

Vivai

NACHHALTIGKEIT

Perfekte Hülle: Wie die Verpackung ökologischer wird

ERNÄHRUNG

Der ideale Begleiter: Wie Trinken und Essen zusammenwirken

BEWEGUNG

Jetzt rollts: Warum Skaten ein ideales Sommertraining ist

Schön ist... frische Waldluft
zu schnuppern Schön ist... laut
zu lachen, wenn alle still sind
Schön ist... mit Freunden zu
essen Schön ist... barfuss
zu laufen Schön ist... die
Schnecke, die am Blatt klebt
Schön ist... den Haubentauchern
beim Abtauchen zuzusehen
Schön ist... der Sommer
Schön ist... orangefarbener
Lippenstift Schön ist... ein
Lächeln beim Schlangestehen
Schön ist... wenn einem so
viel Schönes einfällt...

Die Experten im Heft



PD Dr. David Fäh ist Ernährungsphysiologe. Der Forscher und Dozent am Institut für Sozial- und Präventivmedizin

der Universität Zürich berät uns in Ernährungsfragen.



Sabine Wiederkehr ist Bereichsleiterin für Ernährung und Gesundheit beim Migros-Genossenschafts-

Bund. Die studierte Getränketechnologin hat unter anderem in der Aroma-Industrie gearbeitet. Sie berät uns bei Texten, die die Lebensmittelbranche betreffen.



Marianne Botta Diener ist diplomierte Lebensmittelingenieurin und Fachlehrerin ETH. Die Mutter von acht Kindern

und Buchautorin hat sich in dieser Ausgabe mit dem Zusammenhang von Essen und Trinken beschäftigt.



Petra Huber ist Dozentin für Kosmetik und Toxikologie an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften,

Wädenswil. In dieser Ausgabe steuerte sie ihr Wissen für die Analyse der Inhaltsstoffe von Lippenstiften bei.

Liebe Leserin, lieber Leser

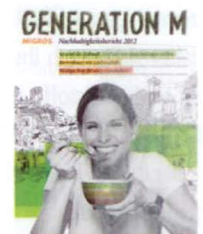


Wer glaubt, irgendwelche TV-Show-Juroren hätten das knallharte Auswahlverfahren erfunden, liegt falsch. Die Natur ist die härteste aller Richter(innen). Der Buntbarsch beispielsweise wird vom Weibchen nur erhört, wenn er das richtige Punkt- und Strichmuster auf sich trägt. Ähnlich ergeht es der 17-Jährigen, die Topmodel werden will, dem 50-Jährigen, der seine Vorzüge auf der Partnerbörse im Internet anpreist, oder dem Apfel mit der kleinen Delle, der um 18.30 Uhr

noch im Regal liegt und auf einen Käufer wartet: Stets gilt es, einem Muster oder einem Schönheitsraster zu entsprechen. Und vonseiten der Wissenschaft heisst es: Die Schönheit der Natur dient nur bestimmten Zwecken (Partner finden, Essen organisieren, sich vor Feinden schützen, Platz sparen usw.). Das ist mir zu rational. Ich hege grosse Sympathien für die Idee vom sinnlos Schönen. So viele schöne Federn bräuchte der Pfau nämlich gar nicht! Mit der Hälfte und nicht ganz so bunt würde er sein Ziel wohl auch erreichen. Sinnlos schön ist für mich wie grundlos vergnügt: ein wunderbarer Zustand, den man besser genießt als erklärt. Zur Entspannung aller reden wir deshalb in dieser Ausgabe weniger über den schönen Schein als vielmehr über das schöne Sein. Unsere Liste auf dem Titel dürfen Sie gerne ergänzen. Ich hoffe, sie wird richtig lang!

Susanne Stein

Chefredaktorin



PS: Als ich 15 Jahre alt war, lächelte John Travolta (vom Poster!) auf mein Bett herab. Jugendliche von heute sind ja tendenziell ernsthafter und engagierter. Gut möglich, dass das aufklappbare Migros-Nachhaltigkeitsposter bald an Zimmerwänden hängt. Ein unterhaltsamer und informativer Überblick. Zu bestellen: www.generation-m.ch/poster

Hats geschmeckt?

