

Das Morgen der Gesundheit

Juli 2023



Digital Health | Innovationen
& smarte Lösungen für
die Gesundheit
Seite 08

Gendermedizin
| Anderes Geschlecht,
andere Symptome
Seite 16

Den Krebs besiegt
| Zwei Betroffene
berichten
Seite 20



Carsten Witte ist Psychoonkologe im Zentrum für Strahlentherapie Freiburg und Vorstand von Jung und Krebs e.V.
carsten@jung-und-krebs.de

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
 Karolin Siller
 Dr. Sebastian Kostka

REDAKTIONSLEITUNG
 Iunia Mihu

PROJEKTLEITUNG
 Marie Sophie Steinke
 Karolin Siller

ART DIRECTION
 Form & Konzept
 Designstudio
www.formundkonzept.de

COVERBILD
 Katrin Greiner
www.katringreiner.com

ILLUSTRATIONEN
 Sachiko Tischler
 @schic.berlin

AUTOREN
 Caroline Friedmann
 Iunia Mihu
 Steffen Seidel

LEKTORAT
 Anja Töller

GESCHÄFTSFÜHRUNG
 Karolin Siller

DRUCKEREI
 Frankfurter Societäts-Druckerei
 GmbH & Co. KG

HINWEIS:

Alle mit dem Zusatz »Beitrag« gekennzeichneten Seiten sind Auftragspublikationen und somit Anzeigen.

Liebe Leserin,
 lieber Leser,

passend zur Titelgeschichte mit dem Thema »Digital Health« der ersten Ausgabe von »Das Morgen der Gesundheit« erwarten Sie nun sicherlich ein euphorisches Plädoyer für alle möglichen digitalen Innovationen im Gesundheitswesen, die alle ein Ziel haben: uns darin zu unterstützen, unsere Gesundheit zu erhalten oder zurückzugewinnen. Das würde auch Sinn machen: So verbessert beispielsweise der Einsatz von digitalen Technologien wie telemedizinische Konsultationen, Wearables oder DTx schon heute die Versorgung maßgeblich.

Ich möchte diese Zeilen jedoch nutzen, um die Aufmerksamkeit auf einen Aspekt zu lenken, der in der Diskussion um fortschrittliche Technologien oft vernachlässigt wird: die menschliche Zuwendung.

Als ehemaliger Krebspatient habe ich selbst erfahren, wie wohltuend und unersetzlich menschliche Zuwendung sowie zwischenmenschliche Beziehungen in Zeiten einer existenziellen Bedrohung sind. Während meiner eigenen ein knappes Jahr anhaltenden Behandlung war der Rückhalt meines sozialen Umfeldes sowie die liebevolle Fürsorge meines medizinischen Teams ent-

scheidend, die schwerste Zeit meines Lebens zu überstehen. Doch in einer Zeit, in der digitale Innovationen im Gesundheitswesen immer präsenter werden, besteht die Gefahr, dass wir diese Werte aus den Augen verlieren.

Digitale Gesundheitslösungen ermöglichen eine schnellere und effektivere Diagnose und Behandlung von Patienten. Künstliche Intelligenz und maschinelles Lernen können zwar dabei helfen, Krankheiten frühzeitig zu erkennen und die Wirksamkeit von Behandlungen zu verbessern. Aber im Bestreben, immer effizienter und kosteneffektiver zu werden, dürfen wir nicht vergessen, dass das menschliche Element in der Gesundheitsversorgung unverzichtbar ist.

Daher bin ich der Überzeugung, dass die Kultivierung von Mitgefühl und Empathie sowie die Entwicklung von Kommunikationskompetenzen ebenso in die medizinische Ausbildung gehören wie das Erlernen einer klinischen Anamnese. Doch dafür braucht es Vorbilder, nicht nur wissenschaftliche Theorien. Lassen Sie uns nicht vergessen, dass es am Ende des Tages die Menschlichkeit ist, die den Unterschied macht.

