

Verbraucher konkret

• Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.



SPEZIAL
GEEIGNETE
KOSMETIKA
AUSWÄHLEN

KONTAKTALLERGIE? BESCHWERDEN VERMEIDEN!

HINTERGRUND: WENN DIE HAUT JUCKT
IM ALLTAG: MIT KONTAKTALLERGIEN UMGEHEN

Informieren.
Motivieren.
Gestalten.

Bundesverband
Die Verbraucher
Initiative e.V.



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Kontaktallergien kommen vergleichsweise häufig vor. Schätzungen zufolge leiden etwa 20 Prozent der Bevölkerung daran. Zwar treten sie vor allem im Erwachsenenalter auf, aber Studien zeigen, dass rund 6 Prozent der Kinder und Jugendlichen bereits mindestens einmal ein allergisches Kontaktekzem hatten.

Neben grundlegenden Informationen zum Krankheitsbild und zur Behandlung erhalten Sie in diesem Themenheft Informationen und Tipps für den Umgang mit verschiedenen Kontaktallergien im Alltag, z. B. gegen Nickel, Latex oder Textilien. Ein Schwerpunkt widmet sich der Auswahl von Kosmetikprodukten bei bestehenden Kontaktallergien gegen Duftstoffe und andere Inhaltsstoffe. Bedenkt man, wie viele Kosmetikprodukte täglich angewendet werden und wie viele Packungen gekauft werden, kommen Kontaktallergien auf Kosmetika jedoch vergleichsweise selten vor.

Damit Sie aber im Fall der Fälle wissen, wie Sie „Ihr“ Allergen meiden und geeignete Produkte finden, erfahren Sie, worauf Sie dabei achten können. Inhaltsstoff-Datenbanken und Apps mit vielfältigen Funktionen können Sie dabei unterstützen und Ihnen die Auswahl erleichtern.

Ich wünsche Ihnen eine informative Lektüre.

*Alexandra Borchard-Becker
Referentin für Ernährung und Gesundheit*



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 130 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 140 Broschüren als pdf-Datei abrufen.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. (Bundesverband)
Wollankstraße 134, 13187 Berlin
Tel. 030/53 60 73-3
mail@verbraucher.org

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

WENN DIE HAUT JUCKT

Ob Nickel in Ohringen, Klebstoffe in Pflastern oder ein Duftstoff in der Bodylotion – bei einer Kontaktallergie reagiert das Immunsystem überempfindlich auf Stoffe, die eigentlich ungefährlich sind. Häufige Symptome sind Hautrötungen, starker Juckreiz und Ausschlag. Dahinter muss jedoch nicht immer eine Allergie stecken. Ratsam ist in jedem Fall, die Beschwerden ärztlich abklären zu lassen, damit sie wirksam behandelt werden können.

Die Hautreaktionen zeigen sich bei einer Kontaktallergie in den meisten Fällen erst ein bis drei Tage nach dem Kontakt mit dem allergieauslösenden Stoff. Sie werden auch als allergisches Kontaktekzem bezeichnet. Der Begriff „Ekzem“ steht für entzündliche Hauterkrankungen, die durch stark juckende, gerötete und trockene Haut mit Schwellungen, Bläschen, Knötchen, nässenden Stellen und Schuppung gekennzeichnet sind. Als weitere Symptome können Brennen, Spannungsgefühle und Schmerzen hinzukommen.

Die Hautveränderungen betreffen zunächst ausschließlich die Hautstellen, die direkt mit dem auslösenden Stoff (Allergen) in Berührung gekommen sind. Im weiteren Verlauf können sie aber auch in anderen Körperregionen auftreten. Wird der Auslöser konsequent gemieden, heilen die Beschwerden in der Regel vollständig ab.

AUSLÖSER

Grundsätzlich kann jeder Stoff Kontaktallergien hervorrufen.

Der mit Abstand häufigste Auslöser ist Nickel.

Etwa 13 Prozent der Bevölkerung in Deutschland leiden an einer Nickelallergie. Allergische Reaktionen auf andere Metalle wie Kobalt oder Chrom sind mit etwa 1 bis 2 Prozent weniger häufig.

Kontaktallergien können auch durch einige Kosmetikinhaltsstoffe entstehen, das ist jedoch insgesamt seltener. Duftstoffe führen hierbei die Liste an, auf weiteren Plätzen folgen Haarfärbemittel, Konservierungsstoffe und pflanzli-

che Inhaltsstoffe. Experten zufolge sind in Deutschland rund 1,3 bis 2 Prozent der Bevölkerung von einer Duftstoffallergie betroffen.

Weitere Auslöser können Latex, Klebstoffe, Farbstoffe in Textilien, Gerbstoffe in Leder, Duft- und Konservierungsstoffe in Wasch- und Reinigungsmitteln, Kunststoffe wie Acrylate und Pflanzen sein.

ABLAUF

Eine Kontaktallergie entsteht nicht sofort beim ersten Kontakt mit der auslösenden Substanz. Am Anfang steht zunächst die sogenannte Sensibilisierungsphase. In dieser Phase lernt das Immunsystem den Auslöser (Allergen) kennen und stuft ihn als schädlich ein. Der Körper bildet spezielle Abwehrzellen gegen diesen Stoff und ist sozusagen bereit, ihn zu bekämpfen. Diese Prozesse laufen ab, ohne dass sich Symptome zeigen.

Kommt es nach einiger Zeit erneut zu einem Kontakt, erkennt das Immunsystem das Allergen wieder und reagiert darauf. Die bereits gebildeten Abwehrzellen werden aktiv und lösen eine allergische Reaktion in der Haut aus. Mithilfe dieser Entzündungsreaktion versucht der Körper, den vermeintlich schädlichen Stoff abzuwehren. Sie kann auch dann noch auftreten, wenn der eigentliche Hautkontakt bereits beendet ist.

Häufig zeigen sich Kontaktallergien erst im Erwachsenenalter. Meistens dauert es Jahre, bis sie erstmals auftreten. Produkte und Gegenstände, die lange Zeit verträglich waren, können dann plötzlich Beschwerden auslösen. Da sie erst einige Zeit nach dem Kontakt auftreten, ist es oftmals schwierig, den Auslöser zu identifizieren. Auch die Symptome können hier keine Hinweise geben.

Oft wird vermutet, dass ein neu verwendetes Produkt das allergi-



sche Kontaktekzem verursacht hat. Das ist jedoch wenig wahrscheinlich, denn bevor eine sichtbare Reaktion auftritt, muss unbemerkt eine Sensibilisierung stattgefunden haben, die allerdings noch keine Beschwerden verursacht.

