

# GERUCHSEINDRÜCKE

Duftstoffe in Kosmetika  
können die Gesundheit belasten

*Text: Ulrike Icha*

*Text- und Bildquellen: Ulrike Icha - "Angeschmiert - TÄGLICHE KÖRPERPFLEGE -  
Krankmachende Inhaltsstoffe erkennen und ersetzen" - S. 136 - 146*

Stoffe zur Parfümierung (Riech- und Aromastoffe) von Kosmetika müssen im Gegensatz zu den anderen Inhaltsstoffen nicht einzeln angeführt sein, sondern können unter den Begriffen **Fragrance, Parfum** oder **Aroma** zusammengefasst werden. Um Personen zu schützen, die allergisch oder überempfindlich auf bestimmte Duftstoffe reagieren, gilt jedoch für 26 Duftstoffe, die erfahrungsgemäß am häufigsten bei Menschen Allergien hervorrufen, die Kennzeichnungspflicht. Sie müssen mit ihrer genauen Bezeichnung einzeln genannt werden, sobald sie in einer bestimmten Menge im Produkt enthalten sind.

### Kennzeichnungspflichtige Duftstoffe:

ALPHA-ISOMETHYL IONONE  
 AMYL CINNAMAL  
 AMYLCINNAMYL ALCOHOL  
 ANISE ALCOHOL  
 BENZYL ALCOHOL  
 BENZYL CINNAMATE  
 BENZYL BENZOATE  
 BENZYL SALICYLATE  
 BUTYLPHENYL  
 METHYLPROPIONAL  
 CINNAMAL  
 CINNAMYL ALCOHOL  
 CITRAL  
 CITRONELLOL  
 COUMARIN  
 EUGENOL  
 EVERNIA FURFURACEA  
 EXTRACT  
 EVERNIA PRUNASTRI  
 EXTRACT  
 FARNESOL  
 GERANIOL  
 HEXYL CINNAMAL  
 HYDROXY-CITRONELLAL  
 HYDROXYISOHEXYL  
 3-CYCLOHEXENE  
 CARBOXYLDEHYDE  
 ISOEUGENOL  
 LIMONENE  
 LINALOOL  
 METHYL 2-OCTYNOATE

Doch nicht alle dieser 26 Duftstoffe sind laut Untersuchungen des *Informationsverbundes Dermatologischer Kliniken (IVDK)*, der weltweit größten Datenbank zu Kontaktallergien, gleich problematisch. Die Studien des IVDK zeigen, dass die Duftstoffe *Evernia prunastri extract* (Eichenmoos), *Evernia furfuracea extract* (Baummoos), *Isoeugenol* und *Cinnamal* sehr starke Allergene sind, während andere zwar zu den problematischen Stoffen zählen, aber nicht so häufig Allergien auslösen.

### Baby-Bad, Baby-Lotion und Feuchttücher

Wenn es um die Ernährung von Kindern geht, studieren Eltern die Zutatenliste der Babyprodukte penibel. Beim Kauf wird darauf geachtet, dass das verarbeitete Gemüse und Obst aus der BIO-Landwirtschaft stammem. Wenn es aber um das Baby-Bad, die Baby-Lotion und die Feuchttücher für Babys weichen Popo geht, wird leider meistens nicht auf die Inhaltsstoffe geachtet. Wohlklingende Namen, die mit „Natürlichkeit“ in Verbindung gebracht werden, wie „Kamille“, „Aloe Vera“, lassen nicht sofort erahnen, dass im Produkt unnötige, oft schädliche Hilfsstoffe, wie Duftstoffe enthalten sind. Genau diese reizen die empfindliche Haut und die feinen Atmungsorgane.

### KONTAKTEKZEME

sind bei kleinen Kindern keine Seltenheit

Die Ursache sollte hier bei den Duftstoffen gesucht werden. Selbst Babypflege mit dem Zusatz „Duftneutral“ kann durchaus Duftstoffe, Parfümöle oder ätherische Öle enthalten. Beschrieben wird lediglich ein Sinneseindruck. Produkte mit der Bezeichnung „Parfümfrei“ oder „Duftstofffrei“ enthalten dagegen keine Duftstoffe und sind für hoch sensible Haut konzipiert, also auch für kleine Kinder.

### Wer sollte auf Duftstoffe verzichten?

Besonders sensible Personen, Schwangere, Babys und Kleinkinder sowie Epileptiker sollten möglichst auf Duftstoffe verzichten. Denn sie können nachweislich Asthmaanfälle, Atembeklemmungen und Hautausschläge (Neurodermitis, Ekzem) auslösen:

Duftstoffe sind nach Nickel die zweithäufigsten Auslöser von Kontaktallergien. Cremes, Duschgels, Körperlotionen und Rasiergels werden direkt auf die Haut aufgetragen, sodass die Allergene unmittelbar auf die Haut einwirken und Reaktionen hervorrufen können.





