

Verbraucher konkret

• Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.



SPEZIAL

INFORMIERT
DUFTSTOFFE
EINKAUFEN

Informieren.
Motivieren.
Gestalten.

Bundesverband

Die Verbraucher
Initiative e.V.

DÜFTE & DUFTSTOFFE

HAUTNAH: DUFTSTOFFE IN KOSMETIK

HAUSHALT: DUFTSTOFFE IN WASCH- UND REINIGUNGSMITTELN



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

jeden Tag nehmen wir eine Vielzahl von Gerüchen wahr. Angenehme Düfte sprechen uns an und lösen positive Empfindungen aus. Sie erfreuen, beleben, entspannen, sorgen für gute Laune und wecken schöne Erinnerungen. Daher werden Produkte für die Hautpflege und den Haushalt auch wegen ihres Duftes gekauft. Parfums stehen für Trends, Mode, Luxus und Individualität. Sie ermöglichen uns, die eigene Persönlichkeit zu unterstreichen.

Gesetzliche Regelungen sorgen dafür, dass Kosmetika, Wasch- und Reinigungsmittel sicher sind. Erkenntnisse aus der klinischen Praxis und Forschung, aus Sicherheitsbewertungen von Behörden und Fachdialogen führen dazu, dass Inhaltsstoffe immer wieder auf den Prüfstand gestellt werden.

Im vorliegenden Themenheft haben wir Duftstoffe näher unter die Lupe genommen. Sie erfahren, wo sie eingesetzt werden, woran der Einsatz zu erkennen ist und erhalten Tipps zum Einkauf und zur Anwendung.

Als Auslöser von Kontaktallergien können sie auch unerwünschte Wirkungen haben. Kennzeichnungsregeln, Datenbanken und Apps können die Auswahl von verträglichen Produkten erleichtern.

Eine aufschlussreiche Lektüre wünscht Ihnen

Alexandra Borchard-Becker

Fachreferentin / Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.



JETZT UNTERSTÜTZER WERDEN.

ab 4,17 Euro / Monat*

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist die ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherarbeit. Sie können unsere Arbeit als Mitglied unterstützen und unsere vielfältigen Leistungen nutzen. Die Beiträge für die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. sind steuerlich absetzbar, da wir als gemeinnützig anerkannt sind. Wir bieten verschiedene Mitgliedschaften an:

Die **Vollmitgliedschaft** (100,00 Euro/Jahr, ermäßigt 80,00 Euro/Jahr) umfasst u.a. die Beratung durch Referenten und Rechtsanwälte, den Bezug unseres Mitgliedermagazins, den kostenlosen einmaligen Bezug von derzeit rund 120 Broschüren und kostenfreie Downloads verbandseigener Publikationen sowie Preisvorteile bei der mehrmaligen Bestellung unserer Ratgeber.

Bei der **Fördermitgliedschaft** (online 50,00 Euro/Jahr) läuft der Kontakt nur online, Sie erhalten eine Beratung per E-Mail und regelmäßig unsere Mitgliederzeitschrift. Sie können einmalig rund 120 Broschüren als pdf-Datei abrufen.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. (Bundesverband)
Berliner Allee 105, 13088 Berlin
Tel. 030/53 60 73-3, Fax 030/53 60 73-45
mail@verbraucher.org

B u n d e s v e r b a n d
**Die Verbraucher
Initiative e.V.**

DUFTSTOFFE IN KOSMETIK

Duftstoffe werden vor allem mit Parfüms in Verbindung gebracht, die gerade wegen ihres Duftes verwendet werden. Ihr Haupteinsatzgebiet sind jedoch die verschiedenen Produkte zur Schönheits- und Haushaltspflege. Dort erfüllen sie unterschiedliche Zwecke. Duftstoffe haben in den meisten Fällen positive Wirkungen. Probleme können sie bereiten, wenn sie nicht vertragen werden. Wir geben einen Überblick über Rohstoffe, Produkte und Kennzeichnung.



Riechstoffe ist der Oberbegriff für alle Stoffe, die als Geruch wahrgenommen werden können. Er umfasst angenehm riechende Substanzen, die auch als Duftstoffe bezeichnet werden sowie unangenehm riechende Verbindungen. Der Begriff „Duft“ steht laut Duden für einen als angenehm wahrgenommen Geruch.

ROHSTOFFE

Duftstoffe können sowohl natürlichen als auch synthetischen Ursprungs sein. Gerade in der Natur sind sie sehr weit verbreitet. Natürliche Duftstoffe werden aus Pflanzenteilen wie Blüten, Blättern, Samen, Rinden, Hölzern oder Wurzeln gewonnen. Tierische Duftstoffe werden aus Gründen des Tier- und Artenschutzes nur noch synthetisch hergestellt.

Synthetische Duftstoffe sind aus chemischen Rohstoffen aufgebaut und ahmen pflanzliche oder tierische Duftstoffe nach. Kommen die Stoffe aus dem Labor so auch in der Natur vor, werden sie als naturidentisch bezeichnet.

Möglich ist zudem die Produktion von völlig neuen Duftstoffen, die es in der Natur in der Form nicht gibt. Für die Komposition von Düften stehen insgesamt ca. 3.000 Duftstoffe zur Verfügung, der überwiegende Teil davon sind synthetische Verbindungen.

Als ätherische Öle bezeichnet man fettlösliche, leicht ölige und flüchtige Verbindungen, die aus pflanzlichen Rohstoffen gewonnen werden. Sie haben den typischen, sehr intensiven Geruch der verwendeten Pflanze. Ätherische Öle bestehen aus einer Vielzahl von

Verbindungen, die abhängig von Klima, Region und Erntezeit in ihrer Zusammensetzung schwanken können. Neben diesen natürlich gewonnenen ätherischen Ölen gibt es auch synthetisch hergestellte Produkte.

PARFÜMÖLE

So werden Mischungen von ca. 30 bis 100 verschiedenen natürlichen und synthetischen Duftstoffen oder ätherischen Ölen bezeichnet. Diese Duftkonzentrate bilden die Basis von Parfüms und anderen Duftwässern. Die komplexen Kompositionen werden von Parfümeuren als den Experten für Duftstoff- und Parfümcreationen entwickelt. Daneben werden Parfümöle in Kosmetikprodukten sowie in Waschmitteln und Haushaltsreinigern verwendet.

DUFTWÄSSER

Sie bestehen aus Parfümölen, Alkohol und Wasser. Weitere Inhaltsstoffe sind Farbstoffe, UV-Filter, Antioxidantien und Konsistenzgeber. Als kosmetische Produkte unterliegen sie der Kosmetik-Verordnung und müssen sicher in der Anwendung sein. Für die Sicherheit ist der Hersteller verantwortlich.

Je nachdem, wie hoch der Gehalt an Parfümölen ist, gibt es folgende Produkte:

- Eau Fraîche hat mit 1 bis 3 Prozent den geringsten Gehalt an Duftstoffen in der Reihe der Duftwässer. Daher verfliegt der Duft schnell, wenn er auf die Haut aufgetragen wird. Etwas länger hält er sich auf Kleidung.
- Eau de Cologne (EdC) ist ein leichtes, geringer konzentriertes Duftwasser mit 3 bis 5 Prozent Parfümölen, dessen Duft schnell verfliegt. Der Begriff steht außerdem für Kölnisch Wasser, das den gleichen Gehalt an Duftstoffen hat, aus verschiedenen

Zitrusölen hergestellt wird und mindestens 70 Prozent Alkohol enthält. Die Zusätze „echt“ und „original“ weisen darauf hin, dass die Produkte aus Kölner Produktion stammen.

