

Eine App informiert

Kosmetika können eine Vielzahl von Inhaltsstoffen enthalten – weit über 25 000 Stoffe stehen zur Verfügung. Die **COSMILE-App** hilft, hier den Überblick zu behalten und bietet leicht verständliche Informationen.

Auch für Experten ist es manchmal nicht ganz einfach: Ein Blick auf die INCI-Liste (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients-Liste), die sich auf jedem kosmetischen Produkt oder seiner Verpackung befindet, und man ist im ersten Moment nicht richtig schlauer. Die Liste führt zwar alle in einem Produkt verwendeten Inhaltsstoffe auf. Da es sich aber um international einheitliche Bezeichnungen handelt, ist es nicht immer leicht, zu erkennen, welcher Stoff sich dahinter verbirgt. Ganz davon abgesehen, was die Stoffe in dem Produkt bewirken. Hier hilft die COSMILE-App weiter.

Besonders für Allergiker Die App ermöglicht es außerdem, einzelne Stoffe oder ganze Stoffgruppen vorab auszuwählen. Gibt es bei einem nachfolgenden Scan eine Übereinstimmung, kennzeichnet die App diese Stoffe als Treffer. Das hilft beispielsweise Allergikern bei der Produktauswahl. Indem sie schnell feststellen, ob in einem Produkt ein Stoff enthalten ist, den sie nicht vertragen, können sie direkt beim Einkauf entscheiden, welches Produkt für sie geeignet ist. Eine Favoritenliste ermöglicht es darüber hinaus, ein persönliches Produktregal anzulegen, in dem die Lieblingsprodukte verwaltet werden. Sollte sich die Zusammensetzung eines dieser Produkte ändern, wird auch dies in der

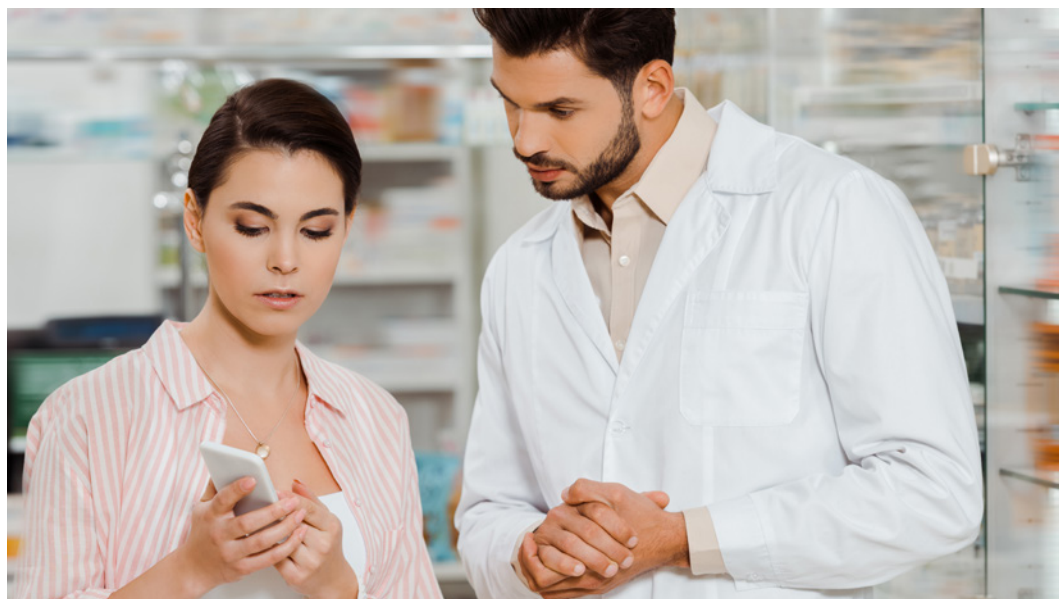
COSMILE-App angezeigt. Die App erlaubt es außerdem, sich ganz gezielt über einzelne INCI-Stoffe zu informieren. Hierfür wird eine individuelle Textsuche angeboten, die zusätzliche Erläuterungen zu dem gesuchten Stoff liefert.

Die Datenbank Im Hintergrund steht der COSMILE-App eine umfangreiche Datenbank zur Verfügung, in der die Informationen über die Inhaltsstoffe gespeichert sind. Um auf die Informationen zugreifen zu können, verlinkt die App den Scan des EAN-Codes mit den Informationen zu den in einem Produkt enthaltenen Inhaltsstoffen. Die Datenbank wird ständig aktualisiert und beruht auf den neu-

esten wissenschaftlichen Erkenntnissen und Bewertungen der verantwortlichen Behörden. So ist gewährleistet, dass die Nutzer nur fundierte wissenschaftliche Informationen erhalten. Jeder kann die App nutzen und sie umsonst herunterladen. Außerdem ist COSMILE frei von Werbung und auch in Österreich und der Schweiz verfügbar. Die App kann sowohl für iOS- als auch für Android-Betriebssysteme im Apple-App-Store und unter Google Play heruntergeladen werden. Mehr Informationen gibt es unter www.cosmile.app. ■

*Birgit Huber,
ikw (Industrieverband
Körperpflege und Waschmittel e.V.)*

Das kann die App Zunächst ist es wichtig, die App auf das eigene Mobilfunkgerät zu laden. Möchte man wissen, welche Inhaltsstoffe in einem bestimmten Produkt enthalten sind, wird mit der App zunächst der Strichcode, der sogenannte EAN-Code, gescannt. Daraufhin werden alle in einem Produkt enthaltenen Stoffe aufgelistet. Mit einem Klick kann man sich Informationen zu jedem Inhaltsstoff anzeigen lassen: eine deutsche Bezeichnung oder Beschreibung sowie eine kompakte Erläuterung der jeweiligen Funktionen im Produkt. Möchte man mehr erfahren, verlinkt die App zu weiterführenden Erläuterungen zum INCI-Service auf www.haut.de.





