Naturkosmetik: Daran erkennt man gute Produkte

Naturkosmetikprodukte sind beliebt. Entsprechend groß ist die Auswahl im Handel. Doch was genau zeichnet Naturkosmetik aus und wie erkennt man gute Produkte?

Kein geschützter Begriff

In Deutschland sind die Begriffe „Naturkosmetik“ und „Biokosmetik“ nicht geschützt. Was drin sein darf und was nicht, ist also nicht klar geregelt. Eine hübsche, „natürlich“ gestaltete Verpackung sagt ebenfalls nichts über den Inhalt aus. Wer also Wert auf natürliche Inhaltsstoffe oder auch Bioqualität legt, sollte sich für zertifizierte Produkte entscheiden oder sich die Inhaltsstoffe genau ansehen.

Naturkosmetik: Zertifizierungen bieten Orientierung

In der Europäischen Union gilt für alle Kosmetika die EU-Kosmetik-Verordnung. Sie legt unter anderem fest, welche Inhaltsstoffe enthalten sein dürfen. Siegel für Naturkosmetik gehen teils deutlich über diese Anforderungen hinaus. Zertifizierte Naturkosmetik enthält weder Silikone, Mikroplastik noch Inhaltsstoffe auf Erdölbasis. Viele

Naturkosmetikhersteller verzichten auf Tierversuche oder legen strengere Maßstäbe als in der EU vorgeschrieben an.

Mini-Glossar: Darauf verzichtet Naturkosmetik

- Aluminium und Aluminiumsalze (Bestandteile von Antitranspirant)

- Verschiedene Konservierungsstoffe, wie Parabene

- Mikroplastik

- Nicht-mineralische Lichtschutzfilter

- PEG: Polyethylenglykol, PEG-Derivate (werden häufig auf Erdölbasis hergestellt)

- Silikone (chemisch hergestellt Kunststoffe)

Insgesamt werden so viele für Umwelt und Gesundheit potenziell problematische Stoffe vermieden.

Die beiden wichtigsten Siegel für Naturkosmetik

Auf Naturkosmetikprodukten sind viele unterschiedliche Siegel und Symbole zu finden. Wofür die beiden gängigsten Zertifizierungen stehen, zeigen diese Kurzporträts.

Natrue

Entwickelt wurde das Natrue-Siegel von Naturkosmetik-Herstellern.

- Erlaubt sind nur Inhaltsstoffe, die natürlich, naturidentisch oder naturnah sind.
- Herkunft und Herstellungsverfahren sind genau definiert.
- Chemisch-synthetische Stoffe sind verboten.
- Kein Greenwashing (zum Beispiel wird Wasser bei der Berechnung des Naturstoffs ausgeklammert. Viele Kosmetika bestehen vorwiegend aus Wasser. Da dieses natürlich ist, würde der Naturstoffanteil künstlich aufgebläht.)
- Der Einsatz von gentechnisch veränderten Organismen als Inhaltsstoff ist verboten.
- Natrue unterscheidet zwischen Naturkosmetik und Biokosmetik. Biokosmetik besteht zu mindestens 95 Prozent aus Naturstoffen oder naturnahen Stoffen aus kontrolliert biologischer Erzeugung oder kontrollierter Wildsammlung.

Am Siegel selbst erkennt man nicht, ob das Produkt zur Naturkosmetik oder Biokosmetik zählt. Aufschluss erhält man online über die Natrue-Datenbank. Dort sind alle zertifizierten

Produkte mit Einstufung und Inhaltsstoffen aufgeführt:

https://www.natrue.org/de/our-standard/natrue-certified-world/?database[tab]=products

COSMOS-Standard

Für dieses Siegel haben sich die Naturkosmetik-Siegel BDIH aus Deutschland, Cosmebio und Ecocert aus Frankreich, ICEA aus Italien und die Soil Association aus Großbritannien zu einem unabhängigen Verband zusammengeschlossen. Häufig wird das Siegel in Kombination mit dem Zusatz „COSMOS Natural“ für Naturkosmetik und „COSMOS Organic“ für Biokosmetik verwendet.