IHR CARSTEN WITTE

INHALT

- 06 Adipositas: Eine Mammutaufgabe der Zukunft
- 08 Digital Health: Ein schleppender Prozess
- 12 Telematik: Herausforderung für die Medizin
- 16 Gendermedizin: Der Unterschied macht's
- 20 Krebs besiegt: Zwei Betroffene berichten
- 22 Naturkosmetik: Hautpflege für Sensible

Im Sinne der besseren Lesbarkeit verwenden wir in unserem Magazin mitunter nur die männliche oder die weibliche Form. Die Personenbezeichnungen beziehen sich jedoch gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Im Gesundheitswesen finden derzeit gewaltige Umbrüche statt. Künstliche Intelligenz wird alles verändern, glauben Gesundheitsexperten. Doch im Alltag deutscher Patienten kommen Innovationen nur schleppend an. Woran liegt das?

Innovationsstau in der Medizin — zu wenig Anreize



STEFFEN SEIDEL

Wer zu Christian Weißenberger in die Praxis kommt, der hat einiges hinter und einiges vor sich. Der Radioonkologe betreibt das Zentrum für Strahlentherapie in Freiburg. Weißenbergers Patienten haben Krebs, seine Herausforderung ist: Er muss ihren Tumor mit den zersetzenden Strahlen treffen, ohne das umliegende gesunde Gewebe zu zerstören. Dafür braucht er hochmoderne Geräte.

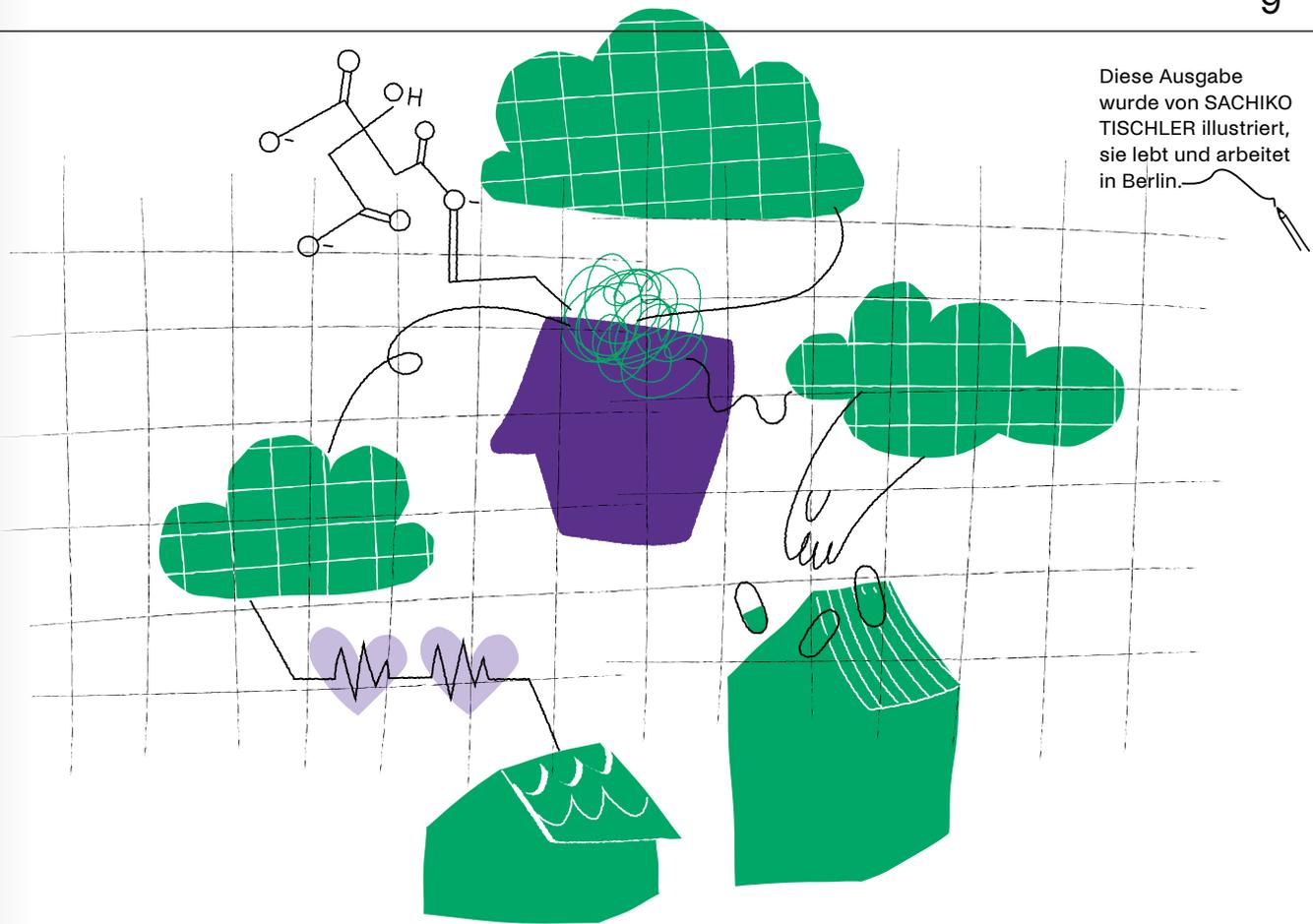
Weißenberger ist bemüht, seinen Patienten die neueste Innovation an Gerätschaften anzubieten. Das muss er, denn die Konkurrenz schläft nicht: »Die Uniklinik Freiburg ist sehr gut aufgestellt«, erzählt er, »zwischen uns herrscht ein positiver Wettbewerb.« Das führt zu Innovationsdruck. Seit wenigen Jahren beispielsweise bietet er atemgetriggerte Strahlentherapie an. Erhält ein Patient Bestrahlung in der Brustregion, wird die Hautoberfläche mit 3D-Stereo-Kameraeinheiten gescannt und der Atemzyklus überwacht. Bewegt sich der Tumor aufgrund der Atembewegung zu weit aus dem Fokus der Strahlung, wird diese unterbrochen – und das gesunde Gewebe geschont.

