

Vegane Kosmetik – ist sie besser für unsere Haut?

Schlagwort. Nicht unbedingt. Inzwischen hat man ja schon das Gefühl, fast alles wird vegan ausgelobt – auch Kosmetik. Vegan bedeutet aber nur, dass die Produkte keine tierischen Zusätze wie Milch oder Honig beinhalten und natürlich ohne Tierversuche auskommen. Über die Hautverträglichkeit sagt es nichts aus, wie Michael Lachsteiner, Sprecher von GLOBAL 2000, betont.

Weltanschauung. So sieht das auch Andreas Wilfinger vom Frischekosmetikhersteller Ringana. Dieser produziert schon seit vielen Jahren vegan: „Das ist in erster Linie eine Weltanschauung. Wir glauben einfach an die antioxidative Kraft von Pflanzenextrakten.“ Ebenso wichtig für den Hersteller: Die Pflege braucht keine Konservierungsstoffe.

Ist Himalaya-Salz gesünder als das aus Bad Ischl?

Geschmacksträger. Nein. Durch Natriumchlorid bekommt unser Essen Geschmack. „Ob das Salz aus dem Himalaya, dem Meer oder Bad Ischl kommt, ist relativ egal, die Zusammensetzung ist praktisch gleich“, weiß Ernährungswissenschaftlerin Michaela Knieli von *die umweltberatung*.

Reduzieren. Gesundheitlich gibt es also keinen Unterschied. Wer hier etwas tun will, sollte vor allem Salz sparen. Aus ökologischer Sicht sind aber die weiten Transportwege von Himalayasalz bedenklich.

Machen Bio-Waschmittel so sauber wie die chemischen?

Gütesiegel. Natürlich! Auch ökologische Waschmittel sind hochspezielle Produkte, allerdings mit für die Umwelt unbedenklichen Inhaltsstoffen. Ihre Reinigungswirkung müssen sie in vielen Tests beweisen.

Ökolabels wie das Österreichische Umweltzeichen oder das EU-Ecolabel bestätigen die Wirkkraft.

Do it yourself. Wer ganz natürlich waschen will, kann das z. B. mit Rosskastanien. Auf *umweltberatung.at* gibt es ein Rezept.



Wenden sich wirklich immer mehr Bio-Pioniere von der natürlichen Produktion ab?

Protest. Das stimmt so nicht. Zwar gab es zuletzt einige medienwirksam inszenierte Ausstiege aus der Bioproduktion – NEWS brachte dazu kürzlich eine Coverstory –, doch betrifft das nur ein ganz kleines Segment von Produzenten. Diese sind oft mit der Slow-Food-Bewegung verbunden oder beliefern die Spitzengastronomie und haben deshalb besonders hohe Qualitätsansprüche. Bio-Müdigkeit steckt also nicht dahinter, es ist eher ein Protest gegen Skandale, die es auch bei biologischer Produktion gibt. Essig- und Bierbrauer Erwin Gegenbauer etwa beklagt, dass Bio zu einem Geschäft geworden ist, dessen Siegel nicht immer unbedingt das hält, was es verspricht. So ein System wolle er nicht unterstützen.

Es werden mehr. Doch das spiegelt keineswegs den Trend wider, wie Sebastian Theissing, Landwirtschaftssprecher von Greenpeace, betont. Ganz im Gegenteil: „Die Zahl der biologisch wirtschaftenden Betriebe ist auch 2015 gestiegen, im Herbst haben 1.953 Betriebe den Umstieg beantragt.“ Konsumenten sollten aber nicht nur auf biologische, sondern auch auf regionale und saisonale Produktion achten. Denn dass Bio-Gemüse aus Afrika durch den langen Transportweg nicht besonders nachhaltig sein kann, ist klar.

Was ist eigentlich das Problem mit Palmöl?

Raubbau. Es zerstört die Umwelt. Das billige und geschmacksneutrale Palmöl findet sich in vielen Lebensmitteln wie Trockenfrüchten, Kuchenglasuren, Margarine, Keksen, Speiseeis, Schokolade, Brotaufstrich, Fertigsuppen und mehr. Es wird unter hohem Einsatz von Pestiziden, so wie alle anderen industriell produzierten Öle auch, hergestellt. Das belastet Umwelt, Öko- und Sozialsysteme. Ölpalmen werden in riesigen Plantagen angebaut, dafür wird Regenwald abgeholzt, Moore legt man trocken. Das vernichtet den Lebensraum seltener Arten wie etwa des Orang-Utans. Dazu wird die Lebensgrundlage von Kleinbauern und indigenen Stämmen zerstört, wie GLOBAL 2000 mitteilt.