- Eau de Toilette (EdT) duftet mit einem Anteil von etwa 4 bis 8 Prozent Duftstoffen intensiver und anhaltender als ein Eau de Cologne. Höher konzentrierte Produkte mit dem Zusatz „Intense“ oder „Extreme“ enthalten bis zu 10 Prozent an Parfümölen.
- Eau de Parfum (EdP), auch als Parfum de Toilette bezeichnet, hat einen Duftstoff-Anteil von 8 bis 15 Prozent. Der Duft hält daher länger als bei einem Eau de Toilette.
- Parfüm hat mit 15 bis 30 Prozent an Parfümölen die höchste Konzentration an Duftstoffen. Es zeichnet sich daher durch einen besonders intensiven, über mehrere Stunden anhaltenden und wahrnehmbaren Duft aus.

Die Duftkonzentrationen spielen eine wesentliche Rolle bei der Auswahl von Düften. Wie lange ein Duft anhält und wie intensiv er ist, ist ein entscheidendes Kaufkriterium. Außerdem bestimmen sie maßgeblich den Preis. Je höher der Anteil an Parfümölen, desto teurer ist das Produkt.

Düfte werden aus verschiedenen Gründen verwendet. Im wesentlichen geht es darum, den körpereigenen Geruch zu verändern, den individuellen Geschmack und Stil auszudrücken und das Wohlbefinden zu fördern.

Befragungen zufolge benutzen Menschen Düfte vor allem, um sich frisch und attraktiv zu fühlen, einen positiven Eindruck zu hinterlassen, die eigene Persönlichkeit und Individualität zu unterstreichen, sich weiblicher oder männlicher zu fühlen und das Selbstbewusstsein zu stärken.





DUFTRICHTUNGEN

Wer einen neuen Duft kaufen möchte, hat die Qual der Wahl. Über 1.000 verschiedene Duftwässer sind im Handel erhältlich. Jedes Jahr kommen etwa 200 neue Düfte dazu. Der überwiegende Teil davon verschwindet jedoch nach einigen Jahren wieder vom Markt wegen zu geringer Nachfrage.

Nach den vorherrschenden Duft-richtungen lassen sich Düfte grob in Duftfamilien einteilen. Unterschieden werden blumige, orientalische, fruchtige, holzige und würzige Düfte, Zitrusdüfte sowie Chypre, Fougère und Florientals. Letztere sind Mischungen aus blumigen und orientalischen Duftnoten. Die Bezeichnungen Chypre und Fougère leiten sich von den gleichnamigen Parfüms aus den Jahren 1917 bzw. 1882 ab. Chypre ist die französische Bezeichnung für Zypern und vereint mediterrane, fruchtige, blumige und holzige Duftnoten. Fougère kennzeichnet vor allem Herrendüfte mit einer würzigen, holzigen und frischen bzw. blumigen Note.

Die Duft-richtungen erlauben eine erste Orientierung beim Kauf. In Fachgeschäften, aber auch in Online-Shops lassen sich damit die in Frage kommenden Düfte eingrenzen.

KOPF-, HERZ- UND BASISNOTE

Da Parfüms und andere Duftwässer aus verschiedenen Duftstoffen bestehen, sind mehrere Duftnoten wahrnehmbar, die die Kaufentscheidung beeinflussen. Die Düfte sind so komponiert, dass die Entwicklung der Duftnote in drei Stufen erfolgt.

Für den ersten Eindruck beim Aufsprühen ist die Kopfnote verantwortlich, die etwa 10 Minuten anhält. Danach entfaltet sich die Herznote, die ein paar Stunden wahrnehmbar ist. Sie bildet den Charakter des Parfüms und bestimmt maßgeblich die Duft-richtung. Zum Schluss folgt die Basisnote, die selbst nach einigen Tagen noch vorhanden sein kann, z.B. an der Kleidung. Sie stellt das Fundament des Duftes dar und ist durch langhaftende Bestandteile gekennzeichnet.

KAUF

- Überlegen Sie, wann und zu welchen Anlässen Sie den Duft tragen möchten. Grundsätzlich passen tagsüber eher leichtere, geringer konzentrierte Produkte. Am Abend oder zu besonderen Anlässen kann dagegen ein intensives Eau de Parfum oder

Parfüm geeignet sein. Die leichten Eau Fraîche-Varianten von beliebten Parfüms eignen sich gut für die warme Jahreszeit.

- Wählen Sie im Frühling und Sommer eher blumige, frische sowie fruchtige Düfte und im Herbst und Winter vor allem holzige, würzige und orientalische Duftnoten. Oder Sie setzen bewusst einen Gegensatz und entscheiden sich in der kühlen Jahreszeit für Zitrus- oder Blütendüfte, wählen aber an Sommerabenden exotischere Duftnoten.
- Nehmen Sie sich Zeit, um die Düfte zu testen. Warten Sie einige Minuten ab, bis die Kopfnote verflogen ist und sich die Herznote entwickelt hat.
- Probieren Sie nicht mehr als fünf Düfte auf einmal. Sonst überfordern Sie Ihre Nase, die nicht mehr in der Lage ist, die Duftnoten zu unterscheiden. Sind sich die Düfte sehr ähnlich, kann der Geruchssinn schon nach zwei oder drei Duftproben an seine Grenzen stoßen.
- Sprühen Sie den Duft zunächst auf einen Teststreifen auf. Wenn er Ihnen gefällt, testen Sie ihn auf der Haut. Wie sich Düfte dort entfalten, ist individuell verschieden.

ANWENDUNG

Mit diesen Tipps kann sich ein Duft optimal entwickeln und hält möglichst lange an:

- Sprühen Sie das Duftwasser aus 20 bis 30 Zentimeter Entfernung auf die Haut auf und lassen Sie es trocknen. Verreiben Sie den Duft nicht, sonst verfliegt er schneller.
- Tragen Sie den Duft nach dem Duschen oder nach dem Eincremen mit einer neutralen Lotion auf. Dann haftet er länger.
- Verwenden Sie Düfte sparsam, vor allem im Sommer. Wechseln Sie nach einiger Zeit das Duftwasser, denn die Nase gewöhnt sich an den Geruch und nimmt ihn zunehmend weniger wahr.
- Wenn Sie Haare und Kleidung als Duftträger nutzen, beachten Sie, dass sich der Duft mehrere Tage halten kann.
- Verzichten Sie sicherheitshalber darauf, Duftwässer vor dem Sonnenbaden auf die Haut zu sprühen. So können Sie unerwünschte Reaktionen von Duftstoffen mit direktem UV-Licht ausschließen.
- Bewahren Sie Duftwässer dunkel und kühl, d. h. bei Zimmertemperatur auf. Im Bad ist es ihnen häufig zu warm.

AFTER SHAVE

After Shave (Rasierwasser) enthält zwischen 0,5 und 3 Prozent Parfümöle sowie Alkohol, Wasser und rückfettende Substanzen. Es soll die Haut nach der Rasur desinfizieren, erfrischen und für einen angenehmen Duft sorgen.

After Shave Balsam hat einen ähnlichen Anteil an Duftstoffen. Durch weitere Inhaltsstoffe stehen vor allem pflegende und beruhigende Eigenschaften im Vordergrund. Der Gehalt an Alkohol ist geringer, daneben sind alkoholfreie Produkte erhältlich. Darüberhinaus werden Cremes und Gels für die Hautpflege nach der Rasur angeboten.

DEO & CO.

