

## **Information Inhaltsstoffe** **Was ist drin?**

Immer wieder tauchen Schaurmärchen Medien auf, welche böse Substanz in Produkten vorkommt. Allerdings wechseln diese Stoffe regelmäßig und irgendwie so richtig bewiesen ist ja dann doch auch nichts.

Zumindest kann bei vielen Stoffen kein direkter Zusammenhang zu Krankheiten festgestellt werden. Ein Grund dafür kann sein, weil die Wirkung oft schleichend stattfinden soll. Langfristig auch nicht zielführend.



Immer wieder beschäftigt uns der Gedanke, warum zwischen Schadstoffen entscheiden? Wir wollen gar keine oder das kleinstmögliche Übel!

**Aufgrund ihrer Natürlichkeit** gibt es eine Menge Produkte, die uns nähren, unterstützen, stärken und regenerieren. Eine wichtige Grunderkenntnis bei den Recherchen, die wir angestellt haben war: **Weniger ist oft mehr!**

### **Hinweis:**

- ✦ Mit [Gerstengras](#), [Lactoferrin](#), [Leinsamen](#), [Xucker](#) und [Aloe Vera](#) sind wir meist gut beraten. Sie bilden eine gute Basis, unsere Zellen können sich erholen und wieder mit ihrer eigentlichen Arbeit beginnen. Der Körper kann Stoffe, die wir zuführen auch wieder verwerten, entgiften und wichtige Nährstoffe aufnehmen.
- ✦ Sogar die Haut als größtes Organ atmet auf und regeneriert!

Zitat Paracelsus (1493-1541):

„ Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift sei“

Wir wollen nichts Verallgemeinern, wir sagen auch nicht, alle und nur natürlichen Stoffe sind gut. Auch „Naturprodukte“ benötigen meist Konservierungsstoffe. Die Dosis macht das Gift. Da heißt es rechnen und Querverbindungen erkennen (Zahnpaste & Mundwasser sind gute Beispiele, wie eines den Nutzen des anderen aufheben kann.) Benutzen wir täglich 10 verschiedene Tuben, ergibt sich daraus eine schwierige mathematische Aufgabe um den Tageskonsum an Zusatzstoffen herauszufinden. Wir können uns die Stoffe bis zu einem bestimmten Grad aussuchen und das kleine Übel wählen – dort wo es Alternativen gibt. Oft ist es schon ein enormer Fortschritt, auf weniger Produkte zu reduzieren um den Überblick zu wahren.

## Die Inhaltsstoffliste – ständig wachsend

(ohne Anspruch auf Vollständigkeit und trotz sorgfältiger Recherchen keine Gewähr für Richtigkeit oder mögliche Mißverständnisse)