Geschminkte Lippen sehen verführerisch aus. Doch die Farbe bleibt nicht dort, wo sie aufgetragen wurde. Tatsache ist: Lippenstiftfarbe, die nicht an Gläsern oder Tüchlein haften bleibt, wird oft unbewusst von den Lippen geleckert. Schätzungsweise einen Lippenstift pro Jahr «verspeist» eine Frau auf diese Weise. Wir haben nachgefragt, welche Inhaltsstoffe in einem Lippenstift stecken.

Text: Petra Koci Foto: Armin Zogbaum Styling: Regula Wilson für europastyling.ch

Wachse und Fette

Die Grundsubstanz besteht aus natürlichen Wachsen und Fetten, welche für Haltbarkeit sorgen. Häufig verwendet werden zum Beispiel das pflanzliche Carnauba- und Candelilla-Wachs, Bienenwachs sowie Rizinusöl und Lanolin. Diese sind verdaulich und grundsätzlich unbedenklich.

Paraffine

Paraffine sorgen dafür, dass die Farbe nicht verbleicht und die Konsistenz des Lippenstiftes unverändert bleibt. Bei diesen Kohlenwasserstoffen wird vermutet, dass sie sich im Körper ansammeln können und kaum abgebaut werden. Gemäss der schweizerischen Verordnung über kosmetische Mittel besteht für Paraffine keine spezielle Benennungspflicht (Warnhinweis). Grundsätzlich müssen aber sämtliche Inhaltsstoffe deklariert werden. Auf der Verpackung werden sie in mengenmässig absteigender Reihenfolge aufgelistet, aber ohne Mengenangabe.

Duftstoffe

Duftstoffe dienen vor allem dazu, den Rohstoffgeruch zu überdecken. 26 Duftstoffe mit Allergiepotezial müssen ab einer gewissen Konzentration gekennzeichnet sein, um Allergiker richtig zu informieren.

„Um die Sicherheit eines Kosmetikproduktes zu belegen, werden alle kritischen Rohstoffe bereits durch die Gesetzgebung verboten oder limitiert. Darüber hinaus gibt es Sicherheitsbewertungen: Diese vergleichen die geschätzte Menge des Produkts, die im extremsten Fall in den Körper gelangen könnte (beim Lippenstift max. 0,04 g/Tag), mit den als sicher geltenden Grenzwerten – inklusive einer Sicherheitsmarge – der einzelnen Rohstoffe. Geht man also davon aus, dass jeder einzelne Inhaltsstoff nur einen Bruchteil der geschätzten 0,04 g ausmacht, ist die täglich aufgenommene Menge wirklich sehr klein.“

Petra Huber ist Dozentin für Kosmetik und Toxikologie an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Wädenswil.



Farbpigmente

Mit der Kombination von Farbpigmenten werden verschiedene Farbnuancen kreiert. Sie tragen CI-Nummern (Colour Index). Farbpigmente müssen eine toxiologische Unbedenklichkeit belegen, bevor sie auf die Positivliste der schweizerischen Kosmetikverordnung kommen. Stoffe, die auf der Positivliste aufgeführt sind, sind für Kosmetika bedenkenlos zugelassen, ausser es sind Maximal- oder Anwendungseinschränkungen vermerkt. Maximaleinschränkungen gelten etwa für einige Pigmente, die in Verdacht stehen, dass sie das Krebs auslösende Anilin abspalten können (CI 11680, CI 11920, CI 15800, CI 16230, CI 17200, CI 18050).

Hilfs- und Konservierungsmittel

Verschiedene Stoffe dienen dazu, den Lippenstift haltbar zu machen oder Wasser und Öle stabil zu verbinden, damit kein Wasser abgeschieden wird (Emulgatoren). Zusätzlich können Pflege- und Wirkstoffe wie Vitamin E oder weisser Tee beigegeben werden. Diese sogenannten Radikalfänger können Körperzellen vor schädlichen Einflüssen schützen. Die Konzentration der Pflege- und Wirkstoffe im Stift ist sehr klein und für die Konsumentin unbedenklich. ●



Covergirl Pflege und Schutz

Die Formel der Lip-Perfection-Serie von Covergirl besteht zu 40 Prozent aus Substanzen, welche die Lippen geschmeidig machen, unter anderem Oliven- und Jojobaöl. Zudem sind Shea- und Aloe-vera-Butter enthalten sowie weisser Tee und Seidenproteine. Diese werden aus echter Seide hergestellt und sorgen dafür, dass die Lippen anhaltend mit Feuchtigkeit versorgt werden und glatt bleiben. Covergirl gibt es exklusiv bei der Migros.