Globale Wirkung. Viele Produktionsfirmen brennen zudem illegalerweise den Regenwald für die Monokultur-Plantagen einfach nieder. Das hat etwa in Indonesien zu riesigen Wald- und Dorfbränden geführt. Die belasten nicht nur die lokale Bevölkerung sehr stark gesundheitlich. Das Land ist dadurch nach den USA und China zum drittgrößten CO₂-Emittenten weltweit geworden, was den Klimawandel beschleunigt. Zusätzlich werden die Rechte der Arbeiter auf den Plantagen massiv missachtet. Nur so kann das Öl so billig produziert werden, dass es mittlerweile in so vielen Produkten zu finden ist. Am ehesten findet man palmölfreie Produkte im Bioladen.

Ist Bio-Tiefkühlpizza gesünder als normale?

Fertigprodukt. Nein. Bio-zertifizierte Tiefkühlpizza ist zwar zu 100 Prozent aus biologischen Rohstoffen, sie ist aber trotzdem ein Fertigprodukt. Das heißt, sie enthält Enzyme, die besseres Tiefkühlen gewährleisten, Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe. Das gilt übrigens für jedes biologische Fertigprodukt.

Selber kochen. Zum frisch gekochten Essen gibt es keine wirkliche Alternative. Nur so weiß man, was man wirklich isst. Einfache Gerichte (z. B. Pasta mit Tomaten und Mozzarella) brauchen aber auch nicht länger als die Pizza im Ofen.



Ist die Umweltbilanz von Bio-Fleisch besser?

Intensiv. In Maßen. „Intensive Tierhaltung belastet das Grundwasser, man setzt Antibiotika ein, zur Futtermittel-Produktion braucht man Pestizide“, erklärt Greenpeace-Sprecher Sebastian Theissing.

Regional. Bei biologischer Produktion ist das viel weniger gravierend. Die Tiere werden weitläufiger gehalten, Futtermittel kommen aus der Region, man braucht weniger Medikamente. Das verbessert die Ökobilanz beträchtlich. „Und wenn jeder den Fleischkonsum etwas reduziert, bringt das zusätzlich sehr viel“, betont Theissing.

Wie viel BIO macht noch SINN?



Vegan, grün, bio: Immer mehr Produkte werden unter diesem Siegel verkauft. Doch **WIE VIEL GESUNDHEIT STECKT WIRKLICH DRIN?** Und wie oft geht es nur um reine Geschäftemacherei? Viele Konsumenten wissen nicht mehr, woran sie sich orientieren sollen. Wir haben gängige Themen aufgegriffen und versuchen, aktuelle Fragen zu beantworten.

REDAKTION: PIA KRUCKENHAUSER





Ist im Bio-Weizen weniger Gluten enthalten?

Erhöhter Konsum. Nein, die Höhe des Gluten-Gehalts ist von der Getreidesorte abhängig, nicht von der Anbauart. Gluten ist ja an sich auch nicht böse, selbst wenn es zur Zeit oft so dargestellt wird. Es ist ein natürlicher Bestandteil von Weizen und anderen Getreidearten. Im vorwiegend verwendeten Weichweizen wurde der Gluten-Anteil hochgezüchtet, da er Brot und Gebäck fluffig macht. Auch in Light-Produkten wird es oft beigemischt. Dadurch hat sich unser Konsum stark erhöht, was dazu führt, dass das Immunsystem darauf reagieren kann. Wie dieser Prozess konkret abläuft, das weiß die Wissenschaft aber noch nicht so genau.

Alternativen. Wer Gluten reduzieren oder darauf verzichten möchte, greift zu alternativen Getreidesorten, mit Sauerteig verarbeiteten Brotarten und verzichtet auf Fertigprodukte. Wenig Klebereiweiß ist in Hartweizen (der für Pasta verwendet wird), Dinkel, Kamut, Roggen, Hafer oder Gerste. Kompletzt glutenfrei sind Buchweizen, Hirse, Mais, Quinoa oder Reis.

