

## Ratgeber

Nützliche Tipps für den Alltag. Heute:  
Von einer Tierärztin und Sachautorin

Mo	Gesundheit
Di	Produkttest
Mi	Multimedia
Do	Verbraucherrecht
Fr	Garten
Sa	<b>Haustier</b>

## Wie kann man Kaninchen vor zu viel Hitze und Sonne schützen



VON ANNA LAUKNER

Kaninchen und auch Meerschweinchen sind sehr hitzeempfindlich. Besonders groß ist die Hitzschlaggefahr an heißen Tagen beim Transport im Auto, aber auch in Gartengehegen, in sonnenbeschienenen Käfigen und in aufgeheizten Wohnungen. Hitzschlagssymptome sind Hecheln, Apathie oder unkoordinierte Bewegungen.

Wichtig zur Vorbeugung sind ausreichend große, gut belüftete Gehege mit Schattenplätzen. Zu kleine Käfige auf dem Balkon können schnell zur Hitzefalle werden. Wohnungen (vor allem in Dachgeschossen) können sich an heißen Sommertagen stark aufheizen. Tierbesitzer sollten die Jalousien tagsüber schließen, um die Hitze möglichst draußen zu halten. Die Fenster sollten tagsüber auch nicht länger geöffnet werden, um das Einströmen heißer Luft zu vermeiden.

Tierbesitzer können den Tieren kühle Plätzchen zum Erfrischen schaffen, etwa durch einen großen, umgedrehten Blumentopfuntersetzer mit Kühlakkus darunter. Auch gefrorene Plastikflaschen (in ein Handtuch eingewickelt) neben oder im Käfig erfüllen diesen Zweck. Feuchte Handtücher über dem Käfig kühlen zwar, müssen aber genug Platz zur Luftzirkulation freilassen. Auch flache Schalen mit Wasser werden von den Tieren zur Abkühlung genutzt. Sie können Kaninchen die Ohren auch direkt mit einem feuchten kühlen Lappen abreiben.

Tierarzttermine sollten in die kühleren Morgenstunden gelegt werden, um zu viel Hitze beim Transport zu vermeiden.

Wir leiten Ihre Fragen für die Rubrik „Haustier“ an die Tierärztin Anna Laukner weiter: [wissenswert@stn.zgs.de](mailto:wissenswert@stn.zgs.de)

## Surftipp

## Test zur Handynutzung

Jugendliche, die wissen wollen, ob sie ihr Smartphone zu viel nutzen, finden auf [hls-webcare.org](http://hls-webcare.org) eine Antwort. (dpa)

## Zahl des Tages

# 1,5

Broteinheiten (BE) müssen Diabetiker Frucht 1 berechnen, wenn sie eine Kugel Fruchtsorbet oder Schokoladeneis essen. Eine 90-Gramm-Portion Softeis hat 2,9 BE, so die Organisation diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe. Für einen Diabetiker mit Typ 1 ist die Angabe in BE wichtig, weil sich daran bemisst, wie viel Insulin er sich spritzen muss. Bei insulinpflichtigem Diabetes Typ 2 spielt auch die Kalorienzahl eine Rolle. Eine Kugel Fruchtsorbet enthält rund 86 kcal, eine Kugel Schoko etwa 140 kcal. (dpa)

## Kontakt



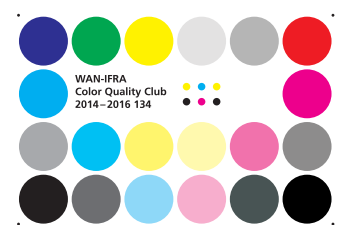
Andrea Wyrwoll    Regine Warth

Fragen, Anregungen, Kritik?  
Melden Sie sich bei uns.

E-Mail: [wissenswert@stn.zgs.de](mailto:wissenswert@stn.zgs.de)

Post: Stuttgarter Nachrichten  
Redaktion Wissenswert  
Plieninger Straße 150, 70 567 Stuttgart

[www.stuttgarter-nachrichten.de/wissen](http://www.stuttgarter-nachrichten.de/wissen)



# Öko-Mäntelchen für den Tiegel

**Das Thema** Hersteller wollen vom wachsenden Markt für Naturkosmetik profitieren – auch mit Produkten, die nicht öko sind

Rosenöl für schöne Haut, Aloe Vera für viel Feuchtigkeit – Naturkosmetik ist in. Doch fehlende einheitliche Standards und verschiedene Siegel tragen zur Verwirrung der Verbraucher bei.

