

Marion Schimmelpfennig  
GIFTCOCKTAIL KÖRPERPFLEGE



Marion Schimmelpfennig

# **GIFTCOCKTAIL KÖRPERPFLEGE**

j-k-fischer-verlag

## Impressum

Die Folie des Hardcovers sowie die Einschweißfolie sind PE-Folien und biologisch abbaubar.  
Dieses Buch wurde auf chlor- und säurefreiem Papier gedruckt.

Besuchen Sie uns im Internet unter  
[www.j-k-fischer-verlag.de](http://www.j-k-fischer-verlag.de)

© 2013 bei J-K-Fischer-Versandbuchhandlung-Verlag & Verlagsauslieferungsgesellschaft mbH  
Bermuthshainer Str. 36  
D-63633 Birstein-Lichenroth  
Tel.: 0049 (0) 66 68 - 91 98 94 0  
Fax: 0049 (0) 66 68 - 91 98 94 1  
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung & Coverbild: Irene Repp/[www.daylinart.webnode.com/](http://www.daylinart.webnode.com/)  
Satz und Layout: Thomas Auer  
Lektorat/Korrektur: Jochen Berndt  
Rechtliche Beratung: Axel Fischer  
Druck & Bindung: CPI MORAVIA  
ISBN 978-3-941956-01-8

2. Auflage  
01/2014

# INHALT

<b>VORWORT VON DR. RÜDIGER DAHLKE</b> .....	13
<b>DANKSAGUNG</b> .....	23
<b>DANKE, DEO!</b> .....	25
<b>VORSICHT: GIFTIGE INHALTSSTOFFE!</b> .....	27
<b>FLUORID</b> .....	29
DAS TÖDLICHE ELEMENT FLUOR UND SEINE GIFTIGEN GESCHWISTER ...	30
DIE WUNDERSAME WANDLUNG: WIE AUS SONDERMÜLL GESUNDHEITSVORSORGE WURDE.....	32
<i>Eine Branche in Aufruhr</i> .....	34
<i>Eine Propagandamaschine wird in Gang gesetzt</i> .....	40
<i>Fluorid und die Atombombe – eine Verbindung mit Sprengkraft</i> .....	46
<i>Die Fluoridwelle schwappt nach Europa über</i> .....	57
FLUORID IST KEIN ESSENTIELLER NÄHRSTOFF!.....	68
WIE UNWIRKSAM FLUORID GEGEN KARIES IST UND WIE STATISTIKEN GEMACHT WERDEN .....	71
FLUORID MACHT KRANK.....	78
<i>Reduzierte Gehirnleistung</i> .....	79
<i>Vorzeitige Alterung</i> .....	84
<i>Krebs</i> .....	87
<i>Schilddrüsenerkrankungen</i> .....	92
<i>Nieren- und Leberschäden</i> .....	94
<i>Fortpflanzungsstörungen</i> .....	96
<i>Dentalfluorose</i> .....	99
<i>Skelettfluorose</i> .....	102
FLUORID IN KÖRPERPFLEGEPRODUKTEN – VERTUSCHUNG GEPAART MIT KRIMINELLER ENERGIE.....	105

<b>ALUMINIUM</b> .....	108
WAS IST DRAN AN ALUMINIUM UND BRUSTKREBS?.....	109
WELCHE ALUMINIUMVERBINDUNGEN SIND GEFÄHRLICH? .....	111
<b>KONSERVIERUNGS- &amp; DESINFIZIATIONSMITTEL</b> .....	115
FORMALDEHYD/-ABSPALTER .....	116
HALOGENORGANISCHE VERBINDUNGEN .....	118
<i>Climbazol</i> .....	119
<i>Triclosan</i> .....	119
<i>Iodopropynyl But(h)ylcarbamate</i> .....	121
PARABENE .....	121
EDTA.....	127
ANTIOXIDANTIEN .....	129
<i>Gallate</i> .....	130
<i>BHT und BHA</i> .....	130
BENZALKONIUMCHLORID .....	130
<b>„PFLEGENDE“ INHALTSSTOFFE</b> .....	131
PARAFFINE .....	131
SILIKONE.....	133
QUATS UND POLYQUATS .....	135
GLYCERIN (GLYCEROL).....	136
<b>TENSIDE</b> .....	138
AGGRESSIVE TENSIDE.....	138
MÄSSIG IRRITIERENDE TENSIDE .....	139
MILDE TENSIDE .....	139
SODIUM LAURYL SULFATE .....	140
<b>PEG, PPG UND VERWANDTE VERBINDUNGEN</b> .....	146
VERSEUCHUNG MIT KREBSVERDÄCHTIGEM 1,4-DIOXAN .....	146
DURCHLÄSSIGERE HAUT.....	148
MALLORCA-AKNE .....	148

EINSCHLEUSUNG VON SCHWERMETALLEN .....	149
UND ETHYLENOXID? .....	149
SODIUM LAURETH SULFATE .....	149
<b>„REIZMINDERNDE“ KOMPONENTEN</b> .....	150
POLIDOCANOL.....	153
SUBSTANZEN MIT LOKAL BETÄUBENDER WIRKUNG .....	155
<b>SONNENSCHUTZFILTER</b> .....	159
WIE IST DAS MIT UVA- UND UVB-STRAHLEN? .....	160
JE HÖHER DER LICHTSCHUTZFAKTOR, DESTO BESSER? .....	161
SCHUTZ VOR SCHWARZEM HAUTKREBS FRAGLICH .....	161
HORMONELLE UND ANDERE BEDENKLICHE WIRKUNGEN .....	162
<b>DEA, TEA UND MEA</b> .....	165
KREBSERREGENDE NITROSAMINE .....	166
NOCH MEHR GESUNDHEITSGEFAHREN .....	170
<b>DUFTSTOFFE</b> .....	171
26 BEKANNTE BÖSEWICHTE.....	172
SYNTHETISCHE MOSCHUSVERBINDUNGEN .....	173
DUFTCOCKTAILS MIT UNBEKANNTEN FOLGEN .....	174
CYCLOHEXANOL .....	177
<b>PHTHALATE</b> .....	181
PHTHALATE UND SCHWANGERSCHAFT .....	182
ERHÖHTES DIABETESRISIKO .....	183
ASTHMA.....	184
<b>FARBSTOFFE, FÄRBE- UND BLEICHMITTEL</b> .....	185
FARBSTOFFE .....	185
<i>Azofarbstoffe</i> .....	185
<i>Halogenorganische Farben</i> .....	187
<i>Tätowierfarben</i> .....	187
HAARFÄRBEMITTEL.....	188

