



### 3. Stammtisch „Alternative Lebensweise“ Kosmetik

## Inhalt

Giftcocktail Kosmetik: Der schleichende Tod aus dem Badezimmer .....	1
Beispielanalyse.....	3
Empfehlungen.....	7
Empfehlungen aus unserer Stammtischrunde .....	9

## Giftcocktail Kosmetik: Der schleichende Tod aus dem Badezimmer



Marion Schimmelpfennig hat mit diesem Buch ein Werk geschaffen, dass die Menschen wachrütteln will und dass sie zur Selbstbestimmung zurückfinden.

Bis vor 10 Monaten lag ich auch noch im Dornröschenschlaf und habe der Industrie vertraut. Durch meine Lebensumstellung lerne ich Stück für Stück, dass ich auf mich selbst achten muss und selbst bestimmen kann, was ich in und an meinen Körper lasse. Dieses Buch hat mir geholfen einen weiteren Schritt zu gehen und meine Gesundheit zu verbessern. Stellenweise ist es sogar gruselig. Da musste ich starke Nerven aufbringen, als mir immer mehr bewusst wurde, was ich mir die ganzen Jahre angetan habe. Besonders hatte mich das erste Kapitel zum Thema Fluorid beeindruckt. Auf den ersten 100 Seiten klärt sie mit vielen glaubwürdigen Nachweisen auf, wie es dazu kam, dass Zahnpasta und Trinkwasser als Gesundheitsvorsorge fluoridiert wurde, welchen Schaden



### 3. Stammtisch „Alternative Lebensweise“ Kosmetik

es auf unsere Gesundheit ausübt, wie die Ärzte sich vor den Karren der Industrie spannen lassen und wie die Industrie die Menschheit, mit von ihnen finanzierten Studien, täuscht.



Sodium Fluoride (deutsch: Natriumfluorid) wird z.B. von der Firma Kesson als Insektizid verkauft und zur gleichen Zeit wird von dieser Firma Zahnpasta mit Sodium Fluoride hergestellt und angeboten.



In meiner Ausbildung habe ich gelernt, dass Fluorid sehr reaktionsfreudig ist und bindet sich unter anderem gerne mit Aluminium zu Aluminiumfluorid. Gelangt es in den Körper oder verbindet es sich im Körper, dann kann es die Blut-Hirn-Schranke überwinden, sich im Gehirn ablagern und die Gehirnzellen (Nervenzellen) zerstören. Die darauffolgenden Kapitel sind nicht minder spannend und entsetzend.

So schildert sie z.B. wie Betäubungsmittel der Haarwäsche zugesetzt wird, damit die Augen nicht brennen.

Oder sie erklärt, dass Glycerin (in der Regel synthetisch) in Hautpflegeprodukten die Haut von innen nach außen trocknen kann und dass dagegen wieder andere chemische Substanzen zugesetzt werden, um einen vermeintlichen Hautpflegeeffekt zu erzielen. Dabei wird ein undurchsichtiger Film über die Haut gelegt, der den Anschein einer geschmeidigen Haut vermittelt, jedoch die Haut nicht mehr atmen lässt und dadurch schwächt. Vor allem wird man davon abhängig. Das habe ich am eigenen Leib erlebt.



### 3. Stammtisch „Alternative Lebensweise“ Kosmetik

Die Liste ist lang!!!

Zum Schluss schreibt sie, dass sie keine generelle Empfehlung geben kann, welche Produkte nun am besten sind. Dazu gibt es zu viele auf dem Markt und wir sollten auch selbst recherchieren, anstatt Abends vor dem Fernseher zu sitzen.

Mich hat dieses Buch sehr inspiriert und als ich anfang selbst im Internet zu recherchieren, merkte ich sehr schnell, dass es sehr aufwendig ist und über meine jetzigen Ressourcen geht.

Deshalb habe ich mich zu dem radikalen Schnitt entschieden.

Dazu mehr im Abschnitt: „Meine Empfehlungen“.

#### Beispielanalyse

Die folgende Analyse zeigt, welche Inhaltsstoffe im Haarspray der Firma ALCINA Profesional „STYLING-LACK“ stecken, welche Funktion sie haben und wie schädlich die einzelnen Stoffe sein können.

