

ANNE FRITSCH

HERZLICH WILLKOMMEN ZUM WEBINAR

NERVENSYSTEM IM DAUERSTRESS





WORUM ES GEHT

AGENDA

Über mich

Nervensystem im Dauerstress

Stressfaktoren unter der Lupe

Was sind endokrine Disruptoren?

Wo stecken sie drin und wie wirken sie?

Wie erkenne ich sie?

Was kann ich tun?

Fragerunde

LERNE MICH KENNEN

ÜBER MICH

Mein Name ist Anne Fritsch

Ich bin Mentorin für Resilienz und Psychosomatik für Mütter

Selbst Mama eines Teenagers und kleinen 1,5 jährigen

Arbeitnehmerin und Selbstständige





Mein 2. Sohn veränderte alles.
Ich wollte ihn nicht belasten sondern etwas Gutes tun
und recherchierte bzgl Sonnencremes.



Ich kam immer wieder mit den heutigen Thema in
Verbindung - vor allem als Mentorin für Resilienz und
Psychosomatik- stellte ich mir oft die Frage "wie kann
ich meinen Körper positiv unterstützen" - wir Mamis
haben genug Herausforderungen.



Ich lernte den Unterschied kennen und nicht nur
meine Neurodermitis verbesserte sich, sondern auch
mein Energielevel.

MEIN WARUM

MEINE GESCHICHTE



NERVENSYSTEM IM

DAUERSTRESS

NERVENSYSTEM IM

DAUERSTRESS

Unser Nervensystem leistet täglich unglaubliches, denn es schützt unser Überleben.

Jede unserer unbewussten und bewussten Reaktionen, werden von unserem Nervensystem gesteuert.

Wir können unser Nervensystem bewusst unterstützen, indem wir versteckte Stressfaktoren vermeiden und uns gut um uns kümmern.

Dazu gehören:



NERVENSYSTEM IM

DAUERSTRESS

Unser Nervensystem leistet täglich unglaubliches, denn es schützt unser Überleben.

Jede unserer unbewussten und bewussten Reaktionen, werden von unserem Nervensystem gesteuert.

Wir können unser Nervensystem bewusst unterstützen, indem wir versteckte Stressfaktoren vermeiden und uns gut um uns kümmern.

Dazu gehören:



Stress



NERVENSYSTEM IM

DAUERSTRESS

Unser Nervensystem leistet täglich unglaubliches, denn es schützt unser Überleben.

Jede unserer unbewussten und bewussten Reaktionen, werden von unserem Nervensystem gesteuert.

Wir können unser Nervensystem bewusst unterstützen, indem wir versteckte Stressfaktoren vermeiden und uns gut um uns kümmern.

Dazu gehören:



Stress



Nährstoffmangel



NERVENSYSTEM IM

DAUERSTRESS

Unser Nervensystem leistet täglich unglaubliches, denn es schützt unser Überleben.

Jede unserer unbewussten und bewussten Reaktionen, werden von unserem Nervensystem gesteuert.

Wir können unser Nervensystem bewusst unterstützen, indem wir versteckte Stressfaktoren vermeiden und uns gut um uns kümmern.

Dazu gehören:



Stress



Nährstoffmangel



Bewegung



NERVENSYSTEM IM

DAUERSTRESS

Unser Nervensystem leistet täglich unglaubliches, denn es schützt unser Überleben.

Jede unserer unbewussten und bewussten Reaktionen, werden von unserem Nervensystem gesteuert.

Wir können unser Nervensystem bewusst unterstützen, indem wir versteckte Stressfaktoren vermeiden und uns gut um uns kümmern.

Dazu gehören:



Stress



Nährstoffmangel



Bewegung



Umweltfaktoren



LASS UNS GENAUER REINGEHEN

STRESSFAKOREN

UNTER DER LUPE

STRESSFAKTOR

STRESS

Stress ist nicht gleich Stress.

Mal bist du resistenter, mal sensibler und das ist völlig normal – denn Stress entsteht nicht durch die Situation selbst, sondern durch die Bewertung der Situation.

Habe ich die Ressourcen, damit umzugehen – oder übersteigt es mich?

Darunter zählen

Emotionale, psychische, beziehungsbezogene, berufliche und soziale Belastungen – also alles, was von innen oder durch das soziale Umfeld auf das Nervensystem wirkt.

Wissenschaftlich ist der Begriff “psychosozialer Stress” etabliert.

Psychosozialer Stress entsteht, wenn emotionaler Druck, Beziehungsdynamiken, gesellschaftliche Erwartungen und eigene Glaubenssätze das Nervensystem dauerhaft überlasten – ohne dass ein echter Ausweg spürbar ist.



Senkt Resistenz weil
haltgebende Maßnahmen fehlen

STRESSFAKTOR

NÄHRSTOFFMANGEL

Unsere Böden tragen längst nicht mehr die Nährstoffe in sich, die wir brauchen um unseren Nährstoffbedarf im Alltag zu decken.

Zudem verbraucht chronischer psychosozialer Stress Nährstoffe schneller – besonders Magnesium, B-Vitamine und Vitamin D.

Gleichzeitig macht Nährstoffmangel das Nervensystem anfälliger für psychosozialen Stress.

Biochemischer Stress entsteht, wenn der Körper nicht ausreichend mit den Grundbausteinen versorgt wird, die er braucht, um das Nervensystem zu regulieren, Entzündungen zu hemmen und Hormone im Gleichgewicht zu halten.

Mögliche Symptome

- Chronische Müdigkeit die kein Schlaf heilt
- Stimmungsschwankungen ohne erkennbaren Auslöser
- Konzentrationsprobleme
- Hautprobleme
- Entzündungsschübe

STRESSFAKTOR

BEWEGUNG

Physiologischer Stress entsteht, wenn der Körper durch zu wenig oder zu viel Bewegung aus seinem natürlichen Gleichgewicht gerät und das Nervensystem dadurch weder Stressenergie entladen noch sich regenerieren kann.