- Chemisch-synthetische Stoffe sind verboten.
- Herstellungsverfahren sind genau definiert.
- Gentechnisch veränderte Organismen oder deren Bestandteile werden weder als Inhaltsstoff noch zur Herstellung von Inhaltsstoffen verwendet.
- Bei Biokosmetik müssen die pflanzlichen oder tierischen Rohstoffe zu 95 Prozent aus biologischer Landwirtschaft stammen.

Für Bioqualität steht auch das Demeter-Siegel.
So gekennzeichnete Naturkosmetik entspricht den Richtlinien für biodynamische Wirtschaftsweise von Demeter.

Einen Klick wert

Auf diesen Internetseiten werden verschiedene Naturkosmetik-Siegel detailliert beschrieben.

https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/produkte/was-bedeuten-die-kosmetiksiegel-26387

https://utopia.de/ratgeber/naturkosmetik-siegel/

Weitere Siegel und Zertifizierungen

Viele Naturkosmetik-Produkte enthalten weitere Siegel rund um das Thema Nachhaltigkeit. Diese zeigen zum Beispiel, ob ein Produkt tierversuchsfrei hergestellt wurde, vegan ist oder den Fair-Trade-Kriterien entspricht. Besonders bekannt sind das Sonnenblumen-Siegel von „The Vegan Society“, der Hase mit schützender Hand des Deutschen Tierschutzbundes, der springende Hase „Leaping Bunny“ von einem internationalen Zusammenschluss von

Tierschutzorganisationen oder das Häschen mit den Herzohren von PETA.

In der letzten Zeit ist das Thema umweltschonende Verpackung und Produktion in den Fokus gerückt. Viele Produkte werben mit plastikfreier Verpackung, FSC-zertifiziertem Papier oder klimaneutraler Produktion. Diese Siegel sagen allerdings nichts darüber aus, ob ein Produkt zur Naturkosmetik zählt oder nicht.

Allergiker können zusätzlich auf das daab-Siegel des Deutschen Allergie- und Asthmabundes achten. Dieses Siegel bewertet das allergene Potenzial des Produkts und wird auch für konventionelle Produkte vergeben.

Bio-Kosmetik ist nicht der neuste hippe Trend: Anzeige aus „Das Magazin“, die erfolgreichste Zeitschrift der DDR, Heft 9, Sept. 1962. Vermutlich noch älter als 60 Jahre: der Wunsch nach natürlicher“ Schönheits- und Körperpflege“ für „sie“ und „ihn“.

Welche Vorteile bietet Naturkosmetik?

Kosmetik kommt uns ganz nah und geht häufig im wahrsten Sinne unter die Haut. Konventionelle Kosmetik enthält meist chemisch-synthetische Inhaltsstoffe. Einige von ihnen stehen in Verdacht, allergieauslösend, hormonell wirksam oder auch krebserregend zu sein.

Zertifizierte Naturkosmetik setzt stattdessen auf natürliche Inhaltsstoffe und pflegt nach dem Prinzip „weniger ist mehr“. Aus gesundheitlicher Sicht ist sie eine sichere, sinnvolle Wahl. Auch in ihrer Auswirkung auf Umwelt und Grundwasser überzeugt Naturkosmetik. Während des gesamten Produktkreislaufs wird die Umwelt weniger belastet. Das beginnt beim Anbau und Gewinnen der (Bio-) Rohstoffe und reicht bis zur leichteren biologischen Abbaubarkeit. Mikroplastik, chemische Sonnenschutzfilter und viele weitere umweltbedenkliche Stoffe müssen gar nicht erst produziert werden und gelangen später nicht in die Umwelt. Im Bioanbau entfällt zudem der Einsatz von problematischen Düngern und Pflanzenschutzmitteln.

Sehr ergiebig und plastikfrei verpackt: Immer mehr Menschen greifen zu festen Dusch- und Haarprodukten.