In die Geräte wird sehr bald auch schon künstliche Intelligenz eingebaut sein, berichtet Weißenberger. Algorithmen sollen dann selbstständig erkennen, was krankes und was gesundes Gewebe ist. »Der Arzt wird nicht überflüssig«, sagt der Strahlentherapeut. »Aber seine Rolle verschiebt sich – vom Akteur zum Kontrolleur.«

Christian Weißenbergers Beispiel als innovationsgetriebene Praxis ist eher die Ausnahme. Zwar hat Deutschland eines der besten Gesundheitssysteme der Welt. Was Innovation angeht, steht es aber in der deutschen Medizin nicht zum besten. Seit Jahren kommt die Digitalisierung nur schleppend voran. Noch immer kommunizieren Praxen und Kliniken per Fax, drucken Ärzte Rezepte und Krankenschreibungen aus, statt sie elektronisch zu versenden. Und noch immer gibt es keine umfassende elektronische Patientenakte für jeden Versicherten, wo alle relevanten Gesundheitsdaten versammelt sind. Besonders deutlich wurde der Digitalisierungsrückstand während der Coronapandemie. Während Gesundheitsämter per Telefon und Fax Kontaktverfolgung durchführten, hielten Israel oder Dänemark mit Datenerhebung in Echtzeit auf individueller Fallebene die Ausbreitung in Schach.

Technologische Innovationen sind dringend vonnöten, um den Herausforderungen der Zukunft zu begegnen: Die deutsche Bevölkerung wird älter, die Kosten steigen, es gibt zu wenig Pflegepersonal. Dabei passieren derzeit enorme Innovationen in der Medizin.

Jochen Werner glaubt sogar, dass die Medizin sogar vor einer Revolution steht: »KI wird die Medizin so verändern wie keine andere Technologie zuvor.« In der Radiologie ist KI schon jetzt dem Menschen in Teilen überlegen. Krebs-



Diese Ausgabe wurde von SACHIKO TISCHLER illustriert, sie lebt und arbeitet in Berlin.

vorsorge wie Brustkrebscreening ist ein Massengeschäft. Mehrere hundert Patientinnen und Patienten werden pro Tag in Kliniken und Versorgungszentren durchleuchtet. *»Bei dieser Masse an Begutachtungen treten bei Menschen zwangsläufig irgendwann Ermüdungserscheinungen auf«, sagt Werner. »Die KI aber ermüdet nicht. Sie wird den Arzt nicht ersetzen. Aber sie kann ihn entlasten.«*

