

# INCI-Spickzettel

Was steckt wirklich drin? · Eine kleine Einkaufshilfe für Kosmetik

## Drei Fragen, die beim Einordnen helfen

**1. Was ist überhaupt enthalten?** Die INCI-Liste zeigt dir, welche Stoffe in einem Produkt stecken. Eine kurze Liste ist nicht automatisch besser, kann aber übersichtlicher sein, wenn du herausfinden möchtest, was deine Haut gut verträgt.

**2. Gibt es Inhaltsstoffe, auf die du persönlich achten möchtest?** Dazu können zum Beispiel Parfüm oder einzelne deklarationspflichtige Duftstoffe gehören. Das bedeutet nicht automatisch, dass ein Produkt schlecht oder unverträglich ist. Entscheidend ist auch deine individuelle Haut.

**3. Bleibt das Produkt auf der Haut oder wird es abgewaschen?** Leave-on-Produkte wie Creme, Serum oder Sonnenschutz bleiben länger auf der Haut als Rinse-off-Produkte wie Shampoo oder Duschgel. Deshalb kann es gerade bei empfindlicher Haut sinnvoll sein, neue Leave-on-Produkte einzeln auszuprobieren.

## Siegel kurz eingeordnet

| Siegel                      | Was es bedeutet                                                                                                                                                                 | Gut zu wissen                                                                                                                        |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>COSMOS ORGANIC</b>       | Mindestens 95 % der pflanzlichen Rohstoffe stammen aus biologischem Anbau. Zusätzlich gelten Mindestanteile für Bio im Gesamtprodukt.                                           | Wasser und Mineralien zählen nicht als bio. Deshalb kann der Bio-Anteil eines wasserreichen Produkts deutlich niedriger wirken.      |
| <b>COSMOS NATURAL</b>       | Standard für Naturkosmetik mit Vorgaben zu zulässigen Rohstoffen und Herstellungsverfahren.                                                                                     | Natürlich bedeutet nicht automatisch bio. Für Bio-Rohstoffe ist die Organic-Kennzeichnung entscheidend.                              |
| <b>NATRUE Naturkosmetik</b> | Vorgaben zu Mindestanteilen an Naturstoffen und Obergrenzen für naturnahe Stoffe, abhängig von der Produktart.                                                                  | Die Anforderungen unterscheiden sich je nach Produktkategorie. Ein Gesichtslösungsmittel wird anders bewertet als ein Reinigungsgel. |
| <b>NATRUE Biokosmetik</b>   | Zusätzliche Bio-Anforderungen: Mindestens 95 % der natürlichen und naturnahen Stoffe pflanzlichen oder tierischen Ursprungs müssen aus Bio-Erzeugung oder Wildsammlung stammen. | Die strengere NATRUE-Stufe mit zusätzlichen Anforderungen an das Sortiment einer Marke.                                              |

## Begriffe richtig einordnen

**Clean Beauty** ist kein geschützter Begriff und hat keine einheitliche Definition. Auch Begriffe wie **natürlich**, **bio** oder **parfümfrei** sagen für sich allein noch nicht, ob deine Haut ein Produkt gut verträgt. Sie können Orientierung geben, ersetzen aber nicht den Blick auf die konkrete Formulierung und die eigene Erfahrung.

## Der wichtigste Gedanke

Natürlich heißt nicht automatisch verträglicher und synthetisch nicht automatisch problematischer. Duftstoffe können Kontaktallergien auslösen, trotzdem verträgt nicht jede empfindliche Haut dieselben Stoffe gleich. Wenn du zu Reaktionen neigst, kann es hilfreich sein, neue Produkte einzeln einzuführen und zu beobachten, wie deine Haut darauf reagiert.

## Neue Produkte lieber einzeln testen

1. Eine kleine Menge zunächst an einer kleinen Hautstelle ausprobieren.
2. Nicht mehrere neue Produkte gleichzeitig beginnen.
3. Auf Rötung, Juckreiz, Brennen oder andere Veränderungen achten.
4. Bei deutlichen, anhaltenden oder sich ausbreitenden Beschwerden das Produkt absetzen und ärztlichen Rat einholen.

Hinweis: Dieser Spickzettel dient nur zur Orientierung und ersetzt keine dermatologische Beratung. Bei bekannten Allergien oder Hauterkrankungen können andere oder strengere Empfehlungen sinnvoll sein.

# Duftstoffe auf der INCI-Liste

Zum Nachschlagen im Laden oder auf dem Handy

### Warum die Listen gerade länger werden

Mit der Verordnung (EU) 2023/1545 wurde die Kennzeichnung deklarationspflichtiger Duftstoffe erweitert. Neu in Verkehr gebrachte Produkte müssen die erweiterten Vorgaben seit dem 31. Juli 2026 berücksichtigen; für Altbestände gilt eine Übergangsfrist bis 31. Juli 2028. Eine längere Deklaration bedeutet daher nicht automatisch, dass sich die Rezeptur verändert hat.

