

F • • R • U • M

AROMATHERAPIE • AROMAPFLEGE • AROMAKULTUR

Naturkosmetik – eine Frage der Definition

Baobaböl: wertvoll in der Naturkosmetik

Behandlung von Problemhaut mit hochwertigen Pflanzenölen

Zur Anwendung ätherischer Öle im Krankenhaus

Der Rosenziegel

Reines Bio-Kokosöl

Körperdüfte – ihre Magie und Biologie





Heilpflanze des Jahres

Anis

Biologie

Stammpflanze: *Pimpinella anisum* L.

Pflanzenfamilie: Doldengewächse, *Apiaceae*

Wuchshöhe: 40–50 cm

Ökologie: wächst gern auf Wiesen, liebt einen mäßig nährstoffreichen, durchlässigen Boden und einen absonnigen Standort; einjährig

Blütezeit, -farbe: Juli bis August; weiß

ätherisches Öl

verwendeter Pflanzenteil: getrocknete, reife Früchte

Herstellungsart: Wasserdampfdestillation

Geruch/Geschmack: süßlich würzig

Anwendung/Wirkung: auswurfördernd, schleimlösend, blähungswidrig, milchbildend; wegen der krampflösenden Wirkung häufiger Bestandteil in Aromamischungen gegen

Verdauungsbeschwerden



Duftpflanze des Jahres

Melisse

Biologie

Stammpflanzen: *Melissa officinalis* L. ssp. *officinalis*

Pflanzenfamilie: Lippenblütler, *Lamiaceae*

Wuchshöhe: 60–80 cm

Ökologie: wächst im Garten, liebt einen mäßig nährstoffreichen, durchlässigen Boden und einen sonnigen bis halbschattigen Standort; mehrjährig, winterhart

Blütezeit, -farbe: Juni bis August; weiß

ätherisches Öl

verwendeter Pflanzenteil: frisch geerntete Blätter

Herstellungsart: Wasserdampfdestillation

Geruch/Geschmack: krautig, zart zitronig

Anwendung/Wirkung: antiviral, antiseptisch, regt Leber und Gallefluss an, schmerzlindernd, entzündungshemmend und sehr beruhigend

Liebe Leserin, lieber Leser,

dass Pflege mit Naturprodukten, besonders mit naturreinen Pflanzenölen, das Beste für die Haut ist, darüber berichtet das F·O·R·U·M seit seinen Anfängen. Nun erlebt die Naturkosmetik seit einigen Jahren einen regelrechten Boom, zusammen mit der allgemein wachsenden Beliebtheit von Bioprodukten. Das Angebot steigt beständig, allerdings bleibt bei vielen Produkten unklar, wie „natürlich“ sie tatsächlich sind. Ein wenig Orientierung schaffen hier Qualitätssiegel, die gewisse Mindeststandards definieren (ab S. 4). Alternativen dazu sind, sich bei der Naturkosmetikerin verwöhnen zu lassen (S. 14, 21) oder bei Problemhaut individuelle Mischungen zu benutzen (S. 18), die am besten in der Apotheke gemischt werden. In jedem Fall ist es hilfreich, gut informiert zu sein über kosmetische Inhaltsstoffe – dazu möchten wir mit dem Schwerpunktthema in diesem Heft einen Beitrag leisten.

Im Jahr 2006 war Forum Essenzia e. V. maßgeblich an der Einführung des FairWild-Standards beteiligt. Ziel dieses Projekts war es, wildwachsende Arzneipflanzen im Bestand zu schützen und faire Bedingungen für die Sammler zu schaffen. FairWild-Produkte haben es auf dem Markt oft nicht leicht, da sie mit niedrigpreisiger

konventioneller Ware konkurrieren müssen. Aber viele Aromatherapeuten legen Wert darauf, dass die Produkte, die sie verwenden, unter fairen und umweltverträglichen Bedingungen hergestellt wurden. In dieser Ausgabe können wir von einem erfolgreichen Beispiel aus Polen berichten, wo Bauern eine Vielzahl von Heilpflanzen sammeln, die über ein zertifiziertes Unternehmen weiter vermarktet werden (ab S. 34).

