

Annäherung an eine Lebensweise

Wer sich mit der vegan-vegetarischen Lebensweise beschäftigt, fängt meist bei der Ernährung an. Wem das dann noch zu wenig ist, wendet sich weiteren Bereichen zu, wie zum Beispiel Pflegeprodukten. Auch Ursula Maria Schneider hat sich dem Thema vegane Kosmetik angenähert.

In Deutschland ernähren sich knapp über 6 Millionen Erwachsene üblicherweise vegetarisch. Im Jahr 2019 gab es in der deutschsprachigen Bevölkerung ab 14 Jahre – laut einer Studie der Alensbacher Markt- und Werbeträgeranalyse (AWA) – rund 0,95 Millionen Personen, die sich selbst als Veganer bezeichnen würden oder als jemand, der weitgehend auf tierische Produkte verzichtet.

Der Duden definiert „vegan“ als „ethisch motivierte Ablehnung jeglicher Nutzung von Tieren und tierischen Produkten.“ Im Gegensatz dazu bezieht sich „vegetarisch“ hauptsächlich auf die Ernährungsweise bei der kein Fleisch aber wahlweise Fisch, Eier oder Milch verzehrt werden. Veganer sind also eine besonders strenge Form der Vegetarier. Vegan kann auch einschließen, keine Kleidungsstücke zu tragen, die tierischen Ursprungs sind und zum Beispiel Leder, Seide oder Wolle beinhalten. Auch bei Reinigungsprodukten und Kosmetik sind Stoffe, wie Lanolin (Wollfett, ein Sekret aus den Talgdrüsen von Schafen), oder Kollagen (ein Eiweißprotein gewonnen aus Tiergewebe), tabu.

Neue Sichtweise der Menschen

Immer mehr Menschen setzen auf „Natur“ und „ohne Tierversuche“ wenn sie sich für ein Pflegeprodukt entscheiden. Dieses soll reizarm und hautverträglich sein. Manche gehen sogar weiter, indem sie auch hinterfragen, wie Produkte hergestellt und abgefüllt sowie welche hygienischen Regeln eingehalten werden. Dies gilt nicht nur für Hautpflegeprodukte, sondern auch für die Pflege der Nägel – mittlerweile bietet der Markt auch vegane Lackvarianten an.

Vegane Ausrichtung

Warum Menschen sich für einen veganen Lebensstil entscheiden, kann viele Gründe haben, wobei die „typischen Veganer“ gar nicht bekannt sind. Sicher ist, dass sie eher jung, hauptsächlich weiblich

mit einem Durchschnittsalter von zirka 29 Jahren und sehr gut gebildet sind. Sie interessieren sich für ökologische und ethische Themen und setzen auf „Fair Trade“ und Naturkosmetik. Viele folgen einfach nur dem Trend und wollen mit veganer Ernährung gesünder leben. Anderen wiederum geht es vorrangig um den Tierschutz. Sie sind besonders konsequent in der Auswahl ihrer Produkte im Ernährungs-, Mode-, Kosmetik- und Medizinbereich. Und natürlich gibt es auch die Gruppe der Veganer, denen Ressourcen und Umweltschutz wichtig sind. Dabei sollen nicht nur die Inhaltsstoffe in Produkten vegan sein, sondern auch Verpackung und Umverpackung.

Natur ist nicht gleich vegan

Nicht jedem ist bekannt, dass vegane Kosmetik nicht automatisch auch Naturkosmetik ist. Konventionelle Kosmetik kann vegan sein, sofern sie tierversuchsfrei ist und keinerlei tierische Inhaltsstoffe enthält. In der Regel wird bei echter Naturkosmetik auf Parabene, Silikone, Paraffine und synthetische Duftstoffe verzichtet. Zertifizierte Naturkosmetik beinhaltet keinerlei Stoffe von toten Tieren und ist somit meist vegetarisch. Vegane Naturkosmetik geht noch einen Schritt weiter und enthält nichts von toten, aber auch nichts vom lebenden Tieren.

