



KriKoko
Kritischer Konsum konkret

Körperpflege und Kosmetik

Eine KriKoKo anlässlich des Tags der Erde

April | 2016

www.KRIKOKO.j-gcl.org





Liebe KriKoKo-Leserinnen und -Leser,

egal ob Mann, ob Frau, ob jung oder alt: Mit Körperpflege und Kosmetik beschäftigen sich hierzulande nahezu alle jeden Tag. Man duscht, putzt sich die Zähne, geht zur Toilette, schminkt sich, stylt sich die Haare und und und... Dabei kommt man mit vielen Produkten hautnah in Berührung. Eine Frau benutzt im Durchschnitt 12 Kosmetikprodukte – pro Tag, Dabei setzt sie ihren Körper weit über 150 verschiedenen Chemikalien aus. Andere Quellen sprechen von 13 Produkten und über 500 chemischen Verbindungen. Und auch Männer benutzen Duschgel und Deo, Parfum und Haargel etc. Grund genug, das Thema unter kritisch konsumierenden Gesichtspunkten unter die Lupe zu nehmen.

Eine anregende Lektüre wünscht euch eure KriKoKo-Redaktion 2016

Candida, Andreas und Kaya mit Anja und Birgit

(„Kommission Kritischer Konsum“ auf Bundesebene und „AG Kritischer Konsum“ der BL)

+++ Themenschwerpunkt: Körperpflege und Kosmetik +++

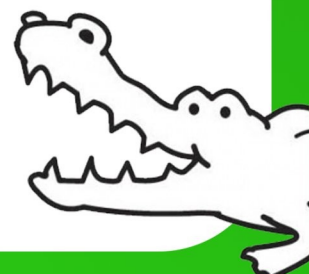
++ Informationen und Reflexionen ++

- **Konsum und Nicht-Konsum:** Wir kaufen jede Menge Produkte – siehe oben. Die sind oft teuer und unnötig.

→ *Überlege mal: Wie viele Artikel hygienischer und dekorativer Kosmetik habe ich daheim? Wie viele davon benutze ich nahezu täglich? Wie viele davon werfe ich weg, weil sie abgelaufen oder vertrocknet sind? Oder weil ich mich daran satt gerochen und gesehen habe?*

- **Verpackung:** Kosmetikprodukte sind verpackt. Je kleiner die Portionsgröße ausfällt, desto mehr Verpackung fällt an. Die enthält meist Plastik und trägt zu großem (und gefährlichem – siehe Lesetipps unten) Müllaufkommen bei.

→ *Überlege mal: Welche meiner Körperpflege- und Kosmetikprodukte könnte ich auf Vorrat in größeren Verpackungen kaufen? Für welche der von mir verwendeten Artikel gibt es müllvermeidende Nachfüllpackungen? Gibt es Alternativen in*





plastikfreien Verpackungen (z.B. Seife statt Duschgel)? Kann ich manche Kosmetika sogar selbst herstellen und damit Verpackung vermeiden?

- **Tierrechte:** Für manche Körperpflege- bzw. Kosmetikprodukte werden Tierversuche durchgeführt. Man muss sich fragen, ob es moralisch vertretbar ist, Tiere zum Beispiel für Make-Up leiden zu lassen.

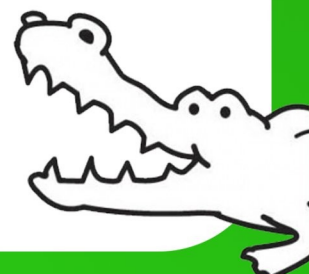
→ Überlege mal: Weiß ich, ob für die Herstellung von mir verwendeter Körperpflege- bzw. Kosmetikprodukte Tierversuche angestellt werden? Kann ich auf Produkte umsteigen, bei denen ich sicher sein kann, dass keine Tierversuche stattfinden?

