

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 77 (2020)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Natürlich gepflegt  
**Autor:** Pauli, Andrea  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-914211>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Natürlich gepflegt

Naturkosmetik ist gefragter denn je. Auch viele konventionelle Hersteller setzen auf die Kraft der Pflanzen für Cremes, Shampoo und Co. Was man über Inhalt und Gütesiegel wissen sollte.

**Text: Andrea Pauli**

Natürlich schön: Wer wünscht sich das nicht? Die Hersteller von Kosmetik- und Körperpflegeprodukten wissen um den Reiz dieser Vorstellung und preisen ihre Produkte entsprechend an. Schon erstaunlich, was da so alles in Tiegeln, Dosen, Tuben und Flaschen stecken soll – die Ingredienzen werden immer exotischer, von Wasserlilie über weissen Lotus bis zu Gletscherwasser. «Natur pur» scheint heutzutage quasi überall enthalten zu sein.

Die Frage ist, in welchen (verschwindend geringen) Mengen. Konsumentenschützer warnen nicht umsonst regelmässig vor dem «Greenwashing» konventioneller Produzenten, die mit geschickten Verpackungsaufdrucken suggerieren, ganz auf die Kraft bestimmter Pflanzen zu setzen. Liest man sich die Inhaltslisten dieser Hersteller genauer durch, finden sich dann aber doch hauptsächlich auf Mineralölbasis gewonnene Inhaltsstoffe.

## **Was ist überhaupt Naturkosmetik?**

In echter Naturkosmetik ist nur erlaubt, was in den Naturkreislauf zurückgeführt werden kann und die Umwelt nicht lange belastet. Grundsätzlich bedeutet Naturkosmetik ein Gemisch aus verschiedenen Extrakten, aus Rohstoffen pflanzlichen, mineralischen oder tierischen Ursprungs, also Fette, Öle, Wachse, Kräuter, Blütenwasser und ätherische Öle. Zur Konservierung werden anstatt der hormonell wirkenden Parabene, welche die herkömmliche Kosmetik einsetzt, Bioalkohol oder pflanzliche Extrakte verwendet. Eine ausschliessliche Verwendung von Naturstoffen garantiert allerdings nicht die gesundheitliche Unbedenklichkeit von Naturkosmetik. Denn auch sie hat das Potenzial zu unerwünschten Nebenwirkungen – besonders dann, wenn darin reine ätherische Öle eingesetzt werden. Allergiker sollten bei





jedem Kosmetikprodukt – egal, ob Naturkosmetik oder nicht – die Inhaltsstoffliste prüfen, denn auch natürliche Duftstoffe oder Pflanzenextrakte können Allergien auslösen.

Leider ist der Begriff Naturkosmetik rechtlich nicht definiert. Die europäische Kosmetikverordnung, gültig auch in der Schweiz, garantiert die Sicherheit kosmetischer Produkte. Ein spezielles Naturkosmetikgesetz gibt es nicht. Es finden sich beispielsweise Kosmetikhersteller, die überwiegend auf pflanzliche oder tierische Inhaltsstoffe setzen, aber dennoch nicht auf bestimmte chemisch-synthetische Inhaltsstoffe verzichten. Solche «naturnahen» Kosmetikprodukte erfüllen in der Regel nicht die Anforderungen von «echter» Naturkosmetik.

Naturkosmetik bedeutet auch nicht zwangsläufig «aus biologischem Anbau». Wer Biokosmetik wünscht, muss nach entsprechender Kennzeichnung in der Liste der Inhaltsstoffe suchen.

Woran sollte man sich also orientieren? Solange es kein einheitliches, staatlich finanziertes Siegel gibt, am besten an international zertifizierten und von Konsumentenschützern empfohlenen Gütesiegeln (siehe S. 16).