Da die Begriffe „Naturkosmetik“ als auch „vegan“ nicht geschützt sind, bleibt oft nur das Vertrauen auf Siegel oder Produktanfragen an den Hersteller. Die Vegan-Blume der Vegan Society deklariert ein Produkt als vegan. Für Naturkosmetik gibt es Siegel wie Natrue, BDIH und Ecocert, die natürliche Produkte als solche zertifizieren. Und als tierversuchsfrei zertifizieren Siegel wie das Leaping Bunny oder der Hase mit der schützenden Hand vom IHTK.

Augen auf

In Kosmetikprodukten scheint – im Gegensatz zu Ernährungsprodukten –

kaum noch etwas tierischen Ursprungs zu sein. Vielerorts findet man das „V“ in unterschiedlichsten Varianten (siehe Kasten). Nimmt man sich allerdings die Liste der Inhaltsstoffe (INCI) genau vor, wird man eines Besseren belehrt. So findet man beispielsweise in Produkten Bienenwachs oder auch Glycerin und beides kann auch tierischen Ursprungs sein – muss allerdings in diesem Fall nicht ausgewiesen sein. Wem reine und natürliche Inhaltsstoffe wichtig sind, sollte deshalb den prozentualen Anteil der Inhaltsstoffe prüfen. Das ist bei Lebensmitteln einfach, im Kosmetikbereich aber eher schwierig, denn hier werden Inhaltsstoffe nicht prozentual gelistet.

Vorsicht Parabene!

Parabene werden in Kosmetikprodukten zur Konservierung eingesetzt und können das hormonelle System beeinflussen. Sie sind zwar in zertifizierter Naturkosmetik verboten, in veganen Produkten aber erlaubt. Erlaubte Alternativprodukte können auch Risiken enthalten. So beinhaltet Paraffinum Liquidum zum Beispiel das hautschädigende Erdöl. Konsumenten können sich allerdings spezielle Apps herunterladen, die sehr schnell die Inhaltsstoffe eines Artikels filtern. Noch einfacher geht es über den Scan des Barcodes.

Verzicht auf PEG

Der Begriff Polyethylenglykole – abgekürzt: PEG – bezeichnet eine Reihe synthetischer Stoffe, die als Emulgatoren dienen und verschiedene Substanzen wie Wasser, Öl oder Wachs miteinander verbinden. Sie sind billig, vielseitig einsetzbar und können synthetisch hergestellt werden. Doch der Einsatz von PEG ist bedenklich: Der Hauptstoff der Polyethylenglykole ist Ethylenoxid. Dieser Stoff ist hochgiftig, erbgutschädigend, fruchtschädigend und krebserregend. Außerdem schädigen die Hilfsstoffe, die die Pflegesubstanzen in die Haut einbringen sollen, die Membranfunktion



Praxiswissen!

Vegane Logos und Labels



Abb.: Vegan Society
England

Die Veganblume wurde von der „Vegan Society England“ ins Leben gerufen – und nur diese ist befugt, das Logo zu vergeben. Seit 1990 zeichnet die Veganblume („Vegan Trademark“) Lebensmittel und Kosmetikartikel aus, um vegan lebenden Menschen die Produktauswahl zu erleichtern. Damit ein Produkt mit der Veganblume ausgezeichnet werden kann, muss es folgende Kriterien erfüllen:

- Es dürfen keinerlei Tierbestandteile, keine tierischen Nebenprodukte oder aus Tieren gewonnene Rohstoffe im Endprodukt enthalten sein.
- Während der Produktion dürfen keine tierischen Materialien benutzt werden und in keinem Produktionsschritt Tierversuche durchgeführt werden. Alle Rohstoffe müssen tierversuchsfrei hergestellt sein.
- Produziert ein Unternehmen parallel nicht-vegane Produkte, müssen alle Maschinen gründlich gereinigt werden, bevor

sie wieder mit veganen Inhaltsstoffen in Berührung kommen können.

- Wenn ein Produkt gentechnisch veränderte Bestandteile enthält, muss dies auf der Verpackung gekennzeichnet werden.