- **Werbung:** Werbung verspricht oft sagenhafte Effekte verschiedener Produkte: volles, glänzendes Haar, reine Haut, Faltenreduzierung, unwiderstehlichen Duft. Bei vielen Produkten wird der erzielte Effekt jedoch maßlos übertrieben oder glatt erfunden. Für die Wirksamkeit von Faltencremes beispielsweise gibt es keinen Beleg. Interessant ist hier das Interview, das die ZEIT mit Holger Brackemann von Stiftung Warentest geführt hat: <http://www.zeit.de/2013/51/stiftung-warentest-produkttest> (siehe auch <https://www.test.de/Antifaltencremes-Keine-sichtbare-Wirkung-auch-teure-Cremes-mangelhaft-4958551-0/>)

Die Werbung spielt mit unseren Ängsten – sehe ich zu alt aus? Wirke ich unattraktiv?

→ Überlege mal: Welche deiner Produkte kennst du aus der Werbung? Gibt es vielleicht eine gleichwertige – und sogar günstigere – Alternative, die ohne verführerische, falsch informierende Werbung auskommt? Welche deiner eigenen Ängste und Unsicherheiten werden in der Werbung angesprochen? Erreichen Produkte, die du aus der Werbung kennst, wirklich den Effekt, den sie dir versprechen?

- **Alles bio oder was?** „Naturkosmetik“ oder „Biocosmetik“ ist kein geschützter Begriff. Es gibt keine gesetzlich definierten Standards, die ein Produkt erfüllen muss, um mit diesen Begriffen bezeichnet zu werden. Im Gegensatz dazu gibt es verschiedene Siegel (z.B. das Bio-Siegel der EU-Ökokontrollstelle), die verschiedene Nachhaltigkeitskriterien erfüllen. Daher lohnt es sich, genau hinzuschauen, was an einer Lotion, einer Seife oder einem Deo wirklich „natürlich“ ist und was das genau bedeutet. Einen ersten Überblick erhaltet ihr unter <https://utopia.de/ratgeber/grundbegriffe-was-ist-bio/> oder in der Broschüre „Öko-





label für Naturkosmetik“ des Umweltbüros für Berlin-Brandenburg e.V. (Download: <http://www.ubb.de/broschueren-flyer-und-formulare/category/1-broschueren>)

→ Überlege mal: Benutze ich sogenannte Naturkosmetik? Welche Richtlinien und Standards stecken hinter der Marke, die ich bevorzuge?

++ Das Persönliche 1: Die „Moon Cup“ - gesundheits- und umweltfreundlicher sowie geldsparender Menstruationshygieneartikel ++

Erfahrungsbericht einer J-GCLerin

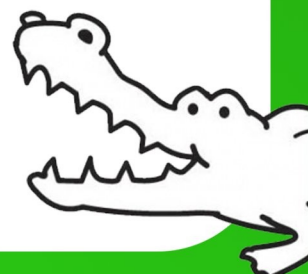
Ein heikler Punkt, über den meist weder man(n) noch frau gern spricht, sind Hygienartikel wie Binden und Tampons, die zum Auffangen des Menstruationsblutes dienen. Umso mehr freuen wir uns, dass eine Gastautorin ihre Erfahrungen mit der Moon Cup, auch bekannt als Menstruationstasse, teilt. Und wir versprechen: Das Thema ist nicht nur für Frauen interessant!

„Neulich hatte ich auf einer Freizeit eine interessante Unterhaltung mit ein paar GCLerinnen. Mädelskram: Erdbeerzeit, Besuch von Tante Rosa und so. Und seitdem hab ich meine ALLTAGE komplett umgestellt: Statt „Kissen“ und „Decken“ muss ich für meine „Tante Rosa“ jetzt nur noch eins herrichten: ihre Tasse.