Zu wenig Bewegung

Stress erzeugt Energie im Körper.
Kortisol, Adrenalin, Anspannung im Gewebe.
Diese Energie muss irgendwo hin.
Wenn sie keinen Ausweg findet – wird sie im Körper gespeichert.

Zu exessive Bewegung

Besonders für Frauen mit Autoimmunerkrankungen oder chronischem Stress ist exzessive Bewegung ein weiterer Überforderungspunkt auf ein bereits überlastetes System.

Intensives Training erhöht kurzfristig Kortisol.
Bei einem gesunden Nervensystem kein Problem.
Bei einem Nervensystem das bereits im Daueralarm ist – zu viel.

STRESSFAKTOR

UMWELTFAKTOREN

Toxischer Umweltstress entsteht, wenn der Körper dauerhaft Substanzen ausgesetzt ist, die das Hormonsystem, das Immunsystem und damit indirekt das Nervensystem belasten – oft ohne dass die Betroffene es bemerkt oder einen Zusammenhang herstellt.

Darunter zählen:

Licht & Schlafumgebung

- Künstliches Blaulicht am Abend stört die Melatoninproduktion
- Schlechte Schlafumgebung verhindert echte Regeneration
- Chronischer Schlafmangel erhöht Kortisol und befeuert Entzündungen

Entzündungsfördernde Ernährung

- Industriezucker
- Samenöle
- Stark verarbeitete Lebensmittel
- Konservierungsstoffe

Sie befeuern stille Entzündungen, die das Immunsystem dauerhaft aktiviert halten.

weitere...

- Smog und Luftverschmutzung
- Lärm
- beengte Wohnverhältnisse
- endokrine Disruptoren



Endokrine Disruptoren sind Substanzen, die in das Hormonsystem des Körpers eingreifen, indem sie Hormone imitieren, blockieren oder die Hormonproduktion stören. Selbst in kleinsten Mengen können sie messbare Auswirkungen haben.

Sie belasten ein Nervensystem das bereits kämpft.
Sie befeuern Entzündungen die bereits schwelen.
Sie sind nicht die einzige Ursache aber ein Teil des Puzzles.

DIE KLASSISCHE

TOXIKOLOGIE

Normalerweise gilt:

‘Die Menge macht das Gift’

Hier aber nicht! Manchmal wirken kleine Mengen stärker als große und manchmal wirken sie nur zu bestimmten Zeitpunkten – zum Beispiel in der Schwangerschaft oder Stillzeit.



WIE SIE WIRKEN

3 HAUPT- MECHANISMEN

Sie imitieren Hormone

Besonders Östrogen. Der Körper erkennt sie als körpereigenes Hormon an und reagiert entsprechend.

Ergebnis: Hormonelle Dysbalance ohne erkennbare Ursache.

Sie blockieren Hormonrezeptoren

Sie besetzen den Rezeptor aber lösen keine Reaktion aus. Das echte Hormon kommt nicht mehr an.

Ergebnis: Der Körper produziert Hormone aber sie kommen nicht an wo sie sollen.

Sie stören die Hormonproduktion

Sie greifen direkt in die Produktion von Hormonen ein.

Ergebnis: Zu viel oder zu wenig von Hormonen die das gesamte System regulieren.



WARUM DAS SO IST

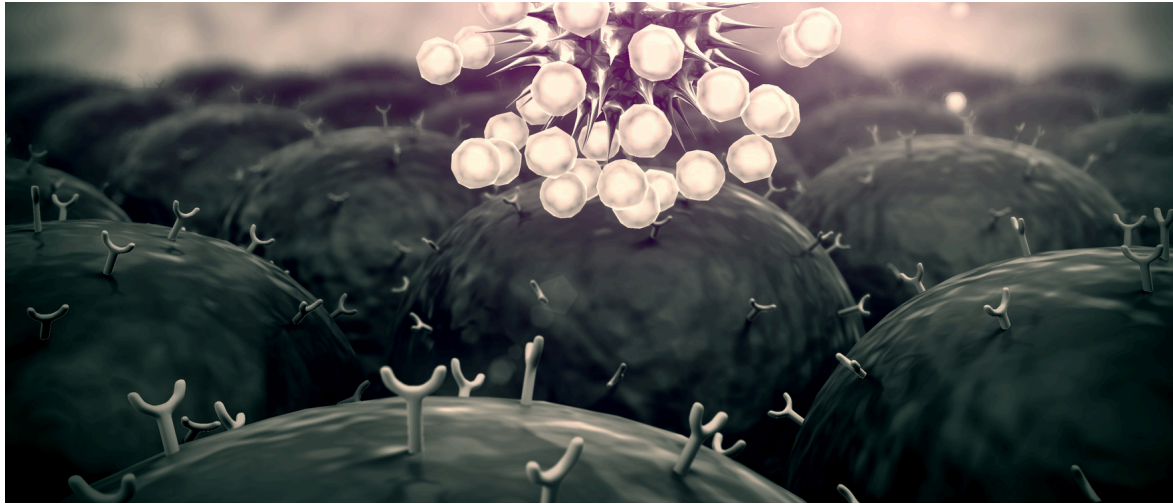
WENIGER IST ZU VIEL



Hormone wirken im Körper in extrem kleinen Mengen. Ein winziger Anstieg von Östrogen verändert bereits die Zellantwort messbar. Wenn ein endokriner Disruptor nun einen Hormonrezeptor imitiert, reagiert der Körper auf ihn genauso sensibel wie auf das echte Hormon. Kleine Menge = große Wirkung.



Bei großen Mengen passiert oft das Gegenteil: Der Rezeptor wird so überflutet, dass er sich abschaltet. Eine Art Schutzmechanismus. Bei kleinen Mengen bleibt der Rezeptor aktiv und reagiert kontinuierlich.