Abb.: ProVeg

Das V-Label ist eine international geschützte Marke zur Kennzeichnung von veganen und vegetarischen Lebensmitteln. In Deutschland wird das V-Label vom ProVeg e. V. vergeben. Darüber hinaus ist es in vielen europäischen Ländern verbreitet. Direkt unter dem Siegel ist die Zusatzinformation „Vegas“ oder „vegetarisch“ zu finden. Wird ein Produkt mit dem V-Label „Vegas“ gekennzeichnet, ist garantiert, dass

- Das Produkt weder tierische Inhaltsstoffe noch tierische Hilfsstoffe enthält. Außerdem sind zur Herstellung des Produktes keine Tierversuche erlaubt.
- Produziert ein Unternehmen parallel nicht vegane Produkte, müssen alle

Maschinen gründlich gereinigt werden, bevor sie wieder mit veganen Inhaltsstoffen in Berührung kommen können.

- Gentechnik ist bei Produkten mit dem V-Label ebenfalls verboten.
- Es werden Inspektionen in der Produktion vorgenommen.



Abb.: Vegane Gesellschaft
Deutschlands

Das Vegas-Label wird von der Veganen Gesellschaft Deutschland e. V. herausgegeben. Der Unterschied zur Veganblume und zum V-Label besteht darin, dass hier auch die Produktverpackung frei von tierischen Inhalts- und Hilfsstoffen sein muss. Außerdem dürfen die Herstellung, die Verarbeitung und die Verpackung nur in Räumen stattfinden, in denen ausschließlich vegane Lebensmittel produziert werden. Tierversuche sind weder für das Produkt noch für seine Bestandteile erlaubt. Gentechnik ist ebenfalls verboten!

der Haut. Das macht sie durchlässiger für Schadstoffe und schwächen den Abwehrorganismus.

Alternativen sind vorhanden

Auch wenn Veganer Stoffe von lebenden Tieren meiden, müssen sie bei Pflegeprodukten keinesfalls auf wirkungsvolle Inhaltsstoffe verzichten. Vitamin A zum Beispiel, das in Eigelb und Fischleber vorhanden ist, kann alternativ auch synthetisch produziert werden. Ebenso kann Squalan, das früher aus der Haifischleber gewonnen wurde, heute aus feuchtigkeitsspendendem Öl der Olive hergestellt werden. Auch der Feuchtigkeits-Booster Hyaluronsäure, die früher aus Hahnenkämmen gewonnen wurde, lässt sich heute mikrobiologisch erzeugen. Man sollte allerdings wissen, dass INCI-Listen

nichts über die Quelle der Inhaltsstoffe verraten. Diese Frage kann allein der Hersteller beantworten.

Vegan Plus

Veganer orientieren sich oft auch in ihrer häuslichen Einrichtung vegan. Deshalb ist es für Praxen die Richtung vegan arbeiten, empfehlenswert, sowohl in der Außen- und Innendarstellung auf vegane Stoffe zu setzen. Anstatt Ledersitzbezüge werden zum Beispiel besser Holz-, Kunstleder- oder Stoffbezüge gewählt. Felle, Seide und Wolle sind dann ein absolutes No go.

Auch bei vegane Accessoires ist auf die Inhaltsstoffe zu achten. So sind zum Beispiel Sojakerzen durch den verwendeten Rohstoff Sojawachs eine umweltfreundliche Alternative.

Wenn Sie Zusatzservice anbieten, denken Sie vegan: Zur Begrüßung könnten Sie mit einer Sojamilch (anstatt Kuhmilch) den Cappuccino aufschäumen. Einen Wunschtee des Kunden kann man mit Agavendicksaft (anstatt Honig) süßen. Weitere Anregungen finden Sie sicherlich in Bioläden oder Reformhäusern. «

Anschrift der Autorin:

Ursula Maria Schneider
Drehpunkt Fuß
Zum Grauen Stein 38
65201 Wiesbaden
www.drehpunkt-fuss.de