<i>Ammoniak</i> .....	189
<i>6-Amino-m-Cresol</i> .....	190
<i>Phenylendiamin</i> .....	190
<i>Resorcinol</i> .....	191
<i>Toluene</i> .....	191
<i>Phenacetin</i> .....	191
PHENOLPHTHALEIN.....	191
BLEICHCREMES.....	192
<i>Arbutin</i> .....	192
<b>ANTI-AGING-WIRKSTOFFE</b> .....	193
ANTIOXIDANTIEN.....	193
RESVERATROL UND SIRTUIN.....	195
PHYTOHORMONE.....	196
AHA.....	196
COLLAGEN UND ELASTIN.....	197
FULLERENE.....	197
<b>NANOPARTIKEL</b> .....	198
NANOKAPSELN.....	199
NANOPIGMENTE.....	199
<b>ANTI-SCHUPPEN-WIRKSTOFFE</b> .....	202
CLIMBAZOL.....	202
KETOCONAZOL.....	203
ZINK-PYRITHION.....	203
SELENDISULFID.....	204
PIROCTONE OLAMINE (OCTOPIROX).....	204
<b>TREIBMITTEL</b> .....	205
SCHNÜFFELN, BIS DER NOTARZT KOMMT.....	205
<b>VITAMINE</b> .....	208
SYNTHETISCHE VITAMINE.....	208



<b>SODIUM BORATE – BESONDERS BÖS!</b> .....	211
<b>HERSTELLER UND PRODUKTE UNTER DER LUPE</b> .....	221
<b>WIE WIR KONSEQUENT HINTERS LICHT GEFÜHRT WERDEN</b> .....	223
„TEURE“ INHALTSSTOFFE.....	223
VERBRAUCHERSCHUTZGESETZ = HERSTELLERSCHUTZGESETZ? .....	224
PROBIOTISCH ODER PROIDIOTISCH? .....	225
LIPPENBEKENNTNISSE ZUR PRODUKTSICHERHEIT .....	225
WIE HERSTELLER UNS FÜR DUMM VERKAUFEN WOLLEN .....	226
WIE VIEL PFLEGE IST IN KÖRPERPFLEGE EIGENTLICH DRIN?.....	229
<b>WAS IST DENN NUN GESUNDE NATURKOSMETIK?</b> .....	231
WAS VERANTWORTUNGSVOLLE NATURKOSMETIKHERSTELLER VERWENDEN.....	233
WELCHE PRODUKTE SIND EMPFEHLENSWERT?.....	235
<i>Zahnpflege</i> .....	236
<i>Haut- und Haarpflege</i> .....	238
TUBENFALZ IST KEIN INDIZ FÜR PRODUKTQUALITÄT .....	239
<b>HEUTE SHAMPOO, MORGEN KREBS?</b> .....	240
DER WECKER KLINGELT .....	242
<b>UND NUN?</b> .....	244
<b>NACHWORT VON JÜRGEN ROTH</b> .....	249
<b>INHALTSSTOFFE ZUM NACHSCHLAGEN</b> .....	252
<b>NÜTZLICHE LINKS</b> .....	288
RECHTLICHES UND REGULARIEN.....	288
STOFFE NACHSCHLAGEN.....	288
UNTERSUCHUNGEN / WARNUNG VOR GEFÄHRLICHEN PRODUKTEN.....	288
SONSTIGE LINKS .....	289
<b>LITERATURVERZEICHNIS</b> .....	290



Für meinen Bruder Ralf



# VORWORT VON DR. RÜDIGER DAHLKE

Dieses Buch konfrontiert Sie mit vielem, was Sie schon immer über Gifte in Ihrem Umfeld hören wollten oder was Sie vielleicht überhaupt nicht hören wollten, aber unbedingt wissen sollten. Als ein mit „Peace-Food“ vollwertig pflanzlich lebender Mensch dachte ich, diesbezüglich fein heraus zu sein, staunte aber nicht schlecht bei der Lektüre, um wie viel schlimmer und bedrohlicher unsere Situation längst ist. Als Fastenarzt und Ernährungs-Berater weiß ich natürlich, was in der Durchschnittsernährung so alles drinnen ist und gar nicht hineingehört. Gängiger Kosmetik habe ich nie getraut, aber da ich sie nicht verwende, fühlte ich mich sicher. Trotzdem hat mir dieses Buch die Augen geöffnet im Hinblick auf meine Patient(inn)en. Längst verwendet in meinem Umfeld niemand mehr Fluorid in der Zahnpasta, aber ich staunte doch nicht schlecht, wie es da hineingekommen ist. Als ein Mensch, der absolut nicht zu Verschwörungstheorien neigt, wurde ich auf eine ziemliche Probe gestellt, in verblüffend tief recherchierten und gut belegten Kapiteln, die mich den letzten Glauben an den guten Willen der Kosmetikfirmen verlieren ließen. Es liest sich wie ein Krimi, wenn es sich auch nur mit einfachen Dingen unseres Alltags beschäftigt. Um auszusteigen aus der Gift-Wirtschaft – wenigstens im eigenen Körperhaus – muss man einiges wissen, und dieses Buch bringt es auf den Punkt. Den Lesern meiner Ernährungsbücher von „Peace-Food“, „Peace-Food – das vegane Kochbuch“ bis zum „Veganen Einsteiger-Programm“, aber auch denen der Fastenbücher werde ich es in kommenden Auflagen ans Herz legen.

Berührt hat mich auch der Weg der Autorin zum Thema, weil er mich an meinen zu „Krankheit als Weg“ erinnert. Die eigene unangenehme Erfahrung mit ihrem Deo bringt Marion Schimmelpfennig auf den Weg der Erkenntnis und rettet ihr vielleicht das Leben. Und das könnte dieses Buch auch bei vielen ihrer Geschlechtsgenossinnen tun.

