

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 78 (2021)
Heft: 12

Artikel: Parabene : heikle Stoffe
Autor: Flemmer, Andrea
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-960533>

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: 02.05.2026

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

Parabene – heikle Stoffe

Die Chemikalien werden in der Kosmetik, aber auch in Medikamenten und Nahrungsmitteln zur Konservierung eingesetzt. Parabene sind umstritten. Was man über sie und ihre Ersatzstoffe wissen sollte.

Text: Andrea Flemmer

Parabene stecken vor allem in Cremes, Deos, Shampoos und halten Kosmetika von Keimen frei. In den vergangenen Jahren sind die Stoffe in Verruf geraten. Weshalb?

Was sind Parabene und wie wirken sie?

Unter Parabenen verstehen Chemiker eine Sammelbezeichnung für die spezielle Substanz Paraben (4-Hydroxybenzoesäure) und die Verbindungen, die daraus hergestellt werden. Der Name selbst stammt aus der Bezeichnung para-Hydroxybenzoesäure. Wie die Benzoesäure können Parabene Mikroben, zu denen z.B. Bakterien gehören, abtöten. Dasselbe gilt für mikroskopisch kleine Pilze. Fachleute nennen dies eine antimikrobielle und fungizide Wirkung – darum werden sie als Konservierungsstoffe eingesetzt. Man will damit die Haltbarkeit eines Produkts verlängern und die mikrobiologische Sicherheit gewährleisten.

Aufgrund dieser antimikrobiellen und antifungiziden Wirkung sind Parabene seit Jahrzehnten im Einsatz und werden als verlässliche und gut verträgliche Konservierungsstoffe angesehen. Insbesondere Kosmetikhersteller nutzen die Stoffe bevorzugt, da sie im Hautkontakt nur selten Allergien auslösen. Da sie schon so lange im Einsatz sind, gelten sie als gut getestete Substanzen.

In welchen Bereichen werden sie genutzt?

Parabene werden in Arzneimitteln, Kosmetika und in Lebensmitteln eingesetzt. Auch im technischen Be-

reich nutzt man sie zur Konservierung, z.B. von Ölen, Fetten, Leimen und Schuhputzmitteln.

Parabene in Lebensmitteln

In Lebensmitteln dürfen nur Methylparaben und Ethylparaben sowie ihre Natriumsalze als Zusatzstoffe eingesetzt werden. Man findet diese unter folgenden E-Nummern im Zutatenverzeichnis: E 214 (Ethylparaben), E 215 (Natriummethylparaben), E 218 (Methylparaben) und E 219 (Natriummethylparaben). Sie dürfen nicht für alle Lebensmittel eingesetzt werden und unterliegen Grenzwerten. Zugelassen sind sie zum Beispiel für

- * Eiermalven
- * bestimmte Geleeüberzüge (von gekochten, gepökelten und getrockneten Fleisch-erzeugnissen)
- * Pasteten
- * Knabbererzeugnisse auf Getreide- oder Kartoffelbasis
- * überzogene Nüsse und Süßwaren mit Ausnahme von Schokolade

E 216 (Propylparaben) und E 217 (Natriumpropylparaben) dürfen in der EU seit 2006 gar nicht mehr für Lebensmittel eingesetzt werden.

In Lebensmitteln können Parabene pseudoallergische Reaktionen auslösen. So kann E 215 zu Hautausschlägen, verschwommenem Sehen und Atembeschwerden führen. Diese Reaktionen kennt man vor allem von empfindlichen Menschen, sowie bei denjenigen, die bereits auf Aspirin und/oder Benzoesäure sensibilisiert



sind oder unter Asthma leiden. Die Diagnose ist für diese Reaktionen schwierig. Auf Hauttests reagieren betroffene Personen in der Regel nicht. Eine mögliche Klärung kann durch Auslastests erreicht werden (Substanzen weglassen und anschließend das Paraben gezielt einsetzen). Falls man sensibel auf parabenhaltige Zusatzstoffe in Lebensmitteln reagiert, sollte man gemeinsam mit einem Ernährungsberater eine pseudoallergenarme und parabenfreie Diät entwickeln.

Parabene in Kosmetika

Bereits seit rund 80 Jahren werden Parabene bevorzugt in Kosmetika eingesetzt. Die Liste ist lang; sie finden sich unter anderem in:

- * Cremes
- * Lotionen
- * Make-up
- * Lippenstiften
- * Rasierwässer und -cremes
- * Deodorants
- * Seifen
- * Sonnenschutzmitteln
- * Enthaarungsmitteln
- * Shampoos

Zugelassen sind dafür folgende Parabene: Paraben selbst (4-Hydroxybenzoesäure), Methylparaben, Ethylparaben, Propylparaben, Butylparaben inklusive deren

Natrium-, Kalium- und Calcium-Salze. Dafür gelten Höchstkonzentrationen. Meistens setzt man Methylparabene ein.

Wie erkennt man Parabene in Produkten?