ENDOKRINE DISRUPTOREN

WO STECKEN SIE DRIN?

KONSERVIERUNGSMITTEL

PARABEN

Betroffen sind:

- Shampoo & Conditioner
- Duschgel & Seife
- Bodylotion & Körpercreme
- Gesichtspflege & Reinigung
- Make-up – Foundation, Mascara, Lippenstift
- Deodorant
- Rasierschaum
- Sonnenschutz
- Babypflege & Feuchttücher

- Fertigprodukte & Konserven
- Backwaren
- Softdrinks
- Soßen & Dressings

- Cremes & Salben
- Flüssige Medikamente
- Augentropfen

Wie sie wirken

Sie wirken östrogenähnlich (imitieren weibliche Hormone)

Sie werden u.a durch die Haut aufgenommen und im Körper nachgewiesen

Sie wurden in Brustgewebe nachgewiesen
(der Zusammenhang zu Mamma-Ca. wird noch erforscht)

Sie stehen in Verbindung mit Störungen der Hormonbalance

Bei Kindern und Schwangeren besonders kritisch, da das Hormonsystem in diesen Phasen extrem sensibel ist

CHEMISCHE WEICHMACHER

PHTALATE

Betroffen sind:

- Synthetische Duftstoffe in Parfum, Kosmetik, Reinigungsmitteln
- Weich-PVC in Plastikverpackungen, Spielzeug, Bodenbelägen
- Lacke & Farben
- Medizinische Produkte wie Infusionsschläuche
- Lebensmittelverpackungen

Das Tückische:

Auf der Zutatenliste tauchen sie oft nicht direkt auf.

Sie verstecken sich hinter dem Begriff „Parfum“ oder „Fragrance“ weil Duftstoffmischungen in vielen Ländern nicht vollständig deklariert werden müssen.

Wie sie wirken

Sie wirken antiandrogen und blockieren männliche Hormone wie Testosteron

Sie stören die Schilddrüsenfunktion

Sie beeinflussen die Östrogenbalance

Sie stehen in Verbindung mit Entzündungsreaktionen

Bei Schwangeren: mögliche Auswirkungen auf die Entwicklung des Kindes

CHEMISCHE UV - FILTER

BENZOPHENON

Betroffen sind:

- Chemische Sonnenschutzmittel
- Lippenpflege mit LSF
- Foundations und Creams mit Lichtschutzfaktor
- Haarpflegeprodukte
- Verpackungen - um den Inhalt vor UV-Licht zu schützen
- Nagellack

Wie sie wirken

Es wirkt östrogenähnlich - imitiert also weibliche Hormone

Es steht in Verbindung mit Schilddrüsenstörungen

Bei Schwangeren und Stillenden wurde es in der Muttermilch nachgewiesen

BISPHOSPHENOL VERBINDUNG

BPA & BPS

Betroffen sind:

- Plastikflaschen & Trinkflaschen
- Babyflaschen – obwohl BPA hier in der EU verboten ist
- Plastikdosen & Vorratsbehälter
- Konservendosen – durch die Innenbeschichtung
- Kaffeekapseln
- Mikrowellengeeignete Plastikbehälter
- Kassenbon & Thermopapier
- CD & DVD Hüllen
- Sportgeräte & Helme
- Brillengestelle
- Zahnarztmaterialien
- Einigen Verpackungen von Kosmetikprodukten
- Nagellacke

Wie sie wirken

Sie wirken stark östrogenähnlich – einer der stärksten bekannten endokrinen Disruptoren

Sie werden durch Haut, Atemluft und Lebensmittel aufgenommen

Sie beeinflussen die Schilddrüsenfunktion

Sie stören die Insulinregulation – Verbindung zu Stoffwechselstörungen

Sie beeinflussen die Gehirnentwicklung bei Ungeborenen und Kleinkindern

Stehen in Verbindung zu Zyklusstörungen und Fruchtbarkeitsproblemen bei Frauen

Sie wurden in Blut, Urin und Muttermilch nachgewiesen

SCHÄDLINGSBEKÄMPFUNG

PESTIZIDE

Betroffen sind:

- Konventionelles Obst & Gemüse
- Getreideprodukte – Brot, Pasta, Cerealien
- Wein & Fruchtsäfte
- Babygläschen aus konventionellem Anbau
- Tierische Produkte – durch Futter
- Trinkwasser
- Unkrautvernichtungsmittel
- Insektensprays
- Mottenschutzmittel
- Holzschutzmittel
- Kleidung
- Bettwäsche & Handtücher

Wie sie wirken

Viele Pestizide wirken endokrin störend – sie greifen ins Hormonsystem ein

Sie beeinflussen die Schilddrüsenfunktion

Sie stören die Östrogenbalance

Sie belasten die Leber

Sie fördern stille Entzündungen im Körper

Sie beeinträchtigen das Mikrobiom – die Darmgesundheit

Mögliche Auswirkungen auf Gehirnentwicklung und Nervensystem von Kindern.

Verbindung zu Autoimmunerkrankungen wird zunehmend erforscht

SYNTHETISCHES ANTIBIOTIKUM

TRICLOSAN

Betroffen sind:

- Antibakterielle Seifen & Duschgele
- Deodorant
- Zahnpasta
- Mundwasser
- Rasierschaum
- Gesichtsreinigung
- Antibakterielle Reinigungsmittel
- Spülmittel
- Waschmittel
- Antibakteriell beschichtete Küchenbretter
- Antibakterielles Geschirr & Besteck
- Sportkleidung mit Geruchsschutz
- Einige Spielzeuge

Wie sie wirken

Es wirkt endokrin störend und greift ins Schilddrüsensystem ein

Es beeinflusst die Östrogenbalance

Es wird durch die Haut aufgenommen und in Muttermilch, Blut und Urin nachgewiesen

Es schädigt das Mikrobiom der Haut – tötet nicht nur schlechte sondern auch gute Bakterien

Es steht in Verbindung mit Antibiotikaresistenzen – ein wachsendes globales Problem

Verbindung zu Entzündungsreaktionen und Immunstörungen wird erforscht



ENDOKRINE DISRUPTOREN

WIE ERKENNE ICH SIE?