- ✂ **Algin** (Braunalge) natürliches Verdickungs-, Gleitmittel
- ✂ **Alumina** (natürlich! nicht mit Aluminiumsalzen zu verwechseln!)  
Alumina kommt in der Natur vor und ist ein Silikat, das vom Körper nicht aufgenommen wird. Verwendung z.B. natürlicher Sonnenschutz
- Aluminium-Salze** – umstritten – wird in Verbindung mit Alzheimer und schwerwiegenden Belastungen der weiblichen Brust gebracht. (Mittlerweilen bekannt, weil es in Deos vorkommen kann!)
- ✂ **Alkohol, Weingeist (Ethylalkohol)** – Haltbarkeit, adstringierend, tonisierend, durchblutungsfördernd (neg.: austrocknend) – gewonnen durch Gärung aus Stärke-,Zuckerhaltigem
- ✂ **Ammonium Lauryl Sulfate** - ein Tensid, ist zwar naturbasiert, hat aber ein hohes hautreizendes Potential, Lauryl: gewonnen aus Laurinsäure, (aus Kokos- oder Palmkernöl), Sulfat (anorganisch)
- ✂ **Arbutin**: steht im Verdacht krebserregend zu sein. Kommt zB auch in der Schale der Birne vor und wird vom Darm in Glukose und Hydrochinon umgewandelt – dieses gilt als krebserregend. Kosmetika mit reinem Hydrochinon sind verboten.
- ✂ **Betaine** - konditionierend, Haar-Volumen, irritationssenkend, feuchtigkeitsspendend, - aus Zuckerrüben, Roter Beete (nicht zu verwechseln mit dem Tensid Cocamidopropyl-Betain)
- ✂ **Butan**: farbloses Gas, in hoher Dosis narkotidisierend. Wird als Treibmittel verwendet
- ✂ **Citral** - Bestandteil ätherischer Öle, meist in Citrusölen
- ✂ **Cocamidopropyl-Betaine** – ein Tensid, reizt obwohl aus Kokosöl gewonnen, allergische Reaktionen bekannt, Allergen des Jahres 2004
- ✂ **Collagen**: Faserprotein, zu groß um in die Haut einzudringen. Meistens gewonnen aus zermahlenden Hühnerfüßen und Tierhäuten. Bildet einen undurchlässigen Film auf der Haut – Folgen wie bei Mineralöl.
- ✂ **Cyanocobalamin** (siehe Vitamin B12)
- ✂ **Disodium EDTA**, auch: Tetrasodium EDTA, Natrium EDTA, EDTA; Verwendung: Stabilisator, Bindungsstoff. Er fungiert als Taxi für jegliche Stoffe, auch welche die wir nicht in uns haben wollen. Vorkommen in: Kosmetika, Duschgel, Shampoo, Lebensmittel. Positiver Ersatzstoff: zB Phytinsäure
- ✂ **Erythrit** natürlicher Zuckeralkohol, 0 kcal, gut abbaubar, insulin-unabhängig verstoffwechselt, keine Schwankung des Blutzuckerspiegels
- ✂ **Farnesol** - wasserdampfdestillierter Bestandteil verschiedener ätherischer Öle, z.B. Lemongras, Citronell- und Rosenöl
- ✂ **Fluorid** (Natriumfluorid) - ein Natriumsalz, härtet Zahnschmelz
- ✂ **Folsäure** (Vitamin B9, B11 oder M) aus Hefen, Getreide, Hülsenfrüchten (besonders Linsen), weniger davon auch in Leber und wenig in Gemüse - unterstützt den Körper bei der Aufrechterhaltung normaler psychischer

Funktionen, wirkt Müdigkeit entgegen, licht- und hitzeempfindlich, Mangel wirkt sich im Blutbild aus

- ✚ **Formaldehyd** – chemischer Name: Mehtanal, kommt in Säugetierzellen vor, die Menge als Stoffwechselzwischenprodukt wird jedoch abgebaut. Verwendung bei Flächendesinfektionsmittel; Verwendung als Konservierungsstoff bei Kosmetika (Kennzeichnungspflicht über 0,05%) bei Nagellack zur Härtung sind bis zu 5% erlaubt. Einsatzgebiet auch bei Sprengstoffen, Selbstbräuner, Klebstoffe uvm. Abspaltungsstoffe: imidazolidinylharnstoff; Diazolidinyl Urea; Bronidox; Bronopol, DMDM Hydantoin
- ✚ **Fructose** – Kohlenhydrat, Einfachzucker, z.B. in Früchten, Gemüse und Honig, wird vom Körper als Glucose verwertet, wichtig für uns!
- ✚ **Fructose industriell** - in Fertigprodukten verwendete Fructose wird selbstverständlich nicht natürlich gewonnen, industriell, gentechnisch veränderte Mikroorganismen, rasch in Fett umgewandelt, Dickmacher!
- ✚ **Geraniol** - Bestandteil ätherischer Öle, meist in Rosenölen
- ✚ **Glucose** – wichtiger Energielieferant, ohne Glucose ist der Mensch nicht lebensfähig, entsteht aus der Umwandlung von Nahrung, Körper entnimmt den Stoff aus Fructose und Kohlenhydraten, Leider befindet sich in den Nahrungsmitteln zu viel davon, **Achtung:** Glucose hat den höchsten Glyx von 100 – dies lässt den Blutzucker-Spiegel schwanken
- ✚ **Glucosesirup** – aus Kartoffel, Weizen- oder Maisstärke industriell gewonnen, günstige Herstellung, Füllmittel, Dickmacher, schädlich
- ✚ **Glycerin** - pflanzliche Ölsäure, pflegend, emulgierend, zieht und hält Wasser, daher feuchtigkeitsspendend, glättend, emulgierend
- ✚ **Glycerol** - chemisch ein Alkohol, in natürlichen Fetten/Ölen vorhanden Weichmacher, Lösemittel, Konservierung. unbedenklich in Zahnpasten oder Deos aber Problematik bei Cremes: entzieht Wasser den unteren Hautschichten, trocknet dadurch die Haut von innen nach außen aus, generiert das Bedürfnis mehr zu schmieren.
- ✚ **Hydrated Silica** (Kieselsäure) in Zahnpaste
- ✚ **Lauryl Lactate** – Emulgator, Glanz, Lösemittel, antiseptisch, für weiche Haut, Haltbarkeit von Kosmetika - Gewinnung durch Veresterung von Milchsäure mit Laurylalkohol
- ✚ **Limonene** - Bestandteil fast aller ätherischer Öle
- ✚ **Linalool** - Bestandteil fast aller ätherischer Öle
- ✚ **Lycium Barbarum** – eine Beere, meist aus China, reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Aminosäuren, antioxidativ, schützt vor freien Radikalen
- ✚ **Maltose** – Malzzucker, entsteht beim Keimen von Getreide, Abbauprodukt der Stärke, z.B. in Bier, Kartoffel, weißem Zucker
- ✚ **Maltose industriell** – meist aus Stärke und veränderten Enzymen
- ✚ **Maltodextrin** - Kohlenhydratekonzentrat
- ✚ **Mineralöl:** Paraffine und Erdölprodukte, Silikone, Microcristalline Wax, Petrolatum, Ceresin oder Dimethicone. Verwendung: Industrie: Schneidflüssigkeit / Schmieröl. Kosmetika: bildet öligen Film auf der Haut – Hautatmung wird unterbunden und dadurch Feuchtigkeit,