Sind Bio-Produkte vom Diskonter zuverlässig?

Gleiche Bestimmungen. Ja, denn für die Klassifizierung als Bio-Lebensmittel gelten immer die gleichen Gesetze und Bestimmungen. Auch bei Produkttests werden keine Unterschiede in der Qualität zwischen billigen und teuren Produkten festgestellt.

Strengere Regeln. Es gibt allerdings Gütesiegel, z. B. *Demeter*, die für ihre Vergabe strengere Maßstäbe in Bewirtschaftung und Viehzucht ansetzen. Hier muss etwa der Dünger für die Felder von eigenen Tieren stammen.

Sind pasteurisierte Smoothies noch gesund?

Gesunder Snack. Nur eingeschränkt. Der Smoothie im Kühlregal suggeriert uns eine gesunde Alternative zum schnellen Snack zwischendurch. Doch um den Saft konventionell anbieten zu können, muss er über mehrere Tage haltbar gemacht werden. Zu diesem Zweck wird er pasteurisiert. Das wird entweder mit Hitze gemacht, oder – wesentlich schonender – kalt, dafür mit Hochdruck. Bitte auf die Packung schauen!

Immer frisch. Trotzdem: Selber mixen ist immer noch am besten. „Denn letztlich werden durch beide Verfahren die gesunden Bestandteile wie Vitamine und Spurenelemente stark beeinträchtigt“, weiß Expertin Kniel von der *umweltberatung*.



Wozu brauchen wir eigentlich Bio-Tampons?

Giftstoffe. Weil Frauenhygieneprodukte die Gesundheit gefährden können. Denn handelsübliche Tampons, Binden und Slipeinlagen sind oft mit bedenklichen Chemikalien und Pestiziden belastet. Der Grund: „Sie werden aus Cellulose hergestellt, die wesentlich billiger als Baumwolle ist. Leider ist die aber nicht so saugfähig, deshalb wird sie in einem komplizierten chemischen Prozess entsprechend aufbereitet“, erklärt Bettina Steinbrugger von der Aufklärungsplattform *Erdbeerwoche*. Zusätzlich sind Tampons und Binden mit Kunststoffmembranen überzogen, die das Fusseln der Produkte vermeiden sollen.

Aufklärung. „Das ist uns nicht bewusst, weil die Inhaltsstoffe in Hygieneprodukten nicht ausweisungspflichtig sind. Unsere Vagina resorbiert sie aber. Über die Lymphgefäße gelangen sie dann direkt in den Blutkreislauf“, weiß Steinbrugger weiter. Das kann zu allergischen Hautreaktionen, Hormonstörungen oder Pilzinfektionen führen. Dioxine aus Bleichmitteln, Parabene oder Formaldehyd, die in einigen Produkten gefunden wurden, stehen sogar im Verdacht, krebserregend zu sein. Als Alternative bieten sich biologisch produzierte Tampons und Binden an oder eine Menstruationskappe. Das ist ein kleiner Becher aus medizinischem Silikon, der das Blut direkt im Körper auffängt. Erhältlich sind diese Produkte im Bioladen oder im Onlineshop (*erdbeerwoche.com*) auf.

Wieso werden männliche Küken geschreddert?

Keine Eier. Zynisch, aber wahr: Für die Eierproduktion sind männliche Küken ein Wegwerfprodukt, weil sie keine Eier legen. In Österreich wurden im Jahr 2014 deshalb 9,4 Millionen geschreddert. Bis vor Kurzem gab es hier keinen Unterschied zwischen Bio- und konventioneller Produktion.

Neuer Ansatz. Die Tierschutzorganisation *Vier Pfoten* bemüht sich seit Jahren um eine Lösung in diesem ethischen Dilemma. Ein erster Erfolg ist das Projekt „Haushuhn und Gockelhahn“ in Zusammenarbeit mit *Ja! Natürlich*, bei dem Henne und Hahn gemeinsam aufgezogen werden. Seit Ende 2015 gibt es nun eine freiwillige Vereinbarung in der Branche, dass zukünftig nur noch jene Eier „bio“ sind, bei denen auch die männlichen Küken aufgezogen werden.

Lebt man als Vegetarier automatisch gesünder?