1. Alcohol Denat. (Denaturiert)
  - a. Lösen der Inhaltsstoffe  
Unterstützung Trockenverhaltens  
(www.haut.de kein Datum)
  - b. Der Alkohol wird vergällt und ungenießbar gemacht.  
Dadurch umgeht die Industrie die Alkoholsteuer.  
(Giftcocktail Körperpflege)



### 3. Stammtisch „Alternative Lebensweise“ Kosmetik

- c. Kann den Hormonhaushalt und das Immunsystem beeinträchtigen.  
(Giftcocktail Körperpflege)
2. Polyninylcaprolactam
  - a. Synthetisches Polymer (PVCL)  
([www.haut.de](http://www.haut.de))
  - b. Keine Angaben zur Schädlichkeit
3. Aqua
4. Acrylates Copolymer
  - a. Bildet undurchlässigen Film auf der Haut und schließt die Poren. (Giftcocktail Körperpflege)  
Wirkt antistatisch und gewährleistet den Zusammenhalt. ([www.haut.de](http://www.haut.de))
  - b. Wird aus Erdöl hergestellt und ist schwer biologisch abbaubar. ([www.bio-blog.de](http://www.bio-blog.de))
  - c. Kann Augenreizungen und Reizungen auf der Haut bewirken. (GESTIS-Stoffdatenbank, \*1)
5. Aminomethyl Propanol
  - a. Reguliert und stabilisiert den pH-Wert.  
([www.haut.de](http://www.haut.de))
  - b. Es ist eine chemische Verbindung und gehört zu der Gruppe der Alkohole.
  - c. Hauptaufnahmeweg verläuft über den Atemtrakt. Hautpenetration kann nicht völlig ausgeschlossen werden. Dieser Stoff kann stark reizende bis ätzende Wirkung der freien Base auf Haut und Augen bewirken.  
„Von dem Stoff gehen akute oder chronische Gesundheitsgefahren aus.“  
Angaben für den Menschen sind nicht verfügbar.



### 3. Stammtisch „Alternative Lebensweise“ Kosmetik

Siehe auch die genannten Tierversuche, welche  
auf der GERIS-Stofdatenbank erwähnt sind.

(GESTIS-Stoffdatenbank kein Datum, \*1)

#### 6. Parfum

„Meist Kombination von natürlichen ätherischen Ölen  
und chemischen Aromastoffen, die Allergien und  
Hautreizungen auslösen können.“

(Giftcocktail Körperpflege)

#### 7. Diisopropyl Adipate

a. Maskierend, Weichmacher, Lösungsmittel,  
geschmeidig machend ([www.haut.de](http://www.haut.de))

b. Flüssiger Stoff

c. Unbedenklich (GESTIS-Stoffdatenbank, \*1)

#### 8. Linalool

a. Kennzeichnungspflichtiger Duftstoff

b. Einwertiger Alkohol und wird in der Regel  
synthetisch hergestellt.

c. Kann Atmung, Muskelkoordination und  
spontane Bewegungsaktivitäten stören.  
Ist ein bekanntes Allergen.

(Giftcocktail Körperpflege)

#### 9. Citronellol

a. Kennzeichnungspflichtiger Duftstoff

b. halbsynthetisch hergestellt

c. Ist ein bekanntes Allergen.

(Giftcocktail Körperpflege)

#### 10. Limonene

a. Kennzeichnungspflichtiger Duftstoff

b. Fällt als Abfall bei der Orangensaftproduktion  
an.

c. Ist ein bekanntes Allergen.



### 3. Stammtisch „Alternative Lebensweise“ Kosmetik

(Giftcocktail Körperpflege)

11. Butylphenyl Methylpropional
  - a. Kennzeichnungspflichtiger Duftstoff
  - b. Synthetischer Stoff
  - c. Ist ein bekanntes Allergen.

(Giftcocktail Körperpflege)

12. Phenoxyethanol
  - a. Konservierungsstoff
  - b. Organische Verbindung (Kohlen-  
/Wasserstoffverbindung)
  - c. Wirkt lokal betäubend.

(Giftcocktail Körperpflege)

13. Hexyl Cinnamal
  - a. Konservierungsstoff
  - b. Dient als Vegällungsmittel.
  - c. Wirkt lokal betäubend.

(Giftcocktail Körperpflege)

14. Benzoic Acid
  - a. Antimikrobielles Konservierungsmittel E210
  - b. Deutsch „Benzoessäure“ und liegt als weißes, geruchloses, kristallines Pulver oder als farblose Kristalle vor und ist in Wasser schwer löslich.
  - c. Kann bei empfindlichen Personen Unverträglichkeit hervorrufen.