Die Aufgabe von Deodorants und Antitranspirants ist es, unangenehmen Körpergeruch zu reduzieren bzw. zu verhindern. Sie besten aus alkoholischen Lösungen, Emulsionen, Gelen, Wachs- oder Fettmassen sowie verschiedenen Wirkstoffen.

Deodorants enthalten bakterienhemmende Stoffe, die gegen geruchsbildende Mikroorganismen auf der Haut wirken. Sie sind für die Entstehung des Schweißgeruchs verantwortlich. Duftstoffe sollen den körpereigenen Geruch überlagern, andere Inhaltsstoffe wirken zusätzlich geruchsbindend.

Dagegen können Antitranspirants die Schweißbildung hemmen.

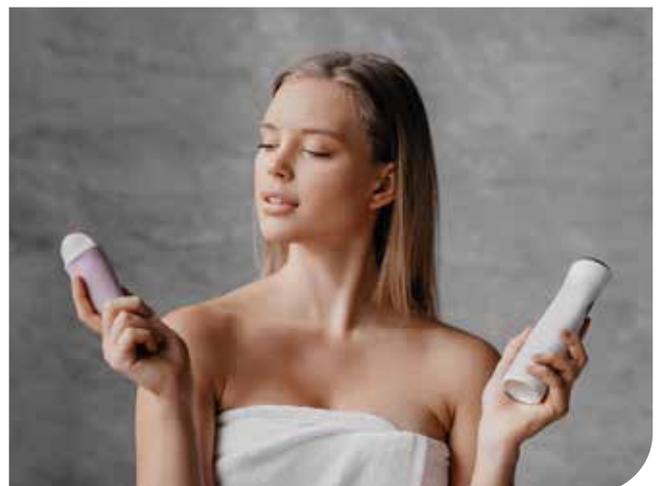
Als Wirkstoff wird überwiegend Aluminium-Chlorohydrat (ACH) verwendet, das den Austritt von Schweiß aus den Schweißdrüsen verhindert. Ein unangenehmer Geruch kann also gar nicht erst entstehen. Daneben werden Duftstoffe und antibakterielle Substanzen eingesetzt.

Die Wirkstoffe stehen immer wieder wegen einer möglichen Beteiligung an der Entstehung von Brustkrebs und der Alzheimer-Erkrankung in der Kritik. Ein solcher Zusammenhang konnte aber bisher nicht nachgewiesen werden. Nach Informationen des Bundesinstitutes für Risikobewertung ist der Beitrag von aluminiumhaltigen Deos zur Aluminiumaufnahme insgesamt gering.

ANDERE PRODUKTE

Der überwiegende Anteil der Duftkompositionen wird nicht in Parfüms, sondern in Produkten zur Haut- und Haarpflege, in dekorativer Kosmetik sowie in Wasch- und Reinigungsmitteln eingesetzt.

Die Parfümöle erfüllen dabei eine Reihe von unterschiedlichen Funktionen. So sollen sie für einen angenehmen und unverwechselbaren Duft sorgen, der zum Produkt passt, mit positiven Assoziationen verbunden ist und zum Wohlgefühl beiträgt. Denn nicht zuletzt kaufen Verbraucherinnen und Verbraucher gerade deshalb ein bestimmtes





Duschgel oder Waschmittel, weil sie den Geruch besonders mögen.

Bei der Parfümierung geht es auch darum, unangenehme Eigengerüche der verwendeten Rohstoffe zu neutralisieren oder zu überdecken und den Geruch der fertigen Produkte zu verbessern. Viele Rohstoffe haben keinen angenehmen Duft. Doch vielfach ist ihr Einsatz notwendig, um den Produkten ihre charakteristischen, gewünschten und nachgefragten Eigenschaften zu verleihen.

Mit einem ansprechenden Duft wird die Akzeptanz von Produkten gefördert und er trägt dazu bei, dass sie gerne benutzt werden. Das ist vor allem dann von Bedeutung, wenn die Produkte dem Schutz der Haut vor schädlichen Einflüssen dienen und eine Anwendung aus gesundheitlichen Gründen anzuraten oder vorgeschrieben ist, z. B. bei Sonnenschutzmitteln oder Hautschutz- und -pflegemitteln im beruflichen Umfeld.

KENNZEICHNUNG

Der überwiegende Teil der Kosmetikprodukte enthält Duftstoffe. In Cremes und Lotionen sind etwa 0,3 bis 1 Prozent Duftstoffe zu finden. Seife hat einen Duftstoffanteil von 0,5 bis 2 Prozent, bei Duschgel und Badezusätzen sind es 0,5 bis 4 Prozent. In Haar- und Deosprays sind ca. 0,2 bis 1 Prozent und in Deostiften etwa 1 bis 3 Prozent duftgebende Inhaltsstoffe enthalten. Dabei handelt es sich um ungefähre Angaben, denn je nach Hersteller können die Gehalte erheblich schwanken.

In der Inhaltsstoff-Liste werden Duftstoffmischungen als „Parfum“ angegeben oder die Duftstoffe einzeln genannt. Unter der Überschrift „Ingredients“ stehen die einzelnen Zutaten in absteigender Reihenfolge ihres mengenmäßigen Anteils: Bestandteile mit einem großen Anteil am Gesamtprodukt stehen demnach vorn. Substanzen, die einen Anteil von weniger als ein Prozent haben, sind ungeordnet am Ende der Auflistung aufgeführt. Alle Inhaltsstoffe müssen in den international geltenden INCI-Bezeichnungen (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) genannt werden.

ALLERGIEN

Duftstoffe sind als Auslöser von Kontaktallergien bekannt. Symptome sind schmerzhafte Hautausschläge mit Rötungen, Juckreiz, Schwellungen, nässenden Bläschen und Schuppenbildung. Dieses sogenannte allergische Kontaktekzem tritt erst einige Stunden bis Tage nach dem Kontakt mit der auslösenden Substanz auf. Die Therapie besteht im Meiden der Auslöser (= Allergene), heilbar ist die Erkrankung derzeit nicht.

Duftstoffallergien machen sich erst nach mehrmaligem Kontakt mit dem Allergen bemerkbar. Daher ist es möglich, dass ein Kosmetikprodukt jahrelang gut vertragen wird, bevor die Anwendung zu Beschwerden führt.

Grundsätzlich können alle Kosmetikinhaltsstoffe Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen. An Duftstoffallergien leiden Experten zufolge in Deutschland derzeit etwa 1 bis 1,6 Millionen Menschen. Das entspricht rund 1,3 bis 2 Prozent der Bevölkerung. Im Vergleich mit früheren Jahren ist ein rückläufiger Trend zu beobachten. Die Gründe liegen in neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen, strikteren Regulierungen, den damit verbundenen Umstellungen von Rezepturen, verbesserter Aufklärung und Diagnose.

Duftstoffallergien zeigen sich nach Hautkontakt mit dem Allergen. In sehr seltenen Fällen und bei sehr hohen Gehalten in der Luft kann auch das Einatmen allergische Symptome auslösen. Bei den üblicherweise vorkommenden Konzentrationen wurden jedoch keine Hautveränderungen beobachtet.

Asthma-Patienten und andere empfindliche Personen können auf Duftstoffe in der Luft beispielsweise mit Atemproblemen und Kopfschmerzen reagieren. Die Beschwerden werden unter dem Begriff Duftstoffunverträglichkeit zusammengefasst.

ALLERGENE DUFTSTOFFE

Für Duftstoffe, die vergleichsweise häufig Kontaktallergien auslösen können, gelten spezielle Kennzeichnungsregeln. Sie müssen einzeln mit ihrer INCI-Bezeichnung aufgeführt werden, wenn ihr Anteil im Produkt eine bestimmte Menge überschreitet. Bei Produkten, die wie Seife oder Duschgel abgespült werden, liegt die Grenze bei 0,01 Prozent, bei auf der Haut verbleibenden Produkten bei 0,001 Prozent.