Große Auswahl

Der Markt für Naturkosmetik ist in den letzten Jahren stetig gewachsen. Natürliche Kosmetik gibt es inzwischen in allen Preisklassen. Drogerien, Kaufhäusern, Apotheken und Supermärkte bieten meist eine größere Auswahl an bekannten Marken und Eigenmarken. Verwenderinnen und Verwender finden sich in allen Altersstufen und ganz unterschiedlichen Zielgruppen.

Doch was schätzen die Menschen ganz persönlich an Naturkosmetik?

einfach Heimat hat Anwenderinnen aus drei Generationen gefragt: Warum verwenden Sie Naturkosmetik?

Keine Erdölprodukte

„Weil es meiner Haut guttut. Ich möchte wissen, was in den Produkten steckt, die ich an meine Haut lasse. Ich möchte mir keine Erdölprodukte, kein Mikroplastik und auch keinen Alkohol ins Gesicht schmieren. Weil ich ein wenig zu allergischen Hautreaktionen neige, verwende ich beispielsweise eine Demeter Gesichtscreme. Natürlich ist die erst mal recht teuer. Bedenkt man aber, dass sie auch hochergiebig ist, nivelliert sich der Preisunterschied zu herkömmlichen Cremes so gut wie vollständig." *Claudia B. aus Wittmund, 60 Jahre, Lehrerin*

Keine Tierversuche

„Ich verwende den Concealer (Abdeckstift) der Bio-Drogeriemarke alverde. Schminke benutze ich selten, aber wenn, dann soll es wenigstens ein nachhaltiges Produkt sein, das ohne Tierversuche auskommt. Wir quälen Tiere nicht nur in der Massentierhaltung, sondern auch bei Experimenten für Produkte, um dem aktuellen Schönheitsideal nachzujagen. Als Studentin kann ich mir teure Ökomarken nicht leisten, aber bei den Drogeriemarken ist der Preisunterschied zwischen Öko und Nicht-Öko vertretbar.“ *Leonie J. aus Oldenburg, 22 Jahre, Studentin*

Weniger Verpackungsmüll

„Ich verwende Naturkosmetik, aber auch konventionelle Kosmetika. Konsequent umgestiegen bin ich inzwischen bei der Duschpflege. Ich kaufe nur noch feste Duschpflege als Naturkosmetik. Da ist die Liste der Inhaltsstoffe klar, sie hält lange und ist plastikfrei verpackt. Aus dem gleichen Grund nutze ich statt Körperlotion lieber Bio-Pflegeöl. Das braucht zwar etwas länger beim Einziehen, aber die Haut fühlt sich wunderbar gepflegt an. Und die Glasflaschen empfinde ich auch als Plus.“ *Maike K. aus Brake, 45 Jahre, Industriekauffrau*

Natur und Bio? Darum lohnt es sich, den Verpackungstext zu lesen

Naturkosmetik muss nicht aus Bio-Inhaltsstoffen bestehen. Auch eine Auslobung wie „mit Bio-Öl“ bedeutet nicht, dass das Produkt ausschließlich Bioqualität enthält. Aufschluss gibt ein Blick in die Inhaltsstoffe (INCI genannt). Dort verweisen Sternchen oder Zahlen darauf, ob der jeweilige Bestandteil zum Beispiel aus kontrolliert biologischem Anbau stammt.

Naturkosmetik – handgemacht in der Region

Neben den großen, industriell hergestellten Produkten gibt es zahlreiche kleine Hersteller von Naturkosmetik. Sie vertreiben ihre Produkte häufig direkt in der Region und online. Eine von ihnen ist Susanne Frank. In ihrer Manufaktur „Rosas Naturkosmetik“ in Butjadingen stellt sie aus Überzeugung und mit viel Herzblut Naturkosmetik her. „einfach Heimat“ hat mit ihr über Naturkosmetik gesprochen.

Interview mit einer Expertin

Susanne Frank stellt in ihrer Manufaktur in Butjadingen Naturkosmetik her. Ihre Öle bezieht sie vor allem aus sozioökologischen Projekten in Namibia und Ghana.