Ab jetzt sollten empfindliche Männer vielleicht einfach nicht mehr weiter lesen: Es geht um die Periode bzw. um „Accessoires“ dafür: um die Moon Cup. Auch Ladys Cup, Mädchen-Tasse oder Menstruationstasse genannt. (Auf Englisch klingt eben immer alles besser.) Bis dahin hatte ich nie davon gehört, leider. Eine liebe GCL-Freundin hat davon erzählt, es klang interessant und ich beschloss, eine zu kaufen. Leider war dies nur im Internet, schlimmer noch, nur bei Amazon möglich. Für 25,34€. „Stolzer Preis“, denkt ihr vielleicht. Sie wird statt einem Tampon benutzt und es gibt sie übrigens auch schon genauso lange. Nach einiger Online-Recherche war ich schon sehr gespannt, als sie endlich kam...“

Die Fortsetzung bzw. den kompletten Bericht findet ihr in Anhang 1.

+ Eine Folge der Sendung Quarks und Co beschäftigt sich mit der Menstruation: Im Video sieht man unter anderem einen Beitrag darüber, wie die Menstruationstasse Mädchen und Frauen in Afrika vor Problemen bewahren kann, die ihre Monatsblutung – aufgrund ihrer Armut – oft mit sich bringt. Ein weiterer Film zeigt, wie sich ein indischer





Mann auf interessante Weise und mit erstaunlichen Ergebnissen mit der weiblichen Periode befasst:

<http://www.ardmediathek.de/tv/Quarks-Co/Was-M%C3%A4nner-schon-immer-%C3%BCber-Menstruation/WDR-Fernsehen/Video?bcastId=7450356&documentId=29152844>

++ Das Persönliche 2: Körperpflege und Kosmetik zum Selbermachen ++

Anregungen von Sabrina Faulstich (EMi des RV Region West und ehemaliges KriKoKo-Redaktionsmitglied)

Handpeeling

Zutaten (für zwei Gläser): 1 ½ Tassen Zucker, 1 Tasse Olivenöl, 1/3 Tasse grobes Meersalz, 2 ungespritzte Zitronen, Zitronenaroma

Material: Zitronen-Reibe, Schüssel, Tasse, Teelöffel, Rührlöffel, Gläser, Band zum Dekorieren

Zubereitung:

1. 1 ½ Tassen Zucker, 1/3 Tasse grobes Meersalz und 1 Tasse Olivenöl in eine Schüssel geben. Alles gut miteinander verrühren.
2. Die Schale von zwei Zitronen reiben und zu der Mischung hinzufügen. Schließlich noch ½ Teelöffel Zitronenaroma dazugeben.
3. Die Masse auf zwei sterile Gläser verteilen. Die Außenseite von eventuellen Resten säubern. Die Gläser mit den Deckeln verschließen und mit einem hübschen Band verzieren.

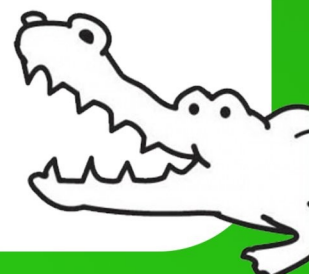
(nach „Daphne`s Diary“ Nr.1/2013)

Weitere Rezepte (auch zum Verschenken geeignet) findet ihr in Anhang 2.

++ Das Persönliche 3: Müllvermeidung beim Reisen und Schenken ++

Tipps aus der Redaktion von Candida

„Kleine Reiseportionen von Shampoo, Duschgel und Co sind praktisch und haben wenig Gewicht: Allerdings erhöhen sie die Verpackungsmenge und das Müllaufkommen. Und nicht selten ist dann doch mehr drin, als man auf einer Reise braucht. Eine Alternative sind wiederverwendbare Fläschchen, in die man sich die benötigte Menge abfüllen kann. Es gibt sie in vielen Drogeriemärkten. Eine Möglichkeit zum Abfüllen sind auch kleine Leertuben und -flaschen, die es im Kunstbedarfshandel gibt. Bei Zahnpasta





kannst du dir eine kleine Restmenge in einer größeren Tube für den nächsten Trip aufheben. Natürlich ist auch das Wiederverwenden von einmal gekauften kleinen Verpackungen eine müllvermeidende Alternative.

