

Wie alles begann	8
Das erste Jahr	9
So geht ihr mit diesem Buch um	11
Kapitel 1: Inhaltsstoffe in Kosmetika	12
Kosmetika und die Kennzeichnung ihrer Inhaltsstoffe	13
INCI-Bezeichnungen verstehen	16
Lösungsmittel	19
Tenside	19
Konservierungsmittel	21
Duftstoffe	24
Wie tauglich sind Apps für den INCI-Check?	27
Kapitel 2: Schadstoffe	31
Was ist eigentlich ein Schadstoff?	32
Wer entscheidet, was Schadstoffe sind und was nicht?	36
Wie gelangen Schadstoffe in Kosmetika und andere Produkte?	38
Pestizidrückstände in Lebensmitteln	38
Mineralölrückstände in Säuglingsnahrung	40
Formaldehyd in Kindertellern	41
Kapitel 3: Feuchttücher	46
Feuchttücher aus Lyocell statt aus Synthetikfasern	48
Vliesstoff aus Polyester	50
Vliesstoff aus Viskose	52
Vliesstoff aus Lyocell	53
Chlorfrei gebleichte Feuchttücher verwenden	55
Konservierungsmittel in Feuchttüchern:	
so wenig wie möglich und so viel wie nötig	55
Feuchttücher ohne Duftstoffe	58

Kapitel 4: Windeln	62
Die Gütesiegel	68
GOTS	71
Blauer Engel	72
OEKO-TEX®	73
Unnötige Inhaltsstoffe vermeiden	77
Frei von bedenklichen Inhaltsstoffen	83
Verträglichkeit und optimale Passform für dein Kind	85
 Kapitel 5: Pflege- und Wundschutzcremes	88
Potenzielle Allergene	91
Möglichst frei von Paraffinen	94
„Gute“ und „schlechte“ Alkohole	96
Pflegecremes für bestimmte Körperbereiche	98
Körper- und Gesichtscrates	98
Wundschutzcremes	100
Handcremes	102
Lippenpflege	104
Wind- und Wettercremes	105
 Kapitel 6: Shampoos, Duschgele und Seifen	110
Milde Tenside	112
Ohne Silikone	115
Frei von unnötigen und bedenklichen Inhaltsstoffen	118

Kapitel 7: Sonnenschutz im ersten Lebensjahr	123
Direkte Sonneneinstrahlung meiden	127
Schutzkleidung	129
Der australisch-neuseeländische Standard (AS/NZS 4399:1996)	132
Der Standard EN 13758-1 (Europa) und AATCC (Amerika)	132
Der Standard 801	132
Sonnenschutzmittel und ihre UV-Filter	133
Frei von unnötigen Inhaltsstoffen	134
Ausreichender Schutzfaktor	138
Unbedenkliche UV-Filter	140
 Kapitel 8: Zahnpasta	 156
Fluorid in Zahnpasta	159
Milde Tenside	162
Frei von Zucker und anderen unnötigen Inhaltsstoffen	162
Putzkörper ohne Titandioxid oder Kunststoffe	164
 Zusatzkapitel: Säuglingsanfangsmilch	 169
Optimalerweise mit Arachidonsäure	178
Optional mit Biotika, Taurin und Nukleotiden	180
Präbiotische Oligosaccharide	182
Bakterienkulturen	184
Taurin	186
Nukleotide	186

Frei von Fremd- und Schadstoffen	187
Fettumwandlungsprodukte	187
Mineralölrückstände	189
Perchlorat und Chlorat aus Desinfektionsmitteln	192
Schwermetalle, Schimmelpilzgifte, Weichmacher oder Krankheitserreger	193
Selbst-Check Säuglingsanfangsmilch	199
Verpflichtende Inhaltsstoffe	200
Optionale Inhaltsstoffe	202
 Zum Schluss	 204
Danke	204
Abkürzungsverzeichnis	206
Quellenverzeichnis	208
Abbildungen	223
Impressum	224