



---

## Hormonaktive Substanzen in Pflegeprodukten

### Basische Pflege und Säureschutzmantel

Hormonaktive Substanzen sind ein häufiger Bestandteil diverser Pflegeprodukte, welche wir tagtäglich auf unseren Körper und unsere Haut auftragen. Sie schädigen unsere Entwicklung und unsere Gesundheit. Das ist eine traurige Realität.

In diesem Artikel möchten wir Licht in eine verborgene Seite der Kosmetikindustrie bringen und Sie darüber aufklären, wie alltägliche Pflegeprodukte Ihren Hormonhaushalt und den natürlichen Schutzmantel der Haut beeinflussen können.



HELENA PAULUS  
(Wirkstoffexpertin)  
&  
Dr. rer. nat.  
KATHARINA BECK-GARCIA

#### Wie wichtig sind Hormone für uns?

Ein Hormon ist ein körpereigener, biochemischer Botenstoff, der unter anderem als Informationsübermittler dient. Er wird vom Körper selbst in verschiedenen Drüsen oder Geweben produziert und dann in den Körperkreislauf abgegeben.

Hormone regulieren verschiedene Prozesse, wie zum Beispiel die Organentwicklung, aber auch die geistige Aktivität – und das ist auch gut so! Denn unser Körper weiß ganz genau, welche Hormone er benötigt sowie wann, wo und in welcher Dosierung sie gebraucht werden.

Andere Hormone allerdings, die wir beispielsweise von außen aufnehmen - sogenannte Umwelthormone oder auch endokrine Disruptoren genannt - schädigen unmittelbar oder auch nachhaltig die Gesundheit und Entwicklung von Mensch und Tier.

Die bekanntesten und am häufigsten eingesetzten Inhaltsstoffe mit hormonell aktiver Wirkung sind die Konservierungsmittel Parabene, die chemischen Lichtschutzfilter Benzophenone 3 und Ethylhexyl Methoxycinnamat. Letzterer ist nicht nur schwierig auszusprechen, sondern hat unter anderem eine ausgesprochen negative Auswirkung auf unser Hormonsystem, vor allem im Bereich der Schilddrüse. Ethylhexyl Methoxycinnamat wird daher als sehr bedenklich für die Gesundheit eingestuft. Doch es sind noch weitere sage und schreibe 800 hormonell aktive Stoffe bekannt, die in Produkten ihren Einsatz finden. Zu diesen gehören zum Beispiel Phtalate (Weichmacher) und Triclosan (Konservierungsmittel), welche zumeist nur sehr rudimentär erforscht sind, so dass ihr unbekanntes Gefahrenpotential sehr hoch ist.

Besonders erschreckend ist: In der Kosmetik enthält jedes dritte Produkt mindestens eine solche hormonaktive Substanz und jedes fünfte Produkt sogar mindestens zwei. Besonders häufig belastet sind Sonnenschutzmittel, Rasierschaum und Zahncremes, aber auch eine riesige Bandbreite an Haut – und Haarpflegeprodukten.

Hormonaktive Substanzen, von außen unwissentlich auf unseren Körper gebracht, wirken in unseren Zellen ähnlich wie die körpereigenen Hormone. Sie binden an die gleichen Rezeptoren und lösen somit die gleichen Mechanismen im Körper aus wie die körpereigenen Hormone. Das heißt, der Körper kann nicht zwischen körpereigenen und von außen zugeführten Hormonen unterscheiden.

Doch was bedeutet das für uns? Da unser Körper von Natur aus ausreichend eigene und lebenswichtige Hormone produziert, kann die zusätzliche Zufuhr von Hormonersatzstoffen über die Haut gefährliche Konsequenzen mit sich bringen. Denn die Hormonersatzstoffe verstärken oder hemmen die natürliche Wirkung unserer körpereigenen Hormone und stören somit das natürliche Gleichgewicht.