Allesesser. Nein. Fleisch essen ist per se weder gut noch schlecht. Der Mensch ist zwar ein Allesesser, er kann aber auch hervorragend ohne Fleisch leben, wie Millionen Inder, die aus religiösen Gründen ihr ganzes Leben Vegetarier sind, beweisen.

Zu viel. Wer allerdings zu viel Fleisch isst, erhöht sein Risiko für sogenannte Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt, Arthrose oder Krebs. Eine kleine Portion 2 bis 3 Mal pro Woche ist ideal.



Warum sind jetzt viele Kunststoffe BPA-frei?

Weichmacher. Weil der Stoff als gesundheitsgefährdend gilt. Bisphenol A ist ein Weichmacher, der Kunststoffe weniger spröde macht. Er ist in zahlreichen Produkten wie Folie zum Verpacken von Lebensmitteln, Plastikflaschen für Getränke, Beschichtung von Konserven, aber auch in Folien von Swimmingpools enthalten, oder als Beschichtung auf Kassabons. Das Problem: BPA wird über Haut und Nahrung aufgenommen und kann hormonell wirken.

EU-Verbot. Aus diesem Grund sind Babyfläschchen, Schnuller und Beißringe mit BPA in Österreich nicht erlaubt. In Frankreich wurde es in allen Materialien, die mit Lebensmitteln Kontakt haben, verboten. Das fordert die Umweltschutz-Organisation *GLOBAL 2000* jetzt für die gesamte EU.

Inwiefern können Parabene im Körper hormonell wirken?

Allergien. Die biochemische Struktur der kostengünstigen Konservierungsmittel ist jener des weiblichen Sexualhormons Östrogen sehr ähnlich. Parabene werden sehr rasch über die Haut aufgenommen und lassen sich bereits wenige Stunden nach Verwendung eines Produkts in Blut und Harn nachweisen. Deshalb besteht die Befürchtung, dass sie das Hormonsystem des Körpers beeinflussen. Die Substanzen befinden sich in fast allen wasserbasierten Kosmetika wie Shampoos oder Cremes und teilweise auch in Lebensmitteln. Sie sollen die Produkte vor der Ausbreitung von Keimen schützen. Parabene werden allerdings mit vermehrtem Auftreten von Allergien, Fruchtbarkeitsstörungen, Diabetes, Fettleibigkeit und sogar Krebs in Verbindung gebracht, wie Nunu Kaller, Konsumentensprecherin von *Greenpeace*, warnt. Das Problem: Es gibt keine Langzeitstudien am Menschen. Deshalb kann man keine absolut gültige Aussage treffen.

Verbot. Seit April 2015 sind einige Parabene in Produkten, die bei Kleinkindern zum Einsatz kommen, z. B. Wundschutzcremes für einen entzündeten Baby-Popo, verboten. Zahlreiche Kosmetikmarken im natürlichen Bereich, wie *Ringana*, *Mama Aua!*, *Weleda* oder *La Roche Posay* verzichten bereits komplett darauf. Andere haben zumindest einige Produkte ohne den Inhaltsstoff.



Muss man sich vor Quecksilber im Fisch fürchten?

Raubtiere. Ja. Durch Industrieabgase gelangt Quecksilber ins Meer und lagert sich vor allem in Fischen ab, die sehr fett sind bzw. am Ende der Nahrungskette stehen (Thunfisch, Snapper, Butterfisch).

Schwangerschaft. Vor allem in einer Schwangerschaft sollte man deshalb diese Fische meiden, da Quecksilber zu Missbildungen am Fötus führen kann.



Kann man Outdoor-Jacken auch ohne Gift imprägnieren?

Hochalpin. Ja und nein. Eine wasserfeste Jacke für hochalpine Abenteuer hat ja fast jeder im Kasten – auch wenn man nie im Gebirge unterwegs ist. Imprägniert sind die Kleidungsstücke mit PFC. Die Chemikalie steht aber im Verdacht, Fruchtbarkeit und Schilddrüse zu beeinflussen, und lagert sich in der Umwelt ab.

Bedürfnisse. Ökologische Alternativen gibt es, aber deren Performance ist nur bedingt befriedigend. Deshalb werden sie auch nur von wenigen Herstellern eingesetzt. *Greenpeace*-Konsumentensprecherin Nunu Kaller verlangt deshalb, dass mehr Geld in die Forschung umweltfreundlicher Alternativen gesteckt wird.