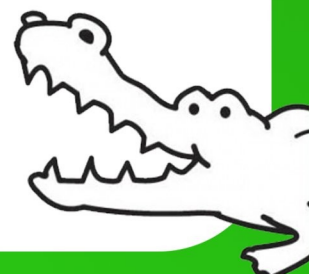
Wir stellen in unserer WG Seife selbst her – Anleitungen gibt es im Internet und in Büchern. So sparen wir Verpackung, haben Spaß und können mit verschiedenen Inhalts- und Duftstoffen experimentieren. Die selbstgemachte Seife kommt immer wieder auch gut als originelles Geschenk an. Ich benutze gern Seife statt Duschgel: nicht nur wegen der Haptik, sondern auch weil sich Seife unterwegs gut transportieren lässt und garantiert nicht ausläuft. Meist spricht mich auch das Verpackungsdesign von Kosmetikverpackungen nicht an. Ein Stück Seife in einer hübschen Schale gefällt mir einfach besser.“

++ Weitere Tipps zum Lesen und Anschauen ++

+ Informationen über den Zusammenhang zwischen Plastik, Kosmetik und Ökologie (Süddeutsche Zeitung)

- Wie ein Leben ohne Plastikmüll funktioniert:
<http://www.sueddeutsche.de/bayern/plastikmuell-kommt-nicht-in-die-tuete-1.2840143>
- Plastikpartikel im Make-Up:
<http://www.sueddeutsche.de/wirtschaft/folgen-fuer-die-umwelt-plastik-partikel-im-make-up-1.2670044>
- Umweltgefahr aus dem Drogeriemarkt:
<http://www.sueddeutsche.de/wissen/mikroplastik-umweltgefahr-aus-dem-drogeriemarkt-1.2324544>
- Öko-Kosmetik: Gut für mich - oder gut für die Umwelt?
<http://www.sueddeutsche.de/leben/umweltschutz-oeko-kosmetik-gut-fuer-mich-oder-gut-fuer-die-umwelt-1.2843763>

+ Lesenswerter Artikel der ZEIT über Marketing und Männerdeo: „Deo Nummer 79“
<http://www.zeit.de/2012/09/DOS-Massenprodukt-Deo>





+ Und noch ein Artikel über Konsumverhalten: „Die tägliche Verführung“
<http://www.zeit.de/zeit-wissen/2012/03/Werbung-Manipulation-Kaufrausch>

+ Studie des Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V. (BUND) zu hormonell wirksamen Stoffen in Kosmetika: „Der Kosmetik-Check“
http://www.bund.net/fileadmin/bundnet/publikationen/chemie/130723_bund_chemie_kosmetik_check_studie.pdf

+ Informationen zu fair gehandelten Bestandteilen von Kosmetika sowie eine Produktdatenbank:
<http://www.fairtrade-deutschland.de/produzenten/kosmetik/>

+ Fair gehandelte Körperpflege und Kosmetik von Fair Squared:
Pünktlich zum Spätfrühling bzw. Frühsommer gibt es eine neue Aftersun-Lotion von Fair Squared. Außerdem neu: verschiedene Cremes für Gesicht und Beine sowie Lippen-Pflegeprodukte. Infos und Versand:
<http://www.fair2.me/>

++ Das Eine, das du sofort tun kannst ++

Sortiere alle Produkte in deinem Bad aus, die du schon lange nicht mehr benutzt hast, die eingetrocknet sind oder vielleicht sogar schon etwas ranzig riechen. Reihe alle Produkte, von denen du mehrere verschiedene hast (also keine reinen Vorräte) nebeneinander auf. – Benutzt du sie wirklich alle gleich oft und gern? Werden manche aufgrund dieser Doppelungen vielleicht sogar alt und unbrauchbar – und dann weggeworfen? Brauche erst alle deine Reste auf, bevor du dir wieder etwas Neues kaufst.

