

# Natürlich schön

Produkte von **Naturkosmetikfirmen** sind beliebt – das zeigen die Verkaufszahlen der Unternehmen. Auch in der Apotheke gibt es verschiedene Pflegekosmetika aus schonenden, natürlichen Rezepturen.



© PraewBlackWhite / iStock / Getty Images

**O**hne Duftstoffe, ohne Tierversuche, ohne Konservierungsstoffe – Naturkosmetik preist oft das an, was sie nicht enthält. Entsprechende Produkte erleben seit einigen Jahren in Deutschland einen regelrechten Boom. Kunden wünschen sich bei der Zusammensetzung ihrer Pflegeshampoos, -sprays oder -cremes mehr Natürlichkeit und

möchten keine problematischen Inhaltsstoffe wie Parabene & Co. auf ihrer Haut anwenden. Mittlerweile verfügt Naturpflege über einen Anteil von 8,5 Prozent am Kosmetikmarkt – davon können auch Apotheken profitieren, vorausgesetzt sie bieten natürliche Pflegemittel an. Unter dem ganzheitlichen Hautpflegekonzept, für das einige Firmen werben, versteht man nicht nur den Ver-

zicht auf Substanzen wie etwa Paraffinöl, sondern auch die Komposition von Ausgangsstoffen, welche die Selbstregulierungskräfte von Haut, Seele und Geist anregen. Es existiert keine rechtliche Definition der Bezeichnung Naturkosmetik, wengleich das Bundesgesundheitsministerium 1993 eine Begriffsbestimmung vorschlug, die beinhaltet, dass die Rohstoffe pflanzlichen, tie-

rischen oder mineralischen Ursprungs und die Präparate frei von Konservierungsmitteln sein sollten. Außerdem kann man davon ausgehen, dass Naturkosmetik nicht an Tieren getestet wird und keine Parabene, PEG-Verbindungen, Mikroplastik, Silikone oder synthetische Farb- oder Duftstoffe enthält.

**Spezielle Pflegeserie** Im Apothekensortiment befinden sich auch Kosmetika mit anthroposophischem Hintergrund. Die von Rudolf Steiner gegründete Anthroposophie teilt das Leben in Jahrsiebte ein. Entsprechende Produkte sind auf diese Jahrsiebte abgestimmt: Zwischen 21 und 28 Jahren, dem Lebensabschnitt „zwischen den Extremen“, spendet die Iris der Haut Feuchtigkeit, während in den folgenden zwei Jahrsiebten (28 bis 42 Jahre) die Pflege mit Wildrose empfohlen wird. Zwischen 42 und 56 Jahren dienen Pflegeprodukte mit Granatapfel der Regeneration, danach soll die Nachtkerze die Vitalität der Haut unterstützen.

**Siegel beachten!** Außerhalb der Apotheke gibt es Billiganbieter, die dem Trend der Bio-kosmetikfirmen folgen möchten. Doch Vorsicht: Der Begriff Naturkosmetik ist gesetzlich nicht geschützt und garantiert daher keine Bio-Qualität. Ver-

braucher sollten unbedingt darauf achten, dass Präparate mit einem Naturkosmetik-Siegel ausgezeichnet sind, wie es bei den Naturkosmetik-Produkten in der Apotheke der Fall ist.

Ein Siegel ist beispielsweise das NaTrue-Label, welches zeigt, dass die Kosmetikprodukte aus natürlichen Substanzen zusammengesetzt sind, mindestens 70 Prozent davon aus biologischem Anbau. Kosmetik, die unter dem Einsatz von Gentechnik und Tierversuchen hergestellt wurden und Petrochemikalien, Silikone, synthetische Duft- oder Farbstoffe enthält, darf das NaTrue-Siegel nicht tragen. Auch das BDIH-Siegel steht für „kontrollierte Naturkosmetik“ und gewährleistet, dass die Unternehmen Rohstoffe aus kontrolliert biologischem Anbau und zertifizierter Wildsammlung einsetzen. Siegelträger punkten außerdem

**Das Ganze betrachten** Naturkosmetikfirmen, die ihre Produkte unter anderem in der Apotheke anbieten, verfolgen häufig einen ganzheitlichen Ansatz: Körperpflege soll demnach nicht nur der Schönheit, sondern auch der Gesunderhaltung der Haut dienen. Die Kosmetik fördert das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele, indem sie die Vitalität der Haut begünstigt und hauteigene Vorgänge aktiviert. Dies erreichen Hersteller, indem sie die positiven Einflüsse natürlicher Wirkstoffe zusammenbringen. Die Ausgangsstoffe, zum Beispiel Fette, Wachse, pflanzliche Öle, Kräuterextrakte, Aromen oder ätherische Öle, stammen aus Wildsammlungen oder kontrolliert biologischem Anbau. Sie wurden schonend zubereitet und umweltfreundlich verpackt (etwa mit recycelbaren Verpackungsmaterialien).