Ganz einfach hier bestellen

Im Buchhandel erhältlich!



Lebensmittel	Pro Portion	Nährwertangaben												
		Kilo- kalorien	Fett	Protein	Kohlen- hydrate	Zucker	Ballast- stoffe	Eiweiß	Kalzium	Eisen	Natrium	Phosphor	Cholesterin	
LAKTOSEFREIE PRODUKTE, MILCHERSATZPRODUKTE														
MILCH														
Frische Milch, 1,5% Fett, Minsüß, Allé-Süd	1 Glas 200 ml	96	3	2,2	10	10	0	7	0,3	0,8	1			
Frische Milch, H-Milch, 3,8% Fett, Minsüß	1 Glas 200 ml	154	8	3	10	10	0	7	0,3	0,8	1			
Frische Milch, H-Milch, 1,5% Fett, Minsüß	1 Glas 200 ml	94	3	2	10	10	0	7	0,3	0,8	1			
H-Milch, 3,8% Fett, Minsüß	1 Glas 200 ml	154	8	3	10	10	0	7	0,3	0,8	1			
H-Milch, 1,5% Fett, Minsüß	1 Glas 200 ml	94	3	2	10	10	0	7	0,3	0,8	1			
MILCHPRODUKTE														
Butter, Minsüß	20 g	349	16	10,8	+	+	0	+	+	+	+			
Schmelzdrücker, LAC	20 g	189	16	10,3	+	+	0	+	+	+	+			
Crème Fraîche, LAC	100 g	299	30	18,9	+	+	0	+	+	+	+			
H-Schlagsahne, Fett von, REWE	1 Becher 100 g	293	30	18,7	0	3	0	3	0,1	0,3	0,4			
Vanille	1 Becher 100 g	108	5	5,7	8	30	0	6	0,2	0,4	0,8			
Yoghurt	1 Becher 150 g	50	3,2	2,1	20	0	6	0,2	1,6	2,1				
Joghurt mild, Bio, Himbeere, 3,5% Fett, Heiler	1 Becher 150 g	50	3,2	2,1	20	0	6	0,2	1,6	2,1				
Mango	1 Becher 150 g	147	5	3,2	18	18	0	6	0,2	1,6	2,1			
Joghurt Mild, Minsüß, Allé-Süd	100 g	155	4	2,7	20	20	1	7	0,1	1,9	2,3			
Kaffeesahne, 10% Fett, Minsüß	1 Portion 30 g	101	6	4,2	25	23	+	6	0,1	1,9	2,3			
Leicht-Zart, Erdbeere, 3,8% Fett, Elmann	130 g	32	1	0,7	6	6	0	6	0,1	0,3	0,4			
Kirsch	130 g	167	5	2,9	9	8	0	+	+	+	+			
Schokolade	130 g	167	7	4,6	19	18	0	6	0,1	0,7	0,9			
Milchreis, Classic, Minsüß	130 g	170	7	4,7	19	18	0	6	0,1	1,6	1,9			
mit Zimt verfeinert	1 Becher 125 g	170	9	5,9	20	19	0	6	0,1	1,6	1,9			
Schlagsahne, 33% Fett, Minsüß	1 Becher 125 g	161	4	2,4	28	17	+	4	0,1	2,3	2,8			
Schlagsahne, 30% Fett	100 g	161	4	2,4	28	17	+	4	0,1	2,3	2,8			
Schokoladen, Minsüß	1 EL 16 g	46	33	21,7	3	3	0	3	0,1	0,3	0,3			
Schmand, 24% Fett, Minsüß	230 ml 150 g	159	4	2,5	22	22	1	0	+	1,8	2,2			
FRISCHKÄSE, QUARK UND KÄSE		344	34	25,7	4	4	0	5	0,2	0,5	0,4			
Bärlauch Käse, Heiler	30 g	114	10	6,1	+	+	+	7	0,2	+	+			
Butterkäse, Heiler	30 g	114	10	7	0	0	0	7	0,2	0	0			
Emmentaler, Heiler	30 g	116	9	6,4	+	+	+	9	0,4	+	+			
Emmentaler Schablon, 45% Fett, Minsüß	30 g	107	8	6,3	+	+	+	0	0,3	+	+			
Frühlkäse, Intensefett, REWE	30 g	76	7	4,7	1	1	0	1	0,2	0,1	0,1			

KALORIEN MUNDGERECHT
16. Auflage, komplett überarbeitet und erweitert mit praktischem Griffregister 324 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
Herausgeber:
Nestlé Deutschland AG,
Nestlé Ernährungsstudio und Umschau Zeitschriftenverlag GmbH
ISBN: 978-3-930007-41-7
12,95 € (D)

Von Ernährungsberatern empfohlen

Die unverzichtbare Tabelle.

- ✓ mit über 40.000 Nährwertangaben zu über 4.000 Lebensmitteln
- ✓ Angaben „mundgerecht“ pro Portion, kein lästiges Umrechnen erforderlich
- ✓ mit erweiterten Übersichten zu veganen Gerichten

WENN ES UM GESUNDE UND AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG GEHT.



www.uzvshop.de
UMSCHAU ZEITSCHRIFTENVERLAG GmbH

Foto: sveta_zarzarova/stock/Getty Images Plus