

### **Sonnencreme – Giftig und ungesund**

Sonnencreme wird im Sommer gleich mehrmals täglich auf die Haut aufgetragen. Unsere Haut ist jedoch keine undurchlässige Plastikfolie. Sie hat Poren und nimmt die Inhaltsstoffe der Sonnencreme teilweise auf. Herkömmliche Sonnencremes enthalten aber viele gesundheitsschädliche Chemikalien, die über die Haut in den Organismus gelangen und dort unsere Entgiftungsorgane (Leber, Nieren, Darm) belasten. Auf diese Stoffe sollte man besser verzichten. Denn schliesslich will man sich mit der Sonnencreme schützen und nicht etwa krank machen.

### **Sonnencremes – Fatal für die Organe**

Eine Sonnencreme kommt mit der Haut in Berührung. Sie wird über die Poren aufgenommen und gelangt auf diese Weise in den Blutkreislauf - und somit in unseren Körper. Damit schädigt jede chemische Substanz, die in Hautpflegeprodukten enthalten ist, automatisch auch die Leber, die Nieren und den Darm. Das macht den Stellenwert einer naturbelassenen Hautpflege mehr als deutlich.

### **Krebsauslösende Inhaltsstoffe**

Mittlerweile gibt es über 150 krebsauslösende Inhaltsstoffe, die allein in den herkömmlichen Kosmetikprodukten enthalten sind. Deshalb ist es verwunderlich, dass es keine gesetzliche Regulierungen für diese gefährlichen Substanzen in Hautpflegeprodukten gibt. Sonnencremes sollen [gegen Sonnenbrand](#) schützen, doch [welche Krankheiten](#) verursachen diese Cremes?

### **Fehlende Kontrollen**

Laut Gesetz müssten Produkte, die krebsauslösende Substanzen enthalten, eigentlich mit einem Warnhinweis auf der Verpackung versehen sein. Aber es achtet niemand auf die Umsetzung dieses Gesetzes bei Kosmetik- und Körperpflegeprodukten. So sind die Verbraucher sich selbst überlassen und kaufen diese Produkte auf eigenes Risiko.

### **Chemikalien in Sonnencremes fördern Krebs**

Ein Produkte, das hauptsächlich in den Sommermonaten in Mengen konsumiert wird, ist die Sonnencreme. Damit die Sonnencreme einen Schutz gegen die UV-Strahlung aufbauen kann, muss sie mehrmals aufgetragen werden. Neueste Forschungen weisen allerdings darauf hin, dass die Chemikalien, die in der Sonnencreme enthalten sind, die Entstehung von Hautkrebs eindeutig fördern. Der häufige Gebrauch von Sonnencreme schädigt daher unweigerlich Ihre Gesundheit.

### **Auch andere Körperpflegemittel sind betroffen**

Parfüms, Hautcremes, Feuchtigkeitscremes, Shampoos, Duschgels, [Deodorants](#), Haarfärbeprodukte und andere Reinigungs- und [Körperpflegemittel](#) enthalten eine Vielzahl an Chemikalien sowie chemischen Duftstoffen. Den meisten Menschen ist nicht bewusst, dass diese Duftstoffe häufig aus giftigen Substanzen hergestellt werden, die erwiesenermaßen Krebs verursachen können. Da diese Duftstoffe eingeatmet werden, belasten sie in erster Linie das Nervensystem.

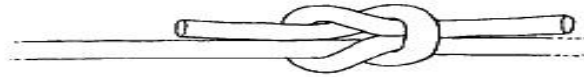
### **Immunsystem überlastet - Krankheiten folgen**

Über kurz oder lang kann das [Immunsystem](#) der permanenten Belastung durch die chemischen Stoffe nicht mehr standhalten. Es entwickeln sich die unterschiedlichsten Krankheitsbilder. Diese Stoffe können den Körper extrem schwächen und somit [Allergien](#), Autoimmunerkrankungen und letztlich auch [Krebs](#) auslösen.

### **Gezielte Entgiftung**

Aus [naturheilkundlicher Sicht](#) bedarf es grundsätzlich einer gezielten [Entgiftung](#), damit der Körper diese Chemikalien überhaupt wieder ausschwemmen kann und nicht krank wird.

Es lohnt sich also, darüber nachzudenken, mit welchen Produkten wir unsere Haut pflegen. Es ist wichtig, der Haut genau dieselbe Aufmerksamkeit zu schenken, die wir auch unseren anderen Organen zukommen lassen. Es empfiehlt sich deshalb, bei Körperpflegeprodukten und Kosmetikartikeln ausschließlich Naturkosmetik zu verwenden.