Naturkosmetik-Produkte. Sie schützen trockene, sensible und zu Rötungen sowie Couperose neigende Haut. Eine straffende Pflege für die anspruchsvolle Haut ab 40 stellen Kosmetika mit Granatapfel dar. Das Granatapfelsamenöl enthält antioxidativ wirkende Polyphenole, regeneriert die Haut und schützt vor freien Radikalen.

Zu den verwendeten Rohstoffen zählen auch verschiedene Öle: Nachtkerzenöl ist reich an Linol- und gamma-Linolensäure, kann in den natürlichen Lipidfilm der Haut aufgenommen werden, stärkt somit die Barriereigenschaften und bewahrt die Haut vor Wasserverlust. Sesamöl enthält ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E sowie Phytosterole und besitzt antioxidative und hautpflegende Einflüsse. Es ist zur Pflege trockener Haut sowie als Massageöl sehr gut geeignet.

Zur Hautpflege kommen auch natürliche Körperöle, etwa mit Sanddorn, Arnika, Lavendel, Nachtkerze oder Wildrose, zum Einsatz: Die nährstoffreichen Öle können, direkt aufgetragen, gut auf der Haut verteilt werden.

**Make-up & Co.** Hersteller aus dem Naturkosmetiksortiment bieten auch dekorative Kosmetik wie Make-up, Lippenstifte, Wimperntusche, Puder oder Rouge an. Natürliche Produkte auf Mineralbasis sind in der Regel gut hautverträglich, hypoallergen, dazu noch wasser- und schweißresistent – selbst bei Kunden mit Akne, Couperose oder Rosazea erfolgt die Anwendung meist bedenkenlos. Allergische Reaktionen auf die pflanzlichen Inhaltsstoffe sind selten, kommen aber vor. PTA und Apotheker können zudem spezielle Kundenwünsche wie

## Auf dem Naturkosmetik-Markt tummeln sich derzeit über 30 Siegel. Besonders strenge Regeln gelten für das NaTrue- sowie das BDIH-Siegel.

mit ökologischer und sozialer Verträglichkeit sowie dem Verzicht auf gentechnisch manipulierte Substanzen. Darüber hinaus gibt es das amerikanische USDA-Label, das französische Ecocert- oder das britische Soil Association-Siegel. Einige Hersteller verwenden ein eigenes Label mit Bezeichnungen wie „aus der Natur“ oder „auf pflanzlicher Basis“ – im Einzelfall erfüllen diese jedoch nicht die Anforderungen der zertifizierten Labels.

**Iris, Rose & Co.** Im Folgenden sind beispielhaft einige pflanzliche Inhaltsstoffe von Naturkosmetika sowie deren Eigenschaften aufgeführt:

Der Wurzelstock der Iris verfügt über eine feuchtigkeitsausgleichende Wirkung. Iris-Produkte können demnach Feuchtigkeit speichern, entziehen oder zuführen. Aufgrund des ausgleichenden Effekts ist die Anwendung bei normaler sowie bei Mischhaut möglich. Rosen-Cremes gehören ebenfalls zu den Klassikern der

Die Königin der Nüsse ist die Macadamia, die in zahlreichen Naturkosmetika verarbeitet wird. Sie beinhaltet ein glättendes Öl mit antioxidativen Eigenschaften, sodass entsprechende Produkte die Zeichen der Hautalterung vermindern können. Auch die Sheabutter ist Bestandteil verschiedener natürlicher Pflegepräparate. Es handelt sich um ein halbfestes, butterartiges Pflanzenfett von weicher Konsistenz, welches feuchtigkeitsspeichernd und glättend wirkt.

veganen Nagellack oder Lip Gloss auf der Basis von Pflanzenextrakten durch ein entsprechendes Angebot erfüllen. ■

*Martina Görz,  
PTA, Psychologin und  
Fachjournalistin*