ENTSTEHUNG

Warum manche Menschen eine Kontaktallergie entwickeln und andere nicht, ist wissenschaftlich noch nicht vollständig geklärt. Es gibt jedoch verschiedene Faktoren, die das Risiko erhöhen können. Eine wichtige Rolle spielt die Veranlagung. Wenn in der Familie häufiger allergische Erkrankungen wie Heuschnupfen, Asthma oder Kontaktallergien vorkommen, ist auch das eigene Risiko erhöht. Zwar lässt sich nicht vorhersagen, ob, wann und welche Allergie entstehen könnte, aber der Körper hat grundsätzlich eine höhere Bereitschaft, allergisch zu reagieren.

Zu dieser erbten Veranlagung müssen noch weitere Faktoren hinzukommen, damit sich eine Allergie entwickeln kann. Entscheidend ist, wie häufig, wie intensiv und wie lange der Körper mit dem möglichen Allergieauslöser in Kontakt kommt. Außerdem unterscheiden sich Stoffe darin, wie stark sie eine Sensibilisierung auslösen können.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist der Zustand der Haut. Ist die natürliche Schutzfunktion der Haut geschwächt, können Allergene leichter eindringen. Wasser, Seifen, Reinigungsmittel und ähnliche Produkte können bei häufiger Verwendung die hauteigene Schutzbarriere schwächen und die Haut reizen. Hier wirken eine geeignete Hautpflege und das Tragen von Handschuhen vorbeugend. Weiterhin können bestehende Hauterkrankungen eine Kontaktallergie begünstigen.

DIAGNOSE

Zu Beginn der Diagnostik wird zunächst die Krankengeschichte erfasst (Anamnese). Dabei bespricht die Ärztin oder der Arzt mit Ihnen, wann und in welchem Zusammenhang die Beschwerden auftreten. Ein Allergie-Tagebuch kann Ihnen helfen, hier möglichst genau Auskunft zu geben.

Um eine Kontaktsensibilisierung nachzuweisen, wird in der Regel ein

sogenannter Epikutantest (Pflaster-test) durchgeführt. Dabei werden die verdächtigen Substanzen mit speziellen Testpflastern auf den Rücken aufgeklebt. Ärztinnen und Ärzte können dabei auf standardisierte Testreihen sowie auf einzelne spezifische Substanzen zurückgreifen.

Nach ein bis zwei Tagen werden die Pflaster entfernt. Die getesteten Hautstellen werden markiert und beurteilt. Nach weiteren ein bis zwei Tagen prüft die Ärztin oder der Arzt die Areale erneut. Hautrötungen oder kleine Schwellungen (Quaddeln) weisen auf eine Kontaktallergie hin.

Zusätzlich kann ein sogenannter Anwendungstest unter Alltagsbedingungen (Repeated Open Application Test, ROAT) durchgeführt werden. Dabei wird ein verdächtiges Produkt über mehrere Tage auf eine kleine Hautstelle (meist am Unterarm) aufgetragen, um zu prüfen, ob eine Reaktion auftritt. Der Test kann Aufschluss geben, ob ein bestimmtes Produkt bei wiederholter Anwen-

dung Beschwerden verursacht – besonders dann, wenn der Pflaster-test kein eindeutiges Ergebnis zeigt. Die Durchführung sollte nur nach ärztlicher Empfehlung erfolgen.

DER ALLERGIEPASS

Die Ergebnisse eines positiven Epikutantests werden von der Ärztin oder dem Arzt im Allergiepass dokumentiert. Er sollte möglichst stets mitgeführt werden. Die darin enthaltenen Informationen helfen, bekannte Allergieauslöser gezielt zu vermeiden und im Notfall schneller zu reagieren.

Die Einträge im Allergiepass unterstützen beim täglichen Einkauf ebenso wie bei Arztbesuchen oder Krankenhausaufenthalten. So kann medizinisches Personal frühzeitig informiert werden. Auch in der Apotheke ist es ratsam, auf eingetragene Allergien hinzuweisen. Wichtig ist, dass alle allergologischen Untersuchungsergebnisse im Allergiepass festgehalten werden.



IM AKUTEN FALL

Lassen Sie Beschwerden, die auf eine allergische Reaktion hindeuten können, auf jeden Fall ärztlich abklären. Wenden Sie sich an Ihre Hausarztpraxis, einen Hautarzt bzw. eine Hautärztin oder eine allergologische Praxis. Die Fachleute können die Ursachen der Hautreaktionen ermitteln und eine geeignete Behandlung vorschlagen. Führen Sie über einige Tage ein Allergie-Tagebuch, wenn Sie den Verdacht haben, an einer Kontaktallergie zu leiden. Schreiben Sie auf, welche Pflegeprodukte, Kosmetika, Parfüms, Textilien, Schmuckstücke oder Reinigungsmittel Sie verwenden und dokumentieren Sie auftretende Beschwerden. Notieren Sie, wann Symptome auftreten, wie sie aussehen (z. B. Rötung, Juckreiz, Bläschenbildung) und wie lange sie anhalten. Vermerken Sie auch, ob die Beschwerden nach der Anwendung bestimmter Produkte oder Tätigkeiten auftreten, selbst wenn sie sich erst ein oder zwei Tage später zeigen. Ihre Aufzeichnungen können der Ärztin oder dem Arzt erste Hinweise auf mögliche Auslöser geben.



BEHANDLUNG

Eine einmal entwickelte Kontaktsensibilisierung ist nicht heilbar. Die Neigung des Körpers, auf den betreffenden Stoff mit einer Hautentzündung zu reagieren, bleibt in der Regel lebenslang bestehen.

Die Behandlung konzentriert sich daher auf die Linderung akuter Beschwerden. Das Ekzem wird meist mit kortisonhaltigen Salben oder anderen entzündungshemmenden, juckreiz- und schmerzlindernden Medikamenten behandelt. Unterstützend können feuchte Umschläge, adstringierende oder rückfettende Bäder eingesetzt werden. Bei zusätzlich auftretenden Infektionen durch Bakterien oder Pilze können Antibiotika und desinfizierende Substanzen zum Einsatz kommen.

Entscheidend für einen langfristigen Behandlungserfolg ist das konsequente Meiden des auslösenden Stoffes. Das ist im Alltag nicht immereinfach, denn die Betroffenen erfahren längst nicht bei allen Produktgruppen, welche Inhaltsstoffe enthalten sind. Steht keine Angabe der Inhaltsstoffe zur Verfügung, können gezielte Nachfragen beim Hersteller weiterhelfen.

Bei anhaltendem Hautkontakt mit dem auslösenden Allergen kann sich ein chronisches Kontaktekzem entwickeln. Typisch sind dabei eine entzündliche Hautverdickung, eine gröbere Hautstruktur und die Bildung einer dickeren Hornschicht mit grober Schuppenbildung und schmerzhaften Einrissen.