Als Kosmetik-Muffel war mir das Ausmaß der Bedrohung durch Kosmetika keineswegs in seinem ganzen Umfang bekannt. Das beginnt mit ganz grund-

## Giftcocktail Körperpflege

legenden Zahlen. Ich wusste nicht, dass ein westlicher Erwachsener täglich durchschnittlich 9 Körperpflegeprodukte benutzt, die insgesamt über 100 unterschiedliche Chemikalien enthalten. Da ich wie viele Freunde gar keine benutze, müssen etliche Frauen – statistisch gesehen – viel mehr verwenden. Als Arzt war mir immerhin bekannt, dass Schmierer manchmal schlimmer ist als Schlucken, weil Nahrung im Magen einem starken Säurebad ausgesetzt ist. Auf die Haut gebracht, können Problem- und Giftstoffe unter Umständen aber sofort ins Blut übergehen und sich so in alle Organe verteilen und dort auch anreichern. Nikotin- und Hormonpflaster befördern ihre Wirkstoffe ja auch sehr effektiv in den Blutkreislauf, und das ist bei Körperpflege- und Kosmetikprodukten ähnlich und meist zum Nachteil der Benutzer(innen), da die Mittel voller schädlicher Chemie sind.

Kosmetika und sogenannte Pflegemittel fand ich persönlich meist ungerechtfertigt teuer, staunte aber doch, nun zu lesen, dass der Anteil der Inhaltsstoffe gerade 1 % des Kaufpreises ausmacht. Der große Rest geht für Verpackung und Vermarktung drauf. Aber weiter lesend fand ich heraus, wie unwichtig es ist, was sie finanziell kosten, wo sie zuerst die Gesundheit und schließlich das Leben kosten können.

Vor vielen Jahren wies mich bereits ein älterer Gynäkologe darauf hin, dass er noch nie Brustkrebs bei Frauen diagnostiziert hätte, die kein Deo verwendeten. Später stellte ich fest, dass inzwischen fast alle Frauen Deos verwendeten. Dazu fällt auf, wie dramatisch sich das Auftreten von Brustkrebs in den vergangenen Jahrzehnten parallel zu diesem Trend erhöht hat. Über die Ursachen dieser exorbitanten Steigerungsraten gibt es keine gesicherten wissenschaftlichen Erkenntnisse. Genauso wenig können Wissenschaftler erklären, warum sie Brustkrebsknoten so viel häufiger im oberen äußeren Quadranten der Brust finden. Das aber ist genau die Region neben den Achseln, wo Deos aufgesprüht werden. Diese enthalten fast alle Aluminium, das die Poren verstopft, was der Sinn von Deos ist, wovon aber alle Homöopathen dringend warnen. Körperausscheidungen zu unterdrücken ist für sie der direkte Weg, Krankheitsbilder zu schaffen. Ein Rätsel ist der Schulmedizin auch, weshalb bessergestellte Frauen vermehrt Brustkrebs entwickeln. Ich fürchte, dass diese sich noch mehr Deos leisten. Ist es da nicht naheliegend, einen Zusammenhang zwischen aluminiumhaltigen Deos und Brustkrebs anzunehmen?

Natürlich betrifft das nur den körperlichen Aspekt, und als Autor von „Krankheit als Symbol“ weiß ich und stehe auch selbstverständlich dazu, dass immer noch eine – in meinen Augen – sogar wichtigere seelische Komponente dazu kommt. Der Körper ist aber das Haus der Seele, und es gibt keinen Grund, ihn so zu schwächen und anfällig zu machen, wie es durch solch gefährliche Stoffe geschieht.

Die Autorin findet nun tatsächlich über obige Schlussfolgerungen und Verdachtsmomente hinaus Studien, die Zusammenhänge zwischen Aluminium und Brustkrebs nahelegen. So ist belegt, dass bei Frauen, die mehr Deos benutzten, schon in jüngeren Jahren Brustkrebs diagnostiziert wird als bei solchen, die weniger Deos verwendeten. Porenverstopfende und damit Schweißausscheidung verhindernde Aluminiumverbindungen spielen also ihre Rolle.

Prof. Exley, der Aluminium-Experte, fasst die derzeitige Forschungslage zu Brustkrebs und Aluminium zusammen: Aluminium werde in der Brust in Konzentrationen gefunden, die die Werte im Blutserum deutlich überstiegen; Experimente zeigten, dass Aluminium in dieser Konzentration die Epithelzellen der Brust schädigen könne. Die Folgen seien genomische Instabilität wie das Auftreten von Mutationen und Chromosomenaberrationen. Außerdem binde sich Aluminium an Östrogenrezeptoren und störe so den Hormonhaushalt. Aluminium in der Brust könne auch die Mikroumgebung verändern, was zur Störung des Eisenhaushalts, oxidativen Schäden am Zellprotein, entzündlichen Reaktionen und veränderter Beweglichkeit der Zellen führe. All das sind Veränderungen, die auch bei der Entstehung von Krebs beobachtet werden. Diese Fakten müssten eigentlich reichen, um ein für alle Mal Abstand von allen aluminiumhaltigen Mitteln zu nehmen.

Tatsächlich finden sich bioaktive Aluminiumverbindungen aber nicht nur in Deos, sondern auch in Sonnencremes und in Medikamenten gegen Sodbrennen. In Impfstoffen dienen sie als Wirkverstärker, und viele Wasserwerke verwenden sie zum Klären. Aluminium findet sich darüber hinaus in Körperpflegemitteln und Kosmetik als Aluminiumpuder und Farbstoff etwa in Kajalstiften, Mascaras, Eyelinern, Lidschatten und Lippenstiften.

Erschwerend kommt hinzu, dass sich Aluminium im Körper anreichert und sich so über Jahre aufgenommene Mengen mit der Zeit durchaus zu Problemen aufschaukeln können. Schon lange ist bekannt, dass Aluminium in hohen Dosen

gravierende Probleme wie Schädigungen des zentralen Nervensystems hervorruft. Dass Alzheimer-Patienten mehr Aluminium aus dem Magen-Darm-Trakt aufnehmen als Gesunde und erhöhte Aluminiumwerte im Gehirn aufweisen, ist längst bewiesen. Im Tierversuch ließ sich Demenz mit Aluminium sogar direkt auslösen. Damit nicht genug, hat die Autorin mit Akribie weitergesucht und ist in erschreckendem Ausmaß fündig geworden. Wem sein (Über)Leben etwas wert ist, der verzichtet nach ihrem einschlägigen Kapitel auf aluminiumhaltige Deos, Kosmetika und sogenannte Heilmittel.