Eine Übersicht über die aktuell 24 deklarationspflichtigen Duftstoffe gibt es z. B. beim Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel (IKW) oder beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL). Diese Duftstoffe unterscheiden sich in ihrer allergieauslösenden Wirkung. Als häufige Allergieauslöser sind Isoeugenol, Baummoos (*Evernia Furfuracea Extract*) und Eichenmoos (*Evernia Prunastri Extract*) bekannt. Dann folgen Citral, Cinnamal (Zimtaldehyd), Farnesol, Hydroxycitronellal und Methylheptincarboxat.

Aktuell wird auf europäischer Ebene diskutiert, ob künftig rund 50 weitere Duftstoffe zu kennzeichnen sind. Grundlage ist eine Stellungnahme des SCCS von 2012, die eine solche Ausweitung der Deklarationspflicht empfiehlt.

VERBOTEN

Hydroxyisohexyl 3-Cyclohexen Carboxaldehyd (HICC, Lyral®), das zu ursprünglich 26 kennzeichnungspflichtigen Duftstoffen gehörte, ist aufgrund seiner stark allergieauslösenden Eigenschaften seit August 2019 europaweit verboten. Nach einer Übergangsfrist dürfen seit August 2021 keine HICC-haltigen Produkte mehr verkauft werden. Das gilt ebenfalls für die allergenen Duftstoffe Atranol und Chloratranol, die beispielsweise in Eichen- und Baummoos vorkommen.

Für einen weiteren ehemals kennzeichnungspflichtigen Duftstoff, Butylphenyl Methylpropional (BMHCA, Lilial®), besteht seit März 2022 ein Verkaufsverbot in der Europäischen Union. Der Grund liegt in einer wahrscheinlich fortpflanzungsgefährdenden Wirkung.

Die Verbote sind eine Folge von Bewertungen der Stoffe durch den Wissenschaftlichen Ausschuss für Verbrauchersicherheit der EU-Kommission (Scientific Committee on Consumer Safety, SCCS).

UMSTRITTEN

Synthetische Moschusverbindungen werden kritisch betrachtet. Sie sind biologisch schwer abbaubar, reichern sich in der Umwelt, in Menschen und Tieren an und wurden auch in der Muttermilch nachgewiesen. Welche Auswirkungen damit auf die menschliche Gesundheit verbunden sind, ist bisher nicht geklärt. Die Stoffe müssen nicht auf den Verpackungen genannt werden.

Einige Nitro-Moschusverbindungen sind schon seit langem wegen ihrer gesundheitsgefährdenden Eigenschaften verboten. Auch Moschus-Xylol wird inzwischen nicht mehr verwendet. Polyzyklische Moschusverbindungen wie Galaxolid und Tonalid werden weiterhin eingesetzt. Diese beiden Stoffe gelten bei der Anwendung auf der Haut als unbedenklich.



ÄTHERISCHE ÖLE

Sie enthalten verschiedene Duftkomponenten und können ebenfalls Allergien und Unverträglichkeiten hervorrufen. Bestandteile der komplexen Stoffgemische sind beispielsweise Limonen, Citral, Citronellol, Eugenol, Farnesol, Geraniol, Hydroxycitronellal, Isoeugenol und Zimtaldehyd, die als kennzeichnungspflichtige Duftstoffe zu bekannten Allergenen gehören.

Daneben sind Hautreizungen durch ätherische Öle möglich, vor allem im Zusammenspiel mit UV-Licht, die als fototoxische Reaktionen bezeichnet werden. Symptome sind eine erhöhte Neigung zu Sonnenbrand sowie Rötungen und Schwellungen. Dafür können die sogenannten Furocumarine verantwortlich sein, die beispielsweise in Bergamotteöl, Zitronenöl und dem Öl anderer Zitrusfrüchte vorkommen. Sie werden in verschiedenen Körperpflegeprodukten eingesetzt. Untersuchungen des Chemischen und Veterinäruntersuchungsamtes Karlsruhe fanden sie vor allem in Körperölen mit Zitrusduft. Daher ist es ratsam, nach der Anwendung solcher Öle eine direkte Sonnenbestrahlung zu vermeiden. Für Sonnenschutzmittel gilt ein Grenzwert für Furocumarine, um negative Wirkungen zu unterbinden.

In Naturkosmetik-Produkten werden ätherische Öle als Ersatz für chemisch-synthetische Konservierungs- und Duftstoffe eingesetzt. Diese können allergieauslösende Duftstoffe enthalten, die entsprechend zu kennzeichnen sind. Auch andere natürliche Inhaltsstoffe können Unverträglichkeiten hervorrufen. Daher ist Naturkosmetik nicht zwangsläufig besser verträglich als andere Kosmetikprodukte.

„OHNE DUFTSTOFFE“

Angaben wie „parfümfrei“ oder „duftstofffrei“ weisen darauf hin, dass die Produkte keine Inhaltsstoffe enthalten, um den Geruch zu beeinflussen. Für Personen, die an Duftstoffallergien leiden oder Produkte ohne Duftstoffe bevorzugen, können diese Hinweise die Auswahl von geeigneten Produkten erleichtern. Zusätzlich ist vor allem Allergikern unbedingt anzuraten, vor dem Kauf das Verzeichnis der Inhaltsstoffe sorgfältig zu prüfen. So können sie sichergehen, dass keine individuell unverträglichen Stoffe enthalten sind.

Duftstoffe haben jenseits ihrer duftgebenden Eigenschaften auch andere Funktionen in Kosmetik-Produkten. Beispielsweise werden sie wegen ihrer konservierenden oder bakterienhemmenden Wirkungen eingesetzt. Aber auch dann müssen sie im Verzeichnis der Inhaltsstoffe einzeln aufgeführt werden. Für Duftstoffallergiker sind sie an dieser Stelle eindeutig zu erkennen.

Zudem weist das Siegel des Deutschen Allergie- und Asthmabundes (DAAB) auf Produkte hin, die frei von Duftstoffen und anderen möglichen Allergieauslösern sind. Ein zusätzlicher Blick in die Liste der Inhaltsstoffe trägt dazu bei, das persönlich passende und verträgliche Produkt zu kaufen.

Die Bezeichnung „duftneutral“ bedeutet, dass das Produkt einen neutralen Geruch hat. Er kann beispielsweise durch Duftstoffe entstehen, die unangenehme Gerüche überdecken. Oder die Inhaltsstoffe haben von sich aus einen neutral wirkenden Duft.

INFORMIERT DUFTSTOFFE EINKAUFEN



Ob aus Interesse oder medizinischer Notwendigkeit – wer sich über Duftstoffe in Kosmetikprodukten informieren möchte, hat mehrere Möglichkeiten. Wir stellen sie Ihnen vor.

Prüfen Sie in der Liste der Inhaltsstoffe, ob der Begriff „Parfum“ und zusätzlich weitere deklarationspflichtige Duftstoffe angegeben sind. Hilfestellung beim Identifizieren der chemisch klingenden Bezeichnungen bietet die Inhaltsstoff-Datenbank des Portals haut.de.

Hier erfahren Sie u. a., um was für einen Stoff es sich handelt, zu welchem Zweck er eingesetzt wird und erhalten weitere Hintergrundinformationen. Das Portal wird von Partnern aus Medizin, Industrie und Verbraucherschutz getragen und bietet unabhängige Informationen rund um die Haut und ihre Pflege.