### **Welche Auswirkungen haben hormonell aktive Substanzen?**

Wird ein Kind oder auch schon ein Baby im Mutterleib diversen hormonaktiven Substanzen ausgesetzt, kann dies langfristige Folgen für das weitere Leben des Kindes haben. Denn das Hormonsystem steuert sowohl die körperliche als auch die geistige Entwicklung.

Unsere Organe, unser zentrales Nervensystem und unser Immunsystem entwickeln sich in bestimmten, vordefinierten Zyklen und Zeitfenstern: Baby, Kleinkind, Pubertät, Wechseljahre, etc. Diese von Natur aus regulierten Zyklen werden normalerweise ausschließlich von körpereigenen Hormonen gesteuert. Es ist daher extrem wichtig, dass vor allem schwangere Frauen und Eltern zu den Risiken des Einsatzes hormonell aktiver Substanzen aufgeklärt werden. Dann ist eine bewusste Entscheidung im Konsumverhalten möglich, um frühzeitig schädliche Einflüsse zu vermeiden und eine natürliche Entwicklung des Kindes zu gewährleisten.

Doch auch bei Erwachsenen kann die Wirkung von hormonell aktiven Substanzen verheerend sein. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat sich diesem Thema bereits 2012 angenommen. In einem 200-seitigen Bericht wird die gefährliche Wirkung von hormonell aktiven Substanzen verdeutlicht. Die dazu benötigten Studien wurden bereits über Jahre durchgeführt und gesammelt – somit ist dies kein neues und unbekanntes

Thema. Das Ziel der WHO war es, die Politiker auf die Gefahren hormonell aktiver Substanzen aufmerksam zu machen, damit diese zum Schutz der Verbraucher die Industrie auffordern, zukünftig unkritische, nicht hormonell wirksame Stoffe einzusetzen. Bedauerlicherweise hat die Europäische Kommission 2016 den Gesetzgeber und die Verbraucher von der Beweislast des schädigenden Einflusses der hormonaktiven Substanzen entbunden. Besonders ironisch ist, dass ausgerechnet die Industrie nun ermitteln und bezeugen soll, wie schädlich diese Stoffe in Wahrheit sind. Die gleiche Instanz, die diese schädlichen Substanzen tagtäglich in den Verkehr bringt und mit ihnen ihre Wirtschaftlichkeit erzielt. Vor diesem Hintergrund des Interessenkonfliktes und ohne staatliche Kontrolle und Einbindung in Studien kann die logische Schlussfolgerung nur sein: Umwelt, Mensch und Tier werden viel länger als nötig diesen Substanzen ausgesetzt bleiben.

Was zeigen die Statistiken: Laut Studienlage sind in Europa hormonell bedingter Brustkrebs und Prostatakrebs in den letzten Jahrzehnten um bis zu 300% angestiegen und befinden sich aktuell auf ihrem absoluten Höchststand. Gleichzeitig hat sich die Spermienanzahl der Männer um zwei Drittel verringert. Auch ist bekannt, dass bestimmte Konservierungsmittel die geschlechtsspezifischen Hormone hemmen, sodass eine natürliche Entwicklung der Geschlechtsorgane verhindert wird.

Ein trauriger Nebeneffekt ist, dass wir hormonaktive Stoffe auch über unseren Urin ausscheiden und somit unser Grundwasser hormonell durch uns als Verbraucher verseucht wird. Dies hat unter anderem eine unmittelbare Auswirkung auf die Wildtierpopulationen, die sich seit den 1970er Jahren bereits um 50% reduziert haben, zum Beispiel durch Hodenmissbildungen. Es gilt zu bedenken, dass dasselbe Grundwasser von uns gleichermaßen konsumiert wird.