Lesen Sie außerdem, warum das noch wenig bekannte afrikanische Baobaböl besonders gut für Naturkosmetik geeignet ist (S. 11), was natives Kokosöl so wertvoll macht (S. 39), oder wie Körperdüfte unsere Beziehungen und unseren Alltag beeinflussen (S. 42).

Wir wünschen Ihnen eine anregende Sommerlektüre,
Ihre F·O·R·U·M-Redaktion

Ingeborg Stadelmann und Danielle Flemming



Inhalt	Seite
Schwerpunktthema: <i>Natalie Stadelmann</i> , Naturkosmetik – eine Frage der Definition	4
„Naturkosmetik“ <i>Heike Käser</i> , Baobaböl: wertvoll in der Naturkosmetik	9
<i>Beate Thomsen</i> , Behandlung von Problemhaut mit hochwertigen Pflanzenölen	13
<i>Waltraud Kehl</i> , Ätherische Öle in der naturkosmetischen Praxis	18
<i>Petra Ackermann, Anne Liebetrau, Conny Prinz, Verena Weigl</i> , Zur Naturkosmetikerin – in die Apotheke!	21
Aromatherapie <i>Tobias Matreitz</i> , Zur Anwendung ätherischer Öle im Krankenhaus – Standortbestimmung auf Basis der Ergebnisse einer Umfrage	25
Anbau & Herstellung <i>Reinhard Büchner</i> , Der Rosenziegel	32
<i>Josef Brinckmann, Bryony Morgan</i> , Nachhaltige Wildsammlung von Heilpflanzen im Białowieża-Urwald	34
Aromawissenschaft <i>Gerhard Buchbauer</i> , ISEO – eine Erfolgsgeschichte	37
Pflanzenfette <i>Werner Baensch</i> , Reines Bio-Kokosöl – Virgin Coconut Oil	39
Aromakultur <i>Ingelore Ebberfeld</i> , Körperdüfte – ihre Magie und Biologie	42
<i>Gabriele Fernsebner</i> , Aus der Aromaküche: Limonade für den Sommer	45
Duft-Splitter aufgelesen von <i>Johanna Bauer</i>	47
Ausbildung Farfalla Akademie	48
Bücher Buchbesprechung	49
Information Neues von FORUM ESSENZIA e. V.	50
Impressum	51

Natalie Stadelmann

Naturkosmetik – eine Frage der Definition

„Bio“ liegt im Trend. Immer mehr Verbraucher möchten möglichst „natürliche“ Produkte, nicht nur zur Ernährung, auch für die Hautpflege. So kommt es, dass das Angebot an Naturkosmetik in den Regalen wächst. Doch was steckt hinter dem Begriff „Naturkosmetik“? Welche Qualitätsstandards gibt es und wie werden sie überprüft? Wofür stehen die zahlreichen Siegel auf den gängigen Produkten? Hier eine kleine Übersicht.

Die menschliche Haut ist mit einer durchschnittlichen Oberfläche von 1,5–1,8 m² und ca. 8–12 % des Körpergewichts das größte Organ des Menschen. Sie ist ein sehr komplexes Organ mit vielen Funktionen. Eine ihrer Hauptaufgaben besteht darin, eine Barriere zu bilden gegen vielerlei Eindringlinge in unseren Organismus (z. B. Giftstoffe, Krankheitserreger, u.v.m.). Diese Barrierefunktion kann mit entsprechenden Pflegeprodukten unterstützt und aufrechterhalten werden. So werden beispielsweise native Pflanzenöle nach dem Auftragen in unsere Hautbarriere-schicht eingebaut, wässrige Hydrolate unterstützen mit ihrem leicht sauren pH-Wert unseren Säureschutzmantel und reichern sich in Kombination mit den pflanzlichen Ölen in unserem Hydrolipidfilm an.

Image und Inhalt – nicht immer im Einklang

Viele Kosmetikprodukte jedoch enthalten Inhaltsstoffe, die uns nicht nur äußerlich schön, sondern auf Dauer auch krank machen können. Insgesamt über 10500 chemische Substanzen gibt es, die in Kosmetika enthalten sein können. Viele davon stehen im Verdacht, gesundheitsgefährdend oder umweltschädlich zu sein. Neben Mineralölverbindungen wie Paraffin und Vaseline, synthetischen Duftstoffen, Formaldehyd oder PEGs sind vor allem hormonell wirksame Chemikalien wie Parabene als Konservierungsmittel oder UV-Filter in Kosmetikprodukten in die Kritik geraten. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) erklärte hormonell wirksame Chemikalien 2013 zur „globalen Bedrohung“. Besonders für Schwangere, Kinder und Jugendliche können diese Substanzen unabwägbare Folgen haben (1).