TIPPS

- Haben Sie die Duftstoffe erkannt, schauen Sie nach, an welcher Stelle in der Liste sie stehen und welchen Platz die Bezeichnung „Parfum“ einnimmt. Finden Sie die Angaben eher am Ende, ist ihr Gehalt im Produkt geringer. Stehen sie dagegen weiter vorne, weist das auf höhere Duftstoffkonzentrationen hin.
- Verlassen Sie sich nicht auf Angaben wie „parfümfrei“ oder „duftfrei“, sondern überprüfen Sie die Inhaltsstoffe.
- Auch wenn Sie keine Allergien haben, achten Sie darauf, Duftwässer, parfümierte Körperlotionen und Körpersprays nur auf gesunder Haut anzuwenden, um allergische Reaktionen und Unverträglichkeiten zu vermeiden.

ALLERGIEN

Liegen Allergien gegen Duftstoffe oder andere Kosmetikinhaltsstoffe vor, ist der Auslöser zu meiden. Das klingt zunächst einfach, ist es aber in der Umsetzung oft nicht. Denn es bedeutet, dass Allergiker beim Einkauf stets genau die Inhaltsstofflisten studieren müssen, um herauszufinden, ob sie das Produkt vertragen oder nicht.

TIPP

Haben Sie Produkte gefunden, die „Ihren“ allergieauslösenden Duftstoff oder anderen allergenen Inhaltsstoff nicht enthalten, ist es trotzdem ratsam, die Zusammensetzung in regelmäßigen Abständen zu überprüfen. Hersteller können ihre Rezepturen gelegentlich verändern.



Informieren.
Motivieren.
Gestalten.

Bundesverband

Die Verbraucher
Initiative e.V.



COSMILE-APP

Sie basiert auf der Inhaltsstoff-Datenbank des Portals haut.de und ermöglicht Ihnen, sich beim Einkauf einen schnellen Überblick über die Zusammensetzung von Kosmetikprodukten zu verschaffen. Die Daten werden direkt von den Herstellern in die App hochgeladen. Daher ist sie zuverlässig und aktuell.

COSMILE ist nicht werbefinanziert und gibt keine Bewertungen und Empfehlungen ab. Die App bietet verlässliche, wissenschaftlich basierte Informationen und unterstützt die individuelle Kaufentscheidung.

Wenn Sie den EAN-Code (Strichcode) auf dem Produkt scannen, zeigt Ihnen die App die Inhaltsstoffe an und bietet nähere Erläuterungen dazu. Sind für ein Produkt noch keine Informationen bei COSMILE hinterlegt, können Sie die Liste mit den Inhaltsstoffen scannen und erhalten auf diese Weise eine Übersicht.

Zudem finden Sie in der App Informationen zu den verschiedenen Siegeln auf Kosmetikprodukten, z. B. den Labeln für Naturkosmetik.

HILFREICH FÜR ALLERGIKER

Leiden Sie an Kontaktallergien, Unverträglichkeiten oder möchten bestimmte Inhaltsstoffe meiden, können Sie in der COSMILE-App einen entsprechenden Filter anlegen.

Anhand eines kleinen Symbols sehen Sie auf einen Blick, ob das betreffende Produkt den Stoff enthält. Das erspart langes Lesen und Suchen in der Liste der Inhaltsstoffe. Außerdem „übersetzt“ die App die Testsubstanzen aus Ihrem ärztlichen Allergie-Test in die Bezeichnungen, die dann auf den Kosmetikprodukten zu finden sind. So können Sie direkt die betreffenden Stoffe markieren.



DAAB-LOGO

Das Siegel „getestet und empfohlen“ vom Deutschen Allergie- und Asthmabund e. V. kennzeichnet Produkte, die für Personen mit Allergien, Neurodermitis, Asthma oder empfindlicher Haut gut verträglich sind.

Zu den Kriterien des DAAB gehört, dass Inhaltsstoffe, die als stark allergieauslösend und hautreizend eingestuft wurden, nicht enthalten sein dürfen. Die Rezeptur muss frei von Duftstoffen, ätherischen Ölen, Konservierungsstoffen und anderen Stoffen sein, die als Kontaktallergene bekannt sind.

LINKS UND INFORMATIONEN

- Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel e.V. (IKW), www.ikw.org
> Schönheitspflege > Suchbegriffe „Duftstoffe“ bzw. „Düfte“ > Kennzeichnung von Duftstoffen, Glossar zu Düften, Allergie – Abwehr gegen fremde Stoffe > Haushaltspflege > Wissen > Rechtliches, Produkte und Sicherheit: Informationen zu Produktgruppen
- Forum Waschen, www.forum-waschen.de > Verbraucher > Wasch-Infos > Fragen & Antworten
- Deutscher Verband der Riechstoff-Hersteller e.V. (DVRH), www.duftstoffverband.de
- Informationsportal haut.de
> Inhaltsstoffe/INCI und Haut > Düfte und Parfum > COSMILE-Update bietet noch mehr Service > Informationen zur COSMILE-App
> Service > Experten geben Rat > Alle Interviews > Duftstoffe in Kosmetik – INCI-Angaben helfen bei der Kontaktvermeidung
- Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB), www.daab.de > Haut > Duftstoffe, Duftstoffe in der Raumbelüftung, Waschen & Co.; > DAAB > Das DAAB-Logo
- Portal Allum – Allergie, Umwelt und Gesundheit, www.allum.de > Stoffe und Auslöser > Duftstoffe
- Informationsverbund Dermatologischer Kliniken (IVDK), www.ivdk.org > Über den IVDK > Informationsbroschüre „Kontaktallergie verstehen – Allergene vermeiden – Präventiv arbeiten“
- Helmholtz Zentrum München, www.allergieinformationsdienst.de > Krankheitsbilder > Kontaktallergie
- Umweltbundesamt, www.umweltbundesamt.de > Themen > Gesundheit > Umwelteinflüsse auf den Menschen > Chemische Stoffe > Duftstoffe
- Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL), www.bvl.bund.de > Arbeitsbereiche > Verbraucherprodukte > Für Verbraucher > Kosmetik > Kennzeichnung kosmetischer Produkte
- Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V. (UGB), www.ugb.de > Fachmagazin > Archiv > Duftstoffe > Artikel „Allergisch auf Düfte“
- Stiftung Warentest, www.test.de > Suchbegriff „Duftstoffe“ > Artikel „Parfümfreie Kosmetika – In vielen Produkten sind Duftstoffe“

DUFTSTOFFE IN WASCH- UND REINIGUNGSMITTELN

Wie bei Kosmetika werden Duftstoffe in Wasch- und Reinigungsmitteln eingesetzt, um den Produkten einen angenehmen, charakteristischen Duft zu verleihen. Sie sollen unangenehme Gerüche anderer Rohstoffe neutralisieren oder überdecken. Die Kennzeichnungspflicht für allergieauslösende Duftstoffe ist eine Hilfe für Allergiker und Personen mit empfindlicher Haut. Wir sagen, was Sie darüber hinaus bei der Anwendung der Produkte beachten können.

Der Duft soll sowohl beim Öffnen der Verpackung von Haushaltsreinigern und Waschmitteln als auch bei der Anwendung, nach der Reinigung oder dem Waschen wahrnehmbar sein. Für die Beduftung werden natürliche und synthetische Duftstoffe eingesetzt. In Haushaltsreinigern und Geschirrspülmitteln sind beispielsweise 0,1 bis 0,5 Prozent an duftgebenden Inhaltsstoffen zu finden, in Badreinigern bis zu 5 Prozent.

