Bauer Media Group
BEST SELLER
Nr. 28 5. Juli 2017
Deutschland 1,40 €
Österreich 1,70 €; Schweiz sfr 2,90; B/LUX 1,80 €; F 2,10 €; I 2,10 €; E 2,10 €; HU Ft 635.

Das tut mir gut

bella

Abnehmen nach Farben

Die neue Regenbogen-Diät

S. 38

Besser schlafen bei Hitze

Z. B. mit dem Kirschsaft-Trick

S. 50

Silikone, Parabene

Was steckt wirklich in meiner Gesichts-Creme?

PLUS Die besten Alternativen

S. 18

Glücks-Massage für die Füße

Entspannt sogar die Seele

S. 24

S. 34

Blechkuchen mit Sommer-Obst

RATGEBER

Kofferpacken

Diese **Tipps** sparen richtig viel Platz!

S. 54

GENUSS

Leckere Pfannkuchen, fix gefüllt

S. 30

Natürlich gesund

Selbst heilen mit Homöopathie

S. 44

PLUS Die geniale Globuli-Reise-Apotheke

Parabene – machen die Creme haltbar

Der Wirkstoff: Die chemisch hergestellten Konservierungsstoffe verhindern, dass Bakterien die Kosmetika verunreinigen. Sie machen unsere Produkte lange haltbar.

Kritisch: Es gibt den Verdacht, dass sie allergen wirken und brustkrebserregend sein könnten.

Die Alternative: Wer mögliche Nebenwirkungen ausschließen möchte oder sensible Haut hat, wählt eine Pflege mit natürlichen Konservierungsstoffen wie Bio-Alkohol oder ätherischen Ölen.

Ohne Parabene

„Sensitive Tagescreme Sensible Haut", 50 ml ca. 5 €, Nivea

Ist diese Creme eigentlich gut für meine Haut? Mal schauen, was drinsteckt!

Was steckt wirklich in meiner *Pflege*?

Jeden Tag waschen und cremen wir. Doch was bewirken die vielen **Inhaltsstoffe** – und tun sie unserer Haut eigentlich gut?

Wir können beruhigt sein: Bevor Kosmetik verkauft werden darf, wird sie gründlich geprüft. Alle Inhaltsstoffe sind also zugelassen und laut EU-Kosmetik-Verordnung unbedenklich. Wie kommt es dann aber, dass unsere Haut doch manchmal so empfindlich reagiert – mit Pickelchen, Rötungen, Juckreiz? Gerade preisgünstige Produkte haben Bestandteile, die zwar eine tolle oberflächliche Wirkung haben – für Sensibelchen aber schnell zu viel sein können. Die Rede ist von Zutaten wie Silikone, Parabene oder Duftstoffe. Sie alle zaubern in Sekundenschnelle eine schöne Haut, haben aber so gut wie keine Pflegewirkung. Wer gut mit diesen Produkten klarkommt, kann sie auch weiterhin nutzen. Für alle anderen gibt es inzwischen wunderbare Alternativen. Die sind besonders häufig in der Naturkosmetik zu finden, aber auch herkömmliche Marken verzichten mittlerweile auf viele dieser Stoffe. ●

Duftstoffe – verführen die Sinne

Der Wirkstoff: Es gibt unzählige Duftstoffe – natürliche und synthetische. Sie geben der Kosmetik einen eigenen Charakter. Sie erfrischen, beruhigen und wecken Emotionen und Erinnerungen.
Kritisch: Duftstoffe gehören zu den häufigsten Allergieauslösern.
Die Alternative: Da bleiben nur parfümfreie Produkte.

Ohne Duftstoffe

„Shower Gel No Perfume", 500 ml ca. 11 €, Urtekram

Silikone – halten die Haut geschmeidig

Der Wirkstoff: Silikonhaltige Cremes legen sich wie ein Film auf die Haut. Sie fühlt sich geschmeidig an, sieht sofort aus wie weich gezeichnet, und Fältchen sind auch verschwunden.
Kritisch: Leider können durch diesen Film auch kaum noch Pflegestoffe hindurchdringen. Andersherum stauen sich auch Schweiß und Talg, und das kann Pickel entstehen lassen.
Die Alternative: Wer ohnehin zu unreiner Haut neigt, lässt Kosmetik mit Silikonen entweder ganz weg oder verwendet Naturkosmetik. Hier werden die Silikone durch Pflanzenöle wie Brokkolisamenöl ersetzt. Die sind zwar teurer, pflegen dafür aber die Haut zusätzlich!

Ohne Silikone

„Hautcreme + Normale Haut", 50 ml ca. 50 €, Beyer & Söhne

Sulfate – reinigen porentief

Der Wirkstoff: Synthetische Tenside sind bekannt für ihre starke Reinigungskraft. Sie lösen Fett- und Schmutzpartikel und schäumen gut. Das erzeugt ein Gefühl von Sauberkeit.
Kritisch: Trockene Haut könnte empfindlich reagieren: Tenside können auch die natürliche Schutzbarriere angreifen und die Haut noch mehr austrocknen. Das führt zu Irritationen und Rötungen.
Die Alternative: Extrasanft, aber auch weniger schäumend sind Baby- und Naturkosmetik-Waschprodukte mit wohltuenden Kokos- oder Zuckertensiden.

„Bio Basis Sensitiv Waschgel", 125 ml ca. 5 €, lavera

Ohne Sulfate

Emulgatoren – sorgen für den richtigen Mix

Der Wirkstoff: PEGs (Polyethylenglykole) sind Hilfsstoffe, die Fette und Öle mischen, damit eine einheitliche Creme entsteht – ohne dass sich das Öl absetzt.
Kritisch: Emulgatoren können die Haut durchlässiger machen, sodass sie empfindlicher auf reizende Stoffe reagiert. Bei dünner Haut und Sonnenallergie darauf achten, dass keine Emulgatoren enthalten sind.
Die Alternative: Auch pflanzliche Fette wie Sheabutter machen Cremes geschmeidig.

Ohne Emulgatoren

„Bio Jojoba Day Cream S", 30 ml ca. 26 €, myrto

Ohne Paraffine

„Freistil Sensitiv Körperlotion", 200 ml ca. 13 €, i + m

Paraffine – geben ein gepflegtes Gefühl

Der Wirkstoff: Das Mineralöl gibt Cremes Glanz und Geschmeidigkeit, und entsprechend fühlt sich auch unsere Haut direkt nach dem Cremen an.
Kritisch: Eine zu häufige Verwendung von Paraffinen kann die Barriereschicht von feuchtigkeitsarmer und trockener Haut beeinflussen – sie wird noch spröder. Paraffine legen sich, ähnlich wie Silikone, wie ein luftdichter Film auf die Haut. Sie kann nicht mehr richtig atmen und wird noch trockener und schuppiger.
Die Alternative: Pflanzenfette, die erst auf der warmen Haut flüssig werden, wie z. B. Kokosöl und Bienenwachs.

FOTOS: GETTY IMAGES, ALAMY (2), PR (6); KONZEPT UND TEXT: FASHION & BEAUTY EXPERTS, KATHARINA HERZIG