HAUT PFLEGEN

Eine sorgfältige Hautpflege sorgt im Anschluss an die Behandlung dafür, den natürlichen Schutzfilm der Haut wiederherzustellen und zu erhalten. So kann die Haut Allergene und andere negative Einflüsse leichter abwehren. Vermeiden Sie trockene Haut, denn sie ist vergleichsweise empfindlich und kann das Entstehen von Ekzemen begünstigen. Trocknen Sie sich nach dem Waschen oder Duschen gründlich ab und cremen Sie die Haut mit geeigneten rückfettenden Cremes oder Lotionen ein. Verwenden Sie beispielsweise seifenfreie Syndets für die Körperreinigung. Sie sind hautschonender als herkömmliche Seifen und ihre gute Verträglichkeit bei Kontaktekzemen ist wissenschaftlich belegt.

NICHT ALLERGISCHE EKZEME

Nicht jedes Kontaktekzem oder jeder Ausschlag beruht auf einer allergischen Reaktion. Reizende Substanzen, z. B. in Reinigungs- oder Desinfektionsmitteln, können Hautreaktionen mit ähnlichen Beschwerden verursachen. Im Unterschied zur Kontaktallergie ist hierfür keine vorherige Sensibilisierung notwendig. Die Haut reagiert bereits beim ersten Kontakt mit dem Stoff. In der Regel nimmt die Stärke der Reaktion mit der Konzentration und Dauer der Einwirkung zu.

Auch nichtallergische Hautentzündungen sollten behandelt werden. Eine geschädigte Hautbarriere ist durchlässiger für Schadstoffe, Krankheitserreger sowie potenzielle Allergieauslöser und dadurch anfälliger für weitere Beschwerden.

ATOPISCHE DERMATITIS

Sie wird auch als Neurodermitis oder endogenes Ekzem bezeichnet. Sie ist keine Allergie, sondern eine chronische, in Schüben verlaufende Entzündung der Haut, die durch starken Juckreiz und schmerzhafte, entzündliche Hautveränderungen gekennzeichnet ist. Die Veranlagung dazu wird vererbt. Bestehende Allergien können das Auftreten einer Neurodermitis zwar fördern, sind aber nicht alleinige Ursache. Auch Reizungen der anlagebedingt trockenen und empfindlichen Haut, klimatische Einflüsse, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, seelische Anspannung, Stress sowie Infekte können Neurodermitis-Schübe auslösen.

GEEIGNETE KOSMETIKA AUSWÄHLEN

Pflegen Sie Ihre Haut regelmäßig, wenn die akuten Beschwerden der Kontaktallergie abgeklungen sind. Wir geben Tipps, wie Sie „Ihre“ Allergene meiden können und die passenden Produkte finden.

Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, welche Pflegecremes bei Ihrem Hautzustand und der Jahreszeit geeignet sind und worauf Sie bei der Auswahl achten sollten. Fragen Sie nach, was die Angaben in Ihrem Allergiepass genau bedeuten und für welche Kosmetikinhaltsstoffe sie stehen.

INHALTSSTOFFE PRÜFEN

Schauen Sie die Liste mit den Inhaltsstoffen durch, ob welche dabei sind, die bei Ihnen allergische Beschwerden auslösen. Unter „Ingredients“ finden Sie die Zutaten, die nach der INCI-Deklaration mit ihren offiziellen chemischen Bezeichnungen angegeben werden. Natürliche Essenzen und pflanzliche Auszüge werden unter ihren botanischen Namen aufgeführt. INCI steht für „International Nomenclature of Cosmetic Ingredients“. Die Inhaltsstoffe sind in absteigender Konzentration genannt; unter einem Prozent ist die Reihenfolge beliebig.

Duftstoffe werden oftmals pauschal als „Parfum“ oder „Aroma“ gekennzeichnet, ohne dass ihre genaue Zusammensetzung offengelegt wird. Hiervon ausgenommen sind Duftstoffe, die als mögliche Allergene infrage kommen können.

DUFTSTOFFE

Zu Duftstoffen, die vergleichsweise häufig Kontaktallergien auslösen, finden Sie genauere Informationen in der Liste der Inhaltsstoffe. Ab einem bestimmten Anteil im Produkt müssen sie einzeln mit ihrer INCI-Bezeichnung aufgeführt werden. Bei abspülbaren Produkten liegt die Grenze bei 0,01 Prozent, bei auf der Haut verbleibenden Produkten bei 0,001 Prozent.

Seit August 2023 gilt eine neue EU-Verordnung zur Kennzeichnung von Duftstoffen in Kosmetikprodukten. Seitdem müssen statt der bisher 24 nun 80 Duftstoffe genauer angegeben werden. Wenn Sie an einer Duftstoffallergie leiden, bieten die neuen Kennzeichnungsregeln umfangreichere Informationen über die Zusammensetzung der Produkte, so dass Sie gezielter auswählen können. Neu ist, dass nicht nur einzelne Duftstoffe, sondern auch komplexe Naturstoffe wie ätherische Öle und Pflanzenextrakte angegeben werden müssen, die duftstoffhaltig sind.

Die Regelung bedeutet aber nicht, dass die Hersteller vermehrt Stoffe einsetzen, die Allergien auslösen können. Es geht vielmehr darum, die Deklaration auf Duftstoffe zu erweitern, die Beschwerden verursachen können, aber bisher nicht separat angegeben werden mussten.



Informieren.
Motivieren.
Gestalten.

Bundesverband
Die Verbraucher
Initiative e.V.



ÜBERGANGSFRIST

Produkte, die den neuen Vorgaben noch nicht entsprechen, dürfen bis zum 31. Juli 2028 weiter verkauft werden. Bis dahin können Allergikerinnen und Allergiker nicht sicher sein, ob die nun verpflichtend zu deklarierenden Duftstoffe enthalten sind. Außerdem stehen für viele der neu gelisteten Duftstoffe noch keine Testpräparate beim Allergologen zur Verfügung. Personen mit einer Kontaktallergie könnten daher möglicherweise gar nicht erkennen, ob sie auf einen dieser Stoffe reagieren.

FARBSTOFFE

Wie andere Kosmetikprodukte müssen auch Haarfärbemittel sicher sein. Dennoch können Farbstoffe wie Para-Phenylendiamin (PPD) oder Para-Toluyldiamin (PTD) in seltenen Fällen Kontaktallergien auslösen. Oxidative Haarfarben (bestehen aus zwei Komponenten) dürfen höchstens zwei Prozent PPD enthalten. Hilfsstoffe wie Wasserstoffperoxid oder Ammoniak wirken zwar nicht allergen, können jedoch empfindliche Haut reizen.

