

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Seit einiger Zeit werden sogenannte Parabene in der Öffentlichkeit diskutiert. Parabene ist ein Sammelbegriff für eine Vielzahl von natürlichen und künstlichen Stoffen, die alle durch den Zusatz „paraben“ gekennzeichnet werden. Parabene verfügen über eine antimikrobielle und pilzabtötende Wirkung und werden daher in der pharmazeutischen Industrie, in Kosmetika sowie in bestimmten Lebensmitteln sehr häufig als Konservierungsmittel eingesetzt. Im technischen Bereich dienen sie u. a. zur Konservierung von Ölen, Fetten, Leimen, Schuhputzmittel.

Die bekanntesten künstlichen Parabene, deren Wirkmechanismus durch einige Studien untersucht wurden, sind **Butylparaben**, **Propylparaben**, **Methylparaben** und **Ethylparaben**. Weniger bekannt sind Benzylparaben, Isopropylparaben, Isobutylparaben, Pentylparaben und Phenylparaben, zu denen bislang wenig gesicherte Daten vorhanden sind. Einige von Ihnen sind in der Europäischen Union (EU) in Kosmetika verboten.

In **Kosmetika** findet sich vorwiegend **Methylparaben** in Cremes, Lotionen, Make-Up, Lippenstiften, Rasierwässern, Deodorants, Seifen, Sonnenschutzmitteln, Enthaarungsmitteln und Shampoos Verwendung. Methylparaben ist sehr giftig für wasserlebende Kleintiere, die die Nahrungsgrundlage für viele Fische darstellen und darf, laut europäischer Kosmetikverordnung, den Grenzwert von 0,4 Prozent pro Produktpackung nicht übersteigen. Problematisch ist, dass Methylparaben mit jedem Gebrauch des betroffenen Pflegeprodukts ungefiltert durch z.B. duschen, waschen oder abschminken in das Abwasser und damit über die Flüsse ins Meer gelangen kann.

Parabene gelangen nicht nur über Kosmetika, sondern auch über Medikamente und Nahrungsmittel in den Körper. Sie werden in den letzten Jahren mit verschiedenen unerwünschten Nebenwirkungen in Verbindung gebracht. Einige wie z.B. Benzyl-, Butyl- und Propylparaben weisen eine hormonähnliche Struktur auf. Der durch Studien gestützte Verdacht, dass sie möglicherweise Brustkrebs auslösen können, konnte bis heute nicht beweisend ausgeräumt werden. Darüber hinaus zeigen weitere aktuelle Studien, dass hormonaktive Parabene bei Fischen, Vögeln, Reptilien und Säugetieren schädliche Wirkungen wie Fortpflanzungsstörungen und die „Verweiblichung“ von Männchen auslösen. Ebenso gibt es Hinweise, dass diese Stoffe bei schwangeren Frauen die Plazenta passieren können, was mutmaßlich schädlichen Einfluss insbesondere auf weibliche Foeten haben könnte. Allergische Reaktionen hingegen werden beschrieben, sind aber insgesamt selten.

Parabene sind schätzungsweise aktuell in über 22.000 kosmetischen Produkten weltweit enthalten.

Wie können Sie den Gebrauch von Parabenen reduzieren oder vermeiden?

- Prüfen Sie Inhaltsstoffe der Kosmetika und andere gebräuchliche Pflegeprodukte auf Parabene, bevor Sie diese käuflich erwerben.
- Die kostenlosen Apps CodeCheck[®] und ToxFox[®] (beide deutschsprachig) bieten die Möglichkeit Produkte vor dem Kauf auf Parabene zu scannen.
- Fragen Sie in Naturkosmetik- oder Bioläden nach parabenfreien Produkten.
- Vermeiden Sie außerhalb der EU erworbene Kosmetika, die in der EU verbotene Parabene als Inhaltsstoff auflisten. Die kostenlose App BeatTheMicrobeat[®] (englischsprachig) kann Ihnen hier gfs. Anhaltspunkte geben.

Auf der Internetseite www.akdermaplastik.de finden sie weiterführende Informationen.