



© Foto: Frank Edel

Haare färben

Chemische Haarfarben und pflanzliche Alternativen

Das Färben von Haaren kann mit Risiken für die Gesundheit verbunden sein. Durch den bewussten Umgang mit den Haarfarben oder durch das Verwenden natürlicher Alternativen können Sie die gesundheitlichen Auswirkungen minimieren. "die umweltberatung" gibt einen Überblick über die gängigen Haarfärbemittel und deren Vor- und Nachteile.

Mehr als die Hälfte aller Frauen färbt ihr Haar. Im Durchschnitt geschieht dies etwa 6 - 8 mal pro Jahr, oftmals sogar monatlich. Auch etwa jeder zehnte Mann greift zu einem Haarfärbemittel.

Kein Wunder - schließlich ist die Haarpracht für den ersten Eindruck wichtig. Und außerdem ist das Färben von Haaren eine uralte Tradition.

Der lebendige Teil des Haares liegt unter der Haut, in den Haarwurzeln, welche die lebenden Haarzellen mit den notwendigen Nährstoffen versorgen. Mit dem Blutstrom gelangen allerdings nicht nur die wichtigen Mineralien und Spurenelemente in die Haarzellen, sondern auch alle anderen Stoffe, die von außen in den Körper aufgenommen wurden. All das wird in den Haarzellen eingelagert und gespeichert.

Unser Haar ist starken Belastungen ausgesetzt, die noch verstärkt werden, wenn die Haare gefärbt werden. Deshalb ist es wichtig, das Haar zu pflegen und so schonend wie möglich zu färben. Die Art des Färbungsmittels spielt dabei eine große Rolle.

Nicht alles ist erlaubt!

Im Zuge der neuen Kosmetikverordnung werden die HerstellerInnen von Haarfärbeprodukten durch ein Verbraucherschutzgremium der EU, SCCS, verpflichtet, umfangreiche Dossiers mit vielen toxikologischen Daten zur Risikobewertung einzureichen. Darauf basierend erstellt die Kommission eine Positivliste mit allen unbedenklichen Haarfärbemitteln. Diese Bewertungsphase ist derzeit in vollem Gange.

Chemische Haarfärbemittel

Tönung

Tönungsmittel bestehen aus nur einer Komponente. Beim Tönen der Haare lagern sich die Farbstoffe nur äußerlich wie ein Film an der Haaroberfläche an und werden nach 6-8 Haarwäschen wieder ausgewaschen. Auch bei dieser vermeintlich schonenderen Form wurden bei einer Untersuchung der Zeitschrift ÖkoTest alle untersuchten Produkte als „ungenügend“ beurteilt. Die getesteten chemischen Tönungsfarben enthielten als Farbstoffe gefährliche aromatische Amine. Diese stehen in Verdacht, krebserregend zu sein.

Permanente Haarfarben

Oxidationshaarfärbemittel müssen direkt vor der Anwendung aus zumindest zwei Komponenten gemischt werden. Beim Färben lagern sich die Farbstoffe mit chemischen Stoffen in komplizierten Reaktionen in die Haarmatrix ein. Die Färbung hält dauerhaft oder zumindest 24 Haarwäschen lang.

Chemische Färbemittel

Chemische Färbemittel enthalten bedenkliche Inhaltsstoffe. 2010 hat die Zeitschrift „ÖkoTest“ 22 handelsübliche Haarfarben getestet. Alle wurden mit dem Gesamturteil „ungenügend“ beurteilt, weil sie problematische Chemikalien enthielten. Diese können Allergien auslösen oder sind Ursache für andere gesundheitliche Probleme. Als Farbstoffbausteine werden in den Farben meist aromatische Amine verwendet. Die meisten chemischen Haarfärbemittel enthalten auch bedenkliche Konservierungsmittel oder Duftstoffe. Die synthetischen Moschus-Duftstoffe können sich zum Beispiel im Fettgewebe anreichern. Tierversuche mit diesen Verbindungen haben Hinweise auf Leberschäden ergeben.

Blondierung

Blondierungen kommen ohne Farbstoffe aus. Dennoch greift auch dieser Prozess die Haare stark an. Mit Hilfe von Oxidationsmitteln, in erster Linie Wasserstoffperoxid, werden die natürlichen Farbpigmente im Haar abgebaut. Dadurch werden die Haare porös und empfindlich. Von 16 durch ÖkoTest im Jahr 2010 untersuchten Produkten schnitten drei mit „gut“ ab, eines mit „ausreichend“ und der Rest mit „ungenügend“.

Faschingshaarfärbemittel

Faschingshaarfärbemittel gehen keine chemische Verbindung mit dem Haar ein. Die Farben sind wie ein auswaschbarer Lack, der mittels Filmbildner aus Sprays oder Gels fixiert wird. Auch diese Haarfarben enthalten aromatische Amine und weitere gesundheitsgefährdende Inhaltsstoffe.