„Laufen. Frei sein.
Selbst entscheiden.
Mein Ziel erreichen.
ERGO fürs Leben
begleitet mich.“

Wir sind erstmals als offizieller Partner beim
29. Österreichischen Frauenlauf am 22. Mai 2016 dabei.

Und wir sind Ihr Partner für Ihren Weg in die Zukunft. Bei allen Höhen und Tiefen. Egal, was Ihnen das Leben bringt und wie Ihre Ziele aussehen. Wir begleiten Sie. ERGO fürs Leben. Die flexible Vorsorge.

www.ergo-fürs-leben.at

ERGO

Versichern heißt verstehen.

Wie kann ich meinen CO₂-Fußabdruck noch verringern?

Neuer Lebensstil. Ganz einfach. Natürlich kann der Einzelne an den CO₂-Emissionen der Schwerindustrie nur wenig ändern. Doch jeder kann seinen eigenen ökologischen Fußabdruck mit kleinen Lebensstil-Adaptionen verkleinern.
Kleine Schritte. Fahren Sie weniger mit dem Auto, mehr mit dem Rad. Müssen Sie mit dem Flugzeug verreisen? Machen Sie einmal Camping-Urlaub. Viele kleine Schritte bringen auch ein großes Ergebnis.

Ist die Qualität von Bio-Produkten automatisch besser?

Ohne Pestizide. Jein. Die Pestizid-Freiheit von biologisch produzierten Lebensmitteln ist auf jeden Fall ein gesundheitlicher Vorteil. Der Mineralstoff- und Vitamingehalt ist aber nicht unbedingt höher.
Viele Faktoren. Die Qualität hängt nämlich auch von Sorte, Bodenbeschaffenheit, Klima und Erntezeitpunkt ab. Da Bio-Produkte aber häufig an der Pflanze fertig reifen und nicht frühzeitig geerntet werden, ist der Vitamingehalt oft trotzdem besser.

Warum gibt es fast keine Bio-Sonnenschutz-Produkte?

Filter. Weil sie in der Anwendung schwierig sind. Sonnenschutz funktioniert mit mineralischen und chemischen Filtern. Mineralische reflektieren die UV-Strahlung, chemische wandeln sie in tieferen Hautschichten in Wärmestrahlung um. Das Problem: „Chemische Filter stehen im Verdacht, im Körper hormonell zu wirken. Rein mineralische muss man aber sehr dick auftragen, fast immer bleibt ein weißer Film zurück“, erklärt Ökotoxikologe Harald Brugger von der Umweltberatung.

Ohne Chemie. Einer der wenigen, die es trotzdem probiert haben, ist Frischkosmetikhersteller Ringana: „Wir haben es mit einer besonderen Verfahrenstechnik geschafft, die mineralischen Schutzpartikel so im Produkt zu verteilen, dass sie gut abwehren und wir keinen chemischen Filter brauchen“, erklärt Unternehmenschef Andreas Wilfinger. „Ein leichter weißer Film kann aber zurückbleiben.“



Warum ist Glyphosat so gefährlich?

Krebserregend. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat es als krebserregend bei Tieren eingestuft, beim Menschen ist diese Wirkung wahrscheinlich. Diese Erkenntnis ist auf verschiedene Studien gestützt. Glyphosat ist einer der am meisten eingesetzten Wirkstoffe in Pflanzenschutzmitteln. Derzeit wird eine Neuzulassung in der EU begutachtet.
Gegensätzlich. Das Problem: Die EU-Behörde für Lebensmittelsicherheit (Efsa) widerspricht der WHO und beurteilt den Stoff als wahrscheinlich nicht krebserregend für den Menschen. So stehen zwei Gutachten gegeneinander, die die Debatte weiter anheizen. Die Position von Umweltorganisationen wie Greenpeace oder GLOBAL 2000 ist vollkommen klar: Die öffentliche Gesundheit geht vor Profit-Interessen. Eine Neuzulassung ist absolut unverantwortlich.



**Louis
Widmer**
SWISS+DERMATOLOGICA

Für jeden Hauttyp einen zuverlässigen Sonnenschutz!

LEICHT PARFÜMIERT ODER OHNE PARFUM

Beim Kauf von einem Sun Produkt

GRATIS
After Sun
(75 ml), leicht
parfümiert

Erhältlich in Ihrer Apotheke,
solange Vorrat reicht.