### **Doch wie kommen solche Stoffe überhaupt in unseren Körper?**

Hormonell aktive Substanzen können durch Hautkontakt (beispielsweise durch Kosmetikprodukte), Nasen- und Mundschleimhaut, über die Nahrung oder durch Inhalation von Umweltgiften in den Körperkreislauf gelangen. Auch hierzu gibt es wissenschaftlich gut belegte Studien. Bislang wurde jedoch lediglich die Wirkung einzelner Stoffe untersucht und nicht die akkumulierte Wirkung durch Anwendung mehrerer Stoffe und mehrerer aufeinander folgender Anwendungen beleuchtet, wie dies zum Beispiel beim wiederholten Händewaschen entsteht. Hier bleiben der Potenzierungseffekt sowie die Cocktailwirkung aus verschiedenen gleichzeitig eingesetzten hormonell aktiven Substanzen vollständig außer Acht.

Doch bei all dieser berechtigten Sorge um unsere Gesundheit gibt es auch gute Nachrichten. Da unser Körper über eine höhere Intelligenz verfügt, welche stets unser optimales gesundheitliches Wohl anstrebt, schützt sich zum Beispiel unsere Haut vor anderen unliebsamen Eindringlingen von außen mit dem sogenannten Säureschutzmantel. Dies ist ein Schutzfilm auf unserer Haut, der unter anderem aus Lipiden (Fetten) und weiteren den Körper unterstützenden Substanzen besteht. Solch ein „schützender Mantel“ findet sich auf einer optimal gepflegten und genährten Haut und bietet eine gesunde Lebensgrundlage für dem Menschen dienliche Bakterien und andere kleinste Helferlein.

### **Und wie schützt dieser „Mantel“ unsere Haut nun genau?**

Auf unserer obersten Hautschicht, der Hornschicht, liegt eine Lipidschicht, auch Fettschicht genannt. Diese besteht aus Ceramiden, Fettsäuren sowie Cholesterol und schützt uns vor Feuchtigkeitsverlust und Krankheitserregern. Umgangssprachlich nennt man diese

Schicht, da sie einen ganz speziellen pH-Wert von ca. 5,5 besitzt, den „Säureschutzmantel“.

Werden diese Lipidschicht und der pH-Wert der Haut nun gestört beziehungsweise vorübergehend verändert, zum Beispiel durch basische Pflege, kann vermehrt Wasser aus der Haut gelangen. Dadurch wird die Haut immer weiter entfeuchtet und trocknet somit langfristig aus, was nicht nur zur Bildung von Fältchen führt.

### **Wie hoch ist nun der ideale pH-Wert der Haut und wie kommt er überhaupt zustande?**

Der pH-Wert ist ein immer wieder gerne und kontrovers diskutiertes Thema. Daher möchten wir ihnen die Auswirkungen einer pH-Wert Verschiebung auf der Haut basierend auf wissenschaftlichen Fakten und Studien sowie unserer langjährigen Erfahrungen und Beobachtungen erläutern.

Der pH-Wert definiert, wie „basisch“ oder „sauer“ ein Stoff ist. Die Bereiche schwanken von 1 bis 14. Ein neutraler Wert liegt bei pH 7. Alle Werte, welche höher liegen als 7, zählen zum basischen, Werte darunter zum sauren Bereich.

Für den Körper und seine Funktionen ist es wichtig, dass in verschiedenen Organen ihnen entsprechende pH-Werte vorliegen. So liegt der pH-Wert im Magen (Magensäure) beispielsweise zwischen pH 1,2 und 3,0, um die Nahrung aufzuspalten. Hingegen liegt das Sekret der Bauchspeicheldrüse eher im basischen Bereich bei pH 8, um den sauren Speisebrei aus dem Magen im obersten Darmabschnitt wieder zu neutralisieren. Als weiteres Beispiel liegt der pH Wert im Blut bei nur geringsten Schwankungen zwischen pH 7,37 und 7,43.