KENNZEICHNUNG

Die EU-Detergenzien-Verordnung schreibt vor, dass Hersteller genaue Informationen zur Zusammensetzung von Wasch- und Reinigungsmitteln für Verbraucher bereitstellen müssen. Aus diesem Grund geben sie auf der Verpackung eine Internetadresse an, unter der alle verwendeten Inhaltsstoffe einsehbar sind. Auf den Verpackungen selbst sind Stoffgruppen in absteigender Konzentration aufgeführt.

Sensibilisierende Bestandteile wie Duftstoffe sind mit ihrem Namen und dem Hinweis „kann allergische Reaktionen hervorrufen“ anzugeben, wenn ihr Gehalt 0,1

Prozent oder mehr am Gesamtprodukt beträgt. Bei einigen Stoffen liegt dieser Grenzwert bei 0,01 Prozent oder noch niedriger. Auch diejenigen Duftstoffe, die als häufige Allergieauslöser bekannt sind, müssen namentlich genannt werden, wenn sie einen Anteil von 0,01 Prozent im Endprodukt haben oder überschreiten. Dabei handelt es sich um die gleichen deklarationspflichtigen Duftstoffe, die für Kosmetikprodukte gelten. In beiden Fällen werden die Duftstoffe

mit ihren INCI-Bezeichnungen aufgelistet. Weiterhin sind unabhängig von ihrer Konzentration alle Konservierungsstoffe aufzuführen.

DUFTSTOFFALLERGIEN

Was das allergische Potential von Duftstoffen betrifft, gibt es einige Unterschiede zwischen den einzelnen Verbindungen. Nicht alle kennzeichnungspflichtigen Duftstoffe sind starke Allergene. Eine differenzierte Betrachtungsweise ist hilfreich, um mögliche Risiken besser einschätzen zu können.

Der Informationsverbund der Dermatologischen Kliniken (IVDK) erfasst seit über 30 Jahren Daten zu Kontaktallergien und wertet sie wissenschaftlich aus. Dem Verbund gehören mehr als 50 Hautkliniken an. Bei Duftstoffallergien ermittelt der IVDK beispielsweise, wie groß das allergieauslösende Risiko der einzelnen deklarationspflichtigen Duftstoffe tatsächlich ist. Welche von ihnen zu den häufigen Allergieauslösern zählen, ist im ersten Kapitel genannt. Eine Mittelstellung nehmen beispielsweise Zimtalkohol, Eugenol und Geraniol ein. Zu den Duftstoffen, die mit einem geringeren Allergie-Risiko verbunden sind, gehören Citronellol, Alpha-Hexylzimaldehyd (Hexyl Cinnamal), Alpha-Amylzimaldehyd (Amyl Cinnamal) und Linalool. Bei Limonen, Benzylalkohol, Benzylsalicylat, Anisylalkohol, Gamma-Methylionon und Benzylbenzoat wurden nur sehr selten oder gar keine allergischen Reaktionen beobachtet. Insgesamt haben 13 der bisher 26 deklarationspflichtigen Duftstoffe ein geringes allergenes Potential.

Zu berücksichtigen ist außerdem, dass einige Duftstoffe für sich genommen zwar schwach allergen sind, jedoch abhängig von den äußeren Gegebenheiten zu stärkeren Allergieauslösern werden können. Das ist beispielsweise dann der Fall, wenn Linalool oder Limonen mit Sauerstoff reagieren.

WEITERE KONTAKTALLERGENE

Schätzungen zufolge leiden etwa 20 Prozent der Bevölkerung an Kontaktallergien. Neben Duftstoffen sind einige Konservierungsstoffe als allergieauslösende Substanzen bekannt, die in Wasch- und Reinigungsmitteln sowie in Kosmetika vorkommen.

Die „Hitliste“ der Kontaktallergene führt Nickel an. Das Metall ist in vielen Produkten wie Knöpfen, Brillengestellen, Modeschmuck und Reißverschlüssen enthalten. Hier kann auch das Metall Kobalt zu finden sein, das ebenfalls häufig Allergien auslöst. Weitere starke Allergieauslöser sind Perubalsam als Kosmetik-Duftstoff und Propolis (Kittharz der Bienen), das in Cremes und anderen Kosmetikprodukten verwendet wird.

WASCHMITTEL

In Waschmitteln, Weichspülern und anderen Produkten zur Wäschepflege sorgen Duftstoffe für einen frischen, sauberen Geruch der gewaschenen und getrockneten Wäsche.

Damit sie diese Funktion erfüllen können, müssen sie ausreichend stabil sein. Insgesamt verbleiben jedoch geringe Konzentrationen an Duftstoffen in der Wäsche. Es ist unwahrscheinlich, dass diese Reste bei der Nutzung von Kleidung und Textilien allergische Hautreaktionen auslösen oder fördern.

Allerdings kann eine Überdosierung von Waschmittel und Weichspüler dazu führen, dass in der Wäsche größere Mengen an Duftstoffen zurückbleiben. Diese Rückstände können ausreichen, um in einzelnen Fällen ein allergisches Kontaktekzem hervorzurufen.

Beim Öffnen der Waschmittelpackung oder (Dampf-)Bügeln der duftenden, feuchten Wäsche werden größere Mengen an Duftstoffen frei. Diese erhöhten Konzentrationen



nen können bewirken, dass Asthmatiker und andere empfindliche Personen mit Reizungen an den Atemwegen reagieren.

Bei der Neigung zu empfindlicher Haut oder bei Neurodermitis kann die Verwendung von Weichspülern Vorteile haben. Das sehen viele Hautärzte so und empfehlen die Produkte in solchen Fällen. Die Fasern fühlen sich weicher an und die Kleidung sowie andere Textilien reiben deutlich weniger auf der Haut. Die verminderte Reizung der Haut wirkt sich nachgewiesenermaßen positiv auf das Krankheitsbild aus.

Weichspüler stehen immer wieder in der Kritik wegen einer erhöhten Belastung der Abwässer. Jedoch gelten schon seit Jahren gesetzliche Vorschriften, nach denen die enthaltenen Tenside vollständig biologisch abbaubar sein müssen. Davon abgesehen, gelangen durch Weichspüler weitere Chemikalien in die Umwelt. Aus diesen Gründen rät das Umweltbundesamt, Weichspüler nur dann einzusetzen, wenn sie unbedingt benötigt werden und die Dosierung so gering wie möglich zu wählen.

REINIGUNGSMITTEL

Im Allgemeinen spielen sie als Auslöser von Allergien eine geringe Rolle. In einzelnen Fällen kann es jedoch bei Hautkontakt zu Reizungen an der Haut, den Atemwegen oder zu allergischen Reaktionen kommen.

Die in Produkten enthaltenen Duftstoffe sollen Frische und Sauberkeit vermitteln. Bei einer bestehenden Duftstoffallergie können sie zu Beschwerden führen.

Ebenfalls als Allergieauslöser bekannt sind die zur Konservierung verwendeten Isothiazolinone. Dazu gehören Methylisothiazolinon und Octylisothiazolinon. Sie sind als Konservierungsstoffe grundsätzlich kennzeichnungspflichtig. Enthält ein Produkt davon 0,00015 Prozent Prozent oder mehr, ist zusätzlich beispielsweise folgender Hinweis vorgeschrieben: „Enthält Methylisothiazolinon. Kann allergische Reaktionen hervorrufen“.