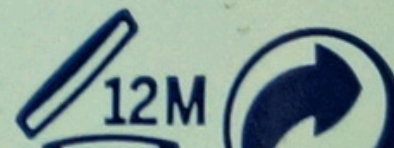
CH: 0800 7 80 61 11 (Mo-Fr/10-ve 9-12h; gratis/gratuit)

Ingredients: Aqua, Sodium Laureth Sulfate, Cocamidopropyl Betaine, Acrylates Copolymer, PEG-7 Glyceryl Cocoate, Parfum, Helianthus Annuus Seed Oil, Glycerin, Glyceryl Glucoside, PEG-40 Hydrogenated Castor Oil, Sodium Chloride, PEG-200 Hydrogenated Glyceryl Palmate, Benzophenone-4, Lactose, Microcrystalline Cellulose, Sodium Lauryl Sulfate, Trisodium EDTA, Phenoxyethanol, Ethylparaben, Methylparaben, Linalool, Citronellol, Citral, CI 77492, CI 10316, CI 42090.

90142490
08:05 5



PET



CH: 0800 7 80 61 11 (Mo-Fr/10-ve 9-12h; gratis/gratuit)

Ingredients: Aqua, Sodium Laureth Sulfate, Cocamidopropyl Betaine, Acrylates Copolymer, PEG-7 Glyceryl Cocoate, **Parfum**, Helianthus Annuus Seed Oil, Glycerin, Glyceryl Glucoside, PEG-40 Hydrogenated Castor Oil, Sodium Chloride, PEG-200 Hydrogenated Glyceryl Palmate, Benzophenone-4, Lactose, Microcrystalline Cellulose, Sodium Lauryl Sulfate, Trisodium EDTA, Phenoxyethanol, Ethylparaben, Methylparaben, Linalool, Citronellol, Citral, CI 77492, CI 10316, CI 42090.

90142490
08:05 5

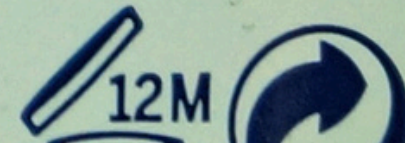
Parfum

Könnten Phthalate hinter stecken

Wenn ja:

antiandrogen, stören die
Östrogenbalance, Schilddrüsenstörungen,
möglicher Eingriff auf Embryonen / Föten
während der Schwangerschaft.

PET



CH: 0800 7 80 61 11 (Mo-Fr/10-ve 9-12h; gratis/gratuit)

Ingredients: Aqua, Sodium Laureth Sulfate, Cocamidopropyl Betaine, Acrylates Copolymer, PEG-7 Glyceryl Cocoate, Parfum, Helianthus Annuus Seed Oil, Glycerin, Glyceryl Glucoside, PEG-40 Hydrogenated Castor Oil, Sodium Chloride, PEG-200 Hydrogenated Glyceryl Palmate, Benzophenone-4, Lactose, Microcrystalline Cellulose, Sodium Lauryl Sulfate, Trisodium EDTA, Phenoxyethanol, Ethylparaben, Methylparaben, Linalool, Citronellol, Citral, CI 77492, CI 10316, CI 42090.

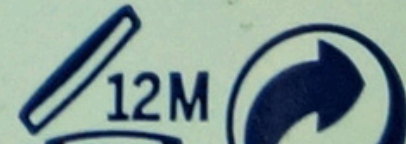
90142490
08:05 5

Benzophenone

chemischer UV Filter – imitiert
Östrogen, Schilddrüsenstörungen, in
der Muttermilch nachgewiesen

Wozu in einem Duschgel?

PET



CH: 0800 7 80 61 11 (Mo-Fr/10-ve 9-12h; gratis/gratuit)

Ingredients: Aqua, Sodium Laureth Sulfate, Cocamidopropyl Betaine, Acrylates Copolymer, PEG-7 Glyceryl Cocoate, Parfum, Helianthus Annuus Seed Oil, Glycerin, Glyceryl Glucoside, PEG-40 Hydrogenated Castor Oil, Sodium Chloride, PEG-200 Hydrogenated Glyceryl Palmate, Benzophenone-4, Lactose, Microcrystalline Cellulose, Sodium Lauryl Sulfate, Trisodium EDTA, Phenoxyethanol, Ethylparaben, Methylparaben, Linalool, Citronellol, Citral, CI 77492, CI 10316, CI 42090.

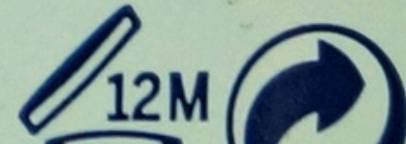
90142490
08:05 5

Parabene

Konservierungsstoffe

imitieren weibliche Hormone, wurden
bereits in Brustgewebe nachgewiesen

PET



CH: 0800 7 80 61 13 (Mo-Fr/10-ve 9-12h; gratis/gratuit)

Ingredients: Aqua, Sodium Laureth Sulfate, Cocamidopropyl Betaine, Acrylates Copolymer, PEG-7 Glyceryl Cocoate, Parfum, Helianthus Annuus Seed Oil, Glycerin, Glyceryl Glucoside, PEG-40 Hydrogenated Castor Oil, Sodium Chloride, PEG-200 Hydrogenated Glyceryl Palmate, Benzophenone-4, Lactose, Microcrystalline Cellulose, Sodium Lauryl Sulfate, Trisodium EDTA, Phenoxyethanol, Ethylparaben, Methylparaben, Linalool, Citronellol, Citral, CI 77492, CI 10316, CI 42090.