Viele Verbraucher greifen aus diesem Grund lieber zu „natürlichen“ Kosmetik- und Körperpflegeprodukten, weil sie davon erwarten, dass auf problematische chemisch-synthetische Inhaltsstoffe verzichtet und Naturstoffen Vorzug



Das Angebot an Naturkosmetik in den Regalen ist groß, die Qualität für den Verbraucher oft schwer einzuschätzen.

gegeben wird. Dies bestätigt auch das Naturkosmetik-Jahrbuch, das dem Segment der Naturkosmetik für 2013 ein Wachstum von 7 % zuschreibt (2).

Ein natürliches Image verhilft Produkten zu gutem Absatz. Das haben viele Kosmetikhersteller erkannt, die nun auf diesen Trend aufspringen und vermeintlich „natürliche“ Kosmetikprodukte auf den Markt bringen. Doch was bedeutet der Begriff „Naturkosmetik“ und wie viel „Natur“ und vor allem „bio“ steckt in der „grünen“ Kosmetik, die längst nicht mehr nur in Reformhaus, Bioladen und Apotheke, sondern auch in Drogeriemärkten, Supermärkten und bei Discontnern angeboten wird?

Gesetzliche Vorgaben

Seit 11. Juli 2013 gilt für alle Kosmetika die einheitliche EU-Kosmetikverordnung. Wichtige Schwerpunkte dieser Verordnung sind die Produktsicherheit, der Gesundheitsschutz der Verbraucher, der Tierschutz sowie das Verhindern irreführender Werbung für Kosmetika. Sie setzt unter anderem voraus, dass alle Inhaltsstoffe eines Kosmetik-

produktes nach der „International Nomenclature of Cosmetic Ingredients“ (INCI)-Bezeichnung gekennzeichnet und so für den Verbraucher offensichtlich nachvollziehbar sein müssen. Für den Käufer bleibt es angesichts langer Inhaltsstofflisten mit chemischen Bezeichnungen trotzdem schwierig eindeutig festzustellen, ob sich nun echte Naturkosmetik, Bio-Rohstoffe oder nur vermeintlich natürliche Inhaltsstoffe im Cremetiegel befinden.

Da die EU-Kosmetikverordnung keine konkreten, verpflichtenden Angaben über Naturkosmetik macht, gibt es in Europa bisher keine einheitliche gesetzliche Vorgabe, welche Produkte als „Naturkosmetik“ bzw. „Biokosmetik“ deklariert werden dürfen. Ausnahme bildet hier Österreich, das mit dem Österreichischen Lebensmittelbuch genaue Anforderungen an kosmetische Mittel und Biokosmetik stellt. Die „Austria Bio-Garantie“ AT-BIO-301 bzw. das Label „Zertifizierte Naturkosmetikqualität“ der Prüf- und Zertifizierungsstelle AgroVet fordern die Einhaltung genau festgelegter Anforderungen und Standards (3).

Aufgrund der verworrenen Auslobungsmöglichkeiten für Naturkosmetik und naturnahe Kosmetik (NATRUE, s. u.) und gibt es auf dem Markt einige Verbände, die Ihre Definitionen von Natur- und Biokosmetik zu eigenen Standards verarbeitet haben und entsprechende Produkte mit Ihren Labels zertifizieren. Die bekanntesten Siegel sind „BDIH-Kontrollierte Naturkosmetik“, „NATRUE“, „COSMOS“, „ECOCERT“. Diese sollen nun genauer beleuchtet werden.

Siegel und Richtlinien

BDIH-Prüfzeichen für kontrollierte Naturkosmetik

Dieses Siegel wird vergeben durch den Bundesverband der Industrie- und Handelsunternehmen für Arzneimittel, Reformwaren, Nahrungsergänzungsmittel und kosmetische Mittel e. V. Für die Prüfung beauftragt die vom BDIH gegründete „International Organic and Natural Cosmetics Corporation“ (IONC) verschiedene unabhängige Kontrollinstitute.