Beachten Sie stets die Gebrauchsanweisung. Treten Jucken, Brennen oder Ausschlag auf, sollte die Farbe sofort mit lauwarmem Wasser ausgespült werden.

PPD ist ein bekannter Auslöser von allergischen Reaktionen auf Haarfarben. Aber auch andere PPD-haltige Produkte wie dunkle Henna-Tattoos, Textilien oder Leder können Allergien hervorrufen. Zudem reagieren Betroffene oft auf chemisch verwandte Stoffe wie PTD oder Azofarbstoffe, die unter anderem in Textilien, Leder oder dekorativer Kosmetik vorkommen können.

RISIKO TATTOO

Tattoo-Farben enthalten Farbpigmente mit Metallsalzen wie Chrom, Cadmium, Quecksilber oder Kobalt sowie Verunreinigungen mit Nickel oder PPD, die Allergien auslösen können. Da die Pigmente dauerhaft in tiefere Hautschichten eingebracht werden, können Tätowierungen und die Entfernung der Tattoos langfristige Risiken wie Entzündungen oder Unverträglichkeiten bergen. Personen mit empfindlicher Haut, Allergien oder Neurodermitis sollten daher auf Tattoos verzichten.

HENNA

Von Hennapulver sind keine allergieauslösenden Eigenschaften bekannt. Nach europäischem Kosmetikrecht dürfen Hennafarben kein PPD enthalten. Der Stoff kann jedoch in Produkten vorkommen, die aus Ländern außerhalb der EU stammen. In oxidativen Haarfarben mit PPD sollen bestimmte Substanzen nach dem Mischen der Komponenten und bei korrekter Anwendung verhindern, dass aus PPD eine allergieauslösende Verbindung entsteht. Das ist bei Hennafarben nicht der Fall. Schauen Sie daher beim Kauf von Henna auf die Liste der Inhaltsstoffe, ob neben Henna („Lawsonia inermis“) beispielsweise „Phenylendiamine“ oder „Nitro-Phenylendiamine“ angegeben sind.

Ähnliche Risiken bestehen auch bei Henna-Körperbemalungen, die oftmals in südlichen Urlaubsländern angeboten werden. Sie enthalten oft PPD, damit die Hennafarbe dunkler und intensiver wirkt und länger hält. Hier ist daher unbedingt Vorsicht geboten, da Sensibilisierungen auf PPD möglich sind und sich beim späteren Haarfärben als Allergie zeigen können.

KONSERVIERUNGSTOFFE

Sie sorgen dafür, dass Kosmetikprodukte länger haltbar und vor Bakterien- oder Schimmelbefall geschützt sind. Als Auslöser von Allergien sind vor allem Isothiazolinone wie Methylisothiazolinon und Formaldehyd bekannt. Seit 2017 ist die Verwendung von Methylisothiazolinon in Leave-on-Produkten, die auf der Haut oder im Haar bleiben, verboten. In Produkten, die wieder abgespült werden (sogenannte Rinse-off-Produkte) sind maximal 0,0015 Prozent erlaubt. Bereits 2013 hat der europäische Dachverband der Kosmetikindustrie, Cosmetics Europe, den Herstellern empfohlen, Methylisothiazolinon nicht mehr in Leave-on-Produkten zu verwenden. Seitdem nimmt die Häufigkeit von Kontaktallergien auf diesen Stoff ab.

Freies Formaldehyd darf seit 2019 nicht mehr in Kosmetik verwendet werden. Stattdessen können sogenannte Formaldehyd-Abspalter eingesetzt werden. Sie setzen im Fertigprodukt eine geringe Menge an Formaldehyd frei und entfalten so ihre konservierende Wirkung. Eine entsprechende Kennzeichnung ist vorgeschrieben.

NATURKOSMETIK

Kosmetik mit natürlichen Inhaltsstoffen ist nicht automatisch besser verträglich als Produkte mit synthe-

tischen Rohstoffen. Auch sie kann bei empfindlichen Personen Hautreizungen oder Kontaktallergien auslösen. Zu den pflanzlichen Inhaltsstoffen mit allergischem Potential gehören Perubalsam, Wollwachsalkohole und Lanolin, Arnika, Kamille, Bienenharz (Propolis) und Ringelblume.

Zudem können in Naturkosmetik enthaltene ätherische Öle problematisch sein. Die komplexen Stoffgemische können Duftstoffe enthalten, die möglicherweise Allergien auslösen. Prüfen Sie daher auch bei Naturkosmetik-Produkten die Inhaltsstoffe, wenn Sie an einer Kontaktallergie leiden.

BEZEICHNUNGEN VERSTEHEN

Was die Bezeichnungen in der Liste der Inhaltsstoffe bedeuten, können Sie in der INCI-Datenbank von COSMILE Europe unter www.cosmileeurope.eu nachschauen. Sie erfahren außerdem, welche Eigenschaften und Funktionen die Stoffe haben, ob sie synthetischen oder natürlichen Ursprungs sind und in welchen Produkttypen sie verwendet werden.

Innerhalb der Datenbank können Sie nicht nur nach den INCI-Bezeichnungen, sondern auch den allgemeinen (deutschen) Bezeichnungen der Inhaltsstoffe, nach Stoffgruppen und Produktkategorien suchen. Sie liefert Ihnen verlässliche, wissenschaftlich fundierte Informationen zu rund 30.000 Inhaltsstoffen.





COSMILE-APP FÜR UNTERWEGS

Sie basiert auf der Datenbank von COSMILE Europe und ermöglicht Ihnen, sich direkt beim Einkauf über Inhaltsstoffe von Kosmetikprodukten zu informieren.

Wenn Sie den Strichcode (EAN-Code) eines Produkts scannen, zeigt Ihnen die App die enthaltenen Inhaltsstoffe an und liefert weitergehende Informationen. Falls ein Produkt noch nicht in der App hinterlegt ist, können Sie die Inhaltsstoffliste scannen, um eine Übersicht zu erhalten und nähere Erläuterungen abzurufen. Darüber hinaus informiert die App über verschiedene Kosmetik-siegel, etwa Label für Naturkosmetik.

COSMILE ist werbefrei und gibt keine Bewertungen oder Empfehlungen ab. Die Daten zu den Produkten werden direkt von den Herstellern in der App eingestellt. Daher sind die Informationen zuverlässig und stets aktuell. Die App ist über den App Store und Google Play erhältlich.

FÜR ALLERGIKER

Über eine Filterfunktion der App können Sie Inhaltsstoffe markieren, die bei Ihnen Unverträglichkeiten oder Allergien auslösen oder die Sie aus anderen Gründen meiden möchten. Wenn Sie ein Produkt scannen, zeigt die App diese Inhaltsstoffe an und Sie können auf ein anderes Produkt zurückgreifen.