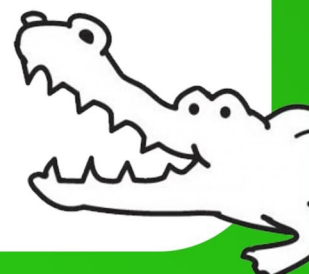
+++ Nachtrag zur März-KriKoKo

„Öko-faire Werbetextilien und -artikel“ +++

Jetzt ist es „raus“, wer „DIE SPITZE NADEL“ 2016 gewonnen hat, durch die „spitze Aktionen gegen die Masche der Modeindustrie“ prämiert werden.

Interessante und inspirierende Infos über die Preisträger/-innen findet ihr auf:

<http://www.inkota.de/aktuell/veranstaltungen/news/vom/07/apr/2016/die-spitze-nadel-2016-geht-an/>





+++ Termine +++

13.-15.05.2016 "World Fairtrade Challenge" (internationaler Wettbewerb zur Förderung des Konsums von fair gehandeltem Kaffee) Fast 1,5 Million Menschen weltweit machen mit bei der größten internationalen Kaffeepause – davon 520.000 aus Deutschland!

<https://www.fairtradechallenge.org>

14.05.2016 Tag des Fairen Handels (bisweilen auch „Weltladentag“ genannt) Viele Weltläden bieten aus diesem Anlass spezielles Programm oder besondere Produkte an. Vielleicht auch „dein“ Weltladen?

www.tag-des-fairen-handels.de

+++ Schickt uns was für die nächste KriKoKo! +++

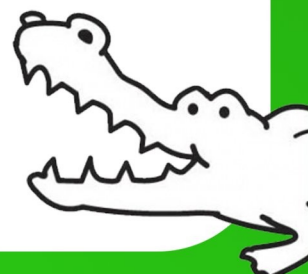
In der nächsten KriKoKo geht es um „**fair gehandelte Getränke**“. Falls du Infos, Tipps, Links oder Termine dazu mit uns teilen möchtest oder einen Gastbeitrag verfassen willst, melde dich bei uns: **KriKoKo@j-gcl.org**

Auch wenn du Erfahrungsberichte, Fragen (z.B. was du schon immer mal wissen wolltest in Sachen Kritischer Konsum), Anregungen oder Sonstiges hast bzw. mal einen Beitrag für die Rubrik „Das Persönliche“ verfassen willst, maile uns einfach:

KriKoKo@j-gcl.org – Wir freuen uns.

+++ Besucht uns auf Facebook +++

<https://www.facebook.com/pages/KRIKOKO/440717906075609?ref=ts&fref=ts>



Chefredaktion dieser „KriKoKo“:

- Candida Sisto (GCL-MF, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)

unterstützt von:

- Kaya Eberth (GCL-MF, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Andreas Holzinger (GCL-JM, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Anja Böhmer (GCL-MF, ehrenamtliche Verbandsleiterin)
- Birgit Springer (GCL-MF, Referentin)

Die KriKoKo-Mail ist ein kostenloses Angebot der Jugendverbände der Gemeinschaft Christlichen Lebens (J-GCL).

Wenn du die J-GCL bei ihrer Arbeit unterstützen möchtest, kannst du dies durch eine Spende oder eine Fördermitgliedschaft tun.

Alle Infos hierzu findest du unter www.j-gcl.org/foerdern

KriKoKo-Mail abonnieren oder Abo abbestellen?

Ganz einfach: <http://j-gcl.org/krikoko/>

Dort finden sich auch alle bisher verschickten KriKoKo-Mails.



Die KriKoKo-Mail wird herausgegeben von:

J-GCL Bundesstelle
Bei St. Ursula 2
86150 Augsburg

mail@j-gcl.org | www.j-gcl.org