### **Logik, die keiner versteht**

Es wird behauptet, dass die Chemikalien in Kosmetikprodukten unschädlich seien, da sie nicht oral aufgenommen werden. Dabei wird davon ausgegangen, dass diese Chemikalien nicht über die Haut aufgenommen werden, so dass ihre Giftigkeit keine Rolle spielt...

### **Giftiger Sonnenschutz**

In den USA haben jetzt die *U.S. Centers for Disease Control* (CDC) und deren *Environmental Working Group* (EWG) Alarm geschlagen und darauf hingewiesen, dass inzwischen - laut einer Studie - 97 Prozent der Amerikaner zum Beispiel mit der Chemikalie Oxybenzone (4-methoxy-2-hydroxybenzophenone) vergiftet sind, die in Sonnencremes und anderen Kosmetika als UVA-Blocker Verwendung findet. Die Chemikalie wird unter anderem für die Unterentwicklung von Babies bei der Geburt und im Gefolge für eine Reihe chronischer Krankheiten im späteren Leben verantwortlich gemacht.

### **Gesunde Sonnencreme – Einfach selbst machen!**

Natürlich gibt es auch gesunde Sonnencremes – z. B. im Naturkosmetik-Bereich. Doch auch hier ist es nicht einfach, eine Sonnencreme zu finden, die wirklich gar keine bedenklichen Substanzen enthält und nur aus rein natürlichen Zutaten besteht. Daher gilt inzwischen bei der Sonnencreme dasselbe wie beim Essen: Selber machen ist die beste Lösung! Wie Sie eine gesunde und wirksame Sonnencreme mit wenigen natürlichen Zutaten selbst herstellen können, lesen Sie hier:

### **Sonnencreme selbst gemacht – Die Zutaten**

**Kokosöl** mit natürlichem LSF von 7, das gleichzeitig die Haut vor Bakterien, Pilzen und bis zu einem gewissen Grad auch vor Ungeziefer wie Zecken schützt

**Sheabutter** mit natürlichem LSF von 4

**Jojobaöl** pflegt und nährt die Haut

**Ätherische Öle** verleihen Ihrer Sonnencreme einen guten Duft. Die Zugabe von ätherischen Ölen kann ausserdem den Sonnenschutz noch zusätzlich leicht unterstützen. So liefert Eukalyptusöl einen LSF von 2,5 und Lavendelöl einen LSF von 5,5. Doch sind die zugegebenen Mengen der ätherischen Öle natürlich sehr gering, weshalb auch die Wirkung nicht überragend ist. Wenn man jedoch bedenkt, dass ätherische Zitrusöle – die keinesfalls für Sonnenschutzcremes verwendet werden sollen – die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen, wird klar, dass es überaus wichtig ist, nur die richtigen ätherischen Öle für die Sonnencreme zu verwenden.

**Vitamin-E-Öl** nährt die Haut, schenkt ihr Feuchtigkeit und schützt sie vor freien Radikalen. Gleichzeitig wirkt **Vitamin E** als natürliches Konservierungsmittel, damit Ihre selbst gemachte Sonnencreme nicht zu schnell verdirbt.

**Zinkoxid (non nano)** ist ein UV-Filter, der UVA- und UVB-Strahlung absorbiert und von der Haut fernhält. "Non nano" bedeutet, dass die Zinkoxidpartikel grösser als 100 nm sind und nicht durch die Hautporen in den Körper gelangen können, sondern aussen auf der Hautoberfläche bleiben und dort ihrem Job – dem Sonnenschutz – nachgehen.

Natürliche Sonnencreme selbst gemacht – Das Rezept

Für Ihre selbst gemachte Sonnencreme benötigen Sie die folgenden Mengen sowie einen Mund-Nasen-Schutz (Staubmaske aus Papier) aus dem Baumarkt:

Zutaten

30 g Kokosöl

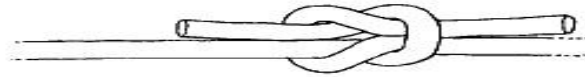
24 g Sheabutter

3 g Jojobaöl

3 g Vitamin-E-Öl

30 Tropfen ätherische Öle (100 %), z. B. 15 Tropfen Lavendelöl und 15 Tropfen Eukalyptusöl oder auch nur 10 Tropfen Eukalyptusöl und dazu noch 5 Tropfen Minzöl

Zinkoxidpulver je nach gewünschtem LSF



HURO / RUI Referendum & Initiativen / Roland Schöni, Lindi 9c, 3814 Gsteigwiler / [huro@dplanet.ch](mailto:huro@dplanet.ch)

---

Lesen Sie auch diesen Artikel "[UV-Sonnenschutzmittel belasten Muttermilch mit hormonaktiven Chemikalien](#)".  
([Artikel als PDF](#))

Quelle: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/sonnencreme-ia.html>  
<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/sonnencreme-selber-machen-ia.html>

Ihr Team vom Alpenparlament  
r.s.