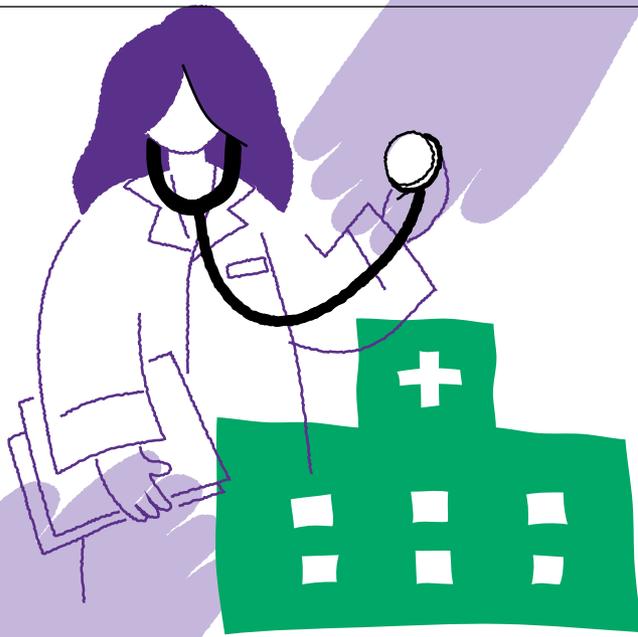
Werner ist Ärztlicher Direktor und Vorstandsvorsitzender des Uniklinikums Essen. Seit Jahren treibt er die digitale Transformation des Uniklinikums voran. An seiner Klinik gibt es auch ein eigens dafür gegründetes Institut für KI in der Medizin – längst wird in Essen KI angewandt. Felix Nensa, Professor für Radiologie mit Schwerpunkt KI am UK Essen, nutzt sie beispielsweise schon, um bei Leber-Operationen vorherzusagen, wie gut sich das Organ nach einer Teilentfernung regenerieren wird.

Die Unikliniken seien in dieser Hinsicht Innovationstreiber, sagt Werner. Doch noch ist die neue Technologie nicht flächendeckend in deutschen Krankenhäusern angekommen. Erst braucht es weitere Studien, die den Nutzen von KI belegen, bevor der Zulassungsprozess beginnt. Werner wagt eine Prognose: *»Ich glaube, dass wir in Deutschland in fünf Jahren in großen Bereichen Radiologie nicht nur KI-unterstützt anbieten können werden, sondern auch eine Reihe weiterer diagnostischer Fächer.«*

Aber dafür wird es auch an der Anreizseite Veränderungen geben müssen. *»In den Vergütungsrichtlinien für die Ärzte wurde in den letzten Jahren die sprechende Medizin gestärkt«, erzählt Christian Weißenberger. »Das Geld dafür wurde der Gerätemedizin entzogen.«* Heißt: Wer neueste Technologie anschafft, kann diese nicht über den gesetzlichen Leistungskatalog abrechnen und muss sehen, wie er sie finanziert bekommt. Es ist ein offenes Geheimnis, dass das derzeit vielen Ärzten nur über die Quersubventionierung durch die viel lukrativeren Privatpatienten gelingt. Weißenberger sieht darin ein Innovationshemmnis: *»Es gibt für Ärzte einfach keinen Anreiz, innovativ zu sein.«*

Aus diesem Grund versacken auch Vorstöße wie die *»App auf Rezept«*, wo Deutschland tatsächlich einmal Vorreiter in Sachen Innovation im Gesundheitswesen ist: Ärzte und Therapeuten können seit 2020 Patienten statt Medikationen auch sogenannte Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) verschreiben. Der Patient erhält bei der Krankenkasse einen Code zum Freischalten der App. Weltweit war und ist die *»App auf Rezept«* einmalig, Frankreichs Präsident Macron hat angekündigt, das Prinzip übernehmen zu wollen.





Für die DiGA-Zulassung hat das zuständige Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) eigens ein sogenanntes Fast-Track-Verfahren entwickelt. Innerhalb von nur drei Monaten nach Eingang des vollständigen Antrags soll über die Zulassung – vorläufig oder endgültig – entschieden werden. Derzeit listet das BfArM in seinem DiGA-Katalog 45 Apps auf Rezept. Rund die Hälfte von ihnen sind für psychische Beschwerden konzipiert, beispielsweise den Umgang mit Schlafstörungen, Panikattacken oder Depressionen. Angesichts des krassen Therapeutinnenmangels ist der Bedarf hier besonders groß. Knapp fünf Monate warten Betroffene auf den Beginn einer Psychotherapie.