Susanne Frank stellt in ihrer Manufaktur in Butjadingen Naturkosmetik her. Ihre Öle bezieht sie vor allem aus sozioökologischen Projekten in Namibia und Ghana.

Einfach Heimat (eH): **Frau Frank, Sie fertigen handgemachte Naturkosmetik. Wie ist es dazu gekommen?**

Ich habe mit Anfang 20 meine Kosmetik nach den Rezepten von Jean Pütz hergestellt. Das war in den späten 80ern. Karriere- und familienbedingt schlief dieses Hobby ein. Irgendwann suchte ich nach einer natürlichen Salbe gegen Insektenstiche und stieß auf ein Rezept mit Spitzwegerich. Das war mein Wiedereinstieg. Über die Jahre „baute“ ich verschiedene Pflegeprodukte für den Eigenbedarf und zum Verschenken. Und die Beschenkten waren genauso begeistert wie ich!

Nach vielen Jahren als Sekretärin wünschte ich mir schließlich eine Veränderung. Im Sommer 2020 reifte die Idee heran, mein Hobby zum Beruf zu machen. Im März 2021 startete mein Onlineshop Rosas Naturkosmetik, kurz vor meinem 54. Geburtstag.

eH: Mit welchen Rohstoffen arbeiten Sie?

Ich verwende überwiegend Öle aus sozioökologischen Projekten in Namibia und Ghana. Reine, natürlich gewonnene Öle, die oft sogar aus Wildsammlung stammen. Bindemittel,

Parabene (Konservierungsstoffe) oder Gelbildner nutze ich ebenso wenig wie Hyaluron, Glycerin oder Pentylene. Die Liste ließe sich unendlich fortsetzen. Ich bin der festen Überzeugung, dass die Natur alles hat, was unsere Haut braucht.

eH: Welche Bedeutung hat Wasser für Ihre Naturkosmetik-Herstellung?

Wasser verwende ich lediglich in meinen Seifen. Hier spiegelt sich meine Liebe zum Meer wider. Ich rühre meine Seifen mit original Amrumer Sole und mit Meerwasser an.

Ansonsten kommt Wasser in meinen Produkten nicht vor. Darum muss ich auch keine Konservierungs- oder Bindemittel einsetzen. So kann ich reine Wirkstoffkosmetik ohne jeden Klimbim anbieten.

Wasser ist ein kostbarer Rohstoff. Darum arbeite ich weder mit Mandel- noch Avocadoöl. Beide Pflanzen benötigen Unmengen Wasser, wachsen aber gleichzeitig in trockenen Regionen. Das Trinkwasser, das die Pflanzen brauchen, fehlt der Bevölkerung zum Leben.

Stattdessen nutze ich größtenteils namibische Öle. Diese werden aus Pflanzen gewonnen, die in Afrika beheimatet und ans trockene Klima angepasst sind.

eH: Sie verzichten auf die Zertifizierung Ihrer Produkte. Warum?

Eine Biozertifizierung ist für kleine Betriebe wie mich viel zu teuer und aufwendig. Mir ist der persönliche Kontakt zu den Herstellern wichtiger. So weiß ich als Herstellerin, wo meine Rohstoffe herkommen und dass die Kleinbauern gerecht für ihre Arbeit bezahlt werden. Das schafft eine enge Verbindung zu meinen Lieferanten in Namibia und Ghana und gibt mir

schon bei der Herstellung ein gutes Gefühl. Dafür verzichte ich gerne zum Beispiel auf die vermeintlich günstigen Preise im Großhandel.

Lust auf Naturkosmetik bekommen? Die Naturprodukte Rosas Naturkosmetik findet ihr auf unserem Marktplatz (übrigens auch in tollen Probiergrößen).

Bildnachweis:
Bild „Anzeige“: Das Magazin., Heft 9, Sept. 1962.
Weitere Bilder: katyamarie.com

jajuma jajuma
Test
test@jajuma.de

Test:

Test