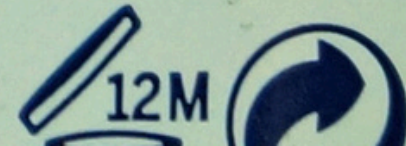
90142490
08:05 5

Sodium Laureth Sulfate

aggressives Tensid das die
Hautbarriere schädigt



PET



CH: 0800 7 80 6111 (Mo-Fr/10-ve 9-12h; gratis/gratuit)

Ingredients: Aqua, Sodium Laureth Sulfate, Cocamidopropyl Betaine, Acrylates Copolymer, PEG-7 Glyceryl Cocoate, Parfum, Helianthus Annuus Seed Oil, Glycerin, Glyceryl Glucoside, PEG-40 Hydrogenated Castor Oil, Sodium Chloride, PEG-200 Hydrogenated Glyceryl Palmate, Benzophenone-4, Lactose, Microcrystalline Cellulose, Sodium Lauryl Sulfate, Trisodium EDTA, Phenoxyethanol, Ethylparaben, Methylparaben, Linalool, Citronellol, Citral, CI 77492, CI 10316, CI 42090.

90142490
08:05 5

96 PET 12M

PEG-Verbindungen

können die Haut durchlässiger machen für andere Substanzen

CH: 0800 7 80 6111 (Mo-Fr/10-ve 9-12h; gratis/gratuit)

Ingredients: Aqua, Sodium Laureth Sulfate, Cocamidopropyl Betaine, Acrylates Copolymer, PEG-7 Glyceryl Cocoate, Parfum, Helianthus Annuus Seed Oil, Glycerin, Glyceryl Glucoside, PEG-40 Hydrogenated Castor Oil, Sodium Chloride, PEG-200 Hydrogenated Glyceryl Palmate, Benzophenone-4, Lactose, Microcrystalline Cellulose, Sodium Lauryl Sulfate, Trisodium EDTA, Phenoxyethanol, Ethylparaben, Methylparaben, Linalool, Citronellol, Citral, CI 77492, CI 10316, CI 42090.

90142490
08:05 5

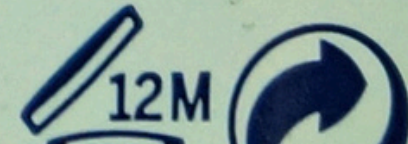
Microplastik

Mikroplastik kann als Träger für andere Chemikalien fungieren.

Wurde bereits in Hirn-, Plazenta- und Lungengewebe, Muttermilch und Blut nachgewiesen.



PET



Ingredients:

Aqua, Glycerin, C12-15 Alkyl Benzoate, Alcohol Denat., Butyl Methoxydibenzoylmethane, Ethylhexyl Salicylate, Butylene Glycol Dicaprylate/Dicaprate, Bis-Ethylhexyloxyphenol Methoxyphenyl Triazine, Ethylhexyl Triazone, Phenylbenzimidazole Sulfonic Acid, Cetearyl Alcohol, Dibutyl Adipate, Distarch Phosphate, Glycyrrhiza Inflata Root Extract, Ubiquinone,

Extract, Ubiquinone, Tocopheryl Acetate, Sodium Stearoyl Glutamate, Glyceryl Stearate, Xanthan Gum, Carbomer, Acrylates/C10-30 Alkyl Acrylate Crosspolymer, Dimethicone, Sodium Chloride, Sodium Hydroxide, Trisodium EDTA, Ethylhexylglycerin, Phenoxyethanol, Linalool, Limonene, Benzyl Alcohol, Alpha-Isomethyl Ionone, Geraniol, Citronellol, Coumarin, Parfum.

Ingredients:

Aqua, Glycerin, C12-15 Alkyl
Benzoate, Alcohol Denat.,
Butyl Methoxydibenzoyl-
methane, Ethylhexyl
Salicylate, Butylene Glycol
Dicaprylate/Dicaprate,
Bis-Ethylhexyloxyphenol
zine,

Butyl Methoxydibenzoylmethane

chemischer UV Filter – imitiert
Östrogen, Schilddrüsenstörungen, in
der Muttermilch nachgewiesen

Extract, Ubiquinone,
Tocopheryl Acetate, Sodium
Stearoyl Glutamate, Glyceryl
Stearate, Xanthan Gum,
Carbomer, Acrylates/
C10-30 Alkyl Acrylate
Crosspolymer, Dimethicone,
Sodium Chloride, Sodium
Hydroxide, Trisodium
EDTA, Ethylhexylglycerin,
Phenoxyethanol, Linalool,
Limonene, Benzyl Alcohol,
Alpha-Isomethyl Ionone,
Geraniol, Citronellol,
Coumarin, Parfum.

Ingredients:

Aqua, Glycerin, C12-15 Alkyl Benzoate, Alcohol Denat., Butyl Methoxybenzoyl-methane, Ethylhexyl Salicylate, Butylene Glycol Dicaprylate/Dicaprate, Bis-Ethylhexyloxyphenol Methoxyphenyl Triazine, Ethylhexyl Triazone, Phenylbenzimidazole Sulfonic Acid, Cetearyl Alcohol, Dibutyl Adipate, Distarch Phosphate, Glycyrrhiza Inflata Root Extract, Ubiquinone,

Extract, Ubiquinone, Tocopheryl Acetate, Sodium Stearoyl Glutamate, Glyceryl Stearate, Xanthan Gum, Carbomer, Acrylates/C10-30 Alkyl Acrylate Crosspolymer, Dimethicone, Sodium Chloride, Sodium Hydroxide, Trisodium EDTA, Ethylhexylglycerin, Phenoxyethanol, Linalool, Limonene, Benzyl Alcohol, Alpha-Isomethyl Ionone, Geraniol, Citronellol, Coumarin, Parfum.