»Diesen Personalmangel werden die Apps nicht schließen können«, sagt Lasse Sander, Psychotherapieforscher und Psychotherapeut an der Universität Freiburg und Experte für E-Mental-Health. »Allein schon, um eine fachgerechte Diagnostik zu machen – das kann nur eine Ärztin oder Therapeutin.« Er sieht aber zwei große Chancen: Zum einen können die DiGAs Wartezeit auf einen Therapieplatz überbrücken. Ein Erstgespräch bekommen Betroffene noch relativ schnell. Viele Therapeutinnen und Therapeuten würden dann eine App verschreiben, damit der Patient nicht monatelang alleingelassen wird, bis er schließlich einen Therapieplatz bekommt. Zum anderen, so glaubt Sander, könnten die DiGAs Therapeuten ermöglichen, insgesamt mehr Patienten zu betreuen. Die therapeutische Versorgung werde somit effizienter.

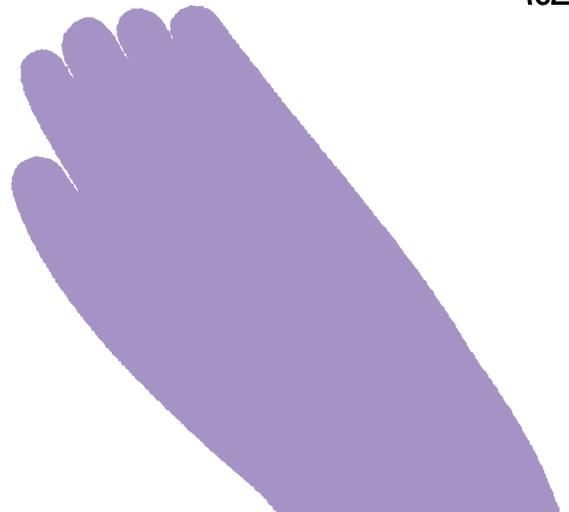
Die Apps können und sollen den Menschen nicht ersetzen – im Gegenteil: »Die Nachfrage nach einem Therapeuten erhöht sich in der Regel nach der Benutzung einer App.« Reine Selbsthilfe mit der »App auf Rezept« sei nur im

subklinischen Bereich wirksam, meint Sander. Also beispielsweise, wenn nur einzelne Symptome einer Depression vorliegen. Die Akzeptanz der DiGAs bei Therapeuten steige, allerdings gebe es wieder das Anreizproblem. »Die Therapeutin muss die App ausprobieren und testen. Diesen zeitlichen Mehraufwand bekommt sie nicht vergütet.« Und für die Verordnung der App bekomme sie auch nur einen sehr geringen Betrag. Die Therapeutin hat also erst einmal wenig von der App auf Rezept. »Bei Videotherapie war das anders«, erzählt Sander, »den Mehraufwand konnten Therapeuten geltend machen.« Bei den Patienten kommen die »Apps auf Rezept« prinzipiell gut an, wie eine bundesweite Onlinebefragung unter mehr als 2.600 AOK-Versicherten ergab: 58 Prozent bewerteten die Nutzung als sinnvolle Ergänzung zu ihrer Therapie. Dennoch kommen sie nur schleppend im medizinischen Alltag an. Die Techniker Krankenkasse hat seit Oktober 2020 bundesweit nur rund 61.150 Freischaltcodes an Versicherte ausgegeben.

Was für die Therapeuten gilt, trifft auch auf die niedergelassenen Ärzte zu: Eine Studie der Stiftung Gesundheit aus dem Jahr 2021 hatte 569 Ärzte zu DiGAs befragt. Obwohl 80 Prozent der Ärzte von der Möglichkeit der App auf Rezept gehört hatten, hatten ein Jahr nach der Einführung nur rund 14 Prozent der Ärzte bereits eine App verschrieben. Als Hauptkritikpunkte wurden von den Ärzten genannt: datenschutzrechtliche Bedenken (71 Prozent), Zweifel an der Wirksamkeit (47 Prozent), Zweifel an der Mitarbeit der Patienten (46 Prozent) und mangelnde Testmöglichkeit der Behandler (45 Prozent).

Christian Weißenberger bringt das Innovationshemmnis im deutschen Gesundheitswesen auf eine knappe Formel: »Eine überbordende Bürokratie trifft auf eine nicht besonders technikaffine Ärzteschaft, der es zudem an Anreizen mangelt, die Innovation umzusetzen.«

Es braucht wohl noch eine Revolution – diesmal allerdings in der Gesundheitspolitik.



