

Mai / Juni 2019

cosmia

Das Naturkosmetik-Magazin

HAUTSCHUTZ

Was Pflege gegen
Umweltschadstoffe
verspricht

GUTER TRICK

Wie Concealer
einen schönen Teint
zaubern

Haare
BESUCH BEIM
NATURFRISEUR

**ICH WILL
DA HOCH!**

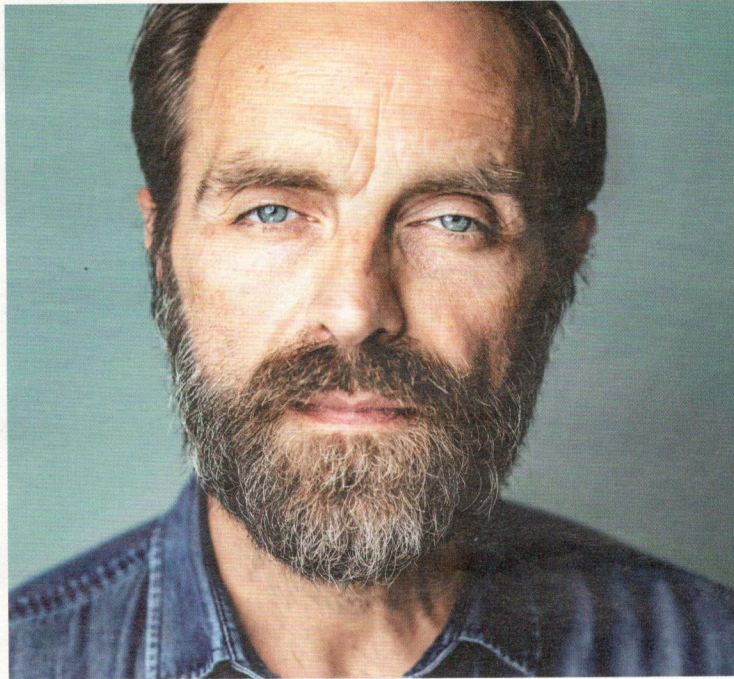
Klettern und fallen
– wie man das
Bouldern lernt

SONNENSCHUTZ

Hallo Sonne!

aus dem Verlag der

**SCHROT
& KORN**



ALEKSANDAR JOVANOVIC

Der Schauspieler spricht in *cosmia* über sein veganes Leben, die Wünsche für seine Tochter und den Inhalt seines Kleiderschranks.

Martina Petersen

Wie sind Sie Veganer geworden?

Ich habe den Film „Cowspiracy“ über die Auswirkungen der Massentierhaltung auf das Klima gesehen. Am nächsten Morgen war ich vegan.

Welche Kommentare hören Sie zu Ihrer veganen Ernährung am häufigsten?

Meistens: „Vegetarisch ok, aber vegan ... ich kann nicht ohne Käse.“ Ich finde das erstaunlich. Selbst Menschen, die Milchprodukte nicht vertragen, können nicht ohne Käse. Manchmal erlebe ich auch, meist bei Männern, dass sie sich vom Wort „vegan“ angegriffen fühlen oder Angst haben, dass ich sie bekehren

will. Ehrlich, nichts möchte ich weniger. Pflanzliches und nachhaltiges Leben inspiriert von allein durch Gesundheit, Vitalität und Ausgeglichenheit. Es wird die Menschen erreichen, die dafür bereit sind. Jeder hat in seiner Entwicklung das Recht auf sein eigenes Timing.

Hat diese Entscheidung Sie verändert?

Meine Sichtweise hat sich verändert. Das hat meine Verhaltensweise verändert. Dadurch hat sich meine Welt verändert. Ich sehe das Leben mehr im Zusammenhang. Mir ist klar geworden, dass jedes Tun eine Konsequenz hat. Ich möchte nicht, dass wegen meines

Egos ein Wesen leidet oder stirbt. Weder Menschen, noch Tiere. Wird mir das immer gelingen? Nein. Aber durch das Minimieren von Müll, innerlichem sowie äußerlichem, durch pflanzliche Ernährung lässt sich schon einiges erreichen.

Wie leben Sie Nachhaltigkeit?

Als Erstes behandle ich mich selbst nachhaltig, damit ich mit der Welt nachhaltig umgehen kann. Ich nutze die Asanas und Pranayama, also die Körperhaltungen und Atemtechniken des Yoga, genauso wie Meditation und Selbstgespräche zur Regulierung der Gedanken. Dadurch komme ich immer schneller

auf den guten Pfad zurück. Ich kaufe plastikfrei und unverpackt ein. Und ich esse Gemüse und Obst nach Jahreszeiten und aus der Region. Das ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern auch für den Körper. Aber am besten ist, mit einer kleinen Sache anzufangen und abzuwarten. Den Rest macht das Leben.