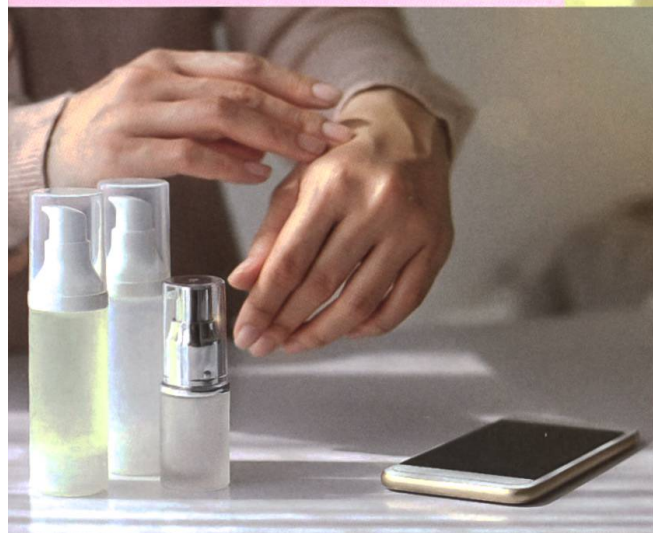
Da die Langzeitwirkung von Parabenen in Kosmetika nicht ausreichend erforscht ist, werden kritische Konsumenten vielleicht lieber darauf verzichten wollen. Dies ist auch möglich, da mittlerweile viele Hersteller keine Parabene mehr in ihren Produkten verwenden und dies auf der Verpackung auch deutlich kundtun. Ist das nicht der Fall, können Sie anhand der Inhaltsstoffliste erkennen, ob die fraglichen Substanzen enthalten sind.

Der Bund für Umwelt- und Naturschutz Deutschland (BUND) hat eine App «ToxFox» entwickelt. Darin sind über 80000 Körperpflegeprodukte mit ihren Inhaltsstoffen erfasst. Damit kann man Pflegeprodukte via Smartphone bereits direkt im Laden überprüfen.

Da die Hersteller jedoch einen Schutz vor Verkeimung benötigen, wird als Alternative zum Beispiel die Substanz Methylisothiazolinon (MI) eingesetzt. Deren Allergiepotenzial jedoch wird bis zu fünf Mal höher eingestuft als das von Parabenen. Seit April 2015 ist die Beigabe von MI für alle Produkte, die auf der Haut verbleiben (Körperlotionen, Cremes), mit diesem Konservierungsstoff verboten. So will man das Allergierisiko verringern.



Augen auf bei der Wahl von Kosmetikprodukten! Wo sind Parabene bzw. deren Alternativen drin? Spezielle Apps fürs Smartphone können helfen, den Inhaltsstoffen auf die Spur zu kommen.



Reaktion nachweisen. Verläuft der Test positiv, sollte man alle Parabene meiden.

Parabene und Krebs

Im Jahr 2004 berichteten Wissenschaftler aus Großbritannien, dass sie Parabene in Brusttumoren nachweisen konnten. Jedoch gab es keine Untersuchungen zum Parabengehalt in tumorfreien Geweben der betroffenen Patienten. Spätere Studien berichteten von Parabenen in menschlichen Ausscheidungen infolge des Gebrauchs von Deodorants. Leider erfuhr man auch da nicht, ob die Patienten vor dem Auftreten der Tumoren überhaupt parabenhaltige Deodorants angewendet hatten. Trotz der Schwächen der vorliegenden Daten riet man in der Folge von der Verwendung parabenhaltiger Deodorants ab. Man begründete diese Warnung damit, dass Parabene eine ähnliche Struktur wie das Hormon Östrogen haben und dadurch die Zellen des Brustgewebes eventuell zu unkontrolliertem Wachstum anregen. Dies konnte jedoch in Studien nie belegt werden. Ein ursächlicher Zusammenhang zwischen Brustkrebs und Parabenen wurde bislang wissenschaftlich nicht nachgewiesen. Dennoch haben Parabene eine gewisse hormonelle Aktivität. Ob diese Wirkung ausreicht, um das menschliche Hormonsystem negativ zu beeinflussen, hängt von der jeweiligen Aufnahmemenge durch die Haut in den Körper ab.

Parabene und Hormone

Parabene gehören zu den sogenannten endokrinen Disruptoren, also Stoffen, die hormonähnlich wirken

Welche Gefahren gehen von Parabenen aus?

Parabenen sagt man nach, dass sie Allergien auslösen. Der Informationsverbund dermatologischer Kliniken (IVDK) meint dazu jedoch, dass Parabene nur selten als Verursacher von Kontaktsensibilisierungen auf Kosmetika in Erscheinung treten. Die häufigsten Reaktionen findet man bei vorgeschädigter Haut etwa durch Hautekzeme, Schuppenflechte, Neurodermitis, offene Geschwüren oder Nesselsucht. Dies tritt auch dann auf, wenn medizinische Salben und Lotionen auf die Haut aufgetragen werden. Die Folgen sind Juckreiz, Rötungen und andere Hauterscheinungen, meist erst Stunden oder Tage nach dem Auftragen.