Zusätzlich können Sie im Bereich „Favoriten“ eine Liste mit Produkten anlegen, die Sie gut vertragen.

Sie erhalten dann automatisch Updates, wenn sich deren Zusammensetzung ändert. Hersteller können die Rezepturen ändern, daher ist eine regelmäßige Prüfung ratsam, auch bei Produkten, die verträglich sind.

Hilfreich ist, dass die App die Testsubstanzen aus Ihrem Allergie-Test in die Bezeichnungen „übersetzt“, wie sie auf Kosmetikprodukten angegeben sind. Denn oftmals stimmen die Angaben im Allergiepass nicht mit den INCI-Bezeichnungen der Kosmetika überein.



DAAB-LOGO

Das Siegel „getestet und empfohlen“ des Deutschen Allergie- und Asthmabundes e. V. steht auf Produkten, die für Allergiker und Menschen mit empfindlicher Haut gut verträglich sind. Sie dürfen keine Stoffe enthalten, die bei zu Allergien neigenden Personen häufiger Beschwerden verursachen können.

Bezeichnungen wie „sensitiv“ bieten keine verlässlichen Aussagen zur Verträglichkeit eines Kosmetikprodukts, da der Begriff nicht klar definiert oder rechtlich geschützt ist.



INFORMATIONEN

- Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V., www.daab.de/haut/kontaktallergie
- Informationsportal haut.de, www.haut.de/wissen/allergien/
- Portal Allum - Allergie, Umwelt und Gesundheit, www.allum.de/krankheiten/kontaktallergien
- Deutschlandfunk, www.deutschlandfunk.de, Gesundheitsmagazin „Sprechstunde“: „Kontaktallergien: Wenn die Haut auf Jeansknöpfe, Düfte oder Pflaster reagiert“ (8. Oktober 2024)

MIT KONTAKTALLERGIEN UMGEHEN

Nachdem klar ist, welche Auslöser von Kontaktallergien gemieden werden müssen, geht die Suche nach verträglichen Produkten los. Das kann ganz schön schwierig sein. Oftmals ist auf den ersten Blick nicht zu erkennen, worin Allergene enthalten sein können. Wir haben Informationen und Tipps zusammengestellt, um Sie beim täglichen Umgang mit Ihrer Allergie zu unterstützen. Klären Sie zusätzlich mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, welche Maßnahmen für Sie persönlich sinnvoll sind.

NICKEL

Bei Nickelallergien sind nickelhaltige Gegenstände und vor allem ein längerer Hautkontakt zu vermeiden. Ein Problem ist, dass Nickel als Bestandteil von Metalllegierungen in vielen Alltagsgegenständen vorkommt. Dazu gehören unter anderem Jeansknöpfe, Reißverschlüsse, Haken und Schnallen an Kleidung, Gürteln oder Schuhen, Brillengestelle, Uhren und Schmuck, aber auch Handys, Türgriffe, Schreibutensilien, Besteck, Kochgeschirr, Werkzeuge, Euro-Münzen, Zigarettenrauch, Zahnersatzmaterialien und Implantate.

Je mehr Nickel eine Metalllegierung enthält, desto eher kann sich bei engem und längerem Hautkontakt Nickel lösen. Schweiß begünstigt diesen Prozess. Für Verbraucherinnen und Verbraucher ist oft schwer erkennbar, welche Produkte Nickel enthalten. Durch die weit verbreitete Anwendung ist es zusätzlich schwierig, den Stoff zu meiden. Nickelhaltiger Schmuck und andere nickelhaltige Gegenstände enthalten häufig auch Kobalt. Betroffene reagieren oftmals auch auf diesen Stoff.

GRENZWERTE

In der Europäischen Union (EU) gelten seit 2001 Grenzwerte für die Nickelabgabe bei Gegenständen, die direkt und länger mit der Haut in Berührung kommen. So darf Schmuck pro Woche nur eine sehr geringe Menge Nickel an die Haut abgeben. Für frisch ge-

stochene Ohrlöcher oder Piercings gelten noch strengere Vorgaben. Trotz der gesetzlichen Regelungen ist die Nickelallergie weiterhin weit verbreitet. Untersuchungen zeigen, dass manche Produkte die erlaubten Grenzwerte überschreiten.

VORSICHT BEI „NICKELFREI“

Beachten Sie, dass der Hinweis „Oberfläche nickelfrei“ lediglich bedeutet, dass das Produkt die gesetzlich festgelegten Grenzwerte für die Nickelabgabe einhält und nicht, dass es vollständig frei von Nickel ist.

Werden Beschichtungen als „nickelfrei“ beworben, müssen die gesetzlichen Grenzwerte für die Nickelabgabe über einen Zeitraum von zwei Jahren eingehalten werden. Nach dieser Frist kann es möglich sein, dass Nickel freigesetzt wird, weil die Beschichtungen im Laufe der Zeit porös werden.

Kaufen Sie sicherheitshalber keinen als „nickelfrei“ ausgelobten Schmuck aus Ländern außerhalb der EU. Hier ist nicht sicher, ob die geltenden Vorschriften eingehalten werden.

SCHMUCK SORGFÄLTIG WÄHLEN

Vor allem nickelhaltiger Modeschmuck und Piercings können Nickelallergien hervorrufen. Bevorzugen Sie Schmuck aus Titan, Platin oder hochwertigem Gold. Die Materialien lösen praktisch keine Beschwerden aus. Seien Sie vorsichtig bei älteren Schmuckstücken aus Weiß- und Gelbgold oder Silber. Hier wurde früher Nickel beigemischt oder kann als Verunreinigung enthalten sein.

NICKELARM ESSEN

Bleiben die Beschwerden bei einer Nickelallergie bestehen, obwohl äußere Quellen vermieden werden, kann eine Überprüfung der Ernährung sinnvoll sein. Manche Personen reagieren auf nickelhaltige Lebensmittel, für die meisten Betroffenen spielt die Ernährung jedoch nur eine geringe Rolle. Reich an Nickel sind z. B. Hülsenfrüchte, Ge-

treide, grünes Blattgemüse, Kakao, Nüsse, Samen, Pellkartoffeln, einige Fischarten und schwarzer Tee. Auch Geräte mit freiliegender Heizspirale, Kaffeemaschinen oder Edelstahl-Kochgeschirr können den Nickelgehalt erhöhen. Führen Sie eine nickelarmer Diät nur nach ärztlicher Absprache und unter Begleitung einer Ernährungsfachkraft durch, da sie stark einschränkend ist.

