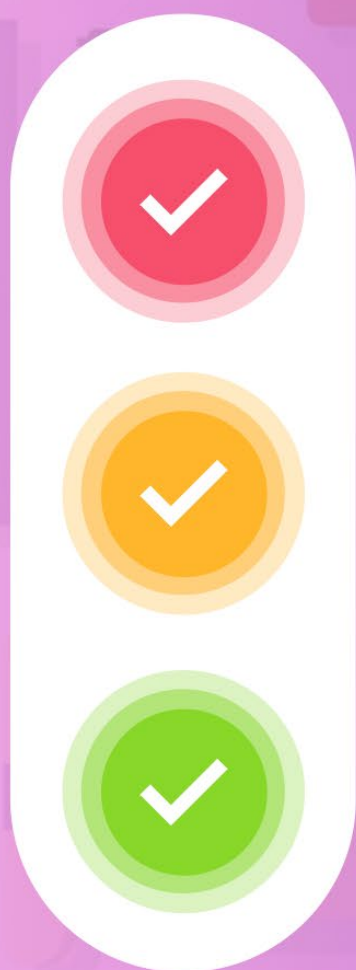


# Die **Kosmetik** Checkliste



# Hier findest du Inhaltsstoffe die du in Kosmetika unbedingt meiden solltest

## Komedogene Inhaltsstoffe

Achte bei deiner Kosmetikwahl möglichst darauf, auf Komedogene Inhaltsstoffe zu verzichten. Komedogene Inhaltsstoffe verstopfen deine Poren und erzeugen Mitesser.



Ammoniumbituminosulfonat eButylstearat (Butyl Stearat)  
Cetylalkohol (Cetyl Alcohol)  
Erdnussoel (Arachis Hypogaea)  
Hexylenglycol (Hexyne Glycol)  
Holzteer (Pinus)  
Isopropylester (Isopropyl Ester)  
Isopropylmyristat (Isopropyl Myristate)  
Kakaobutter (Cocoa Butter oder Theobroma Cacao)  
Kokosöll (Cocos Nucifera)  
Lanolin, auch Wollwachs (Lanolin)  
acetylierte Lanolinalkohole (Acetylated lanolin Alcohols)  
Lanolinfettsäure (Lanolinfettsäure)  
Maiskeimöl (Corn Oil)  
Natriumlaurylsulfat (Sodium Lauryl Sulfate)  
Octanol (Octanol)  
Olivenöl (Olive Oil)  
Ölsäure (Oleic Acid)  
Paraffinöl (Petrolatum)  
Polyäthylenglycol (PEG-12)  
Propylenglykolester (Propylene Glycol Stearate)  
Saflor - Öl (Carthamus Tinctorius)  
Schwefel (Sulphur)  
Sesam - Öl (Sesamum Indicum)  
Stearinsäure (Stearic Acid)  
Steinkohleteer (Heavy Mineral Oil oder Pix Ex Carbone)

## Duftstoffe

Duftstoffe sind verlockend, denn riecht eine Creme oder Schminke besonders gut, neigen wir gerne dazu sie gegenüber duftloser Kosmetik vorzuziehen. Dabei solltest du jedoch vorsichtig sein, denn Duftstoffe können sehr reizend wirken und Allergien hervorrufen. Versuche also ab jetzt, auf Duftstoffe zu verzichten.

Hier eine Liste von häufig verwendeten Duftstoffen, auf die du verzichten solltest.



Fragrance Parfum/Perfume/Aroma

Linalool

Citronellol

Cinnamal

Limonene

Geraniol

Eugenol

Lavender oil (Lavandula angustifolia)

Rose flower extract (Rosa damascena)

Bergamot oil (Citrus bergamia)

Ylang-ylang oil (Canaga odorata)

Lemon (Citrus limon)

Lime (Citrus aurantifolia or Citrus medica)

Orange (Citrus sinensis)

Tangerine (Citrus tangerine)

Peppermint (Mentha piperita)

Spearmint (Mentha spicata)

Eucalyptus Cinnamon (Cinnamomum)

Alkohol, kann die Haut reizen, austrocknen und die Schutzbarriere schädigen.  
Aber: Alkohol ist nicht gleich Alkohol. Es gibt Unterschiede zwischen schädlichen und akzeptablen Alkoholen.

Hier ein kleiner Leitfaden, wie du reizende und pflegende Alkohole unterscheidest:

## Böse Alkohole



“Alcohol”  
Isopropyl Alcohol  
SD Alcohol  
Denatured Alcohol  
Alcohol denat  
Ethanol  
Methanol  
Ethyl and Methyl Alcohol  
Polyvinyl Alcohol

## Gutartige Alkohole



Cetyl Alcohol  
Cetearyl Alcohol  
Stearyl Alcohol  
Arachidyl Alcohol  
Behenyl Alcohol  
Batyl Alcohol  
Decyl Alcohol  
Lauryl Alcohol