Es wird daher empfohlen, die Farben sehr sparsam zu verwenden und keinesfalls die Kopfhaut damit in Berührung zu bringen. Waschen Sie die Farben nach dem

Fest sofort wieder aus. Am besten mehrmals. Glittersprays sollten aus einer Entfernung von 30 cm aufgesprüht werden, halten Sie dabei die Luft an um das Einatmen von Chemikalien zu vermeiden.

UNSER TIPP

- Waschen Sie vor dem Färben nicht die Haare, so ist zumindest die Kopfhaut durch die natürliche Fettschicht ein wenig geschützt.
- Ist die Kopfhaut empfindlich, gereizt oder verletzt, soll auf das Färben verzichtet werden.
- Verlängern Sie die empfohlene Einwirkzeit nicht.
- Tragen Sie beim Färben Handschuhe.
- Entfernen Sie Farbe, die auf die Haut gelangt, sofort mit Wasser, Shampoo, Alkohol oder Zitronensaft.
- Cremes Sie die Haut unterhalb des Haaransatzes vor dem Färben gut ein. Dann kann die Farbe an diesen Stellen nicht angreifen.
- Kinder und Jugendliche sollten auf das Haarfärben verzichten.



© g.Pomper "dieumweltberatung"

Achtung Allergien!

Einige der in Oxidationshaarfärbemitteln verwendeten Farbstoffe haben sich in seltenen Fällen als Allergene erwiesen. Dazu gehören zum Beispiel p-Toluyldiamin, p-Phenylendiamin und Resorcin. Bei den auftretenden Allergien handelt es sich in der Regel um Kontaktallergien. Sie beruhen auf einem Kontakt der Haut mit Allergieauslösenden Stoffen.

Tests mit den häufig in Haarfärbemitteln enthaltenen p-Phenylendiamin (PPD) haben gezeigt, dass bei mehr als einem Prozent der Getesteten durch Kontakt mit der Haut Sensibilisierungen hervorgerufen werden. Treten während der Anwendung einer Haarfarbe Re-

aktionen wie Jucken, Brennen oder Ausschlag auf, so sollte die Haarfarbe sofort mit lauwarmem Wasser abgespült werden. In diesem Fall, wie generell bei Auftreten von Hautreaktionen, empfiehlt es sich, einen Hautarzt zu befragen, um die Ursache zu klären. Wenn Sie bereits Haarfarben angewendet haben ohne allergische Reaktionen zu bemerken, kann nicht daraus geschlossen werden, dass auch spätere Haarfärbungen problemlos verlaufen!

UNSER TIPP

Verzichten Sie auf den von den HerstellerInnen empfohlenen Allergie Selbsttest

Wenden Sie sich im Zweifelsfall an HautärztInnen, vor allem wenn nach früheren Färbungen im Gesicht und am Hals Rötungen aufgetreten sind. Nur HautärztInnen können eine vorbestehende Allergie diagnostizieren. Der auf Verpackungen empfohlene Verträglichkeitstest sollte nicht durchgeführt werden, da es dadurch erst zu Sensibilisierungen kommen kann und die Anwendung beim Test, nämlich das direkte Auftragen und Einwirken lassen auf die Haut, anders ist als beim Behandeln der Haare.

Die neue Kosmetikverordnung schreibt einen Hinweis auf Allergene auf den Haarfärbeprodukten vor.

Pflanzenhaarfarben

Naturhaarfarben werden auf Pflanzenbasis hergestellt und gehören zu den semipermanenten Haarfärbeprodukten, welche mehr als 24 Haarwäschen überstehen. Die dabei am häufigsten verwendete Pflanze ist rotes Henna. Weitere Färbepflanzen sind unter anderem Walnuss, Weizen, Kurkuma, Kamille und Indigo.

Henna ist eine alte Kulturpflanze. Sie wird seit Jahrtausenden in der asiatischen und arabischen Kultur zur Haarpflege und als Haarfärbemittel verwendet. Außerdem dient Henna der traditionellen Verzierung des Körpers, bekannt auch als Mehndi Tatoos.

Bei der Verwendung von chemischen Haarfärbemitteln ist fast jeder Farbton möglich. Beim Färben mit Henna hängt das Ergebnis der Färbung von der natürlichen Farbnuance des Haares ab und ist nicht immer sicher vorhersehbar. Vorsicht ist bei vorher blondiertem oder chemisch gefärbtem Haar geboten – hier kann das Ergebnis mitunter überraschend sein.

Die Palette von Naturfarben ist mittlerweile sehr groß, wobei immer noch verschiedenste Rot-Töne über braun bis schwarz überwiegen.