WEITERE TIPPS

- Schweiß kann Nickel aus metallischen Gegenständen freisetzen. Dünne Textilien bieten keinen zuverlässigen Schutz, da Nickelionen mit dem Schweiß durch das Gewebe zur Haut gelangen können.
- Tragen Sie Handschuhe oder geeignete Schutzkleidung, wenn sich der Kontakt mit nickelhaltigen Gegenständen nicht ganz vermeiden lässt, z. B. im beruflichen Umfeld.
- Falls Sie sehr empfindlich auf Nickel reagieren, z. B. bei alltäglichen Gegenständen wie Münzen oder Türgriffen, können Baumwollhandschuhe helfen, den direkten Hautkontakt zu vermeiden.
- Informieren Sie Ärzte, Zahnärzte und auch Ihren Optiker über Ihre Nickelallergie. Bei Behandlungen oder der Auswahl von Materialien können möglichst nickelarmer Alternativen berücksichtigt werden.
- Kosmetika wie Lidschatten oder Wimperntusche können geringe Spuren von Nickel enthalten. Sie lösen normalerweise keine Allergie aus, können aber bei sehr empfindlichen Personen Beschwerden verursachen.

TIPP

Ob Schmuck Nickel freisetzt, können Sie mit einem in Apotheken erhältlichen Schnelltest überprüfen. Eine Farbreaktion zeigt relevante Mengen an. Sehr geringe Nickelabgaben unterhalb des Grenzwerts werden aber nicht erfasst.





Chrom-III-Salze wie Chromsulfat. Durch moderne Verfahren kann überschüssiges Chrom III aus dem fertigen Leder zum großen Teil entfernt werden.

Trotzdem kommt es immer wieder vor, dass Behörden bei Kontrollen in Lederprodukten, z. B. Schuhen, Handschuhen oder Taschen, erhöhte Gehalte an Chrom III und auch Chrom VI feststellen. Chrom III gilt zwar als vergleichsweise weniger problematisch, kann jedoch mit dem deutlich kritischeren Chrom VI verunreinigt sein. Unter sauren und feuchten Bedingungen sowie bei Einwirkung von Sauerstoff kann sich Chrom III zudem in Chrom VI umwandeln. Der Stoff ist gut wasserlöslich und gilt als starker Allergieauslöser. In Europa ist ein Grenzwert für Chrom VI festgelegt, der jedoch nicht immer eingehalten wird. Auf eine Kontaktallergie durch Schuhe bzw. darin enthaltene Substanzen können stark juckende Hautveränderungen an den Füßen hinweisen.

UMGANG

Chromate im Alltag zu meiden, ist eine echte Herausforderung. Es ist nicht einfach, herauszufinden, welche Stoffe in Schuhen, Ledermöbeln, Kleidung und anderen Lederprodukten enthalten sind oder welche Herstellungsverfahren angewendet wurden. Entsprechende Informationen sind kaum verfügbar und müssen aufwendig recherchiert und erfragt werden. Chromsalze sind zudem in Zement enthalten und zählen zu den häufigen Ursachen von berufsbedingten Ekzemen im Baugewerbe.



KOSMETIKA

Kosmetische Produkte werden sorgfältig auf ihre Sicherheit und Verträglichkeit getestet. Im Rahmen der gesetzlich vorgeschriebenen Sicherheitsbewertung wird besonders darauf geachtet, das Risiko allergischer Reaktionen möglichst gering zu halten. Dennoch lässt sich nicht vollständig ausschließen, dass einzelne Inhaltsstoffe bei empfindlichen, zu allergischen Reaktionen neigenden Personen Kontaktallergien hervorrufen können. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Substanzen synthetisch hergestellt wurden oder ob sie aus der Natur stammen.

INHALTSSTOFFE MEIDEN

Wie Kosmetikprodukte zu kennzeichnen sind, ist in der EU-Kosmetikverordnung festgelegt. Alle Inhaltsstoffe müssen mit den international geltenden INCI-Bezeichnungen (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) genannt werden.

Diese Kennzeichnung ist die wichtigste Informationsquelle, um die individuell unverträglichen Inhaltsstoffe zu meiden. Für Duftstoffe gibt es spezielle Kennzeichnungsregeln. Worauf Sie beim Kauf von Kosmetik achten können, haben wir im Spezial-Teil auf den Seiten 7 bis 10 zusammengestellt.

WASCH- UND REINIGUNGSMITTEL

Hier können ebenfalls Duftstoffe und Konservierungsstoffe enthalten sein. Die EU-Detergenzienverordnung schreibt vor, dass die Herstellerfirmen Verbraucherinnen und Verbraucher über die Zusammensetzung von Wasch- und Reinigungsmitteln informieren müssen. Auf der Verpackung sind Inhaltsstoffe in absteigender Konzentration aufgeführt und können über eine Internetadresse vollständig eingesehen werden.

Weitere Regelungen schreiben vor, dass Inhaltsstoffe, die Allergien auslösen können, ab einem Anteil von 0,1 Prozent am Gesamtprodukt mit „kann allergische Reaktionen hervorrufen“ gekennzeichnet werden müssen. Bei einigen Stoffen liegt dieser Grenzwert bei 0,01 Prozent oder noch niedriger. Duftstoffe, die häufig Allergien auslösen, sind ab einem Gehalt von 0,01 Prozent namentlich mit INCI-Bezeichnung anzugeben. Alle Konservierungsstoffe müssen unabhängig von ihrer Menge deklariert werden.

LEDER

Leder kann Gerbstoffe wie Chromate enthalten, die vergleichsweise häufig Kontaktallergien auslösen. Verwendet werden sogenannte

LATEX



Eine Latexallergie wird durch Bestandteile im Saft des Kautschukbaums oder daraus hergestellte Produkte verursacht. Besonders gefährdet sind Personen, die häufig mit Latex in Kontakt kommen. Daher kommt diese Allergie im beruflichen Umfeld gehäuft vor, zum Beispiel bei medizinischen oder pflegerischen Berufen oder in der Gummiverarbeitenden Industrie. Ein höheres Risiko haben auch Personen, die häufig operiert wurden. Schätzungen zufolge sind derzeit etwa zwei Prozent der Bevölkerung gegenüber Naturlatex sensibilisiert.

ZWEI FORMEN

Bei der Kontaktallergie reagiert das Immunsystem auf Zusatzstoffe, die eingesetzt werden, wenn Naturlatex zu elastischem Gummi verarbeitet wird. Sie tritt erst Stunden bis Tage nach dem Kontakt auf. Daher wird sie auch als verzögerter Typ oder Spättyp bezeichnet (Typ IV).

Die andere Form ist eine Soforttyp-Allergie (Typ I) und richtet sich gegen bestimmte wasserlösliche

Eiweiße im Naturlatex. Beschwerden wie Fließschnupfen, Atemnot und Husten werden durch eingeatmete Latexpartikel verursacht. Sie können bis hin zu schweren, lebensbedrohlichen Schock-Reaktionen reichen und zeigen sich unmittelbar bis etwa eine Stunde nach dem Kontakt. Manchmal kommen auch Hautreaktionen wie juckende Quaddeln vor.

