

Vegane, tierversuchsfreie Kosmetik – Jetzt wird's aber zu extrem!?

1. Von der Wertschätzung deiner natürlichen Schönheit und dem Grundsatz, keine anderen Lebewesen für sein Aussehen leiden zu lassen
2. Tierversuchsfreie Kosmetika, warum Alverde nicht dabei ist, und mein neuer Maskara
3. Leidfreie Schönheit: Dein Drei-Punkte-Plan

➔ Direkt zur tierversuchsfreien PETA-Liste: <http://kosmetik.peta.de/deutschland>

Warum tierversuchsfreie Kosmetik?

Von der Wertschätzung deiner natürlichen Schönheit und dem Grundsatz, keine anderen Lebewesen für dein Aussehen leiden zu lassen.

Seit ich die buddhistische Praxis aufgenommen habe, erlebe ich mein Leben als eine stetige Entwicklung, immer konsumbewusster zu handeln. Von vegetarischer zu veganer Ernährung, von H&M-Klamotten und Billigdeko zum Grundsatz „gebraucht oder Fair Trade“, ist alles im Entwicklungsprozess. Und vor einiger Zeit gelangte ich zum Thema Kosmetik.

Zwei Aspekte haben mich nachhaltig dazu geführt, auch in diesem Bereich nach veganen und tierversuchsfreien Alternativen zu suchen.

Die Wertschätzung der eigenen natürlichen Schönheit

Auf meinen längeren Reisen außerhalb von Europa begegnete ich über Wochen ausschließlich ungeschminkten westlichen Frauen – um mich her und auch im Spiegel. Vielleicht war es der Sommerteint, vielleicht auch die kostbaren Erlebnisse, die die Augenpaare, denen ich mich gegenüber sah, von innen heraus strahlen ließen. Irgendwann begann ich, nicht nur den anderen Reisenden, sondern auch mir selbst zuzulächeln.

Mir wurde bewusst, dass Schminke dazu da ist, meine Unzufriedenheit mit mir selbst und meinem Alltag zu überdecken, dass ich mit Schminke eine Maske aufbaue, hinter der ich mich eitel verstecken kann. Und dass mich dies von anderen trennt.

Leid keinem anderen Lebewesen

Nun ist diese Einsicht nicht zwangsläufig mit einer Veränderung verbunden. Der Satz eines guten Freundes, der sich gerade an mehr und mehr veganer Ernährung versucht, brachte dann den Quantensprung – vom ich-bezogenen „ich lerne, mich auch so zu mögen“ hin zu dem, was andere fühlende Wesen betrifft.

„Ich möchte so leben, dass kein anderes Wesen aufgrund meines Vergnügens, meiner Süchte oder meiner mangelnden Selbstwertschätzung leidet.“

Wie stark Tiere in Tierversuchen leiden, zeigen diese verstörenden Bilder einer Frau, die sich in der Öffentlichkeit zehn Stunden lang am eigenen Leib dem Grauen der Tierversuchslabore stellte (<http://anonhq.com/open-eyes-woman-enacts-cruel-animal-cosmetics-testing/>, Kampagne von Lush & Humane Society International).

Tierversuchsfreie Kosmetika, warum Alverde nicht dabei ist, und mein neuer Maskara

Die gute Nachricht ist: es gibt Alternativen! Unter dieser ausführlichen von PETA geführten Liste findest du alle Unternehmen, die sich PETA gegenüber schriftlich zu vollständigem Verzicht auf Tierversuche verpflichtet haben (<http://kosmetik.peta.de/>).

Dazu zählen auch die beliebten und bekannten Marken **Lush** und **The Body Shop**.

Die weniger gute Nachricht ist: Vegan heißt NICHT tierversuchsfrei! Dies gilt vor allem für die beliebte und günstige Marke Alverde. Manche Produkte sind vegan, weil sie ohne tierische Inhaltsstoffe auskommen. Tierversuchsfreiheit kann jedoch bei Alverde nach eingängiger Recherche nicht gewährleistet werden (wenn ja, würden sie es angemessen kommunizieren). So ist der Vertrieb von Kosmetika, für die Tierversuche gemacht wurden, in der EU seit 2009 verboten, doch gibt es zahlreiche Schlupflöcher und immer noch ist die große Mehrheit an Marken nicht nachweislich tierversuchsfrei (<http://kosmetik.peta.de/tierversuche-fuer-kosmetika>).

Auf meiner eigenen Suche nach dem perfekten Maskara bin ich nach mehreren traurigen Testläufen – viele Produkte enttäuschen mit mangelndem Effekt – auf den Maskara von bwc gestoßen. Den kann man im Essener Veganz nicht nur kaufen, sondern auch testen! Allerdings hat der auch seinen Preis.

Leidfreie Schönheit: Dein Drei-Punkte-Plan

Du willst ebenfalls deine Kosmetika auf leidfreie Alternativen umstellen? Hier ist dein Drei-Punkte-Plan zur leidfreien Schönheit.

1. Auf welche Kosmetika kannst du verzichten? Lasse Schritt für Schritt Produkte weg und gib dir Zeit, dich an die neue Person im Spiegel zu gewöhnen. Lächle dich im Spiegel an – gern auch nach einer Grimasse. Je echter das Lächeln, desto größer der Effekt.
2. Suche gleichzeitig für deine unverzichtbaren Kernelemente nach leidfreien Alternativen – und teste sie! Gib nicht auf, wenn der Effekt bei den ersten Produkten nicht umwerfend ist!
3. Hast du ein passendes Produkt gefunden, nimm es trotz des Preises mit nach Hause. Und genieße das Gefühl, dass für diesen Teil des Spiegelbildes kein fühlendes Wesen leiden musste.

Alles Liebe, eure Nathalie