Toxine & Abfallstoffe darunter eingeschlossen. Einige Paraffine können sich in Lymphknoten, Nieren und Leber anreichern.

- ✂ **Natrium-Clorid**: (Kochsalz), hygroskopisch, trocknet Haut aus
- ✂ **Natriumfluorid** - umstritten da kein essentielles Spurenelement, kein diagnostischer Parameter und kein Beweis für die Existenz klinischer Symptome eines "Fluoridmangels" - zudem nehmen wir über Trinkwasser, Speisesalz und z.B. Schwarztee zusätzlich im Alltag Fluorid auf, Gefahr durch toxisches Verhalten
- ✂ **Natrium-lauryl-sulfat** (SLS, SDS) - ein Tensid, trocknet aus, wird für Mundgeschwüre verantwortlich gemacht; alkoholische Form: Natrium - laureth - Sulfat und etwas weniger reizend. Achtung: kann durch Reaktion mit anderen Inhaltsstoffen die Bildung von Nitraten und Dioxinen begünstigen. Vorkommen: natprlich in Form von Minerale Borax(Decahydrat), Tincalconit und Kernit. Verwendung: Holzschutzmittel gegen Pilz und Insektenbefall, Seifen und Pudern gegen fettige Haut, Bleichremes und verschiedene Hautpflegeprodukte.
- ✂ **Natriumtetraaborat** : auch: Natrium Borat/Sodium Borate, Borax, E285: EU Gefahrenstoffkennzeichnung: GIFTIG.
- ✂ **Parabene** - Konservierung, synthetisch, kann zur Verweiblichung bei Kindern und Embryonen führen, steht auf der Prioritätenliste der EU für hormonell wirksame Stoffe, krebserregend? Alternative Namen: Methyl-, Ethyl-, Propyl-, Butylparaben oder Benzylparaben deklariert. Möglich sind aber auch Bezeichnungen wie Hydroxy-, Oxy-, Para-hydroxybenzoat, Oxybenzoe-, Hydroxybenzoesäure, PHB-Ester, etc.
- ✂ **PEG (Polyethylenglykol)** und Derivate: Einsatz: Emulgator für Fett und Wasser. Shampoo auch als Tensid – können Zellwände aufweichen und somit eindringen von Schadstoffen begünstigen.
- ✂ **Phenylendiamin / PDA**: Gefahrenstofftabelle angeführt mit Verdacht auf Krebserreger und Schädigung des Erbguts. Als Haarfärbemittel bis 3% erlaubt. Sollte beim Oxidationsprozess (ZB mit Peroxid) nicht mehr sensibilisierend wirken – jedoch laufen nicht alle Oxidationsprozesse vollständig ab. Gefährlich sind hier Kreuzallergien mit Stoffen aus derselben Aminogruppe in para-Stellung. (ZB.Benzocain)
- ✂ **Polyglyceryl -10 Laurate** - Öl-in-Wasser- Emulgator, erhält die natürliche Hautfeuchte
- ✂ **Propylenglycol**: kosmetische Form des Mineralöls, Vorkommen: Frostschutzmittel, Hydraulikflüssigkeit, Feuchthaltemittel bei Haut und Haarpflege. Funktion: verhindert das Entweichen der Feuchtigkeit aus zB Creme. Kann zu Leberanomalien und Nierenschäden führen.
- ✂ **Resorcin**: löst Allergien aus, dringt durch die Haut ein. Blutzellentests haben zu Veränderung der Chromosomen geführt.
- ✂ **Rumex Acetosa Leaf Extract** - Sauerampferkraut, ein Gerbstoff, Flavonoide - antiseptisch, leicht adstringierend (in Deos)
- ✂ **Saccharose=Zucker** – Zweifachzucker aus Glucose und Fructose, natürlich, jedoch leider beim weißen Zucker mit Chemie versetzt, als Konservierung, billiges Füllmittel, verwunderlich, jedoch fast in den