Noch haarsträubender liest sich die Geschichte des Fluorids und wie es in unseren Organismus kam. Ich bin mittlerweile vieles gewohnt und auf alles gefasst, aber das hat mich doch noch einmal entsetzt. Das Fluorid in heutigen Zahncremes wurde ursprünglich als Insektizid eingesetzt, um sogar so robuste Tiere wie Ratten, Läuse und Kakerlaken umzubringen. Es ist ein biologisch nicht abbaubares Umweltgift, das in den USA bis 1945 als Giftstoff klassifiziert war. Noch heute muss es, wo es in industriellen Prozessen anfällt, als Schadstoff behandelt und entsorgt werden; nur wenn wir es in den Mund nehmen, soll das plötzlich nicht mehr gelten.

Aber es kommt noch dicker. Während Aluminium wenigstens im Deo wirkt, weil es die Poren verstopft, lässt sich eine kariesverhindernde Wirkung von Fluoriden offenbar in keiner einzigen Studie nachweisen. Nicht eine Doppelblindstudie konnte bisher einen statistisch signifikanten Vorteil von Fluorbeimischungen in Zahncremes, Speisesalz oder Trinkwasser belegen. Im Gegenteil zeigen Feldstudien in USA, Kanada und Neuseeland, dass in Gegenden ohne fluoridiertes Trinkwasser weniger Karies auftritt. Gesichert ist bisher nur, dass Fluoride Krebs fördern und bei Karies nicht helfen. Wie kamen sie also in unser Leben?

Die Schadensliste der Fluoride ist lang. Ratten, die fluoridiertes Wasser bekamen, zeigten Symptome, die ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung) ähnelten. Die ADHS-Seuche verläuft zeitlich ziemlich parallel mit dem Anstieg von Fluoriden in unserem Leben, was uns ruhig beunruhigen dürfte.

Wissenschaftlich gesichert ist, dass Mädchen, die fluoridiertes Wasser trinken, die Pubertät durchschnittlich sechs Monate früher erreichen, was auf die reduzierte Melatoninproduktion zurückgeführt wird. Wenn 50 % der US-Mädchen heute vor dem 10. Lebensjahr ihre Menarche erleben, ist das nicht gerade ein Vorteil.



Wie schon erwähnt haben Alzheimerpatienten übermäßig viel Aluminium im Gehirn. Fluorid aber verbindet sich mit Aluminium und befördert es durch die Blut-Hirn-Schranke ins Gehirn.

Und die Verdachtsmomente werden noch dramatischer. Fluoride lagern sich in der Hirnregion des Hippocampus ab und stören hier die Abläufe. Der Hippocampus ist im Gehirn zuständig für die Entscheidungsfindung und damit verbundenes Handeln. Wird der Hippocampus beschädigt, nimmt man die Realität verändert wahr, kann sich weniger merken und erinnert sich schlechter. Wer sich schlechter entscheiden kann, wird sich auch schlechter verteidigen, kann Stress schlechter verarbeiten, wird träge und damit tendenziell unterwürfig. Man glaubt eher, was einem (immer wieder) erzählt wird, weil das klare Denkvermögen eingeschränkt ist. Ist das möglicherweise der Weg, Menschen in ihren jetzigen Zustand zu bringen? In Deutschland trauen nur noch 13 % und in USA lediglich 10 % den Politikern, und trotzdem geht alles einfach so weiter wie bisher und die Mehrheit lässt sich alles Mögliche fast widerstandslos gefallen?

Die Liste des Elends geht aber noch weiter: Im Gehirn von Versuchstieren wurde beobachtet, wie schon niedrige Dosen Aluminiumfluorid kapillare Blutgefäße verändern, die Sauerstoffaufnahme reduzieren und besondere kristalline Strukturen entstehen lassen. All dies finden wir auch bei Alzheimer-Patienten und anderen Demenzkranken.

Aus der Renommier-Universität Harvard kamen Nachrichten über die Entwicklung des Nervensystems von Kindern unter Fluorid-Einfluss: Man wisse zwar, dass hohe Dosen von Fluorid bei Erwachsenen neurotoxisch wirken und dass eine verminderte Lern- und Erinnerungsfähigkeit bei Ratten beobachtet wurde, aber die Auswirkungen auf die Entwicklung des Nervensystems bei Kindern waren bisher ungesichert. Eine Meta-Analyse, die Zusammenfassung verschiedener Studien, ergab nun deutliche Hinweise darauf, dass Fluorid im Trinkwasser die kindliche geistige Entwicklung negativ beeinflusse. Die Wissenschaftler fanden aus den Daten von über 8.000 Schulkindern, dass Fluoride die kognitive Gesundheit und Entwicklung beeinträchtigten und dass Kinder, die höheren Fluoriddosen ausgesetzt waren, einen signifikant niedrigeren Intelligenzquotienten aufwiesen. Selbst niedrige Dosen hätten diesen Effekt. Der Grund liegt darin, dass Fluorid die Blut-Hirn-Schranke so leicht überwindet. Fluoridbelastung führt also beim kindlichen Gehirn, das noch unentwickelt

und so wesentlich anfälliger für Gifte ist, zu dauerhaften Schäden. Die Autorin fand weltweit über 100 Studien, die zeigen, dass Fluoride das Gehirn schädigen. 36 Studien belegen bereits bei mäßigen Fluoriddosen einen niedrigeren IQ.

Bekannt ist auch, dass sich Fluoride in der Zirbeldrüse, der sogenannten Epiphyse, anreichern, die für den Serotonin- und Melatonin-Stoffwechsel zuständig ist. Für spirituelle Menschen besonders wichtig: Diese Drüse, die in direktem Zusammenhang mit psychischen Aktivitäten wie Visionen und Meditationserfahrungen steht, zieht Fluorid offenbar geradezu an und neigt unter seinem Einfluss zum Verkalken, wie eine englische Studie belegt. Könnte hier der Grund liegen, warum moderne Menschen kaum noch Visionen haben und die innere Schau so auffällig oft vernachlässigen im Vergleich zu Menschen früherer Zeiten? Entsteht hier auch jener Mangel am Wohlfühlhormon, Serotonin, der mir seit Jahren aufgefallen ist und der schließlich zur Entwicklung von „Take me – Glücksnahrung“ geführt hat?