Ist die Haut gesund, sind allergische Reaktionen unwahrscheinlich. Dieses Risiko kann sich bei Personen erhöhen, die sehr häufig Kontakt zu Parabenen haben. Das betrifft zum Beispiel Kosmetikerinnen, Friseurinnen und Arbeitern, die die Konservierungsstoffe industriell verarbeiten.

Parabenallergien werden mithilfe einer Epikutantestung festgestellt. Dafür bringt man mit verdünnten Testsubstanzen getränkte Pflaster auf den Rücken auf. Nach 48 Stunden lässt sich eine entsprechende

und damit falsche Signale im Organismus auslösen können. Butylparaben aktiviert unter anderem den Östrogenrezeptor und vermittelt so östrogenartige Effekte. Leider weiss man immer noch nicht, was dabei längerfristig alles im Organismus abläuft. Insbesondere Propyl- und Butylparabene waren verdächtig, die Wirkung von Hormonen in Lebewesen zu behindern. Dies konnte bislang wissenschaftlich nicht bestätigt werden. Entsprechend urteilte der wissenschaftliche Ausschuss für Verbrauchersicherheit (SCCS) der EU-Kommission bereits 2011, dass beim Menschen eine hormonelle Wirkung durch Parabene in kosmetischen Produkten bei Einhaltung der üblichen Anwendungsbedingungen nicht zu erwarten sei.

Parabene in der Schwangerschaft

Obwohl parabenhaltige Kosmetika vermutlich keine schädlichen Auswirkungen auf die Nutzer haben, sollten Schwangere achtgeben. Bleiben die parabenhaltigen Cremes oder Körperlotionen länger auf der Haut – wie das für diese Produkte üblich ist – kann dies Folgen für die spätere Gewichtsentwicklung des Kindes haben. Die natürliche Regulation des Sättigungsgefühls im Gehirn soll durch Parabene gestört werden. Diesen Zusammenhang fanden Wissenschaftler für Butylparaben mit Blick auf den Body-Mass-Index der Kinder (insbesondere Mädchen) bis hin zum achten Lebensjahr.

Aufgrund der vorliegenden Studienergebnisse wird empfohlen, dass werdende Mütter während der sensiblen Phasen von Schwangerschaft und Stillzeit parabenfreie Produkte nutzen sollten.

Gibt es Alternativen?

Fachleute halten Parabene in Kosmetikprodukten bis zu einem gewissen Grad für unbedenklich. Manchmal sind sie sogar die bessere Wahl. Denn Produzenten greifen sonst auf weniger erprobte Konservierungsmittel zurück bzw. erhöhen die Alkoholkonzentration, um die Keimbelastung in den Griff zu bekommen. Unter Umständen setzen sie ätherische Stoffe ein, um Bakterien abzutöten. Diese Alternativen setzen der Haut möglicherweise mehr zu als Parabene.

Heikler Chemikalienmix

Probleme bereiten kann der «Cocktail Effekt». Man nutzt nicht nur einen Artikel, der Parabene enthält, sondern in der Regel mehrere, verwendet also verschiedene kosmetische Produkte mit Inhaltsstoffen, denen eine ähnliche Wirkung zugeschrieben wird. Zusätzlich kommen noch andere Chemikalien hinzu. Es ist nicht ausgeschlossen, dass all diese Substanzen sich in der Summe gegenseitig verstärken.

Fazit

Methyl- und Ethylparabene gelten als sicher. Sie sind gemäss der europaweiten Verordnung für Kosmetikprodukte bis zu einer Konzentration von 0,4 Prozent zulässig. Sind sie Teil einer Mischung, darf die Konzentration 0,8 Prozent betragen.

Propyl- und Butylparabene sind in geringeren Mengen von 0,19 Prozent erlaubt. Der kleinere Wert ist dadurch bedingt, dass die Aufnahme über die Haut nicht ausreichend überprüft ist. In dieser Konzentration sollen die beiden Parabene auch für Kinder unproblematisch sein. Dennoch dürfen seit April 2015 diese beiden Parabene für Babykosmetika, die im Windelbereich angewendet werden, z.B. Wundschutzcreme, in der EU nicht mehr verkauft werden. Butylparaben ist seit 2014 in Babykosmetik vollständig verboten.

Isopropyl-, Isobutyl-, Pentyl-, Benzyl- und Phenylparaben sind laut BfR nicht ausreichend geprüft, so dass man die gesundheitlichen Auswirkungen nicht beurteilen kann. Daher wird von diesen Paraben nicht nur abgeraten – sie sind als Konservierungsmittel in kosmetischen Mitteln seit Oktober 2014 in der EU nicht mehr zugelassen (Verordnung Nr. 358/2014). Viele Kosmetika enthalten Parabene. Aufpassen sollten vor allem Allergiker und insbesondere Neurodermitiker und lieber auf derartige Produkte verzichten. Auch dann, wenn auf der Verpackung steht «für Allergiker geeignet». •

Schwangere und Stillende sollten immer auf parabenhaltige Produkte verzichten.