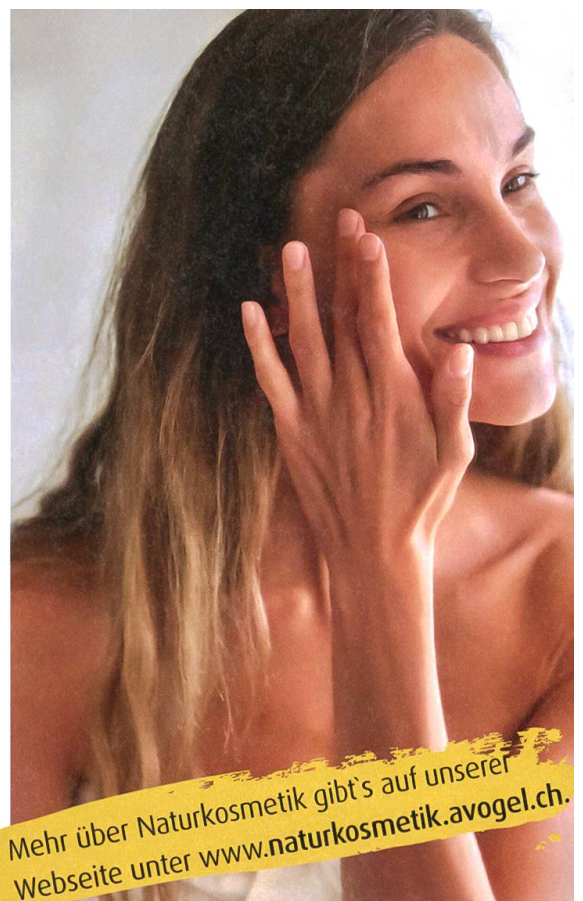
### Was darf nicht in Naturkosmetik stecken?

Zertifizierte Hersteller von Naturkosmetik verzichten grundsätzlich auf Folgendes: Rohstoffe auf Erdölbasis,

## Inhaltsstoffe prüfen

Inhaltsstoffe werden nach der internationalen Nomenklatur kosmetischer Inhaltsstoffe, kurz **INCI**, auf dem Produkt aufgelistet. Das ist nicht unbedingt leicht verständlich.

Tipp beim Kauf von konventioneller oder «naturnaher» Kosmetik: Mikroplastik ist für den Verbraucher oft nur schwer zu erkennen. Es versteckt sich unter anderem hinter folgenden Begriffen: Polyethylene, Nylon, Polypropylene, Polystyrene oder Polyurethane.



Mehr über Naturkosmetik gibt's auf unserer Webseite unter [www.naturkosmetik.avogel.ch](http://www.naturkosmetik.avogel.ch).

Silikone, gentechnisch veränderte Organismen, radioaktive Bestrahlung, synthetische Fette und Öle, synthetische Farb-, Duft- und Konservierungsstoffe, Tierversuche.

### Warum kostet Naturkosmetik mehr?

Die Herstellung von Naturkosmetik und insbesondere von Biokosmetik ist aufwendiger, die Inhaltsstoffe sind qualitativ hochwertiger. Das spiegelt sich auch im Preis wider. Natürliche Pflegeprodukte sind häufig recht teuer – allerdings immer noch günstiger als edle, konventionelle Luxusmarken.

### Was kann Naturkosmetik, was nicht?

Wer von konventioneller Kosmetik auf Naturkosmetik umsteigt, hat vielleicht gewisse «Probleme» mit der Beschaffenheit der Produkte. Einige Beispiele:

**Duschgel** – herkömmliches schäumt üppig (dank synthetischer Tenside), auf Naturbasis produziertes (mit Tensiden aus Rübe, Raps oder Kokos) eher wenig bis gar nicht. Achtung: Auch pflanzliche Tenside können, wie synthetische, bei übermässiger Anwendung die Haut austrocknen.

**Shampoo** – auch hier gilt: weniger Schaum aufgrund von Pflanzenöl- oder Zuckertensiden. Der Reinigungsleistung tut das aber keinen Abbruch. Zur besseren Haltbarkeit wird Naturkosmetik-Shampoo Bioalkohol



zugesetzt. Wer eine trockene Kopfhaut hat, sollte lieber alkoholfreie Shampoos wählen. Statt synthetischer Silikone werden für Glanz im Haar Derivate natürlicher Pflanzenstoffe beigemischt. Wem das zu wenig Glanzeffekt bringt, sollte sein Haar einmal täglich ausgiebig mit einer Naturborstenbürste durchkämmen, das versorgt es mit körpereigenem Talg und sorgt für natürlichen Glanz.