VON ANDREA WYRWOLL

STUTTGART. Die Flasche der Bodylotion ist mit einer Aloe-Vera-Pflanze bedruckt und der Deckel der Gesichtsschmierung leuchtet in hellem Grün. Einige Verbraucher denken sich: In diesen Pflegeprodukten stecken viele natürliche Inhaltsstoffe. Doch oftmals liegen sie falsch. Denn nur weil die Verpackung in Naturtönen gestaltet ist, heißt es nicht, dass es sich um Naturkosmetik handelt.

Greenwashing, was so viel wie „sich ein grünes Mäntelchen umhängen“ bedeutet, hat in den Kosmetikregalen Einzug gehalten. Mehr und mehr konventionelle Anbieter von Kosmetik und Pflegeprodukten gestalten Shampoo und Cremes mit grüner Optik und werben mit natürlichen Inhaltsstoffen, obwohl nur ein Hauch davon enthalten ist, kritisiert die Zeitschrift Ökotest. 25 Tiegel und Tuben, die in das grüne Mäntelchen gekleidet sind, haben die Tester untersucht. Keines der Produkte konnte den Test bestehen. Der Verbraucher fühlt sich durch irreführende Angaben getäuscht.

Die Intention der Kosmetikhersteller ist dabei klar. Sie wollen mit verdienen am wachsenden Naturkosmetikmarkt. „Sie ist kein Trend mehr. Sie ist seit einigen Jahren in nahezu allen Segmenten fester Bestandteil des Kosmetikmarktes“, sagt Martin Ruppmann vom Verband der Vertriebsfirmen kosmetischer Erzeugnisse (VKE). Der Umsatz mit Naturkosmetik ist 2013 um 12,2 Prozent gewachsen und damit doppelt so stark wie 2012. Ihr Anteil am Gesamtmarkt aller Kosmetikprodukte beträgt knapp acht Prozent.

Vor zwei Jahren wurde Naturkosmetik zum Trend, sagt Ruppmann. Auch die Kosmetikbranche wurde vom allgemeinen Nachdenken über ökologisches und nachhaltiges Leben und Konsumieren erfasst. Die Hersteller haben darauf reagiert. „Es wurden immer mehr Produkte eingeführt. Erst gab es nur Cremes, mittlerweile sind auch Wimperntusche und Make-up erhältlich“, sagt Ruppmann.

Vor einer wachsenden Vielfalt im Kosmetikregal steht Verbraucher oft ratlos da: Zwar gibt es verschiedene Siegel für die Cremes und Gesichtswasser aus natürlichen Inhaltsstoffen – doch welchem vertrauen? „Ein einheitliches staatliches Siegel gibt es nicht“, sagt Ruppmann. Wo die Unterschiede liegen und welche Vorgaben das Siegel an die Kosmetik stellt, kann der Verbraucher nicht erkennen. Denn die Organisationen, die diese Kennzeichnungen vergeben, kön-

nen selbst bestimmen, was Naturkosmetik ist und welche Inhaltsstoffe darin enthalten sein dürfen. Das gilt auch für den häufig gebrauchten Bio-Aufdruck. Doch im Bereich der Kosmetik ist das Wort „Bio“ – anders als bei Lebensmitteln – nicht gesetzlich definiert.

Manche Siegel werden von Experten allerdings hervorgehoben. So empfiehlt der Stuttgarter Hautarzt Jens Tesmann Patienten, die Naturkosmetik benutzen möchten, auf drei Labels zu achten: Das des Bundesverbands Deutscher Industrie- und Handelsunternehmen für Arzneimittel, Reformwaren, Nahrungsergänzungs- und Körperpflegemittel – kurz BDIH genannt. Sowie das Siegel von Natrue und Ecocert. „Naturkosmetik enthält ausschließlich natürliche Rohstoffe wie Öle, Wachse und Fette. Bei Naturkosmetik sollten die Verpackungen recycelbar sein und die Rohstoffe abbaubar sein“, sagt Tesmann. Allerdings heißt Naturkosmetik nicht automatisch Bio-Kosmetik mit ökologisch angebauten Inhaltsstoffen. „Einige Hersteller achten aber auch darauf“, sagt er. Wer sicher sein will, dass die Kosmetik diese Erwartung erfüllt, muss sich das Kleingedruckte durchlesen oder sich vorher im Internet informieren.

