



- Pflegeprodukte sollten frei von hormonellen Disruptoren und anderen bedenklichen Stoffen sein
- Durch die meist tägliche Anwendung ist es umso wichtiger, keine schädlichen Substanzen aufzutragen
- Bei der Pflege gilt: so oft sie nötig und so selten wie möglich; zu häufiges Waschen beeinträchtigt z.B. die natürliche Hautbarriere und trocknet aus
- Haare sollten nicht täglich gewaschen werden, wenn sie zu schnell nachfetten ist das ein Zeichen dafür, dass man zu oft wäscht
- Am Besten sucht man sich einen Zeitpunkt raus, wo man nicht in die Arbeit muss etc., um diesen Teufelskreis zu durchbrechen
- Viele Produkte gegen Akne verbessern den Zustand kurzfristig, aber führen in eine Art Abhängigkeit, da es ohne deutlich schlimmer wird, weil die Hautfunktion stark beeinträchtigt werden kann durch enthaltene Stoffe
- Dieser Grundsatz gilt auch für gesunde Haut für viele Pflegeprodukte
- Eine schöne Haut kommt größtenteils von Innen und nicht durch irgendwelche Cremes
- Dennoch gibt es einige sinnvolle Produkte, die unterstützen können
- Deo's haben ihre Nachteile und blockieren die Ausscheidung von Giftstoffen und sorgen für einen strengeren Geruch bei fehlender Anwendung
- Auch hier gilt, dass man die Phase des Absetzens passend wählen sollte
- Je gesünder der Körper, desto neutraler riecht i.d.R. der Schweiß
- Ich empfehle dennoch nicht stinkend herumzulaufen, und trage selber Deo, aber versuche es eben so oft es geht wegzulassen >> so oft wie nötig, so selten wie möglich





## Nützliche Stoffe für die Haut

- Vitamin C: Schutz vor Zellschäden und Anregung der Kollagenproduktion
- Vitamin E: Schutz vor Schäden und Stärkung der Hautbarriere
- Vitamin A: Fördert Zellerneuerung, reduziert Falten und Akne, verbessert Hautstruktur und Tönung
- B3: Verbessert Elastizität, schützt vor Schäden, minimiert Poren, reguliert Talgdrüsen, erhöht Keratinproduktion, hilft gegen Akne und Rosacea
- B5: Wichtig für die Wundheilung und für die Cholesterinproduktion, das Bestandteil der Haut ist
- Hyaluronsäure: Spendet Feuchtigkeit & reduziert Falten und Linien
- Ceramide: Stärken Hautbarriere, verhindern Flüssigkeitsverlust und schützen vor äußeren Reizstoffen
- Squalan: Spendet Feuchtigkeit, mindert oxidativen Stress und Entzündung & regt Kollagensynthese an
- Alpha-Hydroxy-Säuren: Wirken wasserbindend und exfoliatorisch für die oberste Hautschicht >> abgestorbene Hautzellen werden entfernt
- Salicylsäure: Stärkung der Hautbarriere, antibakterielle und antientzündliche Eigenschaften, Reduktion von Akneausbrüchen
- Resveratrol: Schützt vor Zellschäden und reduziert Entzündungen





## Schädliche Stoffe für die Haut

- Aluminium: Kann Haut reizen und neurotoxisch wirken
- Mineralöle: Können Poren verstopfen, was zu Akne und Hautirritationen führen kann
- Parabene: Konservierungsmittel, die hormonelle Störungen verursachen und möglicherweise krebserregend sind
- PEG: Schädliche Wirkung auf Hautbarriere & auf den gesamten Organismus
- Phthalate: Weichmacher, die hormonelle Störungen verursachen und u.a. Entzündungen im menschlichen Körper verursachen
- SLS und SLES: Können Haut austrocknen und reizen
- Triclosan: Antibakterieller Stoff, der hormonelle Störungen verursachen und zu Antibiotikaresistenz beitragen könnte
- Alkohol: Kann Haut reizen und austrocknen
- PVP/VA Copolymer: Können Haut reizen
- Chemische UV-Filter und Nanopartikel: Können hormonelle Störungen und vermutlich weitere gesundheitlichen Probleme verursachen





## Produkttempfehlungen

Handseife:

[https://www.amazon.de/dp/B00120VWJ0/?coliid=I2BQU8ZMJHLQ5G&colid=3VJGZA3DZ2OJU&ref\\_=list\\_c\\_wl\\_lv\\_ov\\_lig\\_dp\\_it&th=1](https://www.amazon.de/dp/B00120VWJ0/?coliid=I2BQU8ZMJHLQ5G&colid=3VJGZA3DZ2OJU&ref_=list_c_wl_lv_ov_lig_dp_it&th=1)

Feuchtigkeitöl:

[https://www.amazon.de/dp/B01ATJESD6/?coliid=IE8UQR61J65LL&colid=3VJGZA3DZ2OJU&ref\\_=list\\_c\\_wl\\_lv\\_ov\\_lig\\_dp\\_it&th=1](https://www.amazon.de/dp/B01ATJESD6/?coliid=IE8UQR61J65LL&colid=3VJGZA3DZ2OJU&ref_=list_c_wl_lv_ov_lig_dp_it&th=1)

<https://junglueck.de/products/body-lotion?variant=32351050006666>

Haarpflege:

[https://www.amazon.de/dp/B001AO0WCG/?coliid=INLMO8ZOS768M&colid=3VJGZA3DZ2OJU&psc=1&ref\\_=list\\_c\\_wl\\_lv\\_ov\\_lig\\_dp\\_it](https://www.amazon.de/dp/B001AO0WCG/?coliid=INLMO8ZOS768M&colid=3VJGZA3DZ2OJU&psc=1&ref_=list_c_wl_lv_ov_lig_dp_it)

<https://junglueck.de/products/pflege-shampoo?variant=44676208918794>

Gesichtsreinigung:

<https://junglueck.de/products/reinigungsoel?variant=32125677043850>

Duschgel:

<https://junglueck.de/products/duschgel?variant=32351576785034>

## Markenempfehlungen

JunGlück  
Kolibri SkinCare  
Newkee