

## Auf welche Zusatzstoffe in Pflegeprodukten Sie verzichten sollten

### Die richtige Haut- und Haarpflege

**Hannover** – Statistisch betrachtet nutzt jede und jeder von uns täglich rund neun Pflegeprodukte mit insgesamt bis zu 126 verschiedenen Inhaltsstoffen. Einige dieser Stoffe können der Haut jedoch mehr schaden als nutzen. So gehören zum Beispiel Duftstoffe zu den häufigsten Auslösern von Kontaktallergien. Dabei ist nicht entscheidend, ob ein Pflegeprodukt synthetisch oder natürlich ist, sondern ob es gut verträglich und sinnvoll zusammengesetzt ist. Die Apothekerkammer Niedersachsen erklärt, wie sich problematische Zusatzstoffe erkennen und vermeiden lassen.

### Hautreizungen, Allergien und mehr

In der Hautpflege eingesetzte Konservierungsmittel wie Propyl- und Butylparaben, DMDM-Hydantoin sowie Imidazolidinyl-Urea können hormonell wirken und bei Kontakt Allergien auslösen. Duftstoffe aus dem Pflanzenreich wie Limonen, Linalool oder Citral sind ebenfalls häufige Kontaktallergene. Die Silikone Dimethicone, Cyclopentasiloxane und Cyclohexasiloxane können die Haut verschließen und haben keine relevante Pflegewirkung. In der Haarkosmetik ist der Einsatz von Sulfaten wie Natriumlaurylsulfat und Natriumlaurylethersulfat als Schaumbildner für eine stark entfettende, austrocknende Wirkung bekannt, die zu Juckreiz führen kann. Die Konservierungsmittel Methylisothiazolinone und Benzylalkohol können reizend wirken und sind bei empfindlicher Kopfhaut mit einem Allergierisiko verbunden. Dies sind nur einige der verbreiteten Zusatzstoffe und der damit verbundenen Gesundheitsrisiken.

### Wer ist besonders gefährdet?

Vor allem chronisch kranke Menschen tragen ein erhöhtes Risiko für Kontaktdermatitis, Allergien, hormonelle Dysbalancen sowie entzündliche Schübe, da ihre Hautbarriere oft schon geschwächt ist. Bestimmte Inhaltsstoffe können sogar gesundheitliche Verschlechterungen auslösen. Sie sollten daher Pflegeprodukte wählen, die frei von Formaldehydabspaltern wie Imidazolidinylharnstoff und DMDM-Hydantoin sowie Paraben, aggressiven Tensiden und deklarationspflichtigen Duftstoffen sind. Bei der Auswahl sollten der jeweilige Hauttyp, das Alter und das individuelle Krankheitsbild berücksichtigt werden. Auch Eltern, die das passende Pflegeprodukt für ihr Baby suchen, Schwangere, Seniorinnen und Senioren sowie Personen mit Nieren- oder Lebererkrankungen sollten auf belastende Zusatzstoffe verzichten, da der Körper die Schadstoffe schlechter abbauen kann.

### Spezielle Pflegeprodukte aus der Apotheke

Verbraucherinnen und Verbraucher sollten bevorzugt Produkte mit kurzen, übersichtlichen Inhaltsstofflisten auswählen. Eine transparente Deklaration und nachvollziehbare Herstellerangaben bieten zusätzliche Orientierung. Die Apotheke vor Ort bietet spezielle Pflegeprodukte an, die auf Erkrankungen wie Neurodermitis, Rosazea oder Psoriasis abgestimmt sind. Für Baby- und Seniorenhaut eignen sich vor allem parfümfreie, lipidreiche und pH-neutrale Produkte. Das pharmazeutische Fachpersonal berät individuell und basierend auf Faktoren wie Hauttyp, Alter, Diagnose sowie Medikamenteneinnahme.

## **Unterschiedliche Pflegebedürfnisse**

Die richtige Pflege richtet sich nach dem jeweiligen Haut- und Haartyp. Dünnes, brüchiges Haar reagiert empfindlicher auf Tenside als kräftiges Haar. Mit zunehmendem Alter sinkt zudem die Talg- und Feuchtigkeitsproduktion der Haut. Trockene Kopfhaut äußert sich typischerweise durch Juckreiz, ein Spannungsgefühl und feine Schuppen. Hier sind milde Shampoos mit rückfettenden Wirkstoffen, Harnstoff oder Panthenol sinnvoll. Alkohol oder Menthol sollten vermieden werden. Fettige Kopfhaut zeigt sich durch einen schnell nachfettenden Haaransatz und eventuell fettige Schuppen. In solchen Fällen empfehlen sich leichte Shampoos mit regulierenden Inhaltsstoffen wie Zink oder Salicylsäure. Reichhaltige Öle und Silikone sind eher ungeeignet. Sensible Kopfhaut reagiert empfindlich auf Temperaturveränderungen, Duftstoffe oder Stress. Deshalb sollten Pflegeprodukte reizarm, frei von Duft-, Farb- sowie Konservierungsstoffen und idealerweise als „hypoallergen“ gekennzeichnet sein. Wer normale Kopfhaut hat, kann auf eine sanfte Reinigung mit pH-neutralem Shampoo setzen und sollte eine Überpflege vermeiden.

Der Apothekerkammer Niedersachsen gehören über 8.200 Mitglieder an. Die Apothekerin und der Apotheker sind fachlich unabhängige Heilberufler:innen. Der Gesetzgeber hat den selbstständigen Apotheker:innen die sichere und flächendeckende Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln übertragen. Der Beruf erfordert ein vierjähriges Pharmaziestudium an einer Universität und ein praktisches Jahr. Dabei erwerben die Studierenden Kenntnisse in pharmazeutischer Chemie und Biologie, Technologie, Pharmakologie, Toxikologie und Klinischer Pharmazie. Nach dem Staatsexamen erhalten die Apotheker:innen eine Approbation. Nur mit dieser staatlichen Zulassung können sie eine öffentliche Apotheke führen. Als Spezialist:innen für Gesundheit und Prävention beraten die Apotheker:innen die zur Ausübung der Heilkunde berechtigten Personen kompetent und unabhängig über Arzneimittel und apothekenpflichtige Medizinprodukte. Apotheker:innen begleiten Patient:innen fachlich, unterstützen menschlich und helfen so, die Therapie im Alltag umzusetzen.