Henna stand kurze Zeit unter Verdacht krebserregend zu wirken. Das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung gelangte zu der Auffassung, dass Henna nach heutigem Wissen kein erbgutschädigendes oder krebserregendes Risiko für den Menschen darstellt.

Ein besonderer Vorteil von Henna liegt in der pflegenden Schutzwirkung für das Haar. Denn statt wie herkömmliche Haarfärbemittel das Haar zu schädigen, lagern sich die Pflanzenpigmente am Haarschaft an und bilden einen Schutzfilm ums Haar. Feines Haar gewinnt an Volumen und Spannkraft. Der Nachteil beim Färben mit Henna ist, dass die Färbung nicht so lange hält. Weiters können graue Haare zwar gefärbt werden, die Deckkraft ist aber nicht so stark wie die von chemischen Farben.

ÖkoTest testete 2010 34 Pflanzenhaarfarben, von denen 18 mit „sehr gut“ abschnitten, vier waren „mangelhaft“ und 12 fielen mit „ungenügend“ durch. Die negativ bewerteten Produkte werden fälschlicherweise als „Naturprodukte“ bezeichnet. Es befinden sich aber umstrittene bis gefährliche Chemikalien darin, die man sonst in herkömmlichen Haarfärbemitteln findet.

UNSER TIPP

- Henna wird meist mit kochendem Wasser angerührt. Um einen intensiveren Farbton zu erhalten, kann es auch mit schwarzem Tee angerührt werden. Dadurch wird der Farbton etwas dunkler. Beim Anrühren mit Rotwein oder Rotbuschtee wird der Ton kräftiger.
- Kaufen Sie kein Henna-Pulver, in dem chemischen Zusätze enthalten sind. Zertifizierte Naturkosmetika, z.B. mit dem deutschen BDIH-Zeichen oder Naturkosmetika nach dem österreichischen Lebensmittelkodex sind frei davon.
- Dauerwellen greifen im pflanzengefärbten Haar schlecht. HerstellerInnen raten die Haare erst nach der chemischen Behandlung mit Henna zu tönen.
- Es sollten mindestens vier bis sechs Wochen Abstand zwischen einer synthetischen Haarfärberei und einer natürlichen liegen.

Haare färben in der Schwangerschaft

Die möglichen Konsequenzen des Haarfärbens auf das Ungeborene werden sehr unterschiedlich beurteilt. Untersuchungen an schwangeren Friseurinnen konnten keine Schädigungen an deren Kindern nachweisen.

Von verschiedenen Seiten wird gänzlich vom Haare färben in der Schwangerschaft abgeraten. Da die Kopfhaut Stoffe gut aufnehmen kann, gelangen giftige Inhaltsstoffe direkt in den Organismus und auch in die Muttermilch. Will man nicht auf das Haare färben verzichten, ist es ratsam, erst nach dem ersten Drittel der Schwangerschaft zu färben. Dadurch wird das mögliche Risiko minimiert.

KURZ GESAGT

- "die umweltberatung" empfiehlt, pflanzliche Färbeprodukte zu verwenden. Chemische Haarfärbemittel, Tönungen und auch Faschingshaarfärbemittel enthalten meist bedenkliche Stoffe. Da letztere selten angewendet werden, stellen sie trotzdem ein relativ geringes umweltmedizinisches Risiko dar.
- Pflanzliche Haarfarben bieten für Rot-, Braun- und Schwarztöne eine gute Alternative zu den chemischen Haarfärbemitteln und Tönungen. Die Färbung ist zwar nicht so intensiv wie bei chemischen Färbemitteln, aber die pflanzlichen Substanzen haben gleichzeitig eine pflegende Wirkung.

WEITERE INFORMATIONEN

Broschüre „**Seife, Duschbad & Shampoo**“
40 Seiten, € 2,50 plus Versandkosten

ÖKO-TEST
Jahrbuch Kosmetik & Wellness für 2011:

„**Das nackte Grauen**“,

„**Nicht erhellen**“,

„**Im Färborgen**“,

„**Total Haart**“

www.oekotest.de

Europäische Kommission - Wissenschaftlichen Ausschuss „**Konsumgüter**“ (SCCP)

<http://ec.europa.eu/health>

"die umweltberatung" verrechnet für die Zusendung von Infomaterialien Versandkosten. Viele Materialien können Sie auf www.umweltberatung.at/downloads kostenlos herunterladen.

VOM WISSEN ZUM HANDELN



Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

"die umweltberatung" Wien
01 803 32 32
service@umweltberatung.at

"die umweltberatung" NÖ
027 42 718 29
niederosterreich@umweltberatung.at

Text: erstellt von Drⁱⁿ. Susanne Stark, aktualisiert von DI (FH) Harald Brugger, DI (FH) Melanie Wilck MSc,
"die umweltberatung" Wien, April 2011