Anforderungen: Folgende 15 Stoffe, die in der Anlage 1 zum BDIH-Standard gelistet sind, müssen aus kontrolliert biologischem Anbau (kbA) stammen: Sheabutter, Jojobawachs, Ringelblume, Kamille, Soja, Sonnenblume, Pfefferminze, Olive, Hagebutte, Rosmarin, Salbei, Sesam, Brennnessel, Kokospalme, Ölpalme, wenn sie vollständig oder als Pflanzenteile enthalten sind. Diese Liste wurde zuletzt im Oktober 2009 erweitert. Für ätherische Öle aus einer dieser Pflanzen gilt diese Vorschrift nicht. Alle anderen Rohstoffe sollen, soweit möglich, aus kbA oder kontrollierter Wildsammlung (WS) stammen. Für eine Zertifizierung als Biokosmetik müssen mindestens 95 % der eingesetzten pflanzlichen und tierischen Rohstoffe kontrollierte Bioqualität haben.

Rohstoffe aus toten Wirbeltieren dürfen nicht verwendet werden, ebenso Stoffe aus den folgenden Stoffgruppen: organisch-synthetische Farbstoffe, synthetische Duftstoffe, ethoxylierte Rohstoffe, Silikone, Paraffine und andere Erdölprodukte.

• Zur **Konservierung** der Produkte dürfen folgende naturidentische Konservierungsmittel verwendet werden: Benzoesäure und ihre Salze, Salicylsäure und ihre Salze, Sorbinsäure und ihre Salze, Dehydroacetsäure und ihre Salze, Benzylalkohol. Diese müssen auf dem Etikett entsprechend angegeben werden.

• Als **Duftstoffe** zum Einsatz kommen dürfen natürliche Riechstoffe, die der ISO-Norm 9235 entsprechen, außerdem können biotechnologisch gewonnene Riechstoffe verwendet werden.

In einer erweiterbaren Positivliste sind alle Stoffe vermerkt, deren Verwendung als zulässig erklärt wird, unter anderem Zinkoxid und Aluminiumverbindungen.

Die Vorgaben sind nachzulesen unter (4).

NATRUE-Siegel

Dieses Siegel wird vergeben vom internationalen Verband NATRUE, dessen Mitglieder Naturkosmetik-Hersteller sind. Vollmitglieder, deren Produkte alle NATRUE-zertifiziert sind, sind derzeit die Firmen CEP Kosmetik Entwicklungs- und Produktionsgesellschaft mbH, PRIMAVERA LIFE GMBH, Laverana GmbH & Co. KG, WALA Heilmittel GmbH – Dr. Hauschka Skin Care, LOGOCOS Naturkosmetik AG und WELEDA AG. Eine Zertifizierung ist unabhängig von einer Mitgliedschaft. Die Prüfung für die Siegelvergabe findet durch unabhängige Zertifizierungsstellen statt.



Anforderungen: Als zulässige Inhaltsstoffe definiert NATRUE drei unterschiedliche Kategorien:

• **Naturstoffe:** chemisch unverändert, aus der Natur stammend, pflanzlichen, anorganisch-mineralischen oder tierischen (Ausnahme Wirbeltiere) Ursprungs, nur durch physikalische und enzymatisch/mikrobiologische Verfahren hergestellt;

• **naturnahe Stoffe:** aus Naturstoffen gewonnen durch bestimmte, definierte chemische Reaktionen und biotechnische Verfahren;

• **naturidentische Stoffe:** Konservierungsstoffe (Benzoesäure und ihre Salze und Ethylester, Ameisensäure und ihre Salze, Dehydroacetsäure und ihre Salze, Propionsäure und ihre Salze, Salicylsäure und ihre Salze, Sorbinsäure und ihre Salze, Benzylalkohol) und anorganische Pigmente und Mineralien; diese müssen auf dem Etikett entsprechend angegeben werden.

Der Mindestgehalt an Naturstoffen und der Maximalgehalt an naturnahen Stoffen ist auf verschiedene Produktgruppen bezogen definiert, z. B. dekorative Kosmetik, Emulsionen zur Hautpflege.