PATIENT ADVOCACY: NICHT ÜBER, SONDERN MIT PATIENT:INNEN SPRECHEN



Christina Claußen,
Senior Director Patient
Advocacy Germany and
Eastern Europe bei Pfizer



Als forschendes Arzneimittelunternehmen ist es wichtig, mit Patient:innen im Dialog zu sein und deren Wünsche sowie Bedürfnisse in die Entwicklung von Angeboten mit einzubeziehen. Dabei ist die Herausforderung unserer Zeit ein Übermaß an Informationen. Das gilt für Kommunikationskanäle genauso wie für Inhalte. »Daher setzen wir uns seit mehr als 20 Jahren für einen vertrauensvollen Austausch auf Augenhöhe mit Patient:innen und deren Angehörigen ein«, so Christina Claußen, Senior Director Patient Advocacy Germany and Eastern Europe bei Pfizer. »Unser Ziel ist es, Patient:innen eine Stimme zu geben und das Gesundheitssystem patientenorientierter zu gestalten«, fährt Claußen fort.

Im Mittelpunkt von Patient Advocacy bei Pfizer steht es, gemeinsam neue Lösungen für eine bessere Versorgung und mehr Gesundheitskompetenz zu entwickeln. Daher

fördert Pfizer interdisziplinäre Initiativen und Projektgruppen, in denen eine konstruktive Zusammenarbeit mit Patient:innen, Wissenschaftler:innen, Ärzt:innen und anderen Expert:innen entsteht. Ein Kernbestandteil ist dabei der Pfizer-Patienten-Dialog, eine Veranstaltung für und mit Patient:innen, die seit 2002 jährlich stattfindet. Hier können Patientenorganisationen ihre Erfahrungen und Ideen einbringen. Daraus sind bereits zahlreiche Projekte und Initiativen gewachsen, u.a. der digitale Wegweiser »Hilfe für mich«, das »White Paper für ein zukunftsfähiges Gesundheitssystem« und das Patienten-Coaching »Ich beim Arzt«. »Wer nachhaltige Lösungen für Gesundheitsfragen finden will, sollte nicht über Patient:innen sprechen – sondern mit ihnen«, resümiert Claußen.

www.hilfueermich.de
www.ichbeimarzt.de

PINK! Coach – die App „auf Rezept“ für Brustkrebspatientinnen

Ihr digitaler Begleiter während und
nach der Brustkrebstherapie

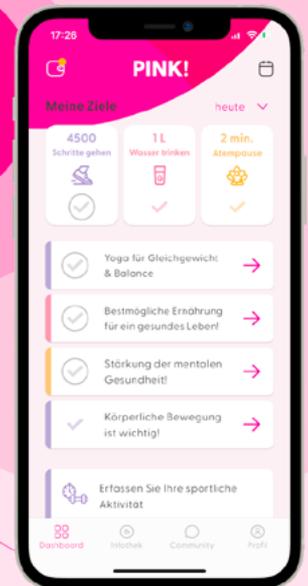
Ein besonderer Vorteil:

PINK! Coach ist ein Medizinprodukt und als Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) zugelassen.

Die PINK! Coach App ist somit für Sie
kostenfrei erhältlich!
Sie benötigen lediglich ein Rezept,
das Sie bei jedem Arzt erhalten können.



Entdecken Sie
die kostenfreie
PINK! Coach
App



Wir freuen uns, wenn wir Sie begleiten dürfen!

PINK!

Bei Fragen zur PINK! Coach App hilft Ihnen unser
Support-Team: support@pink-brustkrebs.de

pink-brustkrebs.de

Krebs besiegt: Zwei Betroffene berichten

>> MARATHON IN DIE HEILUNG <<

Am 7. Oktober 2004 bekam ich die Diagnose Brustkrebs. Drei Monate zuvor hatte ich meinen zweiten Sohn geboren. Mein erster Sohn gerade mal 22 Monate alt. Die Diagnose schockierte mich mit meinen 29 Jahren. Mir wurde ein hoch aggressiver und schnell wachsender Tumor diagnostiziert. Entsprechend fielen die Therapie und die Nebenwirkungen aus. An den wenigen Tagen, an denen es mir gut ging, hatte ich kleine und wichtige Lernphasen. Ich konnte kleine Momente genießen, wie z.B. Vogelgesang, das Grün der Bäume und die Sonne auf meiner Haut spüren. Es fühlte sich an, als würde ich es zum ersten Mal so wahrnehmen. Das neue Bewusstsein schenkte mir Kraft und Mut. Ich hatte in jungen Jahren schon die Wirkung der Meditation gelernt und fragte mich, ob ich meine Nebenwirkungen mit mentalem Training lindern könnte. Als ich starke Nebenwirkungen und hohes Fieber hatte, testete ich die mentale Beeinflussung und erreichte damit Fieberfreiheit. Das war mein