Ingredients:

Aqua, Glycerin, C12-15 Alkyl Benzoate, Alcohol Denat., Butyl Methoxybenzoyl-methane, Ethylhexyl Salicylate, Butylene Glycol Dicaprylate/Dicaprate, Bis-Ethylhexyloxyphenol Methoxyphenyl Triazine, Ethylhexyl Triazone, Phenylbenzimidazole Sulfonic Acid, Cetearyl Alcohol, Dibutyl Adipate, Distarch Phosphate, Glycyrrhiza Inflata Root Extract, Ubiquinone,

Extract, Ubiquinone, Tocopheryl Acetate, Sodium Stearoyl Glutamate, Glyceryl Stearate, Xanthan Gum, Carbomer, Acrylates/C10-30 Alkyl Acrylate Crosspolymer, Dimethicone, Sodium Chloride, Sodium Hydroxide, Trisodium EDTA, Ethylhexylglycerin, Phenoxyethanol, Linalool, Limonene, Benzyl Alcohol, Alpha-Isomethyl Ionone, Geraniol, Citronellol, Coumarin, Parfum.

Ingredients:

Aqua, Glycerin, C12-15 Alkyl Benzoate, Alcohol Denat., Butyl Methoxybenzoyl-methane, Ethylhexyl Salicylate, Butylene Glycol Dicaprylate/Dicaprate, Bis-Ethylhexyloxyphenol Methoxyphenyl Triazine, Ethylhexyl Triazone, Phenylbenzimidazole Sulfonic Acid, Cetearyl Alcohol, Dibutyl Adipate, Distarch Phosphate, Glycyrrhiza Inflata Root Extract, Ubiquinone,

Extract, Ubiquinone, Tocopheryl Acetate, Sodium Stearoyl Glutamate, Glyceryl Stearate, Xanthan Gum, Carbomer, Acrylates/C10-30 Alkyl Acrylate Crosspolymer, Dimethicone, Sodium Chloride, Sodium Hydroxide, Trisodium EDTA, Ethylhexylglycerin, Phenoxyethanol, Linalool, Limonene, Benzyl Alcohol, Alpha-Isomethyl Ionone, Geraniol, Citronellol, Coumarin, Parfum.

Ingredients:

Aqua, Glycerin, C12-15 Alkyl
Benzoate, Alcohol Denat.,
Butyl Methoxydibenzoyl-
methane, Ethylhexyl
Salicylate, Butylene Glycol
Dicaprylate/Dicaprate,
Bis-Ethylhexyloxyphenol

zine,

e

ryl

ate,

oot

Extract, Ubiquinone,

Extract, Ubiquinone,
Tocopheryl Acetate, Sodium
Stearoyl Glutamate, Glyceryl
Stearate, Xanthan Gum,
Carbomer, Acrylates/
C10-30 Alkyl Acrylate
Crosspolymer, Dimethicone,
Sodium Chloride, Sodium
Hydroxide, Trisodium
EDTA, Ethylhexylglycerin,
Phenoxyethanol, Linalool,
Limonene, Benzyl Alcohol,
Alpha-Isomethyl Ionone,
Geraniol, Citronellol,
Coumarin, Parfum.

Parfum

Könnten Phthalate hinter stecken

Wenn ja:

antiandrogen, stören die

Östrogenbalance,

Schilddrüsenstörungen,

möglicher Eingriff auf Embryonen /

Föten während der Schwangerschaft.

Ingredients:

Aqua, Glycerin, C12-15 Alkyl
Benzoate, Alcohol Denat.,
Butyl Methoxydibenzoyl-
methane, Ethylhexyl
Salicylate, Butylene Glycol
Dicaprylate/Dicaprate,
Bis-Ethylhexyloxyphenol
zine,

Phenoxyethanol

Es wirkt als Nervengift bei Säuglingen
Es kann Haut und Schleimhäute reizen
Es steht unter Beobachtung bezüglich
hormoneller Wirkung (Forschung ist
noch nicht abgeschlossen)

Extract, Ubiquinone,
Tocopheryl Acetate, Sodium
Stearoyl Glutamate, Glyceryl
Stearate, Xanthan Gum,
Carbomer, Acrylates/
C10-30 Alkyl Acrylate
Crosspolymer, Dimethicone,
Sodium Chloride, Sodium
Hydroxide, Trisodium
EDTA, Ethylhexylglycerin,
Phenoxyethanol, Linalool,
Limonene, Benzyl Alcohol,
Alpha-Isomethyl Ionone,
Geraniol, Citronellol,
Coumarin, Parfum.

Ingredients:

Aqua, Glycerin, C12-15 Alkyl Benzoate, Alcohol Denat., Butyl Methoxydibenzoylmethane, Ethylhexyl Salicylate, Butylene Glycol Dicaprylate/Dicaprate, Bis-Ethylhexyloxyphenol Methoxyphenyl Triazine, Ethylhexyl Triazone, Phenylbenzimidazole Sulfonic Acid, Cetearyl Alcohol, Dibutyl Adipate, Distarch Phosphate, Glycyrrhiza Inflata Root Extract, Ubiquinone,

Extract, Ubiquinol, Tocopheryl Acetate, Stearoyl Glutamate, Xanthan Carbomer, Acrylate, C10-30 Alkyl Dimethicone, Crosspolymer, Dimethicone, Sodium Chloride, Sodium Hydroxide, Trisodium EDTA, Ethylhexylglycerin, Phenoxyethanol, Linalool, Limonene, Benzyl Alcohol, Alpha-Isomethyl Ionone, Geraniol, Citronellol, Coumarin, Parfum.