Fluorid kann obendrein das Immunsystem veranlassen, eigenes Körpergewebe anzugreifen. Untersuchungen bestätigen, dass es die Formen körpereigener Proteine verändert. In Folge erkennt der Organismus seine eigenen Eiweiße nicht mehr und greift sie an, um sie zu zerstören. Könnte hier die Quelle der zunehmenden Autoaggressionsprozesse liegen, der modernen Hashimoto-Seuche etwa, die dazu führt, dass Millionen, vor allem Frauen, ihre eigene Schilddrüse bekämpfen und schließlich verlieren? Dass Fluorid Auswirkungen auf die Funktion der Schilddrüse hat, ist lange bekannt. Aus diesem Grund wurden fluoridhaltige Medikamente früher bei Patienten mit Schilddrüsenüberfunktion angewandt. Daten aus dieser Zeit belegen, dass selbst 2 bis 3 mg Fluorid – eine Tagesdosis, die heutzutage schnell erreicht wird – ausreichen, um die Schilddrüsenfunktion bei einem Erwachsenen zu verlangsamen. Bei Kindern sind die Gefahren noch eklatanter. Bei einem Körpergewicht von 14 kg kann bereits die geringe Dosis von nur 0,7 mg/Tag zu einer Störung der Schilddrüsenfunktion führen. Die häufigste Schilddrüsen-Problematik ist in Ländern wie Deutschland tatsächlich die Schilddrüsenunterfunktion – genau die Störung, die durch ein Zuviel an Fluorid ausgelöst wird.

In den USA mit regelmäßiger Trinkwasser-Fluoridierung stieg die Zahl der Neugeborenen mit angeborener Schilddrüsenunterfunktion in den letzten beiden Jahrzehnten um fast 75 %. Unbehandelt kann das zu geistiger Behinderung,

Wachstumsstörungen und Herzproblemen führen. Aber bei diesen Kindern beobachtete man auch einen verspäteten Zahndurchbruch sowie Schäden am Zahnschmelz – letzteres ein Zeichen für eine mögliche Dentalfluorose. Tatsächlich schadet Fluorid nämlich sogar den Zähnen, statt sie zu stärken. Bei all dem wundert es nicht, wenn die Autorin auch noch Hinweise auf Nieren- und Leberschäden durch Fluoridaufnahme findet, und das bei offiziell als „gering“ eingestuften Dosen.

Leider muss man gar kein fluoridiertes Wasser trinken, um gefährliche Werte zu erzielen. Mit Lebensmitteln, Getränken, Speisesalz, Zahnpflegeprodukten oder Medikamenten ist diese Dosis heute rasch erreichbar, was in einen Teufelskreis münden kann. Die Nieren verhindern normalerweise eine gefährlich hohe Fluoridkonzentration im Körper, weil sie einen Großteil mit dem Urin wieder ausscheiden. Doch sind die Nieren erst einmal geschädigt – etwa durch dauerhaft hohe Fluoridbelastung – können sie Fluorid nicht mehr so gut ausscheiden. In Folge reichert es sich stärker in den Nieren an, wodurch diese weiter geschwächt werden und die Gefahr von weiteren Schäden steigt.

In Regionen mit Fluoridbelastung war so die Harnsteinbildung fast fünf Mal höher. In der Leber verursacht Fluorid Fettablagerungen und zerstört Leberzellen, denn die Leber kann es weder abbauen noch ausscheiden. Sie versucht, das Fluorid in ihrer Gallenflüssigkeit zu binden. Dadurch verstopft das Fluorid nach und nach die Gallengänge, was weitere Leberschäden fördert.

Drei chinesische Studien, die das Gehirn von Ungeborenen untersuchten, fanden, dass Fluorid neurologische Schäden verursacht, darunter die Zerstörung von Nervenzellen sowie zu niedrige Mengen an Neurotransmittern.

Leider ist die Liste der Schäden so lang, dass sie den Rahmen eines Vorwortes bei weitem sprengt. Und noch ist die Frage offen: Wie konnte solch ein Gift je die Zulassung in der Medizin erhalten? Die Antwort enthüllt die Autorin in einer Art Krimi. Auf Grund seiner Giftigkeit konnten verschiedene Wirtschaftszweige Fluorid- und übrigens auch Aluminiumabfälle nicht loswerden. Vor allem stand die US-Atomwirtschaft in der Zeit des Manhattan-Projektes, also des Baus der ersten Atombombe, hier vor einem Problem. Versuche, die Abfälle in Flüsse zu leiten, führten regelmäßig zu massivem Fischsterben und drastischen Strafen. Die Autorin enthüllt, wie es unter Deckung oberster Militärs der Industrie gelang, sich des Giftes über die „Entsorgung“ in die Medizin zu entledigen. Dass Pharma-

industrie und in ihrer Folge Mediziner bei dieser makabren Posse offenbar willig mitwirkten, ist ein weiteres besonders dunkles Kapitel Medizingeschichte.

Leider ist das aber noch lange nicht das Ende der Fahnenstange. Marion Schimmelpfennig folgt weiteren Spuren und wird erschreckend fündig – ausgehend von der Kosmetik über Konservierungsstoffe bis zu den Vitaminen, den Stoffen des Lebens. Die Industrie arbeitet mit allen Mitteln der Manipulation und die Autorin klärt es konsequent auf. Da wird von Naturstoffen gesprochen, wo längst Chemie drin ist. Selbstverständlich ist letztlich alles ursprünglich Natur auf diesem Planeten, so wie Erdöl natürlich ursprünglich Natur ist. Das macht es aber nicht gerade gesünder, wie uns Tankerunglücke zeigen.