Auch für unsere Haut ist ein möglichst konstanter pH-Wert von 5,5 wichtig und nützlich. Die Schweißdrüsen in unserer

Haut sondern kontinuierlich Schweiß ab. Sobald das Wasser aus dem Schweiß auf der Hautoberfläche verdunstet, bleiben Salze zurück. Diese Salze bestehen hauptsächlich aus Milchsäure, Aminosäuren, Harnstoff, Zucker und Ascorbinsäure. Die Gesamtheit all dieser Salze bilden die „feuchtigkeitshaltenden Faktoren“, das heißt, sie binden sich an Wasser und halten über diese Bindung unsere Haut feucht. Gleichzeitig erzeugen sie den pH-Wert von 5,5 auf unserer Haut.

### **Wozu dienen die Lipidschicht und der Säureschutzmantel?**

Die schützende Lipidschicht muss von unserem Körper dauerhaft erneuert werden. Die hierfür nötigen Enzyme können ihre Arbeit aber nur bei einem pH-Wert von 5,5 optimal erledigen. Es ist erwiesen, dass die lipidbildenden Enzyme bei einem höheren pH-Wert von beispielsweise 7,4 zehnmal schlechter die schützende Lipidschicht wiederherstellen können als bei einem pH-Wert von 5,5.

Zudem ist bestätigt, dass bei höheren pH-Werten hautschädliche Enzyme aktiviert werden. Diese sind in der Lage, notwendige Eiweiße in der Haut zu zerstören, wodurch die natürliche Hautfunktion eingeschränkt wird.

Auf unserer Haut befinden sich viele nützliche Bakterien. Diese funktionieren bei einem pH-Wert von 5,5 optimal. Sie wehren Krankheitserreger ab, indem sie unter anderem antibiotische Stoffe absondern. Diese schützenden Bakterien ernähren sich von Fettsäuren und können diese am besten bei einem pH-Wert von 5,5 aufnehmen und verwerten.

Des Weiteren schützt uns ein optimaler pH-Wert der Haut vor dem Eindringen von Krankheitserregern ins Blut. Während die Haut einen pH-Wert von 5,5 aufweist, liegt dieser im Blut bei 7,4. Falls nun Krankheitserreger die Hautsi-

cherheitsmechanismen doch überwinden und bis ins Blut vordringen sollten, werden sie im Blut von einem höheren pH-Wert überrascht und können sich nur schlecht anpassen und vermehren, da sie sich in diesem Milieu nicht wohl fühlen.

Daraus wird deutlich, dass es eine Auswirkung haben muss, wenn sich der pH-Wert der Haut verschiebt. Eine Verschiebung des pH-Wertes auf der Haut kann zum Beispiel durch Basenbäder, basische Pflegeprodukte, ausgiebiges Baden und Duschen geschehen, indem die feuchthaltenden Faktoren und Salze auf der Haut neutralisiert bzw. von der Haut herunter gewaschen werden. Dies wirkt sich unmittelbar austrocknend auf unsere Haut aus. Mittels seiner die Gesundheit erhaltenden Intelligenz strebt der Körper nach einem perfekten Milieu und baut den natürlichen pH-Wert von 5,5 nach etwa ein bis zwei Stunden wieder auf. Dieser Prozess ist ein immerwährender, sich selbst regulierender Kreislauf.

Wird nun jedoch durch massive Einwirkung der pH-Wert der Haut vorübergehend verändert, können zusätzlich zur Austrocknung der Haut diverse Hautthematiken entstehen, wie zum Beispiel Akne, Ekzeme und Hefepilzkrankungen. So wurde bei der Hautthematik Akne nachgewiesen, dass der zuständige Erreger bei einem Haut pH-Wert von 6 bis 6,5 ideale Wachstumsbedingungen vorfindet. Liegt der pH-Wert der Haut jedoch bei 5,5, wird das Wachstum des Erregers für Akne stark unterbunden.

### Was ist denn nun dran an „Basischer Hautpflege“?

Es gibt immer mehr Hersteller, die basische Pflegeprodukte mit einem pH-Wert zwischen 7,5 und 8,5 anbieten. Bei unseren Recherchen konnten wir keinerlei wissenschaftlichen Nachweis einer positiven Auswirkung der Verschiebung des pH-Wertes in einen basischen

Bereich finden. Jedoch gibt es eindeutige, wissenschaftlich nachgewiesene Studien bezüglich des natürlichen und physiologischen pH-Wertes der Haut von 5,5, wonach dieser unseren Körper und unser Hautorgan optimal unterstützt und beschützt.