(PharmaWiki)



### 3. Stammtisch „Alternative Lebensweise“ Kosmetik

#### Empfehlungen

- Einmal am Tag warm und kalt duschen.  
Beim warmen abduschen chemiefreie Seife für Haar und Haut benutzen.  
Das kalte abduschen immer von den Füßen beginnen:
  1. rechte Fuß erst außen dann innen
  2. linke Fuß erst außen dann innen
  3. rechter Unterschenkel erst außen dann innen
  4. linker Unterschenkel erst außen dann innen
  5. rechter Oberschenkel erst außen dann innen
  6. linker Oberschenkel erst außen dann innen
  7. rechte Hand erst außen dann innen
  8. linke Hand erst außen dann innen
  9. rechter Unterarm erst außen dann innen
  10. linker Unterarm erst außen dann innen
  11. rechter Oberarm erst außen dann innen
  12. linker Oberarm erst außen dann innen
  13. den Bauch umkreisen
  14. den Rücken erst die rechte Seite dann die Linke
  15. zum Schluss das Gesicht

**Notiz:** Wer es nicht gewöhnt ist sollte sich langsam daran gewöhnen und vielleicht erst nur mit den Füßen anfangen und dann Stück für Stück steigern.
- Die Haut an der Luft trocknen lassen. Das Wasser wird dann von der Haut aufgenommen und gibt ihr die nötige Feuchtigkeit.  
In der Zwischenzeit mit der Hautpflege deiner Wahl Gesicht und die von dir gewünschten Hautpartien einmassieren. Das Haar föhnen. Dann sollte in der Regel die Haut trocken sein.



### 3. Stammtisch „Alternative Lebensweise“ Kosmetik

- Wenn möglich jeden Morgen Ölziehen mit Kokosöl oder anderen Ölen und eine fluorfreie Zahnpasta benutzen.
- Als Deo ein selbst gemachtes Natronspray verwenden. Dazu gibt es im Internet viele Anleitungen.  
**Notiz:** Ich verwende auf 50 ml Wasser 1 Teelöffel Natron aus der Apotheke und 5 – 6 Tropfen ätherisches ÖL.

**Persönliches:** Ich dusche zu unterschiedlichen Zeiten. Mal morgen und mal abends. Wenn ich z.B. morgens oder abends nicht dusche, dann lasse ich mir Wasser mit Natron ins Waschbecken und mache mich so frisch. Übrigens putze ich auch manchmal mit Natron die Zähne oder wasche mit die Haare mit Natronwasser (das kräftigt das Haar). Seit meiner Ernährungs- und Kosmetikumstellung ist mein Haar kräftiger geworden und fettet auch nicht mehr so schnell.

Am Anfang kam es mir vor, dass meine Haare und Haut total trocken sind.

Das kommt daher, dass in der von mir gewählten Seife keine Silikone oder andere Stoffe enthalten sind, die den vermeintlichen Effekt einer seidenen Haut geben. Ich bin jedoch eisern geblieben und habe durchgehalten.

Eure Haut wird es Euch danken, dass sie endlich wieder durchatmen und deinen Organismus mit dem so notwendigen Sauerstoff versorgen kann.

\*1 IFA – Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung





### 3. Stammtisch „Alternative Lebensweise“ Kosmetik

#### Empfehlungen aus unserer Stammtischrunde

- Jeden Tag mit Seife Duschen schädigt die Haut indem der Fettfilm entfernt wird. 2-3 mal in der Woche reicht völlig aus.  
Wer jedoch jeden Tag seine Wechselduschen machen will, kann das auch gut un gerne ohne Seife.
- Seidene Haut kann auch durch ein tägliches massieren mit Massagebürsten oder Pielingtuch der trockenen Haut erreicht werden. Tote Hautschuppen werden beseitigt. Die beste Zeit für diese Massage ist der Morgen. Massage regt den Blutkreislauf und den Stoffwechsel an und dadurch könnte es zu lange dauern, bis man wieder zur Ruhe kommt.  
Das gilt auch für abendliche Wechselduschen.

**Die Empfehlungen in diesem Dokument sind allgemein gültig.  
Jeder Mensch hat individuelle Voraussetzungen, auf die  
rücksicht genommen werden müssen.**

**Bitte sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem behandelnden Arzt.**