Natürliche Antioxidantien sind natürlich und wichtig. Einer der vielen gesundheitlichen Vorteile vollwertig pflanzlicher Ernährung im Sinne von „Peace-Food“ ist ihr Reichtum in ausgewogen veganer Kost. Aber die synthetischen Antioxidantien der Industrie sind weder natürlich noch gesund, werden aber als Konservierungsstoffe großzügig genutzt. So wird das Gute zum Schädlichen und die Unterschiede werden absichtlich vermischt. Wer mit den Schicksalsgesetzen und insbesondere dem „Schattenprinzip“ vertraut ist, wundert sich nicht, wenn Feuchtigkeitscremes mit Glycerin in Wirklichkeit die Haut von innen heraus austrocknen und Pflegemittel sie eher schädigen. Collagen und Elastin sind bereits in die Jahre gekommene „Anti-Aging“-Produkte, die die Haut gleich nach dem Auftragen frischer und glatter aussehen lassen. Das liegt daran, dass sie aus unlöslichem Faserprotein bestehen, das wegen seiner Molekülgröße gar nicht in die Haut eindringen kann. So bilden sie einen dichten Film über der Haut, der die Feuchtigkeit einschließt, was die Haut praller wirken lässt, sie aber auch geradezu „erstickt“. Der ausgelobte Langzeiteffekt auf das Bindegewebe ist ein frei erfundenes Märchen. Wer sich obendrein bewusst macht, dass diese Substanzen meist aus Schweinehaut, Fischabfällen oder zermahlenden Hühnerfüßen gewonnen werden, könnte von ihnen schon genug haben, bevor er sie sich ins Gesicht schmiert. Gesunde trockene Haut ist im Übrigen gar kein wirkliches Problem, wie ich seit 6 Jahrzehnten selbst erlebe. Und die beste Hautpflege bleibt eindeutig streicheln.

Wir brauchen auch eigentlich gar keine Mittel wie Tenside, um das Wasser zu entspannen, wir brauchen viel gutes Wasser und müssten uns selbst mehr entspannen. Und Sonnenschutzmittel schützen uns auch vor der Aufnahme

von lebenswichtigem Vitamin D. Dass sie darüber hinaus noch schädlich sind, wundert schon gar nicht mehr. Wir brauchen Sonne regelmäßig, aber nicht im Übermaß. Sonnenschutz brauchen wir dann gar nicht, er macht offenbar vor allem krank.

Die absichtliche Verwirrung der Verbraucher feiert in der Kosmetik-Branche beeindruckende Triumphe. Worte wie „sanft“ oder „mild“ bedeuten nicht selten „lokal betäubend“. Der Ausdruck „Mit Inhaltsstoffen 100 % natürlichen Ursprungs“ besagt lediglich, dass auch einige Inhaltsstoffe dabei sind, die natürlichen Ursprungs sind. Der Verbraucher aber denkt natürlich, alle Inhaltsstoffe seien natürlich, aber dann hätte es heißen müssen „Aus Inhaltsstoffen 100 % natürlichen Ursprungs“. So trickst eine Weltfirma wie Palmolive mittels sprachlicher Spitzfindigkeit ihre Käufer(innen) aus.

Die enorme Differenz zwischen natürlich und synthetisch macht die Autorin auch bei den Vitaminen deutlich. Vitamin E aus dem Chemie-Labor ist schädlich, wie Studien zeigen, während natürliches offensichtlich wertvoll ist. Auch biochemisch sind die beiden Varianten nicht identisch. Künstliche Stoffe sind in der Regel leicht verändert gegenüber den natürlichen, und darin liegt schon das Problem. Es ist wie bei Schlüsseln und Schlössern, auch kleine Unterschiede können schon dazu führen, dass die Türen nicht mehr aufgehen und stattdessen Schlösser beschädigt werden.

Auch was wir bisher nur als makabre Stilblüten modernen Lebens wahrgenommen haben, findet in diesem Buch Erklärungen. Wenn wir von den heutigen Problemen der US-Friedhofswärter lesen, die Gräber auch nach 20 Jahren noch nicht neu beschicken können, wird deutlich, wie unsere Welt aus dem Lot ist. Die Leichen verwesen kaum noch, sondern sind bestens konserviert und vor dem Verfall gerettet durch eine Flut von Konservierungsstoffen, die das Leben behindert haben und nun den Todeszustand konservieren. Unser Leben wird ständig durch extremste Gifte bedroht, weil die Industrie Bestimmungen umgeht und gnadenlos Risiken eingeht, der Tod wird verdrängt und die Leichen werden dem Kreislauf der Natur entzogen. Was so makaber klingt, ist Ausgeburt einer gnadenlos und praktisch ausschließlich auf den eigenen Vorteil bedachten Industrie und einer unbewussten Käuferschicht.

Aber was auf den ersten Blick so deprimierend klingt, ist auf den zweiten gar kein unlösbares Problem. Die Konsequenz ist für mich eigentlich einfach: Wir

brauchen keine Risiken, wie sie die Industrie bei Kosmetika eingeht, denn wir brauchen gar keine chemischen Kosmetika und Pflegestoffe. Das Wort Pflege ist überhaupt eines der am meisten missbrauchten. Wer derart viel Schädliches, Gefährliches und Unzulässiges auf unsere so durchlässige Haut auftragen lässt wie die einschlägige Industrie, hat bestimmt keine Pflege im Sinn und ist mit dem Vorwurf der Unverschämtheit noch gut bedient.

Andererseits und bevor wir weiter auf die Industrie projizieren: Wir haben unsere Gesundheit selbst in der Hand und können auch die Industrie stärker beeinflussen, als die meisten glauben. Es liegt vor allem an Ihnen, meine Damen, die Chemiebomben der Industrie nicht mehr zu kaufen, dann werden sie nicht mehr gehen und schließlich nicht mehr produziert. Das wird nicht nur Ihnen, sondern auch unserer Umwelt nützen.

Wir brauchen weder die Konservierungsstoffe der Industrie noch ihre ewig haltbaren Fertiggerichte, da diese nur unsere Gesundheit ruinieren. Die gesunde natürliche Alternative ist ein einfaches Leben mit den frischen Geschenken der Natur. Diese können nicht nur unsere Haut, sondern in Form von „Peace-Food“ auch unseren ganzen Organismus in guter Form erhalten. Das erlebe ich nun seit Jahren und genieße es mit immer mehr erwachenden Menschen.

Dafür kann das vorliegende Buch zum Schlüssel werden. Es rüttelt wie wenig andere auf, entdeckt komplottähnliche, fast unfassbare Zusammenhänge und entlarvt unglaubliche Teufelskreise, in die moderne Menschen nichtsahnend tapen. Ich werde es weiterempfehlen und in meine Ärzte-Ausbildungen – etwa der Integralen Medizin – als Pflichtlektüre aufnehmen und es empfehlen.

Dr. Ruediger Dahlke  
TamanGa, im September 2013 ([www.dahlke.at](http://www.dahlke.at))

# DANKSAGUNG

Eigentlich hatte ich überhaupt nicht vor, eine Danksagung zu verfassen. Ich dachte, dieses Buch schaffe ich locker alleine. Doch Hochmut kommt bekanntlich vor dem Fall.

