

PRESSEINFORMATION

Wien, 19. März 2025

VKI warnt vor Retinol-Boom in der Beauty-Branche

Eine Überversorgung an Vitamin A (Retinol) durch zusätzliche Aufnahme über Kosmetika birgt gesundheitliche Risiken - vor allem für Schwangere und stillende Mütter.

Der Inhaltsstoff Retinol ist aktuell in aller Munde. Beauty-Influencer auf Instagram und TikTok bewerben unzählige Produkte, die Retinol enthalten. Die Nachfrage bei jungen Frauen hat sich dadurch massiv erhöht. Doch den wenigsten ist bewusst, dass es sich dabei um Vitamin A handelt. Dies ist vor allem für die Zellentwicklung essenziell. Das Vitamin hilft bei einer Schwangerschaft, die Entwicklung des Fötus zu kontrollieren. Später gelangt es über die Muttermilch zum Baby. Eine stetige Überdosis an Vitamin A erhöht jedoch das Risiko für Fehlbildungen. Die benötigte Menge an Vitamin A für den Körper wird durch eine ausgewogene Ernährung ausreichend abgedeckt. Bei einer zusätzlichen Zufuhr durch Nahrungsergänzungsmittel und Kosmetika ist Vorsicht geboten – vor allem für Schwangere und stillende Mütter. Eine langfristige Überdosierung kann chronische Schäden hervorrufen, wie Gelbsucht oder Gelenkschmerzen. Weitere Informationen gibt es ab 27. März in der April-Ausgabe der Zeitschrift KONSUMENT und auf www.vki.at/Retinol-2025

Positive Effekte

Die vom Körper benötigte Menge an Vitamin A wird in erster Linie über die Ernährung zugeführt. Enthalten ist das Vitamin beispielsweise in Leber und daraus hergestellten Wurstwaren, Eiern, Milchprodukten, einigen Fischarten, als Provitamin (Beta Carotin) in Karotten, Spinat, roter Paprika oder Mangos. In der Kosmetik- und Pflegeproduktherstellung ist Vitamin A (Retinol) ein beliebter Inhaltsstoff, der für Anti-Aging-Effekte und reinere Haut sorgen soll. Retinol beeinflusst in der Tat das Wachstum der Hautzellen und kann sich positiv auf unreine, geschädigte oder trockene Haut auswirken.

Gesundheitliche Risiken

Wird dem Körper über eine ausgewogene Ernährung hinaus Vitamin A, beispielsweise in Form von Retinol in Pflegeprodukten, zugeführt, kann das gesundheitliche Auswirkungen haben. Eine langfristig zu hohe Menge an Vitamin A kann chronische Schäden wie Gelbsucht, eine Vergrößerung der Leber, Haarausfall, sowie Gelenk- und Muskelschmerzen hervorrufen. Retinol in Pflegeprodukten kann Hautreizungen verursachen. Die Haut wird außerdem empfindlicher gegenüber UV-Strahlung. Eine Anwendung empfiehlt sich daher vorzugsweise abends, tagsüber ein Sonnenschutz.

Reduzierte Höchstmenge und Kennzeichnung von Retinol in Produkten künftig verpflichtend

Die EU reagiert auf den gefährdenden Beauty-Trend und hat eine neue Gesetzgebung für 2025 verabschiedet. Erlaubte Mengen von Retinol in Kosmetika wurden deutlich reduziert, zudem muss klar gekennzeichnet sein, ob ein Produkt Retinol enthält. „Viele junge Frauen beziehen ihre Tipps zur Hautpflege heutzutage von Instagram oder TikTok. Das führt dazu, dass junge Mädchen zu Inhaltsstoffen wie Retinol greifen, die ihre junge Haut noch gar nicht benötigt. Dass das in weiterer Folge

schwerwiegende Konsequenzen hat für Schwangere und stillende Mütter, unterstreicht die Dringlichkeit der neuen EU-Gesetzgebung“, so Birgit Schiller, Schadstoff- und Chemie-Expertin beim VKI.

SERVICE: Weitere Informationen gibt es ab 27. März in der April-Ausgabe der Zeitschrift KONSUMENT und auf www.vki.at/Retinol-2025

RÜCKFRAGEHINWEIS FÜR MEDIENANFRAGEN:

VKI-Pressestelle, Tel.: +43 676 852270 256, E-Mail: presse@vki.at