Kontaktallergien sind inzwischen deutlich seltener. Das liegt an verschiedenen Maßnahmen zur Eindämmung von Latexallergien, die Ende der 1990er Jahre eingeführt wurden. Die allergieauslösenden Zusatzstoffe wurden eingeschränkt und mussten durch weniger allergieauslösende Substanzen ersetzt werden. Arbeitgeber müssen seitdem allergenarme oder latexfreie Handschuhe zur Verfügung stellen.

Dafür nehmen die Latexallergien vom Soforttyp zu. Naturlatex ist in einer Vielzahl von Konsumartikeln enthalten und kann bei sensibilisierten Personen allergische Reaktionen auslösen.

LATEX MEIDEN

Naturlatex steckt in vielen Produkten, etwa in medizinischen Hilfsmitteln und Geräten wie Handschuhen, Masken, Pflastern, Kompressi-

ERSTE HINWEISE

Wenn Sie beispielsweise überempfindlich auf Gummihandschuhe reagieren, die Lippen anschwellen und jucken, wenn Sie Luftballons aufblasen oder exotische Früchte wie Banane, Kiwi oder Avocado nicht gut vertragen, kann das auf eine Latexallergie hindeuten. Lassen Sie die Beschwerden in jedem Fall ärztlich abklären.

onsbinden, Beatmungsgeräten oder Kathetern sowie in Alltagsgegenständen wie Gummibändern, Spielzeug, Luftballons, Luftmatratzen, Kondomen, Haushaltshandschuhen oder Sportartikeln.

Da die Allergene miteinander verwandt sind, können Zimmerpflanzen, z. B. Weihnachtssterne, Birkenfeigen (*Ficus benjamina*) oder Gummibäume, bei Patientinnen und Patienten mit Latexallergie Beschwerden auslösen. Ebenso kann es zu Reaktionen auf einige Gemüse- und Obstsorten wie Kiwi, Banane, Papaya, Paprika, Tomaten, Avocado sowie auf Nüsse kommen.



BEI EMPFINDLICHER HAUT ODER CHROMAT-ALLERGIE

- Tragen Sie Lederschuhe nicht barfuß. Socken oder Strümpfe schützen vor Chromsalzen, die sich durch Schwitzen aus dem Leder lösen.
- Achten Sie auf eine gute Passform und ausreichende Belüftung.
- Bevorzugen Sie Schuhe aus pflanzlich gegerbtem Leder und fragen Sie im Handel gezielt danach. Auch hier ist das Tragen von Socken oder Strümpfen empfehlenswert.
- Achten Sie auf den Geruch und kaufen Sie stark chemisch oder stechend riechende Schuhe lieber nicht. Sie können allergieauslösende Substanzen enthalten und weisen oft auf eine geringere Qualität hin.



TIPPS

- Achten Sie darauf, latexfreie Produkte zu verwenden. In Deutschland müssen Alltagsprodukte, die Latex enthalten, entsprechend gekennzeichnet sein. Häufig ist die Information jedoch nicht einfach zu finden. Fragen Sie in dem Fall beim Hersteller nach. Bei medizinischen Handschuhen und anderen Medizinprodukten ist dagegen eine eindeutige Kennzeichnung vorgeschrieben, um die Produkte zuverlässig unterscheiden zu können.
- Informieren Sie behandelnde Ärztinnen und Ärzte sowie anderes medizinisches Personal über eine bestehende Latexallergie.
- Führen Sie Ihren Allergie-Pass immer mit sich oder tragen Sie eine Allergie-SOS-Plakette, die auf die Latexallergie hinweist. Das kann im Notfall lebensrettend sein.

TEXTILIEN

Allergien im Zusammenhang mit Textilien sind insgesamt eher selten, viel häufiger reagiert empfindliche oder bereits vorgeschädigte Haut auf grobe Stofffasern mit Irritationen oder Ekzemen.

Kontaktallergien werden am häufigsten durch Farbstoffe in den Textilien ausgelöst. Aber auch allergische Reaktionen auf die textilen Fasern sind möglich. Die Symptome treten bevorzugt an Stellen auf, die intensiv mit dem Stoff in Berührung kommen wie Armbeugen, Kniekehlen, Achseln, Leisten oder der Halsbereich. Zusätzlich können Wärme und Schwitzen dazu beitragen, dass Schadstoffe freigesetzt werden und auf die Haut übergehen.

KENNZEICHNUNGSLÜCKEN

Nach der Europäischen Textilkennzeichnungsverordnung müssen bei Kleidung nur die verwendeten Fasern und deren Anteile angegeben werden. Angaben über Hilfsstoffe, Herkunft der Fasern, Fertigungsprozesse oder eingesetzte Chemikalien bei Färbung und Nachbehandlung fehlen.

RISIKO SENKEN

Waschen Sie Kleidung stets vor dem ersten Tragen, um die Haut vor möglichen Rückständen aus der Produktion zu schützen.

Kaufen Sie keine Textilien mit Hinweisen wie „blutet aus“ oder „separat waschen“. Sie deuten darauf hin, dass bedenkliche Farbstoffe verwendet wurden, die aus dem Kleidungsstück austreten können.

Seien Sie besonders bei schwarzen oder sehr leuchtend gefärbten Textilien vorsichtig. Hier ist das Risiko, dass diese Farbstoffe auf die Haut gelangen, höher als bei weniger intensiven Farben. Für schwarze Kleidung werden verschiedene blaue, rote und gelbe Farbstoffe kombiniert. Um einen kräftigen Farbton zu erzielen, sind meist größere Mengen erforderlich, die zusätzlich mit Chemikalien fixiert werden müssen.

Achten Sie auf Bezeichnungen wie „knitterfrei“, „bügelfest“, „feuerbeständig“ oder „geruchsneutral“ und lassen Sie die Produkte im Zweifel lieber liegen. Diese Eigenschaften werden durch chemische Behandlungen erreicht, die ebenfalls gesundheitsschädlich sein können.

Bezeichnungen wie „geruchsabweisend“ oder „mit Frische-Effekt“ deuten auf antibakterielle Nachbehandlung hin, die geruchsbildende Bakterien bekämpfen sollen. Sie sind überflüssig, denn das Waschen nach dem Tragen reicht aus, um verschwitzte Kleidung zu reinigen. Als mögliche negative Effekte werden Hautreizungen und die Bildung von Resistenzen diskutiert.