erster Schlüsselmoment für alle weiteren Themen innerhalb meiner damaligen drei Krebserkrankungen. Wenige Monate später wurden Lebermetastasen festgestellt. Mir blieben sechs Monate und die Suche nach einem Hospiz. Ich spürte deutlich die Notwendigkeit, mich von den Prognosen abzugrenzen und meine wahre Kraft einzusetzen. Ich musste alles loslassen, wenn ich Heilung erfahren wollte und begab ich mich auf einen Kampf fernab meiner Heimat und Kinder. Ich übte die Visualisierung und räumte tief liegende Themen auf. Ich erreichte eine Remission. Eine OP wurde dennoch durchgeführt, bei der ich einen Herzstillstand, Reanimation und Koma erfuhr. Die Jahre danach erholte ich mich schwer davon. Dann kam die dritte Diagnose und der Beginn meines absoluten Turnarounds. Ich begann zu laufen bis hin zu Marathons und in meine Heilung. Heute bin ich Cancer Coach und begleite Menschen durch ihre Erkrankung. Mein Buch Cancer Coaching wird am 7. Oktober erhältlich sein.

—SARAH BLUMENFELD

© Mirjam Knickrien

>> LOTTO KING DARM <<

Es war der 30. November 2022, als ich im Lotto gewann. Ich bin kein Millionär. Und doch habe ich den Jackpot geknackt. Gewonnen habe ich: mein Leben. Drei Monate hatte ich auf den Darmspiegelungs-Termin gewartet, fast hätte ich ihn abgesagt. Zu viel war zuvor passiert: die Geburt meiner Tochter, eine Hand-OP, der Tod meiner Mutter, eine Herz-OP. »Willst du dir jetzt noch eine Darmspiegelung antun?«, fragte meine Freundin. Nein, wollte ich nicht. Aber ich hatte es schon so lange vor mir hergeschoben. Hatte immer wieder gehört, wie sinnvoll diese Vorsorgemaßnahme war. Komm, das ziehst du jetzt durch, dachte ich. Ich hatte nie Darmprobleme. Niemand in meiner Familie hatte Darmkrebs. Es gab keinen Grund, zur Darmspiegelung zu gehen, zumal die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten erst ab dem 50. Lebensjahr übernehmen. Ich bin erst 49. Als ich nach der Kurznarkose erwachte, sagte meine Gastroenterologin den Satz, den

niemand jemals hören will: »Sie haben einen Tumor.« »Seien Sie froh«, versuchte sie mich aufzumuntern, »er ist noch klein. Sie werden daran nicht sterben. Hätten Sie gewartet, bis Sie 50 sind, hätte es anders aussehen können.« Ich begriff noch nicht, dass ich gerade im Lotto gewonnen hatte. Bei mir blieb nur »Tumor« und »Sterben« hängen. Ich kam ins Krankenhaus, wurde auf Metastasen gescannt. MRT, CT, Ultraschall – das volle Programm. Die Ärzte fanden: nichts. Überall stieß ich auf Verblüffung: Mann!, 49!, geht freiwillig zur Darmspiegelung. Und es wird etwas gefunden. Gerade noch rechtzeitig. Zwei Wochen später wurde ich operiert. Den Tumor bin ich los. Nächste gute Nachricht: Ich brauche keine Chemotherapie. Es ist die perfekte Patienten-Story. Mit Happy End. Und sie ist wahr. Deswegen schreibe ich sie hier auf. Nennt mich Lotto King Darm.

—ANONYM

Hautpflege von morgen

Natürliche Wirkstoffe und Bioprodukte liegen im Trend – auch in Sachen Kosmetik. Aber was macht Naturkosmetik aus? Und ist sie tatsächlich verträglicher als andere Produkte?