Die Verbindungen werden in Handspülmitteln, aber auch in anderen flüssigen Reinigungs- und Waschmitteln eingesetzt. Diese Produkte enthalten üblicherweise

weniger als 0,01 Prozent Isothiazolinone. Eine sensibilisierende, d. h. allergieauslösende Wirkung ist bei diesen Konzentrationen bei bestimmungsgemäßem Gebrauch und unter Einhaltung der empfohlenen Dosierung unwahrscheinlich.

Auch in Kosmetikprodukten werden Isothiazolinone als Konservierungsstoffe eingesetzt, vor allem Methylisothiazolinon. Der europäische Dachverband der Kosmetikindustrie, Cosmetics Europe, hat den Herstellern bereits 2013 empfohlen, Methylisothiazolinon in Produkten nicht mehr zu verwenden, die auf der Haut oder im Haar verbleiben (sogenannte Leave-on-Produkte). Grund für die Empfehlung war die zunehmende Häufigkeit von Kontaktallergien auf diesen Stoff. Seitdem sind die Allergieraten wieder rückläufig. Inzwischen hat auch der Gesetzgeber reagiert und die Verwendung von Methylisothiazolinon in Leave-on-Produkten 2017 verboten. In Produkten, die wieder abgespült werden (sogenannte Rinse-off-Produkte) sind maximal 0,0015 Prozent erlaubt. Hier kommt es nur zu einem kurzen Kontakt mit dem Stoff.

TIPPS

- Dosieren Sie Waschmittel und Weichspüler entsprechend den Verpackungsangaben. Neben Menge und Verschmutzungsgrad der Wäsche ist dafür die Wasserhärte entscheidend. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Wasserwerk nach dem Härtegrad des Wassers.
- Für wenig getragene Wäsche ohne Flecken reicht die empfohlene Waschmittelmenge für leicht verschmutzte Wäsche aus. Mit einer passenden Dosierung schonen Sie nicht nur Ihre Haut, sondern auch Umwelt und Geldbeutel.
- Wählen Sie einen zusätzlichen Spülgang, um sicherzugehen, dass keine Duftstoffreste mehr enthalten sind, die Beschwerden verursachen können. Das ist vor allem bei Neurodermitis (atopische Dermatitis) und bei empfindlicher Haut ratsam.
- Falls Sie an einer Duftstoffallergie leiden, sind duftstofffreie Produkte eine gute Wahl. Wie bei Kosmetikprodukten können Sie sich beim Kauf an dem Siegel des Deutschen Allergie- und Asthmabundes (DAAB) orientieren.
- Prüfen Sie auch bei Produkten, die Sie gut vertragen, regelmäßig die Zusammensetzung. Es kommt vor, dass sich Rezepturen ändern.





RAUMBEDUFTUNG

Duftspender, -karten, -kerzen und -lampen sowie Sprays sollen für einen frischen, aromatischen und angenehmen Geruch im Wohn- und Badezimmern, Küchen, Autos, Verkaufs- und Geschäftsräumen sorgen. Oder sie sollen gezielt unangenehme Gerüche überdecken oder vertreiben.

Je nach Produktart können sich die Duftstoffkonzentrationen erheblich unterscheiden. Beispielsweise sind in Duftkerzen etwa 1,5 Prozent Duftstoffe enthalten, im Raumspray 1 bis 5 Prozent und in duftenden Karten zum Aufhängen in Räumen oder Schränken 10 bis 20 Prozent. Als sensibilisierend eingestufte Duftstoffe sind mit ihrer INCI-Bezeichnung und dem Hinweis „kann allergische Reaktionen hervorrufen“ anzugeben, wenn ihr Gehalt 0,01 bzw. 0,1 Prozent oder mehr am Gesamtprodukt beträgt. Darüber hinaus geben viele Hersteller Duftstoffe auf freiwilliger Basis an, beispielsweise auf ihren Webseiten. Grundlage ist eine seit

Jahren bestehende Selbstverpflichtung des internationalen Wasch-, Pflege- und Reinigungsmittelverbandes (A.I.S.E.).

DUFTMARKETING

Ob Backwaren, Lebensmittel, Kleidung, Handtaschen oder Autos – die gezielte Verwendung von Duftstoffen in Verkaufsräumen soll den Absatz von Produkten fördern. Bei dem sogenannten Duftmarketing soll der Duft dazu beitragen, dass sich Kundinnen und Kunden in den verschiedenen Geschäften wohlfühlen und ihre Bereitschaft, etwas zu kaufen, steigt. Beispiele sind der Duft nach frischen Backwaren an der Brottheke, nach weihnachtlichen Gewürzen im Kaufhaus und nach Leder bei Schuhen und Taschen.

In anderen Fällen setzen Unternehmen Düfte ein, um sie fest mit ihrer Marke zu verbinden, einen Wiedererkennungswert und ein positives Image zu schaffen. Dann tragen alle Produkte dieser Marke einen bestimmten Duft.

Unternehmen, die Dienstleistungen oder Produkte ohne einen produkttypischen Geruch verkaufen, verwenden ebenfalls Düfte zur Markenbildung.

Raumbeduftungen werden nicht nur zur Verkaufsförderung, sondern auch für eine angenehme Stimmung und Atmosphäre, zur Anregung oder Beruhigung in öffentlichen Räumen eingesetzt. Beduftet werden beispielsweise Fitnessstudios, Hotellobbys, Büroräume, Supermärkte oder Verkehrsmittel.

RISIKEN

Bei Personen mit empfindlichen Atemwegen und Asthmatikern können Raumdüfte die Atemwege reizen, Atembeschwerden und Hustenanfälle auslösen. Weitere Symptome können Kreislaufstörungen, Herzrasen und Kopfschmerzen sein.

Zudem kann eine ungewollte Belastung mit Düften, die als nicht angenehm empfunden werden, ähnliche Folgen haben wie unvermeidbare Lärmbelastigungen. Beides kann zu Stresssymptomen führen. Auch Personen, die an umweltbezogenen Gesundheitsstörungen wie Multipler Chemikaliensensitivität (MCS) leiden, fühlen sich oftmals durch Duftstoffe stark belastet.

Fachleute sehen die Beduftung von öffentlichen Räumen kritisch und lehnen sie ab. Werden dennoch Duftstoffe eingesetzt, sollten Verbraucherinnen und Verbraucher entsprechend informiert werden, auch zur Zusammensetzung der verwendeten Produkte.

Privat ist es ebenfalls ratsam, auf Raumdüfte zu verzichten oder auf einen sparsamen Umgang zu achten und nach der Anwendung zu lüften. Ohnehin sind regelmäßiges Lüften und Reinigen die besseren Alternativen, um für gute Luft und einen frischen Geruch zu sorgen.

TIPPS

- Schützen Sie Ihre Haut mit Gummihandschuhen vor möglichen unerwünschten Wirkungen von Putzmitteln sowie vor dem Austrocknen.
- Verwenden Sie duftstofffreie Produkte, wenn Sie auf Duftstoffe allergisch reagieren.
- Dosieren Sie Reinigungsmittel sparsam. Setzen Sie nur so viel wie nötig und so wenig wie möglich davon ein.
- Wenn Sie empfindliche Atemwege haben oder an Asthma leiden, ist es ratsam, auf Reinigungsmittel in Spray- und Pulverform zu verzichten. Der beim Auftragen freiwerdende Nebel mit seinen fein verteilten Inhaltsstoffen kann die Atemwege reizen. Bevorzugen Sie flüssige Produkte.
- Beachten Sie die Gebrauchshinweise auf der Verpackung für eine sichere Anwendung.
- Seien Sie vorsichtig im Umgang mit Essig als Alternative zu herkömmlichen Reinigungsmitteln. Er kann ebenfalls zu Reizungen der Atemwege führen.