Welche Werte möchten Sie Ihrer zwölfjährigen Tochter nahebringen?
Dass sie mehr ist als gute oder schlechte Noten in der Schule. Dass sie mehr ist als schön oder nicht schön. Dass sie mehr ist als der Beruf, für den sie sich entscheiden wird. Dass sie die Feinfühligkeit und Disziplin entwickelt, auf ihr Gespür zu hören. Ich möchte ihr vermitteln, dass Reichtum keine Tugend ist, aber Armut auch nicht. Geld kann heilen oder krank machen. Und dass sie Stopp sagen soll, wenn ihr jemand zu nahe kommt. Dass sie sich von Männern nicht einschüchtern lassen soll und die gleichen Rechte hat. Dass sie für ihre körperliche und geistige Freiheit eintreten soll. Den Schwachen die Hand reichen soll, um sie zu unterstützen, und den Starken, um Synergien zu schaffen. Aber am meisten, dass sie sich selbst schätzen soll.

Benutzen Sie Naturkosmetik?
Fast alles, was wir an Kosmetik kaufen, kommt aus den Läden „Unverpackt Prenzlau“ und „Original und Unverpackt“. Dort bekommt man neben Seife auch Shampoo und Zahnpasta in Tablettenform zum selber Abfüllen. Meine Gattin Clelia Sarto macht viele Waschmittel und Reinigungsmittel selbst.

Was liegt in Ihrem Kleiderschrank?
Für den Winter dunkelblaue und weiße Sachen. Für den Sommer hellblaue und weiße Sachen. Insgesamt habe ich 5 weiße und 8 dunkelblaue T-Shirts, 1 dunkle und eine helle Jeans, 2 Leinenhosen und zwei Stoffhosen für den Winter. 1 Kurze Hose. 2 Pullis und 6 Hemden. Plus

Sportsachen. Jetzt, wo ich es aufschreibe, frage ich mich, wann ich das alles tragen soll. Es ist Zeit, einige Sachen loszulassen.

Endlich möchte ich mal einen Mann fragen: Wann fühlen Sie sich schön?
Hahaha ... love it! Wenn ich mich wohl in meinem Körper fühle, wenn die Klammotten nicht zwicken, ich in den Spiegel schaue und denke: „Das passt und sitzt gut“. Außerdem wenn ich zufrieden mit meiner Arbeit bin. Und wenn ich eine schöne Zeit mit meinen Liebsten verbracht habe, dann finde ich mich schön.

Was bedeutet für Sie Luxus?
Zum Thema Luxus habe ich keine Antwort. Aber ich kann sagen, was mir wichtig ist: Ein Leben, in dem ich mich entfalten kann. Liebe. Stille. Gutes Essen. Lernen. Reisen. Freiheit. ●

Aleksandar Jovanovic wurde 1971 in Rottweil geboren und absolvierte die Ausbildung an der Stage School Hamburg in Schauspiel und Tanz. Er spielte in den Musicals „Starlight Express“, „Grease“ und der „Rocky Horror Picture Show“ mit und erlebte 1998 mit Fatih Akins Kinofilm „Kurz und schmerzlos“ seinen Durchbruch. Er wurde u.a. mit dem Grimme-Preis ausgezeichnet. Gerade stand er für die internationale Serie „Wild Bill“ an der Seite von Rob Lowe vor der Kamera. Am 5. Mai ist er im ZDF-Film „Fast perfekt verliebt“ zu sehen. In diesem Jahr startet auch die Vox-Serie „Das Wichtigste im Leben“ mit ihm in einer Hauptrolle. Aleksandar Jovanovic lebt mit seiner Frau, der Schauspielerin Clelia Sarto und der gemeinsamen Tochter in Berlin. Auf der Instagram-Seite „theplanterz“ gibt das Paar Tipps für ein nachhaltiges Leben.

eco
cosmetics

Complete
Care!

NEU
in zwei
Nuancen



**Antioxidans CC Cremes
LSF 30 und LSF 50**
jeweils in den Nuancen
hell oder dunkel getönt

intensive Feuchtigkeit
+ aktiver Zellschutz
+ Kaschieren von Hautun-
ebenheiten und Pigment-
flecken
+ mineralischer Lichtschutz

Inhaltsstoffe zu 100%
aus natürlichem Ursprung,
frei von Mikroplastik.



www.eco-cosmetics.com