**Schwellenwerte:** Bei Leave-on-Produkten müssen die betreffenden Duftstoffe ab 0,001 % genannt werden, bei Rinse-off-Produkten ab 0,01 %.

### Häufige Namen

Limonene · Linalool · Geraniol · Citronellol · Citral · Coumarin · Eugenol · Benzyl Alcohol · Benzyl Benzoate · Benzyl Salicylate · Alpha-Isomethyl Ionone · Hexyl Cinnamal

### Ausführliche alphabetische Nachschlageliste

|                                                       |                                                       |                                                                       |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Acetyl Cedrene                                        | Alpha-Damascone und weitere Rose Ketones              | Alpha-Isomethyl Ionone                                                |
| Alpha-Terpinene                                       | Amyl Cinnamal                                         | Amyl Salicylate                                                       |
| Amylcinnamyl Alcohol                                  | Anethole                                              | Anise Alcohol                                                         |
| Benzaldehyde                                          | Benzyl Alcohol                                        | Benzyl Benzoate                                                       |
| Benzyl Cinnamate                                      | Benzyl Salicylate                                     | Beta-Caryophyllene                                                    |
| Camphor                                               | Cananga Odorata Flower Oil / Extract                  | Carvone                                                               |
| Cedrus Atlantica Bark Oil und weitere Zedern-Extrakte | Cinnamal                                              | Cinnamomum Cassia Leaf Oil                                            |
| Cinnamomum Zeylanicum Bark Oil                        | Cinnamyl Alcohol                                      | Citral / Geranial / Neral                                             |
| Citronellol                                           | Citrus Aurantium Amara Flower Oil / Dulcis Flower Oil | Citrus Aurantium Amara Peel Oil / Dulcis Peel Oil / Sinensis Peel Oil |
| Citrus Aurantium Bergamia Peel Oil                    | Citrus Limon Peel Oil                                 | Coumarin                                                              |
| Cymbopogon Schoenanthus / Flexuosus / Citratus Oil    | Dimethyl Phenethyl Acetate                            | Eucalyptus Globulus Leaf Oil                                          |
| Eugenia Caryophyllus Oil                              | Eugenol                                               | Eugenyl Acetate                                                       |
| Evernia Furfuracea Extract                            | Evernia Prunastri Extract                             | Farnesol                                                              |
| Geraniol                                              | Geranyl Acetate                                       | Hexadecanolactone                                                     |
| Hexamethylindanopyran                                 | Hexyl Cinnamal                                        | Hydroxycitronellal                                                    |
| Isoeugenol                                            | Isoeugenyl Acetate                                    | Jasminum Grandiflorum / Officinale Oil / Extract                      |
| Juniperus Virginiana Oil                              | Laurus Nobilis Leaf Oil                               | Lavandula Angustifolia / Hybrida / Intermedia Oil                     |
| Limonene                                              | Linalool                                              | Linalyl Acetate                                                       |
| Lippia Citriodora Absolute                            | Mentha Piperita Oil                                   | Mentha Viridis Leaf Oil                                               |
| Menthol                                               | Methyl 2-Octynoate                                    | 6-Methyl Coumarin                                                     |
| Methyl Salicylate                                     | Myroxylon Pereirae Resin / Oil                        | Narcissus Poeticus / Pseudonarcissus / Jonquilla / Tazetta Extract    |
| Pelargonium Graveolens Flower Oil                     | Pinene                                                | Pinus Mugo Leaf / Twig Oil                                            |
| Pinus Pumila Needle Extract                           | Pogostemon Cablin Oil                                 | 3-Propylenephthalide                                                  |
| Rosa Damascena und weitere Rosen-Öle / Extrakte       | Salicylaldehyde                                       | Santalol                                                              |
| Santalum Album Oil                                    | Sclareol                                              | Terpineol                                                             |
| Terpinolene                                           | Tetramethyl Acetyloctahydronaphthalenes               | Trimethylbenzenepropanol                                              |
| Trimethylcyclopentenyl Methylisopentenol              | Turpentine                                            | Vanillin                                                              |

Quellenbasis des ursprünglichen Spickzettels: BVL zur Kennzeichnung von Duftstoffen, Verordnung (EU) 2023/1545, NATRUE Kriterien Version 3.9, COSMOS-standard, Verordnung (EU) 655/2013 sowie DAAB. Rechts- und Informationsstand: August 2026. Angaben ohne Gewähr.