

# 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.

**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, gelesen. 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](http://www.haut.de).

**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](http://www.cosmile.app). ■

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





Ganz einfach  
hier bestellen

Im  
**Buchhandel**  
erhältlich!

The logo consists of a large, stylized red apple. The words "KALORIEN MUND GERECHT" are written in white, sans-serif capital letters across the center of the apple. The apple is set against a background of horizontal blue and white stripes.

Milchprodukte												
Produktgruppe	Produktname	Portion	Kcal		Fett		Stärke gleichwertig mit Kohlenhydrate		Eiweiß		Kohlenhydrate	
			Portionen	Kcal	g	g	g	g	g	g	g	g
Milch	Frische Milch, 1,5% Fett, Minulakt, Aldi-Süd	1 Glas 200 ml	95	3	2,2	10	10	0	7	0,3	0,6	1
Gemüse und Getreide	Frische Milch, H-Milch, 3,8% Fett, Minulakt	1 Glas 200 ml	154	8	5	10	10	0	7	0,3	0,6	1
Fisch und Meeresfrüchte	Frische Milch, H-Milch, 1,5% Fett, Minulakt	1 Glas 200 ml	94	3	2	10	10	0	7	0,3	0,6	1
Fleisch, Wurst und Eier	H-Milch, 3,8% Fett, Minulakt	1 Glas 200 ml	154	8	5	10	10	0	7	0,3	0,6	1
Herkomst, Körnerzellen	H-Milch, 1,5% Fett, Minulakt	1 Glas 200 ml	94	3	2	10	10	0	7	0,3	0,6	1
Süßes Gericht und Dessert	HILCHPRODUKTE											
Gemüse und Getreide	Butter, Minulakt	20 g	149	16	10,8	*	*	0	*	*	*	*
Fisch und Meeresfrüchte	Schlagsahnebutter, LAC	100 g	149	16	10,3	*	*	0	*	*	*	*
Fleisch, Wurst und Eier	Crème Frische, LAC	20 g	299	30	18,9	4	4	0,4	3	0,1	1,5	0,4
Herkomst, Körnerzellen	M-Schlagsahne, Frei von REWE	100 g	283	30	19,7	3	3	0	3	0,1	1,5	0,4
Süßes Gericht und Dessert	Joghurt natur, 3,8% Fett, Minulakt	100 g	108	6	5,7	8	8	0	0,4	0,1	0,5	0,3
Gemüse und Getreide	- Vanille	1 Becher	140	5	3,2	21	20	0	5	0,2	1,8	2,1
Fisch und Meeresfrüchte	- Erdbeere	1 Becher	140	5	3,2	18	18	0	4	0,2	1,5	1,8
Fleisch, Wurst und Eier	Joghurt mild, Bio, Himbeere, 3,5% Fett, Heirlicher	100 g	147	4	2,7	20	20	1	7	0,1	1,7	2
Herkomst, Körnerzellen	- Mango	100 g	159	4	2,7	23	23	0	8	0,1	1,9	2,3
Süßes Gericht und Dessert	Joghurt Mild, Minulakt, Aldi-Süd	1 Portion	101	6	4,2	6	6	0	0	0,1	0,5	0,6
Gemüse und Getreide	Kaffeesahne, 10% Fett, Minulakt	100 g	12	1	0,7	*	*	0	*	0	*	*
Fisch und Meeresfrüchte	Joghurt Mango, LAC	100 g	167	5	2,0	9	8	0,4	0,1	0,1	0,5	0,6
Fleisch, Wurst und Eier	Leichte Zitrone, Erdbeere, 3,8% Fett, Ehrmann	100 g	161	7	4,4	18	18	0,4	0,1	0,1	0,7	0,9
Herkomst, Körnerzellen	- Knoblauch	100 g	163	7	4,7	19	19	0,4	0,1	0,1	0,7	1,9
Süßes Gericht und Dessert	Stracciatella	100 g	170	9	5,9	20	20	0,4	0,1	0,1	0,7	1,9
Gemüse und Getreide	Milchcreme, Classic, Minulakt	100 g	161	4	2,4	28	27	0	6	0,2	1,7	2,2
Fisch und Meeresfrüchte	- Zitrone verfeinert	1 Becher	161	4	2,4	28	27	0	4	0,1	2,3	2,8
Fleisch, Wurst und Eier	Schlagsahne, 3,5% Fett, Minulakt	125 g	161	4	2,4	28	27	0	4	0,1	2,3	2,8
Herkomst, Körnerzellen	- Spinatcreme, 30% Fett	100 g	319	33	27,1	3	3	0	2	0,1	0,3	0,3
Süßes Gericht und Dessert	Schokoladen-, Minulakt	250 ml	164	4	2,9	1	1	0	0	0	0,1	0,3
Gemüse und Getreide	Schmand, 24% Fett, Minulakt	100 g	364	36	23,7	6	6	0	5	0,2	1,8	2,2
Fisch und Meeresfrüchte	FRÜHKASE, QUARK UND KÄSE											
Fleisch, Wurst und Eier	Böttrops Käse, Heirlicher	20 g	114	10	6,1	*	*	7	0,2	*	*	*
Herkomst, Körnerzellen	Buttermilchkäse, Heirlicher	20 g	114	10	6,1	0	0	0	7	0,2	*	*
Süßes Gericht und Dessert	Emmentaler, Heirlicher	20 g	116	9	6,4	*	*	9	0,2	0	0	*
Gemüse und Getreide	Emmentaler Schäiben, 45 % Fett, Minulakt	30 g	107	8	4,3	*	*	0	8	0,3	*	*
Fisch und Meeresfrüchte	Frischkäse, laktosefrei, REWE	30 g	76	7	4,7	1	1	0,2	0,1	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)

—  
—

[View Details](#)

em

## Von Ernährungsberatern empfohlen

# Die unverzichtbare Tabelle.

# WENN ES UM GESUNDE UND AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG GEHT.

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



[www.uzyshop.de](http://www.uzyshop.de)

UMSCHAU ZEITSCHRIFTENVERLAG GmbH