Klare Regeln, was nicht enthalten sein darf, gibt es dagegen schon. „Stoffe aus geschlachteten Tieren wie Knochenextrakte oder Fette sind tabu“, sagt der Hautarzt. Enthalten sein dürfen aber Milch, Rahm, Honig oder Wollfett.

### Es gibt kein staatliches Siegel für Naturkosmetik

Auf eine Sache jedoch kann auch Naturkosmetik nicht verzichten: Chemie. „Ohne Chemie geht es nicht“, sagt Tesmann. Sie stabilisiert die Konsistenz der Creme oder verschönern die Optik. Oft verstecken sich hinter den chemischen Verbindungen mineralische Rohstoffe wie Salze, Laugen und Säuren. „Natürliche Verbindungen sind auch Chemie“, sagt Tesmann. Schließlich sei die Natur die größte Chemieküche. „Leider hat sich die Ansicht verfestigt, dass Natur immer gut und Chemie immer böse ist.“

Alle zugelassenen Produkte aber, auch die konventionellen, entsprechen der EU-Kosmetikverordnung. „Die Produkte sind getestet und sicher“, sagt Ruppmann vom Kosmetikverband. Viele Siegel geben ebenfalls an, ob die Inhaltsstoffe an Tieren getestet wurden. „Die meisten Hersteller verwenden aber nur Stoffe, die nicht an Tieren getestet wurden.“ Dennoch reagiert manche Haut auf zu viel Natur. „Die Cremes enthalten eine hohe Konzentration an zum Beispiel ätherischen Ölen. Darauf reagieren viele Menschen allergisch“, sagt er. Auf der Haut bilden sich dann juckende Ekzeme. Der Stuttgarter Dermatologe Tesmann rät Patienten mit sehr empfindlicher Haut daher davon ab, Naturkosmetik zu verwenden. „Lieber Salben und Cremes aus hypoallergenen Serien für Neurodermitis Patienten benutzen“, sagt er. Sie würden auf allergene Stoffe verzichten und seien auf Kontaktallergien getestet worden.

Verbraucher, die auf die natürliche Kosmetik umsteigen wollen, können mit einem einfachen Test herausfinden, ob sie die Creme vertrauen. An drei bis vier Abenden hintereinander trägt man an der Innenseite des Ellenbogens die Creme etwa in der Größe eines Eurostücks auf. „Wenn dort keine Irritationen auftreten, kann man die Creme auch am restlichen Körper verwenden“, sagt Tesmann. Wichtig ist auch folgender Hinweis: Naturkosmetikprodukte enthalten keine künstlichen Konservierungsstoffe. Damit keine Keime in die Creme geraten, sollten vor dem Griff in den Tiegel die Hände gewaschen werden.

## Hintergrund

### Vegane Kosmetik

- Hersteller veganer Kosmetik verzichten vollständig auf Tierversuche.
- Vegane Kosmetik kommt auch ohne tierische Zusatzstoffe aus. Es dürfen also kein Honig oder Milchprodukte enthalten sein.
- Vegane Kosmetik ist aber nicht gleichbedeutend mit Naturkosmetik. Denn in veganer Kosmetik können synthetisch hergestellte Stoffe stecken.
- Das bekannteste Label ist die „Veganblume“, die von der englischen Vegan-Gesellschaft vergeben wird.
- Die Tierschutzorganisation Peta hat eine Liste mit Inhaltsstoffen zusammengestellt, die aus Tieren hergestellt wurden [www.peta.de/inhaltsstoffe](http://www.peta.de/inhaltsstoffe). (wyr)

# Salami mit Nebenwirkungen

Listerien befallen rohe Lebensmittel und können eine Vergiftung verursachen

## Hintergrund

### Warnung vor Lebensmitteln

- Das baden-württembergische Verbraucherministerium warnt vor Salomonellen der 500 Gramm-Packung von SIGMA Bandnudeln 2,5 Millimeter „Makaron Swojski“. Das Mindesthaltbarkeitsdatum der Nudeln ist der 7.1. 2016.
- Der Ziegenrohmlchkäse „Crottin de Chanvignol au lait cru“ von Laiterie H. Triballat ist mit dem Bakterium Escherichia coli belastet. Die betroffenen 60-Gramm-Packungen sind bis 8. September haltbar. Sie tragen die Chargennummer L 180.10. (lsw)

Bakterien befallen rohe Tierprodukte wie Hackfleisch, Sushi und Rohmilchkäse.