Die größte Hilfe erhielt ich ausgerechnet von einem Mann, der – wie ich glaubte – sicher Wichtigeres zu tun hat, als mir immer und immer wieder Fragen zu beantworten. Diesen Mann kennen viele von uns als „Mr. Aluminium“ – Christopher Exley, der weltweit führende Forscher in Sachen Aluminium und Gesundheit, Professor für Bioanorganische Chemie an der Keele University. Ohne ihn wäre dieses Buch bei vielen wichtigen Fragen an der Oberfläche geblieben. Danke, Chris!

Ebenfalls eine enorm große Hilfe war der Diplom-Chemiker Peter Meiers, der wohl mehr über die Geschichte von Fluorid weiß als jeder andere. Darüber hinaus möchte ich besonders folgenden Menschen für ihre Zeit, ihre Mitarbeit und ihre Ratschläge danken: dem Autor Dieter Broers, dem Biologen und Aluminium- und Fluoridexperten Doug Cross, den Wissenschaftlern Dr. Philippa Darbre, Marianna Krause, Niels E. Skakkebaek, Dr. Jennifer Luke und Prof. Dr. Hans-Rudolf Glatt sowie dem Physiker und Fluorid-Experten Professor Rudolf Ziegelbecker jun. Darüber hinaus danke ich von Herzen Roman Bleichenbacher von codecheck, dem Zahnarzt Dr. Dieter Heese, dem Autor Heinz-Peter Tjaden sowie Ass. iur. Axel Fischer und meinem geschätzten Kollegen, dem Linguisten Jochen Berndt.

Und last but not least natürlich Dr. Rüdiger Dahlke und Jürgen Roth, zwei Bestseller-Autoren, die von meinem Projekt so überzeugt waren, dass sie sich bereiterklärten, für das Erstlingswerk einer völlig unbekanntem Autorin ein leidenschaftliches Vorwort bzw. Nachwort zu schreiben. Damit – ich bin ganz ehrlich – hätte ich niemals gerechnet.

Andere Menschen, die mir mit wichtigen Informationen geholfen haben, baten mich aus nachvollziehbaren Gründen, sie nicht namentlich zu erwähnen, und ich respektiere ihren Wunsch.

Ich bin darüber hinaus meinem Verleger Jan Karl Fischer zu großem Dank verpflichtet, denn er war es, der die Idee zu diesem Buch hatte und mich wochen-

## Giftcocktail Körperpflege

lang immer wieder anrief, bis ich endlich zusagte, es zu schreiben. Darüber hinaus habe ich während der Arbeiten an diesem Projekt unglaublich viel Unterstützung von meinem Verlag erfahren.



# DANKE, DEO!

*Die Menschen stolpern hin und wieder über die Wahrheit,  
aber die meisten rappeln sich wieder auf,  
um weiterzumachen, als sei nichts geschehen.*

Winston Churchill

Auch ich bin vor einiger Zeit über die Wahrheit gestolpert und wollte mich gerade wieder aufrappeln und den Staub abklopfen, als etwas in mir flüsterte: „Hey, warte mal, da stimmt was nicht!“ Diese zarte innere Stimme erreichte mich in einer völlig trivialen Situation: morgens beim Einsprühen mit meinem Deo. Das gute Deo, für das eine sympathische Wimbledon-Siegerin so schöne Werbung machte. Das Deo hatte mich über Jahre hinweg begleitet und mich zuverlässig vor übermäßigem Schwitzen und unangenehmen Gerüchen bewahrt. Ein tolles Deo, wirklich. Doch an diesem Morgen musste ich plötzlich heftig husten. Ich bekam kaum noch Luft. Auch am nächsten Morgen. Und am Morgen danach. Ganz gleich, wie weit ich Fenster und Türen öffnete und wie weit ich mein Gesicht beim Sprühen zur Seite drehte – der Hustenreiz war extrem und die Luftzufuhr in meine Lungen wie abgeschnitten.

Es war offensichtlich, dass das Deo dafür verantwortlich war. Eine allergische Reaktion vielleicht? Immerhin – auch wenn man, wie ich, nicht zu Allergien neigt, kann sich eine Unverträglichkeit jederzeit entwickeln. Als im Zeichen Jungfrau Geborene habe ich ein großes Wissensbedürfnis – ich bin extrem neugierig und gehe Dingen auch schon mal mit kriminalistischem Spürsinn auf den Grund. Ich schnappte mir also mein Deo, setzte mich vor den Computer und fing an, im Internet die einzelnen Inhaltsstoffe zu recherchieren.

Was ich bei dieser Recherche erlebte, war spannender als jeder Krimi. Es taten sich Abgründe auf, die ich nie erwartet hätte. Ich stolperte von einem Inhaltsstoff zum nächsten, rieb mir fast jedes Mal verwundert die Augen, arbeitete Dissertationen und wissenschaftliche Artikel durch – und war sprachlos. Jetzt hatte mich der Ehrgeiz gepackt. Konnte es wirklich sein, dass wir derart hinters Licht geführt werden? Dass Körperpflegeprodukte den Namen nicht verdienen, weil sie nicht pflegen, sondern jede Menge Gifte enthalten? Dadurch, dass etwas immer

## Giftcocktail Körperpflege

aufs Neue wiederholt wird, muss es nämlich noch lange nicht die Wahrheit sein. Aber die wollte ich finden.

Als ich mit den Inhaltsstoffen meines Deos durch war, baute ich auf meinem Schreibtisch alle Körperpflegeprodukte und Kosmetika auf, die ich im Badezimmer finden konnte, und weil ich eine Frau bin, waren das nicht wenige. Als Jungfrau bin ich allerdings nicht nur neugierig, sondern auch sparsam. Ganz besonders, was meine Zeit betrifft. Wenn man die Wahrheit mit ein bisschen Suchen finden kann, dachte ich mir, wird das sicher schon jemand vor mir getan und ein ganzes Buch darüber geschrieben haben.

Doch dieses Buch existierte seltsamerweise nicht.

Es gibt keine Zufälle im Leben. Alles hat seinen Grund und vor allem seinen Sinn. Hätte ich keine Unverträglichkeit gegen einen bestimmten Inhaltsstoff entwickelt, gäbe es dieses Buch heute nicht. Dann hätte ich meinen Körper bis an sein Lebensende mit Stoffen malträtiiert, die ihn schwach und krank machen. Mir wird jetzt noch übel, wenn ich daran denke.