CAROLINE FRIEDMANN

Unser Lebensstil, unsere Psyche, unser soziales und berufliches Umfeld, aber auch Umweltfaktoren haben nachweislich einen Einfluss auf unsere Gesundheit. Entsprechend setzt sich ein ganzheitliches Gesundheitsbewusstsein – im Englischen »Holistic Health« genannt – auch hierzulande immer mehr durch. Dieser Trend macht auch vor Kosmetikprodukten nicht Halt: Viele Verbraucher achten auf eine gesunde, nachhaltige und ökologische Lebensweise und greifen auch bei Duschgel, Cremes und Co. auf natürliche Inhaltsstoffe zurück. Dem Statistikportal Statista zufolge hat sich der Umsatz von Naturkosmetik in Deutschland in den letzten zehn Jahren etwa verdoppelt – auf knapp 1,5 Milliarden Euro im Jahr 2021.

Naturkosmetik enthält im Vergleich zu herkömmlichen Produkten oft weniger und vor allem natürliche Inhaltsstoffe und gilt als besser verträglich. Häufig finden sich darin Wirkstoffe von Pflanzen wie Aloe vera, die Entzündungen oder Sonnenbrand lindern. Jojobaöl ist besonders für trockene Haut geeignet, Kamille und Johanniskraut wirken beruhigend. Sogar für die Hautpflege bei Neurodermitis gibt es Naturkosmetikprodukte, die kein Parfum, bedenkliche Inhaltsstoffe oder Kunststoffverbindungen enthalten und die laut Öko-Test gut verträglich sind. Generell dürfen in zertifizierter Naturkosme-

tik zum Beispiel keine Inhaltsstoffe auf Erdölbasis, Silikone und Polyethylenglykole (PEG) vorkommen. Auch mineralölbasiertes Mikroplastik und viele Konservierungsstoffe sind tabu. Naturkosmetik ist im Grunde für alle Menschen geeignet. Aber auch natürliche Produkte können Hautreizungen oder Allergien auslösen. Dem Deutschen Allergie- und Asthmabund (DAAB) zufolge gilt das unter anderem für Naturstoffe wie Perubalsam, Lanolin oder Wollwachsalkohole sowie für einige ätherische Öle, zum Beispiel Eukalyptus-, Bergamotte-, oder Zitronenöl. Daher sollten Menschen mit Kontaktallergien auch bei Naturkosmetik unbedingt die Liste der Inhaltsstoffe prüfen.

Außerdem ist »Naturkosmetik« kein gesetzlich geschützter Begriff. In vielen scheinbar »natürlichen« Produkten finden sich chemische Substanzen. Zur besseren Orientierung gibt es deshalb Naturkosmetiksigel, die strenger sind als das Gesetz und mehr Inhaltsstoffe verbieten als die EU-Kosmetik-Verordnung. Dazu gehören etwa die Gütezeichen von »COSMOS«/»BDIH«, »Natrue« oder das Label des DAAB. Diese Siegel helfen dabei, Produkte zu finden, die nicht nur verträglich für die Haut sind, sondern auch für die Umwelt – und damit einen Beitrag leisten für eine gesunde Zukunft von uns allen.

Nachgefragt bei Barbara Engel

Die 70-jährige Lebenskünstlerin schwört seit Langem auf Naturkosmetik. Im Kurzinterview erklärt sie, warum das so ist.

Wie haben Sie den Weg zur Naturkosmetik gefunden?

In Sri Lanka habe ich Ayurveda kennengelernt und so kam die Naturkosmetik in mein Leben. Ayurveda ist für mich die Einheit von Körper, Geist und Seele – und diese Symbiose findest du nicht in chemischen Mitteln, sondern nur in der Naturkosmetik.

Was schätzen Sie daran?

Ich litt schon als Kind an Schuppenflechte. Die Ärzte gaben mir immer nur Mittel mit Cortison. Die Nebenwirkungen waren heftig, mir fielen sogar die Haare aus – deswegen trage ich heute Hüte, weil meine Haare auf dem Oberkopf nicht mehr richtig nachwachsen. Naturkosmetik ist das Einzige, was mir wirklich geholfen hat.

Was hat sich dadurch für Sie verändert?

Ich habe dadurch Lebensqualität und Selbstsicherheit zurückgewonnen. Ich habe mich endlich wieder richtig gut gefühlt – und dieses Glück möchte ich weiter verbreiten.

imu



© privat