Für wen sind sie gefährlich?  
Schwangere, Kleinkinder, Ältere und Men-



### Ecocert

Das Siegel vergibt die unabhängige Kontrollorganisation Ecocert, eine Kontroll- und Zertifizierungsstelle für nachhaltige Entwicklung. 95 Prozent der Inhaltsstoffe müssen natürlichen Ursprungs sein. Nur wenige chemische Weiterverarbeitungsprozesse und nur eine Handvoll synthetische, wie naturidentische Konservierungsmittel, sind erlaubt. Tierische Rohstoffe dürfen nur von lebenden Tieren stammen. Auf synthetische Farb- und Duftstoffe sowie künstliche Fette wird verzichtet.

[www.ecocert.com](http://www.ecocert.com)



## BDIH

Das Siegel wird vom Bundesverband Deutscher Industrie- und Handelsunternehmen für Arzneimittel, Reformwaren, Nahrungsergänzungs- und Körperpflegemittel (BDIH) vergeben, in dem viele Naturkosmetikfirmen organisiert sind.

Es wird komplett auf synthetische Fette, Öle, Farb- und Duftstoffe verzichtet. In den Körperpflegemitteln dürfen keine genmanipulierten Rohstoffe oder Fette von toten Rindern enthalten sein. Verzichtet wird auf radioaktive Bestrahlung zur Entkeimung. Erlaubt sind naturidentische Konservierungsstoffe. 15 Pflanzen – wie beispielsweise Olive – müssen biologisch angebaut sein, wenn deren Öle oder Extrakte verwendet werden. In der Inhaltsstoffdeklaration (INCI) auf den Produkten erkennt man die Bio-Stoffe an der Markierung mit dem Sternchen. Das Produkt ist nur „Bio, wenn 95 Prozent der pflanzlichen und tierischen Rohstoffe Bio-Qualität“ haben.

[www.kontrollierte-naturkosmetik.de](http://www.kontrollierte-naturkosmetik.de)



Fotos: Fotolia

## Natrue

Die Interessengemeinschaft Natrue, in der europäische Naturkosmetikfirmen organisiert sind, vergibt das Siegel.

Es gibt drei Zertifizierungsstufen: Naturkosmetik, Naturkosmetik mit Bio-Anteil und Bio-Kosmetik. Welche Stufe die Produkte erreicht haben, steht auf der Verpackung oder im Internet.

Je nach Stufe ist der vorgeschriebene Bio-Anteil unterschiedlich. Bei „Naturkosmetik“ gibt es keine Vorgaben. Für „Naturkosmetik mit Bio-Anteil“ stammen die natürlichen und naturnahen Stoffe zu mindestens 70 Prozent aus kontrolliert biologischer Erzeugung. Um als „Bio-Kosmetik“ eingestuft zu werden, müssen die Stoffe zu 95 Prozent bio sein. Die Internetseite ist nur auf englisch:

[www.natrue.org](http://www.natrue.org)

## Landesdirektion warnt vor „Wundermittel“

LEIPZIG (dpa). Die Landesdirektion Sachsen hat vor dem Kauf und der Anwendung des im Internet angebotenen „Wundermittels“ MMS (Miracle Mineral Supplement) gewarnt. Die darin enthaltene Substanz Natriumchlorit sei kein Arzneimittel und MMS in Deutschland nicht zugelassen, teilte die Behörde in Leipzig mit. Natriumchlorit ist im allgemeinen Sprachgebrauch als Kochsalz bekannt. Die Anwendung könne erhebliche negative Folgen für die Gesundheit haben. Symptome sind Übelkeit, Erbrechen, Durchfall bis hin zu Nierenversagen und schweren Darmschäden.

Das Mittel MMS werde über Spam-E-Mails, unsichere Internetquellen und Ebay als Chemikalie zu technischen Zwecken angeboten. Zusätzlich wird es auch als Heilmittel für Patienten mit Krebs, Malaria, chronischen Infektionen, Autismus und weiteren Krankheiten beworben. Dafür gebe es keine wissenschaftlichen Belege, betonte die Behörde. Sie wies darauf hin, dass Handel und Werbung für MMS strafbar sind.