## AEROGENE KONTAKTEKZEME

Aerogene Kontaktekzeme können entstehen, wenn Duftstoffe über den Sprühnebel von Deo-Sprays oder Haar-Sprays mit der ungeschützten Haut in Berührung kommen – oft sind deshalb Gesicht und Hände betroffen.



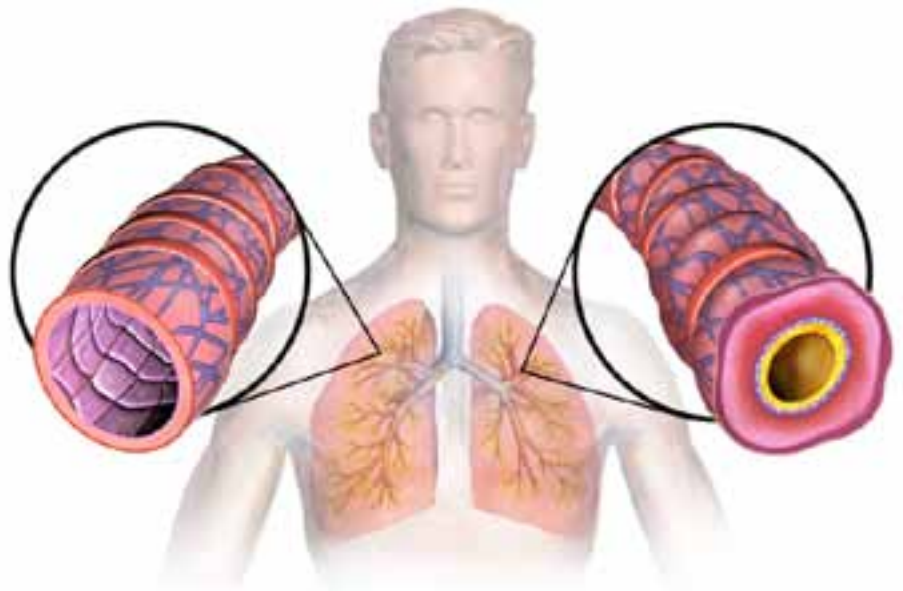
## GENERALISIERTE KONTAKTEKZEME

Generalisierte Ekzeme sind Ausschläge an der gesamten Hautoberfläche. Die Allergenaufnahme über die Atmung von Kontaktallergenen stellt üblicherweise im Sinne der klassischen Medizin keine Ursache eines Kontaktekzems dar. Daher wird dieser Verursachungsmechanismus nicht automatisch von den Ärzten in Betracht gezogen. In einer Studie des Deutschen Bundesamtes für Mensch und Umwelt konnte in einem Beobachtungszeitraum von 3 Jahren (2003 - 2006) festgestellt werden, dass ein Ekzem über die Belastung der Atemluft eher in Einzelfällen vorkommt, aber dennoch möglich ist. Deshalb wird in der Studie empfohlen: *„Bei ursächlich ungeklärten, rezidivierenden Ekzemen sollten Arzt und Patient auch die inhalative Exposition in Betracht ziehen.“*

Ebenso kann ein neuerliches „Aufflackern“ eines alten Ekzems prinzipiell mit dem Einatmen eines Duftstoffes ausgelöst werden.

## ASTHMA-SYMPTOME DURCH DUFTSTOFFE

Parfüms und Deos kommen ohne Duftstoffe nicht aus. Besonders sie können Auslöser von Asthma-Symptomen sein. Asthma bronchiale ist eine chronische, entzündliche Erkrankung der Atemwege mit dauerhaft bestehender Überempfindlichkeit. Infolge einer Verengung der Atemwege kommt es zu anfallsartiger Atemnot.



*Bild: Beim Asthma bronchiale verengen sich die Atemwege. „Krankenhäuser sollten einheitlich frei von künstlichen Duftstoffen sein, ...“ sagen Mediziner.*

Speziell Menschen, die unter chronischen Atemwegserkrankungen leiden, berichten von akuten Asthma-Anfällen nach dem Einatmen von duftenden Stoffen.

Laut einer im *„Canadian Medical Association Journal“* veröffentlichten Studie aus dem Jahr 2015, sind es 27 Prozent der unter Asthma Leidenden, die erklären, dass sich die Symptome ihrer Erkrankung durch die Verwendung von Rasierwasser und Parfüm verschlechtern.