Verzichten Sie grundsätzlich auf den Kauf von Kleidungsstücken, die stark chemisch riechen. Solche Gerüche können auf gesundheitlich bedenkliche Rückstände hinweisen, die beim Tragen über die Haut aufgenommen werden können.

Prüfen Sie, ob Textilien, die mit Nachhaltigkeitssiegeln wie GOTS, EU-Umweltzeichen, Blauer Engel, bluesign® product oder IVN Best ausgezeichnet sind, eine Alternative sein können. Häufig gehören der Verzicht oder die Reduktion von gesundheitlich bedenklichen Stoffen zu den Kriterien.

MEHR ERFAHREN

Nutzen Sie Ihr Auskunftsrecht gemäß der Europäischen Chemikalienverordnung REACH und fragen Sie bei Herstellern von Textilien nach, ob bedenkliche Chemikalien verwendet werden. Mit der App Scan4Chem des Umweltbundesamtes geht das in wenigen Schritten (www.umweltbundesamt.de/themen/chemikalien/chemikalien-reach/reach-fuer-verbraucherinnen-verbraucher).



THEMENHEFTE DER VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.

Umwelt & Nachhaltigkeit

- Abfall richtig entsorgen (2023)
- Besonders sparsame Haushaltsgeräte (2024, nur online)
- Clever Energie sparen (2022)
- Das neue EU Energielabel (2021)
- Einfach klimagerechter Leben (2021, 20 S.)
- Fairer Handel (2020)
- Familie & Klima (2020)
- Generation 55+ und Labels (2024)
- Holz & Papier (2023)
- Kleidung clever nutzen (2025)
- Kleingarten? Großartig! (2026)
- Klimaanpassung (für) Zuhause (2024, 20 S., kostenfrei)
- Klimafreundlich mobil (2022)
- Klimafreundlich einkaufen (2019)
- Klimafreundlich gärtnern (2022)
- Klimafreundlich haushalten (2022)
- Nachhaltig digital konsumieren (2023)
- Nachhaltig durch das Jahr (2019)
- Nachhaltig feiern & schenken (2024)
- Nachhaltig in der Freizeit (2023)
- Nachhaltige Labels (2018)
- Nachhaltige Verpackungen (2021)
- Nachhaltiger Tourismus & Labels (2017)
- Nanotechnologien in Alltagsprodukten (2021)
- Nutzen statt besitzen (2020)
- Permakultur (2019)
- Plastikärmer Leben (2021)
- Reisen bewusst genießen (2025)
- Schadstoffe im Alltag (2023)
- Verpackungsflut? – Nachhaltig entscheiden! (2026)
- Wasser – Lebensmittel Nr. 1 (2022)

Essen & Trinken

- Abnehmen & Diäten (2025)
- Alkoholfreie Getränke (2023)
- Älter werden mit Genuss (2023)
- Ausgewählte Ernährungsrichtungen (2021)
- Basiswissen Essen für Kinder (2017)

- Basiswissen Fleisch (2018)
- Basiswissen Gemüse & Obst (2018)
- Basiswissen Gesund Essen (2021)
- Basiswissen kochen (2025)
- Basiswissen Öle & Fette (2018)
- Clever preiswert kochen (2019)
- Clever saisonal kochen (2010, 24 S.)
- Clever saisonal kochen 2 (2011, 24 S.)
- Clever saisonal kochen 3 (2011, 24 S.)
- Fisch & Meeresfrüchte (2020)
- Insekten auf dem Teller (2023)
- Klimafreundlich essen (2019)
- Kochen ohne Reste (2025)
- Küchenkräuter (2009, 8 S.)
- Lebensmittel selber machen (2022)
- Lebensmittel wertschätzen statt verschwenden (2025, kostenfrei)
- Lebensmittelallergien & Co. (2015)
- Lebensmittelvorräte (2020)
- Nachhaltige Gemüseküche (2025)
- Obst & Gemüse selbst anbauen (2020)
- Regionale Lebensmittel kaufen (2019)
- Superfood (2022)
- Tierhaltung im Wandel (2025)
- Vegetarisch & Vegan Essen (2021)
- Wie Oma backen (2014)
- Wie Oma kochen (2011, 24 S.)
- Wie Oma naschen (2012)
- Zucker & Co. (2020)
- Zusatzstoffe (2020)

Gesundheit & Haushalt

- Basiswissen Bodenbeläge (2018)
- Basiswissen Entspannung & Fitness (2017)
- Basiswissen Fahrrad (2018)
- Basiswissen Labels (2017, 24 S.)
- Basiswissen Patientenrechte (2021)
- Clever Haushalten (2022, 20 S.)
- Den Geist fit halten (2025)
- Digitaler Stress – Bewusst pausieren! (2026)
- Düfte und Duftstoffe (2022)
- Erholsam schlafen (2022)

- Erkältung & Selbstmedikation (2017)
- Familienratgebern: Ernährung & Bewegung (2012, 24 S.)
- Ernährung bei erhöhtem Cholesterin (2024)
- Frauen & Gesundheit (2019)
- Gesund älter werden (2020)
- Gut zu Fuss (2022)
- Haushaltspflege (2015, 24 S.)
- Heimwerken & Labels (2017)
- Homöopathie (2005, 24 S.)
- Kinder & Gesundheit (2020)
- Kontaktallergien (2026)
- Kosmetik für junge Haut (2018, 20 S.)
- Kosmetik für reifere Haut (2024)
- Leben im Alter (2023)
- Männer & Gesundheit (2019)
- Nachhaltiger Haushalt (2019)
- Nahrungsergänzungen (2024)
- Natur- & Biokosmetik (2019)
- Naturheilverfahren (2016)
- Omas Hausmittel (2020)
- Pflege organisieren (2024)
- Regionale Labels (2017)
- Rückengesundheit (2010, 28 S.)
- Schädlinge im Haushalt (2016)
- Schadstoffarm wohnen (2017)
- Sicherheit für Familien (2025)
- Familienratgebern: Sitzender Lebensstil (2013, 20 S.)
- Sonnen- und Hitzeschutz (2025)
- Unfällen im Alter vorbeugen (2024)
- Vollwertig Essen bei Diabetes Typ 2 (2024)
- Yoga (2015, 32 S.)

Weitere Themen

- Ehrenamt & Co. (2023)
- Internet (2024, nur online)
- Internet-Mythen (2024)
- Langlebige Haushaltsgeräte (2018)
- Online Sicher Unterwegs (2023)
- Smart Home (2025)
- Tierisch Gut (2021)

DOWNLOADS FINDEN SIE UNTER WWW.VERBRAUCHER.COM

THEMENHEFTE EINFACH ONLINE BESTELLEN

Bundesverband

Die Verbraucher Initiative e.V.

Wollankstraße 134, 13187 Berlin, mail@verbraucher.com