Danke, Deo, dass du mir die Augen geöffnet hast!

Marion Schimmelpfennig, im Oktober 2013

# VORSICHT: GIFTIGE INHALTSSTOFFE!

Was genau enthalten eigentlich die Tuben, Fläschchen und Döschen, die bei uns im Badezimmer stehen? Mit wenigen Ausnahmen wie „Aqua“ oder „Alcohol“ dürften nur Chemiker oder Ärzte wissen, was sich hinter all diesen abenteuerlich klingenden Bezeichnungen verbirgt (wie wir sehen werden, wissen die es aber auch nicht immer). Dazu kommt, dass die Bezeichnungen manchmal vage oder verschleiernd sind (zum Beispiel „Fragrance“ für Duftstoffe, die häufig allergieauslösend sind) und dass oft unterschiedliche Bezeichnungen für ein- und denselben Inhaltsstoff verwendet werden, was die Verwirrung dann komplett macht.

Ich bin kein Chemiker und will auch keiner sein – dennoch möchte ich wissen, was ich mir auf die Haut streiche. Und genau aus diesem Grund habe ich mir die Mühe gemacht, mich mit all diesen Inhaltsstoffen auseinanderzusetzen, Bücher und wissenschaftliche Arbeiten durchzulesen und mich mit Experten zu unterhalten.

Das Internet war natürlich auch eine hilfreiche Quelle, nur muss man dabei höllisch aufpassen: Die Menschen tendieren dazu, Aussagen von anderen einfach ungeprüft nachzuplappern, und das führt immer wieder dazu, dass sich falsche Behauptungen verbreiten. Auch einige Internetseiten, bei denen man die Inhaltsstoffe von Produkten nachschlagen kann, sind nicht sehr zuverlässig: Bei manchen Inhaltsstoffen ist zu lesen, dass der Stoff „neu“ ist und man deshalb noch nichts über ihn sagen kann – obwohl es einfach nur eine andere Bezeichnung für einen bekannten Stoff ist! Für mich war das ein Grund, solche Seiten grundsätzlich mit Vorsicht zu betrachten.

Das sind jedoch nicht die einzigen Schwierigkeiten und Fallstricke, wenn man wissen möchte, ob das Produkt gut oder schlecht ist. Wussten Sie zum Beispiel, dass das, was auf der Rückseite des Produktes steht, fast immer nur ein Teil der Inhaltsstoffe ist? Das liegt daran, dass der Gesetzgeber den Hersteller lediglich dazu verpflichtet, Inhaltsstoffe ab einer Menge von 1 % aufzuführen.

Die Inhaltsstoffe werden darüber hinaus nach ihrem Gewichtsanteil in abnehmender Reihenfolge aufgelistet – was weiter vorne steht, davon ist auch mehr drin. Grundlage hierfür ist die sogenannte INCI – die Internationale Nomenklatur für kosmetische Inhaltsstoffe. Immerhin ist der Hersteller verpflichtet, die Volldeklaration auf Wunsch herauszugeben. Das musste ich für dieses Buch zuhauf tun (und häufig auch mehrfach nachfragen und erinnern), denn nicht alle Hersteller geben freiwillig eine Volldeklaration für ihre Produkte an. Allerdings kann der Hersteller zum Schutz der Rezeptur für Inhaltsstoffe eine besondere Vertraulichkeit beantragen und sie durch einen siebenstelligen Code, zum Beispiel 600277D oder ILN5643, verschleiern. Gut für den Hersteller, schlecht für uns.

Rund 13 Milliarden Euro gehen in Deutschland jährlich für Parfüms, Deos, Seifen und Co. über den Ladentisch. Ein Erwachsener benutzt täglich durchschnittlich neun Körperpflegeprodukte, die insgesamt über 100 unterschiedliche Chemikalien enthalten. Und das kann unter Umständen schlimmer sein, als diese Produkte zu schlucken. Denn wenn Sie etwas essen, helfen die Enzyme in Speichel und Magen, diese Stoffe zu zersetzen und danach aus dem Körper zu spülen. Aber wenn Sie einen Stoff auf die Haut auftragen, wird er unter Umständen sofort Ihrem Blutkreislauf zugeführt und kann sich auf die Organe verteilen. Sobald der Stoff in Ihrem Körper ist, kann er sich mit der Zeit anreichern. Das United Nations Environmental Programme schätzt, dass weltweit 70.000 verschiedene Chemikalien für Körperpflege und Kosmetika in Gebrauch sind, und jedes Jahr kommen etwa 1.000 neue hinzu. Und viele Stoffe, die unsere Umwelt gefährden und verschmutzen, finden wir auch in den Tiegeln und Tuben in unserem Badezimmer.

Wir sind dabei, uns zu einem Endlager für Giftstoffe zu entwickeln.

Was kostet ein fein duftendes Shampoo, ein Duschgel, eine Körperlotion?

Es kann Sie Ihre Gesundheit kosten.

In diesem Buch werden Sie hin und wieder auch auf Erläuterungen zu Tierversuchen stoßen. Ich betone an dieser Stelle ausdrücklich, dass ich Tierversuche jedweder Art komplett ablehne. Ich nutze sie hier lediglich, um die Gefährlichkeit von Stoffen deutlich zu machen.

## FLUORID

Erinnern Sie sich noch, als im März 2010 der isländische Vulkan mit dem wunderschönen, unaussprechlichen Namen Eyjafjallajökull riesige Aschewolken in die Luft schleuderte, die einen Großteil unseres Flugverkehrs lahmlegten? Diese Aschewolken waren für die Tiere auf Islands Weiden extrem schädlich, denn Vulkanasche enthält Fluorid, und wenn dieser Stoff eingeatmet oder verschluckt wird, droht eine Fluoridvergiftung. Die BBC<sup>1</sup> schrieb damals, dass das Fluorid in der Vulkanasche Säuren im Magen erzeugt (Fluorwasserstoffsäure), die die inneren Organe zerfressen und Blutungen verursachen, und dass sich das Fluorid mit Kalzium verbindet und bei größeren Mengen sogar innerhalb weniger Tage die Knochen brüchig macht.



Isländer versuchen, ihre Tiere zu retten (Foto: Picture Alliance/AP Images/Carolyn Kaster)

---

1 <http://news.bbc.co.uk/2/hi/europe/8629241.stm>