Demnach wäre es sinnvoll, wenn besonders in Spitälern, wo Personen mit Atemwegserkrankungen behandelt werden, sowohl das Personal, aber auch die Besucher auf die Verwendung von parfümierten Kosmetika verzichten würden.

**„Krankenhäuser sollten einheitlich frei von künstlichen Duftstoffen sein, um die Sicherheit ihrer Patienten zu gewährleisten.“**, fordern die kanadischen Mediziner Ken Flegel und James G. Martin aufgrund der Studienergebnisse.

## CHEMIKALIEN- UNVERTRÄGLICHKEIT

Äußerst empfindlich auf Duftstoffe reagieren Personen mit vielfacher Chemikalienunverträglichkeit (abgekürzt MCS, engl.: Multiple Chemical Sensitivity). Sie reagieren mit starken Symptomen auf flüchtige Chemikalien. Kommen Betroffene schon mit kleinsten Mengen der auslösenden Chemikalien in Kontakt – es genügt beispielsweise ein Hauch eines

bestimmten Duftstoffes –, reagieren sie unterschiedlich stark. Die Beschwerden reichen von Kopfschmerzen, ständiger Müdigkeit, Übelkeit und allgemeiner Schwäche bis zu Reizungen der Schleimhäute, Atemproblemen, Verdauungsstörungen sowie Konzentrations- und Gefühlsstörungen. Viele Betroffene leiden unter so starken Beschwerden, dass sie massive Depressionen entwickeln und die einzige Lösung für ein halbwegs erträgliches Leben im gänzlichen Rückzug finden.

Gerade Allergiker wünschen sich eine genaue Auflistung der Kosmetik-Inhaltsstoffe. Es gibt jedoch nur wenige Firmen, die ihre Rezepturen zur Gänze offen legen. Die Produktzusammensetzungen unterliegen nicht selten dem Betriebsgeheimnis. Allergiker sollten sicherheitshalber auf Düfte verzichten, denn was auf der Verpackung als Sammelbegriff „Parfüm“ auftaucht, kann es ganz schön in sich haben. „Parfüm“ enthält oft mehrere hundert einzelne Zutaten.

## WESHALB ENTHALTEN KOSMETIKA DUFTSTOFFE?

Düfte in konventioneller Kosmetik haben zwei verschiedene Aufgaben: Einerseits sollen sie den unangenehmen Eigengeruch der Produkte ausgleichen. Andererseits werden Düfte aus Sicht der Werbepsychologie (Duftmarketing) gezielt eingesetzt, um zum Kauf zu motivieren: Duschgels mit „sportlicher“ Frische der Zitrone, Zahnpasta mit Minze für

angenehmen Atem, Sonnencreme mit Kokos-Duft für den Traum eines Karibikurlaubs und Gesichtscremen mit schmeichelndem Rosen-Parfum sorgen erfahrungsgemäß für bessere Umsätze.

Für Kosmetika werden mehr als 3.000 verschiedene Duftstoffe verwendet. Der größte Teil davon wird synthetisch hergestellt. Nur etwa ein Zwölftel ist natürlichen Ursprungs. Synthetische Duftstoffe machen es möglich, Kosmetik billigst herzustellen. Denn ein Liter künstliches Rosenöl ist schon um 10 Euro zu haben, während ein Liter vom echten Rosenöl ca. 5.000 Euro kostet.

## GIFTE IN DER UMWELT UND IN KÖRPERGEWEBEN DURCH KÜNSTLICHE DUFTSTOFFE

Was viele Verbraucher noch nicht wissen: Industriell erzeugte Duftstoffe können zum größten Teil von der Umwelt nicht abgebaut werden und reichern sich in der Natur als sogenannte Dauergifte (persistent organic pollutants, POPs) an. Sie sind bioakkumulierend, das heißt, sie gelangen letztendlich über die Nahrungskette in den natürlichen Kreislauf. Künstliche Duftstoffe finden ihren Weg z. B. beim Duschen oder Haarewaschen ins Abwasser.

Die Kläranlagen können die Duftstoffe kaum aus dem Wasser filtern, weshalb sie von Bakterien, Algen, Kleinkrebsen und in Folge von Fischen aufgenommen werden. Die Umweltorganisation Greenpeace hat in den Niederlanden, Deutschland und Belgien Regenwasser auf verschiedene Schadstoffe untersucht und hat in allen Proben *künstliche* Moschusverbindungen nachweisen können.