**Gesichtscreme** – gilt nach dem Öffnen als weniger lang haltbar als ein konventionelles Produkt. Doch es wird intensiv an der Haltbarkeitsthematik geforscht. Produkte im Tiegel (in die man ja gerne mal mit dem Finger reinlangt statt mit einem Spatel) sollen reduziert werden und künftige Verpackungen Sauerstoffbarrieren bzw. Airless-Systeme aufweisen. Geprüft wird auch, welche Antioxidationsmittel zu längerer Haltbarkeit beitragen können (derzeit ist ein «StoppOx» genannter Schutz der neueste Stand der Technik). Anti-Aging-Wunder vollbringen können weder konventionelle noch Naturkosmetika. Gewisse ausgleichende Hautpflegeeffekte indes erzielen Stoffe wie Granatapfelextrakt, Nachtkerzenöl, Hyaluronsäure oder Coenzym Q 10 (die beiden letzteren lassen sich auch natürlich herstellen).

### Was ist mit selbstgemachter Naturkosmetik?

Ein gutes Argument für Naturkosmetik «Marke Eigenbau» ist: Man weiss genau, was drin steckt. Dagegen spricht vielleicht, dass die Kosmetikproduktion am heimischen Herd mühselig sein kann und nicht zu den gewünschten Ergebnissen führt. «Kennt man die wichtigsten Kniffe, ist es einfach, seine eigenen Naturkosmetika anzurühren, und viele Zutaten oder Arbeitsgeräte finden sich meist auch schon in der Küche», beruhigt allerdings Valerie Jarolim. Die studierte Agrarwissenschaftlerin und diplomierte Kräuterpädagogin aus Österreich hat gerade ein neues Buch mit Naturkosmetikrezepten «von Kopf bis Fuss» herausgegeben (siehe Buchtipps rechts). Neben der Zutatenkontrolle gibt es aus ihrer Sicht weitere Vorteile: Es kommt kein (Mikro-)Plastik zum Einsatz, es fällt weniger Verpackungsmüll an, und man kann die Produkte ganz individuell auf die eigenen Hautbedürfnisse und Vorlieben abstimmen.

## Lippenbalsam selber machen

### Zutaten für 250 ml

- 15 g Kokosöl
- 10 g Sheabutter
- 5 g Kakaobutter
- 5 Tropfen ätherisches Vanilleöl

### Arbeitsgeräte und Zubehör

Digitalwaage, Topf für das Wasserbad, hitzefestes Glas, Messer, Schüssel/Messbecher zum Abwiegen der Zutaten, Löffel oder Glasrührstab, Tiegel, Etikett

### Zubereitung

Sheabutter in kleine Stücke schneiden und gemeinsam mit Kakaobutter und Kokosöl in einem hitzefesten Gefäss im heissen Wasserbad schmelzen. Danach aus dem Wasserbad nehmen, etwas abkühlen lassen und das Vanilleöl einrühren. In den Tiegel füllen und für eine Stunde im Tiefkühlfach aushärten lassen. Mit Inhalt und Datum beschriften – fertig!

### Anwendung

Der Lippenbalsam wird mit den Fingern mehrmals täglich aufgetragen.

### Haltbarkeit und Lagerung

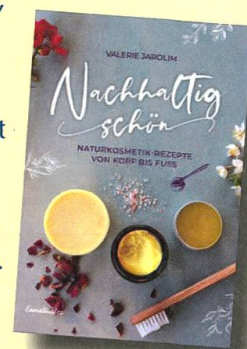
Der Lippenbalsam ist dunkel gelagert etwa sechs Monate haltbar.



### Anleitung aus:

«Nachhaltig schön. Naturkosmetik-Rezepte von Kopf bis Fuss» von Valerie Jarolim, Ennsthaler Verlag, 2020, 150 S., ISBN 978-3-7095-0105-4, Preis siehe Bestellkarte am Heftende.

Altes Kräuterwissen, kombiniert mit präzisen Anleitungen zum Herstellen von Naturkosmetik, ansprechend farbig bebildert, mit zahlreichen Tipps versehen.





## Bekannte Siegel für Naturkosmetik:



### NATRUE

*Wer steht dahinter:* ein internationaler Verband von Natur- und Biokosmetikfirmen; die Prüfung der Produkte erfolgt durch externe, unabhängige Zertifizierungsstellen.