Die Wichtigkeit des naturgegebenen physiologischen pH-Wertes wurde schon vor langer Zeit erkannt. Seit Jahrzehnten untersuchen Forscher den Einfluss von basischen Waschlotionen und Pflegeprodukten auf unsere Haut. In einer Studie aus 1997 haben Probanden sich nur mit Wasser oder einem Waschmittel mit pH 5,5 oder pH 9,5 gereinigt. Nach zehn Minuten wurden dann der pH-Wert und die Lipidmenge auf der Haut gemessen. Interessanterweise wurde bereits beim Waschen mit Wasser der pH-Wert minimal erhöht und der Lipidfilm weggewaschen. Bei der Reinigung mit einem Waschmittel mit einem pH-Wert von 9,5 war dieser Effekt erheblich. Daraus lässt sich ableiten, dass basisches Waschen und Pflegen den Säureschutzmantel der Haut maximal stört, was zur Entfeuchtung der Haut und vorübergehend fehlendem pH-Wert Gefälle zwischen Haut und Blut führt. Dienliche Enzyme können ihre Wirkung nicht voll entfalten, während sich undienliche Enzyme wie im Beispiel der Akne deutlich schneller vermehren. Zusammenfassend lässt sich aus diesen Beobachtungen zeigen, dass ein regelmäßiges Verschieben des pH-Wertes in den basischen Bereich aus heutiger Erkenntnis deutliche Nachteile birgt.

### Wir fassen noch einmal zusammen

Die Lipidschicht schützt unsere Haut vor Feuchtigkeitsverlust und Krankheitserregern. Der physiologische pH-Wert von 5,5 liefert den körpereigenen Enzymen ein ideales Milieu, um uns vor Erregern zu schützen.

Der Säureschutzmantel, bestehend aus Lipid-Doppelschicht und feuchtigkeithaltenden Faktoren, ist gut erforscht und dient dem Schutz unserer Haut. Eine

kosmetische Pflege mit einem der Haut nachempfundenen pH-Wert von 5,5 ist auf Basis heutiger Erkenntnisse daher äußerst sinnvoll und empfehlenswert.

### Was zeichnet eine optimale Haut- und Haarpflege aus?

Zunächst sind lebendige und bioverfügbare Stoffe in der Pflege eine absolute Grundvoraussetzung. So ist es unabdingbar, dass ausschließlich kaltgepresste und biologisch angebaute Öle zum Einsatz kommen. Denn sind diese einmal durch einen Raffinationsprozess gegangen, sind selbst organisch angebaute Öle frei von allen Enzymen, Vitaminen und Mineralstoffen. Weiterhin ist auf eine für die Haut optimale Dosis der Wirkstoffe zu achten. Auch hier gilt, frei nach Paracelsus: Die Dosis macht das Gift. Im Umkehrschluss entscheidet die richtige Dosierung jedes einzelnen Stoffes über seine Dienlichkeit und seine positive Wirksamkeit für das Hautorgan. Gleichzeitig gilt es, kompromisslos auf alle Füll-, Suggestiv- und toxischen Stoffe zu verzichten. Nur so erlangen Sie eine strahlend schöne Haut und ein starkes und glänzendes Haar.

Ein mit solch lebendigen Inhaltsstoffen gereinigtes, genährtes und gepflegtes Hautorgan kann seine natürlichen Prozesse optimal ausführen und besitzt ausreichend Schutzmechanismen, um sich bestmöglich zu regenerieren und aufzubauen. Seien Sie achtsam mit sich und schenken Sie sich selbst stets das Beste.

[www.relight-delight.de](http://www.relight-delight.de)

Direkt zum TV-Beitrag