Greenpeace hat speziell zu den Auswirkungen des weltweit am häufigsten verwendeten künstlichen Duftstoffes, dem Moschus, umfangreiche Recherchen durchgeführt.

Der natürliche Moschus-Duft wird aus dem Drüsensekret des Moschustiers gewonnen. Die aphrodisierende Wirkung ihres Duftes war schon im Altertum bei den Persern bekannt. Moschus ist viel zu wertvoll und zu teuer für die Massenproduktion von Kosmetikprodukten. Auch aus Gründen des Artenschutzes hat man nach alternativen Möglichkeiten gesucht.

Die Kosmetikindustrie möchte nicht auf den altbekannten Duft verzichten und verwendet ausschließlich die bedenklichen industriell hergestellte Moschusverbindungen.

KonsumentInnen können nicht feststellen, ob künstliche Moschusverbindungen in einem Produkt enthalten sind, da für Deklaration nur eine der gesetzlich vorgeschriebenen Bezeichnungen wie z. B. „Parfum“ angegeben werden muss. Synthetische Moschusverbindungen sind in zahlreichen Körperreinigungs- und pflegeprodukten enthalten: in Cremes, Lotionen, Seifen, Duschgels und Haarshampoos.

Bei der Verwendung von Parfumsprays, Deos und Haarsprays schleusen wir die künstlichen Düfte über die Atemwege in den Körper.

Künstliche Moschusverbindungen reichern sich als **DAUERGIFT** vor allem im **Fettgewebe** und in der **Muttermilch** an.



Foto: von NAR studio - shutterstock.com

Das Bundesministerium für Gesundheit und Frauen veröffentlichte im November 2005 einen Bericht zu der umfangreichen Studie „Polymoschusverbindungen in Humanblut II“. Die Studienergebnisse ergaben Nachweise von Moschus-Verbindungen im Blut und in Geweben der untersuchten Personen. Die Belastungen waren bei Frauen höher als bei Männern, da die weiblichen Probandinnen häufiger Kosmetika verwendeten, als die Männer. Der Untersuchungsbericht endet mit folgendem Satz:

**„Nach Meinung der Autoren sollten aus Vorsorgegründen die Exposition der Umwelt und der Bevölkerung mit Duftstoffen möglichst minimiert werden. Vor allem die Exposition Ungeborener, Neugeborener und Säuglinge sollte vermieden werden, da eine Reihe von Untersuchungen auf endokrine Wirksamkeit, Veränderung von fremdstoffmetabolisierenden Enzymsystemen und mögliche verstärkter Aktivierung von Kanzerogenen hinweist.“**

Laut Greenpeace ist u. a. die Moschus-Verbindung **MX (Moschus Xylol)** nicht nur sensibilisierend, also allergieauslösend, sondern sie ist auch nerven- und immunsystemserschädigend. In Tierversuchen wurde die Bildung von Lebertumoren beobachtet. MX wird somit als krebserregend eingeschätzt.

**AHTN, Tonalide und HHCB, Galaxolide** wurden ebenfalls in Tierversuchen als leberbelastend nachgewiesen. Schon eine einmalige Gabe führte bei Ratten zu Entzündungen in der Leber und dem Zerfall von Leberzellen. Die Duftstoffe stehen im Verdacht, das Hormonsystem zu stören und phototoxisch zu sein (Allergien im Zusammenhang mit Sonnenbestrahlung).

Künstliche Moschusverbindungen werden ebenso in Raumsprays, Geschirrspülmitteln und Reinigungsmitteln verwendet.

Düfte können sich relativ schnell verflüchtigen, weswegen chemische Substanzen wie **Diethylphthalat (DEP)** den konventionellen Parfums beigemischt werden. Sie fixieren bei der Anwendung des Parfums den Duft auf der Haut. Phthalate stehen im Verdacht, Leber, Nieren und Fortpflanzungsorgane zu schädigen und schädigend auf das Hormonsystem zu wirken.

In Naturkosmetikprodukten künstliche Moschusverbindungen generell verboten.



**Ulrike Icha**  
Kinesiologie  
Three in Once Concepts,  
Dunkelfeldmikroskopie  
Ausbildungen und  
Einzeltermine  
Buchautorin

Tel.: 0680 218 52 15  
ulrike.icha@utanet.at  
Flurschützstr. 36/12/46, 1120 Wien  
[www.phoenixhealing.at](http://www.phoenixhealing.at)

Buchempfehlung:



**ANGESCHMIERT!**  
TÄGLICHE KÖRPERPFLEGE  
Krankmachende Inhaltsstoffe  
erkennen und ersetzen  
Autorin: Ulrike Icha