zwar nicht beweisen, dass zwischen Paraben in Deodorants und Brustkrebs ein Zusammenhang besteht: «Man kann dies aber auch nicht ausschliessen.»

Migros und Coop verzichten grossenteils auf den Stoff

Hermann Kruse, Toxikologe an der Universität in Kiel, äussert sich allerdings zurückhaltend. Bevor man nicht wisse, ob und wie Parabene auch in gesundes Gewebe gelan-



Krebsverdacht: Paraben kommt in vielen Deos vor

gen, seien fundierte wissenschaftliche Aussagen nicht möglich. Auch Margret Schlumpf, Toxikologin an der Universität in Zürich, warnt vor Panikmache im Zusammenhang mit Brustkrebs.

Dennoch haben Fachleute die Parabene seit langem im Visier. So können die Konservierungsmittel Allergien auslösen. Margrit

Schlumpf bestätigt Berichte über Kontaktallergien. Auch Grossverteiler haben das Problem erkannt – und zum Teil bereits reagiert. Migros verzichtet gemäss eigenen Angaben bei Deodorants, Duschmitteln und Shampoos grundsätzlich auf Parabene. In den haus-eigenen Naturaline-Produkten von Coop sind Parabene gemäss Presse-

in Deos und Cremes

das Brustkrebswachstum zu beschleunigen



LUKAS UNSELD

Selbst ist die Frau: Birgit Hubatka macht alle ihre Kosmetika selbst

sprecher Karl Weisskopf «prinzipiell verboten». Bei der Coop-Eigenmarke Beldam sind Parabene lediglich noch in der Beldam Body Lotion zu finden. Doch auch diese sollen bei der nächsten Überarbeitung, so der Coop-Pressesprecher, «weitgehend entfernt werden».

Naturkosmetika von Lavera, Dr. Hauschka, Dr. Baumann oder Weleda verzichten gänzlich auf Parabene – aber auch auf alle anderen synthetischen Konservierungsstoffe. Auch dies vorwiegend aus allergologischen Gründen. «Parabene halten wir eindeutig für gesundheitsgefährdend», sagt Günter W. Reichelt von der Schweizer Vertretung der Dr.-Baumann-Produkte in Zürich. Michael Leuenberger, Medienverantwortlicher der Weleda AG in Arlesheim, sagt: «Diese Inhaltsstoffe wirken zwar keimtötend. Sie greifen aber auch hauteigene Mikroorganismen an, was das sensible Gleichgewicht der Haut stört.»

Der Schweizerische Kosmetik- und Waschmittelverband hingegen hält an den Paraben fest. «Parabene schützen kosmetische Mittel vor der Verunreinigung durch Keime», sagt Direktor Bernard Cloetta. «Sie gewährleisten damit den Schutz der Gesundheit im täglichen Umgang mit den Produkten.»

Auch die Hersteller bekannter Marken wie Nivea, L'Oréal, Clinique, Shiseido, Henkel & Schwarzkopf wollen auf Parabene nicht verzichten. Nivea setzt Parabene in Handcremes, Körperlotionen sowie in der Gesichtspflege ein. «Parabene sind in der Schweiz und in der EU offiziell zugelassene Konservierungsstoffe für kosmetische Mittel», wiegelt Sibylle Welker von der Schweizer Nivea-Vertretung in Münchenstein ab. «Sie sind sicher und gut verträglich.»

Kosmetik selber herstellen ist zur Leidenschaft geworden

Um die Produkte haltbar zu machen, nutzen viele Hersteller von Naturkosmetika pflanzliche Stoffe wie Zitronensäure, Vitamin E oder Vitamin C. Manche verwenden auch Alkohol, ätherische Öle oder den Kittharz von Bienen.

PULS-TIPPS

So stellen Sie Ihre Nachtcreme selber her

Nachtcreme

Diese Creme spendet Ihrer Haut über Nacht neue Feuchtigkeit.

Zutaten:

- 5 g Bienenwachs
- 5 g Kakaobutter
- 10 g Lanolin
- 20 ml Mandelöl
- 10 ml Jojobaöl
- 5 ml Weizenkeimöl
- 60 ml Wasser (destilliert oder Aqua conservans)
- 10 Tropfen ätherische Öle

Erhitzen Sie das Wasser in einem kleinen Gefäss auf etwa 70 °C. Erwärmen Sie ein zweites Gefäss mit Mandel- und Jojobaöl sowie Bienenwachs, Kakaobutter und Lanolin im Wasser-

bad, bis sich alle festen Bestandteile aufgelöst haben. Geben Sie anschliessend unter ständigem Rühren das Wasser in kleinen Mengen zu den Ölen. Rühren Sie weiter, bis eine glatte Creme entsteht. Wenn die Masse auf Handwärme abgekühlt ist, geben Sie die ätherischen Öle tropfenweise zu und füllen die Creme in ein zuvor mit Alkohol gereinigtes Töpfchen ab.

Anleitungen und Zutaten:

- www.hobbythek.de
- Drogerien
- www.duft-und-schoenheit.de,
- www.omikron-online.de
- www.interwega.ch

Quelle: Hobbythek Verlag

Eine andere Alternative fand Birgit Hubatka Sonderegger aus Uzwil SG. Die meisten kosmetischen Produkte hatten bei ihr unreine Haut verursacht. «Wenn ich das Produkt wechselte, war meine Haut einige Zeit später noch kränker als vorher.» Schliesslich griff Birgit Hubatka zur Selbsthilfe: «Ich begann, Kosmetika selber zu machen.» Was als Spielerei begann, wurde zur Leidenschaft. Heute stellt Birgit Hubatka von Hand-, Körper- und Gesichts-

creme über Zahnpasta bis hin zu Shampoo alles selber her. «Sie bleiben haltbar, indem ich sie im Tiefkühler lagere und portionenweise auftaue», sagt sie.

Wesentlich bei selbst gemachten Cremes sei der richtige Umgang. «Man sollte auch leicht konservierte Cremes immer im Kühlschrank aufbewahren und sie nicht mit dem Finger, sondern mit einem Spachtel oder einem Löffel entnehmen.» ■

KONSERVIERUNGSMITTEL

Parabene – wie sie heissen und wo sie drin sind

• Das Gesetz schreibt vor, dass Parabene auf dem Produkt deklariert sind. Produkte, die weniger als 30 Monate haltbar sind, müssen ein Verfallsdatum aufweisen. Folgende Parabene (p-Benzoesäure Ester) sind gebräuchlich: Benzylparaben, Butylparaben,

Ethylparaben, Isobutylparaben, Methylparaben, Propylparaben.

In den Brustkrebsproben fanden die Forscher vor allem Methylparaben. Synonyme: Tegosept M; Methyl-p-hydroxybenzoat; Nipagin M; Methyl-Chemosept; Methyl-Parasept.

• Parabenfreie Kosmetika:

Dr. Hauschka, Lavera, Weleda, Dr. Baumann, Coop Naturaline, Coop Beldam (Ausnahme Beldam Body Lotion). Migros: alle Produkte der Serien Basic Nature, Mineral Balance, Natura Vital von Apotheker Scheller.