Alkohol Denat

Er trocknet die Haut bei regelmäßiger Anwendung aus, kann die Hautbarriere schwächen und schädigt das Mikrobiom der Haut

Ingredients:

Aqua, Glycerin, C12-15 Alkyl
Benzoate, Alcohol Denat.,
Butyl Methoxydibenzoyl-
methane, Ethylhexyl
Salicylate, Butylene Glycol
Dicaprylate/Dicaprate,
Bis-Ethylhexyloxyphenol
zine,

**Acrylates/C10-30 Alkyl Acrylate
Crosspolymer und Sodium Chloride**

Silikone die sich wie ein Film
auf die Haut legen und andere
Substanzen tiefer eindringen lässt

Extract, Ubiquinone,
Tocopheryl Acetate, Sodium
Stearoyl Glutamate, Glyceryl
Stearate, Xanthan Gum,
Carbomer, Acrylates/
C10-30 Alkyl Acrylate
Crosspolymer, Dimethicone,
Sodium Chloride, Sodium
Hydroxide, Trisodium
EDTA, Ethylhexylglycerin,
Phenoxyethanol, Linalool,
Limonene, Benzyl Alcohol,
Alpha-Isomethyl Ionone,
Geraniol, Citronellol,
Coumarin, Parfum.

body milk rich

INGREDIENTS: Aqua, Citrus aurantium dulcis fruit water*, Coco-caprylate, Rosa damascena flower water*, Dicaprylyl ether, Jojoba esters, Butyrospermum parkii butter*, Glycerin**, Pentylene glycol, Cetearyl alcohol, Helianthus annuus seed cera, Glyceryl stearate, Macadamia integrifolia/tetraphylla seed oil*, Squalane, Ectoin, Magnolia officinalis bark extract, Sodium PCA, Bisabolol, Acacia senegal gum, Acacia decurrens flower cera, Caprylic/Capric triglyceride, Helianthus annuus seed oil, Ceramide NP, Ceramide AP, Phytosterols, Hydrogenated lecithin, Sodium stearoyl glutamate, Madecassoside, Madecassic acid, Asiaticoside, Asiatic acid, Tocopherol, Raspberry ketone, Polyglycerin-3, Polyglyceryl-6 caprylate, Polyglyceryl-4 caprate, Sodium phytate, Rosa damascena flower oil, Glyceryl caprylate, Propanediol, Xanthan gum, Caprylyl glycol, Arginine, Palmitic acid, Myristic acid, Oleic acid, Lactic acid, Alcohol, Rose flower oil/extract■, Citronellol°, Geraniol°

*Inhaltsstoffe aus kontrolliert biologischem Anbau | **Hergestellt mit Bio-Inhaltsstoffen | °Bestandteil natürlicher ätherischer Öle | ■Kommt als Bestandteil eines Wirkstoffes in das Produkt | 100% natürlicher Ursprung im Gesamtprodukt | COSMOS NATURAL nach dem COSMOS Standard durch Ecocert Greenlife zertifiziert, Standard verfügbar unter <http://COSMOS.ecocert.com>

EMPFOHLENE ANWENDUNG: FRESH body milk rich auf den Körper auftragen und sanft einmassieren, bis sie vollständig eingezogen ist. Für optimale Ergebnisse empfiehlt es sich, dies unmittelbar nach dem Duschen oder Baden zu tun, wenn die Haut noch leicht feucht ist.

RECOMMENDED USE: Apply the body milk to your skin and gently massage it in until fully absorbed. For optimal results, use immediately after a shower or bath while your skin is still slightly damp.

RINGANA GmbH, RINGANA Campus A 1, AT-8295 St. Johann i.d.H.
ringana.com

MADE IN AUSTRIA

body milk rich

INGREDIENTS: Aqua, Citrus aurantium dulcis fruit water*, Coco-caprylate, Rosa damascena flower water, Jojoba esters, Butyrospermum parkii butter*, Glycerin**, Pentylene glycol, Cetearyl alcohol, Helianthus seed oil, Glyceryl stearate, Macadamia integrifolia/tetraphylla seed oil*, Squalane, Ectoin, Magnolia officinalis flower water, Sodium PCA, Bisabolol, Acacia senegal gum, Acacia decurrens flower cera, Caprylic/Capric triglyceride, Helianthus seed oil, Ceramide NP, Ceramide AP, Phytosterols, Hydrogenated lecithin, Sodium stearyl glutamate, Madecassic acid, Asiaticoside, Asiatic acid, Tocopherol, Raspberry ketone, Polyglycerin-3, Polyglyceryl-4 caprate, Sodium phytate, Rosa damascena flower oil, Glyceryl caprylate, Propanediol, Xanthan gum, Arginine, Palmitic acid, Myristic acid, Oleic acid, Lactic acid, Alcohol, Rose flower oil/extract, Citronellal.

*Inhaltsstoffe aus kontrolliert biologischem Anbau | **Hergestellt mit Bio-Inhaltsstoffen | °Bestandteile aus natürlichen Wirkstoffen in das Produkt | 100% natürlicher Ursprung im Sinne der EU-Normen | Standard durch Ecocert Greenlife zertifiziert, Standard v...

Was hier auffällt:

Kein Benzophenon

Kein Paraben

Kein Triclosan

Kein BPA/BPS – Generell setzt RINGANA bei

Verpackungen auf Kunststoffe ohne Weichmacher
oder andere schädlichen Zusatzstoffe

Phtalate – sondern natürliche ätherische Öle

Kein Alcohol Denat



cream medium / Cremekonzentrat 2

INGREDIENTS: Citrus aurantium dulcis fruit water*, Rosa damascena flower water*, Caprylic/capric triglyceride, Squalane, Cetearyl olivate, Limnanthes alba seed oil, Glycerin**, Aqua, Sorbitan olivate, Prunus amygdalus dulcis oil*, Heptyl undecylenate, Pentylene glycol, Macadamia ternifolia seed oil*, Adansonia digitata seed oil*, Hydrogenated rapeseed oil, Theobroma grandiflorum seed butter*, Butyrospermum parkii butter*, Sambucus nigra seed oil*, Plukenetia volubilis seed oil*, Glycosphingolipids, Glycolipids, Ceramide NP, Ceramide AP, Saccharide isomerate, Betaine, Ectoin, Phytosterols, Triticum vulgare/aestivum grain extract, Hydrogenated lecithin, Sodium PCA, Ubiquinone, Sodium stearyl glutamate, Myristic acid, Oleic acid, Palmitic acid, Propanediol, Glyceryl caprylate, Caprylyl glycol, Tocopherol, Phenethyl alcohol, Magnolia officinalis bark extract, Helianthus annuus seed oil, Rosa damascena flower oil, Alcohol, Acacia senegal gum, Xanthan gum, Sodium phytate, Arginine, Citric acid, Sodium citrate, Lactic acid, Rosmarinus officinalis leaf extract