TIPPS

- Wenden Sie ätherische Öle nur verdünnt an, z. B. in Wasser oder neutralen Trägerölen.
- Ätherische Öle, die zur Innenraumbeduftung bestimmt sind, sollten Sie nicht auf der Haut anwenden. Hierfür sind nur Produkte geeignet, die ausdrücklich für diesen Zweck angeboten werden. Bei bestehenden Duftstoffallergien ist große Vorsicht geboten. Klären Sie in dem Fall eine Anwendung mit dem behandelnden Arzt ab.
- Bei bestehenden Erkrankungen oder Überempfindlichkeiten der Atemwege sollten Sie den Einsatz ebenfalls ärztlich abklären.
- Ätherische Öle wie Kampfer, Eukalyptus- und Pfefferminzöl sowie andere menthol- und cineolhaltigen Öle sind für Säuglinge und Kleinkinder nicht geeignet. Sie können zu lebensbedrohlichen Atemstörungen führen. Der Kinderarzt informiert Sie über geeignete Alternativen.
- Bevorzugen Sie naturreine und natürliche Öle, deren Rohstoffe aus zertifiziertem ökologischem Anbau oder aus kontrollierten Wildsammlungen stammen. Zu beachten ist, dass sie ebenso wie naturidentische und synthetische Produkte allergieauslösende Duftstoffe enthalten können.



DUFTÖLE

Die Verdampfung von ätherischen Ölen mithilfe von Duftlampen ist eine beliebte Anwendung. Die als Aroma- oder Duftöle bezeichneten Verbindungen werden auf diese Weise in die Raumluft abgegeben, wo sie einen angenehmen Geruch verbreiten, aber auch das körperlich-seelische Wohlbefinden und die Gesundheit positiv beeinflussen sollen. Daneben werden die Öle als Badezusätze, in Körperölen oder zum Inhalieren verwendet.

Beispiele für Anwendungsgebiete sind Störungen des Allgemeinbefindens und leichte Beschwerden wie Erkältungssymptome, Unruhe, Stress, Kopfschmerzen, Verdauungs- und Einschlafstörungen. Die Behandlung von akuten Alltagsbeschwerden mit ätherischen Ölen in Eigenregie wird häufig als Aromapflege bezeichnet.

Davon abzugrenzen ist die professionelle Aromatherapie, bei der die ätherischen Öle in genau definierten, höheren Konzentrationen eingesetzt werden. Sie ist ein Teilbereich der Pflanzenheilkunde

(Phytotherapie) und erstreckt sich auch auf die Behandlung von chronischen oder schwerwiegenderen Erkrankungen. Diese alleinige oder begleitende therapeutische Anwendung von ätherischen Ölen gehört in die Hände von Fachleuten wie Ärzten oder Heilpraktikern.

QUALITÄT

Ätherische Öle werden in verschiedenen Qualitäten angeboten, die auf den ersten Blick nicht so leicht zu unterscheiden sind. Für die Beduftung von Räumen und andere Anwendungen im Rahmen der Selbstmedikation werden in erster Linie naturreine Öle empfohlen.

„Naturrein“ bedeutet, dass die ätherischen Öle ausschließlich von der namensgebenden Pflanze stammen und nicht weiter behandelt wurden. Daher ist häufig die Angabe „100 % naturrein“ auf den Fläschchen zu finden.

Die Bezeichnung „natürlich“ gibt an, dass die Öle aus natürlichen Inhaltsstoffen bestehen. Dabei handelt es sich um Mischungen naturreiner Öle, die keine syn-

thetischen Zusätze enthalten. Hochwertige natürliche Öle, deren Einzelkomponenten zu 100 Prozent naturrein sind, können ebenfalls zur Besserung des Befindens geeignet sein.

Naturidentische Öle werden synthetisch hergestellt. Sie werden nach den Vorbildern aus der Natur im Labor nachgebaut, sodass sie den gleichen Duft und eine ganz ähnliche chemische Zusammensetzung haben. Jedoch enthalten sie deutlich weniger Inhaltsstoffe als naturreine ätherische Öle.

Synthetische Öle sind chemisch hergestellte Verbindungen, die wie ihre natürlichen Pendanten duften. Davon abgesehen, können die Inhaltsstoffe von denen der naturreinen Öle vollkommen abweichen.

Naturidentische und synthetische Öle sind für die Selbstmedikation und für therapeutische Anwendungen mit ätherischen Ölen nicht geeignet. Sie enthalten nicht das volle Spektrum der natürlichen Inhaltsstoffe, auf deren Gesamtheit und Zusammenspiel es bei der Wirkung ankommt.

- Alltagsmythen (2014, 24 S.)
- Basiswissen Bodenbeläge (2018)
- Basiswissen Entspannung & Fitness (2017)
- Basiswissen Fahrrad (2018)
- Basiswissen Labels (2017, 24 S.)
- Clever haushalten 1 (2012, 24 S.)
- Clever selbst machen! (2010, 24 S.)
- Düfte & Duftstoffe (2022)
- Erholsam schlafen (2022)
- Erkältung & Selbstmedikation (2017)
- Familienratgeber: Ernährung & Bewegung (2012, 24 S.)
- Familienratgeber: Sitzender Lebensstil (2013, 20 S.)
- Feiern & Labels (2018)
- Frauen & Gesundheit (2019)
- Gesund älter werden (2020)
- Gesund im Büro (2015)
- Gut zu Fuss (2022)
- Haushaltspflege (2015, 24 S.)
- Heimwerken & Labels (2017)
- Homöopathie (2005, 24 S.)
- Kinder & Gesundheit (2020)
- Kinder & Übergewicht (2015)
- Kindersicherheit (2015)
- Kosmetik (2013, 32 S.)
- Kosmetik für junge Haut (2018, 20 S.)
- Männer & Gesundheit (2019)
- Nachhaltiger Haushalt (2019)
- Naturheilverfahren (2016)
- Omas Hausmittel (2020)
- Basiswissen Patientenrechte (2021)
- Pflege organisieren (2018)
- Prävention & Erste Hilfe (2010, 24 S.)
- Regionale Labels (2017)
- Rückengesundheit (2010, 28 S.)
- Schadstoffarm wohnen (2017)
- Schädlinge im Haushalt (2016)
- Sehen und Hören (2007, 24 S.)
- Senioren & Labels (2017)
- Sonnenschutz (2016, 24 S.)
- Textilien (2007)
- Yoga (2015, 32 S.)
- Zähne pflegen (2014, 24 S.)

Umfang: 16 Seiten (soweit nicht anders angegeben), Einzelpreis: 2,00 Euro zzgl. Versand. Allgemeine Geschäftsbedingungen und Versandkosten unter www.verbraucher.com



Mülltrennung spart Rohstoffe und Energie und schützt Natur sowie Klima. Mit kurzen Texten, übersichtlich alphabetisch geordnet und mit verständlichen Piktogrammen illustriert, ist das 16-seitige „ABFALL-ABC“ ein Nachschlagewerk zum richtigen Umgang mit dem Abfall.

RUND 80 WEITERE THEMENHEFTE ZU DEN BEREICHEN **ESSEN & TRINKEN**, **UMWELT & NACHHALTIGKEIT**, WEITEREN THEMEN SOWIE DOWNLOADS FINDEN SIE UNTER WWW.VERBRAUCHER.COM

EINFACH DORT ONLINE BESTELLEN ODER THEMENHEFTE MARKIEREN & PER BRIEF, MAIL ODER FAX ANFORDERN