*Welche Standards gelten:* Die Produkte dürfen nur aus 100 Prozent natürlichen, naturnahen und naturidentischen Inhaltsstoffen bestehen, also Stoffen pflanzlicher, tierischer (ausgenommen tote Wirbeltiere) oder mineralischer Herkunft. Der Einsatz naturnaher Stoffe, die durch chemische Reaktionen aus Naturstoffen gewonnen werden, ist durch die Richtlinien auf einen geringen Anteil beschränkt. Natur- und biokosmetische Erzeugnisse werden in drei Stufen unterteilt:

Naturkosmetik (enthält Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs), Naturkosmetik mit Bio-Anteil (enthält mindestens 70 Prozent Inhaltsstoffe aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft und/oder Wildsammlung) und Biokosmetik (enthält mindestens 95 Prozent Inhaltsstoffe aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft und/oder kontrollierter Wildsammlung).

### Ecocert

*Wer steht dahinter:* Die 1991 in Frankreich gegründete internationale Zertifizierungsgesellschaft für ökologische Produkte.

*Welche Standards gelten:* Es gibt zwei Kosmetiksiegel für Biokosmetik bzw. Naturkosmetik; für beide Labels gilt, dass mindestens 95 Prozent der Inhaltsstoffe rein natürlichen Ursprungs sind. Bei dem besonders strengen Label für «natürliche und biologische Kosmetik» müssen zudem 95 Prozent der pflanzlichen Inhaltsstoffe aus ökologischer Landwirtschaft sein. Im weniger strengen Naturkosmetiklabel sind noch mindestens 50 Prozent der pflanzlichen Inhalte aus Ökoanbau.

### BDIH

*Wer steht dahinter:* Der BDIH ist der Bundesverband Deutscher Industrie- und Handelsunternehmen für Arzneimittel, Reformwaren, Nahrungsergänzungs- und Körperpflegemittel.

*Welche Standards gelten:* Die mit BDIH-Siegel zertifizierten Hersteller verzichten bei ihren Produkten auf synthetische Fette, Öle, Duft- und Farbstoffe. Einige naturidentische Konservierungsstoffe sind erlaubt. Es werden keine genmanipulierten Rohstoffe oder solche von toten Wirbeltieren verwendet (z.B. Murmeltierfett, tierische Fette, Collagen und Frischzellen). Bestimmte pflanzliche Rohstoffe müssen aus kontrolliert biologischem Anbau stammen, wie z.B. Olivenöl und Jojobaöl. Als Biokosmetik dürfen nur Produkte bezeichnet werden, deren pflanzliche und tierische Rohstoffe zu mindestens 95 Prozent Bioqualität haben.

### COSMOS

*Wer steht dahinter:* Die europäischen Naturkosmetik-siegel BDIH, Ecocert, Cosmebio, ICEA und Soil Association haben den gemeinsamen internationalen Naturkosmetikstandard COSMOS entwickelt.

*Welche Standards gelten:* Seit Januar 2017 findet man auf Naturkosmetikprodukten die Bezeichnung «COSMOS Natural» für Naturkosmetik oder «COSMOS Organic» für Naturkosmetik in Bioqualität (mindestens 95 Prozent der pflanzlichen oder tierischen Rohstoffe im Produkt müssen aus biologischer Landwirtschaft stammen).

### Neufarm-Qualität

*Wer steht dahinter:* Reformhäuser

*Welche Standards gelten:* Pflanzliche Biorohstoffe, tierische Rohstoffe immer zu 100 Prozent aus artgerechter Tierhaltung gemäss Bioverbandsrichtlinien, keine Gentechnik, keine Bestrahlung.

### Demeter

*Wer steht dahinter:* Der Ökoanbauverband Demeter.

*Welche Standards gelten:* Mindestens 90 Prozent der landwirtschaftlich erzeugten Rohstoffe für zertifizierte Naturkosmetik müssen aus Demeter-Produktion kommen. Zudem müssen alle verwendeten Zutaten für die ausgezeichneten Natur- oder Biokosmetikartikel lückenlos aufgelistet sein.