meisten Produkten enthalten, Dickmacher, Blutzuckerspiegel steigt rasch, Glyx von 100 (!) - Xylit wäre natürlicher Ersatz, weitere Vorkommen: Haarfärbemittel, Gesichtscremes

- ✂ **Sirup** – durch Kochen pflanzlicher Stärke mit künstlich hergestellten Enzymen, ausgesprochen günstige Herstellung, Füllmittel, Dickmacher!
  - ✂ **Sodium Cocoyl Glutamate**: ein Tensid, mild, waschaktiv, biologisch gut abbaubar
  - ✂ **Sorbitol**: Feuchthaltemittel, frischer Geschmack z.B. in Zahnpaste
  - ✂ **Sea Salt** (Meerfdisodiumsalz) zur Konservierung
  - ✂ **Tocopherol** (siehe Vitamin E)
  - ✂ **Traubenzucker** - industriell gefertigt, rasche Umwandlung in Fett
  - ✂ **Triclosan** - Konservierung, chemisches Desinfektionsmittel, zerstört auch die gesunde Mundflora. GEFAHR: Verdacht Bakterien Antibiotika Resistent zu machen!!!
  - ✂ **Vitamin B12** unterstützt Nerven-Stoffwechsel, fördert Gehirnfunktion, wirkt Müdigkeit entgegen
  - ✂ **Vitamin E** - ein Antioxidans, fettlöslich, Radikalfänger, schützt vor oxidativem Stress, schützt mehrfach ungesättigte Fettsäuren (DHA und EPA) in Zellmembranen der Gewebe (so auch im Gehirn) vor einer Zerstörung durch schädliche Einflüsse von Sauerstoffradikalen. hohes Vorkommen in Weizenkeim-, Sonnenblumen-, rotem Palm-, Olivenöl
  - ✂ **ACHTUNG**: kann auch synthetisch und mit Gentechnik hergestellt werden – deshalb auf Herkunft achten!
  - ✂ **Xantum Gum** natürliches Verdickungs-, Gleitmittel
  - ✂ **Xylitol** natürlicher Zuckeralkohol, gut abbaubar, meist aus Holz oder Mais hergestellt, vermindert die schädliche Säurebildung in der Plaque
  - ✂ **Zucker** – Konservierung, Füllstoff - verwunderlich, jedoch fast in den meisten Produkten enthalten (Xylit wäre ein natürlicher Ersatz)
- [Interessanter Zuckerlink](#)

**Kennen Sie** Zuckerverstecke? Es sind unsere täglichen Lebensmittel mit Problem-Zucker, der z.B. als Invertzucker-, Isoglucose-, Fructose-, Mais-Sirup oder Maltose, Maltodextrin, Dextrose, etc. vorkommt. Diese Inhalts-Stoffe können Ursache für erhöhten Blutzuckerspiegel und erhöhtem Vorkommen des Hefepilzes "Candida" im Darm sein. Abhilfe können "**Xylit, Birkenzucker**" und je nach Symptom auch die "**Powerstrips**" schaffen.

**QR Code** Scannen und direkt zur [Homepage](#) surfen!

persönliche Beratung: 0650/668 63 28

Bleiben Sie gesund!

Sabine Rebl & Cornelia Holy