*Inhaltsstoffe aus kontrolliert biologischem Anbau | **Hergestellt mit Bio-Inhaltsstoffen | 100% natürlicher Ursprung im Gesamtprodukt | COSMOS NATURAL nach dem COSMOS Standard durch Ecocert Greenlife zertifiziert, Standard verfügbar unter <http://COSMOS.ecocert.com>

EMPFOHLENE ANWENDUNG: Morgens und abends auf Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen und sanft einmassieren.

RECOMMENDED USE: Apply to face, neck and décolletage and rub in gently in the morning and at night.

RINGANA GmbH, RINGANA Campus A 1, AT-8295 St. Johann i. d. H., ringana.com

MADE IN AUSTRIA

INGREDIENTS: Citrus aurantium dulcis fruit water*, Rosa damascena flower water*, Caprylic/capric triglyceride, Squalane, Cetea alba seed oil, Glycerin**, Aqua, Sorbitan olivate, Prunus amygdalus dulcis oil*, Heptyl undecylenate, Pentylene glycol, Macadamia ternifolia digitata seed oil*, Hydrogenated rapeseed oil, Theobroma grandiflorum seed butter*, Butyrospermum parkii butter*, Sambucus nigra volubilis seed oil*, Glycosphingolipids, Glycolipids, Ceramide NP, Ceramide AP, Saccharide isomerate, Betaine, Ectoin, Phytosterols, yam grain extract, Hydrogenated lecithin, Sodium PCA, Ubiquinone, Sodium stearyl glutamate, Myristic acid, Oleic acid, Palmitic acid, caprylate, Caprylyl glycol, Tocopherol, Phenethyl alcohol, Magnolia officinalis bark extract, Helianthus annuus seed oil, Rosa damasce Acacia senegal gum, Xanthan gum, Sodium phytate, Arginine, Citric acid, Sodium citrate, Lactic acid, Rosmarinus officinalis leaf extrac

* Aus natürlichen Inhaltsstoffen | 100% natürlicher Ursprung im Gesamtprodukt

hergestellt mit Bio-Inhaltsstoffen | 100% natürlicher Ursprung im Gesamtprodukt
 zertifiziert, Standard verfügbar unter <http://COSMOS.ecocert.com>

écolletage and rub in gently in the morning and at night.

St. Johann i. d. H., ringana.com

MADE

Kein Benzophenon

Kein Paraben

Kein Triclosan

Im Glasflakon

Kein Alcohol Denat – wieder als unvergällter Weingeist

- wird in sehr kleiner Menge als notwendiges

Lösungsmittel eingesetzt





ENDOKRINE DISRUPTOREN

WAS KANN ICH TUN?

DIE GUTE NACHRICHT ZU ERST

DU MUSST NICHT ALLES AUF EINMAL ÄNDERN

Kleine Entscheidungen im Alltag haben eine größere Wirkung als du denkst und dein Körper kann sich erholen – wenn du ihm die Chance gibst.

Was du auf deine Haut aufträgst landet in deinem Körper.

- ✓ Zutatenlisten lesen lernen (App CodeCheck)
- ✓ Auf Parabene, Benzophenon & Parfum achten
- ✓ Schrittweise auf zertifizierte Frischekosmetik umsteigen
- ✓ Mineralischen statt chemischen Sonnenschutz wählen
- ✓ Weniger Produkte – dafür bewusster gewählt

Was du isst und womit du es aufbewahrst macht einen Unterschied.

- ✓ So oft wie möglich Bio
- ✓ Nährstoffe sinnvoll ergänzen
- ✓ Plastikbehälter nie erhitzen
- ✓ Glasflaschen statt Plastikflaschen
- ✓ Konserven reduzieren – frisch oder eingefroren bevorzugen
- ✓ Kassenbon wenn möglich nicht direkt anfassen

Sauber bedeutet nicht, dass es chemisch sein muss

- ✓ Konventionelle Reinigungsmittel schrittweise ersetzen
- ✓ Synthetische Raumdufte & Kerzen reduzieren
- ✓ Natürliche Materialien bevorzugen Glas, Holz, Edelstahl statt Plastik
- ✓ Gut lüften – frische Luft ist unterschätzt



DER WICHTIGSTE SCHRITT

BEWUSSTSEIN STATT PERFEKTION



Du musst nicht alles sofort ändern und schon gar nicht perfekt sein.



in dem Moment in dem du anfängst bewusster hinzuschauen fängst du an dich zu schützen.



Das ist der Unterschied zwischen Perfektion und für dich da sein.

Wenn du spürst, dass du etwas ändern möchtest, sind wir für dich da - deine Ringana Partnerin die dich hier her eingeladen hat und ein Team mit vielen Expertinnen, die dich sehr gerne begleiten und unterstützen.



BREMSE DEINEN DAUERSTRESS

KLEINE HELFER MIT GROSSER WIRKUNG

Manchmal hilft es, den Teufelskreis zu unterbrechen und das Gedankenkarussell zu stoppen, erholt zu schlafen oder mehr Energie zu bekommen.





FRAGERUNDE

DANKE
schön

Email: post@mami-achtsam.de

Insta: [mami.achtsam](https://www.instagram.com/mami.achtsam)

Internet: www.mami-achtsam.de